

# Yoga holt Sie ohne Pillen aus dem Seelentief



Yoga verhilft zu einem sehr viel besseren Körperbewusstsein und steigert somit das Wohlbefinden



◀ Geraten die Hormone in den Wechseljahren zu sehr aus dem Gleichgewicht, macht nichts mehr Freude

Schon beim Betreten des Übungsraums wird klar: Hier herrscht eine ganz besondere Atmosphäre. Dann beginnt die Yoga-Stunde und schon bald stellt sich ein angenehmes Wohlgefühl ein. Der stressige Alltag ist schnell vergessen, Körper und Seele kommen wieder zur Ruhe. Das hört sich fast unglaublich an? Es funktioniert aber, sofern wir uns darauf einlassen.

Mittlerweile belegen verschiedene Studien, dass die fernöstliche Bewegungslehre viele positive Effekte auf den menschlichen Körper hat. So stellten zum Beispiel US-Forscher fest, dass Yoga den GABA-Spiegel im Gehirn auf natürliche Weise erhöht. GABA ist ein wichtiger Botenstoff, der die Nerven-Aktivität reguliert. Er sorgt dafür, dass die Nerven nicht mit zu vielen Reizen übersättigt werden. Ein GABA-Mangel kann Schlafstörungen und innere Unruhe

zur Folge haben. Außerdem steht er im Verdacht, Depressionen und Ängste zu begünstigen. Immer mehr Menschen sind davon betroffen.

## Atemübungen beruhigen bei Panik-Attacken

Beliebte Sportarten wie Nordic Walking und Joggen haben mit Yoga zwar eins gemeinsam: Alle drei senken die Ausschüttung der Stresshormone. Und dennoch gibt es einen wesentlichen Unterschied: Yoga besteht aus drei Säulen, die untrennbar miteinander verbunden sind: Bewegungs- und Atemübungen sowie Meditation.

Es gibt viele verschiedene Arten und Weisen, Yoga zu machen. In den 1990er-Jahren entwickelte die Brasilianerin Dinah Rodrigues sogar eine Sonderform: das **Hormon-Yoga**. Die international bekannte,

deutschsprachige Yoga-Expertin und Psychotherapeutin Lalla Turske (Foto unten) hat dieses dann nochmal weiterentwickelt. Und zwar so, dass jede Frau es praktizieren kann, unabhängig vom Alter. Lalla Turske nennt ihre Yoga-Form „HoYo“.

Beim Hormon-Yoga regen spezielle Übungen die Hypophyse im Gehirn an. Diese Drüse ist für die Hormon-Regulation wichtig. Zudem lernt man, seinen Atem bewusst einzusetzen. Das hat den Vorteil, dass man sich in einer Angst- oder Panik-Situation selbst beruhigen kann. Denn die gezielten Atemübungen (etwa Bauchatmung) wirken auf

das vegetative Nervensystem. Lalla Turske erklärt: „Jede Frau kann mit Hormon-Yoga etwas für sich tun, somit ‚Herr‘ ihrer Ängste und Depressionen werden und das eigene Leben wieder in die Hand nehmen.“

Wer sich für (Hormon-)Yoga interessiert, sollte sich die Übungen am besten erst einmal von einem erfahrenen Lehrer zeigen lassen, um Verletzungen zu vermeiden.

Ausführliche Infos zu Workshops finden Sie im Internet unter [www.para-apara.de](http://www.para-apara.de) oder auch unter [www.yogaeasy.de](http://www.yogaeasy.de).



Die deutschsprachige Lalla Turske ist eine der Top-Experten weltweit für Hormon-Yoga

Stetes Wiederholen macht den Körper dehnbar und gelenkig ▶



Die Haltung ist noch nicht ganz korrekt. Lalla Turske hilft etwas nach

