

A woman with dark hair, smiling broadly, is captured in a yoga pose. She is wearing a light pink tank top and has her arms extended forward and slightly to the sides. The background is a solid, muted blue-grey color.

Overgangsalderen er en helt naturlig del i alle kvinders liv, men for nogle kan de gener, der følger i kølvandet på, at hormonsystemet er i gang med en rokade, forringe livskvaliteten. Hvis du vil lette din overgang, kunne du prøve Hormon Yoga Terapi, der helt naturligt stimulerer og harmoniserer din egen hormonbalance.

GOD OVERGANGSALDER

**Dyrk yoga og skab
balance i hormonerne**

RYGSØJLEROTATION, FLYVENDE HÅR

*Øvelsen er gavnlig for rygsøjlen,
og nyrer og binyrer stimuleres.
Er en del af opvarmningen og udføres
sammen med åndedrætsøvelse.*

UDGANGSPOSITION: krydsbenstilling med ret ryg.

- Løft albuer op foran dig, og hægt hænderne sammen som en krog
- Hold over- og underarme i vandret position, skab stabilitet med et træk i hænderne
- På en indånding drejes kroppen til venstre ved en rygsøjlerotation, kig efter venstre albue
- På udåndingen drejes kroppen til højre, lad håret svinge



Hedeture, hovedpine, humørsvingninger, søvnforstyrrelser, tørre slimhinder og manglende sexlyst, energi og overskud ...

Listen er lang over tegn på, at østrogenniveauet falder, og kroppen er i overgang, og selvom overgangsalderen heldigvis kun er en 'overgang', kan generne for nogle kvinder være så udtalte, at de forringer deres livskvalitet væsentligt.

Mange af de symptomer, der følger i kølvandet på overgangsalderen, kan afhjælpes eller i hvert fald reduceres ved hjælp af hormonbehandling, men er du en af de mange kvinder, der af den ene eller anden grund ikke lyst til at lette din overgang med hormoner, kan Hormon Yoga Terapi være et effektivt og mere naturligt alternativ.

– Hormon Yoga Terapi er oprindeligt udviklet til kvinder omkring overgangsalderen og velegnet til kvinder over 35 år, som typisk er det tidspunkt, hvor mange kvinder træder ind i præmenopausen, hvor menstruationen stadig er regelmæssig, men østrogenproduktionen begynder at aftage, og hvor de første tegn på mindre hormonelle ubalancer og symptomer som fx nattesved, humørsvingninger, ledsmerter, dårlig søvnkvalitet og hovedpine begynder at vise sig. Men også yngre kvinder, der oplever fertilitetsproblemer, og kvinder, der døjer med andre former for hormonelle ubalancer, som fx PCO (Polycystisk Ovariesyndrom), hormonbettinget migræne, gener eller stærke smerter i forbindelse med menstruation, kan have rigtig god gavn af denne særlige form for yoga, fortæller Phie Skovgaard, som er certificeret yogalærer og afholder kurser i Hormon Yoga Terapi.

NATURLIG HORMONBEHANDLING

Hormon Yoga Terapi, der oprindeligt er udviklet af den brasilianske psykolog og yogaterapeut Dinah Rodrigues, som er midt i firserne og stadig underviser og uddanner yogalærere i denne særlige yogateknik, er et naturligt alternativ til traditionel hormonbehandling.

– Når vi nærmer os overgangsalderen, begynder østrogenproduktionen stille og roligt at aftage. Hormonsystemet er et komplekst system og involverer bl.a. hypofyse, skjoldbruskkirtel, binyrer og æggestokke, der sammen danner et fintfølede reguleret system, og med Hormon Yoga-programmet er målet at stimulere og harmonisere hele hormonsystemet uden at tilføre hormoner udefra, og det er sammensat, så de hormonproducerende kirtler masseres og stimuleres, forklarer Phie Skovgaard.

