

ALOKA WUNDERWALD

Mit
zahlreichen
COACHING-TOOLS
für ein selbstbewusstes
Wow-Woman-
Mindset

WOW WOMAN YOGA

Charismatisch
und kraftvoll in
der Lebensmitte

Das **WOW-WOMAN-YOGAPROGRAMM**

ist so vielseitig,
wie du es bist:

- Komme in deinem Körper an – mit **Earth-Yoga**.
- Entdecke deine Zartheit – mit **Yin-Yoga**.
- Tanze mit den weiblichen Rhythmen – mit **Menobalance-Yoga**.
- Lasse dein Gesicht strahlen – mit **Face-Yoga**.
- Fühle dich wohl in deinem Körper – mit **Bodyshaping-Yoga**.
- Keine Zeit, auf die Matte zu gehen? Die **kurze Wow-Woman-Sequenz** geht immer.
- Hitzewallungen, Gefühlsachterbahn oder schlaflose Nächte? Probiere die **SOS-Übungen** aus.

ALOKA WUNDERWALD

WOW WOMAN YOGA

Charismatisch
und kraftvoll in
der Lebensmitte

Mit zahlreichen Coaching-Tools für ein
selbstbewusstes Wow-Woman-Mindset

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1509-5

ISBN E-Book 978-3-8434-6497-0

Aloka Wunderwald:
Wow Woman Yoga
Charismatisch und kraftvoll
in der Lebensmitte
Mit zahlreichen Coaching-Tools
für ein selbstbewusstes
Wow-Woman-Mindset
© 2022 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Simone Fleck, Schirner,
unter Verwendung eines Fotos
von Sandra Weimar,
www.sandraweimar.com
Layout: Simone Fleck, Schirner
Lektorat: Claudia Simon, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH,
Germany

www.schirner.com

1. Auflage April 2022

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Einleitung	6
Meine Wow-Woman-Geschichte	8
Wow-Woman-Basics	11

W wie Wurzeln..... 13

Komme in deinem Körper an – EARTH-YOGA 16

Zentrierende Haltung **18** | Dynamische Windstellung **19** | Erdungsübung im Sitzen **20** | Shakti-Kreisen im Sitzen **21** | Verspielte Hündin **22** | Kraftvolle Wow Woman **23** | Kraftvoller Wow-Woman-Flow **24** | Fokussierte Wow Woman **25** | Fußübungen **26** | Magnolie **26** | Schönheitsschlaf für die Wow Woman **28**

Entdecke deine Zartheit – YIN-YOGA..... 30

Schmetterling **32** | Meerjungfrau **33** | Hingebungsvoller Schmetterling **35** | Twist & Wow **36** | Beautiful Sphinx **37** | Wow-Woman-Atmung im Liegen **38**

Stärke deinen Beckenboden – WOW-MUSKEL-YOGA... 40

Die 3 Schichten der Wow-Muskulatur spüren **42** | Wow-Muskel-Bodybuilding **44** | Happy Baby **45** | Schmetterling & Blüte **46** | Twist mit übereinandergeschlagenen Beinen **47** | Beckenschaukel **48** | Schlafender Schwan **49** | Kriegerinnen-Tanz **51** | Sonniges Becken – Endentspannung **52**

Tanze mit den weiblichen Rhythmen –

MENOBALANCE-YOGA..... 54

Energielenkung durch die Beine **57** | Happy Baby **58** | Feueratmung **59** | Zungen-Mudra **60** | Beckenbodenverschluss/Mula Bandha **60** | Bequeme Schulterbrücke **61** | Bequemer Fisch **62** | Schlafender, schöner Schwan **63** | Die Mondgöttin **64** | Sattelposition mit Feueratmung **66** | Mondgöttinnengruß **68** | Relaxende Wow-Woman-Atmung **73**

Lasse dein Gesicht strahlen – FACE-YOGA..... 75

Wow-Übung **76** | Stirn-Lift **76** | Augentanz **77** | Happy Face **78** | Lippen-Booster **78** | O-Übung **79** | Zungenrollen | Schwanenhals **80** | Hals-Lift **80** | Face-Tapping **81**

**Fühle dich wohl in deinem Körper –
BODYSHAPING-YOGA 83**
Beinstraffer **86** | Po-Kick **88** | Kniekuss **89** | Fatburner-Flow **90**

Kurze WOW-WOMAN-SEQUENZ (ca. 15 Min.)..... 95
Beckenkuss **96** | Bauch-und-Wow-Muskel-Übung **97** | Wow-Twist mit Energielenkung in die Eierstöcke **99** | Wow-Fliegerin **100** | Relaxübung **101**

SOS-ÜBUNGEN bei Wechseljahresbeschwerden 102
SOS bei Hitzewallungen: Kühlende Atmung 102
SOS bei Schlafstörungen: Bienensummen 103
SOS bei Stress: Zentrierende Haltung 104
SOS bei Stimmungsschwankungen: Herzatmung 105
SOS bei Gehirnnebel und Wortfindungsstörungen: Kopfkakupressur 106

O wie Offenheit 107

Erforsche deine Gedanken..... 111
ÜBUNG: Komme deinen mentalen Saboteuren auf die Spur **113**

