

Dinah Rodrigues

Hormon-Yoga

Natürliche Balance
in den Wechseljahren



Inhaltsverzeichnis

Widmung	12
Vorwort	13
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	27
Faktoren, die zur Verringerung der Eierstockaktivität führen	29
Faktoren, welche die Hormonerzeugung anregen	30
Menopause – Information ist wichtig	31
Allgemeines zu den Symptomen der Menopause	32
Die Symptome	33
• Hitzewallungen	33
• Trockenheit der Scheidenschleimhaut	34
• Haut – Haar – Nägel	34
• Emotionale und geistige Symptome	35
• Kopfschmerzen und Migräne	36
• Gelenkschmerzen	37
• Gewichtszunahme und Umverteilung der Fettpolster	37

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 allopathische Medizin die Wechseljahre behandelt	45
Die traditionelle Medizin und die Therapie der Hormonergänzung	45
Argumente gegen die Therapie der Hormonergänzung	47
Prinzipien der Hormonellen Yoga-Therapie	50
Hatha-Yoga und Hormon-Yoga	51
Die Entwicklung des Hormon-Yoga	52
Die Zielsetzung der Hormonellen Yoga-Therapie	53
Hormon-Yoga: Arbeit am physischen Körper und am Energiekörper	55
Prana und Nadis	56
Chakras	57
• Scheitel-Chakra (Sahasrara-Chakra)	59
• Stirn-Chakra, Drittes Auge (Ajna-Chakra)	59
• Kehlkopf-Chakra (Vishudha-Chakra)	60
• Herz-Chakra (Anahata-Chakra)	61
• Solarplexus-Chakra (Manipura-Chakra)	61
- Surya-Mandala (Sonnen-Chakra)	61
- Chandra-Mandala (Mond-Chakra)	61
• Steiß-Chakra (Swadhisthana-Chakra)	62
• Wurzel-Chakra (Muladhara-Chakra)	62
Die wichtigsten Drüsen für die Bildung weiblicher Hormone	63

Praxis des Hormon-Yoga	67
Hinweise für eine wirkungsvolle Yoga-Praxis	68
Vorbereitung	68
• Vorsichtsmaßnahmen	69
• Zeit	69
• Ort	69
• Unterlage	69
• Kleidung und Schmuck	69
• Darm und Blase	70
• Reinigung der Nase	70
• Nüchterner Magen	70
Untersuchungen und Fragebogen	71
Pranayamas im Hormon-Yoga	74
▪ Untere Atmung oder Bauchatmung	77
▪ Mittlere Atmung oder Brustkorbatmung	78
▪ Obere Atmung oder Schlüsselbeinatmung	79
▪ Vollständige Atmung	79
▪ Wechselatmung (Sukha Purvak)	80
▪ Blasebalgatemung (Bhastrika K.D.)	82
▪ Befreiende Atmung (Ujjayi)	84
▪ Stoffwechselatmung (Surya Bedhana K.D.)	85
▪ Quadratisches Pranayama (Samvritti)	86
▪ Pranayama zum Abnehmen	87
Mudras – Bandhas – Mantras	88
Mudras: Symbolische und funktionale Gesten	88
▪ Jnani-Mudra (Entspannungs-Mudra)	90
▪ Prana Nadi Mudras (Energetisierungs-Mudras)	91
▪ Venus-Mudra	92
▪ Mudra K.D.	93

▪ Khecari-Mudra	93
Bandhas	94
▪ Jaladhara Bandha (Dehnung des Nackenbereichs)	94
▪ Uddiyana Bandha (Einziehen des Bauches)	95
▪ Mulabandha (Zusammenziehen des Schließmuskels)	96
Mantras und die Wirkung ihrer Schwingungsfrequenzen	97
Die Prana-Energie aktivieren, spüren, bewegen und lenken	99
▪ Energie spüren	100
Aktivierung der Prana-Energie	102
Bewegung und Lenkung der Energie	103
▪ Energie durch die Wirbelsäule fließen lassen und an einen gewünschten Punkt lenken	104
Aufwärmübungen zur Vorbereitung Ihres Körpers	106
i Übung 1 – Schultern	107
▪ Übung 2 – Körperseiten	108
▪ Übung 3 – Hüftschwingen	109
▪ Übung 4 – Fliegende Haare	110
▪ Übung 5 – Katze und Pferd	112
▪ Übung 5a – Sitzende Katze	113
▪ Übung 6 – Dehnung der Beine	115
▪ Übung 6a – Dehnung im Stehen	116
Übungen für einige Problemzonen	119
▪ Halsmuskulatur	120
▪ Oberschenkel	123
Übung 1	123
Übung 2	124
▪ Hüftgelenk	125
▪ Schultergelenke	127

