

# Hormoonyoga in de praktijk

de lichaamsoefeningen van  
hormonale yogatherapie





# Richtlijnen voor effectieve yogabeoefening

## Vorbereiding

### *Vorzorgsmaatregelen*

Doe de lichaams oefeningen niet *tijdens* de menstruatie; doe ze minder vaak als je een lichamelijke aandoening hebt waarbij een verhoging van de oestrogenspiegel niet gewenst is (bijvoorbeeld bij borstkanker of ernstige endometriose), of bij een ander probleem met je gezondheid. Raadpleeg dan eerst je arts voordat je begint met oefenen; leg uit dat hormonale yogatherapie gepaard gaat met krachtige buikbewegingen en in de meeste gevallen de aanmaak van oestrogeen stimuleert.

Mocht je een bepaalde oefening erg moeilijk of pijnlijk vinden, vervang de oefening dan door een andere die je makkelijker vindt, of laat de oefening gewoon weg en ga door met de volgende in de serie.

Als je onder psychiatrische behandeling staat, is het noodzakelijk dat je je behandelende arts informeert en laat zien wat je van plan bent te doen, want het kan dat hormoonyoga je toestand negatief beïnvloedt. Je kunt ook met mij contact opnemen en je problemen omschrijven; ik zal je dan graag advies geven.

### *Tijd*

Kies om te oefenen een moment van de dag dat voor jou het meest geschikt is, oefen – als dit mogelijk is elke dag – want alleen door regelmatig te oefenen krijg je snel goede resultaten.

### *Plek*

Kies een rustige, aangename, goed geventileerde ruimte zonder direct zonlicht (gebruik bijvoorbeeld lichte gordijnen) en zonder wind. Als je in je slaapkamer oefent, lucht deze dan goed voordat je begint.

### *Ondergrond*

De oefeningen kunnen gedaan worden op een gevouwen deken, of op een speciale yogamat. Kijk uit voor gladde vloeren, want dan kan de deken of mat gemakkelijk glijden. Gebruik niet te zachte matrasjes, want daarop kun je veel oefeningen niet goed uitvoeren (te wiebelig).

## **Kleding**

Draag makkelijke kleding die meegeeft, vooral in het gebied rondom je middel. Draag geen sokken, kousen of gymschoentjes, want de voeten zijn belangrijk voor de energieopname.

## **Darmen en blaas**

Het is het beste als darmen en blaas leeg zijn, voordat je gaat oefenen. Mocht je last van verstopping hebben maak je dan geen zorgen, want al na een paar dagen oefenen zul je merken dat dit probleem door het effect van de lichaams oefeningen en de pranayama's opgelost is.

Als je last van verstopping hebt, let dan ook op wat je eet en drinkt: eet papaja's, sinaasappels, volkoren producten (tarwe of haver), veel rauwe groente en drink voldoende schoon water, of kruidenthee (minstens anderhalf tot twee liter per dag).

## **Neusreiniging**

Omdat wij bij hormoonyoga veel gebruik maken van ademhalingsoefeningen en omdat de lucht bij deze oefeningen vrijwel zonder uitzondering steeds door de neus gaat, is het belangrijk dat je, voordat je met oefenen begint, de neus goed snuit en/of reinigt. Een goede manier om je neus schoon te maken, is het oplossen van een afgestreken theelepeltje zout in een halve liter lauwwarm water in een kommetje. Je brengt deze oplossing met een pipetje in de neus aan, waarna je goed je neus snuit. Nog beter is het, om de hele neus in het water te steken en het water voorzichtig door een neusgat op te zuigen zonder lucht mee te nemen, even in te houden en om het dan weg te laten lopen. Doe dit verscheidene malen links en rechts, waarna je goed snuit.