Metoden indeholder elementer fra Hatha Yoga og Kundalini Yoga, og selve hormonyoga-programmet er en serie særligt udvalgte yogastillinger, der udføres dynamisk og kombineres med intensive åndedrætsøvelser samt energiteknikker, hvorved den energi, der er oparbejdet, dirigeres til de hormonproducerende kirtler. Det er bl.a. herved, at programmet adskiller sig fra almindelig yoga. Derudover indeholder programmet afspændings- og visualiseringsøvelser, der tilsammen har en dybtvirkende effekt på hormonsystemet, samtidig med at kroppen >

HORMON YOGA TERAPI ER GOD MOD

- Gener som følge af overgangsalder (bl.a. hedeture, nattesved, søvnløshed, ledsmerter, humørsvingninger, irritabilitet, træthed, manglende energi og forringet koncentration og hukommelse)
- Fertilitetsproblemer
- Polycystisk ovariesyndrom (PCO)
- PMS
- Blødningsforstyrrelser
- Stærke menstruationssmerter
- Migræne i relation til menstruation
- Lettere stress-symptomer, følelse af udbrændthed

FRARÅDES HVIS DU

- Har hormonfølsom cancer i brystet, æggestokkene eller livmoderen
- Har smerter fra underlivet eller blødning uden kendt årsag
- Lider af fremskreden knogleskørhed
- Er gravid
- Har forhøjet stofskitte
- Har fremskreden endometriose
- Har større fibromer i underlivet
- For nylig har gennemgået en operation

Kilde: Menopause. The Journal of The North American Menopause Society

Hormon Yoga Terapi er oprindeligt udviklet til kvinder omkring overgangsalderen og velegnet til kvinder over 35 år, hvor mange kvinder træder ind i præmenopausen, og østrogenproduktionen begynder at aftage.

Phie Skovgaard, yogalærer



ARDHA MATSYENDRASANA

Udføres i tre trin, hvor æggestokke stimuleres. Her demonstreres mellemste trin. I denne position udføres åndedrætsøvelse efterfulgt af energicirkulation til æggestokke.

UDGANGSPPOSITION: Siddende med højre ben strakt og venstre bukket, venstre fod placeret i gulvet ved ydersiden af højre ben

- Grib om venstre ben med højre arm, roter rygsøjlen, ret ryg, kig bagud, og sæt venstre arm i gulvet bagved
- Energicirkulation til venstre æggestok



SKØNHEDSBØLGEN

Denne øvelse er en del af en serie, som kaldes skönhedsbølgen. Du udfører en stilling dynamisk sammen med en åndedrætsøvelse efterfulgt af energicirkulation til ansigt og hår. Fremmer libido og stimulerer æggestokke.

UDGANGSPPOSITION: liggende på ryggen ovenpå dine på håndled.

- Buk i hofter således, at lår og krop danner en vinkel på 90 grader
- På en indånding stræk venstre ben op i luften
- På udåndingen lader du venstre hæl sparke mod venstre balle

holdes i form, styrkes og afstresses. Øvelserne er med til at stimulere produktionen af østrogen og på en naturlig måde harmonisere hormonproduktionen med det formål at mindske eller helt eliminere de symptomer, som man oplever før, i og efter overgangsalderen.

ØVELSE GØR MESTER

– Det er min erfaring, at hormonyoga har en effekt på de fleste, og at den i høj grad kan afhjælpe gener som følge af overgangsalderen og andre hormonelle ubalancer, siger Phie Skovgaard, der har set kvinder begynde at stråle, efter de begyndte at praktisere Hormon Yoga Terapi og også på sin egen krop har oplevet, hvordan denne særlige yogaform har haft en positiv effekt på ledsmerter og hedeture og givet hende mere energi og psykisk overskud.

At Hormon Yoga Terapi rent faktisk virker og har en positive effekt, understreges også i en artikel i det amerikanske tidsskrift *Menopause*. For at undersøge Hormon Yoga Terapiens effekt på kvinder i overgangsalderen, lod forskere en gruppe kvinder mellem 50 og 65 år opdele i tre grupper, hvoraf den ene gruppe ikke skulle foretage sig noget, den anden skulle lave strækøvelser, og den tredje skulle udføre hormonyoga. Efter 4 måneder viste undersøgelsens resultat, at den gruppe af kvinder, som havde praktiseret hormonyoga, havde markant færre overgangsaldersymptomer. Desuden oplevede kvinder, at de sov bedre om natten, de følte mindre angst og stress og gav udtryk for en generel bedring af deres livskvalitet.

