



Mag. (FH) Katharina Gaggl

Trainerin in Yoga und Rückenschule, Integraler Yoga, Spiraldynamik Fachkraft Level Basic, Fitlehrwartin für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren.

HORMONYOGA - ZUR DRÜSENAKTIVIERUNG UND REGENERATION

1. INHALT DES WORKSHOPS

Elemente aus dem Hormonyoga aktivieren das endokrine System/Hormonsystem (insbesondere Hypophyse, Schilddrüse, Nebennieren, Eierstöcke/Hoden).

Körperübungen werden mit spezifischen kraftvollen Atemtechniken und Visualisierungen verbunden. Dem Atem kommt große Bedeutung zu, um das Drüsensystem in ausgewählten Körperhaltungen zu aktivieren und das Nervensystem zu harmonisieren.

Hormonyoga wirkt auf

- physischer Ebene- Kräftigung der Muskulatur, Erhöhung von Flexibilität, Kräftigung der Knochen
- physiologischer Ebene - Aktivierung der Hormonerzeugung, Verringerung der Intensität von Symptomen durch Hormonrückgang (insbes. Wechseljahrsbeschwerden), Vorbeugung von Krankheiten bezogen auf den Hormonrückgang, Harmonisierung der Funktionen des Organismus
- psychischer Ebene- Linderung von Stress, Depression, Schlaflosigkeit
- energetischer Ebene - Erhöhung von Vitalität, Wohlbefinden, Revitalisierung der für die Hormonerzeugung verantwortlichen Organe

Geeignet für insbesondere Frauen ab 30 Jahren.

Männer und ältere Personen profitieren genauso, da der Hormonspiegel mit dem Alter insgesamt absinkt.

2. YOGA ALS GANZHEITLICHES GESUNDHEITSSYSTEM

Yoga ein Boom, ein Trend und doch berechtigt aufgrund der jahrtausendealten Wissenschaft. Es liegt in der Natur des Menschen, nach Verbesserung seines Lebens und nach Vermeidung von Leiden zu streben. Ist Überleben gesichert, geht es darum Lebensqualität zu steigern.

Körperübungen und Körperhaltungen (Asanas) sind durchdacht und komplex. Verbunden mit einem tiefen Atem wirken die Techniken sowohl auf körperlicher als auch psychischer und geistiger Ebene.

Durch Atemschulung (Pranayama) verbessert sich die Wahrnehmungsfähigkeit, Vitalität und fördert ein emotionales Gleichgewicht. Tiefenentspannung (Yoga Nidra) erhöht Entspannungsfähigkeit und Selbstregulation. Konzentrationstechniken (Dharana) und Meditation (Dhyana) führen zu mehr Klarheit, Achtsamkeit und Gedächtnisleistung (bsp. Atemwahrnehmung)

Der Zusatznutzen von Yoga ist, dass Yoga einen wohligen, nährenden Raum bietet mit einem spirituellen Aspekt des sich Hingebens, auch mal Loslassens, um Momente der Stille zu genießen.

3. HORMONSYSTEM - ENDOKRINES SYSTEM

Da das Hormonsystem eng mit dem Nervensystem verknüpft ist gilt es einerseits Entspannungsfähigkeit zu erhöhen und andererseits die Körperbereiche, wo sich die einzelnen Drüsen befinden zu bewegen und durch eine aktive Atmung anzuregen.

Hormone sind Botenstoffe, welche die biologischen Abläufe im Körper, das Verhalten und Empfinden eines Menschen entscheidend beeinflussen.

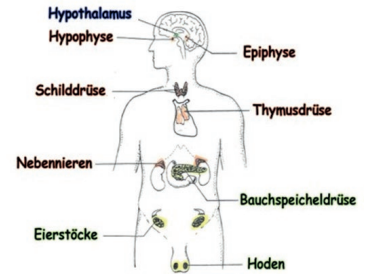
Dies gilt für Stressreaktionen, Psyche, Sexualität, Ess-, Trink- und Schlafverhalten, Reaktionen auf Krankheiten sowie ganz basal für Entwicklungsprozesse wie Wachstum, Pubertät.

Bei der Frau zeigen sich Veränderungen der Sexualhormone (Östrogen, Progesteron) in Ihrem (monatlichen) Rhythmus von der 1. Menstruation bis zur letzten Menstruation (Menopause – Wechseljahre). Aufgrund dieser Bedeutung wurde Hormonyoga ursprünglich für Frauen entwickelt, um den Symptomen aufgrund des Rückgangs der Hormonaktivität und Ende der reproduktiven Phase zu begegnen und durch gezielte Techniken zu mildern. Klassische Symptome bzw. Folgen sind Osteoporose, trockene Schleimhäute/Atrophie, Arteriosklerose, brüchige Nägel, Haarausfall, emotionale Dysbalance, Depression, Schlaflosigkeit, Migräne/Kopfschmerz, Hitzewallungen, Gelenkschmerzen, Gewichtszunahme, erhöhtes Cholesterin bzw. Herzgefäßprobleme.