Er bestaat ook een neusreinigingstechniek die *jala neti* genoemd wordt; hiervoor is een speciaal kannetje nodig met een pipetopening, waardoor je het water in een neusgat kunt gieten, waarna het via het andere neusgat weer naar buiten kan stromen. Deze manier van neusreiniging is heel goed, maar in ons geval is dit niet echt noodzakelijk. Maar mocht je toch graag zo'n kannetje willen kopen, dan kan dat bijvoorbeeld in een winkel voor ayurvedische producten.

## **Op de nuchtere maag**

Hormoonyoga doen we met een lege maag, liefst direct 's ochtends na het opstaan en het douchen (niet direct ná het oefenen douchen!). Na het oefenen is het beter om nog minstens een kwartier te wachten, voordat je iets gaat eten.

Het is wel van belang dat je tenminste één glas schoon water op lichaamstemperatuur drinkt, voor je gaat oefenen.

Waarom oefenen we op de nuchtere maag? Omdat we een half uur lang intensieve buikademhaling doen, als we dat met een volle maag zouden doen, dan zou dat bepaald niet prettig voelen.

Gaat het je niet lukken om dit na het opstaan zonder ontbijt te doen, wacht dan zeker een uur na het eten voor je begint met oefenen. Mocht je op een ander tijdstip van de dag willen oefenen, doe dat dan steeds minstens twee uur na een normale maaltijd.

## Onderzoek en vragenlijst

Voordat je gaat beginnen met hormoonyoga, kun je onderzoeken in welke fase van de menopauze jij op dit moment zit.

1. Laat bij de dokter je oestrogeenspiegel vaststellen, zodat je na drie of vier maanden oefenen (in zo'n periode vindt over het algemeen een aanzienlijke verbetering plaats), de veranderingen opnieuw kunt laten onderzoeken.
2. Vul de vragenlijst in om de symptomen vast te stellen, deze vind je op blz 185. Met behulp van de genoteerde gegevens zul je je eigen vooruitgang bewuster kunnen volgen.
3. Als je ouder dan 45 jaar bent, vraag dan aan je dokter om een onderzoek van je botdichtheid en je cholesterolspiegel. Op die manier krijg je een objectieve kijk op het proces waar jij in zit, voordat je met hormoonyoga begint.
4. Hormoonyoga kan het beste gedaan worden door personen met een redelijk goede lichamelijke en geestelijke gezondheid, of – in bijzondere gevallen – onder medische begeleiding. Ideaal zou zijn om dagelijks je oefeningen te doen. Zodra je gewend bent aan de oefeningen, duurt de hele oefenreeks maar een half uurtje. Pak dan na een maand oefenen nog eens opnieuw de vragenlijst erbij – je zult dan verbaasd staan over de resultaten.

Maar, zoals Swami Sivananda al zei: *Alleen degene die de oefeningen in praktijk brengt, bereikt er iets mee!*

Zet daarom door; reserveer deze dertig minuten per dag voor jouw oefeningen, laat je met geen enkele smoes daar vanaf brengen. Mocht het een keertje voorkomen dat je op het vaste tijdstip niet kunt oefenen, doe de oefeningen dan later, maar laat deze dertig minuten niet zomaar uitvallen (behalve, zoals eerder aangegeven – indien van toepassing – tijdens de menstruatie).

5. Oefencontrole: maak een lijstje van de dagen waarop je de oefeningen gedaan hebt, noteer ook op welke dagen dat niet gelukt is. Op die manier kun je de resultaten vergelijken met de regelmaat van oefenen. Schrijf daar dan ook steeds de datum bij en hoe jij je voelde.
- 6 Pas je oefenschema aan: zodra je hormoonspiegel weer redelijk normale waarden aangeeft, kun je ertoe overgaan om de oefeningen slechts twee tot drie maal per week te doen. Die beslissing ligt bij jou en wordt bepaald door de uitkomst van het onderzoek naar de oestrogeenwaarde. Toch is het beter om niet helemaal op te houden met oefenen, want ook na de menopauze gaat de hormoonproductie nog verder omlaag. Het is het beste om gewoon dagelijks door te blijven oefenen!



