

Hormon-Yoga: „Wie ein Wellenteppich an Energie“

Ika Mutschelknaus | Körperübungen wie beim Yoga können bis auf die hormonelle Ebene wirken. Das mit der Bewegung verknüpfte Befinden wird sogar auf der Zellebene gespeichert. Speziell für Frauen wurden Hormon- und Luna-Yoga entwickelt. Diese Methoden lindern Beschwerden und stärken das Selbstbewusstsein und die inneren Kräfte

Immer mehr Frauen wünschen sich Alternativen zur klassischen Schulmedizin. Einige finden sie in fernöstlichen Philosophien und Heilmethoden. Neben Ayurveda als Heilwissenschaft hat sich Yoga als wirkungsvolle Körperarbeit in westlichen Gesellschaften etabliert. Hormon-Yoga und Luna-Yoga sind zwei Varianten, die besonders auf hormonelle Vorgänge wirken. Regelmäßig praktiziert, können sie Frauen auf vielfältige Weise helfen: bei einem Kinderwunsch, während der Schwangerschaft und in der Rückbildung. Obwohl beide Richtungen sich in den Übungen sehr unterscheiden, basieren sie auf der klassischen Hatha-Yoga-Tradition.

Wie wirkt Yoga?

Ein Beispiel: Ein Stein wird in einen See geworfen. In dem Moment, wo

er die Wasseroberfläche berührt, entstehen konzentrische Kreise, die Wellen bilden. So kann man sich die Wirkungsweise des Yoga vorstellen. Ausgehend vom ersten Schritt der körperlichen Bewegung wird ein ganzer Wellenteppich an Energie im Körper in Gang gesetzt. Jede Zelle des Körpers reagiert. Es braucht eine Weile, bis man die Wirkung spürt, die jeder Mensch unterschiedlich wahrnimmt und die von vielen Faktoren abhängt.

Häufig erleben Yoga-Praktizierende, dass sich mit zunehmender Übung nicht nur physische Prozesse verändern. Auch psychische, emotionale und spirituelle Prozesse geraten in Bewegung. Ein zentrales Anliegen in der westlichen Yogapraxis ist das Verstehen, wie der eigene Körper funktioniert und was ihn fördert oder ihm schadet. Hierbei spielen Achtsamkeitsübungen durch gezieltes Wahrnehmen des Körpergeschehens

nach den Übungen eine zentrale Rolle. Durch die Körpererfahrung wird das Bewusstsein zunehmend erweitert, so dass ein Körpergefühl entsteht. Wie kann ein bewegter Körper fühlen? Viele erzählen, dass sie durch Yoga „bei sich ankommen“, „in die Mitte kommen“ oder „sich ausgeglichener fühlen“, obwohl viele sich schwer tun mit der Meditation, die man mit solchen Wirkungen verbindet.

Neuroimmunologie

Wie kann Yoga Einfluss auf solch komplexe Systeme im Körper nehmen wie das Hormonsystem oder Immunsystem? Wie lässt sich erklären, dass viele Frauen inzwischen heilsame Erfahrungen damit gemacht haben? Es ist wissenschaftlich anerkannt, dass körperliche, seelische und geistige Aktivitäten im Körper via Informationen und

Jede Zelle des Körpers reagiert auf regelmäßiges Yoga – doch es braucht eine Weile, bis man die Wirkung spürt



Foto: © Helmut Krappeier

Die „Katze“ wird im Luna-Yoga und Hormon-Yoga ausgeübt. Im Luna-Yoga beginnt man die Bewegung immer vom Steißbein aus. Die Übung wirkt entstauchend für Rücken und Darm, das Becken wird gut durchblutet und geweitet

Die Übung:

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, die Hände sind dabei unterhalb der Schultergelenke, die Knie unterhalb der Hüftgelenke. Dies ist die Grundposition. Im Luna-Yoga bewegen Sie nun vom Steißbein ausgehend Wirbel für Wirbel den Rücken in einen Buckel, ganz am Schluss neigt sich entsprechend der Kopf nach unten. Dies kann im Ausatmen geschehen. Im Einatmen bewegen Sie nun wieder vom Steißbein ausgehend die Wirbel entsprechend in die andere Neigung, so dass der Bauch nach unten frei hängt und Platz zum Atmen hat. Der Kopf wird nicht in den Nacken gelegt. Sie können die Übung steigern, indem Sie die Beckenbodenmuskulatur jeweils beim Einatmen locker lassen und beim Ausatmen sanft anspannen. Im Hormon-Yoga wird die Übung so ausgeführt, dass einatmend die Wirbelsäule nach unten aus der Mitte heraus bewegt wird und die Brust dabei nach vorn gestreckt wird. Der Katzenbuckel wird ausatmend auch aus der Mitte heraus bewegt. Die Übung wird dabei siebenmal ein- und ausatmend ausgeführt.

HATHA-YOGA

Hatha-Yoga (hatha bedeutet in Sanskrit „Kraft, Hartnäckigkeit“) ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Im westlichen Kulturkreis versteht man unter Yoga oft hauptsächlich Hatha-Yoga. Es gibt sechs Hauptreinigungübungen, die Shatkryias, die ein wesentlicher Bestandteil des Hatha-Yogas sind. Sie sollen den Körper und seine verschiedenen Hohlräume (Rachenraum, Bauch) systematisch reinigen und von Schleim befreien.

Energien hin und her fließen, da alle Ebenen miteinander kommunizieren. Krankheit wie Gesundheit sind auf physischen, psychischen, emotionalen und spirituellen Ebenen angesiedelt und diese beeinflussen einander ständig. Gerade in der Psycho-Neuroimmunologie wird in dieser Hinsicht geforscht und neue Erkenntnisse bestätigen dies. So ist erwiesen, dass die Organe und das Hormon- und Immunsystem über direkte Botenstoffe mit dem Gehirn kommunizieren.

Die Organe besitzen Rezeptoren für chemische Stoffe, die das Gehirn produziert, um Gedanken und Gefühle zu verarbeiten.

Wenn durch Yogaübungen nun der Körper in Bewegung kommt und die innere Aufmerksamkeit in eine bestimmte Region des Körper gerichtet wird, entsteht ein Wechselspiel von Informationen. Dieses spielt sich nicht nur in den Muskeln der Region ab, sondern auch in den Organen, im Hormonsystem und im Immunsystem.

Je mehr Aufmerksamkeit hergestellt wird, desto mehr Energie und somit Wirkung entsteht. Körper und Psyche speichern die Bewegungen und das damit verknüpfte emotionale Befinden als Informationen auf der Zellebene ab. Es entsteht eine äußerliche und innerliche Wirkung. Sie lässt nicht nur mehr Freude am eigenen Körper entstehen, sondern stärkt im wahrsten Sinne des Wortes das Selbstbewusstsein in die eigenen Kräfte. Ganz nebenbei lösen sich auch manche körperlichen Beschwerden. Denn es formt sich ein neues, stimmigeres Mensch-Sein. Gesundung kann entstehen. Im Luna-Yoga und Hormon-Yoga wird die Aufmerksamkeit häufig auf der körperlichen Ebene auf Bauch- und Beckenorgane und Hormon-stimulierende Regionen gelenkt – wie Eierstöcke, Schilddrüse oder Hypophyse. Hier entsteht eine Energie, die mit der Zeit eine Wirkung erzeugt.

Luna-Yoga oder Hormon-Yoga?

Frauen, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen, fragen häufig: „Soll ich besser Hormon-

Yoga oder Luna-Yoga machen?“ Die Frage kann ich als Yogalehrerin erst beantworten, wenn ich mehr von der Frau erfahre. Welche Beschwerden oder Lebensumstände liegen vor, was ist die Motivation und was das Bedürfnis der Frau? Neben dem Beschwerdebild ist es wichtig, welcher Typ Mensch an mich herantritt. Es gibt Menschen, die einen geordneten Rahmen brauchen oder in gewisser Hinsicht eher träge sind. Die vielleicht eine Struktur brauchen, um überhaupt Veränderungen anfangen zu können. Es kann geradezu gut sein, sich zu einer Regelmäßigkeit zu zwingen, um dann nach einer Zeit der Gewöhnung den Erfolg der Kontinuität zu erfahren.

