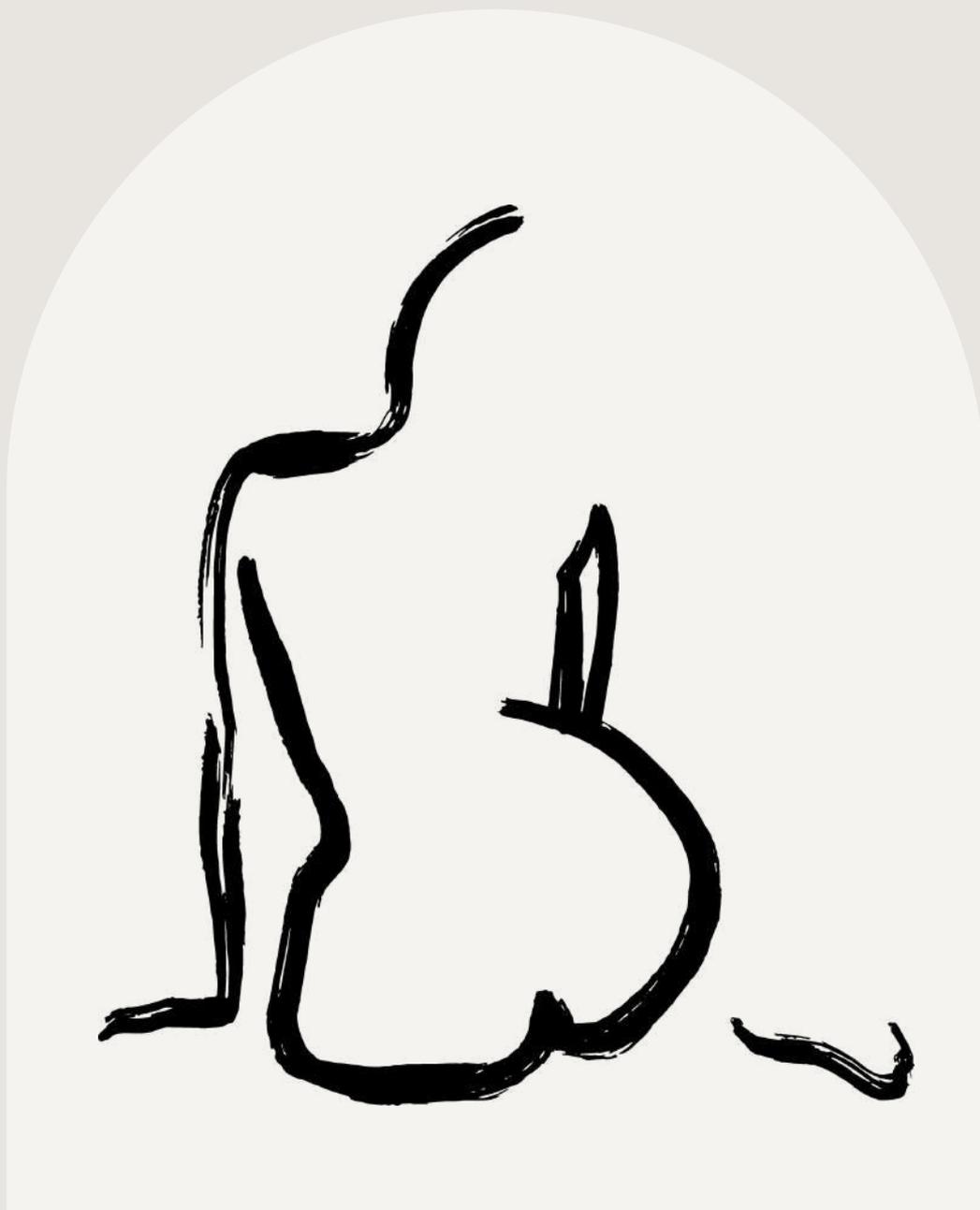


Mit Achtsamkeit zu einem harmonischen Zyklus



durgas flow

Cycle Tracker



Welcome!

Den eigenen Zyklus zu kennen und seine Phasen zu verstehen ist der erste Schritt zu einer glücklichen Menstruation.

Mit diesem Tracker lernst du deinen Zyklus mit Achtsamkeit wahrzunehmen. Mit Tipps zu Ernährung, Lebensstil und einem Yoga Flow für deine Menstruation wirst du ein tieferes Verständnis für die einzelnen Phasen deines Zyklus erlangen und lernen deinen Körper in jeder Phase optimal zu unterstützen.