Glaubenssätze – tausche Alt gegen Neu 116
ÜBUNG: Finde positive Glaubenssätze **116** | ÜBUNG: Unterbrich negative Denkipulse **119** | ÜBUNG: Kaffeekränzchen mit deiner inneren Meckertante **120**

Setze positive Intentionen 121
ÜBUNG: Finde deine Intention **122** | ÜBUNG: Nimm deine Intention mit in den Tag **123**

Stretch your mind – dein Wow-Woman-Mindset 124
ÜBUNG: Power-Pose **125**

W wie Wunder 127

Wunder des Ankommens 130
ÜBUNG: Wogegen und warum kämpfst du? **132**
Dein Ja zur Lebensmitte.....133
ÜBUNG: Nimm deinen Körper wahr – Mini-Body-Scan **134** | ÜBUNG: Atme bewusst **135**

Dein Ja zur dir – liebe dich selbst	136
ÜBUNG: Schließe Frieden mit deinem Körper 138 ÜBUNG: Was magst du an dir?	
139 ÜBUNG: Sei dir selbst deine beste Freundin 139 ÜBUNG: Sage Nein aus	
Liebe zu dir 140 ÜBUNG: Klopfe dein Herz wach 141 ÜBUNG:Schreibe dir einen	
Liebesbrief 142 ÜBUNG: Spieglein, Spieglein ... 143 ÜBUNG: Vergib dir selbst	
144 ÜBUNG: Dein Me-Date 146	
Wunder der Gefühle	147
Befreie deine Gefühle.....	147
ÜBUNG: Was fühlst du? 149 ÜBUNG: Shakti Shaking 150	
Erkenne die Botschaft deiner Gefühle	151
ÜBUNG: Erkenne die Botschaft deiner Gefühle 152	
Wunder der Entspannung	155
Identifiziere deinen Stress	156
ÜBUNG: Was stresst dich? 157	
Wege in die Entspannung.....	158
ÜBUNG: Wechselatmung 159	
Wunder der Verbindung.....	161
Verbinde dich mit deinem eigenen Licht, und strahle	163
ÜBUNG: Licht-Touch 164 ÜBUNG: Entzünde die Sonne in deinem Solarplexus 165	
Dein Draht nach oben	168
ÜBUNG: Mein Gebet 169	
Wunder der Lebenslust und -freude	170
ÜBUNG: Was macht dir Freude? 170 ÜBUNG: Beckenliebe 173	
Anhang	179
Wow-Woman-Übungen online.....	179
Inspirationsquellen und Literaturempfehlungen	179
Über die Autorin	181
Bildnachweis	184

Einleitung

Hallo, liebe Leserin. Schön, dass du dieses Buch in den Händen hältst. Und ich weiß auch, warum es dich angesprochen hat. Weil du eine Wow Woman bist. Ja, bitte lasse diese Aussage einmal für einen Moment nachwirken:

Du bist eine Wow Woman!

Woher ich das weiß, ohne dich zu kennen? Weil wir Frauen alle Wow Women sind. Unabhängig davon, in welcher Phase deines Lebens du dich befindest, ob du gerade von Wechseljahresbeschwerden gebeutelt wirst, gleich, aus welcher sozialen Schicht du kommst, welche Ausbildung du hast, ob du Hausfrau und Mutter oder Leiterin eines großen Betriebes bist, egal, ob du allein oder in einer Beziehung lebst, ob du Frauen oder Männer liebst: Du bist großartig, wunderschön, kraftvoll, zart, wild, mitfühlend, verrückt und unendlich reich. Reich an Erfahrungen, Fähigkeiten, Kompetenzen, Gefühlen, Schmerz, Bewusstsein, Licht, Empathie, Intelligenz, Verletzlichkeit, Liebe ...

Du bist eine charismatische und kraftvolle Frau!

Fragst du dich, warum du dich dann manchmal überhaupt nicht so fühlst? Wie lange das mit den Wechseljahresbeschwerden noch so weitergeht? Ob das jetzt alles gewesen ist oder ob irgendwann die Zeit kommen wird, in der du dein Frausein wieder vollkommen genießen kannst?

Ja, sie wird kommen! Wann das sein wird, hast du selbst in der Hand, denn deine Wow Woman wartet nur darauf, dass du sie lebst. Was braucht es, um sie zu aktivieren? Nichts, was du nicht sowieso schon hast. Denn deine Wow Woman findest du nicht da draußen – weder in einer Frauenzeitschrift noch in einem Workshop oder einer Fortbildung. Du musst auch niemandem

nacheifern, der in deinen Augen das gewisse Etwas hat, um in deine wahre Größe zu kommen. Denn du bist bereits großartig und wundervoll, weil du deine einzigartige Wow Woman in dir trägst. Du musst sie nur entdecken bzw. neu beleben.

Was dich deiner besonderen inneren Frau näherbringt, sind die ehrliche und liebevolle Selbstannahme, die stete Selbstreflexion und die tiefgreifende Erkenntnis, dass du dich einfach in dein wunderbares Sein hineinentspannen darfst.

Was macht eine Wow Woman aus?