# Ademhalingsoefeningen (pranayama's) bij hormoonyoga

Pranayama's zijn ademhalingstechnieken waardoor de prana, de levensenergie door het lichaam wordt geleid. Deze prana is de oorspronkelijke oerenergie van het heelal. Door de ademhaling komt de prana in het lichaam.

Ademhalen is van levensbelang. Als we niet ademhalen zouden we binnen een paar minuten sterven; zonder water kunnen we in sommige gevallen nog wel meer dan een week overleven, zonder voedsel meer dan een maand. Omdat ademhalen voor ons zo essentieel is, is de regulatie veilig gesteld door dubbele aansturing:

- *De autonome ademhaling:* dat gaat dag en nacht door, ook als we slapen en zorgt ervoor dat het ademhalingsproces zonder onderbreking verder gaat.
- *De willekeurige, bewuste ademhaling:* hierdoor kunnen wij met onze bewuste wilskracht de ademhaling sturen en daardoor het ritme, de diepte en de duur van het ademhalingsproces beïnvloeden.

De dubbele aansturing van de ademhaling wordt bij de yogatherapie uitvoerig ingezet om processen in ons lichaam te beïnvloeden, die door het vegetatieve zenuwstelsel aangestuurd worden.

De willekeurig aangestuurde ademhaling wordt pranayama genoemd; doordat wij de ademhaling beheersen, kunnen we ook de prana beheersen. Omdat onze ademhaling aan onze emotionele toestand en aan andere lichaamsfuncties gekoppeld is, hebben we hier een belangrijk instrument om ons lichaam positief te beïnvloeden. De grote yogameesters stellen dat dagelijkse beoefening van een serie pranayama's onze emoties in balans houdt. Dat kunnen we zelf makkelijk testen als we straks hormonale yogatherapie gaan doen. Hormoonyoga maakt ruimschoots gebruik van pranayama's.

Als wij ergens van schrikken of ergens bang voor zijn, komt ons lichaam meteen in actie om het gevaar het hoofd te bieden: we gaan sneller en onregelmatig ademen, ook de hartslag wordt sneller. Om bijvoorbeeld een geluid dat ver weg is te kunnen horen, houden we automatisch even onze adem in. Daardoor ontstaat rust, waardoor je je beter kunt concentreren. Een ritmische, langzame ademhaling is een teken van rust. Als wij op een bepaald ogenblik bewust rustig en ritmisch gaan ademen, dan simuleren wij daardoor een emotionele rusttoestand, het vegetatieve zenuwstelsel zorgt dan voor kalmering van de hartslag en andere fysiologische reacties, die afgestemd zijn op het ritme van onze ademhaling. Door



het beoefenen van diverse pranayama's kunnen we ons hartritme vertragen of versnellen, de bloeddruk laten dalen, onze lichaamstemperatuur verhogen of verlagen en de spijsvertering stimuleren.

We kennen in de yoga heel wat pranayama's, bij al deze oefeningen kunnen we de diepte, het ritme en de duur variëren en aanpassen aan wat voor ons haalbaar is en aan wat voor ons doel het beste werkt. Ik ga enkele pranayama's beschrijven, maar bedenk dat dit geen boek over yoga in het algemeen is, dus we beperken ons tot die ademhalingsoefeningen die we steeds bij hormoonyoga toepassen.

Tijdens het ademen nemen we prana op. Als we de adem inhouden op het moment dat de longen met lucht gevuld zijn, kan de prana optimaal worden omgezet. De energie wordt bij het uitademen in ons hele lichaam verdeeld. Als we de ademhaling even vasthouden nadat we uitgeademd zijn, dan komen we in een toestand van verhoogde sensibiliteit en opmerkzaamheid, waardoor we ons bewust kunnen worden van de werking van prana in ons lichaam.

We onderscheiden drie soorten ademhaling, waarbij de drie delen van de longen gevuld worden: de *abdominale* of buikademhaling, de *costale* of borstademhaling en de *claviculaire* of sleutelbeenademhaling.