Den Zyklus *Tracker* auf Seite 7 kannst du so oft du willst kopieren um die Veränderungen im Laufe deines Zyklus über mehrere Monate zu notieren (Beispiel auf Seite 6). Insbesondere wenn dein Zyklus unregelmäßig ist, kann es hilfreich sein, sich an den Mondphasen zu orientieren.

Du wirst dein eigenes Zyklus-Muster kennen und lieben lernen und den Bedürfnissen von Körper und Seele mit liebevoller Selbstfürsorge begegnen!

Sarah

1. FRÜHLING

Tag 7-14: Der innere Frühling, die prä-ovulatorische Phase, ist eine Zeit des (Wieder-) Erwachens. Mit der Menstruation haben wir eine alte Haut abgestreift und kehren nun erleichtert und befreit zurück. Für die meisten Frauen ist dies eine sorglose und harmonische Zeit voller Elan und Motivation.

Körper

HORMONE

Die Hypophyse produziert FSH, das Follikel-Stimulierende Hormon, welches die Östrogenproduktion in den Eierstöcken anregt.

PHYSIOLOGIE

Der Anstieg von FSH führt zur Reifung von 6-8 Follikeln samt Eizellen. Die Hormone stimulieren die Gebärmutter und das Brustgewebe.

DOSHA

Kapha, das Wasser Element, steigert deine Attraktivität, unterstützt den Gewebeaufbau und sorgt für innere Stabilität.

ERNÄHRUNG

Jetzt ist die beste Zeit für Salate und leicht gedämpftes Gemüse! Auch Fermentiertes wie Sauerkraut oder Kimchi sind geeignet.

YOGA

Du fühlst schon neue Energie in dir, doch dein Körper braucht noch etwas Zuneigung. Nimm dir genügend Zeit für nährende Yin Elemente.

Seele

EMOTIONEN

Du ruhst in dir, bist ausgeglichen, kannst gut mit Irritation umgehen. Genieße das Gefühl von Leichtigkeit und Fülle das der Frühling bringt.

ENERGIE

Nach der Menstruation steigt deine Energie deutlich an und richtet sich vermehrt ins Aussen. Fülle deine Speicher erst wieder auf, bevor du voll durchstartest.

ARCHETYP- JUNGFRAU

Die Jungfrau lädt dich ein, abenteuerlustig und neugierig die Welt zu erkunden. Kreativität und Tatendrang sind stark ausgeprägt.

ARBEIT

Jetzt ist ein guter Zeitpunkt für neue Projekte. Du hast einen klaren Blick für deine Ziele & weißt deine Energie gut dafür zu nutzen.

SELF-CARE

Du bist offen für neue Erfahrungen und ziehst aus Treffen mit anderen viel Energie. Entdecken, Erkunden, Erfahren- die Welt gehört dir!

&

2. SOMMER

Tag 14-21: Der Sommer ist eine Zeit der Fülle und Leichtigkeit. Müheless balancieren wir Arbeit, Familie und Freizeit, und die Ovulation sorgt obendrein noch für eine magische Ausstrahlung! Wir sind im Einklang mit uns und der Welt. Du erfährst Großzügigkeit, Freundlichkeit und Unterstützung und gibst diese gerne weiter.

Körper

HORMONE

Östrogen schnell in die Höhe. Dies führt zur Produktion des Luteinisierenden Hormons, LH. Bis zum Eisprung steigt auch Testosteron.

PHYSIOLOGIE

Um den 14 Tag löst das LH den Eisprung aus, was manche Frauen als Ziehen im Bauch bemerken. Nach dem Eisprung steigt die Körpertemperatur um 0,5 ° Celsius.

DOSHA

Kapha dominiert nach wie vor, doch Pitta, das Feuer-Element, gesellt sich dazu und feuert deine Energie im wahrsten Sinne an.

ERNÄHRUNG

Verzichte auf zusätzliches Östrogen aus Lebensmitteln wie Soja, Trockenobst, Leinsamen & Kreuzblütlern wie Brokkoli.

YOGA

Zu deiner schier endlosen Energie passt ein aktiver Yoga Stil wie Vinyasa, Asthanga oder Power-Yoga. Du willst ein neues Asana meistern? Jetzt ist die Zeit dafür!

Seele

EMOTIONEN

Optimismus & Zuversicht führen zu einem inneren JA! Stehen schwierige Gespräche an, sorgt diese positive Haltung für Harmonie und Mitgefühl.

