

# Hormon-Yoga

## Wirklich wirksam?

Unterricht bei  
Dinah Rodrigues  
und Lalleshvati:  
Zwei Erfahrungen

*YJ trifft die  
Grande Dame  
des Hormon-Yoga*  
Von Claudia Wiese

**HORMON-YOGA:** Das ist eine Abfolge ausgewählter Übungen, praktiziert in einer bestimmten Reihenfolge, am besten jeden Tag eine halbe Stunde lang. Laut Dinah

Rodrigues können diese Übungen insbesondere Beschwerden in den Wechseljahren deutlich lindern. Damit hat die Yoga-Lehrerin aus Brasilien großen Erfolg. Auf der ganzen Welt bieten von ihr persönlich zertifizierte Lehrerinnen Hormon-Yoga an. Gerne wird dabei auf wissenschaftlich fundierte Untersuchungen verwiesen, die die Wirkung des Hormon-Yoga belegen sollen. Was ist wirklich dran? Das interessierte die Yoga-Lehrerin Claudia Wiese, die auf der Yoga Conference Köln bei Dinah Rodrigues eine Einführung in Hormon-Yoga erlebte.

Ich mache ja alles mit. Mein Atem geht stoßweise, wie verlangt. Das ist die Blasebalg-Atmung. Habe mein rechtes Bein ausgestreckt, meine Finger ziehen an meinen Zehen. Siebenmal. Danach Stillhalten, Zunge an den Gaumen, innerer Blick Richtung Nasenspitze, Beckenboden aktiv. Und ganz wichtig: volle Konzentration auf meinen rechten Eierstock. Stelle fest, dass ich gar nicht weiß, wie der aussieht, geschweige denn, wie er sich anfühlt. Egal. Ich atme langsam aus. Fühlt sich gut an.

Hormon-Yoga ist gut für die Hormone. Sagt Dinah Rodrigues – und viele Frauen glauben es ihr gerne. Meinen Hormonen geht es bestens, die Pubertät habe ich längst vergessen, die Wechseljahre sollen noch schön lange auf sich warten lassen. Hitzewallungen,

Schlafstörungen, Gereiztheit, Weinerlichkeit und keine Lust mehr auf Sex? Igitt, nee. Aber irgendwann wird es womöglich doch soweit sein. Seitdem ich Dinah Rodrigues' Buch „Hormonyoga. Das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren“ gelesen habe, bin ich jedoch sicher: Wird schon alles nicht so schlimm werden!

„Bis vor kurzem gab es in unserer Gesellschaft noch eine gewisse Scham, über die Wechseljahre zu sprechen. Es war fast ein Tabu, und bis heute wird diese Phase als der Beginn des körperlichen und geistigen Verfalls angesehen. Doch dies ist ein Irrglaube. Die Menopause leitet keinesfalls den Alterungs- und Verfallsprozess ein“, schreibt Dinah Rodrigues. Man möchte es ihr unbedingt glauben: 82 Jahre ist sie alt, eine zauberhafte alte Dame. Sogar in ihrem Trainingsanzug wirkt sie noch elegant. Lippenstift, Nagellack, zierliche Gesten. Graue Haare, faltige Hände zwar – aber ihre Füße sehen aus wie die Füße einer 30-Jährigen. „Das ist wirklich merkwürdig“, sagt sie mir später, „in Deutschland sprechen mich die Leute immer auf meine Füße an! Dabei mache ich gar nicht viel damit. Für Schönheitssalons habe ich ohnehin keine Zeit...“

Dinah Rodrigues ist viel auf Achse. Sie lebt mit ihrem Mann in São Paulo und unterrichtet seit 1993 Hormon-Yoga. Seminare gibt sie in Brasilien und in Europa, dort vor allem in Deutschland, aber auch in den USA und in Kanada. In Köln hat sie bei der diesjährigen Yoga Conference einen Vortrag gehalten und einen ganzen Tag lang die Übungen ihrer „Hormonellen Yoga-Therapie“ vorgestellt.

### Auszug aus dem „Übungsbuch HoYo“ von Lalleshvati Dr. Claudia Turske (City Yoga Berlin):

#### 1. ÜBUNG: Mahasana

Knien Sie mit Fäusten an den Ohren (Daumen innen, Handflächen vorne). Halten Sie den Atem nach der Einatmung. Neigen Sie den Oberkörper nach rechts und lassen Sie die Hüfte nach links sinken. Seite wechseln; Atem weiter halten.



Neigen Sie den Oberkörper im Kniestand nach hinten. Beugen Sie sich dann weit über die Oberschenkel nach vorne. Atmen Sie erst dann aus. Beide Übungen zweimal wiederholen.

