



TEKST HELENE LYSEKILDE, WWW.INDRERO-ODENSE.DK // FOTO CHARLOTTE LADEFOGED OG PETER MIRANDA, WWW.UNSPLASH.COM

# BEDRE OVERGANGSALDER MED HORMON YOGA TERAPI



*Genopret balancen i forbindelse med overgangsalder, PMS, menstruations-smerter, nedsat sexlyst m.m. – de kvindelige kønshormoner elsker yoga!*

**N**år man taler om overgangsalder, kan man inddele kvinder i tre kategorier: Kvinder, der har få eller ingen gener; kvinder, der har flere gener; og kvinder, der har voldsomme gener. Overgangsalderens gener – som man mener reelt skyldes fald og ubalance i de kvindelige kønshormoner og psykiske påvirkninger omkring at træde ind i en ny livsfase som ikke-reproduktive væsener – kan komme som et chok. Som en kvinde skrev til mig: ”Jeg kan slet ikke kende mig selv. Jeg har det, som om mit indre kompas, jeg altid har styret efter, er sat ud af funktion.”

Psykolog og forfatter Renée Toft Simonsen skriver i bogen ’Jeg er f\*cking hot’, at man måske først forstår ’vindstyrkens kraft’, når man står midt i orkanens øje: ”Den (overgangsalderen, red.) burde have sit eget personlige navn, Gudrun, El Niño, eller noget tredje voldsomt, som enhver orkan med respekt for sig selv.” Det er et meget godt billede på, hvor voldsomt det kan være. Selv om kvinder beskriver mange forskellige gener som f.eks. depression, angst, hovedpine, nedsat hukommelse, hårtab, søvnløshed mv., er der kun videnskabelig dokumentation for hedeture, øget risiko for osteoporose og åreforkalkning. Disse lidelser skyldes sandsynligvis et fald i det kvindelige kønshormon østrogen. Samtidig er der bred enighed om, at fald i østrogen kan medføre vaginal tørhed, kløe og dermed øget risiko for blærebetændelse.

Vi kan dog ikke komme udenom, at kvindekroppen forandrer sig i forbindelse med overgangsalder, men det bliver stadig diskuteret, hvor meget der skyldes hormoner, og hvor meget der skyldes en ændret livsfase samt det at blive ældre. Mange kvinder oplever, hvordan fedtet omfordeler sig på kroppen, stofskiftet ændres og mange oplever humørsvingninger, nedsat sexlyst (libido), større følsomhed og følelsesmæssig ustabilitet m.m.

## OVERGANGSALDER OG HORMONER

Overgangsalderen er en livsfase på lige fod med barndommen, puberteten eller tiden med hjemmeboende børn. Definitionen på overgangsalder, også kaldet menopause, er, som ordet indikerer, en pause eller et ophør i menstruationen. Statistisk set begynder produktionen af de kvindelige kønshormoner allerede at falde fra 35-årsalderen. Perioden op til menopausen er ofte præget af uregelmæssige blødninger, og derfor har man vedtaget, at man først er i reel menopause, når man har været et år uden menstruation. Fasen indledes således ved sidste menstruation. Perioden, som starter op til menopausen – med ændringer og

INFO: Denne artikel har tidligere været bragt i en mere faglig udgave i Fagbladet DAKOBE: Danmarks Komplementære Behandlere.



*„Der er faktisk meget, man selv kan gøre for, at overgangsalderen ikke helt tager pusten fra én.“*



## KAN DU HAVE GAVN AF HORMON YOGA?

### Målgruppen for Hormon Yoga er:

- Kvinder fra 35 år og op (også uden hormonal ubalance)
- Kvinder med symptomer på overgangsalder (se test)
- Kvinder med hormonal ubalance: f.eks. ustabil menstruation, voldsom PMS, menstruationssmerter og nogle form for infertilitet m.v.
- Kvinder med polycystisk ovariesyndrom PCOS
- Kvinder med nedsat libido
- Kvinder med lavt stofskifte
- Kvinder i postmenopause: f.eks. med henblik på at få mere energi, øget libido, fugtige slimhinder, bedre nattesøvn m.v.

### Hormon yoga frarådes:

- Kvinder, der har døjet med hormonrelateret kræft (i æggestokke, bryst eller livmoder) eller har øget risiko for hormonrelateret kræft
- Kvinder med svær endometriose.
- Kvinder med fremskreden knogleskørhed.
- Kvinder med store fibromer i underlivet.