ENERGIE

Deine Energie kennt scheinbar keine Grenzen. Bedenke jedoch, dass du dich bald nach mehr Ruhe sehnst wirst und plane dementsprechend!

ARCHETYP- MUTTER

Die Zeit der Ovulation und möglichen Befruchtung wird durch die Mutter repräsentiert. Sie symbolisiert die Fähigkeit zu Geben.

ARBEIT

Du bist im Flow und erzielst Resultate. Deine kommunikativen Fähigkeiten machen dich zu einem ausgezeichneten Teamplayer.

SELF-CARE

Die Leichtigkeit des Sommers lässt uns schnell vergessen wie wichtig Selbstfürsorge ist. Halte jeden Tag kurz inne, meditiere oder schreibe Tagebuch um die Erdung nicht zu verlieren.

&

3. HERBST

Tag 21- 29: Das Prämenstrum ist eine Zeit der Offenbarung. Sie zeigt, was dir wirklich wichtig ist, aber auch, was dich in deinem Leben nicht trägt. Alte Wunden & antrainierte Reaktionsmuster treten hervor, wir sind dünnhäutig und machen uns selber klein. Begegne dir selbst mit Mitgefühl & gebe deinen Emotionen den Raum, den sie fordern.

Körper

HORMONE

FSH und LH haben ihren Job erledigt. Jetzt schüttet der Körper Progesteron aus um eine Schwangerschaft zu ermöglichen.

PHYSIOLOGIE

Die Gebärmutter Schleimhaut wird stärker durchblutet & mit Nährstoffen versorgt. Von Brustspannen bis Kopfschmerzen- dies ist die fordernde Zyklusphase.

DOSHA

Pitta, dein inneres Feuer, ist nun voll im Gange. Das bringt Reizbarkeit, Pickel, und Heißhunger mit sich.

ERNÄHRUNG

Jetzt kommt es oft zu emotionalem Essen. Schokolade & fettiges Fast Food sind zwar verführerisch, feuern dein Pitta aber weiter an.

YOGA

Integriere mehr Yin Elemente in deine Praxis und komme innerlich zur Ruhe. Kühlende Asanas wie die Halbe Kerze (Viparita Karani) beruhigen Pitta & sorgen für mehr Ausgeglichenheit.

Seele

EMOTIONEN

Der Blick richtet sich nach Innen. Dabei meldet sich auch die Innere Kritikerin, die viel zu hart mit uns ins Gericht geht. Sei mitfühlend mit dir!

ENERGIE

Die Energie sinkt merklich, doch wir wollen es noch nicht wahr haben. Soziale Kontakte können zehrend erscheinen. Nein zu sagen & Grenzen zu setzen ist jetzt wichtig.

ARCHETYP- WILDE FRAU

Die Wilde Frau ist eigensinnig & steht bedingungslos für sich ein. Dabei bricht sie oft ebenso heftig über uns wie unser Gegenüber ein.

ARBEIT

Versuche dir für die nahende Menstruation Raum zu schaffen indem du laufende Projekte zu einem Abschluss bringst.

SELF-CARE

Der Herbst kann sehr konfliktgeladen sein. Meide zusätzlichen Stress wo immer du kannst- auch spannende Filme können dich aufwühlen & zu Anspannung führen!

&

4. WINTER

Tag 1-7: Mit Eintritt der Menstruation ziehen wir uns innerlich zurück. Die Anspannung der letzten Tage fällt spürbar von uns ab und weicht einem klaren Bewusstsein für unsere Bedürfnisse. Jetzt ist die Zeit für Selbstfürsorge und -mitgefühl. Gönn dir Ruhe, nimm dir Zeit für dich und erlaube dir auch auf der Arbeit kleine Pausen zum Durchatmen.

Körper

HORMONE

Die Progesteron Produktion wird eingestellt. Der Östrogenspiegel sinkt deutlich und einer neuer Zyklus beginnt.

PHYSIOLOGIE

Die Gebärmutterschleimhaut wird abgebaut. Über 3-7 Tage verlierst du insgesamt ca. 50-80 ml Menstruationsblut, das hellrot & frei von Knötchen (Koageln) sein sollte.

DOSHA

Vata, das Luft-Element, dominiert. Gerät es aus der Balance, begleiten Anspannung & Unruhe ebenso wie Krämpfe die Menstruation.

ERNÄHRUNG

Suppen & Eintöpfe wärmen dich von innen, ohne die Verdauung zu belasten. Verzichte auf schwere, kalte & blähende Lebensmittel.