Angefangen hat es mit einem Fragebogen. Darin sollten wir ankreuzen, ob und welche Beschwerden wir haben. Die Atmosphäre im Seminar ist zunächst nüchtern, die Ansprache bisweilen fast schroff. Zwei deutsch-brasilianische Assistentinnen gehen durch die Reihen und passen auf, dass wir auch alles richtig machen. „Und bitte nicht mitschreiben, Stifte und Blöcke wegpacken, bitte nicht schreiben!“ – „Ja, sind wir hier im Kindergarten?“, entfährt es einer Teilnehmerin. Ich darf mir Notizen machen, ausnahmsweise.

Wir beginnen das Hormon-Yoga mit einem Aufwärmtraining, das an Kundalini Yoga erinnert. Armschwung, Hüftschwung, dynamische Vorbeugen im Stehen und „Fliegende Haare“ im Sitzen. Hinzu kommen Dehnungen, Drehungen und Rumpf-Übungen, die sicher schon allein für sich ein gutes Workout sind. Wer das jeden Tag übt, denke ich dabei, fühlt sich bestimmt besser! Auch dass eine Übung „Schönheit des Gesichts“ heißt, lässt mich lächeln (was bestimmt gut ist gegen Mundfalten und Doppelkinn).

Bei anderen Übungen soll ich meine Schilddrüse visualisieren. Die Finger zu Mudras formen. Bandhas setzen. Lichtenergie leiten. Um die komplexen Abläufe des Hormon-Yoga nachzuvollziehen, empfiehlt sich mit Sicherheit ein entsprechender Kurs. Dennoch frage ich mich die ganze Zeit, warum es ausgerechnet diese Übungen in dieser bestimmten Reihenfolge sein müssen! Vielleicht würde ein tägliches Yoga-Programm meiner Wahl und dazu jeden Tag fünf Minuten Atemübungen dieselbe Wirkung zeigen? Dinah Rodrigues aber rät, andere Yoga-Stile, wenn überhaupt, nur parallel zum Hormon-Yoga zu üben, und die Übungen keinesfalls zu vermischen.

Yoga für Frauen in den Wechseljahren ist keine neue Erfindung. Es gibt Wegbereiterinnen und Nachahmerinnen: Bekannte Yoga-Lehrerinnen wie Indra Devi, Geeta Iyengar und Patricia Walden haben Yoga in den Wechseljahren empfohlen. Auch das in Deutschland von Adelheid Ohlig entwickelte Luna Yoga wirbt damit, Frauen in dieser Zeit zu unterstützen. Unlängst hat die Schweizerin Lucia Nirmala Schmidt ein Programm namens „Change-Yoga“ präsentiert, das Wechseljahresbeschwerden lindern soll. Jede Lebensmitte ist anders, jede Frau ist anders. Die eine hat Rückenprobleme, die andere Übergewicht oder Bluthochdruck. Wäre nicht ein individuell angepasstes Yoga-Programm sinnvoller als dieselbe Hormon-Yoga-Übungsreihe für jede Frau?



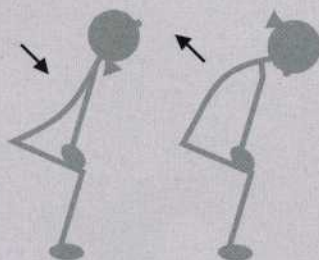
Widerspruch und Zweifel lässt Dinah Rodrigues nicht gerne zu. Man müsse die Übungen exakt so durchführen, wie sie sie vorgibt, sonst wirkten sie nicht richtig. An dem von ihr entwickelten Programm, erklärt sie, habe sie im Laufe der Jahre fast nichts verändern müssen, von Anfang an seien die Erfolge sichtbar gewesen. Nicht nur sichtbar, sondern auch messbar: Der Östrogenwert der Frauen, die täglich oder zumindest fünf mal pro Woche Hormon-Yoga üben, sei deutlich gestiegen. Was dieser Wert eigentlich aussagt, erklärt Dr. Imogen Dalmann vom Berliner Yoga-Zentrum, Schulmedizinerin und seit 1987 Yoga-Therapeutin:

„Der Östrogenspiegel ist ein sehr individueller Wert, er unterliegt hohen Schwankungen und ist somit nicht verlässlich. Die Veränderungen, die Dinah Rodrigues aufzählt, bewegen sich alle im Bereich der normalen Schwankungen.“ Steht also der wissenschaftliche Anspruch des Hormon-Yoga auf wackeligen Füßen? „Es gibt meines Wissens nach überhaupt keine verlässlichen Studien über die Wirkung von Yoga auf die Hormone“, erklärt Dr. Imogen Dalmann. „Man müsste die Hormonwerte einer begründet ausgewählten Gruppe von Frauen über einen längeren Zeitraum täglich messen, um zu klaren Ergebnissen zu kommen.“