Beim Mann erfolgt der Rückgang der Hormonaktivität (Sexualhormon Testosteron) stetig und langsam. Daraus zeigen sich Symptome bsp. wie Trockenheit von Haut, Abbau von Muskelmasse, emotionaler Dysbalance, Müdigkeit, Konzentrationschwäche, Lustlosigkeit in geringerer Intensität.

Hormone erfüllen zahlreiche Aufgaben, sie ...

- Wirken auf chemische Zusammensetzung des Inneren Milieus ein
- Regulieren den Organstoffwechsel und die Energiebalance
- Helfen dem Körper mit Belastungssituationen umzugehen wie zB Infektionen, Verletzungen, emotionaler Stress, emotionale Traumatas, Durst, Hunger, Blutungen, Temperaturextremen
- Fördern Wachstum und Entwicklung
- Steuern die Reproduktionsvorgänge, etwa Eizell- und Spermienbildung, Befruchtung, Versorgung des Kindes im Mutterleib, Geburt sowie Ernährung des Neugeborenen
- Während das Nervensystem seine Informationen nur zu ausgewählten Zellen zB Muskeln-, Drüsen- oder anderen Nervenzellen weiterleitet, werden die Hormone über den Blutweg im Prinzip an alle Zellen verteilt. Im Gegensatz zum Nervensignal arbeiten Hormone dabei relativ langsam: es kann Minuten, Stunden oder Monate dauern bis die Körperantwort erkennbar wird.
- Daher ist es wichtig Hormonyoga über eine längere Zeit regelmäßig zu üben, etwa 3x bis 5x die Woche. Nach 3-4 Monaten sollten signifikante Veränderungen spürbar sein.
- Die Hormondrüsen des Körpers, welche über diese Techniken angesteuert werden sind insbesondere
- Hypophyse, Schilddrüse und die Drüsen der Sexualorgane Eierstöcke/ Hoden.
- Da die Techniken auf den ganzen Körper wirken, werden genauso Nebennieren, Bauchspeicheldrüse, Thymusdrüse und Epiphyse (Zirbeldrüse) erreicht.
- Der Hypothalamus ist das höchste Zentrum des Hormonsystems und das wichtigste Hirngebiet für die Regelung des Inneren Milieus. Er ist eine wichtige Verbindungsstelle zwischen Nerven- und Hormonsystem.



4. AUSGEWÄHLTE PRAXISBEISPIELE

Yoga bietet eine Vielzahl an Übungen, so auch Übungen zur Aktivierung des Hormonsystems und Harmonisierung des Nervensystems.

Beim Üben gilt es Bereiche, wo zu viel Spannungen vorherrschen sind zuerst zu lösen. Infolge sind Bereiche, wo die Muskulatur schwach ist zu kräftigen. Falls bei der aktiven Atmung Schwindel entsteht gilt es die Atmung auf einen ruhigen tiefen Rhythmus einzustellen.

Drehungen verwringen die Bauchorgane und massieren die inneren Organe. Vorbeugen und Rückbeugen weiten die jeweiligen Körperbereiche, stimulieren insofern die angesteuerten Organe und Drüsen. Hüftöffnungen beleben den Beckenraum. Umkehrstellungen wie Schulterstand fördern die Durchblutung der Venen in den Beinen, der inneren Organe und des Kopfraums, das Nervensystem wird beruhigt. Es gilt im Allgemeinen Enge und Weite von Drüsen und Zielorganen bewirken deren Aktivierung und Stimulation.

■ **Atemschulung**

Wahrnehmung der Atemräume – Bauchraum, Brustkorb/Zwerchfell, Schlüsselbeinbereich sowie Verbinden dieser in der **vollen Yoga Atmung**

Ein gleichmäßiger Rhythmus 4 ein : 4 aus fördert Ausgeglichenheit

Entspannungsatem 4 ein : 8 aus

Samvritti quadratische Atmung bsp. bei unterbrochenem Schlaf,

Einatmung – Anhalten der Atmung mit vollen Lungen – Ausatmung – Anhalten der Atmung mit leeren Lungen.... Taktung zu Beginn 4-2-4-2 oder für Geübte 4-4-4-4

Wechselatmung für ein emotionales Gleichgewicht, Verbindung linker und rechter Hirnhemisphäre, linke Hand ruht am linken Oberschenkel, mit der Handfläche nach oben, rechte Hand zur Nasenwurzel führen, Daumen und Ringfinger schliessen die Nasenflügel

