



Viviane Blessing zeigt die Yogaübung Drehsitz (Matsyendrasana) in ihrem Hormonyogakurs.

Foto: Daniela Atanassov

# Hormonyoga – Entspannung in Leipzig

Kursteilnehmerinnen berichten von Harmonie im Körper / Hormonelles System wird angeregt und gibt Energie in den Wechseljahren

VON JULIANE GROH

Nach dem Yogakurs sitzen sie im Kreis auf den Matten im Chamundi-Studio im Süden Leipzigs und trinken Tee. „Das ist eine Zeit, in der ich so richtig bei mir bin. Hier komme ich aus meinem Kopf raus und in den Körper“, sagt Susanne Eisenhut. Die anderen Kursteilnehmerinnen stimmen zu. Uta Hörnicke fühlt sich nach dem Kurs „einfach besser. Man spürt den eigenen Körper, eine Harmonie und Verbundenheit mit den anderen.“ Die Frauen erzählen von ähnlichen Erfahrungen. Das Gefühl, nach dem Kurs entspannt und gleichzeitig energiegeladener zu sein,

teilen sie alle. Yaroslava Dmitrieva bestätigt: „Ich erhole mich hier.“ In ihrem Job als Ärztin am Herzzentrum sei die 50-Jährige oft von Stress und negativer Energie umgeben. „Viviane holt die raus und die positive Energie rein.“

Gemeint ist Viviane Blessing. Sie leitet seit acht Jahren Hormonyogakurse mit wöchentlichen Einheiten, meist einen im Frühjahr und einen im Herbst. Ausgebildet wurde sie von der Erfinderin des Hormonyogas, der Brasilianerin Dinah Rodrigues. Um den sinkenden körpereigenen Hormonspiegel in den Wechseljahren wieder zu heben, hat Rodrigues mit Mitte 60 diese feststehende Reihe von Übungen, Asanas genannt, entwickelt. Darin sind Elemente aus verschiedenen Yoga-Richtungen vereint, die gezielt auf Eierstöcke, Schilddrüse, Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) und Nebennieren wirken. „Im Prinzip erzeugt Hormonyoga Energie und schubst das hormonelle System an, dann fühlen wir uns kraftvoll und vitalisiert“, erklärt Viviane Blessing.

Mit Fisch und Feueratem zu mehr Energie

Wie funktioniert das? Eine Kursteilnehmerin fasst es so zusammen: „Um sich gut zu fühlen, gehen manche zur Massage von außen, Hormonyoga ist wie eine Massage von innen.“ Das ist in diesem Fall durchaus wörtlich zu nehmen. Denn die dynamische Abfolge der Asanas beansprucht zum einen den gesamten Körper, konzentriert sich aber zum anderen auf die Drüsen und Eierstöcke. Die Yogalehrerin gibt ein Beispiel: „Der Fisch ist sehr beliebt. Dadurch, dass man den Kopf nach hinten lehnt, ist die Kehle überstreckt und die Haut darüber gespannt. Wenn man dazu die richtige Atemtechnik nutzt, wird die Schilddrüse massiert.“ Die passende Atemübung gehört immer dazu. Die Blasebalg- oder Feueratmung, genannt Bhastrika, macht die Yogaübungen dynamischer und verstärkt so ihren Effekt. „Energie wird erzeugt und folgt dann immer unserer Aufmerksamkeit. Wir lenken sie dahin, wo wir sie haben

wollen und massieren gezielt die Drüsen und Eierstöcke“, erklärt die Yogatherapeutin. Ein derart angeregtes hormonelles System laufe wieder rund.

Einen weiteren Effekt hat Susanne Eisenhut erlebt: „Ich kann sanft meine Beweglichkeit trainieren und lernen, meinen Atem zu regulieren – gegen die Kurzatmigkeit.“ Eine andere Teilnehmerin berichtet, ihre Gelenke seien geschmeidiger geworden. Die Übungen machten einen generell wieder beweglich – sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistigen Ebene. Einig sind sich alle in einer Wirkung: Hormonyoga wirkt enorm entspannend und gibt ihnen Kraft. „Wie man die Effekte erlebt, hat natürlich auch damit zu tun, wie man sich darauf einlässt, inwieweit man sich in die Lebenseinstellung Yoga einbringen möchte“, fügt die Kursleiterin hinzu.

Geeignet ist diese Form des Yoga für Frauen (und Männer – mit einer etwas anderen Yogareihe) in jedem Alter und bei jeglichen hormonellen Schwankungen. „Zu mir kommen jüngere Frauen, die Probleme mit der Menstruation haben oder damit, schwanger zu werden. Ich habe aber auch 75-jährige Teilnehmerinnen. Hormonyoga können alle machen und es wirkt sofort.“ Schon ab etwa 35 Jahren fährt die Hormonproduktion allmählich herunter und wer dann bereits mit Hormonyoga beginnt, fühle sich kraftvoller. In der Schwangerschaft, bei hormonbedingten Krebserkrankungen, Herzleiden oder Endometriose sollte allerdings darauf verzichtet werden. „Damit sich niemand schadet, ist es immer wichtig, dass ein erfahrener Yogalehrer die Frauen individuell anschaut. Ich sehe, was sie machen können und was lieber nicht, und kann alternative Übungen vorschlagen“, so Viviane Blessing.

