

## Workshop F

### Erfahrungen mit dem Hormon-Yoga – Bewertung der Methode für Kurse in den Wechseljahren

Anette Fierenkothen ist GfG-Kursleiterin für die Wechseljahre® und absolvierte die Fortbildung Hormon-Yoga bei Dina Rodrigues. In den Medien wird die Yoga-Methode der Brasilianerin Dinah Rodrigues oft werbewirksam als Ersatz für Hormongaben angepriesen. Rodrigues entwickelte Hormon-Yoga aus Elementen des Hatha-Yoga, Kundalini-Yoga und tibetanischen Energetisierungstechniken.

Atemübungen werden mit Körperübungen kombiniert und sollen – verstärkt durch die tibetanischen Energietechniken – direkt auf Eierstöcke, Nebennieren und Hypophyse wirken, um die Hormonproduktion zu steigern.

Tiefenentspannung begleitet die Übungen und hat durch die beruhigende Wirkung auf das vegetative Nervensystem auch einen positiven Effekt auf die hormonelle Balance.

Dinah Rodrigues empfiehlt Frauen bereits ab Mitte 30 mit den Übungen zu beginnen, um dem prämenstruellen Syndrom, Wechseljahresbeschwerden und den Folgen eines unausgeglichene Hormonhaushalt vorzubeugen, bzw. diese zu lindern. Hormon-Yoga soll darüber hinaus den Folgeerscheinungen eines Östrogenmangels, wie z.B. Osteoporose, vorbeugen.

Die intensive Wirkung auf den Hormonhaushalt sollte nicht unterschätzt werden. Bei bestimmten Erkrankungen wie z.B. Brustkrebs oder Endometriose, aber auch während einer Schwangerschaft sollte Hormon-Yoga nur nach ärztlichem Rat praktiziert werden.

Anette Fierenkothen kritisierte, dass Hormon-Yoga oft als leicht zu erlernende Übungsreihe angepriesen wird, die auch ohne jegliche Yogaerfahrung praktiziert werden könne.

Dinah Rodrigues' Methode werde dann nach dem Motto: „Eine halbe Stunde Gymnastik am Tag und alle Beschwerden sind vorbei!“ angeboten.

Die erfahrene Kursleiterin machte den Teilnehmerinnen deutlich, dass Hormon-Yoga eine Therapie ist. Eine entsprechende Ausbildung ist unabdingbar, um die Übungen in einem Kurs anzubieten.

Neben der Yogatechnik sollte dazu auch das Wissen um die Zusammenhänge von Atmung, Bewegung und Entspannung gehören.

Abschließend zitierte Anette Fierenkothen die bekannte Wiener Yogalehrerin Elisabeth Jungreithmair mit folgenden Sätzen:

„Ich selber liebe die Übungsserie des Hormon-Yoga, gebe sie gerne an andere Frauen weiter und viele meiner Schülerinnen sind ebenfalls begeistert. Bei den spezifischen Atem- und Energielenkungsübungen werden die Eierstöcke direkt angesprochen, ihnen liebevoll Energie geschickt, was die Frauen sehr begrüßen und genießen, da wir uns sonst mit unseren weiblichen Organen oft nur in Zusammenhang mit Krankheit und Fehlfunktion beschäftigen. Ich kombiniere die Übungen mit in meinen Augen bewährten Tiefen-Entspannungstechniken. Meiner Meinung nach kann Hormon-Yoga, je nachdem in welches Ambiente es eingebettet ist, entweder zu einer mechanischen Turnübung werden oder Teil einer ganzheitlichen Yoga-Praxis sein, die auch Ernährung, Entspannung, Bewegung, einen gesunden Lebensstil umfasst.“

Leitung: Anette Fierenkothen, GfG-Kursleiterin für die Wechseljahre®, Physiotherapeutin, Entspannungspädagogin, 2006 Fortbildung Hormon-Yoga bei Dinah Rodrigues