



Dinah Rodrigues

HORMON YOGA

Das Standardwerk
zur hormonellen Balance
in den Wechseljahren

Dinah Rodrigues

Hormon-Yoga

Das Standardwerk
zur hormonellen Balance
in den Wechseljahren



Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. 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 978-3-8434-1544-6

Copyright © 2003 by Dinah Rodrigues
für die portugiesische, spanische und englische Sprache
Originaltitel: *Yogaterapia Hormonal para Menopausa*

Dinah Rodrigues:
Hormon-Yoga
Das Standardwerk zur hormonellen Balance
in den Wechseljahren
© 2005, 2016, 2023 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Anke Brunn & Hülya Sözer, Schirner,
unter Verwendung von # 309277925 (©wavebreakmedia),
306095741 (©IrinaKrivoruchko), # 273913331 (©yoolarts)
und # 181344881 (©Mike McDonald), www.shutterstock.com
Fotografien: Pedro Paulo Vasconcellos & Murat Karaçay
Übersetzung aus dem brasilianischen Portugiesisch:
Dr. Rainer Domschke
Layout: Hülya Sözer, Schirner
Lektorat: Kirsten Glück, Eleni Efthimiou &
Bastian Rittinghaus, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

Neuausgabe 2023 – 1. Auflage August 2023

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

Der Verlag dankt der Firma Swing Ballettbedarf, Mannheim, für die freundliche Zusammenarbeit.

Widmung.....	13
Vorwort.....	14

Einführung..... 15

Die Vorteile dieser Lebensphase nutzen.....	18
Hormonelle Yoga-Therapie – eine natürliche Lösung.....	21
Unterschiede zwischen Hatha-Yoga und Hormon-Yoga.....	22

Grundlagen..... 25

Die Hormone und Phasen im reproduktiven Leben der Frau.....	26
Physiologie der Hormone.....	28
Faktoren, die zur Verringerung der Eierstockaktivität führen.....	29
Faktoren, die die Hormonerzeugung anregen.....	30
Menopause – Information ist wichtig.....	31
Allgemeines zu den Symptomen der Menopause.....	32
Die Symptome.....	34
• Hitzewallungen.....	34
• Trockenheit der Scheidenschleimhaut.....	35
• Haut – Haar – Nägel.....	35
• Emotionale und geistige Symptome.....	35
• Kopfschmerzen und Migräne.....	36
• Gelenkschmerzen.....	37
• Gewichtszunahme und Umverteilung der Fettpolster.....	38
Folgen des Hormonrückgangs.....	38
• Osteoporose.....	38
• Erhöhtes Cholesterin und Herzgefäßprobleme.....	39
Die drei Arten der Menopause.....	40
Die Bedeutung der ärztlichen Betreuung.....	41
• Was in der Menopause geschieht.....	42

INHALT

Wie die Schulmedizin die Wechseljahre behandelt.....	44
Die konventionelle Medizin und die Hormonergänzungstherapie.....	45
Argumente gegen die Hormonergänzungstherapie.....	46
Ein ganzheitliches Verständnis der Menopause:	
Prinzipien der Hormonellen Yoga-Therapie	49
Hatha-Yoga und Hormon-Yoga.....	50
Die Entwicklung des Hormon-Yoga.....	51
Die Zielsetzung der Hormonellen Yoga-Therapie	52
Hormon-Yoga: Arbeit am physischen Körper und am Energiekörper.....	54
Prana und Nadis.....	55
Chakras.....	56
• Scheitel-Chakra (Sahasrara).....	58
• Stirn-Chakra (Ajna).....	58
• Kehlkopf-Chakra (Vishudha).....	58
• Herz-Chakra (Anahata).....	59
• Nabel-/Solarplexus-Chakra (Manipura).....	59
- Surya-Mandala	59
- Chandra-Mandala	59
• Steiß-/Sexual-Chakra (Swadhisthana)	60
• Wurzel-Chakra (Muladhara)	60
Die wichtigsten Drüsen für die Bildung weiblicher Hormone	61

Praxis des Hormon-Yoga.....65

Hinweise für eine wirkungsvolle Yoga-Praxis	66
Vorbereitung.....	66
• Vorsichtsmaßnahmen	66
• Zeit	67
• Ort.....	67
• Unterlage.....	67
• Kleidung und Schmuck.....	67