Oder die Frau benötigt die Erfahrung, dass sie sich von festgefahrenen Strukturen lösen kann, dass sie lernen kann, sich zu öffnen, Druck abzubauen und mit sich nicht mehr so streng zu sein.

Das Loslassen spielt zum Beispiel beim Kinderwunsch häufig eine Rolle. Auch in der Schwangerschaft ist es sehr wichtig, sich nicht unter Druck zu setzen, sondern Vertrauen in sich selbst zu gewinnen. Im Luna-Yoga ist für diese Erfahrung viel Platz.

Die beiden Yogaarten sind sehr unterschiedlich. Man kann Luna-Yoga eher als sanft, Hormon-Yoga eher als energisch bezeichnen. Beide Formen eignen sich dazu, einen Zugang zum eigenen Körpergeschehen zu bekommen und auf natürliche Art die hormonellen Vorgänge im Körper anzuregen. Beide Yogaarten wurden von Frauen für Frauen entwickelt und dienen der Gesundheit. Dies unterscheidet sie vom traditionellen Hatha-Yoga oder Kundalini-Yoga, wo der Schwerpunkt in der Ausübung der traditionellen Yogaphilosophie liegt.

Die Bewegungsweise und Ansätze von Luna-Yoga und Hormon-Yoga unterscheiden sich wesentlich, da ihre Begründerinnen unterschiedliche Ausgangslagen hatten. Adelheid Ohlig, die Begründerin von Luna-Yoga, kreierte ihre Yogaform aus einem Krankheitserleben heraus. Bei Dinah Rodrigues, die das Hormon-Yoga entwickelte, war es gerade die Gesundheit, die sie von ihrer Praxis überzeugte.

Adelheid Ohlig

Die Journalistin Adelheid Ohlig entwickelte Luna-Yoga in den 1980er Jahren, nachdem sie eine schwere gynäkologische Erkrankung erlitt. Sie hatte bereits 14 Jahre Yogaerfahrung, als sie 1981 auf Aviva Steiner traf, eine in Israel lebende Tänzerin, Yogalehrerin und Physiotherapeutin.

Aviva Steiner hatte sich schon viele Jahre mit dem Frauenkörper beschäftigt und betrieb viele Studien hierzu. In einem Altenheim gab

sie Bewegungsstunden und einige der Frauen jenseits der Wechseljahre erzählten, dass sie danach wieder Blutungen bekommen hätten. Fortan studierte sie menschliche wie tierische Bewegungsformen und inwiefern Eisprung und Regelblutung durch Bewegung ausgelöst werden können und entwickelte daraus ein Bewegungsprogramm. 1974 trat sie bei einem sexualmedizinischen Kongress mit ihren Erkenntnissen an die erstaunte medizinische Öffentlichkeit.

Bei Aviva Steiner fand Adelheid Ohlig Übungen, die ihr gut taten und Spaß machten. Diese waren ausschließlich für Frauen gemacht. Das war außergewöhnlich und es gefiel ihr. So begann ihr Heilungsweg und sie experimentierte fortan mit verschiedenen Methoden. Sie studierte archaische Bewegungsformen, reiste, um rituelle Tänze kennen zu lernen, beobachtete Tiere und Naturgesetze. In der strengen reg-



Foto: © Arthur Haeberti

Adelheid Ohlig, Begründerin von Luna-Yoga

lementierten Yogatradition fehlte ihr der Raum für das Lustvoll-Lebendige. Aus ihrem eigenen Weg entwickelte sie eine Yogaform, die später ein eingetragenes Markenzeichen bekam: Luna-Yoga®.

Die Sanfte

Kennzeichnend für Luna-Yoga ist die Freude an der Bewegung, am Erforschen des Körpers, aber auch das Annehmen der Befindlichkeiten und Blockaden, das Hineinspüren in und der Austausch über Frauenthemen in der Gruppe. Beachtet werden auch



Der „Schulterstand“ als letzte Übung einer dynamischen Übungsreihe im Hormon-Yoga stimuliert die Schilddrüse

Die Übung:

Aus der Rückenlage heraus werden die Beine und die Hüfte mit Schwung herangezogen und nach oben gestreckt, im Anschluss den Rücken mit den Händen seitlich in der Nierengegend abstützen. Die Beine bleiben leicht senkrecht, Kehle und Halswirbel sollten entspannt sein. Nun abwechselnd die ausgestreckten Beine über Kopf Richtung Boden bewegen, dabei wird die Bhastrika-Atmung ausgeführt: rechtes Bein nach unten bewegen, dabei tief in den Bauch einatmen, so dass sich der Bauch füllt, ausatmend linkes Bein nach unten bewegen und dabei wieder tief aus dem Bauch heraus atmen. Siebenmal die Bewegung ausüben. Beim achten Mal Einatmen die Beinsetzung oben lassen, nun die Energie visualisieren, indem Sie sich auf die Nasenspitze konzentrieren, dann den Beckenboden anspannen, um die Energie, die durch die Bhastrika-Atmung erzeugt wurde, durch den Wirbelsäulenkanal zur Nasenspitze strömen zu lassen. Nun die Beckenbodenmuskulatur ausatmend wieder lösen, damit die Energie zurückfließen kann, dabei stellen Sie sich Ihre Schilddrüse oder Hypophyse vor und lassen die Energie dahin strömen. Anschließend die Übung mit der anderen Beinrichtung üben (linkes Bein einatmend nach unten führen).



Foto: © Carolin Henkel

Der „Affentanz“ durchblutet das Becken im Luna-Yoga. Er sieht leicht aus, hat es aber in sich, denn die Oberschenkelmuskulatur wird stark beansprucht

Die Übung:

Beugen Sie aus dem lockeren Stand Ihren Rumpf so, dass der Oberkörper die Oberschenkel berührt, der Kopf wird in der Verlängerung der Wirbelsäule gehalten, so dass Sie zum Boden schauen. Die Beine sind hüftbreit. Ein Arm wird nach vorn in der Verlängerung der Schulter bewegt, der andere Arm zeigt entsprechend nach hinten. Beim Einatmen einen kleinen Schritt nach vorn machen, beim Ausatmen nun die Armstellung wechseln. Im Atemrhythmus sich fortbewegen, dabei stets in der leichten Hocke bleiben und sich nicht aufrichten. Der Kopf sollte locker bleiben und der Blick kann zur Seite gehen.



Foto: © Carolin Henkel

Diese Übung heißt im Luna-Yoga „Huhn“. Sie weitet das Becken, stärkt die Brustmuskulatur und regt den Darm an. Wohltuend während der gesamten Schwangerschaft

Die Übung:

Gehen Sie in die Hocke, die Füße werden so weit wie möglich hüftbreit aufgestellt. Die Füße können auf dem Boden aufgestellt werden oder Sie schieben eine Deckenrolle unter die Ferse, um die Zehen zu unterstützen. Die Hände vor dem Brustbein falten, so dass die Ellbogen sanft die Knie nach außen schieben können. Die Beckenbodenmuskulatur leicht anspannen, damit die Wirbelsäule sich aufrichten kann. Gleichmäßig, weich und tief ins Becken atmen.

Das Üben geschieht sehr achtsam. Jede Frau wird unterstützt, ihre eigene Form und ihren Bewegungsradius zu finden

zyklische Vorgänge, die der Jahreszeit entsprechend oder im Mondrhythmus geschehen, um die Frauen wieder für die natürlichen zyklischen Vorgänge zu sensibilisieren.

Die Körperübungen (Asanas) können zwar dynamisch ausgeführt werden, aber im Grunde sind sie für eine eher sanftere Ausübung konzipiert. Sie basieren vorwiegend auf klassischen Hatha-Yoga-Übungen, haben jedoch keine Namen in Sanskrit, sondern werden nach Flora und Fauna benannt. So gibt es Übungen wie „Kolibri“, „Tulpe“ oder „Huhn“. Das Üben geschieht sehr achtsam und jede Frau wird unterstützt, ihre eigene Form und ihren eigenen Bewegungsradius darin zu finden. Jede Teilnehmerin wird ermuntert, nur so weit zu gehen, wie es ihr möglich und angenehm ist. Es steht nicht im Vordergrund, möglichst beweglich zu werden, sondern mit dem eigenen Körper mitzuschwingen und Ent-Spannung nach der An-Spannung wahrzunehmen.