Beginn: rechts öffnen, rechts einatmen, schließen, links öffnen, links ausatmen, links einatmen, schließen, rechts ausatmen, schließen

Taktung: 4:4 (gleichmäßiger Atem), 4:8 (entspannender Atem)

Ujjayi Stimmrizen werden beim Ein- und Ausatem verengt, sodass ein Rauschen im Gaumen entsteht. Leiser Ujjayi – sanftes Rauschen, Lauter Ujjayi – Tönen wie Schnarchen

Bhastrika K.D. nach Dinah Rodrigues

Bhastrika wird auch als Blasebalgatemung beschrieben. Die Atembewegung der Bhastrika Atmung nach Dinah Rodrigues erfolgt im Bauchraum/unterer Brustraum. Die Konzentration liegt auf der Ausatmung, die Einatmung erfolgt automatisch. Es stellt sich ein tiefes kraftvolles Atmen ein, mit dem Einatem wölbt sich der Bauchraum nach vorne, mit dem Ausatem zieht der Bauchnabel Richtung Wirbelsäule.

Dies erhöht die Durchblutung der Organe im Bewegung und Bauchraum und wirkt wie eine Massage. Organe haben ihre Eigenschwingung, diese gilt es wieder herzustellen.

Diese Bhastrika Atmung unterscheidet sich von der ursprünglichen Bhastrika Atmung, wo die Konzentration vermehrt auf der Bewegung des Brustkorbes liegt.

Mulabhandha

Ein Bandha ist ein Muskelverschluss, der sich auf den Energiefluss auswirkt. Mulabandha wird gesetzt, indem man die Muskeln des Anus und des Perineums (Damm) zusammenzieht. Es regt die Energie im Bereich des Beckens und der Basis der Wirbelsäule an.

Energiekreislauf

Hierbei ist ein achtsamer Umgang mit sich wichtig. Sollte das Luftanhalten unangenehm sein, dann einfach den Atem fließen lassen.

1. Einatmen und die Luft anhalten
2. Die Zungenspitze an den weichen Gaumen legen (Khecari Mudra)
3. Sich auf die Nasenspitze konzentrieren
4. Mulabandha ausführen
5. Die Konzentration zu dem Körperbereich bringen, die aktiviert werden soll
6. Langsam ausatmen und spüren, wie die Energie an den Körperbereich gelangt

Tägliche Übungsreihe mit Körperübung, Atem Bhastrika und Energielenkungen

1. Aufwärmen der Gelenke
2. Hüftöffnung in Rückenlage
3. Seitliche Rumpfdehnung im Sitzen
4. Drehung im Sitzen mit Bhastrika Atmung 7x nach links, 7x nach rechts
5. Halber Langsitz – Vorübung, nachfolgend Bhastrika Atmung 7x und Energielenkung – 1.linke Seite, dann rechte Seite
6. Matsyendrasana- Drehsitz – Vorübung, nachfolgend Bhastrika Atmung 7x und Energielenkung – 1. Linke Seite, dann rechte Seite
7. Mahasana- Seitliche Dehnung im Kniestand mit geschlossenen Knien
8. Gebetshaltung- Kniebeuge in Bauchlage Bhastrika Atmung 7x und Energielenkung – 1. Linke Seite, dann rechte Seite
9. Diamantschlaf- Hüftöffnung in Rückenlage Bhastrika Atmung 7x und Energielenkung
10. Schönheit des Gesichts in Rückenlage – Wellen
11. Schilddrüsen Entspannung
12. Schulterbrücke dynamisch
13. Matsyasana- Schilddrüsen Übung mit lautem Ujayi in Rückenlage – Kopf linke Seite 3x Ujayi und Energielenkung, dann rechte Seite 3x Ujayi und Energielenkung
14. Surya Bhedana- Aktivierung des Stoffwechsel in Rückenlage – mit einseitiger Atmung/durch das rechte Nasenloch

15. Viparita- Schulterstand mit Beinvariationen mit Bhastrika Atmung 7x und Energielenkung
16. Entspannung mit Visualisierung Kopf – Becken, gesamter Körper

WICHTIG: Anpassung an körperliche Voraussetzungen, Vorübungen, nachfolgend Hauptübungsreihe unter Einsatz von Hilfsmaterial zur Unterstützung der Körperausrichtung

im Sitzen und Vorbeuge ein Kissen unter das Becken, im Liegen ein Kissen unter dem Kopf, im Schulterstand ein Kissen bzw. Block unter das Becken

LITERATUR

Hormonyoga, das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren, Dinah Rodriguez, Schirner Verlag.
Yogatherapie gegen Stress und für männliche Hormone, Andropause, Dinah Rodriguez.
Im Alltag Ruhe finden, J. Kabat-Zinn, HERDER SPEKTRUM Verlag.