YOGA

Gönn dir ein entspannendes Yin Yoga und unterstütze die Reinigung deiner Gebärmutter mit Hüftöffnern. Vermeide Umkehrhaltungen um den Blutfluss nicht zu stören!

Seele

EMOTIONEN

Du bist ganz nah bei dir, weißt genau was du brauchst und was du nicht (mehr) willst. Deine Intuition ist jetzt besonders stark.

ENERGIE

Der Körper befindet sich im Prozess der inneren Reinigung. Unterstütze dies mit mehr Schlaf, Ruhe & Harmonie. Deine Energie ist reflektierend & nach innen gerichtet.

ARCHETYP- WEISE FRAU

Die Weise Frau verleiht dir eine ruhige, innere Ausgeglichenheit, die aus der tiefen Kenntnis deiner inneren Wahrheit erwächst.

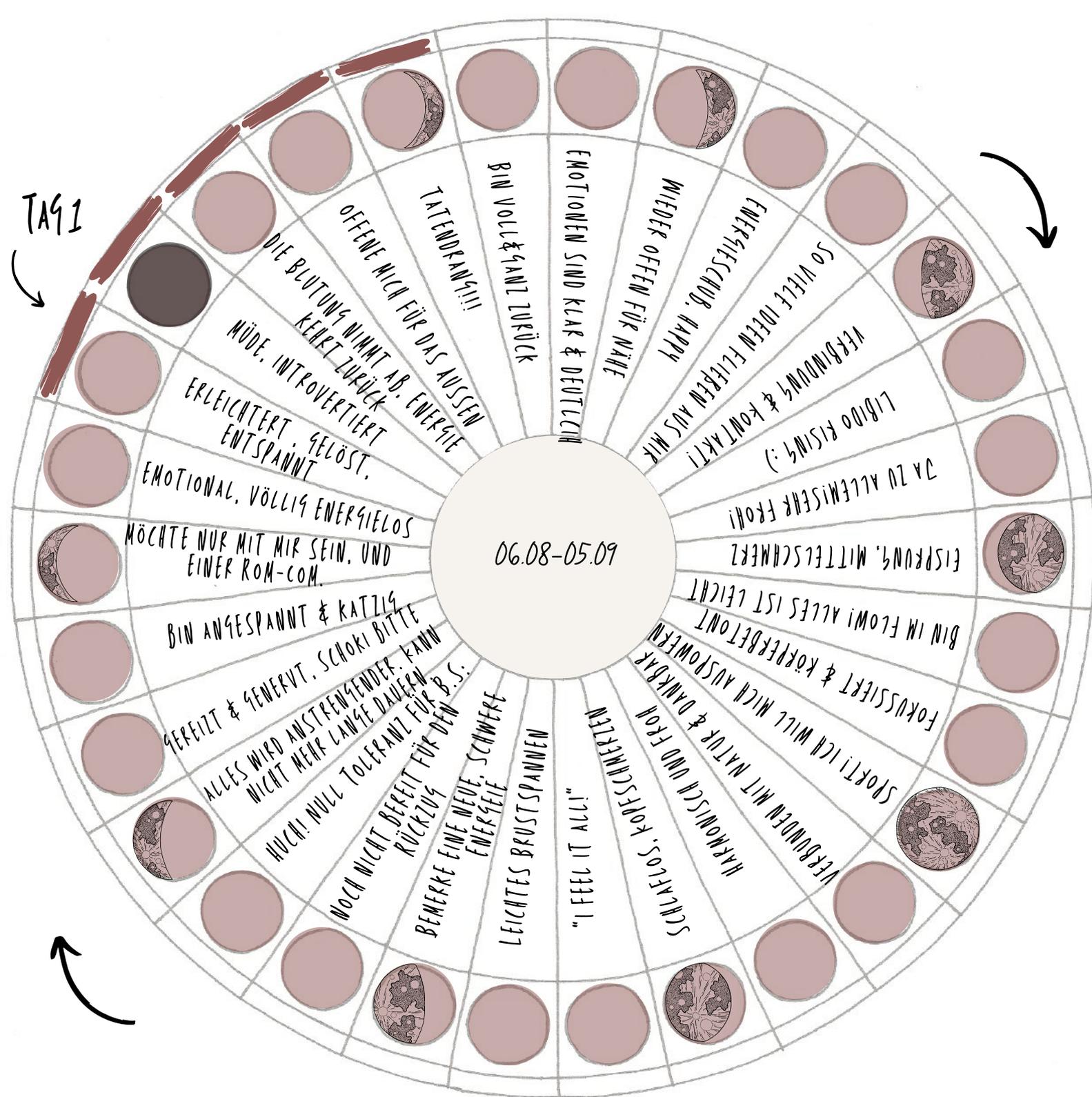
ARBEIT

Berücksichtige dein niedriges Energie-Level & konzentriere dich auf die wesentlichen Aufgaben. Was nicht dringend ist, kann warten.

