

Mit Yoga gegen hormonelle Beschwerden

Leidest du unter Stimmungsschwankungen, Hautproblemen, Einschlafstörungen oder irgendwelchen anderen hormonellen Beschwerden? Dann ist dieses Buch genau richtig für dich. Hormonelle Beschwerden müssen nicht einfach ertragen werden, sondern du kannst durch einen achtsamen Lebensstil in Kombination mit ausgesuchten Yogaübungen durchaus positive Veränderungen in deinem Hormonhaushalt bewirken.

Wenn du Wechseljahresbeschwerden hast, möchten wir dich dazu ermuntern, gut für dich zu sorgen und unsere Übungen und Tipps als eventuelle Alternative zu synthetischen Hormonersatztherapien in Erwägung zu ziehen.

Aber auch wenn du keine hormonell bedingten Beschwerden hast, kannst du dieses Buch für dich nutzen, um deinen Körper entspannt auf die Umstellung der Wechseljahre vorzubereiten und diese dann leicht und voller Energie zu durchschreiten.

Was hat uns zum Hormon-Yoga geführt?

Seit ihrer Jugend plagte Silja sich mit sehr belastenden prämenstruellen Symptomen (depressiven Verstimmungen, Erschöpfung und starken Regelschmerzen) herum, die ihre Lebensqualität bis zu zwei Wochen pro Monat erheblich beeinträchtigten. Die Ärzte konnten ihr dabei nicht wirklich helfen. Daher probierte sie alle erdenklichen alternativen Heilmethoden aus, kam aber erst durch eine konsequent regelmäßige Hormon-Yoga-Übungspraxis zu einem wirklich positiven Ergebnis und konnte ihre Beschwerden um bis zu 70 Prozent lindern. Zudem fühlte sie sich insgesamt ausgeglichener, energiereicher; die Haare gewannen an Glanz und die Haut wurde reiner. Das Ergebnis war für sie so überzeugend, dass sie diese Yogaform unbedingt weitergeben wollte. Ein paar Jahre später lernte sie zusätzlich die heilende Wirkung der Pawanmuktasana-Serie und die Tibetische Hormongymnastik kennen und sehr zu schätzen.

Ulrike kam ohne akute Beschwerden vorwiegend aus Neugierde zum Hormon-Yoga. Aber auch sie hatte in der Vergangenheit mit starken hormonellen Ungleichgewichten zu tun, angefangen mit einem sehr spät eingesetzten, weitgehend willkürlichen Zyklus, der erst nach ihrer dritten Schwangerschaft und anschließenden Stillzeit regelmäßig wurde. Drei Jahre nach der Geburt ihres ersten Kindes wurden bei ihr Zysten in den Eierstöcken festgestellt, die darauffolgende Hormonbehandlung ließ die Zysten verschwinden, aber brachte ihre Hormon-Balance zunächst völlig aus dem Gleichgewicht. Hormon-Yoga hätte ihr sicher damals schon helfen können, denn auch ohne aktuelle Beschwerden verbessert regelmäßiges Üben von Hormon-Yoga und Tibetischer Hormongymnastik ihr Wohlbefinden und verschafft ihr gute Laune.

Im Alter von 19 Jahren wurde bei Karolin eine Zellveränderung am Gebärmutterhals diagnostiziert, die operativ entfernt wurde. Einige Mo-

nate zuvor hatte sie die Ausbildung zur Heilpraktikerin begonnen. Angetrieben von diesem einschneidenden Erlebnis, fühlte sie sich von Beginn ihrer therapeutischen Laufbahn an zu den Frauenthemen hingezogen. Es war ihr von vornherein klar, dass eine Operation sicherlich eine gute Maßnahme war, jedoch wollte sie die Hintergründe verstehen und vor allen Dingen begreifen, was sie in ihrem Leben verändern musste, um ein erneutes Auftreten der Krankheit zu vermeiden. Neben dem Studium der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Heilkräutertherapie begann sie 2001, Yoga zu praktizieren.

Drei Frauen, drei unterschiedliche Geschichten individueller Hormon-Dysbalancen. Im Sommer 2014 kreuzten sich die Wege von Ulrike und Silja »zufällig« bei einer Hormon-Yoga-Therapie-Ausbildung von Dinah Rodrigues. Die inzwischen über 90 Jahre alte Dame hat das Konzept der Hormon-Yoga-Therapie zu Beginn der 1990er Jahre entwickelt und weltweit bekannt gemacht ^[1]. Sie reist immer noch um die Welt, um interessierten Frauen ihre Methode beizubringen.

Wir waren damals schon ausgebildete Yogalehrerinnen und hatten eine langjährige Yogapraxis. Seitdem geben wir Hormon-Yoga-Workshops und Personal-Trai-

nings und treffen jedes Mal auf ganz unterschiedliche Frauen, die alle ihre eigenen aus hormonellen Ungleichgewichten entspringenden Beschwerden und unterschiedliche körperliche, private und auch zeitliche Voraussetzungen mitbringen. Von diesen Unterrichtserfahrungen und unserer eigenen Übungspraxis haben wir uns inspirieren lassen und ein effektives, schnell zu erlernendes System entwickelt. Die Übungen sind leicht durchführbar und wurden »Yoga für die Hormon-Balance« getauft.