• Darm und Blase.....	67
• Reinigung der Nase.....	67
• Nüchterner Magen.....	68
Untersuchungen und Fragebogen.....	68
Pranayamas im Hormon-Yoga.....	70
• Untere Atmung oder Bauchatmung.....	72
• Mittlere Atmung oder Brustkorbatmung.....	73
• Obere Atmung oder Schlüsselbeinatmung.....	73
• Vollständige Atmung.....	73
• Wechselatmung (Sukha Purvak).....	74
• Blasebalgatemung (Bhastrika K. D.).....	76
• Stoffwechsellatmung (Surya Bedhana K. D.).....	77
• Befreiende Atmung (Ujjayi).....	78
• Quadratisches Pranayama (Samvritti).....	78
• Pranayama zum Abnehmen.....	79
Mudras – Bandhas – Mantras.....	80
Mudras: Symbolische und funktionale Gesten.....	81
• Entspannungs-Mudra (Jnani-Mudra).....	82
• Energetisierungs-Mudra (Prana-Nadi-Mudras).....	83
• Venus-Mudra.....	84
• Mudra K. D.....	85
• Khecari-Mudra (Zungen-Mudra).....	85
Bandhas.....	85
• Jaladhara-Bandha (Dehnung des Nackenbereichs).....	86
• Uddiyana-Bandha (Ein Vakuum im Bauchraum erzeugen).....	86
• Mula-Bandha (Zusammenziehen des Schließmuskels).....	87
Mantras und die Wirkung ihrer Schwingungsfrequenzen.....	88
Die Prana-Energie aktivieren, spüren, bewegen und lenken.....	89
• Energie spüren.....	89
• Aktivierung der Prana-Energie.....	91
• Bewegung und Lenkung der Energie.....	92

• Energie durch die Wirbelsäule fließen lassen und an den gewünschten Punkt lenken.....	93
Aufwärmübungen zur Vorbereitung Ihres Körpers.....	94
• Übung 1 – Schultern.....	95
• Übung 2 – Körperseiten.....	95
• Übung 3 – Hüftschwingen (Sambatanzen).....	97
• Übung 4 – Fliegende Haare.....	98
• Übung 5a – Katze und Pferd.....	100
• Übung 5b – Sitzende Katze.....	101
• Übung 6a – Dehnung der Beine.....	103
• Übung 6b – Dehnung im Stehen.....	104
Übungen für einige Problemzonen.....	106
• Halsmuskulatur.....	107
• Oberschenkel.....	108
Übung Nr. 1.....	108
Übung Nr. 2.....	109
• Hüftgelenk.....	110
• Schultergelenke.....	111

Die tägliche Übungsreihe..... 112

• Übung 1	Drehsitz – Matsyendrasana (vereinfacht).....	114
• Übung 2	Seitliche Dehnung – Mahasana.....	116
• Übung 3	Muslimische Gebetshaltung.....	118
• Übung 4a	Diamantschlaf – Supta Vajrasana (vereinfacht).....	119
Übung 4b	Diamantschlaf – Supta Vajrasana (vollständig).....	120
• Übung 5	Schönheit des Gesichts (5 Prana-Wellen).....	122
• Übung 6	Entspannung mit Lenkung der Energie zur Aktivierung von Eierstöcken und Schilddrüse.....	126

• Übung 7	Schulterbrücke – Vilomasana (dynamisch).....	128
• Übung 8a	Slimming Exercise: Übung zum Abnehmen.....	130
• Übung 8b	Schilddrüsenausgleich mit 3 Bandhas.....	133
• Übung 9a	Aktivierung der Eierstöcke – Janushirshasana.....	134
• Übung 9b	Sthambasana (dynamisch).....	135
• Übung 10	Aktivierung des Stoffwechsels – Surya Bedhana (mit Dehnung K.D.).....	137
• Übung 11	Viparita (dynamisch).....	141
• Übung 12	Energetische Harmonisierung für Eierstöcke – Schilddrüse – Hypophyse.....	147
• Übung 13	Energetische Harmonisierung der beiden Pole (und Nebennieren).....	152
• Übung 14	Leitung der Energie zum Erwärmen von Händen und Füßen.....	154
Ersatzübungen.....		156
• Übung zur Aktivierung von Eierstöcken, Nebennieren und Schilddrüse – Parsvotanasana.....		157
• Bogen, zur Seite gekippt – Parsva Dhanurasana.....		158
• Bogenschaukel – dynamisches Dhanurasana.....		160
• Dehnung der vorderen und hinteren Oberschenkel- und der Gesäßmuskulatur – Ardha Bhujangasana.....		161
• Kröte – Mandukasana K.D.....		162
Hormon-Yoga bei Stress.....		165
Schlafstörungen.....		166
Die Bedeutung eines Rituals.....		167
• Übungsreihe gegen Schlafstörungen.....		168

Stress.....	172
Meditation gegen Stress (Svadyaya).....	174
Übungen gegen Stress.....	179
• Zur Beruhigung: SO-HAM.....	179
• Einseitige Atmung – Chandra-Bedhana.....	180
• Das Mantra der Umwandlung: OM NAMA SHIVAYA.....	181
• Ozean des Friedens.....	182
• Mentale Ruhe (buddhistische Technik).....	184
• Am Ufer des goldenen Sees.....	185
• Visualisierung des Mondlichts (Chandra).....	186
• Krokodil – Suptavakrasana K. D.....	188
Paniksyndrom	190
Wie ein Panikanfall ausgelöst wird.....	191
Übliche Behandlungsmethoden.....	193
Die natürliche Alternative.....	194
Übungen gegen Panik.....	196