SELF-CARE

Ein Spaziergang an der frischen Luft, ein gemütlicher Filmabend- folge deinem Herzen! Heiße Bäder unterbrechen jedoch den Blutfluss und sind keine gute Wahl.

&

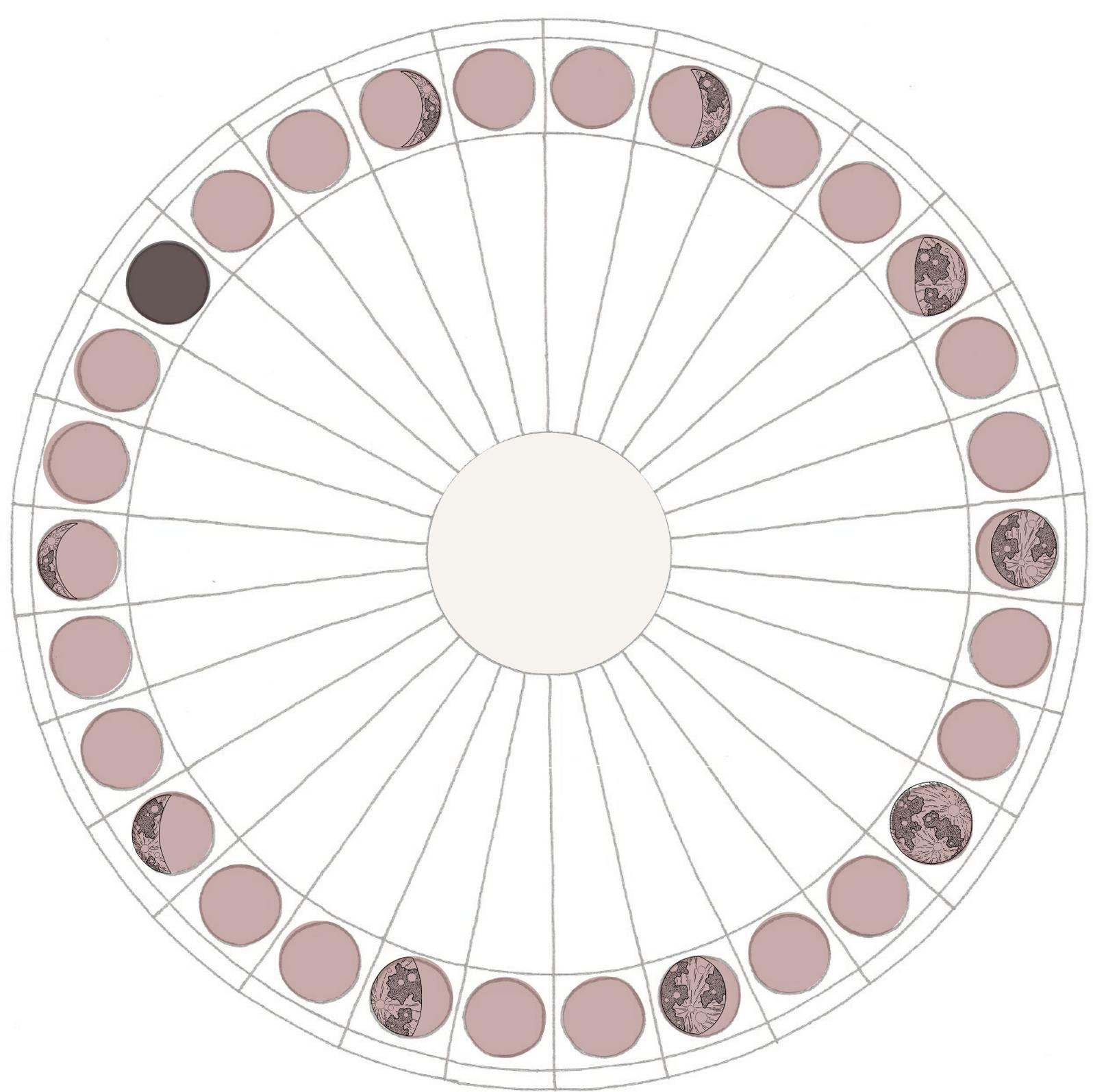


NOTIZEN

Hier siehst du einen beispielhaft ausgefüllten Tracker. Dabei können sowohl Emotionen als auch körperliche Empfindungen notiert werden. Mit der Zeit wird dir beides helfen das Muster deines Zyklus zu erkennen.