Frauenarzt rät: Beschwerden nicht hinnehmen

Die Frauen, die heute im Chamundi-Studio sitzen, sind aber fast alle aufgrund kleinerer und größerer Beschwerden in ihren Wechseljahren gekommen. „Ich war lange auf der Suche nach etwas Natürlichem, vor allem gegen die Schlafstörungen“, sagt Susanne Eisenhut. Die sind jetzt weg. Sie fühlt sich beweglicher und „nicht mehr so schlapp“.

Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Schweißausbrüche – das ist der unschöne Dreiklang der Wechseljahre. Dazu kommen häufig depressive Verstimmungen. Auch wenn es mitunter so klingt: Das Klimakterium ist keine Krankheit. Häufig auftretende Beschwerden sind vielmehr Begleiterscheinungen einer großen körperlichen und seelischen Veränderung, eines natürlichen Übergangs von einer Lebensphase in eine andere. Die Wechseljahre erleben Frauen meist ab Mitte 40 vor und nach ihrer letzten Regelblutung (der Menopause, durchschnittlich im 51. Lebensjahr). Manche früher, manche später. Manche kürzer,

manche länger. Manche haben dabei mehr Beschwerden, manche weniger oder gar keine.

Wie eine Frau ihr Klimakterium erlebt, ist in den allermeisten Fällen in den Genen festgelegt. „Das ist meistens familiär vorprogrammiert“, bestätigt Dr. Tom Kempe, Facharzt für Frauenheilkunde und Urologie. „Ich schlage immer vor, mal die Mutter zu fragen, wann das bei ihr angefangen hat und mit welchen Problemen sie zu tun hatte. Das ist ein guter Indikator.“ Den Frauen, die in seine Leipziger Praxis kommen, rät er, Beschwerden nicht einfach hinzunehmen. „Das steht natürlich in Abhängigkeit zum Ausmaß. Hormonpräparate helfen schlagartig, die gibt man aber nur, wenn es sein muss.“

Die Vor- und Nachteile sieht der Facharzt als Wechselspiel – durch die Einnahme von Hormonpräparaten in den Wechseljahren könne sich einerseits das Brustkrebsrisiko erhöhen, andererseits die Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer zu erkranken, auch senken. In jedem Fall hält der Mediziner es für ratsam, ärztlich abklären zu lassen, ob Symptome eine organische Ursache haben. „Nicht alle Beschwerden sind nur wechseljahresbedingt. Hitzewallungen können beispielsweise auch von einem Problem mit der Schilddrüse ausgehen.“

Hormonyoga wurde schon von Dinah Rodrigues als Ergänzung und natürliche Alternative zu den medizinischen Maßnahmen gedacht. Über die eigentliche Yogapraxis hinaus hilft in den regelmäßigen Kursen oft schon der Austausch unter Gleichgesinnten in der Gemeinschaft. Die Frauen im Kurs schwören darauf: „Wenn wir im Kurs etwas gemeinsam machen, ist es besonders schön. Als würde man aus sich heraustreten und sich mit den anderen verbinden.“ Wohl auch deshalb kommen viele Kursteilnehmerinnen immer wieder gern in Viviane Blessings Yogastunden. Geteiltes Leid ist eben halbes Leid – auch in den Wechseljahren.

## SERVICE

Hormonyoga ausprobieren? Das geht in Leipzig. Einen neuen 10-wöchigen Hormonyogakurs gibt es jetzt ab März 2019. Zusätzlich findet am 28. Juni von 9 bis 17 Uhr der Hormonyoga-Tag mit Viviane Blessing im Chamundi Yoga-Studio in der Kurt-Eisner-Straße 15 statt.

Weitere Informationen – auch zur Anmeldung – gibt es unter [www.yoga-pilates-leipzig.de](http://www.yoga-pilates-leipzig.de)

Einige Übungen aus der Hormonyogareihe werden in einer Bildergalerie unter [www.lvz.de/Mehr/Gesundheit](http://www.lvz.de/Mehr/Gesundheit) näher vorgestellt.



„Wellen der Schönheit“ ist eine dynamische Übung, die vitalisierend auf Gesicht und Haare wirkt. Übungen wie diese können unter fachkundiger Anleitung erlernt werden.



Der Diamantschlaf (Supta Vajrasana) in Kombination mit dem Blasebalgatem (Bhastrika) lenkt Energie zu den Eierstöcken.

Der Fisch (Matsyasana) stärkt den Rücken, löst Spannungen und wirkt durch die Streckung des Halses auch auf die Schilddrüse.

Fotos(4): www.energie-und-bewegung.de, Juliane Groh



Der Drehsitz (Ardha Matsyendrasana) ist eine bekannte Yogaübung mit vielseitiger Wirkung – unter anderem werden die Bauchorgane „massiert“.



„Damit sich niemand schadet, ist es immer wichtig, dass ein erfahrener Yogalehrer die Frauen individuell anschaut.“

Viviane Blessing  
Yogalehrerin

”