Auswertung..... 199

Hormonspiegel	200
Bewertung von Symptomen und Folgebeschwerden der Menopause, Hilfsmaßnahmen	200
FSH und Östradiol.....	200
Symptome.....	201
Folgebeschwerden	201
Einführung in die Bewertungstabelle	202
Hilfsmaßnahmen zur Linderung von Symptomen.....	204
• Hitzewallungen	204
• Austrocknung der Scheidenschleimhaut	204
• Haut.....	205
• Haare	207

• Nägel.....	207
• Emotionale Probleme, Stress, Schlafstörungen und Depressionen.....	208
• Geistige Symptome.....	210
• Kopfschmerzen und Migräne.....	211
• Karpaltunnel-Syndrom.....	212
• Gelenkschmerzen.....	212
• Gewichtszunahme und Verlagerung der Fettpolster.....	212
• Osteoporose.....	214
• Hoher Cholesterinspiegel und Gefäßprobleme.....	214
Gesunde Ernährung.....	216
Nahrungsmittel der ersten Kategorie: Obst – Gemüse – Hülsenfrüchte – Joghurt – Gelee Royal – Pollen – Weizenkeime – Sprossen.....	217
Nahrungsmittel der zweiten Kategorie: Gekochte und im Kühlschrank aufbewahrte Lebensmittel.....	221
Nahrungsmittel der dritten Kategorie: Zucker und andere gesundheitsschädliche Nahrungsmittel.....	221
Verbessern Sie Ihre Ernährung allmählich.....	223
Ernährung in den Wechseljahren.....	224
Vitamine und Mineralien.....	228
Fallberichte.....	235
Anhang.....	259
Persönliches und Danksagungen.....	260
Bibliografie.....	264
Die Modelle.....	268
Bildnachweis.....	269

Vorwort

Das Buch »Hormon-Yoga – Das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren« von Dinah Rodrigues besticht durch seine bündige Klarheit, durch die methodische Strenge bei der Forschungsarbeit, auf die es sich stützt, und durch die didaktische Einfachheit der Sprache – ohne dass diese Einfachheit die von der Autorin ausgewählten Yoga-Techniken zu bloßen Gymnastikübungen reduziert. Im Gegenteil, Dinah Rodrigues meistert die schwierige Aufgabe, aktuelle wissenschaftliche Kenntnisse mit der jahrtausendealten Wissenschaft des Yoga zu einem harmonischen Ganzen zusammenzuführen.


Jean Pierre Bastiou

Sablé sur Sartre, Frankreich





EINFÜHRUNG



Die Wechseljahre sind eine Phase bedeutender Veränderungen im Leben einer Frau. Während dieser Zeit kommt es zu Hormonschwankungen, und oft beginnen sich recht unangenehme Symptome zu zeigen:

Ohne erkennbaren Grund entsteht eine konstante Gereiztheit, die die Ruhe des Alltags stört, oder eine Hitzewelle steigt ins Gesicht und verursacht ein Erröten. Ein anderes sehr häufiges Symptom ist Schlaflosigkeit – diese beginnt allmählich mit gelegentlichen Schwierigkeiten beim Einschlafen und wird dann zu einer alltäglichen Erscheinung, die starke Müdigkeit verursacht.

Diese zuvor unbekanntes Befindlichkeiten bringen Unsicherheit und Ratlosigkeit mit sich. Wenn eine Frau wahrnimmt, dass sich ihre Reaktionen verändern, wird sie unsicher, sie ist pessimistischer und ungeduldiger. Manchmal glaubt sie sogar, die Menschen, die sie umgeben, seien nicht mehr so sympathisch wie früher. Es entstehen Nie-

dergeschlagenheit und eine konstante Ge-
reiztheit allen gegenüber.

Was wird wohl morgen oder übermorgen
noch hinzukommen?

Es ist sehr wichtig, über das, was in die-
ser Zeit der Wandlung geschieht, Bescheid
zu wissen. Doch die Wechseljahre äußern
sich nicht bei allen Frauen mit den gleichen
Merkmalen. Studien haben ergeben, dass
das Klimakterium in verschiedenen sozio-
kulturellen Umgebungen in unterschiedli-
cher Weise erlebt und empfunden werden.
Und selbst innerhalb einer Gruppe weisen
die Wechseljahre sehr verschiedene Merk-
male auf, und zwar in Abhängigkeit von ge-
wissen Faktoren, die wir noch analysieren
werden.

In Japan z. B., wo das Alter als Lebensab-
schnitt der Weisheit gesehen wird, akzeptie-
ren die Frauen die Menopause ohne Probleme
und beklagen sich über relativ wenige Sym-
ptome.

Auch in Indien zeigen sich bei den Frau-
en wenige Symptome, und sie erwarten die
Wechseljahre mit Freude, denn dadurch ge-
winnen sie größere Freiheit. (Sie brauchen
nicht mehr zurückgezogen zu leben, kön-
nen sich freier kleiden und müssen keinen
Schleier mehr tragen.)

Dasselbe geschieht bei einer Gruppe von
arabischen Frauen, über die in Israel eine Stu-
die durchgeführt wurde. (1)*

Auch bei einigen Gruppen in Afrika wird
den Wechseljahren mit Freude entgegenge-
sehen, denn diese markieren den Beginn der
sexuellen Freiheit für die Frauen.

