

# Inhaltsverzeichnis

Widmung.....	13
--------------	----

Vorwort .....	15
---------------	----

<b>Einführung</b> .....	17
Die Vorteile dieser Lebensphase nutzen .....	20
Hormonelle Yoga-Therapie – eine natürliche Lösung .....	23
Unterschiede zwischen Hatha-Yoga und Hormon-Yoga .....	24

<b>Grundlagen</b> .....	27
Die Hormone und Phasen im reproduktiven Leben der Frau .....	28
Physiologie der Hormone .....	29
Faktoren, die zur Verringerung der Eierstockaktivität führen .....	31
Faktoren, welche die Hormonerzeugung anregen.....	32
Menopause – Information ist wichtig .....	33
Allgemeines zu den Symptomen der Menopause.....	34
Die Symptome.....	35
• Hitzewallungen .....	35
• Trockenheit der Scheidenschleimhaut .....	36
• Haut – Haar – Nägel .....	37
• Emotionale und geistige Symptome.....	37
• Kopfschmerzen und Migräne.....	38
• Gelenkschmerzen.....	39
• Gewichtszunahme und Umverteilung der Fettpolster .....	40

## Inhaltsverzeichnis

Folgen des Hormonrückgangs.....	40
• Osteoporose .....	41
• Erhöhtes Cholesterin und Herzgefäßprobleme.....	41
Die drei Arten der Menopause .....	42
Die Bedeutung der ärztlichen Betreuung .....	43
Was in der Menopause geschieht .....	44
Wie die allopathische Medizin die Wechseljahre behandelt .....	47
Die traditionelle Medizin und die Therapie der Hormonergänzung .....	47
Argumente gegen die Therapie der Hormonergänzung.....	49
Prinzipien der Hormonellen Yoga-Therapie .....	52
Hatha-Yoga und Hormon-Yoga .....	53
Die Entwicklung des Hormon-Yoga.....	54
Die Zielsetzung der Hormonellen Yoga-Therapie .....	55
Hormon-Yoga: Arbeit am physischen Körper und am Energiekörper .....	57
Prana und Nadis.....	58
Chakras.....	59
• Scheitel-Chakra (Sahasrara-Chakra).....	61
• Stirn-Chakra (Ajna-Chakra).....	61
• Kehl-Chakra (Vishudha-Chakra) .....	62
• Herz-Chakra (Anahata-Chakra) .....	62
• Nabel-/Solarplexus-Chakra (Manipura-Chakra) .....	63
- Surya-Mandala (Sonnen-Chakra) .....	63
- Chandra-Mandala (Mond-Chakra) .....	63
• Steiß-Chakra (Swadhisthana-Chakra).....	64
• Wurzel-Chakra (Muladhara-Chakra) .....	64
Die wichtigsten Drüsen für die Bildung weiblicher Hormone .....	65

<b>Praxis des Hormon-Yoga .....</b>	<b>69</b>
Hinweise für eine wirkungsvolle Yoga-Praxis .....	70
Vorbereitung.....	70
• Vorsichtsmaßnahmen .....	70
• Zeit .....	71
• Ort .....	71
• Unterlage .....	71
• Kleidung und Schmuck .....	71
• Darm und Blase .....	71
• Reinigung der Nase.....	72
• Nüchterner Magen .....	72
Untersuchungen und Fragebogen .....	73
Pranayamas im Hormon-Yoga .....	75
• 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
• Entspannungs-Mudra (Jnani-Mudra) .....	90
• Energetisierungs-Mudras (Prana-Nadi-Mudras).....	91
• Venus-Mudra .....	92
• Mudra K. D. ....	93

## Inhaltsverzeichnis

• 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
• 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 Nr. 1 .....	123
Übung Nr. 2.....	124
• Hüftgelenk.....	125
• Schultergelenke .....	127