Die tägliche Übungsreihe	128
▪ Übung 1 Drehsitz – Matsyendrasana	130
▪ Übung 2 Seitliche Dehnung – Mahasana	132
▪ Übung 3 Muslimische Gebetshaltung	134
▪ Übung 4 Diamantschlaf – Supta Vajrasana (vereinfacht)	136
▪ Übung 5 Diamantschlaf – Supta Vajrasana (vollständig)	138
▪ Übung 6 Schönheit des Gesichts (Fünf Prana-Wellen)	140
▪ Übung 7 Entspannung mit Lenkung des Energieflusses zu Eierstöcken und Schilddrüse	144
▪ Übung 8 Schulterbrücke – Vilomasana	146
▪ Übung 9 Fisch – Matsyasana (Übung zum Abnehmen)	148
▪ Übung 10 Aktivierung Eierstöcke – Sthambasana	152
▪ Übung 11 Aktivierung des Stoffwechsels – Surya Bedhana K.D.	154
▪ Übung 12 Schulterstand – Viparita	157
▪ Übung 13 Energetische Harmonisierung für Eierstöcke – Schilddrüse – Hypophyse	164
▪ Übung 14 Energetische Harmonisierung der beiden Pole (und Nebennieren)	170
▪ Übung 15 Leitung der Energie zum Erwärmen von Händen und Füßen	173
 Ersatzübungen	 175
▪ Übung zur Aktivierung von Eierstöcken, Nebennieren und Schilddrüse – Parsvotanasana	176
▪ Bogen, zur Seite gekippt – Parsva Dhanurasana	178
▪ Bogenschaukel – dynamisches Dhanurasana	180
▪ Dehnung der vorderen und hinteren Oberschenkel- und der Gesäßmuskulatur – Ardha Bhujangasana	181
▪ Kröte – Mandukasana K.D.	182

Hormon-Yoga bei Streß	185
Schlafstörungen	186
Die Bedeutung eines Rituals	187
▪ Übungsreihe gegen Schlafstörungen	189
Streß	193
Meditation gegen Streß (Svadyaya)	197
Übungen gegen Streß	202
▪ Zur Beruhigung: SO-HAM	202
▪ Einseitige Atmung – Chandra Bedhana	204
▪ Das Mantra der Umwandlung: OM NAMA SHIVAYA	205
▪ Ozean des Friedens	207
▪ Mentale Ruhe (buddhistische Technik)	208
▪ Am Ufer des goldenen Sees	209
▪ Visualisierung des Mondlichts (Chandra)	210
▪ Krokodil – Suptavakrasana K.D.	212
Paniksyndrom	214
Wie ein Panikanfall ausgelöst wird	215
Übliche Behandlungsmethoden	216
Natürliche Alternativen	217
Empfohlene Übungen	219
Auswertung	223
Hormonspiegel	224
FSH und Östradiol	224
Symptome	224
Folgebeschwerden	225
Einführung in die Bewertungstabelle	225
Hilfsmaßnahmen zur Linderung von Symptomen	228

• Hitzewallungen	228
• Austrocknung der Scheidenschleimhaut	229
• Haut	229
• Haare	230
• Nägel	231
• Emotionale Probleme, Streß, Schlafstörungen und Depressionen	231
• Geistige Symptome	233
• Kopfschmerzen und Migräne	233
• Karpaltunnel-Syndrom	234
• Gelenkschmerzen	235
• Gewichtszunahme und Verlagerung der Fettpolster	235
• Osteoporose	236
• Hoher Cholesterinspiegel und Gefäßprobleme	236
Gesunde Ernährung	237
Nahrungsmittel der 1. Kategorie:	
Obst – Gemüse – Hülsenfrüchte – Joghurt – Gelee Royal – Pollen – Weizenkeime – Sprossen	238
Nahrungsmittel der 2. Kategorie:	
Gekochte und im Kühlschrank aufbewahrte Lebensmittel	242
Nahrungsmittel der 3. Kategorie:	
Zucker und andere gesundheitsschädliche Nahrungsmittel	242
Verbessern Sie Ihre Ernährung allmählich	245
Ernährung in den Wechseljahren	246
Vitamine und Mineralien (<i>wo Sie die Vitamine und Mineralien finden, die Sie brauchen</i>)	248
Fallberichte	255
 Anhang	 277
Persönliches und Danksagungen	278
Bibliographie	281
Die Modelle	284