Allerdings wissen wir nicht, ob diese be-
obachteten Reaktionen die Folge von kultu-
rellen Faktoren sind oder ob auch physiolo-
gische Unterschiede existieren, die ethnisch
bedingt sind. Über vergleichende Studien des
Hormonrückgangs bei den verschiedenen
untersuchten ethnischen Gruppen ist nichts
bekannt.

Über die Wechseljahre wurden schon viele
Untersuchungen durchgeführt, und in den
meisten von ihnen werden üblicherweise nur
die negativen Aspekte hervorgehoben, wie
z. B. die mit dem Hormonrückgang verbun-
denen Symptome und Krankheiten. Dies ist
eine Haltung, die charakteristisch für unsere
westlichen Gesellschaften ist, wo der Jugend
und der Fruchtbarkeit sehr großer Wert bei-
gemessen wird. Frauen geraten dadurch oft
in emotionale Krisen, auch wenn für sie die
Familienplanung bereits abgeschlossen ist

* Die in Klammern stehenden Zahlen verweisen auf die Biblio-
grafie, die Sie am Ende des Buches finden.



oder sie nie den Wunsch nach Kindern hatten. Das Gefühl des »Aus und vorbei« ist für einige Frauen schwer zu akzeptieren. Sie glauben, nun schneller zu altern, und versuchen schließlich, mit einer Hormonbehandlung diesen gefürchteten und verpönten Prozess hinauszuzögern. (2)

Dieses Buch richtet sich ausschließlich an Frauen, doch auch Männer kommen in die Wechseljahre. Bitte scheuen Sie sich nicht, mich zu kontaktieren, ich habe auch eine Hormon-Yoga-Übungsreihe speziell für Männer konzipiert.



GRUNDLAGEN

Grundlegende Erklärungen
zur Physiologie der weiblichen
Fortpflanzungsorgane und
der Menopause



Die Hormone und Phasen im reproduktiven Leben der Frau

Das Leben einer Frau durchläuft hinsichtlich der Hormontätigkeit klar definierte Phasen:

- Um das neunte Lebensjahr herum erreicht die Hormontätigkeit schon ein signifikantes Niveau, was zu einigen körperlichen und emotionalen Veränderungen führt. Rundungen beginnen sich zu formen, die Brüste entwickeln sich allmählich, die Schambehaarung fängt an zu wachsen, und einige Verhaltensänderungen treten auf.
- Durch die Erhöhung der Hormontätigkeit kommt es zur ersten Menstruation, dies geschieht um das 13. Lebensjahr herum. Damit beginnt die reproduktive Phase, während der die Sexualhormonerzeugung ihr höchstes Niveau erreicht.
- Ab dem 30. Lebensjahr nimmt sie wieder ab und hört schließlich in der Menopause (um das 50. Lebensjahr) fast völlig auf.

Diese Veränderungen des Hormonspiegels werden von körperlichen und psychologischen Veränderungen begleitet. Menarche und Menopause sind in psychologischer Hinsicht sehr markant, doch wie wir an der Grafik (Abb. 1) sehen, beschreibt die Hormonerzeugung eine gleichmäßige Kurve, die in der Pubertät beginnt, dann ansteigt und im Klimakterium abfällt, ohne dass es notwendigerweise zu drastischen Änderungen kommt.

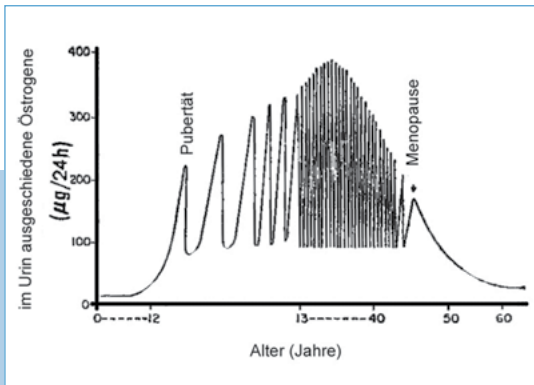


Abb. 1: Grafische Darstellung des Hormonspiegels in den verschiedenen Lebensabschnitten der Frau

Wenn im Klimakterium die Erzeugung von Östrogen und Progesteron abzunehmen beginnt, treten die ersten Symptome des Hormonmangels auf. Ist der Abfall drastisch, sind die Symptome heftiger, und in einigen Fällen kommt es zu ernstesten Folgen für die Gesundheit, z. B. zu Osteoporose. (21) Auch andere Folgen wie ein erhöhter Cholesterinspiegel und eine dadurch bedingte Anfälligkeit für Herz- und Gefäßerkrankungen werden auf die Hormonsenkung zurückgeführt.* Einige Autoren wie Neugarten und Kraines führen 41 durch die Menopause bedingte Symptome auf.