Für mich ist sie eine Frau, die ihre wundervolle Weiblichkeit erkannt hat. Sie ruht in sich und macht sich nicht ständig Gedanken, wie sie auf andere wirkt. Sie lebt und liebt ihre unterschiedlichen Emotionen: das Weiche und Zarte, das Wilde und Kämpferische, das Leise und Verletzliche sowie das Laute und Starke.

Die Lebensmitte ist die beste Zeit, um das volle Potenzial deines Frauseins zu erkennen, es zu leben und authentisch dich selbst und deine Wahrheit auszudrücken. Du hast vielleicht schon ein oder mehrere Kinder großgezogen, hast Beziehungen geführt, beruflich etwas auf die Beine gestellt, verschiedene Phasen durchlebt und viele Herausforderungen gemeistert. Der erste Schritt auf dem Weg zu deiner Wow Woman ist, zu sehen, wer du wirklich bist, und bewusst anzuerkennen, was du schon alles geschafft und erschaffen hast. Im Kontakt mit deiner weiblichen Schönheit und Besonderheit wird das Leben interessant und erfüllend. Alles leuchtet bunter, strahlt heller, und du fühlst dich in dir pudelwohl, weil du gelassen, selbstbewusst und voller Freude dein Leben gestaltest. Du lebst deine charismatische und kraftvolle Wow Woman – und damit die beste Version deiner selbst.

Ich freue mich darauf, dich auf der Entdeckungsreise zu dir selbst zu begleiten.

Deine Aloka Wunderwald



W wie URZELN

In diesem Teil des Buches erfährst du, wie du mithilfe von Yoga in Kontakt mit deiner Wow Woman kommst. Durch die Übungen stärkst du deinen Körper und bringst ihn ins Gleichgewicht. Dadurch fühlst du dich entspannt, gut geerdet und erkennst, dass dein Körper ein Geschenk ist und deine Wertschätzung und Fürsorge verdient hat – selbst dann, wenn er manchmal schmerzt, energielos und schwach ist.

Komme in deinem Körper an – **Earth-Yoga**

Dein Körper ist dein bester und treuester Freund auf dem Weg zu deiner Wow Woman. Durch ihn kannst du die Welt sinnlich erfahren, dich spüren und ausdrücken. Er sagt dir, wie es dir geht und was du brauchst. Hast du viel Stress, verlangt er nach Ruhe, sitzt du zu häufig auf der Couch, ruft er nach Bewegung, fühlst du dich kraftlos, zeigt er dir, dass du deine Energien in die falsche Richtung lenkst. Wenn du in dich hineinhörst und wahrnimmst, was er dir sagt, hilft er dir, physische Symptome besser zu verstehen und deine weiblichen Qualitäten wieder zu leben.

Gerade in der heutigen Zeit, die turbulent, komplex, schnelllebig, unsicher und fordernd ist, ist es sehr wichtig, ein gutes Gefühl für den eigenen Körper zu haben und seine Sprache zu verstehen. Nur so bleiben wir im Kontakt mit uns selbst und bewahren uns unsere Lebensfreude.

Doch mal ehrlich: Wie oft kritisierst du diesen deinen besten Freund, willst ihn ändern oder ignorierst seine Signale? Wenn du deinen Körper nicht bedingungslos liebst, ihn annimmst, wie er ist, gut für ihn sorgst und seiner Weisheit vertraust, entfernst du dich immer weiter von dir selbst, deiner Weiblichkeit, deiner Wow Woman.

Ein wichtiger Schlüssel zu deiner weiblichen Kraft ist also das vollständige Ankommen in deinem Körper. Die folgende Earth-Yoga-Sequenz unterstützt dich dabei mit erdenden Positionen, Übungen zur Stärkung des Wurzelchakras sowie Spür- und Atemtechniken. Diese helfen dir auch, Wechseljahresbeschwerden wie Schlafstörungen, Unruhe und Stimmungsschwankungen zu lindern bzw. zu lösen.

Viel Freude mit und in deinem Körper!





Zentrierende Haltung

stärkt die Mitte, beruhigt den Geist

Lege dich auf den Rücken, und setze die Füße hüftbreit auf dem Boden auf. Reibe die Hände aneinander, bis Wärme entsteht, und lege sie dann auf das Becken.

Richte deine Aufmerksamkeit auf die Hände, die Atmung und die Bauchbewegung, die beim Atmen entsteht. Wenn deine Gedanken abschweifen, richte den Fokus wieder sanft auf die Atmung und die Bewegung des Bauches. Verweile so einige Atemzüge lang.

Dynamische Windstellung

regt die Unterleibs- und Bauchorgane an

Strecke im Liegen die Beine, und halte sie geschlossen. Strecke beim Einatmen die Arme über dem Kopf am Boden aus. Mache dich ganz lang. Winkle beim Ausatmen das linke Bein an, umfasse das Knie mit beiden Händen, und ziehe das Bein zum Körper. Hebe gleichzeitig den Kopf, und bringe die Nase so nah wie möglich zum Knie. Strecke beim Einatmen die Arme und Beine wieder aus.

Dann mache dasselbe mit dem rechten Bein.

Wiederhole die Übung 5 Mal für jede Körperseite. Entspanne anschließend die Arme und Beine, und ruhe dich einen Moment im Liegen aus.

