

# Yoga in den Wechseljahren

Die Brasilianerin Dinah Rodrigues hat Yoga-Übungen entwickelt, die den **Hormonspiegel anheben**. Sie sollen besonders Frauen in den **Wechseljahren** helfen. Im Fitnessstudio **The Brickhouse** bietet Kerstin Münzer Kurse an.



Konzentration und die **richtige Atmung** spielen eine wichtige Rolle beim Hormon Yoga. Lehrerin **Kerstin Münzer** (l.) leitet die Teilnehmerinnen im Brickhouse in Mettmann an. RP-FOTO: DIETRICH JANICKI

VON ULLA PANTEL

**METTMANN** Iwie Hartmann, Inhaberin der Yogaschule im Fitnessstudio The Brickhouse, staunte nicht schlecht, als die Anmeldeliste für einen Workshop Hormon Yoga immer länger wurde. Auch Kursleiterin Kerstin Münzer aus Düsseldorf war überrascht: „Ich hatte eigentlich erwartet, dass man dafür nur in der Großstadt genügend Teilnehmerinnen findet.“

## Viel Platz ist nicht nötig

Im Kursraum liegen die Yogamatten dicht an dicht. 18 Frauen ab 35 Jahren waren zum ersten, dreistündigen Workshop in Mettmann gekommen. Viel Platz erforderten die Übungen zum Glück nicht, eigentlich sahen sie auch nicht besonders spektakulär aus. Dafür spielt sich viel im Inneren ab. Für eine wirkungsvolle Praxis sind Konzentration und Übung gefragt. Hormon Yoga nach Dinah Rodrigues hat seinen Ursprung im Kundalini-

und Hatha Yoga. „Durch Hormon Yoga wird der Hormonspiegel auf natürliche Weise angehoben“, erklärte Yogalehrerin Kerstin Münzer. „Über die Kombination von Körper- und Atemübungen werden die für die Hormonbildung verantwortlichen Drüsen wie Eierstöcke, Schilddrüse und Hirnanhangdrüse stimuliert. Gleichzeitig wird der Beckenboden trainiert und die Beweglichkeit der Gelenke verbessert. Durch speziell abgestimmte Übungen können Symptome der Wechseljahre spürbar gelindert werden oder entstehen gar nicht erst. Außerdem sind die Übungen auch gut gegen Stress.“ Für jüngere Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch steige die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft.

Der Workshop beginnt zunächst mit einer Entspannungsübung im Liegen. Die Gedanken ziehen wie Wolken am Himmel vorbei. Die Frauen erlernen die Bhastrika-Atmung, mit der alle nachfolgenden Körperübungen kombiniert wer-

## INFO

### Workshop-Termine

Der nächste **Einführungs-Workshop** findet am 5. Februar von 14–17 Uhr statt (Preis 35 Euro).

**Aufbau-Workshops** gibt es am 19. Februar und 12. März von 14–17 Uhr.

**Veranstaltungsort:** Iwie Yoga/The Brickhouse, Breitestraße 8a, Mettmann.

**Anmeldung** unter ☎ 0160 8022334, info@iwieyoga.de  
Hormon Yoga sollte nicht während der Schwangerschaft, bei Brustkrebs, akuten Herzkrankheiten, Entzündungen im Bauchraum oder starker Osteoporose praktiziert werden.

den. Es handelt sich dabei um eine beschleunigte Bauchatmung, bei der der Bauch beim Ausatmen mit kräftigem Schnauben durch die Nase nach innen gezogen wird. In

verschiedenen dynamischen Übungen wie den „fliegenden Haaren“ wird der Atem nun mit Hilfe der Arme von rechts nach links, von oben nach unten, von hinten nach vorne „geschnauft“. Der nächste wichtige Baustein sind Verschlusstechniken (Bandhas) wie die Anspannung des Beckenbodens. Dafür muss zunächst einmal das richtige Gefühl entwickelt werden. Schließlich wird – mit eingerollter Zunge und angespanntem Beckenboden – durch Konzentration die Energie von der Nasenspitze zu den Eierstöcken gelenkt. „Das sind sehr komplexe Übungen. Zuerst dachte ich, das kann ich mir nie alles merken“, tröstet die Yogalehrerin. „Mit der Zeit bekommt man das aber in den Griff.“

Die Übungen haben übrigens auch noch einige andere positive Effekte. Sie wirken reinigend und anregend und verhelfen morgens auch Menschen ohne Hormonprobleme zu einem besseren Start in den Tag.