

DEN STURM BÄNDIGEN

Hormon-Yoga hilft bei etlichen Beschwerden während des Klimakteriums – dieser von Frau zu Frau sehr individuellen hormonellen Umbauphase ihres Körpers.

von cordula puchwein

ANTRIEB. In der internationalen Yoga-Community ist Dinah Rodrigues eine viel beachtete Größe. Die Brasilianerin ist selbst mit 94 Jahren unglaublich fit und voll jugendlichem Esprit. Sie führt das auf 50 Jahre Yoga-Praxis zurück, zudem praktiziert sie seit 30 Jahren regelmäßig Hormon-Yoga – eine Methode, die sie mit etwa 60 Jahren selbst entwickelt hat. Der Anstoß kam von ihrem Gynäkologen, der ihr dazumal eine ausgezeichnete Gesundheit bescheinigte und meinte, „dass das wohl am Yoga liegt. Das hat mich erstaunt und dazu animiert, mich intensiv mit Physiologie, dem Hormonsystem, verschiedenen Yogamethoden und alten Schriften zu beschäftigen“, erzählt Dinah Rodrigues, selbst Psychologin und Philosophin, in Interviews und im Web auf www.dinahrodrigues.com.br.

Wenn nicht gerade eine Pandemie im Gang ist, ist Rodrigues in aller Welt unterwegs, um ihre Methode zu vermitteln. Die Wiener Yoga-Lehrerin Tanja Odehnal hat bei ihr 2011 die umfassende Ausbildung dazu absolviert, deren Spektrum von der klassischen Yogatradition über ayurvedische Wissenschaft bis hin zu den neuesten

Erkenntnissen der funktionellen Anatomie, Muskel-, Faszien- und Gelenktherapie reicht. Seit zehn Jahren bietet Odehnal Hormon-Yoga auch in Wien an. Das Interesse dafür ist vor allem bei Frauen rund um die Zeit des Klimakteriums groß. Das weibliche Drüsen- und Hormonsystem reagiert im Zusammenhang mit Alter, Lebensumständen und äußeren Einflüssen wie Stress oder Angst spürbar und sichtbar. Hormon-yoga kann da viel Positives bewirken. „Es hilft gegen Beschwerden der Wechseljahre, wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Haut- und Haarproblemen, geringer Knochendichte, trockenen Schleimhäuten und Ähnlichem“, sagt Odehnal und weiß sich durch die positiven Rückmeldungen der Kursteilnehmerinnen vielfach bestätigt.

EFFEKT. Hormon-Yoga basiert auf einer Übungsreihe, bestehend aus Asanas, also Körperhaltungen, Atemtechnik und mentaler Energielenkung. „Die Übungen regen die weiblichen, hormonproduzierenden Drüsen und Organe, wie Eierstöcke, Nebennieren, Hirnanhangdrüse und Schilddrüse an.

Das wiederum führt zu einem Anstieg beziehungsweise einer Ausbalancierung des Hormonspiegels und das lindert folglich Wechselbeschwerden.“ Dinah Rodrigues spricht hier salopp „von einer Massage der Drüsen“. „Essenziell dabei ist, die Übungsreihe komplett und regelmäßig zu machen. Drei Mal 30 Minuten in der Woche sind optimal“, empfiehlt Odehnal Frauen ab 35. Es braucht keinerlei Vorkenntnisse, um ins Hormon-Yoga einzusteigen. Odehnal: „Wesentlich ist aber, dass man die Übungsreihe korrekt erlernt hat. Danach kann man sie Zuhause selbst praktizieren.“ Mit dem Ergebnis eines neuen Körperbewusstseins, „mit dem Frauen entspannt und freudvoll in die zweite Lebenshälfte starten.“ ■

Auf Kurs sein

Der nächste Yoga-Termin

Tanja Odehnal bietet Hormon-Yoga regelmäßig in der ruhigen und stimmigen Atmosphäre des neuen und größeren Studios Yoga 8 (1060 Wien, Mariahilfer Straße 115) an.

Der nächste Wochenendkurs findet am 9. und 10. Oktober 2021 statt, diesmal mit einem kostengünstigen Freundinnenspecial.

Weitere Infos: www.yoga-leben.at
www.yoga8.at



„Hormon-Yoga ermöglicht Frauen, entspannt und freudvoll in die zweite Lebenshälfte zu starten.“

Tanja Odehnal, Yoga-Lehrerin