Um ihre Erkenntnisse zu belegen, hat Dinah Rodrigues in ihrem Buch zahlreiche Fallbeispiele aufgeführt. Nach eigenen Angaben hat sie weiteres, noch unveröffentlichtes Material gesammelt. Nachprüfbar Erkenntnisse zu liefern und nicht bloße Behauptungen aufzustellen, ist ihr aufrichtiges Anliegen. Sie hat einen akademischen Hintergrund, ihre Eltern haben Medizin und

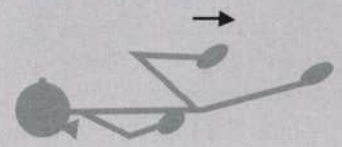
## 2. Übung: Stehende Katze

Stehen Sie mit hüftbreit geöffneten und gebeugten Beinen. Stützen Sie sich mit den Händen ab (Finger nach unten). Fühlen Sie die Lungen etwa zu 2/3. Bewegen Sie die Brustwirbelsäule wellenartig, so oft es mit angehaltenem Atem bequem geht. Zwei Wiederholungen.



## 3. Übung: Zweite Welle der Schönheit

Liegen Sie mit den Händen unter den Hüften auf dem Rücken (Handflächen zum Boden, Daumen aneinander). Ziehen Sie abwechselnd 20 cm über dem Boden die Beine zu sich: Rechtes Bein - einatmen; linkes Bein - ausatmen. Insgesamt siebenmal; anschließend beide Beine zum Körper ziehen.



Zahnmedizin studiert, sie selber Psychologie und Philosophie. Ohne Zweifel hat sich Dinah Rodrigues ausführlich mit Gynäkologie beschäftigt, ihre Erklärungen zum Klimakterium und zur Menopause zeugen von fundiertem medizinischem Wissen.

Mit Stolz verweist sie auf den deutlich gestiegenen Östrogenspiegel ihrer Schülerinnen. Die Ärztin Dr. Imogen Dalmann aber erläutert: „Beschwerden in den Wechseljahren haben gar nicht direkt mit dem Östrogenspiegel zu tun. Die Symptome entstehen dadurch, dass der Körper Hormone nicht mehr so gut regulieren kann. Wenn der Östrogenspiegel steigt, heißt das also nicht, dass die Beschwerden verschwinden. Wenn also Hitzewallungen, Schlafbeschwerden oder andere Beschwerden verschwinden, liegt das nicht an einem gestiegenen Östrogenspiegel.“ Sie findet es bedauerlich, dass inzwischen manchmal Frauen mit Brustkrebs besorgt bei ihr anfragen, ob sie überhaupt Yoga machen könnten – sie hätten gehört, dass dadurch der Östrogenspiegel steige. Laut Dinah Rodrigues sollten Frauen mit Brustkrebs oder mit Endometriose nicht Hormon-Yoga üben. Endometriose ist eine Erkrankung, bei der sich ein der Gebärmutter-schleimhaut ähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter findet.

Am Nachmittag ist die Stimmung gelöster, wir lachen häufig. Dinah Rodrigues spricht mit uns über Stress. Denn viele Frauen leiden, sagt sie, hätten darin ihre eigentliche Ursache. Sie empfiehlt, ein Stress-Tagebuch zu führen. Anschließend machen wir entspannende Atemübungen, lauschen sanfter Musik, singen „So“ und „Ham“ zur Beruhigung. Mich entspannt schon allein schon die Vorstellung, möglicherweise ebenfalls so in Würde und Eleganz zu altern wie diese bemerkenswerte Brasilianerin. Denn das ist mit Sicherheit Dinah Rodrigues' Verdienst: Sie setzt dem Yoga-Zirkus der jung-dynamischen Akrobaten etwas entgegen. Ich beobachte staunend, wie sie sich locker plaudernd mit angezogenen Unterschenkeln auf den 82jährigen Rücken legt (Supta Vajrasana) und nehme mir vor, das auch öfter zu üben... Ein paar Jahrzehnte habe ich ja noch Zeit.

Ihre Inspiration schöpft Dinah Rodrigues nicht nur aus dem Yoga, sondern auch aus Qi Gong und tibetischen Techniken. Wie auch die eigentlichen Hormon-Yoga-Übungen sind Dinah Rodrigues' Anti-Stress-Übungen ein Mix aus diversen Traditionen. Es ist also nicht eine „völlig neue Art von Yoga“, wie der Klappentext ihres Buches verheißt. Das ist völlig legitim, auch andere große Yoga-Lehrer/innen suchen und sammeln im Laufe der Jahrzehnte zusammen, was ihnen stimmig erscheint. Anna Trökes zum Beispiel

bezeichnet ihr Prana Yoga ausdrücklich als „Salsa“ oder „Marsala“, also als Mischung. Können also andere Lehrer und Lehrerinnen die Übungen weiter entwickeln, ihren eigenen Hormon-Yoga-Stil entwickeln, eigene Erkenntnisse und Erfahrungen einfließen lassen? Für Dinah Rodrigues steht das nicht zur Diskussion.