Immer wieder erzählen Frauen, dass sie erst durch Luna-Yoga-Kontakt zu ihrem Becken bekommen hätten. Die Beweglichkeit des Beckens wird langsam aufgebaut und verändert. Wesentlich ist

dafür das Kennenlernen der Beckenbodenmuskulatur, so dass Fehlhaltungen und Überdehnungen nicht entstehen. Gerade in der Rückbildungsphase ist es wohltuend, die Muskeln behutsam wieder zu trainieren. Denn generell werden die Übungen langsam, aber ausführlich geübt. Dies ermöglicht auch schwangeren Frauen, einerseits achtsam ihre neuen „Begrenzungen“ auszuloten und trotzdem bis kurz vor der Geburt üben zu können.

Luna-Yoga-Tänze

Die sogenannten Luna-Yoga-Tänze werden mit starker Beckenbewegung und synchronisiertem Atem gemacht. Hierbei werden die Beckenorgane und die Beckenbodenmuskulatur stark aktiviert. Es wird mit Visualisierungen in der Bewegung geübt, und ein dynamischer Atem bringt zusätzliche Energie. Adelheid Ohlig erwähnt in ihrem Buch „Luna-Yoga. Der sanfte Weg zu Fruchtbarkeit und Lebenskraft“, dass diese Eisprung oder Blutung auslösen können, wenn Frauen sie in einer bestimmten Art und Weise ausüben. Und die Übun-

gen können wahrlich tief ins zyklische System eingreifen.

Wir haben in unserer Yoga-Ausbildung erlebt, wie Frauen außerhalb ihres Zyklus Blutungen bekommen haben. Daher werden die „Tänze“ besonders achtsam vermittelt und sollten nur bei einer ausgebildeten Luna-Yoga-Lehrerin und nicht im Selbststudium erlernt werden. Eine Kombination aus Spürübungen, Tänzen und Entspannungsphasen zur Mitte des Zyklus hat schon zahlreichen Frauen mit Kinderwunsch geholfen, die aus unterschiedlichen Gründen nicht schwanger wurden.

Auch bei Frauen mit Zyklusstörungen zeigen sich positive Veränderungen.

Frauen in den Wechseljahren berichten, dass sich mit der Zeit wieder mehr Energie einstellte, Beschwerden zurückgingen oder ganz verschwanden und es sich anfühlte, als ob der aus dem Lot gebrachte Körper sich wieder eingeschwungen habe.

Dinah Rodrigues

Hormon-Yoga wurde von der brasilianischen Psychologin Dinah Rodrigues entwickelt und wird seit 1993 unterrichtet. Sie konnte auf jahrzehntelange Yogaerfahrung zurückblicken, als sie in fortgeschrittenem Alter von ihrem Gynäkologen eine außergewöhnliche hormonelle „Jugendlichkeit“ bescheinigt bekam. Er bat sie, ihren hormonellen Status über einen längeren Zeitraum wissenschaftlich zu überprüfen. Aus ihrer Praxis entwickelte sie schließlich das Konzept für eine Hormontherapie durch Yoga für Frauen in den Wechseljahren.

Im Laufe der Zeit dokumentierte sie zahlreiche Fälle von Frauen, die nach einiger Zeit des Übens ihre hormonell bedingten Beschwerden linderten oder verloren.

Die Zusatzbezeichnung „Therapie“ zielt darauf ab, einen mangelhaften Gesundheitszustand zu korrigieren. Vielen Frauen entspricht dieser Ansatz, da er in der westlichen Kultur tief verwurzelt ist. Es ist eine eher programmatische, methodische Herangehensweise, einer Krankheit oder körperlichen Beschwerde zu begegnen. Nach dem Motto „von

DIE AUTORIN

Ilka Mutschelknaus entdeckte Luna-Yoga im Jahr 2000 nach der zweiten Endometriosezysten-Operation im Frauengesundheitszentrum München. Sie erlebte die wohlthuende rhythmisierende Wirkung der Übungen und schätzte die achtsame und wohlwollende Unterrichtsweise. Fortan begann sie sich intensiv mit der Gesundheit des eigenen Beckenraumes auseinanderzusetzen und absolvierte die Ausbildung zur Luna-Yoga-Lehrerin bei Adelheid Ohlig und Dinah Rodrigues. Sie ist überzeugt, dass sich Dank ihrer Luna-Yoga-Praxis nach den zwei Operationen keine Endometriosezysten mehr gebildet haben. Als sie 2010 an Brustkrebs erkrankte, musste sie einerseits schmerzlich erfahren, dass eine Yogapraxis nicht vor Krankheit schützt. Andererseits konnte sie mithilfe von Luna-Yoga erneut die heilsame Wirkung des Übens nun auch für die Brustgesundheit erfahren. Sie tauchte tief in das eigene Körperbewusstsein ein und entwickelte daraus eigene heilsame Schritte.

