

HORMON-YOGA

Durch eigene Kraft zur natürlichen Balance

Vor einigen Jahren entwickelte die Brasilianerin Dinah Rodrigues ein spezielles Yogaprogramm mit gezielten Übungen zur Harmonisierung des Hormonspiegels. Das Hormon-Yoga ist für Frauen in den Wechseljahren, aber auch für junge Frauen mit Zyklusproblemen oder unerfülltem Kinderwunsch geeignet. Sogar für Männer gibt es eine Hormon-Yoga-Übungsreihe, da sie ebenfalls Wechseljahre durchlaufen. In Deutschland unterrichten mittlerweile viele Yogalehrerinnen und –lehrer das Hormon-Yoga nach dem Konzept von Dinah Rodrigues.

Johanna Stern aus Kirchheim/Teck nahe der Schwäbischen Alb ist eine davon. Sie berichtet von den Besonderheiten dieses Yoga-Programms, demonstriert ein paar Übungen und erzählt, welch' wohltuende Wirkung das regelmäßige Training auf den Körper, die Seele und den Geist hat



„Nutze die Kraft und das Feuer der Wechseljahre“, empfiehlt die Yogalehrerin Johanna Stern den Frauen in ihren Kursen. In dieser Zeit werden im Körper Energien frei, die einer Frau ungeahnte Kraft schenken, eine Kraft, die schon immer in ihr wohnt und eigentlich nur geweckt werden muss. Gerade in den Wechseljahren, die unaufhaltsam auf jeden Menschen zukommen, dringt eine gewaltige Umwandlungsenergie an die Oberfläche unseres Bewusstseins und überflutet das Körper-Seele-Geist-System. Wie oft bei sehr kräftigen Veränderungsprozessen, gehen wir unbewusst, passiv und mit mehr oder weniger Angst an die Sache heran. Mit der Folge, dass sich während der Phase der Transformation recht unangenehme Körpersymptome zeigen können.

„Kaum eine Zeit im Leben einer Frau ist mit so vielen negativen Aussagen und Merkmalen ausgestattet wie die Wechseljahre. Schon junge Frauen erfahren von der Mutter oder Großmutter über die Unannehmlichkeiten der Menopause. Es gibt Hitzewallungen, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, plötzliche Gewichtszunahme, Gereiztheit, Fieberschübe oder sogar Depressionen“, sagt Johanna Stern.

Die Liste ließe sich beliebig lang fortsetzen und erzeugt bei vielen Frauen unseres Gesellschaftsraumes ein Gefühl der Ohnmacht, des passiven Ausgeliefertseins. Es gibt fast keine Frau, die nicht etwas Negatives über die Wechseljahre erzählen kann, man bekommt es bei der Freundin mit, erinnert sich an Komplikationen bei der Mama oder hat es bereits direkt am eigenen Leib erfahren.

„Durch den Verlust der Fruchtbarkeit glauben außerdem viele, nicht mehr



attraktiv, nicht mehr begehrenswert zu sein“, weiß Johanna Stern, die seit 30 Jahren Yoga praktiziert und vor einiger Zeit auf das Hormon-Yoga aufmerksam wurde. Bei so vielen negativen Assoziationen zum Thema Wechseljahre schwingt in unserer westlichen Gesellschaft viel Angst vor dem Altwerden mit. Der Grund dafür ist wohl eine immens große Furcht, als ältere Frau nicht mehr weiblich genug, nicht mehr schön zu sein und deswegen nicht mehr beachtet zu werden.

Die Wechseljahre sind eine markante Zeit des Wandels, die das Leben einer Frau auf höchst eindrucksvolle Weise prägen. Der Körper verändert sich, die Energie fließt mit großer Kraft und verteilt sich neu im Körper. Es ist eine Zeit, in der nichts mehr so ist wie zuvor. Die Hitzeschübe sind ein äußerliches Zeichen dafür. „Ohne erkennbaren Grund kommt es zu einer konstanten Gereiztheit, die die Ruhe des Alltags stört, eine Hitzewelle steigt einem ins Gesicht, verursacht Erröten und unangenehme Schweißausbrüche“, schreibt Dinah Rodrigues in ihrem Buch „Hormon-Yoga – das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren“, das 2003 im Schirner Verlag erschien.