Zwei Yoga-Lehrerinnen des Vereins Yoga Vidya haben es trotzdem getan: Amba Anna Popiel-Hoffmann, Leiterin des Yoga Vidya Zentrums in Darmstadt-Arheilgen, sowie Shivapriya Angela Große-Lohmann. Sie unterrichten bewusst eine andere Reihenfolge: „Wir lenken die Energie genau umgekehrt zuerst vom Kopf in die Schilddrüse und von dort ins Becken.“ Außerdem haben sie die Übungen des Hormon-Yoga in die traditionelle Rishikesh-Übungsreihe integriert. Den körperlichen Ansatz haben sie erweitert, spirituelle und psychologische Ansätze rücken bei ihnen in den Vordergrund: „Wir haben mit vielen Frauen gesprochen und oft gehört: Hormon-Yoga ist schon interessant, aber irgendwie finde ich mich darin nicht so richtig. Für uns ist entscheidend, was in den Wechseljahren überhaupt passiert. Nicht nur: Wie komme ich da durch? Sondern auch: Welche Möglichkeiten bietet mir diese Zeit, meinen eigenen Wünschen und Bedürfnissen besser nachzukommen? Wir respektieren Dinah Rodrigues' Arbeit sehr, wünschten uns aber mehr Offenheit und Austausch über Hormon-Yoga.“

Hormon-Yoga, sagt die Ärztin Imogen Dalmann, mache glauben, man könne mit bestimmten Yoga-Übungen direkt auf einzelne Organe einwirken – eine in manchen Yoga-Richtungen weit verbreitete Annahme. „So einfach ist es aber nicht, so simpel funktionieren die Werkzeuge des Yoga nicht. Unser Körper ist dazu viel zu komplex. Yoga hilft – aber die Therapie sollte dem einzelnen Menschen angepasst werden.“

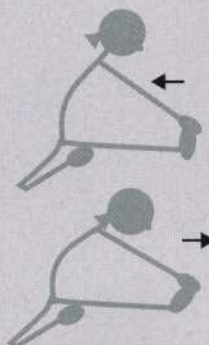
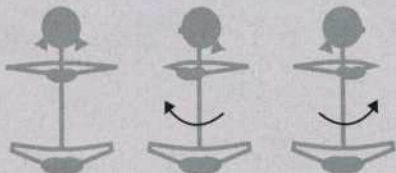
Möglichst lange schön und sexy zu bleiben – wer wollte das nicht? Ich schon, das geb' ich ja zu. Aber vom Yoga will ich mehr. Und wenn ihr dann kommt, liebe Jahre des Wechsels, dann bin ich sicher, das Yoga mir helfen wird, auch in dieser Zeit Ruhe und Kraft zu finden. Dass ich dazu spezielle Hormon-Yoga-Übungen brauche, glaube ich eher nicht. Übrigens: 20 Prozent aller Frauen haben überhaupt keine Beschwerden in dieser Zeit. Steht auch im Hormon Yoga-Buch von Dinah Rodrigues. \*



Die Journalistin und Yoga-Lehrerin Claudia Wiese führt mit ihrem Mann Michael Wiese in Leverkusen das Studio Yogavilla.

#### 4. Übung: „Fliegende Haare“

Verhaken Sie im Schneidersitz die Hände vor dem Brustbein (Arme parallel über dem Boden). Schließen Sie die Augen halb und drehen Sie sich mit Bhastrika einatmend nach links, ausatmend nach rechts. Siebenmal wiederholen. Seiten wechseln.



#### 5. Übung: Janu Shirshasana

Legen sie im Sitzen die rechte Fußsohle an den linken Oberschenkel. Beugen Sie sich ausatmend über das gestreckte linke Bein. Atmen Sie siebenmal Bhastrika: Einatmend ziehen Sie den linken Fuß mit den Händen heran und lehnen sich zurück; ausatmend entspannen Sie nach vorne und strecken den Fuß. Halten und rechts wiederholen.

