

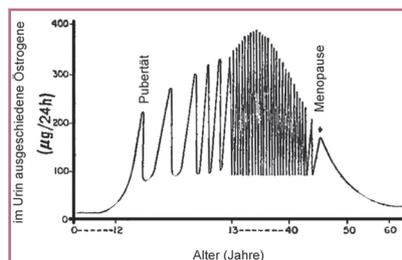
Hormon-Yoga

Aktiv durch die Wechseljahre

Wechseljahre müssen keine körperlichen Beschwerden mit sich bringen. In Japan und Indien sind die typischen Symptome, von denen Frauen unserer Breitengrade berichten, eher unbekannt. Und auch bei uns sind rund 20 Prozent der Frauen, die ins sogenannte Klimakterium kommen, beschwerdefrei. Für die restlichen 80 Prozent gibt es inzwischen zahlreiche **natürliche Heilmittel**, die einen reibungslosen Übergang in die reifen Jahre erleichtern. Eine weitere Alternative ist, noch ein wenig aktiver zu werden, zum Beispiel mit **Hormon-Yoga**.

Hormon-Yoga ist eine speziell auf die Bedürfnisse von Frauen in den Wechseljahren angepasste Reihe von Yoga-Übungen, die von der Brasilianerin Dinah Rodrigues entwickelt wurden. Unter Einbeziehung der Physiologie, neuer wissenschaftlicher Forschungsarbeiten und einer jahrelangen Yoga-Erfahrung stellte die studierte Psychologin Übungen, die eine besondere Wirkung auf die wichtigsten weiblichen Hormondrüsen haben, aus verschiedenen Richtungen des Yoga zusammen. Darüber hinaus kombinierte sie die Übungen mit tibetischen Energisierungstechniken, die direkt auf den feinstofflichen Körper, die Chakras und Nadis einwirken, und schuf damit eine effiziente und erwiesenermaßen bewährte Methode, Wechseljahresbeschwerden zu

lindern und teilweise sogar ganz verschwinden zu lassen.



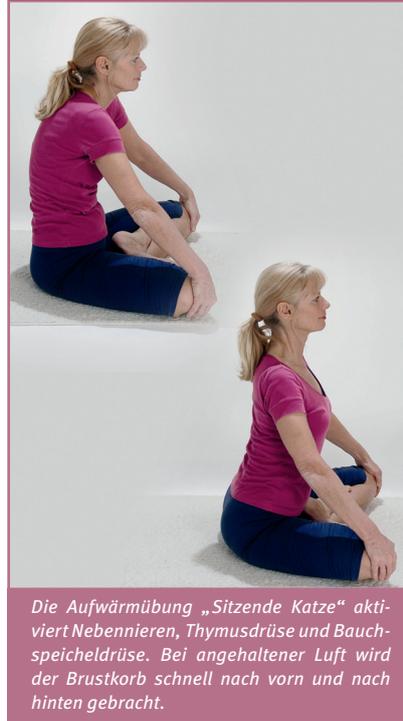
Grafische Darstellung des Hormonspiegels in den verschiedenen Lebensabschnitten der Frau

Durch die hormonelle Yoga-Therapie wird nachweisbar eine Erhöhung des Hormonspiegels erreicht. Eine Verabreichung künstlicher Hormone, die eventuell mit

Nebenwirkungen und Risiken verbunden sind, kann damit umgangen werden. Dinah Rodrigues hat eine umfassende statistische Auswertung der Auswirkungen, die sich bei ihren Klientinnen durch das Praktizieren des Hormon-Yoga einstellen, durchgeführt. Dabei kam heraus, dass im Durchschnitt eine Erhöhung des Hormonspiegels um 254 Prozent in 4 Monaten stattfand. Eine Fülle von Fallberichten hat die Brasilianerin im Laufe der Zeit gesammelt und veröffentlicht. In ihrem Buch kann man mittels Tabellen auch selbst die Entwicklung notieren, die man während der Hormon-Yoga-Therapie macht. Rodrigues widmet zudem der Ernährung, verschiedenen Anti-Stress-Übungen und dem Umgang mit dem Pankreasyndrom viel Aufmerksamkeit.