Wir kombinieren spezifische Atem- und Energielenkungstechniken (angelehnt an Dinah Rodrigues' »Hormon-Yoga-Therapie«) mit verschiedenen Yogahaltungen, der Tibetischen Hormongymnastik (von Olga Orlova) und den Makko-Ho-Meridian-Dehnübungen (von Shizuto Masunaga) sowie Yoga Nidra (von Satyananda Saraswati). Dabei wird die Energie im Körper gezielt zum Fließen gebracht, um alle Hormondrüsen sowie das Verdauungssystem anzuregen.

Unser Ziel ist es, konkrete Übungsanleitungen zu geben, kombiniert mit Hintergrundwissen und Ernährungstipps auf einer ganzheitlichen Grundlage. Denn bei Yoga geht es immer um Verbindung und Ganzheit. Wir möchten dich dazu anregen, in deinen Körper hineinzuzuhören: Dein Körper ist weise und macht dich mit seinen Symptomen darauf aufmerksam, an welcher Stelle er mehr Balance braucht.

Unser Leben als Frau ist eng mit dem weiblichen Zyklus verbunden. Je mehr wir lernen, die unterschiedlichen Phasen unseres Zyklus zu verstehen und anzunehmen, desto besser können wir körperlich und seelisch im Einklang sein. Das gilt auch für einschneidende Ereignisse in unserem Leben als Frau: Schwangerschaft und Wechseljahre. Besonders dann ist Annehmen und in gewissem Sinne auch »Geschehen-Lassen« wichtig – und unser Körper zeigt uns genau, was er braucht.

Letztlich geht es aber um das Sein: Frau-Sein, Weiblichkeit, um die urweibliche Kraft, die uns unser ganzes Leben lang begleitet, auch jenseits der Wechseljahre. Lassen wir uns darauf ein, unserem Körper richtig zuzuhören.

Wie ist dieses Buch aufgebaut?

Wie ist dieses Buch aufgebaut?

Im ersten Teil geht es um ein bisschen Theorie. Kurz und knapp, in vereinfachter Form stellen wir das in Wirklichkeit sehr komplexe Zusammenspiel der Hormone dar und erklären, was passiert, wenn

es nicht mehr so funktioniert, wie es soll. Ein allgemeiner Störfaktor kann dabei sehr mächtig sein: Stress. Deshalb widmen wir ihm ein eigenes Kapitel und zeigen Möglichkeiten auf, mit ihm umzugehen und ihn bestenfalls zu bewältigen. Auch der weibliche Zyklus und die Phase der Wechseljahre werden in diesem Teil beschrieben, wobei es uns wichtig ist, über das rein medizinisch-biologische Wissen hinauszugehen und diese Phasen auch aus der Perspektive der Gefühle, der inneren Wahrnehmung und in gewisser Hinsicht auch der Spiritualität zu behandeln.

Der zweite Teil ist der Kern dieses Buches: Hier geht es um die Praxis. Du bekommst genaue Anleitungen für die verschiedenen Übungsreihen (Sonngengruß, kurze und lange Übungsreihe, Yoga Nidra). Damit du die Erfolge deiner Übungspraxis überprüfen kannst, haben wir einen detaillierten Fragebogen zu Beschwerdebildern und allgemeinem Wohlbefinden und einen Übungskalender beigelegt. Beide können dich bei deiner Praxis systematisch und motivierend begleiten. Da nicht jede Frau täglich 30 Minuten Zeit zum Üben hat, haben wir auch eine kürzere Übungsreihe von etwa 15–20 Minuten entwickelt. Außerdem kannst du fließende Übergänge (Vi-

nyasas) in die lange Serie einbauen, wenn du dich körperlich gerne ein bisschen mehr herausfordern möchtest.

Im dritten Teil gehen wir dann auf allgemeine Anregungen für die hormonelle Balance und einzelne Beschwerdebilder ein und geben konkrete Tipps, welche Yogaübungen aus unserer Übungsreihe dabei besonders effektiv sein können. Außerdem findest du Empfehlungen zu Lebensstil, Ernährung und Nahrungsergänzungsmitteln, zum Beispiel aus Ayurveda und Kräuterheilkunde.

Wie kannst du dieses Buch nutzen?

Das Buch kann chronologisch gelesen werden. So machst du dich zunächst mit dem theoretischen Basiswissen vertraut, bevor du zum praktischen Übungsteil übergehst. Am Ende erhältst du noch Infos zu den einzelnen Beschwerden.

Oder du springst gleich zu den Yogasequenzen und beginnst direkt mit der Praxis. Die Übungsreihen sind so konzipiert und jede einzelne Übung so detailliert erklärt, dass du diese auch ohne Kenntnis des ersten Teils effektiv üben kannst. Falls

Gut zu wissen

Dieses Buch ist in erster Linie informativ, es soll Methoden aufzeigen, wie du für dich selbst sorgen und deinen Hormonhaushalt in Balance bringen kannst. Es ersetzt in keinem Fall eine ärztliche Diagnose und Therapie. Die Anwendung der Tipps und Methoden sowie das Praktizieren der Übungsreihen geschehen in eigener Verantwortung.

dennoch Fragen zu Begriffen und Zusammenhängen aufkommen, hast du die Möglichkeit, einfach zurückzublättern und nachzulesen.

Zur Vertiefung deiner Übungspraxis empfehlen wir dir begleitend zum Buch unsere Übungsreihen als Video und die Endentspannungen als MP3 unter www.hormonyoga-hamburg.de/ zu erwerben und herunterzuladen.

Wir wünschen dir ein angenehmes Leseerlebnis und viel Spaß und Erfolg beim Üben!

Silja Sperling, Ulrike Zander und Karolin Lankreijer