# Hormon-Yoga

## Wirklich wirksam?

Unterricht bei  
Dinah Rodrigues  
und Lalleshvare:  
Zwei Erfahrungen

**WER LALLESHVARI DR. CLAUDIA TURSKE**, Mitbegründerin von City Yoga Berlin, je in einer ihrer Klassen oder Workshops erlebt hat, vermutet kaum, dass diese bis in die Haarspitzen von Yoga beseelte Frau noch bis vor wenigen Jahren „von den Wechseljahren ausgehebelt“ war. So beschreibt sie die Zeit, in der sie die typischen Symptome wie Schlaflosigkeit, Depressionen, Haarausfall und Antriebslosigkeit fast in die Knie zwingen – und das trotz jahrelanger Yoga-Praxis. Auf der Suche nach einer Lösung ohne Hormonersatztherapie entdeckte sie Hormon-Yoga und ließ sich von der Begründerin Dinah Rodrigues zur Hormon-Yoga-Lehrerin zertifizieren. Die Autorin des Übungsbuches „Hormonyoga-Therapie für die Menopause“ (erhältlich über [www.cityyoga.de](http://www.cityyoga.de)) ist heute ein lebendes Beispiel dafür, dass Frauen in den Wechseljahren weder ihre Weiblichkeit noch ihre Energie einbüßen müssen. Das erfährt jeder, der einen ihrer Workshops besucht.

Samstagmorgen, Berlin Mitte, es ist 8.30 Uhr. Nicht gerade die Uhrzeit, in der ich normalerweise mein inneres Feuer mal eben so entfache. Doch genau das ist mein Ziel und Basthrika, eine Pranayama-Übung, soll mir dabei helfen. Unsere Kursleiterin Lalleshvare Dr. Claudia Turske übersetzt Bhastrika mit „Blasebalg-Atmung“: durch die Nase stoßartiges Ein- und Ausatmen in den Bauch. Im Augenblick jedoch würde ich noch nicht einmal ein trockenes Birkenblatt zum Brennen bringen. Meine Atmung gleicht mehr einem Hecheln. Dazu kommen hebelartige Auf- und Abwärtsbewegungen der Arme, die den Körper aufwärmen und die Atmung unterstützen sollen. Die erste Begegnung mit Hormon-Yoga scheint erst

*Bei City Yoga Berlin unterrichtet die von Dinah Rodrigues zertifizierte Yoga-Lehrerin Lalleshvare Claudia Turske Hormon-Yoga und ist überzeugt davon, dass „HoYo“ eine echte Alternative zur künstlichen Hormontherapie ist. YOGA JOURNAL-Mitarbeiterin Diana Krebs experimentierte in einem ihrer Workshops mit Bhastrika-Atmung im Schulterstand und ihrem inneren Feuer.*

*Von Diana Krebs*

einmal kompliziert und komplex. Und ich frage mich ernsthaft, ob mir je ein geschmeidiger Praxisablauf gelingen wird. Doch Lalleshvaris Assistentin Annette nickt mir aufmunternd zu: „Das geht am Anfang allen so.“ Nun gut, im Augenblick sind die Wechseljahre bei mir noch kein wirkliches Thema. Für meine Eierstöcke habe ich mich auch noch nie sonderlich interessiert – obwohl mir hormonelle Beschwerden alles andere als fremd sind. Regelmäßig plagt mich das Prämenstruelle Syndrom, das mich in schlechten Zeiten in den vorübergehenden Wahnsinn treibt. Und auch hier kann Hormon-Yoga Linderung verschaffen, ebenso bei Schilddrüsenunterfunktion, Migräne, Stresszuständen oder nicht erfülltem Kinderwunsch.

Ursprünglich wurde Hormon-Yoga entwickelt, um Wechseljahrsbeschwerden ohne Medikamente zu trotzen. In den Wechseljahren kommt es zu einem Absinken des Hormonspiegels. In den Eierstöcken werden immer weniger Sexualhormone produziert. Diese Disbalance versucht das Gehirn auszugleichen, was Jahre dauern kann. Durch die zurückgehende Hormonproduktion in den Eierstöcken sinkt der Östrogenspiegel, gleichzeitig steigt die Follikel-stimulierende Hormonkonzentration. Das Ungleichgewicht verursacht die typischen Symptome wie beispielsweise Schlaflosigkeit, Depressionen oder Rückgang der Libido.

In Deutschland war und ist die Hormontherapie (HT), also die tägliche Einnahme von künstlichen Hormonen, die häufigste Therapieform für Frauen nach der Menopause und in den Wechseljahren. So galt die Einnahme von Hormonpräparaten wie Östrogen-Gestagen-Kombinationen lange als eine Art universelles Allzweckmittel für Frauen mittleren Alters. Nicht nur wurden sie bei Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen, depressive Verstimmungen oder Haarausfall empfohlen, sondern auch zur Vorbeugung von Herzerkrankungen und Osteoporose. Für die Langzeitfolgen einer solchen hormonellen Behandlung interessierte sich lange Zeit niemand wirklich. Erst in den

# Lalleshvari lässt keinen Zweifel daran, dass Hormon-Yoga heilen kann.

letzten Jahren werden Sinn und Zweck der Hormontherapie eingehend und heftig diskutiert. Zündstoff lieferten beispielsweise die Studienergebnisse der nordamerikanischen Women's Health Initiative (WHI) oder der britischen „Million Women Study“. Ziel dieser Studien war es, Risiken und Nutzen einer HT bei Frauen in der Menopause und den Wechseljahren zu dokumentieren.