Kontakt:
info@ilkamutschelknaus.de
www.ilkamutschelknaus.de

BUCHTIPPS

Adelheid Ohlig: Luna-Yoga. Der sanfte Weg zu Fruchtbarkeit und Lebenskraft. Goldmann Verlag (1991)
 Rodrigues, Dinah: „Hormon Yoga. Das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren. Schirner Verlag (2003)

Die erzeugte Energie wird zu den hormonstimulierenden Zentren gelenkt – zur Hypophyse, zur Schilddrüse oder zu den Eierstöcken

nichts kommt nichts“ lehrte Dinah Rodrigues, dass die Übungen unbedingt in der festgelegten Reihenfolge ausgeübt werden sollten und nur dann wirksam seien, wenn sie täglich über einen langen Zeitraum praktiziert würden. Doch auch im Hormon-Yoga gibt es Möglichkeiten, das Programm an die Bedürfnisse oder auch Erfordernisse der Frauen anzupassen. Sie müssen nicht das Gefühl haben, sie beschäftigten sich mit etwas, was ihnen gar nicht entspricht. Dies würde die Wirkung behindern.

Die Energische Form

Die Wirkungsweise ergibt sich im Wesentlichen aus der Kombination von drei Elementen, den Asanas (Übungen),

einer speziellen Atemtechnik und der Visualisierung der Energie. Die Asanas basieren meist auf klassischen Hatha-Yogaübungen, wie sie im Kundalini-Yoga praktiziert werden. Die meisten Übungen werden sehr dynamisch und schnell ausgeführt.

Eine energische Form von Bauchatemtechnik (Bhastrika-Atmung), die das Becken „anheizt“, begleitet die Bewegung oder Stellung des Körpers. Dabei wird der Bauchnabel mit dem Ausatmen nach innen in Richtung Wirbelsäule „gestoßen“ und wieder freigelassen.

Die so erzeugte Energie wird zu den hormonstimulierenden Zentren gelenkt, also zur Hypophyse, zur Schilddrüse oder zu den Eierstöcken, indem mittels Kontraktion der Beckenbodenmuskulatur die Energiewelle durch die Wirbelsäule in den Kopf gelenkt wird. Durch Loslassen der Spannung im Beckenboden kann die Energie anschließend zurück zu den Hormonzentren gelenkt werden. In der inneren Vorstellung visualisiert man diese Energie. Dies ist für viele Frauen die schwierigste Übung.

Doch mit zunehmendem Üben wird spürbar, dass sich etwas im Körper ereignet.

Hormon-Yoga ist aufgrund seiner dynamischen und anspruchsvollen Übungen für viele Unerfahrene eine Herausforderung. Es eignet sich nicht für die Zeit der Schwangerschaft oder Rückbildung, denn durch die dynamische Art und Weise des Übens wird zu stark in die inneren Vorgänge eingegriffen.

Eine Herausforderung

Generell ist Vorsicht bei Fehlhaltungen oder Schäden im Bewegungsapparat geboten. So ist zum Beispiel der Schulterstand für viele unangenehm, da das Gewicht auf den Schultern lange Zeit gehalten werden muss. Um Entlastungspositionen zu zeigen und genau zu korrigieren, sollte Hormon-Yoga in Einzelstunden oder in kleinen Gruppen erlernt werden.

Dinah Rodrigues gibt in ihrem Buch (siehe Buchtipp) einige Kontraindikationen an, die es zu beachten gilt: Vorsicht ist geboten bei Schilddrüsenüberfunktion, nach einer Brustkrebsoperation, bei hormonell abhängigen Krebserkrankungen, bei Herzleiden und allen schwereren gynäkologischen Erkrankungen. ●