

YOGA FÜR DIE

Hormon-

BALANCE

*Ausgeglichen und stark durch
jede Lebensphase*

von Fabienne Ehmann

Durch die zyklische Natur der Frau ist die Weiblichkeit von regelmäßigen Wandlungsphasen geprägt: Die Pubertät, Schwangerschaft, die Wechseljahre und auch der Monatszyklus (Periode) zählen dazu. Diese Veränderungen wirken sich nicht nur auf das körperliche Wohlbefinden der Frau aus, sondern auch auf die Psyche. Sind wir hormonell im Gleichgewicht, erleben wir unseren Zyklus als unbeschwert und regelmäßig. Ist die Hormonkonstellation jedoch gestört, durchlaufen wir ein Wechselbad der Gefühle und Gedanken. Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden, Stimmungsschwankungen, Hautprobleme, Schilddrüsenprobleme oder unerfüllter Kinderwunsch sind nur einige möglicher Störungen. Die gute Nachricht: Durch ganzheitliches Yoga, lassen sich Beschwerden positiv beeinflussen. Doch auch ohne hormonelle Beschwerden hilft Yoga die Weiblichkeit, Vitalität und Fruchtbarkeit zu unterstützen. In diesem Beitrag erfahren Sie, warum das so ist und wie Sie Ihre Yogapraxis erweitern können, damit diese Sie auf allen Ebenen unterstützt.

HORMONE: HEIMLICHE DIRIGENTEN UNSERES LEBENS?

Hormone sind biochemische Botenstoffe, die über Drüsenzellen wie Nebenniere, Hirnanhang-, Zirbel-, Schild- und Bauchspeicheldrüse produziert werden und zahlreiche Körpervorgänge wie Stoffwechsel, Kreislauf, Blutdruck oder Sexualfunktionen steuern. Zweifelsohne spielen Hormone also bei vielen, oft lebenswichtigen Vorgängen im Körper eine Rolle.

Doch auch unser Verhalten und unsere Persönlichkeit werden stark durch Hormone beeinflusst. Manchmal werden sie deswegen sogar als „Dirigenten unseres Lebens“ bezeichnet und allzu schnell können wir das Gefühl bekommen, die Hormone haben uns mehr im Griff als wir sie. Doch ist das wirklich so? Das Positive: vorweg: Nicht ganz! Denn durch gezielte Übungen, die Körper, Geist und Seele mit einbeziehen, ist es möglich, positiven Einfluss auf das hochkomplexe Gefüge des weiblichen Hormonhaushalts zu nehmen.

WAS UNSERE HORMONE AUS DEM GLEICHGEWICHT BRINGT

Eine unausgewogene Ernährung, zu wenig Schlaf, Stress und mangelnde Bewegung – die Gründe, die hormonelle Störungen herbeiführen können, sind zahlreich. Dauerhafter Stress ist jedoch einer der Hauptauslöser für einen gestörten Hormonhaushalt. Eine permanente Überlastung und Überreizung durch volle Terminkalender, Leistungsdruck, Beziehungskonflikte oder traumatische Ereignisse, die uns anfälliger für Stress machen, können chronischen Stress verursachen und zu einem permanent erhöhten Adrenalin- und Cortisol-Spiegel führen. Folgt auf diese aufgebaute Spannung keine Energieentladung durch Entspannung und Bewegung, kann das Hormonsystem empfindlich gestört werden. Dabei werden nicht nur die sogenannten Stresshormone aus dem Gleichgewicht gebracht – auch andere Hormonregelkreise werden beeinträchtigt. So wird z. B. die Produktion der Geschlechtshormone Progesteron und Testosteron

durch Stress gehemmt. Das kann sich wiederum negativ auf die Libido, den Menstruationszyklus, den Eisprung und dadurch auch auf die Fruchtbarkeit auswirken. Dass Yoga dabei helfen kann, Stress abzubauen, ist nicht nur eine subjektive Empfindung, sondern inzwischen durch diverse Studien belegt. Somit können wir über zwei Wege – indirekt durch Stressreduktion und auf dem direkten Wege durch spezielle Übungssequenzen, die das Hormonsystem ausgleichen, sanft Einfluss nehmen.

WAS IST HORMONYOGA UND WIE KANN ES UNS UNTERSTÜTZEN?

Hormonyoga ist eine Übungssequenz, welche durch altbewährte Techniken des klassischen Yogas den Energiefluss stimuliert und so den weiblichen Hormonhaushalt harmonisiert. Es beinhaltet eine Kombination aus Asanas, Atmung und tibetischer Energielenkung. Die Übungssequenzen beginnen in der Regel mit einer Aufwärmphase, worauf die Hauptübungen (z. B. Taube, Drehsitz, Schulterstand) folgen. Begleitet werden diese Haltungen durch die Ujjayi-Atmung (siegreicher Atem) oder Bhastrika (aktivierende Bauchatmung). Asanas im Zusammenspiel mit Atemtechniken sollen die Hormondrüsen massieren und dehnen und so direkt Einfluss nehmen auf die Hypophyse, Schilddrüse, Nebenniere, Eierstöcke und Co. Die anschließende Energielenkungstechnik hin zu den Hormondrüsen verstärkt diese Wirkung noch. Ergänzt wird das Ganze durch stressreduzierende Praktiken wie Savasana, Meditation und Yoga Nidra. Durch diese spezielle Auswahl und Abfolge entfaltet das Hormonyoga seine therapeutische Wirkung. Kurzum: Hormonyoga ist eine sehr energetische Praxis, welche Übung und Erfahrung erfordert. Es empfiehlt sich daher vor allem für Yoga AnfängerInnen nicht, diese in Eigenregie auszuführen.