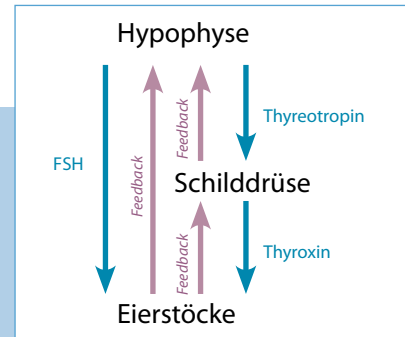


Abb. 2: Wechselwirkungen zwischen Hypophyse, Schilddrüse und Eierstockaktivität

* Dr. Miriam Stoppard MD, H. M. Parrish und andere

Physiologie der Hormone

Hormone sind chemische Botenstoffe, die von speziellen Drüsen erzeugt werden. Die Eierstöcke sind die Haupterzeuger der beiden wichtigsten weiblichen Hormone: Östrogen und Progesteron. Während der reproduktiven Lebensphase unterliegen diese Hormone einem biologischen Rhythmus von 28 Tagen, der ihre Erzeugung aktiviert oder bremst und so den Menstruationszyklus bedingt.

Die meisten Hormonsysteme werden durch einen doppelten Feedback-Mechanismus gesteuert wie im Fall der Wechselwirkung zwischen Hypophyse und Eierstöcken oder zwischen Hypophyse, Schilddrüse und Eierstöcken.

Die Hypophyse erzeugt das follikelstimulierende Hormon FSH, das die Hormonerzeugung der Eierstöcke anregt (Abb. 2 auf S. 27). Wenn der Östrogenspiegel sinkt, erhöht die Hypophyse den FSH-Spiegel, und wenn der Östrogenspiegel steigt, sinkt in der Regel der FSH-Spiegel.

Es gibt auch eine wichtige Wechselwirkung zwischen Hypophyse, Schilddrüse und Eierstockaktivität: Die Hypophyse erzeugt das Thyreotropin, ein Hormon, das die Thy-

roxinerzeugung der Schilddrüse anregt, was wiederum die Aktivität der Eierstöcke erhöht.

Wir wissen, dass die Physiologie der Hormone recht komplex ist und dass ihr Gleichgewicht vom richtigen Funktionieren nicht nur der Eierstöcke, sondern verschiedener anderer Organe und Systeme unseres Körpers abhängt. Deshalb gehen wir bei der Hormonellen Yoga-Therapie von einem ganzheitlichen Konzept der Gesundheit aus.

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen wirken auf den ganzen Körper, jedoch insbesondere auf:

- die Eierstöcke,
- die Hypophyse und
- die Schilddrüse.

Neben diesen wichtigsten Drüsen werden auch die Nebennieren aktiviert. Diese spielen zwar bei der Hormonerzeugung nur eine zweitrangige Rolle, doch wird das denjenigen Frauen helfen, die sich die Eierstöcke entfernen lassen mussten.

Faktoren, die zur Verringerung der Eierstockaktivität führen

Es gibt gewisse äußere Faktoren, die die Hormonerzeugung beeinflussen und aus dem Gleichgewicht bringen:

- sitzende Lebensweise: verlangsamt den Stoffwechsel
- Stress und emotionale Traumata: beschleunigen die natürliche Östrogensenkung und können sogar die verfrühte Menopause auslösen*
- falsche Ernährung
- Rauchen: beeinträchtigt die Hormonproduktion sehr stark. Es gibt Untersuchungen, deren Ergebnisse das Rauchen mit dem vorzeitigen Einsetzen der Menopause in Verbindung bringen. Forschungen zeigen, dass Raucherinnen üblicherweise einen niedrigeren Östrogenspiegel haben als Nichtraucherinnen. (32)
- Übermäßiger Kaffee- und Alkoholkonsum: wirkt sich negativ auf die Hormonerzeugung aus (29)
- Übermäßige Magerkeit und zu intensives Körpertraining: Beides ist sehr schädlich, denn durch das Übermaß und die Er-

schöpfung gerät das Verhältnis von Muskeln und Fettgewebe aus dem Gleichgewicht, und der Organismus reagiert darauf mit einer Reduktion der Östrogenerzeugung. (Auch diese Faktoren können eine verfrühte Menopause verursachen.)

Es gibt auch einige Krankheiten, die die Hormonerzeugung stören:

- Schilddrüsenunterfunktion
- Schilddrüsenüberfunktion
- Tumore
- Lupus (Autoimmunkrankheit, die die Eierstöcke angreift)
- Polyzystische Eierstöcke (Eierstöcke mit mehreren Zysten)

