

Widmung.....	13
Vorwort.....	14

Einführung.....	15
Die Vorteile dieser Lebensphase nutzen.....	18
Hormonelle Yoga-Therapie – eine natürliche Lösung.....	21
Unterschiede zwischen Hatha-Yoga und Hormon-Yoga.....	22

Grundlagen.....	25
Die Hormone und Phasen im reproduktiven Leben der Frau.....	26
Physiologie der Hormone.....	28
Faktoren, die zur Verringerung der Eierstockaktivität führen.....	29
Faktoren, die die Hormonerzeugung anregen.....	30
Menopause – Information ist wichtig.....	31
Allgemeines zu den Symptomen der Menopause.....	32
Die Symptome.....	34
• Hitzewallungen.....	34
• Trockenheit der Scheidenschleimhaut.....	35
• Haut – Haar – Nägel.....	35
• Emotionale und geistige Symptome.....	35
• Kopfschmerzen und Migräne.....	36
• Gelenkschmerzen.....	37
• Gewichtszunahme und Umverteilung der Fettpolster.....	38
Folgen des Hormonrückgangs.....	38
• Osteoporose.....	38
• Erhöhtes Cholesterin und Herzgefäßprobleme.....	39
Die drei Arten der Menopause.....	40
Die Bedeutung der ärztlichen Betreuung.....	41
• Was in der Menopause geschieht.....	42

Wie die Schulmedizin die Wechseljahre behandelt.....	44
Die konventionelle Medizin und die Hormonergänzungstherapie.....	45
Argumente gegen die Hormonergänzungstherapie.....	46
Ein ganzheitliches Verständnis der Menopause:	
Prinzipien der Hormonellen Yoga-Therapie.....	49
Hatha-Yoga und Hormon-Yoga.....	50
Die Entwicklung des Hormon-Yoga.....	51
Die Zielsetzung der Hormonellen Yoga-Therapie	52
Hormon-Yoga: Arbeit am physischen Körper und am Energiekörper.....	54
Prana und Nadis.....	55
Chakras.....	56
• Scheitel-Chakra (Sahasrara).....	58
• Stirn-Chakra (Ajna).....	58
• Kehl-Chakra (Vishudha).....	58
• Herz-Chakra (Anahata).....	59
• Nabel-/Solarplexus-Chakra (Manipura).....	59
- Surya-Mandala.....	59
- Chandra-Mandala.....	59
• Steiß-/Sexual-Chakra (Swadhisthana)	60
• Wurzel-Chakra (Muladhara)	60
Die wichtigsten Drüsen für die Bildung weiblicher Hormone.....	61

Praxis des Hormon-Yoga.....65

Hinweise für eine wirkungsvolle Yoga-Praxis	66
Vorbereitung.....	66
• Vorsichtsmaßnahmen.....	66
• Zeit	67
• Ort.....	67
• Unterlage.....	67
• Kleidung und Schmuck.....	67

• Darm und Blase.....	67
• Reinigung der Nase	67
• Nüchterner Magen.....	68
Untersuchungen und Fragebogen	68
Pranayamas im Hormon-Yoga.....	70
• Untere Atmung oder Bauchatmung.....	72
• Mittlere Atmung oder Brustkorbatmung.....	73
• Obere Atmung oder Schlüsselbeinatmung.....	73
• Vollständige Atmung.....	73
• Wechselatmung (Sukha Purvak).....	74
• Blasebalgatemung (Bhastrika K. D.).....	76
• Stoffwechselatmung (Surya Bedhana K. D.).....	77
• Befreiende Atmung (Ujjayi).....	78
• Quadratisches Pranayama (Samvritti).....	78
• Pranayama zum Abnehmen	79
Mudras – Bandhas – Mantras.....	80
Mudras: Symbolische und funktionale Gesten.....	81
• Entspannungs-Mudra (Jnani-Mudra).....	82
• Energetisierungs-Mudra (Prana-Nadi-Mudras)	83
• Venus-Mudra.....	84
• Mudra K. D.....	85
• Khecari-Mudra (Zungen-Mudra)	85
Bandhas	85
• Jaladhara-Bandha (Dehnung des Nackenbereichs).....	86
• Uddiyana-Bandha (Ein Vakuum im Bauchraum erzeugen).....	86
• Mula-Bandha (Zusammenziehen des Schließmuskels)	87
Mantras und die Wirkung ihrer Schwingungsfrequenzen	88
Die Prana-Energie aktivieren, spüren, bewegen und lenken	89
• Energie spüren.....	89
• Aktivierung der Prana-Energie	91
• Bewegung und Lenkung der Energie.....	92

• Energie durch die Wirbelsäule fließen lassen und an den gewünschten Punkt lenken.....	93
Aufwärmübungen zur Vorbereitung Ihres Körpers.....	94
• Übung 1 – Schultern.....	95
• Übung 2 – Körperseiten.....	95
• Übung 3 – Hüftschwingen (Sambatanzen).....	97
• Übung 4 – Fliegende Haare.....	98
• Übung 5a – Katze und Pferd	100
• Übung 5b – Sitzende Katze	101
• Übung 6a – Dehnung der Beine	103
• Übung 6b – Dehnung im Stehen	104
Übungen für einige Problemzonen	106
• Halsmuskulatur.....	107
• Oberschenkel.....	108
Übung Nr. 1	108
Übung Nr. 2.....	109
• Hüftgelenk.....	110
• Schultergelenke	111