DIE ENTSTEHUNG VON DYSBALANCEN AUS SICHT DES YOGA

Patanjalis Yogasutra, das wohl bekannteste Standardwerk des Yogas, beschäftigt sich in Sutra 1.30 mit den Hindernissen, die auf dem Yogaweg entstehen können. In diesem Zusammenhang wird auch Krankheit genannt. Laut Patanjali wird durch die Zerstreuung des Geistes der Körper geschwächt und es entsteht ein Ungleichgewicht auf körperlicher Ebene. Kommt der Geist jedoch zur Ruhe, begünstigt dies, dass Körper, Geist und Seele gesunden. ►

Mini-Sequenz

zum selber üben



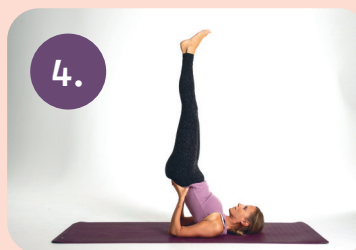
1.
Twist im Liegen (oberes Knie zum Boden) – Übung für die Nebennieren. Bleiben Sie in dieser Haltung für 5-10 Atemzüge. Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit dabei zur rechten Nebenniere und atmen in diesen Bereich. Wechseln Sie danach die Seite und atmen Sie in die linke Nebenniere.



2.
Windentferner – Übung für die Eierstöcke. Aus der Hocke mit den Händen unter die Fußsohlen greifen. Einatmen: Strecken Sie die Wirbelsäule lang nach oben. Ausatmen: Heben Sie das Gesäß und strecken die Beine. Übung 5-10-mal wiederholen. Gehen Sie dann zurück in die Hocke, führen die Handinnenflächen vor dem Herzen zusammen und atmen für 5-10 Atemzüge tief in den unteren Bauch.



3.
Schulterbrücke (Ellenbogen pressen in den Boden) – Übung für die Schilddrüse. Mit der Einatmung Gesäß und Wirbelsäule sowie die Unterarme anheben. Ellenbogen pressen in den Boden, sodass sich das Brustbein hebt und die Schilddrüse massiert wird. Für 5 tiefe Atemzüge so bleiben. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit zur Halsgrube.



4.
Halber Schulterstand – Übung für die Schilddrüse und Hypophyse. Gewicht des Beckens in die Hände sinken lassen, als ob Sie eine Schale hielten. Aufmerksamkeit zur Halsgrube bringen und so atmen, als würden Sie durch diesen Punkt ein- und ausatmen.



5.
Pflug – Übung für die Schilddrüse und Hypophyse. Senken Sie die Beine über den Kopf in Richtung Boden oder auf ein Stuhl/Bolster. Atmen Sie ruhig und tief weiter, 5-10-mal. Legen Sie den Fokus auf die Schilddrüse. Nicht üben bei empfindlichem Nacken, bei Rücken- oder HWS-Problemen.

Legen Sie sich am Ende der ganzen Praxis für mindestens 5 Minuten in Savasana auf den Rücken. Kurz vor und während der Menstruation nicht praktizieren.

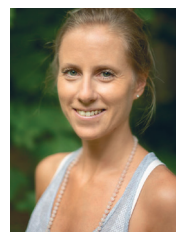
GESUNDHEIT, DIE IM SELBST BEGRÜNDET IST

Auch wenn der Yoga nicht primär den Anspruch hat, Krankheiten zu heilen, so haben Yogis zu allen Zeiten versucht, das menschliche Leiden zu lindern. Die yogische Philosophie geht davon aus, dass die Kraft und Fähigkeit zur Heilung im Inneren eines jeden Menschen angelegt ist. Eine ganzheitliche Yogapraxis unterstützt uns auf diesem Weg. Dazu gehören die physische Ebene – wie durch Asanas, Kriyas (Reinigungsübungen) und Pranayamas – sowie die Arbeit am Geist durch Entspannungsübungen, Meditation, Kontemplation und das bewusste Zulassen von Gefühlen. Aber auch die Yamas und Niyamas (yogische Ethik), die Empfehlungen zum Verhalten sich und anderen gegenüber enthalten, bilden eine wichtige Grundlage.

Das Ergebnis: Es wird eine innere Haltung kultiviert, die das Bewusstsein erweckt und fördert. So entsteht eine Feinfühligkeit gegenüber dem Selbst, eine Verbindung oder Eins werden mit dem inneren Wesenskern. Unvoreteilhafte Denkmuster und Gewohnheiten können losgelassen und ein Gleichgewicht wiederhergestellt werden. Hohe Lebensenergie (Pra-

na) zeigt sich als Resultat dieser Verbindung und sorgt für Gesundheit, geistige Klarheit, Kreativität und erfüllende Beziehungen. Eingebunden in die natürlichen Rhythmen der Natur und in Verbindung mit unserer Intuition entfaltet sich ein Leben im Einklang mit der Schöpfung. Alles fließt aus dem Selbst heraus und der Mensch erkennt, was er braucht, um sich auf allen Ebenen gesund zu fühlen. Das wirkt sich nicht nur auf das Hormonsystem regulierend aus, sondern durchströmt jeden Bereich unseres Lebens. ■

Fabienne Ehmman ist leidenschaftliche Yoga-, Meditations-



lehrerin und angehende Gestalttherapeutin. Sie studierte die Philosophie und Praktiken des Yoga und Ayurveda in Indien und unterrichtet traditionelles Hatha Yoga, gibt Workshops und Ein-zu-Eins-Sessions in und um München. Dem Menschen zu verhelfen, wieder in die Verbundenheit zu kommen

und das transformierende Gefühl von Yoga zu erfahren, ist ihre größte Motivation. www.fabienneehmann-yoga.de