

Macht vital und ausgeglichen, lindert Wechseljahrsprobleme



Den hektischen Alltag hinter sich lassen, entspannen und sich einfach wohlfühlen

Hormon-Yoga bringt Körper & Seele in Balance

Mehr Energie, weniger Beschwerden: Schon diese fünf einfachen Einsteiger-Übungen steigern Ihr Wohlbefinden

Die vielen täglichen Anforderungen lassen uns selten zur Ruhe kommen. Der Job, die Familie, der Haushalt, der Garten ... Wenn's nicht gelingt, die Stressspirale zu stoppen, sind Gereiztheit, Erschöpfung, Schlafprobleme programmiert.

Claudia Turske, Yogalehrerin, Ernährungs- und Psychotherapeutin in Berlin, erlebte das vor einigen Jahren selbst: „Ich bewältigte meinen Alltag nur mit Mühe, alles wurdete zur Belastung.“ Hinzu kamen heftige Wechseljahrsbeschwerden. Damals hörte sie von Hormon-Yoga, erlernte die Übungen und praktiziert sie seitdem täglich – mit Erfolg: „Sie haben mir meine ursprüngliche Energie und Lebenskraft zurückgegeben.“

Was ist das Geheimnis von Hormon-Yoga?

„Die besondere Atemtechnik. Außerdem nutzen wir die Kraft der Gedanken, um die dadurch aufgenommene Energie in bestimmte Organe zu lenken.“ Bei der Bhastrika-Atmung z.B. arbeitet die Bauchdecke aktiv mit (siehe Kasten). So werden innere Organe und Hormondrüsen – wie Eierstöcke, Nebennieren, Schilddrüse oder Hypophyse – sanft massiert und angeregt. Das ist gut für den Körper und für die Stimmung.

Meist sind erste Effekte nach sechs Wochen spürbar: „Vorausgesetzt, Sie üben regelmäßig drei- bis viermal die Woche“, sagt Claudia Turske, die heute selbst Hormon-Yoga-Kurse gibt und ein eigenes, gelenkschonendes Programm entwickelt hat. Aus ihrem neuen Hormon-Yoga-Buch haben wir fünf Übungen für Anfänger ausgewählt. Sie bringen die Hormone ins Gleichgewicht, helfen zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.



Claudia Turske (57),
Yogalehrerin und Buchautorin
(„Hormonbalance durch Yoga“,
Nymphenburger, 9,95 €)

ÜBUNG 3: Fördert die Östrogenproduktion

* Vierfüßlerstand, Hände schulterbreit, Knie hüftbreit aufstützen. Nun atmen Sie ein und setzen dabei den rechten Fuß nach vorn zwischen die Hände. Das rechte Knie steht genau über dem Fußgelenk. Das linke Bein strecken, die Zehen drücken kraftvoll in den Boden. Schulterblätter flach und den Rücken lang halten.

7-15 Atemzüge mit Bhastrika-Atmung (siehe Kasten) ausführen, dann lenken Sie in Gedanken die Energie in den rechten Eierstock. Fuß zurückstellen, 3 tiefe Atemzüge mit Ujjayi-Atmung in der Zelt-Position (siehe Übung 2) machen, dann die Übung mit dem linken Fuß wiederholen, dabei die Energie in den linken Eierstock fließen lassen.

Der große Ausfallschritt kombiniert mit Yoga-Atmung wirkt positiv auf die Eierstöcke



Bild
für
Frau.de

Weitere Übungen zum Hormon-Yoga finden Sie unter www.bilderfrau.de/hormon-yoga



ÜBUNG 1: Zum Aufwärmen: Wirbelsäule mobilisieren

* Aufrecht stehen, Füße hüftbreit aufgestellt. Atmen Sie tief durch, beugen Sie die Knie und schieben dabei Becken und Gesäß nach hinten. Legen Sie die Handflächen auf die Knie und stützen Sie sich ab (Finger zeigen nach unten). Atmen Sie ein

und halten Sie die Luft an. Machen Sie abwechselnd einen Rundrücken und ein Hohlkreuz, solange Sie die Luft ohne Druck anhalten können. Die Arme dabei gestreckt lassen. Dreimal wiederholen, zwischendurch je einmal tief ein- und ausatmen.



ÜBUNG 2: Löst Verspannungen, schafft Achtsamkeit

* Vierfüßlerstand, die Hände schulterbreit, Füße und Knie hüftbreit auseinander. Nun atmen Sie leicht ein und aus und drücken den Po sanft nach oben. Schulterblätter zueinander ziehen, die Knie noch ein wenig gebeugt lassen (Fersen bleiben in der

Luft). Die Finger spreizen, Arme kraftvoll strecken, den Rücken lang machen. Nun mit den Fersen Richtung Boden gehen, den Blick nach unten richten, der Nacken bleibt lang. In dieser Haltung 3 Atemzüge mit Ujjayi-Atmung (siehe Kasten) ausführen.

Das Wichtigste: Die richtige Atmung

Beim Üben ist eine regelmäßige, tiefe Atmung wichtig. Grundsätzlich atmen Sie immer durch die Nase ein und aus, die Bauchdecke geht dabei vor und zurück.

Ujjayi-Atmung

Sie atmen ruhig ein, aber mit Druck, und geräuschvoll aus – so, als würden Sie mit geöffnetem Mund einen Spiegel anhauchen. Die Lippen bleiben aber geschlossen.

Bhastrika-Atmung

Sie atmen schnell, kurz und tief in den Bauch ein, bis sich die Bauchdecke hebt. Beim kraftvollen Ausatmen Bauch einziehen, der Nabel zieht zur Wirbelsäule. Wichtig: Nur der Bauch geht bei der Atmung mit, nicht der Brustkorb.



ÜBUNG 4: Aktiviert die Schilddrüse

* Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße hüftbreit parallel aufstellen, mit den Händen die Fersen umfassen. Nun entspannen Sie die Schultern, drücken den Hinterkopf fest in die Matte (Nacken hebt vom Boden ab). Dann atmen Sie ein, heben fließend Becken und Brustkorb vom Boden ab. Beim Ausatmen ebenso fließend

Brustkorb und Becken nacheinander absetzen. Die Bewegung unterstützen Sie mit Ujjayi-Atmung. Siebenmal wiederholen, mit angehobenem Brustkorb enden, Position halten und Becken mit den Händen stützen. Machen Sie 7-15 Bhastrika-Atemzüge, dann Brustkorb und Becken absetzen, die Energie zur Schilddrüse lenken.



ÜBUNG 5: Stärkt den Kreislauf



* Rückenlage, die Beine anstellen (wichtig: eine gefaltete Decke unter den Schultern als Stütze für die Halswirbelsäule). Nun heben Sie Beine und Becken an, stützen die Hüften ab (Daumen auf Höhe der Taille, vor dem Hüftknochen). Drücken Sie den Hinterkopf auf den Boden. Strecken Sie die Beine möglichst senkrecht nach oben. Achten Sie darauf, dass der Nacken nicht den Boden berührt. Atmen Sie die Bhastrika-Atmung, lassen Sie die Energie zur Schilddrüse und Hypophyse fließen. Halten Sie die Position, so lange Sie können, dann kurz ausruhen und zweimal wiederholen.