Bei der Aufwärmübung „Twisting“ wird die Wirbelsäule trainiert und die Nieren und Nebennieren werden sanft massiert.



Die Aufwärmübung „Sitzende Katze“ aktiviert Nebennieren, Thymusdrüse und Bauchspeicheldrüse. Bei angehaltener Luft wird der Brustkorb schnell nach vorn und nach hinten gebracht.



„Janushirshana“ ist die erste Übung der Hauptsequenz des Hormon-Yoga. Hierbei wird Energie zu den Eierstöcken geleitet.

Die Praxis

Am Anfang der Übungen steht immer die Aufwärmphase, die meist von einer energetisierenden Atemtechnik begleitet ist. Im Anschluss folgt die eigentliche Hormon-Yoga-Reihe. Zum Ende der Übungssequenz hin wird vermehrt nach innen gespürt und Energie gelenkt. Die *Asanas* (Körperübungen) des Hormon-Yoga werden in dynamischer Weise ausgeführt, begleitet von *Bandhas* (Verschlüsse bestimmter energetischer Tore durch Muskelkontraktion) und speziellen *Pranayamas* (Atemübungen), wie z. B. die *Bhastrika* oder Blasebalg-Atmung, die eine der wichtigsten Komponenten des Hormon-Yoga bilden. Die tiefe Bauchatmung, bei der kräftig schnaubend ausgeatmet und der Bauch stark nach innen in Richtung Wirbelsäule gezogen wird, hat den Effekt, dass die inneren Unterleibsorgane, besonders die Eierstöcke, sozusagen von innen massiert werden. Durch eine gezielte, visualisierte Lenkung des eigenen Pranas werden diese Organe dann energetisch stimuliert. Dies geschieht hauptsächlich auf der Grundlage von *Drishti*, der Konzentration auf die Nasenspitze. Da im Schädelraum drei Hauptenergiekanäle zusammenfließen, kann durch Bündelung der visualisierten Energie an der Nasenspitze die Energie anschließend zu jeder beliebigen Körperstelle geleitet werden.

Viele weitere Übungen bereichern das Trainingsprogramm, das leicht zu erlernen ist und etwa 30 Minuten in Anspruch nimmt – also durchaus eine Zeitspanne, die man für das eigene Wohl abzugeben

kann. Die positiven Effekte reichen von Gewichtsverlust und Kräftigung des Körpers über Stressreduzierung und Energiezunahme bis hin zur Rückkehr der Menstruation oder dem Erreichen einer lang ersehnten Schwangerschaft. Beschwerden wie Hitzewallungen, Zyklusunregelmäßigkeiten, Migräne, Stimmungsschwankungen, Erhöhung des Cholesterinwertes, Libidoverlust, vaginale Trockenheit, erhöhtes Osteoporoserisiko – Faktoren, die allesamt durch eine Verringerung der beiden wichtigsten Hormone der Frauen, Östrogen und Progesteron, verursacht werden – können deutlich reduziert werden.



Die Lage von Eierstöcken, Schilddrüse, Nebennieren und Hypophyse – die wichtigsten Drüsen der weiblichen Hormonproduktion