Die Wechseljahre markieren eine Zeit des Wandels, in der sich der Körper und die Gefühle verändern

Ein häufiges Symptom sei Schlaflosigkeit, diese beginne allmählich mit gelegentlichen Schwierigkeiten beim Einschlafen und werde dann zu einer alltäglichen Erscheinung, die starke Müdigkeit verursache, so Dinah Rodrigues. „Wer diese gewaltige Kraft der Umwandlung in den Wechseljahren nutzt, hat gute Chancen, das Leben bis ins hohe Alter voller Freude und Lebenslust genießen zu können“, betont Johanna Stern.

Keine Frau müsse sich hilflos und ausgeliefert fühlen. Mit Hilfe des Yogas wird der „innere Heiler“ aktiviert, so dass diese Zeit des Umbruchs aktiv und selbstbestimmt erlebt werden kann und dabei noch ganz viel Freude und neue Lebenskraft freigesetzt werden.

In der sogenannten Menopause, die nach zwölf Monaten ohne Menstruation beginnt, enden die Monatsblutungen für immer - kein Follikel - sprich Ei - wird mehr auf die Reise geschickt, die Hormonproduktion vermindert sich. Der Mangel an den weiblichen Hormonen Östrogen und Progesteron kann das Wohlbefinden der Frauen beeinträchtigen und manchmal schwerwiegende Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Ein hoher Hormonspiegel dagegen bewirkt, dass sich die Frau wieder jünger und vitaler fühlt. Auch nach Ausbleiben der Regel produzieren die Eierstöcke und die an-

deren Drüsen weiterhin Östrogen. Nach den Wechseljahren reduziert sich die Menge sukzessive und der Körper altert schubweise. Durch Praktizieren des Hormon-Yogas kann man den Alterungsprozess natürlich nicht stoppen oder aufhalten, aber mit regelmäßigen Übungen seinem Körper bis ins hohe Alter die Beweglichkeit und eine gute Vitalität erhalten.

„Das Aus und Vorbei ist für einige Frauen in unserem Kulturkreis schwer zu akzeptieren. Sie glauben, nun schneller zu altern und versuchen, mit einer Hormonbehandlung diesen gefürchteten und verhassten Prozess hinauszuzögern“, schreibt die Brasilianerin Dinah Rodrigues in ihrem Buch.

Das muss nicht sein! In Japan, in Indien und auch in manchen arabischen Ländern sehen Frauen dieser Zeit mit viel mehr Freude und Gelassenheit entgegen. Das Ende der Monatsblutung bedeutet schließlich auch, nie mehr Angst vor einer ungewollten Schwangerschaft haben zu müssen und das Liebesleben zum ersten Mal im Leben ungestört genießen zu können.

Dinah Rodrigues beschloss nach vielen Jahren Yoga-Praxis, dem drohenden „Gespenst der Wechseljahre“ seinen Schrecken zu nehmen und entwickelte ein gezieltes Yoga-Programm mit speziellen Übungen, die den Hormonspiegel harmonisch ausbalancieren.

Mit der hormonellen Yoga-Therapie und ihren sanften Übungen gelinge es auf natürliche Weise, die sinkende körpereigene Hormonproduktion wieder zu

heben, sagt Yogalehrerin Rodrigues. In dem ganzheitlichen Hormon-Yoga-Programm sind Elemente aus verschiedenen Yoga-Richtungen vereint, die alle gezielt auf Eierstöcke, Schilddrüse, Hirnanhangdrüse und die Nebennieren wirken.