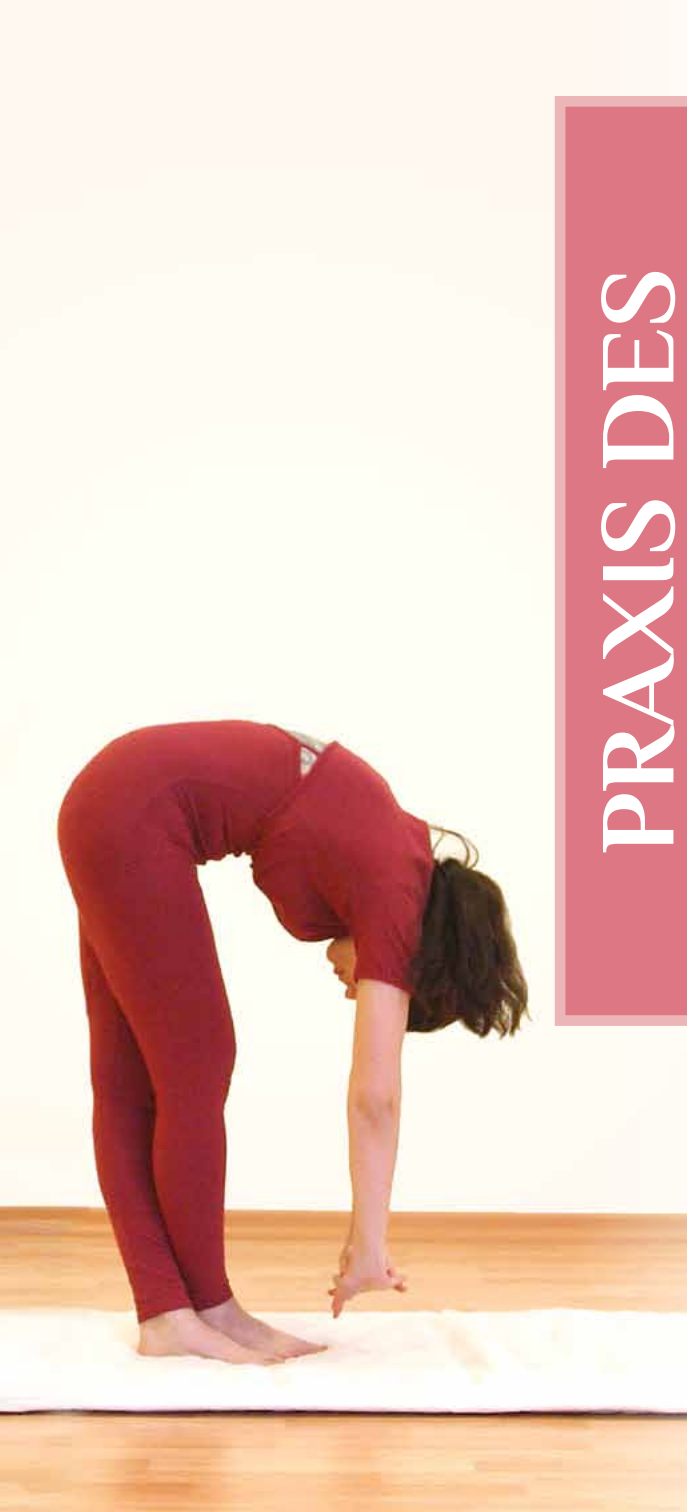
Diese Krankheiten erfordern eine ärztliche Diagnose und in den meisten Fällen auch eine ärztliche Behandlung.

Die Übungen der Hormonellen Yoga-Therapie wirken sich auf den gesamten Körper aus, jedoch insbesondere auf:

- die Eierstöcke,
- die Hypophyse und
- die Schilddrüse.

* Dr. Miriam Stoppard u.a.





PRAXIS DES HORMON-YOGA

Die Körperübungen
der Hormonellen
Yoga-Therapie





Aufwärmübungen zur Vorbereitung Ihres Körpers

Aufwärmübungen sind sehr wichtig. Wir sollten sie immer ausführen – am besten auch in der vorgestellten Reihenfolge –, bevor wir mit der täglichen Übungsreihe beginnen, denn es ist erforderlich, dass wir unseren Körper vorbereiten.

Die folgenden sieben Übungen lockern Spannungszonen und regen die Hormonerzeugung an.

Übersicht über die Aufwärmübungen

Nach ein paar Tagen Übungspraxis brauchen Sie die Erklärungen zu den Aufwärmübungen und den Kernübungen nicht mehr zu lesen. Es wird Ihnen dann genügen, sich an folgender Übersicht zu orientieren:

1. Schultern
2. Körperseiten
3. Hüftschwingen
4. Fliegende Haare
5. Katze – Pferd oder sitzende Katze
6. Dehnung der Beine im Liegen oder Dehnung im Stehen

Übung 1 – Schultern



Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen locker hin, die Füße etwa 20 bis 30 cm auseinander. Verschränken Sie die Hände vor dem Körper, und halten Sie die Arme nach unten ausgestreckt (Abb. 1). Atmen Sie ein, während Sie die Arme heben (Abb. 2), und atmen Sie aus, während Sie sie senken. Ziehen Sie den Nabel beim Ausatmen stark in Richtung Wirbelsäule ein.

Machen Sie diese Übung 7-mal.



Übung 2 – Körperseiten



Sie stehen wie in Übung Nr. 1: Beine leicht gegrätscht, Hände verschränkt vor dem Körper. Strecken Sie dann die Arme zur Decke, und drehen Sie dabei die Handflächen nach oben.

Machen Sie nun Seitwärtsbeugen, indem Sie zur linken Seite hin einatmen (Abb. 3) und zur rechten hin ausatmen (Abb. 4), ohne dass sich dabei der Oberkörper nach vorn oder nach hinten neigt. Achten Sie darauf, beim Ausatmen immer den Bauchnabel einzuziehen.

