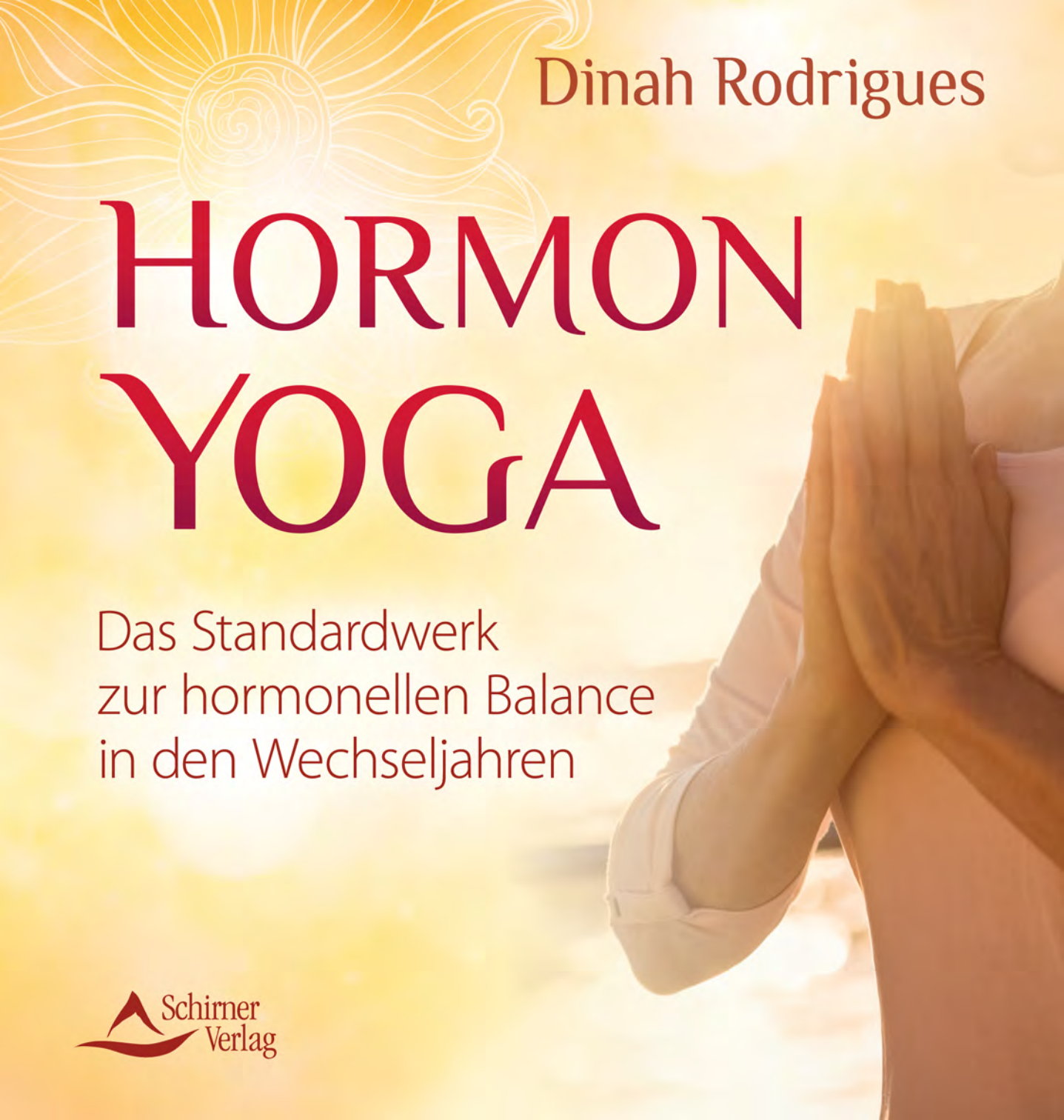




Dinah Rodrigues

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.

INHALT

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

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
• Kehl-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
• Stoffwechselatmung (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 NAMAH 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 unbekannten Befindlichkeiten bringen Unsicherheit und Ratlosigkeit mit sich. Wenn eine Frau wahrnimmt, dass sich ihre Reaktionen verändern, wird sie unsicher, sie ist pessimistischer und ungeduliger. 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 Symp-
tome.

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.