Damals war Dinah Rodrigues schon weit über 60 Jahre alt. Heute ist die Brasilianerin über 80 und immer noch sehr vital und voll jugendlicher Energie. Im Hormon-Yoga sind Techniken aus dem energetischen Yoga, dem Kundalini-Yoga sowie tibetische Energetisierungstechniken enthalten. Alle haben das Ziel, die Lebensenergie, auch Prana genannt, zu aktivieren und zu den Organen zu lenken, die für die Erzeugung weiblicher Hormone zuständig sind.

„Prana nehmen wir über das Wasser, über gesunde, lebendige Nahrung, hauptsächlich aber aus der Luft mit dem Atem auf, daher bilden intensive Atemtechniken einen zentralen Schwerpunkt im Hormon-Yoga. Die körpereigene Hormonbildung wird durch die Yogaübungen reaktiviert“, beschreibt Johanna Stern die Wirkung des Yogatrainings, für das sie sich ausbilden ließ und mit dem sie in ihren Kursen schon gute Erfolge erzielte. Auch bei sich selbst.

Trotz ihrer 53 Jahre wirkt die Yogalehrerin aus Kirchheim wie eine junge Frau mit positiv kraftvoller Ausstrahlung.

Mit Hilfe des Hormon-Yogas kann sogar nach einer Gebärmuttertotaloperation der völlig durcheinander geratene Hormonhaushalt wieder stabilisiert und neue Lebensqualität zurück gewonnen werden. Auch wenn die Wechseljahre noch weit entfernt sind, hilft diese Yogaform: Eine junge Frau, die sich sehnlichst ein Baby gewünscht hatte, wurde nach den regelmäßigen Übungen im Hormon-Yoga schnell und problemlos schwanger.

Bei manchen Frauen stellt sich sogar die Monatsregel wieder ein, obwohl die Eierstöcke ihre Aktivität schon beendet hatten. Voraussetzung für effektive Ergebnisse ist allerdings eine regelmäßige Praxis des Yogas.

Was ist der Unterschied zwischen Hatha-Yoga und Hormon-Yoga? „Hatha-Yoga konzentriert sich auf bestimmte Körperhaltungen, die Asanas, auf Bewegungen und auf die Pranayamas, die Atemübungen“, erklärt Johanna Stern, die das Hatha-Yoga mit 22 Jahren in Stuttgart nach der Yesudian-Richtung kennen lernte und Ende der 80er Jahre in Schorndorf eine Yogalehrerausbildung bei Yogi Dhirananda, einem Großneffen des Yogis Yogananda, machte. Schon immer faszinierten sie am Yoga nicht nur die Übungen für den Körper, sondern auch die Ausrichtung der Gedanken auf mehr Achtsamkeit, Liebe und Mitgefühl.

Durch positive Affirmationen verwandelt sich das Bewusstsein und auch der Körper im Lauf der Zeit auf sanfte, ganzheitliche Art und Weise, sagt Johanna Stern. „Mein gesamtes Leben hat sich verändert, seitdem ich Yoga praktiziere.“ Sie stellte ihre Ernährung um und lebt seitdem viel bewusster. „Man spürt das Wesentliche und erkennt, was wirklich wichtig ist im Leben.“ Das Hormon-Yoga sei ein ganzheitliches System, das auf den gesamten Menschen wirke.

„Die Ausbildung für dieses Yoga habe ich letztes Jahr gemacht, weil es ein Frauenthema aufgreift, das uns alle betrifft, Frauen in den Wechseljahren, jüngere Frauen mit Zyklusproblemen, prämenstruellen Beschwerden oder mit unerfülltem Kinderwunsch“, so Yogalehrerin Stern. Mit Hilfe des Hormon-Yogas werde den Frauen eine

Keine Frau muss sich ausgeliefert fühlen - mit Hilfe des Yogas kann der innere Heiler aktiviert werden

Hormon-Yoga vereint Elemente aus verschiedenen Yoga-Richtungen, die gezielt auf die Drüsen wirken

Mit sanften Yoga-Übungen wird der Hormonspiegel im Lauf der Zeit harmonisch ausbalanciert



Technik geschenkt, durch die sie ganz natürliche Vorgänge in den Wechseljahren aus eigener Kraft bewältigen und die einstmals gefürchtete Zeit positiv transformieren können.