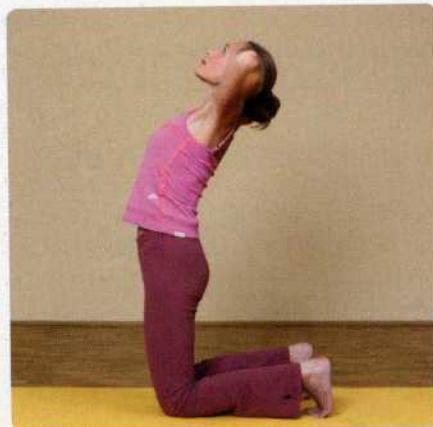
Die Ergebnisse dieser lang angelegten Studien riefen tatsächlich eine neue Herangehensweise im Umgang mit der HT auf den Plan. Denn es stellte sich heraus: Gesunde Frauen, die auf eine künstliche HT zurückgriffen, zeigten eine erhöhte Anfälligkeit für Herzinfarkt, Schlaganfall und Brustkrebs bei gleichzeitigem Rückgang des Risikos für Darmkrebs und Knochenfrakturen. Unsere Kursleiterin Lalleshvari konnte bereits auf eine langjährige Yoga- und Meditationspraxis zurückblicken, als sie sich mit Anfang 50 – auf der Höhe ihres Schaffens, wie sie uns erklärt – mit den typischen Symptomen wie Schlaflosigkeit, Hitzewallungen, Depressionen und Haarausfall konfrontiert sah. So kam die gebürtige Schweizerin zum Hormon-Yoga, ließ sich von Dinah Rodrigues zertifizieren und steht heute dank regelmäßiger Praxis mit beiden Beinen wieder fest auf der Erde. Und sie lässt keinen Zweifel daran aufkommen, dass Hormon-Yoga heilen kann.

## PRANA NEU ENTFACHEN

Lalleshvari ist überzeugt davon, dass Hormon-Yoga eine echte Alternative zur künstlichen HT ist. Durch die direkte Massage verschiedener Organe durch Asanas in Kombination mit einer besonders dynamischen Atemtechnik und Energielenkung soll neues Prana entstehen und den Eierstöcken zugeführt werden. Da die Eierstöcke eng mit der Hypophyse und der Schilddrüse verbunden sind, werden im Hormon-Yoga diese beiden Organe ebenfalls stimuliert.

In verschiedenen Fallsstudien hat Dinah Rodrigues die Wirksamkeit von Hormon-Yoga bei Wechseljahrsbeschwerden, aber auch Depressionen, Migräne und Unfruchtbarkeit dokumentiert. Auch Lalleshvari hat in den vergangenen Monaten beobachten dürfen, wie Frauen ihre Workshops zwar mit großer Neugier, aber auch ebenso großer Skepsis besuchten. Die überwiegende Mehrheit von ihnen ging aber mit einem freudigen Lächeln und „dicken Eierstöcken“, wie sie sagt, nach Hause.

Mittlerweile kann Lalleshvari von zwei Frauen aus ihren Kursen berichten, die wider ärztlicher Erwartung durch Hormon-Yoga schwanger wurden. Frauen, die regelmäßig Hormon-Yoga praktizieren und einmal die Woche in die Klasse kommen, fühlten sich gesamthaft besser und schöner. „Seit dem Hormon-Yoga-Workshop im letzten August und dem häufigen Praktizieren in den Wochen danach, setzt meine Menstruation regelmäßig – zum Teil auf den Tag genau – ein. Ich lebe zum ersten Mal seit



Mahasana, eine Übung aus der täglichen Praxisreihe



„Fliegende Haare“ wird mit Bhastrika-Atmung ausgeführt.



Die „Stehende Katze“ aktiviert Nebennieren und Bauchspeicheldrüse. ➤

## *Ich bin energiegeladener und guter Dinge, mein Bauch fühlt sich zufrieden an.*

Jahren mit einem funktionierenden Zyklus“, berichtet beispielsweise eine Workshop-Teilnehmerin in Laleshvaris Blog. Die Workshop-Gruppe an diesem Wochenende setzt sich aus Frauen zwischen Anfang 30 und Ende 50 zusammen und mit ihnen die Liste der hormonellen Beschwerden: Menopause-Symptome, Wechseljahrsbeschwerden, PMS- und Menstruationsprobleme, Migräneanfälle, Schilddrüsenunterfunktion.