Machen Sie die Übung 7-mal. Danach beginnen Sie mit dem Einatmen beim Beugen nach rechts, ebenfalls 7-mal.





Übung 3 – Hüftschwingen (Sambatanzen)



Sie stellen sich mit leicht gegrätschten Beinen hin, wobei Sie die Knie leicht anwinkeln. Heben Sie nun die Arme, und verschränken Sie die Finger ohne Kraftanstrengung im Nacken (Abb. 1).

Beginnen Sie nun, mit den Hüften von einer Seite zur anderen zu schwingen, und knicken Sie dabei die Knie wechselweise ein (wie beim Sambatanzen, Abb. 2 und 3). Begleiten Sie die Bewegung mit dem Ein- und Ausatmen. Der Oberkörper bleibt fest, die Bewegung geschieht allein aus den Hüften. Diese Übung lockert Spannungen im Bereich der Geschlechtsorgane.

Machen Sie die Übung 7-mal zu jeder Seite.



Die tägliche Übungsreihe

1. und 2. Stufe (Übungsdauer: 30 Minuten)

Nachdem wir die Grundlagen unserer Arbeit kennengelernt haben, kommen wir jetzt zur Praxis. Es folgen nun die Übungen, die die hormon erzeugenden Organe reaktivieren, die Wechseljahrsymptome lindern und dabei gleichzeitig die Vitalität und das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

In der Übungsreihe werden Sie manchmal zwei Schwierigkeitsgrade finden, sodass Sie stufenweise fortschreiten können. Diese ver-



einfachten Übungen können Sie am Anfang praktizieren. Führen Sie sie so lange durch, bis Sie sie perfekt beherrschen, erst dann sollten Sie sie durch die Übungen der 2. Stufe ersetzen.

Ein Unterschied zwischen der 1. und der 2. Stufe besteht in der Anzahl der Atembewegungen. Praktizieren Sie die Übungen der 1. Stufe mit 7 Atembewegungen über mindestens 10 Tage, bis Sie die Reihe ohne Schwierigkeiten ausführen und möglichst auswendig kennen. Danach gehen Sie dazu über, 15-mal zu atmen. Sobald Sie dies können, beginnen Sie, 3-mal 15 Atembewegungen zu machen, wobei Sie die Übung immer mit der Energiezirkulation beenden.

Von da ab praktizieren Sie nun täglich dieselbe Übungsreihe.



Übersicht über die Reihe der täglichen Übungen

1. Drehsitz – Matsyendrasana
2. Seitliche Dehnung – Mahasana
3. Muslimische Gebetshaltung
4. Vereinfachter Diamantschlaf oder vollständiger Diamantschlaf mit Bauchkontraktion
5. Schönheit des Gesichts – 5 Prana-Wellen
6. Entspannung mit Lenkung des Energieflusses zu Eierstöcken und Schilddrüse
7. Schulterbrücke – Vilomasana
8. Slimming Exercise oder Schilddrüsenausgleich mit 3 Bandhas
9. Aktivierung der Eierstöcke – Janushirshasana oder Sthambhasana
10. Aktivierung des Stoffwechsels – Suryabedhana K.D.
11. Viparita
12. Energieharmonisierung – Eierstöcke, Schilddrüse und Hypophyse
13. Energetische Harmonisierung der beiden Pole
14. Leitung der Energie zum Erwärmen von Händen und Füßen





Übung 1: Drehsitz – Matsyendrasana



1. Setzen Sie sich auf den Boden, die Beine liegen ausgestreckt aneinander (Abb. 1).
2. Beugen Sie das linke Bein, und fassen Sie es mit den Händen, wobei Sie die Wirbelsäule aufrecht und die Brust gedehnt halten (Abb. 2). Machen Sie 7 rasche Bhastrikas, und achten Sie dabei darauf, den Bauchnabel beim Ausatmen gut einzuziehen. Lassen Sie danach die Energie zirkulieren, d.h.: Atmen Sie ein, halten Sie die Luft an, führen Sie die Zungenspitze an den weichen Gaumen, und konzentrieren Sie sich auf die Nasenspitze. Führen Sie Mula-Bandha aus (Kontraktion des Anus und Perineums), und spüren Sie, wie die Energie bis zur Nase aufsteigt, oder warten Sie 3 Sekunden. Verlagern Sie die Konzentration auf den linken Eierstock, und atmen Sie langsam aus, indem Sie dem Fluss der Energie zum Eierstock nachspüren.
3. Lassen Sie das linke Bein angewinkelt, und stellen Sie den linken Fuß rechts neben das ausgestreckte Bein (Abb. 3).

