



für Jugendliche

Yoga gegen Menstruationsbeschwerden

Mögliche Menstruationsbeschwerden:

- Krämpfe im Unterleib
- Schmerzen im unteren Rücken
- Antriebslosigkeit
- Stimmungsschwankungen
- Schweissausbrüche

Der Zyklus der Frau ist sehr komplex und kann durch verschiedenste und kleinste Faktoren beeinflusst werden. Deshalb sollte bei Regelschmerzen allgemein auf einen gesunden Lebensstil geachtet werden.

Folgende Faktoren können ebenfalls helfen:

- auf Stress verzichten
- keine koffeinhaltigen Getränke konsumieren
- warme Getränke trinken, beispielsweise Tee
- warme Bäder und Wärmekissen
- Bewegung und Sport → Yoga

Yoga wirkt nicht nur körperlich, sondern auch geistig entspannend, lenkt von den Schmerzen ab und löst Krämpfe und Verspannungen. Dabei sollte vor allem auch auf eine bewusste, tiefe Atmung geachtet werden.

FLOW GEGEN MENSTRUATIONSBSCHWERDEN



1 Kind (minimiert Schmerzen in Rücken, Hüfte und Schultern, löst Krämpfe im Unterleib)



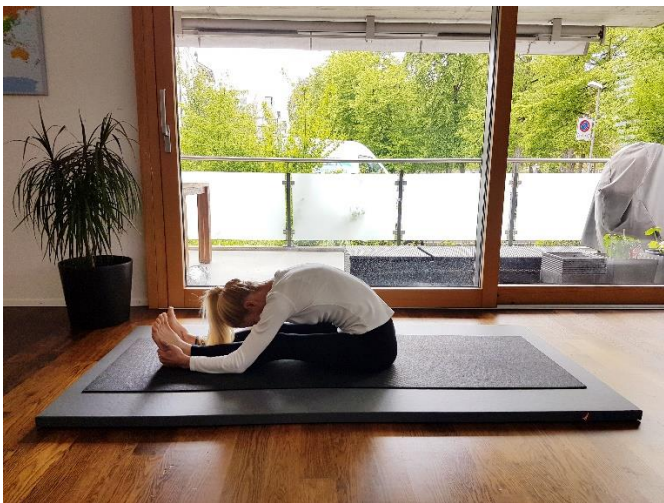
2 Katze-Kuh (die sanften Bewegungen mobilisieren den Rücken, massieren die Organe und wirken entspannend für die Gebärmutter)



3 Kobra (löst Verspannungen, massiert die Verdauungsorgane und regt die Verdauung an)



4 Bogen (stärkt die Wirbelsäule und massiert die Organe)



5 Vorbeuge sitzend (dehnt Wirbelsäule und Beinrückseiten, regt Verdauungsorgane und Durchblutung an, wirkt beruhigend auf den Geist)



6 Stütze rückwärts (öffnet den Herzraum, stärkt die Wirbelsäule und löst den unteren Rücken)



7 Drehsitz (massiert die inneren Organe, dehnt und mobilisiert die Wirbelsäule)



8 Grätsche mit Vorbeuge (siehe Vorbeuge)



9 Kreisende Beinbewegungen (massiert und entspannt die Gebärmutter, das Becken und die Hüften)



10 Knie zu Nasenspitze ziehen und halten (massiert die inneren Organe und die Gebärmutter)



11 Kerze mit Füßen auf der Matte (stimuliert die Schilddrüse und wirkt dadurch beruhigend, dehnt die Wirbelsäule)



12 Krokodil (mobilisiert die Wirbelsäule und die Hüften, dehnt Gesäßmuskeln und wirkt anregend auf die Verdauungsorgane)



13 Liegender Schmetterling (wirkt beruhigend auf die Gebärmutter, dehnt die Beininnenseiten)



14 Savasana