Äußerlich unterscheidet sich die Hormonelle Yoga-Therapie vom traditionellen Hatha-Yoga durch mehr körperliche Dynamik und der Energiekörper wird nachhaltiger bearbeitet.

Außerdem hat das Hormon-Yoga eine therapeutische

Funktion mit dem Ziel, etwas zu korrigieren, was nicht gut funktioniert, nämlich die Balance des Hormonspiegels wiederherzustellen.

Gearbeitet wird aber wie bei anderen Yogaarten mit den Asanas, den Körperübungen, dem Pranayama, den Atemübungen, sowie mit energetischen Techniken.

Intensive Meditation zur Beruhigung des Geistes und der Gehirnströme gehört ebenfalls dazu.

Die hormonelle Yoga-Therapie ist eine Art dynamisches Yoga, das sehr schnell zu Ergebnissen führt, obgleich es speziellere Übungen und Techniken

verwendet als das Hatha-Yoga. Diese sind einfach zu erlernen und zu praktizieren. Die Therapie bewirkt nicht nur einen Anstieg des Hormonspiegels, sondern führt zu einer prompten Besserung der Symptome in der Menopause. Bei größeren gesundheitlichen Problemen sollte aber stets



ein Arzt konsultiert werden, betont Yogatherapeutin Stern.

Die Übungsreihe beginnt mit Entspannen und Aufwärmübungen zur Vorbereitung des Körpers. Dann folgen bestimmte Körperhaltungsübungen, unterstützt von den den Atemachtsamskeitsübungen.

Am Ende der Hormon-Yogastunde steht eine entspannende Meditation, bei der Wellen beruhigender Energie in verschiedene Teile des Körpers strömen, ihn harmonisieren und die Grundlage für Ruhe und inneres Glück schaffen. Die Körperhaltungen, Dehn- und Kräftigungsübungen, nennt man Asanas.

„Diese Körperübungen werden in dynamischer Weise ausgeführt, begleitet von besonderen Pranayamas, den Atemübungen, die eine intensive innere Massage bewirken.

Dabei atmet man fast die ganze Zeit in dem feurigen Pranayama, dem Bhastrika-Atem, und leitet dadurch mit Nachdruck Prana-Energie, also Lebensenergie, in die Bauchregion“, sagt Yogalehrerin Stern. Dadurch werden körperliche Verspannungen im Bauch gelöst. Kraft, Ausdauer und Flexibilität entwickeln sich durch die Asanas. Die Atemübungen erhöhen außerdem die Vitalkraft in starkem Maß. Durch mehr Prana im Körper hat man mehr Energie zur Verfügung, ist wach und ausdauernder und hat mehr Lebensfreude.

„Die Ausführung von Pranayamas in bestimmten Asanas stimuliert die Hormon erzeugenden Drüsen. Die tibetanischen Energietechniken und die Bandhas, die die Übungen begleiten, verstärken die Wirkung auf die betreffenden Drüsen“, schreibt Dinah Rodrigues in ihrem Buch. Bandhas sind Haltungen und Muskelkontraktionen des Körpers, um den Pranafluss im Körper auf einige Bereiche zu steuern und zu regulieren. Vergleichbar sind sie mit dem Einsatz von Kondensatoren, Sicherungen und Schaltern, mit denen der Fluss der

elektrischen Energie gelenkt wird. Beim Mulabandha werden zum Beispiel der Schließmuskel und die Dammregion stark zusammengezogen, um die Energie zu steuern und in den Körper zu führen.

Bei der Bhastrikaatmung atmet man durch die Nase intensiv ein und aus, die Energie wird aktiviert und der Bauch arbeitet dabei wie ein Blasebalg, der Bauchnabel drückt sich beim Ausatmen in Richtung der Wirbelsäule.