4. Drehen Sie die Wirbelsäule etwas nach links, umfassen Sie das gebeugte linke Bein mit dem rechten Arm, und stützen Sie den linken Arm hinter dem Rumpf auf dem Boden auf (Abb. 4).
5. Wenden Sie nun den Blick nach hinten (Abb. 5). Führen Sie 7 Bhastrikas aus, und lassen Sie danach die Energie zirkulieren: Atmen Sie ein, halten Sie die Luft an, führen Sie die Zungenspitze an den weichen Gaumen, konzentrieren Sie sich auf die Nasenspitze und die Kontraktion des Anus. Verlagern Sie die Konzentration auf den linken Eierstock, und atmen Sie langsam aus.
6. Drehen Sie die Wirbelsäule noch etwas weiter nach links, und umfassen Sie mit der rechten Hand den linken Knöchel, indem Sie den rechten Ellbogen an der Innenseite des linken Knies vorbeiführen (Abb. 6). Wenn Ihnen das anfangs nicht gelingt, schlingen Sie einfach nur den rechten Arm um das linke Bein, wobei Sie die Wirbelsäule etwas mehr eindrehen. Machen Sie 7 Bhastrikas, und lassen Sie ein weiteres Mal die Energie durch den linken Eierstock zirkulieren.



Wiederholen Sie den gesamten Ablauf nun zur anderen Seite, wobei Sie das rechte Bein anwinkeln und die Energie zum rechten Eierstock lenken.



Übung 2: Seitliche Dehnung – Mahasana



Auf der 1. Stufe soll diese Übung mit freier Atmung ausgeführt werden. Atmen Sie also so, wie Ihr Körper es Ihnen vorgibt.

1. Knien Sie sich hin (Abb. 1). Ballen Sie die Hände zu Fäusten, wobei der Daumen von den anderen Fingern umschlossen wird. Drücken Sie dann die Fäuste an den Hals, und zwar in der leicht nach unten versetzt liegenden kleinen Vertiefung hinter den Ohren (Abb. 2). Führen Sie in dieser Position die folgenden vier Bewegungen aus:
2. Neigen Sie den Oberkörper zur rechten Seite, wobei sich der Ellbogen dem Boden annähert und die Hüfte nach links sinkt, als ob Sie sich hinsetzen wollten (Abb. 3). Wiederholen Sie die Bewegung zur linken Seite.

3. Neigen Sie den Oberkörper nach hinten (nicht zu weit), und beugen Sie sich dann nach vorn, indem Sie den Oberkörper in Richtung Boden neigen (Abb. 4). Atmen Sie währenddessen 2-mal, und wiederholen Sie die Übung noch 2-mal.

Wenn Sie die Mahasana-Übung der 1. Stufe mit Leichtigkeit ausführen, gehen Sie zur **2. Stufe** über:

Atmen Sie ein, und führen Sie dieselben Bewegungen mit angehaltenem Atem aus. Wiederholen Sie sie, sooft Sie es mit angehaltenem Atem können (2- oder 3-mal).

Halten Sie danach kniend inne, atmen Sie aus und ein, halten Sie den Atem wieder an, und wiederholen Sie die Bewegungen. Machen Sie die Übung noch ein weiteres Mal. Achten Sie darauf, die Lunge nicht zu sehr zu füllen, das erleichtert die Durchführung.





Übung 3: Muslimische Gebetshaltung



1. Setzen Sie sich auf die Fersen (Abb. 1).
2. Strecken Sie die Arme nach vorn aus, und legen Sie die Stirn auf den Boden (Abb. 2).
3. Strecken Sie das rechte Bein nach hinten aus, und drücken Sie dabei die Hüfte fest auf die linke Ferse. Das linke Knie sollte in der Mitte der Brust bleiben (Abb. 3). Machen Sie in dieser Position 7 Bhastrikas, und lassen Sie danach die Energie zirkulieren – zuerst zur Nasenspitze und danach zum linken Eierstock. Führen Sie die Übung noch 2-mal aus.

Wiederholen Sie die Übung, indem Sie nun das linke Bein strecken und die Energie zum rechten Eierstock fließen lassen. Machen Sie die Übung insgesamt 3-mal zu jeder Seite.

Auf der **2. Stufe** führen Sie 15 anstatt 7 Bhastrikas aus.

»Dieses Buch ist den Frauen gewidmet,
die in die Wechseljahre kommen,
deren Symptome spüren und die sich unsicher
im Hinblick auf die neue Lebensphase fühlen.«



Hormon-Yoga ist der Klassiker der natürlichen Therapie gegen Wechseljahresbeschwerden. Gereiztheit, Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Migräne, fehlende Libido ... all diese Symptome sind auf die Abnahme der Östrogenproduktion des Körpers zurückzuführen. Die bekannte Yoga-Therapeutin Dinah Rodrigues entwickelte diese spezielle Übungsreihe, die mittlerweile weltweit erfolgreich angewandt wird. Diese reaktiviert mit einfachen, sanften Übungen nachweislich die Hormonausschüttung, verlängert die Fruchtbarkeit und verbessert das Körpergefühl.

**Holen Sie sich Ihre energetische Selbstverantwortung zurück,
und nutzen Sie die Chancen dieser neuen Lebensphase!**

 Schirner
Verlag

ISBN 978-3-8434-1544-6



9 783843 415446

€ 32,00 (D) / € 32,90 (A)