

# Gute-Laune-Übungen

Depressive Verstimmungen, Hitzewallungen und andere unangenehme Begleiterscheinungen der **Wechseljahre** lassen sich mit „**Hormon-Yoga**“ lindern, sagt Yoga-Lehrerin **Dorothe Hoymann**. Das wirke auch bei Männern.



Beim Yoga geht es darum, das **Gleichgewicht** von Körper und Geist zu finden. Das kann durchaus **anstrengend** sein. Beim „Hormon-Yoga“ absolviert Dorothe Hoymann mit ihren Schülern sechs vorbereitende und **20 Hauptübungen** in einem Übungszyklus. FOTO: DETLEF ILGNER

## VON GARNET MANECKE

**MÖNCHENGLADBACH** Yoga – das hört sich nach „Oohm“ und Ruhe an. Seine eigene Mitte finden, die Welt vergessen. Aber nicht immer ist die Ruhe bei Yoga das Ziel. Um den Ausgleich von Körper und Geist zu erreichen, muss es manchmal kräftig rütteln. Auch bei Yoga. Deshalb ist „Hormon-Yoga“ keine Entspannungstherapie. „Wer damit anfängt, wird schnell feststellen, dass es anfangs richtig anstrengend ist“, sagt Dorothe Hoymann, Inhaberin des Gladbacher Instituts Oasis. Vielmehr gehe es darum, bei Frauen sanft die Östrogen-Produktion anzuregen und so für ein größeres Wohlbefinden zu sorgen.

Aus einem feststehenden Zyklusablauf von sechs vorbereitenden Übungen und 20 Hauptübungen besteht das Programm, die dem traditionellen Hatha Yoga entlehnt wurden. „Es geht auch hier darum, Atemtechniken, Körperdehn- und Kräftigungshaltungen zu kombinieren“, erklärt Hoymann. „Es ist

eine Mischung aus körperlicher Stimulation und die Konzentration auf Eierstöcke, Schilddrüse und Hypophyse. Die Bewegungen und Atemtechniken sind darauf ausgerichtet, den Stoffwechsel und die Durchblutung, besonders im Bauch, anzuregen.

„Dieser Zyklus ist sehr dynamisch und nichts für Leute, die den ganzen Tag kuschelig auf der Decke liegen wollen“, betont Hoymann. Voller Körperinsatz ist dabei gefragt. Braucht der Anfänger noch etwa eine Stunde, bis er alle Übungen gemacht hat, schaffen Fortgeschrittene die Übungen in der Hälfte der Zeit.

Mehr Vitalität und weniger Beschwerden während des Menstruationszyklus seien der Lohn der Arbeit. Hitzewallungen, Depressionen und andere unangenehme Begleiterscheinungen der Wechseljahre werden laut Hoymann gelindert. Bei einigen Frauen sollen sie sogar ganz verschwinden. „Voraus-

gesetzt, man macht die Übungen drei bis vier Mal in der Woche“, betont Hoymann. Dabei spielt die Konzentration eine ebenso große Rolle wie der körperlich-technische Teil. „Es ist wie im Beruf: Will man ein Ziel erreichen, muss man sich mental programmieren“, sagt sie. Nur so lassen sich die Energien richtig lenken.

### „Will man ein Ziel erreichen, muss man sich programmieren“

Ab einem Alter von 35 Jahren seien die speziellen Übungen empfohlen. Allerdings täten die Übungen auch jüngeren Frauen sehr gut. Und sogar Männer können mit den Yoga-Übungen zu mehr Körpergefühl finden. „Eigentlich geht es darum, dass man in der zweiten Lebenshälfte etwas für sich tut und versucht, mit den Veränderungen im Körper positiv umzugehen“, sagt Hoymann. Das betrifft auch Männer, die sich plötzlich erwachsenen Kindern gegenüber sehen und spüren, wie der eigene Körper altert. „Insofern finde ich den Begriff Hor-

mon-Yoga schlecht gewählt“, sagt Hoymann. „Yoga für die Lebensmitte“ sei passender. „Denn es geht ja auch um die Frage, was man jetzt noch vom Leben erwartet.“

Bevor sie sich den fernöstlichen Entspannungs- und Heiltechniken zuwandte, hat Dorothe Hoymann Sozialpädagogik studiert und in der Erwachsenenbildung gearbeitet. Seit zwölf Jahren arbeitet sie als Yoga-Lehrerin. Erst vor drei Jahren hat die 44-jährige Yoga-Lehrerin das von der Brasilianerin Dinah Rodrigues entwickelte „Hormon-Yoga“ für sich entdeckt.

„Am Anfang war ich skeptisch und habe die Entwicklung aus der Ferne verfolgt“, erzählt Hoymann. Ein Treffen mit der über 80-jährigen Rodrigues bei einem Vortrag in Düsseldorf habe sie von der Technik überzeugt. Solch eine Vitalität habe sie noch bei keiner Dame diesen Alters erlebt, sagt Hoymann. Auch an sich selbst habe sie anschließend festgestellt, dass Hormon-Yoga wie ein Gute-Laune-Zyklus wirke.