### **In het kader van de yoga zijn de vier fasen van de ademhaling:**

- inademen, of *puraka*
- inhouden van de adem met volle longen, of *kumbhaka*
- uitademen, of *rechaka*
- vasthouden van de ademhaling, na de uitademing, of *abhaya kumbhaka*



## Lage ademhaling of buikademhaling

Dit is de normale ademhaling, bijvoorbeeld tijdens de slaap. Deze manier van ademen werkt zeer rustgevend en gaat bijna vanzelf.

*Techniek:* Ga ontspannen liggen, met de knieën omhoog, zodat je de voetzolen plat op de vloer kunt zetten. De knieën mogen tegen elkaar leunen. Leg liefst een stevig kussen onder je hoofd. Stel je voor dat je kruin omhoog wordt getrokken en zorg ervoor dat je beide schouders breed en breed naar opzij liggen. Je onderrug kan heerlijk ontspannen naar de grond zakken.

Leg je handen losjes op de buik, zodat je de beweging van de buik beter kunt waarnemen.

Je ademhaling gaat vanzelf, zonder dat dat proces wordt beïnvloed. Bij de inademing komt de buik iets omhoog en bij het uitademen zakt de buik weer wat. Dat komt door het op en neer bewegen van het middenrif, waardoor het onderste deel van de longen gevuld wordt. Observeer dit zolang je het kan opbrengen.







## Ribademhaling of borstademhaling

*Techniek:* Ga zitten en houd de wervelkolom zo recht mogelijk, zonder overdreven aan te spannen. Leg je handen aan weerszijden op de onderste ribben (flanken), zodanig dat de middelvingers elkaar net niet raken. Probeer de buik zo weinig mogelijk mee te laten ademen. Adem bewust 'in de breedte', waardoor je probeert het middelste deel van de longen te vullen, zonder ook maar iets te forceren. Merk hoe je ribben bij het inademen naar opzij uitzetten en dat daardoor de afstand tussen de vingertoppen groter wordt. Bij het uitademen gebeurt uiteraard het tegenovergestelde. Herhaal dit verscheidene malen en voel de ruimte in de zijwaartse adembewegingen.





## Hoge ademhaling of sleutelbeenedemhaling

Je maakt het makkelijker voor jezelf, als je deze ademhalingstechniek direct nadat je de borstademhaling hebt toegepast, gaat oefenen.

*Techniek:* Vul eerst goed het middelste deel van je longen door de borstademhaling toe te passen, zonder daarbij de buik te bewegen. Adem dan verder in, naar boven, tot je merkt dat het gebied van de bovenste ribben en de sleutelbeenderen omhoog komt. Word je bewust dat hierbij de toppen van je longen ook met lucht gevuld worden.

Herhaal deze oefening meerdere keren, totdat je deze techniek beheerst.



## Volledige ademhaling

Deze manier van ademen omvat het toepassen van de ademhalingstechnieken zoals hiervoor beschreven: de buikademhaling, de borstademhaling en de sleutelbeenedemhaling. Je begint met de buikademhaling en deze gaat in een golvende ononderbroken beweging over in de borst- en daarna in de sleutelbeenedemhaling. Je kunt één of twee tellen de adem even inhouden, om dan vervolgens uit te ademen.

*Techniek:* Ook bij de uitademing begin je weer onderaan door eerst de buik wat in te trekken, om daarna het middelste deel en tenslotte het bovenste deel van de longen te laten leegstromen.

Bekommer je in dit stadium nog niet om het ritme of de snelheid, maar adem niet te langzaam, anders kom je in ademnood. Houd de ademhaling na de uitademing nog even vast, totdat je van binnenuit het signaal voelt dat je weer moet ademen.

Deze volledige ademhaling helpt om de cholesterolspiegel te doen dalen (vijftien minuten per dag) en ook om af te vallen (dertig minuten per dag).