



Marion Schneider

Yoga und Körperarbeit

Was ist Hormon-Yoga?

Die Begründerin Dinah Rodrigues, Jahrgang 1927, entwickelte 1992 Hormon-Yoga in Zusammenarbeit mit Ärzten, basierend auf wissenschaftlichen Arbeiten und dem Studium unterschiedlicher Yogamethoden. Die von ihr entwickelte Methode nannte sie „Yoga terapia hormonal“. In Deutschland wurde ihre Methode unter dem Namen Hormon-Yoga bekannt.

Die hormonelle Yoga-Therapie ist eine natürliche Alternative zur konventionellen Hormon- und Hormonersatztherapie mit der Möglichkeit, den Hormonspiegel auf natürliche Weise anzuheben bzw. auszubalancieren. Ein gut erprobtes Yoga-Programm mit sehr guten Erfolgen lädt alle Frauen ab Mitte 30 ein, einen Teil der Verantwortung für ihre Gesundheit selbst zu übernehmen. Das Programm aktiviert auf natürliche Weise das weibliche Drüsen- und Hormonsystem in den Eierstöcken, der Schilddrüse, der Hypophyse und den Nebennieren. Idealerweise erfolgt das in Abstimmung mit ihren Ärzten.

Hormonelle Yoga-Therapie im Unterschied zu anderen Stilrichtungen

Das ganzheitliche Yoga-Programm umfasst Elemente aus verschiedenen Yoga- und Meditationsrichtungen:

- Energetisches Hatha-Yoga
- Kundalini-Yoga (von Swami Sivananda)
- Tibetische Energetisierungstechniken

Die Übungsreihe wird anders als in den meisten Hatha-Yoga Richtungen dynamisch ausgeübt. Sie dient dazu, dem Rückgang der körpereigenen Hormonproduktion entgegen zu wirken und ist in diesem Sinne eindeutig als hormonelle Yoga-Therapie zu verstehen. Die Übungen wirken in besonderem Maße Stress entgegen, aber auch depressive Zustände, Schlaflosigkeit, Antriebslosigkeit oder Beklemmungen sind einige der häufigen Probleme, die durch die Hormonumstellung auftreten können. Durch die Aktivierung der Hormonproduktion wird die individuelle Energie gehoben, die Muskeln kräftigen sich, die Haltung korrigiert sich, die Beweglichkeit wird größer und die Knochen werden gestärkt.

Hormon-Yoga führt zu einer umfassenden Reinigung des Energie- bzw. Prana-systems. Durch die gezielte Lenkung der Energie in den Körperhaltungen wirkt es positiv auf das gesamte Hormonsystem.

Alle TeilnehmerInnen erhalten im einführenden Tagesseminar von mir die Original-Übungsunterlagen von Dinah Rodrigues und einen ausführlichen Fragebogen zur Selbstkontrolle.

Vorbereitung

Wer mit der hormonellen Yoga-Therapie zu praktizieren beginnt, sollte mit einer Gesamtbewertung des momentanen gesundheitlichen Zustands beginnen:

- Wenn Sie den Östradiol-Spiegel bestimmen lassen – Hormonspiegel – (bei Ihrem Frauenarzt/Frauenärztin eine IGEL-Leistung, die privat bezahlt wird), haben Sie einen Anhaltspunkt und können nach drei bis vier Monaten Übungspraxis (in dieser Zeit tritt im Allgemeinen eine beträchtliche Besserung ein) die Veränderungen messen.
- Die hormonelle Yoga-Therapie ist so angelegt, dass zu Beginn eine Einschätzung der Symptome erfolgt. Mit Hilfe dieses Fragebogens werden Sie den Prozess der Besserung bewusster begleiten können. Erfahrungsgemäß wird die Intensität der Symptome je nach Zyklusphase unterschiedlich erlebt und auch bewertet, daher empfiehlt es sich, die Bewertung möglichst am gleichen Zyklustag vorzunehmen.

Hormonelle Yoga-Therapie für Frauen

“Alle Frauen ab Mitte 30 können profitieren!“

Etwa ab Mitte 30 sinkt beziehungsweise verändert sich allmählich die Hormonproduktion der Frau. Es kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommen. Mit Beginn der Wechseljahre treten bei vielen Frauen unterschiedliche, typische Symptome auf. Es wurde nachgewiesen, dass diese bei vielen Frauen mit Hormon-Yoga deutlich reduziert werden konnten oder ganz verschwanden. Die Hormondrüsen können angeregt werden, wieder balanciert zu arbeiten.

Dinah Rodrigues konnte anhand einer wissenschaftlichen Untersuchung mit 116 Frauen nachweisen, dass die Symptome bei allen Frauen dieser Gruppe mit Hormon-Yoga deutlich reduziert werden konnten oder ganz verschwanden. Und das nach 3-4 Monaten Übens an 16 Tagen im Monat! Der Hormonspiegel verzeichnete durchschnittlich einen Anstieg um 254% in diesen 4 Monaten. Die Ergebnisse des Hormon-Yoga sind motivierend, denn die Praxis der Übungen bewirkt bei vielen Frauen nicht nur den Anstieg oder eine Ausbalancierung des Hormonspiegels, sondern oft auch eine starke Besserung der mit den Wechseljahren verbundenen Symptome:

- Hitzewellen
- Haarausfall
- brüchige Nägel
- trockene Schleimhäute
- Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Stressgefühle
- Ängstlichkeit
- Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- innerer Rückzug
- Kopfschmerzen, Migräne
- Stimmungsschwankungen
- Vergesslichkeit
- Abnahme der Libido
- Gewichtszunahme
- zu hohe Cholesterinwerte

Einfluss auf die Östrogene

Östrogene sind die Hormone, die den größten Beitrag zur körperlichen und psychischen Entwicklung und zum Lebensgefühl jeder Frau leisten. Beginnend in der Pubertät über den monatlichen Zyklus bis hin zum Knochenaufbau, Fettstoffwechsel, der Kollagenbildung zur Erhaltung der Hautelastizität, sind Östrogene mitverantwortlich. Sie schaffen die Voraussetzungen für Sexualität und Schwangerschaft. In Fällen von nicht chirurgisch bedingter vorzeitiger Menopause hat Hormon-Yoga ebenfalls sehr gute Resultate gebracht. Die Hormonproduktion konnte oft reaktiviert werden. Bei jüngeren Frauen konnte in vielen Fällen die Fruchtbarkeit wieder hergestellt werden. Viele Frauen erleben außerdem, dass Hormon-Yoga ganz allgemein die Vitalität und das Wohlbefinden steigert, denn es arbeitet besonders mit dem Energiekörper.

Auch bei PMS und anderen Hormonstörungen können die Übungen sehr hilfreich sein. Erfahrungen zeigen, dass oftmals auch lange nach Ende der Wechseljahre die hormonelle Balance wieder hergestellt werden kann, mit deutlich wahrnehmbarer Steigerung des Wohlbefindens, sogar bei Frauen im Alter von 80 Jahren! Die meisten Frauen fühlen sich energiegeladener und kraftvoller durch die Praxis des Hormon-Yoga.

Mein Angebot: Workshop und Einzelsitzung

Im Tagesworkshop gebe ich eine Einführung und erste leichte Übungen aus der hormonellen Yoga-Therapie mit auf den Weg. Danach können Sie zu Hause gleich mit dem Üben beginnen. Ein weiterführender wöchentlicher Kurs mit Gleichgesinnten hilft beim regelmäßigen Praktizieren.

Begleitend dazu biete ich die hormonelle Yoga-Therapie in Einzelsitzungen an, wo bei Bedarf individuell abgestimmte Änderungen in der Übungsreihe vorgenommen werden. Auch auf psychisch bedingte Senkungen des Hormonspiegels zum Beispiel durch Stress, depressive Zustände, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen etc. kann ich hier gezielt eingehen.

Bei manchen Frauen erfordert der Gesundheitszustand eine grundlegende Anamnese und Einzelunterricht, weil eine gute Orientierung im Rahmen des Kurses nicht möglich ist. Wie und wie viel eine Frau vom Hormon Yoga Programm üben darf, hängt auch davon ab, wie viel Yogaerfahrung sie bereits hat, insbesondere mit fortgeschrittenen Atempraktiken.

Wenn sie diese Erfahrungen nicht hat, muss sie, wie bei anderen Yogastilen auch, ganz behutsam starten, (nicht alles auf einmal) und nach und nach mehr Übungen hinzufügen, da sonst der Körper überreagieren kann und das sensible „Hormon-Mobile“ mit seiner Steuerung und Reaktion auf einen intensiven Input eventuell nicht hinterherkommt.

Wichtiger Hinweis!

Ich möchte allen Frauen davon abraten, Hormon-Yoga nur nach dem Buch zu üben, ohne von einer kompetenten Hormon - Yogalehrerin eingeführt worden zu sein! Die Übungen sind - so wie sie im Buch stehen - für manche Frauen nicht geeignet und können auch unangenehme Folgen haben! Das Buch ist gut zum Nachlesen für diejenigen, die bereits an einen Kurs teilgenommen haben, individuell orientiert worden sind und somit wissen, worauf sie ganz persönlich zu achten haben, bzw. was sie unter Umständen gar nicht üben dürfen!

Hormon-Yoga ist nicht geeignet bei:

- Schwangerschaft und 3 Monate nach der Entbindung
- Brustkrebs (hormonell bedingt)
- fortgeschrittener Endometriose
- größeren Myomen, kleine Myome verschwinden oft
- akuten Entzündungen im Bauchraum
- bei starker Osteoporose, bei leichter Osteoporose empfehlenswert
- bei akuten Herzkrankheiten
- nicht diagnostizierte Bauchschmerzen
- Hysterektomie (Totaloperation)
- Blinddarmproblemen
- in den ersten drei Monaten nach einer Bauchoperation
- nach einer Herzoperation nur mit ärztlicher Erlaubnis
- bei Eierstockzysten sprechen Sie bitte mit Ihrer behandelnden Ärztin oder ihrem Arzt über eine mögliche Teilnahme und teilen Sie ihr / ihm mit, dass im Hormon-Yoga intensive Bauchbewegungen ausgeführt werden.

Bitte beachten Sie:

Hormon-Yoga ist kein Ersatz für eine Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Bei gesundheitlichen Störungen sollten Sie erst nach Rücksprache mit Ihrem Therapeuten an einem Hormon-Yoga-Seminar teilnehmen. In Rücksprache mit Ihrem Arzt können die Übungen jedoch unterstützend wirken.

Marion Schneider
Yogalehrerin und Heilpraktikerin (HPG),
zertifiziert in Hormonyoga von Dinah Rodrigues
Tel.: 0551 / 770 76 69
www.schneider-yoga.de