Winkle im Liegen das rechte Bein an, umfasse das Knie, und ziehe dich hoch. Wenn das schwierig für dich ist, kannst du auch die Füße aufstellen, die Beine nach rechts oder links sinken lassen und dich seitlich hochrollen.



Tänze mit den weiblichen Rhythmen –

Menobalance-Yoga

Die Natur ist bestimmten Rhythmen unterworfen: Jahreszeiten, Tag und Nacht, Mondphasen, Ebbe und Flut ... Auch wir Frauen durchleben verschiedene Phasen. Ob Menstruationszyklus, Schwangerschaft, Wechseljahre oder Menopause – in all diesen Phasen finden hormonelle Veränderungen statt, die uns physisch und psychisch beeinflussen.

Was sind Hormone eigentlich? Um es auf den Punkt zu bringen: Hormone sind Botenstoffe, die verschiedenste Vorgänge im Körper regulieren und steuern. Ob Verdauung, Schlaf-wach-Rhythmus, Sexualität oder Stoffwechsel – ohne Hormone würde im Grunde gar nichts funktionieren. Die meisten Hormone werden von sogenannten endokrinen Drüsen gebildet und ins Blut abgegeben. Über den Blutkreislauf erreichen sie die Stellen im Körper, an denen sie wirken sollen. Das Zusammenspiel der Hormone ist fein aufeinander abgestimmt. Verschiedene äußere Einflüsse, innere Zyklen, aber auch Krankheiten können es jedoch aus dem Gleichgewicht bringen.

Alles in allem wird unser Leben sehr stark von den Hormonen beeinflusst. Wenn du es als Frau in den Wechseljahren mit Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme und Lustlosigkeit zu tun bekommst, dann sind das die Auswirkungen eines ganz natürlichen hormonellen Anpassungsvorgangs deines Körpers. Die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone nimmt ab, die monatliche Blutung wird unregelmäßig und bleibt schließlich ganz aus. Mit dem Verlust der Fruchtbarkeit und der damit einhergehenden Angst vor dem Älterwerden klarzukommen, kann eine ziemliche Herausforderung darstellen. Vielleicht denkst du: »Wow Woman, attraktiv und sexy – das war einmal ...« In der »heißen« Zeit war das auch oft mein Gedanke, aber dann habe ich mir wieder bewusst gemacht, was eine Wow Woman ausmacht:



Sie gibt sich den Rhythmen des Lebens hin, geht durch die unterschiedlichen Phasen hindurch, meistert die Herausforderungen, die diese mit sich bringen, und wächst an ihnen.

Das Problem ist, dass heute viele Frauen versuchen, weitgehend so weiterzuleben, als würden die Wechseljahre sie nicht beeinflussen. Sie ignorieren die Veränderungen, die sie an sich wahrnehmen, oder nehmen künstliche Hormone ein, um jene zu unterdrücken. Zum einen wirkt die Hormonersatztherapie jedoch bei vielen Frauen nicht, und zum anderen kann sie gesundheitsgefährdende Nebenwirkungen wie ein erhöhtes Risiko für Brustkrebs oder Thrombose nach sich ziehen.

Die folgende Menobalance-Yoga-Sequenz unterstützt dich auf vollkommen natürliche Weise, deinen Hormonhaushalt auszubalancieren. Die Kombination aus Yoga- und Atemübungen bewirkt, dass die Produktion der weiblichen Hormone in den Eierstöcken, der Schilddrüse, der Hypophyse und den Nebennieren angeregt und ausgeglichen wird. Durch regelmäßiges Üben werden so nicht nur die körperlichen Auswirkungen der hormonellen Achterbahn gemildert, sondern auch die emotionalen. Du gewinnst deine Ausgeglichenheit zurück und kannst dadurch die neue Phase deines Lebens bewusst erleben und gut für dich sorgen.

Im Menobalance-Yoga werden die Grundlagen des traditionellen Yoga mit Elementen aus Yin- und Hormon-Yoga kombiniert.

ACHTUNG! Verzichte auf Menobalance-Yoga:

- › in der Schwangerschaft
- › bei Krebserkrankungen, vor allem hormonell bedingten Krebsarten wie Brustkrebs
- › bei akuter Endometriose
- › bei größeren Myomen in der Gebärmutter



Energielenkung durch die Beine

stärkt und energetisiert die Beine und die Eierstöcke

Begib dich in die Rückenlage, und strecke die Beine mehr als hüftbreit aus. Platziere die Hände auf dem Becken, oder lege die Arme entspannt an den Seiten ab. Atme einige Male tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Stelle dir dann vor, wie du über den rechten Fuß und das rechte Bein bis hoch zum Becken ein- und dann über das linke Bein und den linken Fuß ausatmest. Atme danach über den linken Fuß und das linke Bein bis hoch zum Becken ein und über das rechte Bein und den rechten Fuß aus. Visualisiere, wie mit jedem Atemzug Licht durch die Beine und das Becken strömt.

Atme 3 Mal über den rechten und 3 Mal über den linken Fuß ein und aus. Dann atme natürlich weiter, ruhe dich einen Moment aus, und spüre nach.

Happy Baby

öffnet den Beckenraum, massiert sanft die Unterleibsorgane

Winkle in der Rückenlage die Beine an, und führe die Knie so weit wie möglich in Richtung Brustkorb.