Er du i tvivl, om du er kandidat for Hormon yoga, så spørg altid din læge. En tommelfingerregel er, at kan man tåle kunstige hormoner, så kan Hormon Yoga være et velkomment alternativ til de kunstige hormoner (herunder bioidentiske og biologiske hormoner).

ubalance i hormonproduktionen – kaldes perimenopause eller klimakterium. Den kan vare fra ca. 3 år før og op til 8 år post-menopause. Dette sker for mange kvinder fra 45-55-årsalderen. Den tidlige post-menopause kan derfor også være præget af symptomer på overgangsalder, som kan fortsætte, indtil klimakteriet ophører og hormonerne igen stabiliseres på et nyt og lavere niveau. Det, der sker op til og i forbindelse med overgangsalderen, er, at produktionen af de kvindelige kønshormoner ændrer sig,

hvilket sætter en kædereaktion af ændringer i gang i kroppen. Hormoner er kemiske budbringere eller signalstoffer, der sender budskaber fra én endokrinkirtel til en anden via blodbanerne. Hormonfysiologi er særdeles kompliceret – ændringer i produktionen af bare ét hormon skaber derfor store ændringer i kroppen. F.eks. hæmmer også binyrernes produktion af stresshormoner de kvindelige kønshormoner, og et fald i østrogen påvirker kæden af hormoner, der regulerer kroppens temperaturregulering, hvilket kan medføre de velkendte hedeture. Som de fleste ved, regulerer østrogen og progesteron den kvindelige cyklus og mulighed for graviditet. Men kønshormonerne har også mange andre funktioner i kroppen. Østrogen beskytter mod hjerte-kar-sygdom og binder kollagen i hud, hår og slimhinder. Østrogen binder fedt til balder, lår og hofter og stimulerer dannelsen af knogler. Progesteron beroliger nervesystemet, bevirker, at man lettere kan falde i søvn, øger fedtforbrændingen og fungerer humøropløftende.

### BALANCE I KØNSHORMONERNE

Men der er faktisk meget, man selv kan gøre for, at overgangsalderen ikke helt tager pusten fra én. Hormon yoga terapi er et af de redskaber, der kan hjælpe kroppen og sindet på vej gennem forandringerne. Hormon Yoga er en terapiform, der adskiller sig fra almindelig yoga ved at have et behandlingsmæssigt sigte, specifikt ved at have fokus på at genoprette balance i de kvindelige kønshormoner. Metoden fokuserer ikke bare på æggestokkene men på flere af de endokrine kirtler og på hele kroppen. Hormon Yoga indeholder elementer fra Hatha Yoga, tibetanske energiovelser, Kundalini Yoga og Yoga Nidras meditative visualiseringsøvelser. Programmet, der tager 25-35 minutter at lave, kan laves dagligt og gerne 4-5 gange om ugen for at opnå den bedste effekt.

Erfaringen er, at jo mere Hormon Yoga, man laver, desto bedre effekt. Ulempen er – for nogle – at det kræver en indsats. Fordelen er til gengæld, at man forhåbentlig får bugt med eller minimerer sine gener uden at indtage nogen former for hormoner. Ovenikøbet får man kvit og frit pulsen op og daglig bevægelse. Programmet består grundlæggende af seks opvarmningsøvelser og 14 yogaøvelser, asanas. Der anvendes et kraftfuldt åndedræt, baskrik-åndedrættet, som masserer og stimulerer æggestokkene. Se mere om dette på side 38-39. Mens Hormon Yoga er godt for krop og sind generelt, er der i øvelserne, ud over æggestokkene, særligt fokus på hypofyse og skjoldbruskkirtel. Endvidere stimuleres bl.a. også binyrer og thymus. Da stress har en negativ effekt på hormonproduktionen, undervises der også i stress-sænkende åndedræts- og meditationsøvelser, som man f.eks. i perioder med øget stress kan supplere med dagligt eller ved behov.



## TEST SKEMA

Hvor intense er dine menopausesymptomer?



Dato 

--	--	--

MÅNED 1      MÅNED 2      MÅNED 3

### SYMPTOMER Vurdér intensitet fra 0-3 (0,1,2,3)

Hedeture			
Svedeture			
Tørre slimhinder i skeden			
Vaginal kløe			
Nedsat libido (sexlyst)			
Irritation			
Følelsesmæssig ubalance: modløshed, grådanfald, bekymringer			
Depression			
Søvnløshed			
Hjertebanken			
Træthed			
Angst			
Panikangst			
Hovedpine			
Ledsmerter			
Nedsat lugtesans			
Nedsat hukommelse			
Hårtab			
Flossede negle			

# ASANAS – EN SMAGSPRØVE PÅ HORMON YOGA

Hormon yoga består af 20 stillinger: 6 opvarmningsøvelser og 14 asanas. Der anvendes blandt andet et bastrika-åndedræt i stillingerne, som masserer æggestokkene. For at opnå en effekt skal programmet laves i sin helhed. Her får du en smagsprøve på elementer af programmet. Øv dig på "Bastrika-åndedrættet", "Energicirkulation" og "Rodlåsen/Moolabanda", for jo bedre, du har styr på det, desto mere får du ud af programmet, da disse anvendes dynamisk i stort set alle stillingerne.