Um die Übungen des Hormon-Yogas in der Praxis zu demonstrieren, lädt Johanna Stern zu einem Vor-Ort-Termin während einer Hormon-Yoga-Stunde.

Es ist ein heller Abend Ende Juni. Die Atmosphäre in dem kleinen abgedunkelten Raum ist harmonisch,

warm, Kerzen brennen, das Licht ist gedämpft, alles wird ganz still, angenehm ruhig.

Die Frauen liegen entspannt auf weichen Matten. Die meisten sind Anfang bis Mitte 50, manche auch noch viel jünger, andere etwas älter. Johanna Stern sitzt im Lotussitz vor der Gruppe. Sie trägt weiße Kleidung und eine leuchtend rote Hüftschärpe. Ihr Rücken ist kerzengerade, die Hände liegen auf den Knien, ihre Augen lächeln sanft.

Johanna ist eine große, schlanke Frau mit natürlicher Grazie, hellbraunen Haaren, Grübchen in den Wangen und Gelassenheit im Gesicht. Sie beginnt mit einer Entspannungsübung, um die Teilnehmerinnen aus ihrem Alltag in das Hier und Jetzt des kleinen Zimmers zu holen. Die Zeit scheint still zu stehen und die Erlebnisse des Tages verziehen sich allmählich in den Hintergrund. Mit weicher, angenehmer Stimme führt die Yogalehrerin durch eine Übung, bei der die Teilnehmerinnen

bewusst über die Handinnenflächen ein- und ausatmen. Sinn der ersten Übung ist das bewusste Spüren des Energieflusses.

„Am Anfang der Pranayamas mache ich gern eine Atemübung mit der wechselseitigen Nasenatmung, dem Anuloma-Viloma. Dabei werden nicht nur die Energiekanäle gereinigt, sondern unsere beiden Seiten der Dualität,

das männliche und weibliche Prinzip, der Mond und die Sonne miteinander verbunden.“ Diese Atmung, genannt Sukha Purvak, bringt unser vegetatives

System sowie das solare und lunare Prana ins Gleichgewicht und wirkt sehr beruhigend auf das Gehirn und das Nervensystem. „Das ist wichtig in den Wechseljahren wegen der Stimmungsschwankungen.“

Bei dieser Atmung sitzt man mit gerader Wirbelsäule auf einer Matte, atmet langsam und entspannt die Gesichtsmuskulatur. Mit dem rechten Daumen der rechten Hand wird das rechte Nasenloch zugehalten, dabei sind der Mittel- und der Zeigefinger auf die Handfläche gewinkelt.

„Atme durch das linke Nasenloch ein und schließe mit dem Ringfinger das linke Nasenloch“, sagt Johanna Stern. Öffne nun das rechte Nasenloch und atme aus. Atme daraufhin rechts ein, schließe beide Nasenlöcher und öffne dann das linke und atme dort aus.

Man atmet stets durch das linke Nasenloch ein, atmet dann durch das rechte aus und wiederum durch



Es gibt spezielle Übungen gegen Schlafstörungen, zur Stessbekämpfung, für die Schönheit des Gesichtes

Mit gezielter Atemtechnik und mit Körperhaltungen wird die körpereigene Energie aktiviert und gelenkt

das rechte Nasenloch ein und das linke aus, so dass man immer durch das Nasenloch einatmet, durch das ausgeatmet wurde. „Beginnt und beendet die Übung immer links“, sagt Yogalehrerin Stern.

Es gibt noch viele andere Atmungsübungen, zum Beispiel Ujjay, um die Lungen zu dehnen, mit Surya Bedhana den Stoffwechsel zu aktivieren oder mit dem Quadratischen Pranayama, dem Samvritti, den Körper zu beruhigen.

Bei den anschließenden Aufwärmübungen wird der Körper auf die Asanas vorbereitet, Spannungszonen werden gelockert und die Hormonerzeugung angeregt. Es gibt Übungen für die Schultern, die Körperseiten, die Hüften, mit fliegenden Haaren, zur Dehnung der Beine und viele andere mehr.