Die Übungsreihe im Hormon-Yoga beginnt mit Aufwärmübungen für Schultern und Hüften in Kombination mit Bhastrika und Ujayii. Im anschließenden Hauptteil bauen wir Prana durch Atemübungen in verschiedenen Asanas auf. Diese Energie wird durch Konzentrationsübungen und Setzen von Bandhas zu den Eierstöcken, der Schilddrüse oder der Hypophyse gelenkt.

Zerlegt in ihre Einzelteile würden mir die Übungen besser gelingen. Ich spüre, wie meine Gesichtszüge einfrieren beim Versuch, Bhastrika in der Kerze zu atmen. Doch wie es scheint, bin ich nicht die Einzige, die dreinblickt wie eine entschlossene Amazone. Immer wieder nimmt uns Laleshvari durch humorvoll-ironische Bemerkungen die Strenge aus dem Gesicht, was uns zum Kichern bringt. Wir lachen überhaupt sehr viel während dieses Wochenendes. Der Spaßfaktor in der Hormon-Yoga-Praxis ist Laleshvari wichtig, keine Frage.

Hormon-Yoga zeigt seine Wirkung auf die unterschiedlichste Weise, das spüren wir schnell. Einige sind tief erschöpft und müde und sehnen die Mittagspause herbei. Andere wiederum sprühen vor Energie und Tatendrang. Neben der Müdigkeit spüre ich, wie meine Schilddrüse – ein Organ, dem ich bis vor diesem Workshop noch nie bewusst Aufmerksamkeit geschenkt habe – reagiert. Das

ganze Wochenende über werde ich von einem nicht zu stillenden Hungergefühl heimgesucht. Dahinter steckt wohl der in Fahrt gekommene Stoffwechsel. Nach der Mittagspause folgen Entspannungsübungen, die mich aus einem tiefen Formloch holen und bei Stress, Schlaflosigkeit oder Müdigkeit helfen sollen.

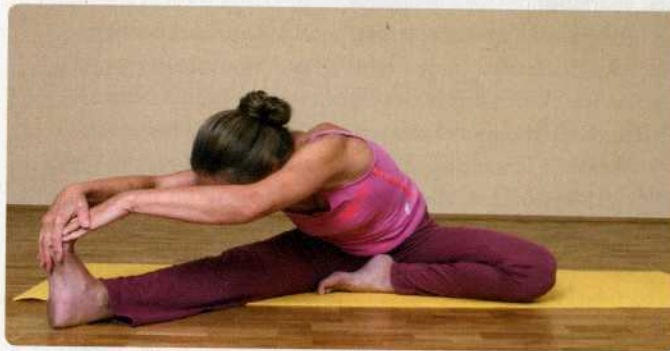
Anfängern empfiehlt Laleshvari, die ganze Übungsreihe zu praktizieren. So lernt man den Ablauf kennen und kann herausfinden, welche Übungen wann gut tun. Geübte können nach einiger Zeit den Schwerpunkt auf die Stimulierung derjenigen Organe verlegen, die Beschwerden bereiten.

### HORMON-YOGA: NICHT FÜR JEDE FRAU

Die Workshops bei Laleshvari sind Voraussetzung, um an der wöchentlichen Hormon-Yoga-Klassen teilzunehmen. Vor Beginn eines Workshops wird per Fragebogen der gesundheitliche Zustand der Teilnehmerinnen abklärt. So verschafft sich Laleshvari ein Bild darüber, mit welchen Belangen die Frauen zu ihr kommen – und ob sie eventuell nicht am Workshop teilnehmen dürfen: Bluthochdruckpatientinnen etwa oder Frauen mit hormonabhängigen Tumoren. Denn Hormon-Yoga wirkt sich ungünstig auf diese Erkrankungen aus, lässt beispielsweise den Bluthochdruck steigen oder den Tumor wachsen.

Gerade Frauen, die über keinerlei Yoga-Erfahrung verfügen, fehlt es an Beweglichkeit und Dehnbarkeit der Körpermuskulatur. Damit es nicht zu Verletzungen kommt, achtet Laleshvari auf eine ganz genaue Ausrichtung des Körpers in den Übungen. Überhaupt wacht sie mit Argusaugen während des gesamten Workshops darüber, dass es uns allen gut geht: Sie bremst falschen Ehrgeiz aus und findet Alternativen, wenn wir eine Asana nicht so praktizieren können, wie es der Ablauf vorsieht.