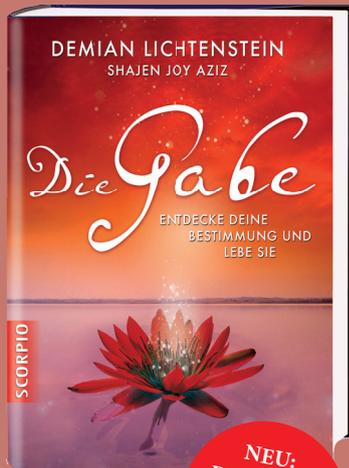
Ein Absinken des Hormonspiegels muss jedoch nicht immer durch das Klimakterium verursacht sein. Wer z. B. durch einen Mangel an Bewegung, emotionale Traumata, eine ungesunde Lebensweise oder Hochleistungssport einen niedrigen Hormonspiegel hat, kann mit Hormon-Yoga wieder hormonelle Balance erreichen. So können auch jüngere Frauen das Training praktizieren. Allerdings sollten Mädchen in der Pubertät eher kein Hormon-Yoga machen, da bei ihnen die Hormone normalerweise auf volles Maximum gestellt sind. Während der Schwangerschaft, der Menstruation, bei akuter Endometriose, starker Osteoporose und einigen anderen Beschwerden sollte Hormon-Yoga ebenfalls nicht praktiziert werden, während sich das Training bei starken PMS-Symptomen oder unerfülltem Kinderwunsch vielfach bewährt hat.

Erfahrungen und Tipps

Auch die Yoga-Lehrerin Monika Schostak war sehr überrascht über die Ergebnisse des Hormon-Yoga. Während sie zuerst an eine neue Modewelle dachte, wurde sie bald eines Besseren belehrt. Sie ließ sich persönlich bei Dinah, die damals mit ihren 78 Jahren so vital und energiegeladen wie eine junge Frau wirkte, ausbilden. Das tägliche Praktizieren bewirkte bei Monika schnell einen Anstieg von Vitalität und Energie. Auffällig war zudem, dass ihr Östrogenspiegel zeitweise von 70pg/ml (für eine Frau in ihrem damaligen Alter normal) auf 352 pg/ml anstieg – ein Wert, der dem einer Frau von 28 Jahren entspricht.

„Die Gabe ist die Essenz dessen, was wir sind: die Qualitäten unseres Seins. Jeder ist dafür verantwortlich, diese Gaben zu entwickeln und sie voll und ganz zum Ausdruck zu bringen.“

Jack Canfield



NEU:
DAS BUCH
ab 10. April
lieferbar

SCORPIO

352 Seiten
gebunden mit Schutzumschlag
€ 18,95 (D) / € 19,50 (A) /
28,90 sFr
ISBN 978-3-942166-19-5

In jedem von uns schlummert eine besondere Gabe. Sie ist der Ausdruck unseres innersten Wesenskerns, der Schlüssel zu Freude, Erfüllung und bedingungsloser Liebe – unser Geschenk an die Welt. Mit Hilfe der sieben spirituellen Gesetze lernen Sie, Ihre Gabe Schritt für Schritt zu entwickeln.

Renommierte spirituelle Meister von Jack Canfield bis Sri Sri Ravi Shankar begleiten Sie mit inspirierenden Einsichten auf diesem Weg, an dessen Ende Sie erkennen, was Ihre Bestimmung ist.

www.scorpio-verlag.de

ANZEIGE

Heute hat sich dieser Wert wieder auf ein angemessenes Niveau eingependelt und die Mutter von vier Kindern übt die Hormon-Yoga-Reihe ein- bis zweimal die Woche – ein Rhythmus, der sich im Laufe der Zeit als der passendste für sie herauskristallisierte. Monika erklärt, dass jede Frau ihren eigenen und individuell angepassten Übungszyklus finden muss. Daher sei ein Erlernen des Hormon-Yoga bei einem erfahrenen Lehrer anfangs ratsam. Bei manchen Praktizierenden sei z.B. ein tägliches Training gar nicht so vorteilhaft, weil es zu „aufputschend“ wirke. Andere Frauen hingegen bräuchten ein tägliches Training, um beschwerdefrei zu bleiben. Denn, wie die Auswertungen von Dinah Rodrigues zeigten, führte ein längeres Auslassen des Trainings zu einem erneuten Erscheinen der Wechseljahresbeschwerden.

