

# HORMONBALANCE-YOGA BEI KINDERWUNSCH: AN DER FRUCHTBARKEIT ARBEITEN

Bei einer Empfängnis spielen viele körperliche, geistige und seelische Faktoren zusammen. Die Lebensumstände und Umweltbedingungen reduzieren heute allerdings erwiesenermaßen die Fertilitätsrate bei Frauen wie bei Männern. Viele Menschen verschieben die Familienplanung in einen späteren Lebensabschnitt, gleichzeitig nimmt die Fruchtbarkeit bei Frauen und Männern im späteren Lebensalter ab.

Aus gesellschaftlichen oder psychischen Gründen wird die Entwicklung natürlicher Rhythmen blockiert. Viele Frauen haben zudem Probleme, nach dem Absetzen der Pille zu ihrem regelmäßigen Zyklus zurückzufinden. Die Unausgeglichenheit der verschiedenen Hormone führt zu unregelmäßigem oder ausbleibendem Zyklus, verhindert den Eisprung oder kann Eierstockzysten verursachen. Ein ausgeglichenes Hormonsystem basiert nicht nur auf körperlicher Gesundheit, geistige und seelische Prozesse beeinflussen es gleichermaßen. Äußere und innere Stressfaktoren wirken direkt auf das hormonelle System und können so eine Empfängnis behindern.

Grundsätzlich sprechen immer mehr Studien und die Erfahrung der Übenden dafür: Yoga fördert eine gesunde Lebensweise. Yoga unterstützt die Harmonie von Körper, Seele und Geist und baut Stress wirkungsvoll ab. Schon allein dadurch erhöht sich Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft. Ein differenziertes Yogaprogramm kann jedoch die positiven Einflüsse von Yoga gezielt einsetzen, um die Fruchtbarkeit bei Frauen und Männern zu steigern und zu erhalten. So empfehlen immer mehr ganzheitlich denkende Gynäkologen/innen ihren Kinderwunschpatientinnen, Hormon-Yoga zu praktizieren.

Hormon-Yoga wirkt ganzheitlich, natürlich und ohne Nebenwirkungen. Durch spezielle Yogahaltungen und intensive Atemübungen, Visualisierungs- und Chakren-Arbeit werden Eierstöcke, Schilddrüse und Hypophyse stimuliert, die körpereigene Hormonbildung angeregt und das hormonelle System als Ganzes harmonisiert.

Die Brasilianerin Dinah Rodrigues ist die Entwicklerin der Hormon-Yoga-Therapie. Bei ihr ausgebildet, habe ich die Praxis auf die speziellen Bedürfnisse von Frauen und Paaren mit Kinderwunsch angepasst und aus ihrem System die Übungen für die Förderung der Fruchtbarkeit abgeleitet:

**»Hormonbalance ist eine Yogapraxis, die außer dem anregenden Aspekt des Hormonyoga auch den 'rezeptiven Akt' der Empfängnis berücksichtigt.«**

Ein bewusstes „Sich Einlassen“ auf den natürlichen Prozess ist eine wichtige Voraussetzung, um zu spüren, was in dieser Zeit wirklich wichtig ist und gut tut. Daraus entsteht Vertrauen in den eigenen Körper, innere Gelassenheit und Ausgeglichenheit, die stark zur Harmonisierung des Hormonhaushalts beitragen. So ergänze ich im Hormonbalance Yoga die anregenden Übungen des klassischen Hormon-Yoga durch weibliche, meditative Bewegungsabläufe. Diese lassen die aktivierte Energie durch den

ganzen Körper fließen, lösen Blockaden auf und öffnen subtile Energiekanäle und -zentren. Durch entspannende, regenerative Haltungen lernen Frauen ihren Körper mehr und mehr wahrzunehmen. Sie entdecken ihre ureigene Kraft und stärken so das Vertrauen in den ihren Körper. Sie finden Zugang zu ihrer weiblichen Intuition: die emotionale Basis, in dem sich neues Leben geborgen und gesund entwickeln kann.

Diese ganzheitliche Harmonisierung ist eine Erfahrung, die hilft, sich körperlich, geistig und seelisch auf das Kind vorzubereiten. Sie bietet Frauen die Möglichkeit, ihren Körper besser kennen zu lernen und auf ihren Zyklus und Hormonhaushalt selbstbestimmt einzuwirken. Sie lernen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und finden so zu ihrem individuellen, gesunden und natürlichen Lebensrhythmus zurück, um neuem Leben einen nährnde Grundlage und einen sicheren Platz zu bereiten.

Die Praxis zur Hormonbalance beruhigt das vegetative Nervensystem, baut Stresshormone im Körper und Stresssymptome im Alltag ab und löst geistige und emotionale Anspannung. Sie erlaubt es, eine ureigene Weiblichkeit zu leben, die, jenseits von Schwangerschaft, Fruchtbarkeit als Symbol für weibliche Kreativität und Intuition fördert. Yoga kann Frauen bewusst machen, wie sehr körperliches und seelisches Wohlbefinden voneinander abhängen und lässt sie zu der inneren Harmonie und dem gesunden Rhythmus finden, die der weiblichen Natur entsprechen.

Ein wichtiger Aspekt bei Yoga für Kinderwunsch ist die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit der Yogalehrerin, die in jeder Stunde die Praxis an die momentane, individuelle Situation und an die persönlichen Bedürfnisse der Teilnehmerinnen anpassen kann.

Parallell zum Frauenprogramm biete ich mit Yoga für Männer, ein von Dinah Rodrigues konzipiertes Programm an, das auf das männliche Hormonsystem abgestimmt ist. Spezielle Übungen und Entspannungstechniken reduzieren Stress, regen die natürliche Testosteronproduktion an und können die Samenqualität verbessern.

*Bettina Hartmann*

PS. Lesen Sie den vollständigen Artikel erschienen bei [Yogaservice.de](http://Yogaservice.de)



BETTINA  
HARTMANN

— YOGA —