

Inhaltsverzeichnis

Widmung 13

Vorwort 15

Einführung 17

Die Vorteile dieser Lebensphase nutzen 20

Hormonelle Yoga-Therapie – eine natürliche Lösung 23

Unterschiede zwischen Hatha-Yoga und Hormon-Yoga 24

Grundlagen 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 Hormonalen Yoga-Therapie	52
Hatha-Yoga und Hormon-Yoga	53
Die Entwicklung des Hormon-Yoga.....	54
Die Zielsetzung der Hormonalen 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

Praxis des Hormon-Yoga	69
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
• Blasebalgatmung (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
• Jaladhabra 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

Die tägliche Übungsreihe	128
• 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>	138
• 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: Thyroïdausgleich mit drei Bandhas.....</i>	151
• Übung 9 Aktivierung der Eierstöcke – Janushirshasana.....	152
<i>Alternativ für Übung 9: Sthambasana.....</i>	153
• 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
 Ersatzübungen.....	173
• 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
Hormon-Yoga bei Stress	183
Schlafstörungen	184
Die Bedeutung eines Rituals	185
• Übungsreihe gegen Schlafstörungen.....	187
Stress	191
Meditation gegen Stress (Svadhyaya)	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
Auswertung	219
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