In den Notizen kannst du zusätzlich festhalten, was sich in dieser Zeit auf deinen Zyklus ausgewirkt haben könnte. Dazu gehören z.B. Stress, Krankheit aber auch Reisen und durchtanzte Nächte.

Sollte dein Zyklus unregelmäßig sein, orientiere dich an den Mondphasen und nutze ggf. einen weiteren Tracker. Auch hier wird sich mit der Zeit ein Muster offenbaren.



NOTIZEN

yoga flow

für deine menstruation



Sukhasana

Begebe dich in eine bequeme sitzende Position. Du kannst deine Hände sanft auf deinen unteren Bauch legen und dich mit deiner Gebärmutter verbinden. Atme tief, aber entspannt mehrmals ein und aus. Beginne dann mit dem Becken sanft zu kreisen, zunächst in die eine, dann in die andere Richtung.



Chakravakasana

Im Vierfüßlerstand–Hände unter den Schultern, Knie unter der Hüfte– lässt du den Bauch entspannt in Richtung Boden sinken & hebst einatmend Schlüsselbein und Kopf an. Ausatmend machst du einen Buckel und ziehst den Bauchnabel leicht in Richtung Wirbelsäule. Wiederhole diese Übung einige Male.



Halber Hanuman

Bringe nun den linken Fuß zwischen deine Hände. Während du dein Gesäß in Richtung Füße bewegst, beginnst du sanft das linke Bein zu strecken. Bewege dich im Rhythmus deiner Atmung einige Male vor und zurück, indem du das linke Bein abwechselnd streckst und anwinkelst.



Triang Mukhaikapada Paschimottanasana

Setze dich nun neben der rechten Ferse ab und richte den Oberkörper auf. Mit der Einatmung führst du die Arme über den Kopf, mit der Ausatmung beugst du dich entspannt über das linke Bein. Mit Kissen oder Bolster auf dem linken Bein kannst du dich noch besser in das Asana sinken lassen.



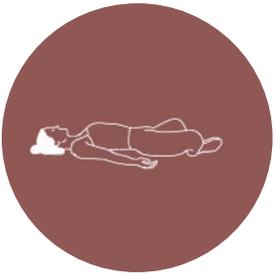
Balasana

Nachdem du die vorigen Übungen auf der rechten Seite wiederholt hast, bringe die Zehenspitzen zusammen & die Knie auseinander. Lasse dich nun über deine Beine sinken. Die Arme kannst du vor oder neben dem Körper ablegen. Ein vor dir platzierter Bolster oder Kissen sorgen für noch mehr Entspannung.



Upavistha Konasana II

Strecke beide Beine zur Seite aus. Setze dich ggf. auf eine Decke oder ein Kissen, damit dein Becken leicht nach vorne kippt & der untere Rücken gestreckt ist. Stelle die Hände hinter dir auf und richte Wirbelsäule & Brustbein auf. Bringe die Hände nun vor dich & wandere mit dem gestreckten Oberkörper langsam nach vorne.



Supta Baddha Konasana

Lege dich auf den Rücken, stelle die Füße nebeneinander hinter dem Gesäß ab. Öffne die angewinkelten Beine zu den Seiten und lege die Fußsohlen aneinander. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper. Atme entspannt, gleichmäßig und tief ein & aus. Fühle, wie der Atem deinen Bauchraum öffnet & entspannt.



Viparita Karani

Setze dich mit der rechten Seite neben eine Wand. Hebe die Beine zur Wand hoch, während du dich auf den Rücken rollst. Die Arme legst du neben den Körper ab, Handflächen nach oben. Diese Haltung wirkt beruhigend & fördert die Durchblutung. Beobachte den Fluss deines Atems & verweile hier für 3-8 Minuten.

Bringe deine Beine zusammen und führe die Füße zum Gesäß. Rolle nun auf eine Seite bevor du langsam zurück in eine sitzende Position findest.

Danke dir für die Zeit, die du dir genommen hast & bleibe noch einige Minuten ganz bei dir bevor du deinen Tag fortsetzt.