

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

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

<b>Grundlagen.....</b>	<b>25</b>
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
<b>Praxis des Hormon-Yoga.....</b>	<b>65</b>
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
• Blasebalgatmung (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
<b>Aufwärmübungen zur Vorbereitung Ihres Körpers.....</b>	<b>94</b>
• 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
<b>Übungen für einige Problemzonen .....</b>	<b>106</b>
• Halsmuskulatur.....	107
• Oberschenkel.....	108
Übung Nr. 1.....	108
Übung Nr. 2.....	109
• Hüftgelenk.....	110
• Schultergelenke .....	111
<b>Die tägliche Übungsreihe.....</b>	<b>112</b>
• 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	Schildrüsenausgleich 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	
 <b>Hormon-Yoga bei Stress.....</b>		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
<b>Auswertung.....</b>	<b>199</b>
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
<b>Anhang .....</b>	<b>259</b>
Persönliches und Danksagungen.....	260
Bibliografie .....	264
Die Modelle .....	268
Bildnachweis.....	269