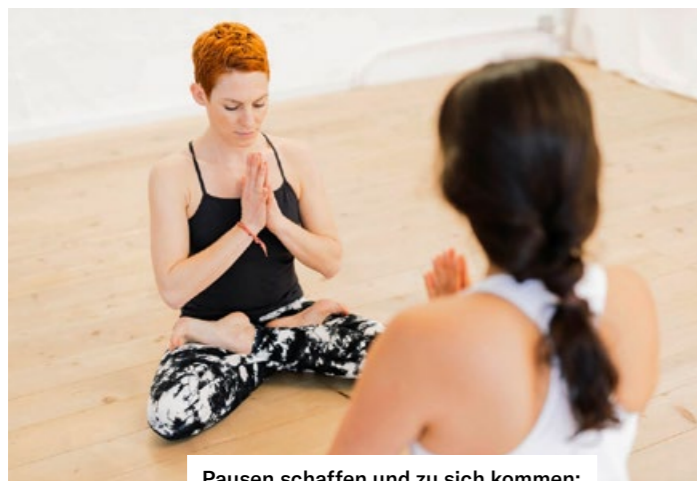


THERAPEUTISCHES YOGA

Hormonhaushalt im Gleichgewicht

Bei Beschwerden in den Wechseljahren, Prämenstruellem Syndrom oder einem unregelmässigen Zyklus kann Hormonyoga helfen. Neben dem Erlernen von Übungen geht es auch um die Reduktion von Stress.



Pausen schaffen und zu sich kommen: Hormonyoga bei Tanja Forcellini.

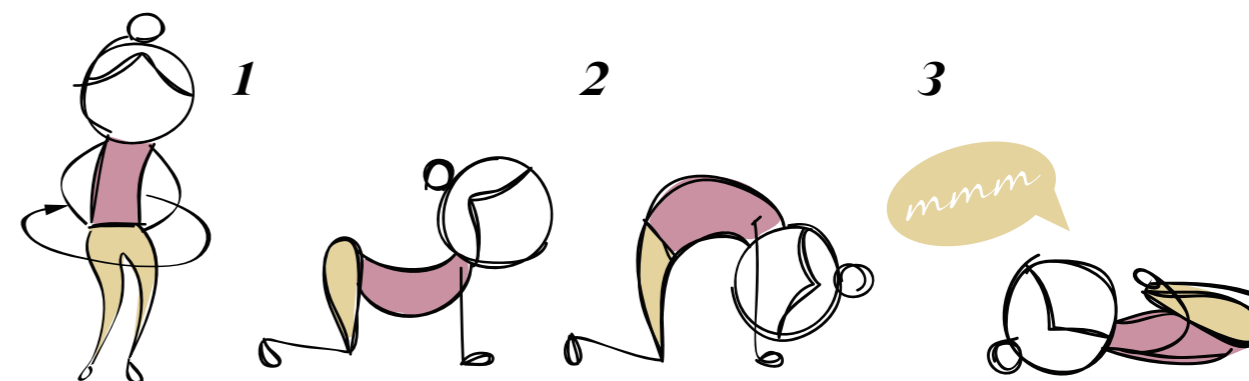
Mut zur Pause! So simpel lautet die Essenz des Hormonyogas. Die Umsetzung dagegen funktioniert nicht ganz so einfach. «Besonders für Frauen», sagt die Zürcher Yogalehrerin Tanja Forcellini. «Wir sind Meisterinnen im Multitasking.» Ein Schwerpunkt in ihren Hormonyoga-Kursen ist darum auch, wie man sich im Alltag Pausen schaffen kann. Denn: Dauerhafte Anspannung schlägt sich im Hormonhaushalt nieder. Unter Stress werden die Hormone Cortisol und Adrenalin ausgeschüttet. Der Körper ist auf Aktion eingestellt. Das ist lebensnotwendig, wird aber zum Problem, wenn die Belastung anhält. Tanja Forcellini: «Wir haben im Körper sieben Hormondrüsen. Die Ausschüttung von Botenstoffen und Hormonen dient der Kommunikation zwischen den Drüsen und Organen. Doch

bei Stress wird diese Kommunikation unterbrochen.» Um die Verbindung wieder aufzubauen, gibt es spezielle Übungen, die Dinah Rodrigues in den 90er-Jahren entwickelt hat. Tanja Forcellini integriert in ihrer Praxis zusätzlich Summgeräusche und Meditation. Die Vibrationen, welche beim Summen entstehen, breiten sich über die Schädeldecke aus, wo sich die Zirbel- und die Hirnanhangsdrüse befinden. Ausserdem gehören zum Hormonsystem die Schilddrüse, die Thymusdrüse (beim Brustbein), die Nebennieren, die Bauchspeicheldrüse und die Eierstöcke beziehungsweise die Hoden.

Vorkenntnisse braucht es für Hormonyoga keine. Die jüngsten Kursteilnehmerinnen bei Tanja Forcellini sind Mitte zwanzig, die ältesten Anfang siebzig. Einige der Frauen leiden unter dem Prämenstruellen Syndrom, haben vielleicht die Pille abgesetzt und einen unregelmässigen Zyklus. Andere kommen wegen Wechseljahresbeschwerden oder befinden sich in einer künstlichen Befruchtungstherapie und wollen Hormonyoga zur Unterstützung machen.

Tanja Forcellini organisiert ihre Workshops in kompakten Blöcken. «Ich will nicht, dass die Frauen jede Woche zu einem Termin rennen müssen, das erzeugt nur weiteren Stress.» Nach drei Stunden hat man das nötige Wissen erlernt und einmal gemeinsam die Sequenz von circa 26 Übungen praktiziert. Dann muss man nur noch die Disziplin aufbringen, zwei- bis dreimal pro Woche zu Hause zu üben – und mutig genug sein, sich im Alltag Pausen zu gönnen.

BARBARA HALTER www.yogatanja.com



Drei Übungen im Hormonyoga

1 Becken & Eierstöcke kreisen
Füsse etwas breiter als hüftbreit hinstellen, Knie leicht gebeugt halten. Das Becken in beide Richtungen kreisen. Zehnmal wiederholen.

2 Catcow im Vierfüssler
Einatmen: Kuhrücken. Ausatmen: Katzenbuckel. Die Übung ist speziell für die Nebennieren und die Schilddrüsen.

3 Auf den Rücken legen
Die Knie anwinkeln, mit den Händen halten und zum Oberkörper ziehen, dabei zehnmal fest in den Bauch ein- und ausatmen. (Bhastrika- oder Blasebalg-Atmung). Danach dreimal summen.



Damit Sie beim Date nicht an Ihren Darm denken.

BioMed®

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Biomed AG, 8600 Dübendorf ©Biomed AG. All rights reserved.

Praktisch für unterwegs.



Für eine intakte Darmbarriere und das Gleichgewicht der Darmflora. Enthält 6 Stämme Milchsäurebakterien plus Biotin zur Erhaltung normaler Schleimhäute, z. B. im Darm.

Neu in Ihrer Apotheke und Drogerie.