Öffne die Beine, bringe die Unterschenkel in die Senkrechte, und umfasse mit den Händen die Zehen. Wenn dir das nicht möglich ist, lege die großen Zehen aneinander, und halte die Unterschenkel. Lasse den Lenden-Kreuzbein-Bereich bewusst in Richtung Boden sinken. Verweile so einige Atemzüge lang, und atme tief in den geöffneten Beckenraum hinein.

Dann löse die Position langsam wieder

auf, bringe die Beine zusammen zur Brust, und bewege sie sanft hin und her. Stelle die Füße mattenbreit auf, und lasse die Knie gegeneinander sinken. Spüre einen Moment nach.





Feueratmung

massiert die Bauchorgane, aktiviert die Energie im ganzen Körper

ACHTUNG! Verzichte auf die Feueratmung:

- › während der Schwangerschaft
- › während der Menstruation
- › bei Bluthochdruck
- › bei Herz- oder Lungenerkrankungen
- › bei Magengeschwüren

Finde in eine aufrechte Sitzposition. Richte deine Aufmerksamkeit auf den Bauch. Nimm wahr, wie er sich beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Intensiviere dann diese Bewegung, indem du zügig durch die Nase atmest. Ziehe den Nabel beim Ausatmen nach innen. Die Ein- und die Ausatmung sind kraftvoll und gleichmäßig. Atme so 10 Mal ein und aus, dann atme wieder natürlich. Wiederhole das Ganze 3 Mal. Erhöhe das Tempo, wenn du dich mit dem Ablauf sicher fühlst.

Kurze

Wow-Woman-Sequenz

(ca. 15 Min.)

Hast du das Gefühl, viel zu wenig Zeit zu haben, um dich in deiner Lebensmitte gut um dich zu kümmern? Dann ist die folgende Yogasequenz genau richtig für dich. Sie ist kurz, aber dennoch sehr effektiv, wenn es darum geht, der hormonellen Dysbalance mit ihren Symptomen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Müdigkeit und einem geschwächten Beckenboden entgegenzuwirken.

Meine Erfahrung hat mich gelehrt, dass es nicht immer ein Mammutprogramm braucht, um positiv auf den Hormonhaushalt einzuwirken. Wichtig ist allerdings, dass du diese Yogasequenz anfangs täglich praktizierst, damit sie ihre Wirkung entfalten kann. 15 Minuten am Tag schaffst du bestimmt!





Beckenkuss

energetisiert und stärkt die Eierstöcke,
regt die Hormonproduktion an

Begib dich in die Rückenlage, winkle die Beine an, und setze die Füße nah ans Gesäß. Bringe die Fußsohlen zusammen, und lasse die Knie auseinanderfallen. Falls du Hüftprobleme hast, lege Yogablöcke oder Kissen unter die Knie.

Dann reibe die Handflächen aneinander, bis Wärme entsteht, und lege sie auf den Bereich deiner Eierstöcke. Lasse die Wärme und Energie dort hineinfließen. Stelle dir vor, dass du beim Einatmen Licht und Energie in deinen Körper ziehst und diese beim Ausatmen zu deinen Eierstöcken fließen. Mache das so lange, bis deine Eierstöcke vor deinem inneren Auge anfangen, zu leuchten. Stelle dann die Füße mattenbreit auf, und lasse die Knie zueinandersinken. Spüre noch einen Moment nach.

Bauch-und-Wow-Muskel-Übung

stärkt die Bauchmuskeln und den Beckenboden

Bringe in der Rückenlage die Beine in die Senkrechte, und winkle die Unterschenkel parallel zum Boden an. Lege die Arme nah am Körper ab, die Handflächen zeigen nach unten. Drücke die Fersen fest gegeneinander, während die Zehen nach außen gehen. Lasse den Lenden-Kreuzbein-Bereich in Richtung Boden sinken. Verweile so lange wie möglich in dieser Position, und atme dabei ruhig ein und aus. Falls das zu schwierig ist, lege die Füße zwischendurch auf einem Stuhl oder Hocker ab.

Strecke aus der angewinkelten Beinposition heraus die Beine beim Ausatmen schräg nach oben, drücke sie aber nicht ganz durch. Komme beim Einatmen wieder in die angewinkelte Beinposition zurück. Achte darauf, dass du die Fersen immer noch fest gegeneinanderdrückst. Wiederhole diesen Ablauf 5 Mal oder öfter. Zwischendurch kannst du die Füße wieder auf dem Stuhl oder Hocker ablegen.



SOS-Übungen bei Wechseljahresbeschwerden

Im Folgenden findest du Übungen, die dir bei akut auftretenden Wechseljahresbeschwerden sofort Linderung verschaffen.

Wenn du häufiger mit den hier aufgeführten Symptomen zu tun hast, empfehle ich dir, das Menobalance-Yoga (S. 54) und die kurze Wow-Woman-Sequenz (S. 95) regelmäßig zu praktizieren.

SOS bei Hitzewallungen: Kühlende Atmung

ACHTUNG! Nicht üben bei Asthma, Bronchitis und sehr niedrigem Blutdruck.