Monika Schostak hat mittlerweile ein eigenes Buch zum Hormon-Yoga herausgebracht, das das Standardwerk von Dinah Rodrigues ergänzt und teilweise erweitert. Das Buch ist ideal für Frauen, die bereits mit dem Hormon-Yoga vertraut sind. Es funktioniert aber auch als Einführung in die Praxis. Viele Fragen von Praktizierenden werden darin ebenso beantwortet wie Fragen von Yoga-Lehrerinnen. Das Thema „Schilddrüse“ wird in Ausführlichkeit behandelt, über Kontraindikationen wird informiert und Vorschläge für alternative Übungen werden gegeben, wenn eine Prädisposition bestimmte Übungen nicht zulässt.

Positive Wandlung

Hormon-Yoga ist nicht immer das beste oder einzige Rezept gegen Wechseljahresbeschwerden. Für jede Frau passt etwas anderes. Und so kann es sein, dass die eine doch lieber Tai-Chi oder Qi-Gong praktiziert, die nächste weniger körperlich als geistig – z.B. durch Meditation – ihre Energien im Gleichgewicht hält und eine andere wiederum lieber mit ihrem Arzt ein geeignetes Präparat aussucht, das ihr Wohlbefinden verbessert.

Die Wechseljahre sollten grundsätzlich nicht als eine Phase des geistigen oder körperlichen Verfalls betrachtet werden. Es ist eine Lebensphase, die Frauen nutzen können, um mehr zu sich zu kommen. Die Kinder sind meist aus dem Haus, die Beziehung zum Partner ist nicht (mehr) unbedingt der wichtigste Lebensinhalt und statt jugendlichem Aussehen darf ergründet werden, wie es eigentlich im Innern aussieht. Das Mehr an Zeit und

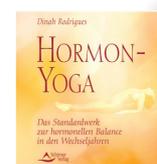
Raum kann genutzt werden, um endlich einmal alte Träume zu verwirklichen: das Erlernen einer Fähigkeit, die Beschäftigung mit einem bestimmten Thema oder einfach das Genießen von kleinen Freuden, die sonst immer zu kurz gekommen sind. Loslassen ist in dieser Phase sicherlich ein Thema, das aber konstruktiv erforscht und geübt werden will. Nicht selten kommen dabei tiefgreifende Erkenntnisse und Erlebnisse heraus.

Vieles, was man über die Wechseljahre hört, ist Meinung und kann die eigene Erwartung beeinflussen. Die Realität zeigt, dass die Empfindungen der Frauen stark variieren und unterschiedlich intensiv sind, sodass eine Pauschalisierung der Merkmale dieser Phase kaum möglich ist. Im Grunde zeigen ja die Ergebnisse des Hormon-Yogas, dass mit dem Ausbleiben der Menstruation keineswegs auch die Hormone ausbleiben müssen. Vielleicht spielt hier die Erwartungshaltung eine größere Rolle, als man meint.

Heute kann endlich frei über das Thema Wechseljahre gesprochen werden. Der Austausch bringt mehr und mehr Klarheit für Frauen. Gerade der weibliche Organismus durchläuft ständig Veränderungen und Zyklen – jeder auf seine ganz individuelle Art. Es liegt an den Frauen selber, demgegenüber eine positive Haltung einzunehmen und den Schatz, der sich im Innern dieses Wandlungsgeschehens verbirgt, zu entdecken.

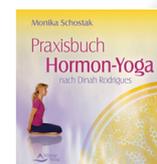
Gina Janosch

Buchtipps:



Dinah Rodrigues
Hormon-Yoga

304 Seiten, € 21,95
ISBN 978-3-89767-220-8



Monika Schostak
**Praxisbuch
Hormon-Yoga
nach Dinah Rodrigues**

168 Seiten, € 14,95
ISBN 978-3-84341-004-5

beide erschienen im **Schirner Verlag**

Hormon-Yoga-Kurse und Infos:

www.hormon-yoga.eu
www.monika-schostak.de
<http://www.yoga-vidya.de/de/asana/hormomnyoga.html>