<b>Die tägliche Übungsreihe .....</b>	<b>128</b>
• Übung 1      Drehsitz – Matsyendrasana (vereinfacht).....	130
• Übung 2      Seitliche Dehnung – Mahasana.....	132
• Übung 3      Muslimische Gebetshaltung.....	134
• Übung 4      Diamantschlaf – Supta Vajrasana: vereinfacht .....	136
<i>Alternativ für Übung 4: Diamantschlaf – Supta Vajrasana: vollständig .....</i>	<i>138</i>
• Übung 5      Schönheit des Gesichts (Fünf Prana-Wellen) .....	140
• Übung 6      Entspannung mit Lenkung der Energie zur Aktivierung von Eierstöcken und Schilddrüse .....	144
• Übung 7      Schulterbrücke – Vilomasana .....	146
• Übung 8      Slimming Exercise (Übung zum Abnehmen) .....	148
<i>Alternativ für Übung 8: Thyroidausgleich mit drei Bandhas.....</i>	<i>151</i>
• Übung 9      Aktivierung der Eierstöcke – Janushirshasana.....	152
<i>Alternativ für Übung 9: Sthambasana.....</i>	<i>153</i>
• Übung 10     Aktivierung des Stoffwechsels – Surya Bedhana K. D. ....	155
• Übung 11     Schulterstand – Viparita .....	158
• Übung 12     Energetische Harmonisierung für Eierstöcke – Schilddrüse – Hypophyse .....	164
• Übung 13     Energetische Harmonisierung der beiden Pole (und Nebennieren).....	169
• Übung 14     Leitung der Energie zum Erwärmen von Händen und Füßen .....	171
<b>Ersatzübungen.....</b>	<b>173</b>
• Übung zur Aktivierung von Eierstöcken, Nebennieren und Schilddrüse – Parsvotanasana .....	174
• Bogen, zur Seite gekippt – Parsva Dhanurasana.....	176
• Bogenschaukel – dynamisches Dhanurasana .....	178

## Inhaltsverzeichnis

• Dehnung der vorderen und hinteren Oberschenkel- und der Gesäßmuskulatur – Ardha Bhujangasana.....	179
• Kröte – Mandukasana K.D.....	180
<b>Hormon-Yoga bei Stress .....</b>	<b>183</b>
Schlafstörungen .....	184
Die Bedeutung eines Rituals .....	185
• Übungsreihe gegen Schlafstörungen .....	187
Stress .....	191
Meditation gegen Stress (Svadyaya) .....	195
Übungen gegen Stress.....	200
• Zur Beruhigung: SO-HAM .....	200
• Einseitige Atmung – Chandra Bedhana .....	202
• Das Mantra der Umwandlung: OM NAMAH SHIVAYA.....	203
• Ozean des Friedens.....	205
• Mentale Ruhe (buddhistische Technik).....	206
• Am Ufer des goldenen Sees.....	207
• Visualisierung des Mondlichts (Chandra) .....	208
• Krokodil – Suptavakrasana K. D.....	210
Paniksyndrom .....	212
Wie ein Panikanfall ausgelöst wird .....	213
Übliche Behandlungsmethoden .....	214
Die natürliche Alternative .....	215
Empfohlene Übungen .....	216
<b>Auswertung .....</b>	<b>219</b>
Hormonspiegel.....	220
FSH und Östradiol .....	220
Symptome .....	220
Folgebeschwerden .....	221

Einführung in die Bewertungstabelle.....	221
Hilfsmaßnahmen zur Linderung von Symptomen .....	224
• Hitzewallungen .....	224
• Austrocknung der Scheidenschleimhaut .....	225
• Haut .....	225
• Haare .....	226
• Nägel .....	227
• Emotionale Probleme, Stress, Schlafstörungen und Depressionen .....	227
• Geistige Symptome .....	229
• Kopfschmerzen und Migräne .....	229
• Karpaltunnel-Syndrom .....	230
• Gelenkschmerzen .....	231
• Gewichtszunahme und Verlagerung der Fettpolster .....	231
• Osteoporose .....	232
• Hoher Cholesterinspiegel und Gefäßprobleme .....	232
Gesunde Ernährung.....	233
Nahrungsmittel der 1. Kategorie:	
Obst – Gemüse – Hülsenfrüchte – Joghurt – Gelee Royal – Pollen – Weizenkeime – Sprossen .....	234
Nahrungsmittel der 2. Kategorie:	
Gekochte und im Kühlschrank aufbewahrte Lebensmittel.....	238
Nahrungsmittel der 3. Kategorie:	
Zucker und andere gesundheitsschädliche Nahrungsmittel .....	238
Verbessern Sie Ihre Ernährung allmählich .....	241
Ernährung in den Wechseljahren .....	242
Vitamine und Mineralien.....	244
Fallberichte.....	251
Anhang.....	275

Inhaltsverzeichnis

Persönliches und Danksagungen..... 276

Bibliografie..... 280

Die Modelle ..... 284

**Die tägliche Übungsreihe im Überblick ..... 286**