Begib dich in den Schneider- oder Fersensitz, oder setze dich aufrecht auf einen Stuhl oder Hocker. Die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln ab, Daumen und Zeigefinger sind zum harmonisierenden Jnana-Mudra geformt.

Strecke die Zunge heraus, rolle sie, und atme über die gerollte Zunge ein. Kannst du die Zunge nicht rollen, dann öffne die Lippen, und atme zischend durch die aufeinanderliegenden Zähne ein. Dann entspanne die Zunge, schließe den Mund, und atme durch die Nase aus. Wiederhole die Übung 9–15 Mal.



SOS bei Schlafstörungen: Bienensummen

ACHTUNG! Nicht im Liegen üben.

Schließe die Augen, und atme einige Male entspannt ein und aus. Dann verschließe die Ohren mit Zeige- und Ringfinger, ohne diese in die Ohren zu stecken. Atme tief ein, und summe beim langsamen Ausatmen wie eine Biene. Mache anfangs 10 Wiederholungen. Nach und nach kannst du die Übung auf 5–10 Minuten verlängern. Falls die Arme schwer werden, kannst du dich mit aufgestellten Füßen hinsetzen und die Ellbogen auf den Knien ablegen.



W

wie
UNDER

Als ich in der Lebensmitte begann, mich intensiv mit den hormonellen Abläufen während der Wechseljahre zu beschäftigen, wurde mir erst richtig bewusst, was für ein intelligentes Wunderwerk der weibliche Körper ist. Ich war fasziniert davon, wie viele verschiedene Vorgänge in ihm ablaufen und ineinandergreifen, während wir schlafen, essen, arbeiten und unserem Alltag nachgehen.

Doch immer wieder verlieren wir den Zugang zu diesem Wunder und damit unserer wundervollen Weiblichkeit, sei es, weil uns der fordernde Alltag auffrisst und wir vor lauter Geschäftigkeit die Verbindung zu uns selbst vernachlässigen oder weil wir durch herausfordernde Körpersymptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen unsere Freude und Lebendigkeit nicht mehr spüren. Dann sehen wir häufig das Wunder des Lebens nicht mehr und auch nicht das Geschenk der Lebensmitte, weil wir unseren Fokus auf das gerichtet haben, was schmerzt, nicht in Ordnung ist oder fehlt.

Die Wow Woman erkennt das Wunder, das sie ist. Sie hat gelernt, dass das Leben es gut mit ihr meint und dass alles, was ihr widerfährt, gerade auch die Ups und Downs in der Lebensmitte, Möglichkeiten darstellt, zu wachsen und ein neues, selbstbewusstes Frausein zu leben.



Als »Wunder« bezeichnen wir meist etwas, was wir uns nicht erklären können, z. B. Jesus, der Wasser in Wein verwandelte. Doch denke einmal an die Entdeckung des Feuers. Irgendwann schlug der Blitz ein und entzündete einen Baum oder Gräser. Für unsere Vorfahren war das ein Wunder. Mein 20-jähriges Ich, das sich nie heimisch gefühlt hat und unruhig umhergereist ist, würde mein heutiges Leben als Wunder betrachten: ein schönes Haus, ein toller Mann, eine wundervolle gemeinsame Tochter und das Gefühl, in mir zu Hause zu sein.

Wenn du auf dein jetziges Leben schaust: Was lebst du, was für dein vergangenes Ich ein Wunder gewesen wäre? Und bist du bereit, in deiner Lebensmitte ein weiteres zu erfahren? Wie sähe ein solches Wunder in deiner aktuellen Situation aus? Schreibe die Antworten in deinem Notizbuch auf.

Um Wunder zu erleben, braucht es Offenheit, Staunen, Bereitschaft, Dankbarkeit und Glauben. Mit den folgenden Übungen möchte ich dir den Raum bieten, dich an das Wunder, das dein Leben ist, zu erinnern und damit deine wundervolle Wow Woman zum Strahlen zu bringen.

Wunder des Ankommens

Einer der wichtigsten Schlüssel, der dich deiner Wow Woman sofort einen großen Schritt näher bringt, ist das Ankommen in deiner Lebensmitte. Bevor du jetzt mit den Worten »Ich bin doch schon mittendrin« abwinkst, möchte ich dir mein Verständnis von »Ankommen« verdeutlichen. In der Lebensmitte anzukommen, bedeutet, die Situation mit allen Gefühlen, Gedanken und körperlichen Veränderungen liebevoll anzunehmen, also alles, was da ist, da sein zu lassen.

Dass das nicht so einfach ist, habe ich sowohl an mir selbst als auch in meinen Coachings festgestellt. Ich habe die Bekanntschaft mit drei Ankommens-Vermeidern gemacht. Vielleicht kennst du sie ja auch.

Vermeider »Leugnen/Ignorieren«: Wenn wir in einer Krise stecken, dann tun wir häufig erst einmal so, als wäre sie nicht da. Wir ignorieren sie und machen weiter wie bisher. Vor meinem Tiefpunkt mit 46 hatte ich schon eine ganze Weile gemerkt, dass etwas nicht stimmte und ich mich nicht gut fühlte, z.B., dass ich meinen Yogaunterricht nicht mehr mit derselben Freude und Leichtigkeit hielt. Es kam schleichend, aber selbst, als es schlimmer wurde, wollte ich es nicht wahrhaben. Dann erreichte ich jedoch den Punkt, an dem die Symptome so massiv wurden, dass ich nicht mehr wegschauen konnte, und hier kam der zweite Vermeider ins Spiel.