„Das Ziel ist, den Kreislauf anzuregen, den Körper zu energetisieren und das körpereigene Prana in Fluss zu bringen“, sagt Johanna Stern.

Für die Schulterübung stellt sie sich gerade aufgerichtet vor die Gruppe, die Füße sind parallel und hüftbreit auseinander, die Knie weich, das Schambein leicht nach vorne gedrückt. Die Schultern sind entspannt und das Kinn ist etwas angezogen.

„Verschränkt die Hände vor dem Körper und haltet die Arme nach unten

Das hormonelle Yoga ist dynamisch und verbessert die Wechseljahrsymptome schnell und wirkungsvoll

ausgestreckt im Venusschoß gefaltet, der Scheitel strebt nach oben. Atmet ein, während ihr die Arme hebt und atmet aus, während ihr sie senkt. Immer in der kräftigen Bhastrika-Atmung.“

Die intensive Bauchatmung bewirkt die Aktivierung der Eierstöcke und der gesamten Bauchorgane. Das verhindert auch Verstopfung oder die Austrocknung der Schleimhäute, worunter die Frauen wegen der Hormonumstellung in den Wechseljahren

oft leiden.

Im Hauptteil der Übungsstunde führt Johanna Stern die Teilnehmerinnen durch einige der zur Verfügung stehenden dynamischen Übungen. Das kann der Schulterstand, Viparita, das Krokodil, Suptavakrasana, die Schulterbrücke, Vilomasana, oder der Drehsitz, Matsyendrasana, sein, um nur ein paar zu nennen.

Der Fisch, Matsyasana ist eine prima Übung zum Abnehmen.

Es gibt spezielle Übungen gegen Schlafstörungen, zur Stressbekämpfung, zur Beruhigung der Psyche, gegen Panikattacken, für die Schönheit des Gesichtes.

Beim Fisch atmet man in der Ujjayi-Atmung, bei welcher der mittlere und obere Teil der Lungen gedehnt werden. Es ist wie Schnarchen mit geschlossenem Mund. Der Fisch besteht aus einzelnen Positionen, geatmet wird in der Ujjayi-Atmung, welche die Prana-Energie zur Schild-

drüse fließen lässt.

„Legt euch auf den Rücken, die Fußspitzen zeigen nach oben, die Zehen sind gespreizt, die Arme liegen neben dem Körper.“ Der Kopf wird nach links gedreht und das Kinn ist nahe der Schluter. Nun macht man drei Ujjayi-Atmzüge, lasst die Energie zur Nasenspitze fließen und leitet sie beim Ausatmen zum Hals. Die Dehnung wird auf der rechten Seite wiederholt.“

Johanna Stern führt an diesem Abend auch durch die Übung des Drehsitzes, eine der bekanntesten Hormon-Yoga-Übungen, bei der die Energie ganz gezielt in die Eierstöcke gelenkt wird. „Beim Drehsitz setze dich auf den Boden, die Beine nebeneinander gerade ausgestreckt. Stelle das rechte Bein angewinkelt auf und umfasse es mit den Händen. Atme nun sieben Bhastrikas, lasse anschließend die Energie zirkulieren.“

Dazu atmet man ein, hält den Atem an, legt die Zunge an den weichen Teil des Gaumen, spannt den Beckenboden, Mulabandha, an, zählt bis drei und lenkt mit dem Ausatmen die Energie in den Unterleib. Zum Schluss atmet man langsam aus, löst die Haltung.