Die tägliche Übungsreihe..... 112

• Übung 1	Drehsitz – Matsyendrasana (vereinfacht)	114
• Übung 2	Seitliche Dehnung – Mahasana	116
• Übung 3	Muslimische Gebetshaltung	118
• Übung 4a	Diamantschlaf – Supta Vajrasana (vereinfacht)	119
Übung 4b	Diamantschlaf – Supta Vajrasana (vollständig)	120
• Übung 5	Schönheit des Gesichts (5 Prana-Wellen).....	122
• Übung 6	Entspannung mit Lenkung der Energie zur Aktivierung von Eierstöcken und Schilddrüse	126

• Übung 7	Schulterbrücke – Vilomasana (dynamisch).....	128
• Übung 8a	Slimming Exercise: Übung zum Abnehmen.....	130
Übung 8b	Schilddrüsenausgleich mit 3 Bandhas.....	133
• Übung 9a	Aktivierung der Eierstöcke – Janushirshasana.....	134
Übung 9b	Sthambasana (dynamisch).....	135
• Übung 10	Aktivierung des Stoffwechsels – Surya Bedhana (mit Dehnung K. D.)	137
• Übung 11	Viparita (dynamisch).....	141
• Übung 12	Energetische Harmonisierung für Eierstöcke – Schilddrüse – Hypophyse.....	147
• Übung 13	Energetische Harmonisierung der beiden Pole (und Nebennieren).....	152
• Übung 14	Leitung der Energie zum Erwärmen von Händen und Füßen	154
Ersatzübungen		156
• Übung zur Aktivierung von Eierstöcken, Nebennieren und Schilddrüse – Parsvotanasana		157
• Bogen, zur Seite gekippt – Parsva Dhanurasana		158
• Bogenschaukel – dynamisches Dhanurasana		160
• Dehnung der vorderen und hinteren Oberschenkel- und der Gesäßmuskulatur – Ardha Bhujangasana		161
• Kröte – Mandukasana K. D.		162

Hormon-Yoga bei Stress..... 165

Schlafstörungen	166
Die Bedeutung eines Rituals.....	167
• Übungsreihe gegen Schlafstörungen.....	168

Stress.....	172
Meditation gegen Stress (Svadhyaya).....	174
Übungen gegen Stress.....	179
• Zur Beruhigung: SO-HAM.....	179
• Einseitige Atmung – Chandra-Bedhana.....	180
• Das Mantra der Umwandlung: OM NAMAH SHIVAYA.....	181
• Ozean des Friedens.....	182
• Mentale Ruhe (buddhistische Technik).....	184
• Am Ufer des goldenen Sees.....	185
• Visualisierung des Mondlichts (Chandra).....	186
• Krokodil – Suptavakrasana K. D.....	188
Paniksyndrom	190
Wie ein Panikanfall ausgelöst wird.....	191
Übliche Behandlungsmethoden.....	193
Die natürliche Alternative.....	194
Übungen gegen Panik.....	196

Auswertung..... 199

Hormonspiegel.....	200
Bewertung von Symptomen und Folgebeschwerden der Menopause, Hilfsmaßnahmen	200
FSH und Östradiol.....	200
Symptome.....	201
Folgebeschwerden	201
Einführung in die Bewertungstabelle	202
Hilfsmaßnahmen zur Linderung von Symptomen.....	204
• Hitzewallungen	204
• Austrocknung der Scheidenschleimhaut.....	204
• Haut.....	205
• Haare	207

• Nägel	207
• Emotionale Probleme, Stress, Schlafstörungen und Depressionen	208
• Geistige Symptome	210
• Kopfschmerzen und Migräne	211
• Karpaltunnel-Syndrom	212
• Gelenkschmerzen	212
• Gewichtszunahme und Verlagerung der Fettpolster	212
• Osteoporose	214
• Hoher Cholesterinspiegel und Gefäßprobleme	214
Gesunde Ernährung	216
Nahrungsmittel der ersten Kategorie:	
Obst – Gemüse – Hülsenfrüchte – Joghurt – Gelee Royal – Pollen – Weizenkeime – Sprossen	217
Nahrungsmittel der zweiten Kategorie:	
Gekochte und im Kühlschrank aufbewahrte Lebensmittel	221
Nahrungsmittel der dritten Kategorie:	
Zucker und andere gesundheitsschädliche Nahrungsmittel	221
Verbessern Sie Ihre Ernährung allmählich	223
Ernährung in den Wechseljahren	224
Vitamine und Mineralien	228
Fallberichte	235
Anhang	259
Persönliches und Danksagungen	260
Bibliografie	264
Die Modelle	268
Bildnachweis	269