Vermeider »Ablenkung/Betäubung«: In unserer Gesellschaft haben wir hervorragende Ablenkungsmöglichkeiten: Facebook, Instagram, Youtube ... – allesamt jederzeit verfügbar. Während meiner turbulenten Phase in den Wechseljahren war ich ein absoluter Netflix-Junkie. Immer dann, wenn ich auch nur ein wenig Freizeit hatte, schaute ich mir eine Folge meiner Lieblingsserie an, um mich nicht spüren zu müssen – mein Unwohlsein, meine Dünnhäutigkeit, meine innere Leere und Unruhe. Wir Frauen können uns prima wegbeamen und in andere Welten abtauchen. Der Nachteil: Sobald es keine Ablenkung mehr gibt, sind die Gefühle,

Symptome und Schwierigkeiten wieder da, teilweise noch schlimmer als zuvor. Was dann nicht selten folgt, ist der Griff zu diversen Betäubungsmitteln wie Alkohol oder Tabletten. Mein Betäubungsmittel waren Süßigkeiten. Ich verschlang unzählige Packungen Eis, was zwar kurzfristig half, weil es die Nerven beruhigte, aber langfristig natürlich nichts brachte, weil nach dem Zucker-High alles wieder da war. Zudem bringt der übermäßige Konsum von Zucker den Hormonhaushalt, der in den Wechseljahren sowieso schon in einer Schiefelage ist, zusätzlich durcheinander.

Vermeider »Kampf«: Als es bei mir mit den Wechseljahren losging, habe ich versucht, mich gegen die unangenehmen Begleiterscheinungen zu wehren, indem ich mir selbst gegenüber mit Härte und Unnachgiebigkeit begegnete. Natürlich ohne Erfolg. Denn es bringt nichts, gegen etwas anzukämpfen, was von der Natur vorgegeben ist. Das ist ein bisschen so, als würde ein Baum im Herbst seine Blätter nicht loslassen wollen. Kampf laugt auf Dauer aus und stresst enorm, und Stress ist eine der Hauptursachen für eine hormonelle Dysbalance.

Um wirklich in deiner Lebensmitte ankommen zu können, musst du den Kampf gegen dich, deinen Körper und deine Gefühle beenden. Dafür ist es notwendig, dir bewusst zu werden, wogegen und warum du eigentlich kämpfst. Lasse es uns gemeinsam herausfinden!

ÜBUNG:

Wogegen und warum kämpfst du?

Fangen wir mit deinem Körper an. Wo sind deiner Meinung nach deine Problemzonen, welche Körperstellen an dir magst du nicht? Was genau stört dich an ihnen? Schreibe es auf. Welche deiner Charakterzüge und Gefühle lehnt du ab? Fährst du z. B. schnell aus der Haut, oder bist du sehr dünnhäutig? Gibt es Momente, in denen du dich selbst verachtetest? Schämst du dich, weil dir in den unpassendsten Situationen plötzlich heiß wird und du einen hochroten Kopf bekommst? Notiere es ebenfalls.

Was tust du dann? Ziehst du dich zurück und versuchst beispielsweise, deine aufgewühlten Emotionen unter einem Berg von Schokolade zu begraben? Oder machst du einfach weiter, als sei nichts?

Und nun frage dich, was wäre, wenn du das Kämpfen, Ablenken und Ignorieren beenden würdest. Was müsstest du dann fühlen?

Das Ende meines Kampfes, das ich am Anfang des Buches geschildert habe, liest sich ziemlich dramatisch, und für mich war es das auch. Als ich wie ein Häufchen Elend auf dem Wohnzimmerteppich zusammensackte, weil ich einfach nicht mehr weitermachen konnte wie zuvor, überrollte mich eine Welle der Ohnmacht und Verzweiflung. Doch eine Welle, selbst die größte, klingt irgendwann ab. So durchgerüttelt und zittrig ich mich auch fühlte, war da dennoch eine neue Klarheit in mir, aus der heraus ich mich für einen neuen Weg entscheiden konnte: raus aus der Kampfarena, rein in eine erfüllte und spannende Phase des Frauseins.



Dein Ja zur Lebensmitte

Ja – so ein kleines, unscheinbares Wort und doch so kraftvoll. Für mich ist es das wichtigste Mantra in der Lebensmitte:

JA, ich bin in den turbulenten Wechseljahren!
JA, ich habe Hitzewallungen,
und das manchmal in den ungünstigsten Situationen!
JA, ich bin müde und fühle mich wie gerädert,
weil ich nachts nicht gut schlafen kann!

Wenn du beharrlich Ja zu allen Erfahrungen sagst, geschieht etwas Erstaunliches: Dein System entspannt sich, und du siehst plötzlich die Lern- und Wachstumschancen, die deine aktuelle Situation in sich birgt. Mit einer bejahenden Haltung kannst du trotz Turbulenzen den Moment genießen und bist vielleicht sogar in der Lage, über die eine oder andere Misere, die dir widerfährt, zu lachen.