Hormonyoga-programmet kan læres af de fleste, og når du først har lært teknikkerne, kan du lave programmet på cirka en halv time. Hormonyoga er terapi for hormonsystemet, hvor du selv tager ansvar for behandlingen af dine symptomer, og for at have en positiv effekt skal øvelserne og teknikkerne udføres korrekt.

– Jeg anbefaler, at man praktiserer regelmæssigt, i starten gerne hver eller hver anden dag. Når du oplever en lindring eller fjernelse af symptomerne, hvilket for symptomer som hedeture, dårlig søvnkvalitet og hovedpine ofte indtræder ret hurtigt – for nogle kvinder efter få uger til et par måneder – kan du begynde at eksperimentere med, hvor stort dit behov er. Afhængig af karakteren af dine symptomer og hvor ofte du udfører programmet, bør du opleve en positiv effekt efter 2-4 måneder. Men som så meget andet i livet kræver det en indsats, og effekten af programmet er ligefrem proportional med indsatsen, understreger Phie Skovgaard.

– I vores kultur er vi ungdomsfikserede, og overgangsalder, hedeture, tørre slimhinder lyder ikke så sexet og er ikke noget, vi taler så højt om. Men overgangsalderen er ikke noget, vi skal gå rundt og ærgre os over. Den er et skift til en ny fase i livet. Målet med hormonyoga er ikke at fornægte overgangsalderen og jagte evig ungdom, men derimod en metode til at drage omsorg for ubehagelige symptomer på hormonelle ubalancer, som vi kan opleve i overgangsfasen, så vi kan stråle og nyde også denne fase af livet. ■

DYNAMISK VIPARITA

Er en serie, hvor du laver forskellige variationer i omvendt position, og hvor skjoldbruskkirtel og hypofyse stimuleres. Du skal helst stå 5 minutter i Viparita. Her demonstreres tre variationer. De udføres dynamisk, kombineret med åndedrætsøvelse samt energicirkulation til skjoldbruskkirtel og hypofyse.

UDGANGSPOSITION: Viparita, omvendt stilling, støt med håndflader placeret i taljeniveau med tommelfingrene pegende fremad. Vægten placeres mest på skuldre og arme/albuer, benene samlede og strakte.

- Fra udgangspositionen spredes benene i et V på indånding
- Ånd ud, og kryds venstre ben over højre, ankler/underben krydses
- Ånd ind, og spred benene i et V
- På udåndingen krydses højre ben over venstre, ankler/underben krydses
- Gentag øvelsen, men start med at krydse højre ben over venstre på udåndingen
- Fra udgangspositionen bukkes knæene, og fodsålerne samles og holdes samlet. Hælene placeres tæt ved bækkenbunden
- På en indånding stræk benene så højt som muligt med samlede fodsåler
- På udåndingen træk de samlede fødder tæt på bækkenbund
- Fra udgangspositionen bøjes venstre knæ, og placer venstre fod på højre knæ. Fold sammen i hoften, og sænk venstre knæ i retning af venstre øre



PHIE SKOVGAARD

Uddannet biolog, psykoterapeut og yogalærer. Hun er certificeret af Dinah Rodrigues og underviser og afholder kurser i Hormon Yoga Terapi. Se mere på hormonyoga.nu

HARMONISERING OG AFSPÆNDING

Afspænding med pranaflo for harmonisering af æggestokke, skjoldbruskkirtel og hypofyse. Visualiseringsøvelse, hvor du renser dine nadi og afbalancerer dine chakra.



DYNAMISK VILOMASANA

Efter at have udført vilomasana dynamisk og hvor du holder om dine ankler, kommer du højt op i stillingen og understøtter med hænderne under ryg. Her laver du åndedrætsøvelse og energicirkulation til din skjoldbruskkirtel. Øvelsen er gavnlig for rygsøjle, nyrer og binyrer og stimulerer din skjoldbruskkirtel.

UDGANGSPOSITION: liggende på ryggen med fodsåler i gulvet. Placer hælene tæt på sædekogler og grib om anklerne.

- På en indånding løftes først kønsbenet, så taljen og brystet i en bølgende bevægelse, hvirvel efter hvirvel
- På udåndingen sænkes først øverste del af ryggen, hvirvel efter hvirvel tilbage til udgangsposition
- Udfør denne bevægelse i alt 7 gange