„Danach stelle den rechten Fuß auf die andere Seite des ausgestreckten linken Beines. Drehe dich jetzt so weit, dass du das angewinkelte Bein mit dem linken Arm umfassen und dich mit der rechten Hand hinter dem Körper aufstützen kannst“, erklärt Yogalehrerin Stern. Der Blick geht nach hinten. Dann macht man noch einmal sieben Bhastrikas und lässt erneut die Energie zirkulieren. „Danach löse die Position langsam auf und wiederhole die Übung auf der anderen Seite.“

Nach den Übungen des Hauptteils – meistens sind es vier bis fünf – folgt ein energetisches Aufladen der Handinnenflächen durch heftiges Aneinanderreiben der Hände. „Reibt die Hände 36mal mit geschlossenen Fingern aneinander, die Mittelfinger mit etwas größerem Druck“, sagt Johanna Stern. Anschließend werden die heißen

Hände auf den Unterleib gelegt, um die Energie in die Eierstöcke zu lenken. Die Wärme ist überwältigend und alle Frauen genießen das Gefühl ihrer eigenen Energiekraft.

Am Ende der Yogastunde steht eine zauberhafte Entspannungsübung, die nicht nur die Harmonisierung der Energie im Körper bewirkt und die beiden Pole ausbalanciert, sondern auf eine fast lyrische Art Geist und Seele liebkost.

„Legt euch auf den Rücken“, sagt Johanna Stern mit ihrer sanften Stimme.

„Konzentriert euch auf den linken Fuß und stellt euch vor, dass sich direkt unter dem Fuß ein leuchtender Energiestern befindet, der funkelt und glitzert und pure Prana-Energie ausstrahlt. Atmet ganz langsam ein, so dass die Energie des Sterns in den Fuß fließt, die Innenseite des Oberschenkels entlangläuft, bis zum linken Eierstock, wo der Glanz zunimmt. Danach bewegt sich die Energie des hellen Sterns weiter bis zur linken Brust, zur Schilddrüse und der Glanz nimmt noch ein wenig mehr zu. Konzentriert euch auf das Zentrum des Kopfes und lenkt beim Ausatmen die Energie in die Hypophyse. Die Energie des Sterns breitet sich im ganzen Kopf aus, regt die Hypophyse an und sein weißes, funkelndes Licht strahlt durch euch hindurch. Atmet erneut ein, sammelt dabei die ganze Energie in einem einzigen Punkt im Zentrum des Kopfes, atmet nun langsam durch die rechte Seite aus. Die Energie fließt zur Schilddrüse, der Glanz steigt, zur rechten Brust, zum rechten Eierstock, wo der Glanz zunimmt, bis zum rechten Fuß. Visualisiert dabei immer den hellen Stern.“

In umgekehrter Richtung atmen die Frauen durch den rechten Fuß auf gleiche Weise die Energie des strahlenden Sterns ein. Mehr und mehr ist die heilsame Schwingung der Sternenergie im Körper zu spüren. Beendet wird die-

Mit einer Atmungsübung werden die Lungen gedehnt, mit einer anderen der Stoffwechsel aktiviert



se Meditation zur Harmonisierung der Energien über die linke Seite.

Die Hormonelle Yoga-Therapie wirkt auf die physische Ebene, indem die Muskulatur und die Knochen gekräftigt, die Haltung verbessert und die Figur modelliert wird. Auf physiologischer Ebene werden die Hormonerzeugung aktiviert, die Wechseljahrsymptome verringert,

gegen Krankheiten vorgebeugt und der Organismus im Ganzen harmonisiert.

Die deutlichste Wirkung auf psychischer Ebene ist eine Reduzierung von Stress, Linderung bei Depressionen und Schlaflosigkeit. Auf der energetischen Ebene können durch regelmäßige Übungen die Chakraenergien aktiviert, mehr Prana aufgenommen, die Hormon erzeugenden Organe revitalisiert werden. Alles in allem

bedeutet diese Yoga-Form eine Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens.

Auch die Frauen der kleinen Hormon-Yoga-Gruppe bei Johanna Stern fühlen sich wohl. Mit den Übungen haben sie eine Möglichkeit bekommen auf durch eigene Kraft ihre innere Balance wieder zu finden. Das ist immer möglich, ob vor, während oder nach den Wechseljahren.

Gerlinde Ehehalt

Durch regelmäßige Übung wird die Chakraenergie aktiviert, mehr Prana kann aufgenommen und die Organe revitalisiert werden.