Im Folgenden möchte ich dir zwei Übungen vorstellen, die dir das Ankommen in deiner Lebensmitte, deinem Hier und Jetzt, erleichtern.

ÜBUNG:

Nimm deinen Körper wahr – Mini-Body-Scan

In dem Moment, in dem du deinen Körper mit allen Empfindungen bewusst wahrnimmst, bist du ganz im Hier und Jetzt. Das ist vielleicht nichts Neues für dich. Doch hast du schon einmal innegehalten und in dich hineingespürt, wenn du eine Hitzewallung hattest? Ja, sie ist unangenehm, kommt oft ungelegen, aber sie ist auch ein Zeichen deiner Lebendigkeit, deiner weiblichen Kraft, deines inneren Feuers, das dich in diesem Moment deutlich spürbar durchströmt.

Nimm dir einen Moment Zeit, schließe die Augen, und scanne in Gedanken deinen Körper ab. Beginne damit, die Stellen zu erforschen, an denen du Empfindungen wie Wärme, Kribbeln, Schwere usw. wahrnimmst. Wie fühlen sich z. B. deine Füße, dein Bauch oder dein Kopf an? Wandere mit deiner Aufmerksamkeit durch den gesamten Körper, und nimm alle Empfindungen wahr, ohne sie zu bewerten.



Die geführte Meditation dazu findest du online, siehe Anhang, S. 179.



ÜBUNG:

Atme bewusst

Bewusst zu atmen, bringt dich in die Gegenwart. Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein. Halte den Rücken gerade, ohne dich anzustrengen oder die Wirbelsäule stark durchzubiegen.

Schließe die Augen, und atme einige Male tief durch die Nase ein und wieder aus. Konzentriere dich ganz auf die Atmung. Spüre die ein- und ausströmende Luft an den Nasenöffnungen, und nimm das Heben und Senken von Brust und Bauch wahr.

Dann atme ganz natürlich weiter. Spüre dem Atem einfach nach, ohne zu versuchen, ihn zu steuern oder zu intensivieren. Das Atmen geschieht von selbst. Höre deinem Atem zu, seinem rhythmischen Kommen und Gehen. Der Atem strömt in dich ein und wieder aus dir hinaus.

Wo spürst du den Atem am deutlichsten? In oder an der Nase, in der Brust oder im Bauch? Lasse die Aufmerksamkeit dort ruhen, ganz leicht, wie ein Schmetterling, der auf einer Blüte sitzt.

Was für Empfindungen nimmst du wahr? Wenn du auf den Atem an den Nasenöffnungen achtest, spürst du vielleicht ein Kribbeln oder Pulsieren. Fällt dir auf, dass der einströmende Atem kühler ist als der ausströmende? Wenn du den Atem im Bauch verfolgst, nimm wahr, wie dieser sich hebt und senkt, wie der Druck sich aufbaut und wieder löst. Du brauchst diese Empfindungen nicht zu benennen, spüre sie einfach.

Wenn Gedanken kommen, lasse sie wie Wolken am Himmel vorbeiziehen, kehre zu deinem Atem zurück, und nimm jeden Atemzug ganz bewusst wahr.

Dann komme in deiner Zeit wieder in den Raum, in dem du dich befindest. Spüre die Sitzfläche unter dir. Atme einige Male tief in den Bauch hinein, recke und strecke dich, und öffne die Augen.

Wie fühlst du dich? Hast du wahrgenommen, wie du bereits nach wenigen Atemzügen ruhiger wurdest, dich zunehmend entspannen konntest und immer mehr im Hier und Jetzt ankamst?



Die geführte Meditation dazu findest du online, siehe Anhang, S. 179.

»Du bist großartig,
wunderschön, kraftvoll, zart,
wild, mitfühlend, verrückt
und unendlich reich.
Reich an Erfahrungen,
Fähigkeiten, Kompetenzen,
Gefühlen, Schmerz, Bewusstsein,
Licht, Empathie, Intelligenz,
Verletzlichkeit, Liebe ...

**Du bist eine
WOW WOMAN!«**

Aloka Wunderwald

VOLLE WOW-WOMAN-POWER VORAUSS!

Ab Mitte 40 beginnt mit den Wechseljahren für die meisten Frauen eine herausfordernde Zeit: Die Speckröllchen um die Taille nehmen zu, die Haut verliert an Elastizität, Hitzewallungen, Schlafprobleme ... zudem spielen die Gefühle verrückt.

Alles kein Grund, den Kopf in den Sand zu stecken und nur noch im Schlabberpulli zu Hause auf der Couch zu sitzen! Aloka Wunderwald, Yogalehrerin und Coachin mit über 25 Jahren Berufserfahrung, gibt uns einfache, auch für Einsteiger geeignete Yogasequenzen an die Hand, mit deren Hilfe wir unseren Hormonhaushalt ausgleichen, Wechseljahresbeschwerden entgegenwirken und wieder in unsere Kraft kommen.

Zudem lernen wir durch die Anwendung zahlreicher Coaching-Tools, uns selbst mit allen Veränderungen liebevoll anzunehmen und unsere Wow Woman – die selbstbewusste, lebensfrohe und sinnliche Frau, die in jeder von uns steckt – neu zu entdecken und zu feiern.