Überhaupt betrachtet sie die richtige Ausrichtung des Körpers als ebenso wichtig wie die Hauptaspekte des Hormon-Yogas.



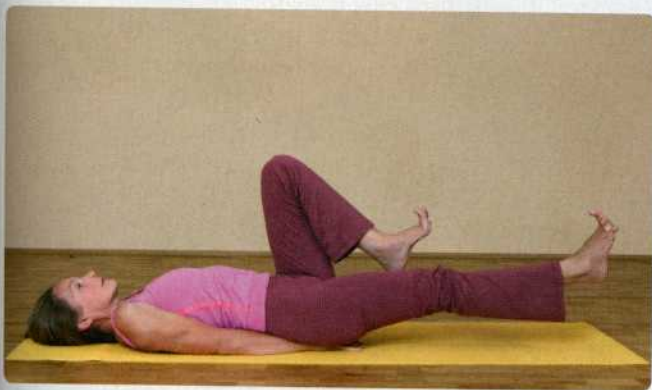
In Janu Shirshasana kann die Energie zum Eierstock des gestreckten Beines zirkulieren.

Viele Frauen, die Lalla in ihren Workshops zu Gesicht bekommt, verfügen nämlich über keinerlei Yoga-Erfahrung. Nicht selten sind sie übergewichtig oder klagten über Beschwerden in den Gelenken oder im Rücken. Sie selbst hat sich vor Jahren ihre Knie verletzt beim Versuch, den Lotossitz einzunehmen. Sie sei einfach überehrgeizig gewesen, sagt sie heute. Zwar schmerzen ihre Knie heute immer noch, aber sie weiß mittlerweile damit umzugehen – nämlich durch eine präzise Körperausrichtung.

### GANZHEIT ERFAHREN

Am Ende des zweiten und letzten Workshop-Tages bin ich zwar immer noch nicht ganz firm im Zusammenspiel von Bhastrika und Asanas. Aber ich ahne, wohin die Reise geht. Ich bin energiegeladener und guter Dinge, mein Bauch fühlt sich zufrieden an. In den darauffolgenden Tagen finde ich genügend Zeit, neben meiner üblichen Heimpraxis auch Hormon-Yoga zu praktizieren. Nach einem langen Arbeitstag am Schreibtisch sind die Übungen eine wahre Wohltat. Normalerweise ist mir ein „aufgeblasener Bauch“ im Alltag lästig. Wie so viele andere Frauen bin ich darauf bedacht, meinen Körpermitte schön flach zu halten. Immer wieder erwische ich mich tagsüber dabei, wie ich den Bauch einziehe. Im Hormon-Yoga komme ich damit aber nicht durch. Bhastrika weitet den Bauch und lässt die normale Atmung tiefer werden. Ein Gefühl von Ganzheit stellt sich bei dieser intensiven Atmung ein, das mir draußen – „in der Welt der flachen Bäuche“ – oft abgeht.

Eine Woche nach dem Workshop setzte übrigens meine Periode ein – seit langer Zeit wieder auf den Tag pünktlich und ohne die üblichen Stimmungsschwankungen und lä-



„Zweite Welle der Schönheit“: Auch hier begleitet die Bhastrika-Atmung die Bewegung.

## VERLOSUNG:

### 10 x HORMON-YOGA-DVD



Lalleshvari bietet regelmäßig in Berlin und anderen Städten Hormon-

Yoga-Workshops an und bildet zur Hormon-Yoga-Lehrerin aus. Wer hierzu nicht die Möglichkeit hat, kann mit ihrer im November erscheinenden Hormon-Yoga-DVD einen Eindruck davon gewinnen, was hinter HoYo steckt. YOGA JOURNAL und City Yoga Berlin verlosen zehn DVDs! Hierzu einfach bis 20. November 2009 eine E-Mail an [verlosung@yogajournal.de](mailto:verlosung@yogajournal.de) schicken.

stigen Wahrnehmungsverschiebungen im Vorfeld. Zufall? Ich kann es noch nicht sagen, aber das ist auch nicht das Entscheidende. Viel wichtiger ist mir, dass ich durch HoYo, wie Hormon-Yoga bei City Yoga genannt wird, eine Erweiterung meiner Yoga-Praxis erfahren habe – und die scheint nebenbei auch noch meine hormonellen Beschwerden zu lindern. Wie praktisch! \*



*Diana Krebs hat Religionswissenschaften und Geschichte studiert, lebt in Berlin, hat einen Sohn und setzt sich leidenschaftlich gerne mit Yoga auseinander – auf der Matte als auch in den Schriften. Die größte Herausforderung besteht für sie im Augenblick darin, yogische Grundsätze mit den Anforderungen des Alltags zu vereinen – und findet, dass sie dafür bin und wieder einen Orden verdient hätte.*