Se hele Hormon Yoga-programmet på [www.indrero-odense.dk/hormon-yoga/](http://www.indrero-odense.dk/hormon-yoga/)

## ENERGICIRKULATION

1. Indånd og hold vejret
2. Fold tungen og sæt tungespidsen bagerst i ganen, dér, hvor der er blødt
3. Fokusér på næsetippen
4. Lav moolabandha/rodlås
5. Flyt fokus til det sted, vi arbejder med i øvelsen. Det kan være æggestokke, skjoldbruskkirtel, hypofysen eller ansigt og hår
6. Ånd langsomt ud og mærk eller forestil dig, at livsenergien strømmer til f.eks. skjoldbruskkirtlen

### Bastrika-åndedrættet

I bastrika benyttes maveåndedrættet. Teknikken kaldes også blæsebælgen, dels fordi maven bevæger sig ud og ind som en blæsebælg, dels fordi det lyder som en blæsebælg, når du kraftfuldt ånder ind og ud gennem næsen. Under indånding tillader du, at maven bliver stor og rund, under udånding trækker du maven helt ind i retning af rygsøjlen, så æggestokkene masseres. Udåndingen er kraftigere end indåndingen i Hormon Yoga bastrika.

### Moolabandha/rodlåsen

Knib sammen omkring anus og spænd bækkenbundsmusklerne inkl. musklerne ved urinrøret og hold spændingen et øjeblik. Øvelsen styrker bækkenbunden og aktiverer livsenergien, som vi anvender i øvelserne via energicirkulation.

### Flyvende hår

Opvarmningsøvelse. Sid i skrædderstilling. 'Hægt' dine fingre sammen foran brystet/albuerne ud til siden. Drej overkroppen og hoved mod venstre/ træk med din venstre arm og se tilbage. Drej derefter mod højre. Hold tempoet dynamisk, så dit hår flyver. Lav syv bastrika således: Indånding – drej mod venstre. Udånding – drej mod højre. Byt side: indånding mod højre osv. Øvelsen aktiverer rygsøjle, nyrer og binyrer.



### Liggende benstræk

Opvarmningsøvelse. Læg dig på ryggen med bøjede ben. Hold fast om dine storetæer med tommel- og pegefingre. Dine arme er på indersiden af dine lår/ben. Rul over på din venstre side og stræk venstre ben langs gulvet, mens du stadig holder fast i dine tæer. Tæl til tre i denne stilling. Rul tilbage til midten og bøj begge ben. Rul over på din højre side og stræk dit højre ben langs gulvet og tæl til tre i denne stilling. Anvend almindelig vejrtækning således: Udånding: Rul over på siden og stræk benet. Indånding: Rul tilbage til midten og bøj benet. Gentag tre gange til hver side. Øvelsen opvarmer æggestokke og ben.



### Skønhedsbølgen

Læg dig på ryggen med hænderne under bagdelen. Løft benene til lodret. Spark skiftevis venstre og højre balle med dine hæle, mens du anvender bastrikaåndedrættet syv gange. Indånding: bøj venstre ben. Udånding: bøj højre ben. Når du har afsluttet, trækker du knæene mod brystet og holder om dem og laver energicirkulation og sender energien til ansigt og hår. Gentag nu til modsatte side og afslut med energicirkulation. Dette er en libidoøvelse med energicirkulation til ansigt og hår.



### Dynamisk Vilomaasana

Læg dig på ryggen med bøjede ben og fodsålerne i gulvet. Grib fat om dine ankler. Løft og sænk dine hofter og krop således: Indånding (alm. vejrtækning): Løft først hofterne, så taljen og til sidst brystkassen. Udånding: Sænk først brystkassen, så taljen og til sidst hofterne. Gentag seks gange. Syvende gang bliver du oppe og støtter hofterne med dine hænder. Lav syv bastrika og derefter energicirkulation til skjoldbruskkirtlen (kirtel i halsen). Sænk brystkassen, taljen og til sidst hofterne. Mens overkroppen nu hviler i yogamåttten, gentager du energicirkulation til skjoldbruskkirtlen.



## DOKUMENTATION OG MOTIVATION

Yogalærere og -terapeuter – og kvinder, der dyrker Hormon Yoga rundt om i verden – har oplevet stor gavn af metoden. Dinah Rodrigues, der har grundlagt metoden, har fulgt kvinder gennem årene med opfølgende spørgeskemaer vedr. symptomer samt målinger af østrogenniveauet ved start og efter tre måneder. I sin bog 'Hormone yoga Therapy' bringer hun en række case-eksempler fra kvinder, der har haft gavn af Hormon yoga. Der findes også et enkelt spændende videnskabeligt kontrolgruppestudie, udgivet i The Journal of The North American Menopause Society, af kvinder i postmenopause med søvnløshed. Det viser, at kvinder, der lavede Hormon yoga, fik signifikant bedre søvn, havde færre symptomer på overgangsalder og en bedre livskvalitet. Der er altså indikationer på, at Hormon Yoga kan påvirke balancen af de kvindelige kønshormoner positivt. Før man starter på Hormon Yoga terapi, udfylder man et skema, så man kan følge sine symptomer på en skala fra 0 til 3. (se skema på side 37). Skemaet udfyldes én gang

## HORMON YOGA-UNDERVISNING

Hormon Yoga terapi blev udviklet af brasilianske Dinah Rodrigues for snart 30 år siden. Med sine i dag 91 år og sin sprudlende vitalitet, som hun selv tilskriver sin praksis af Hormon Yoga, er metodens grundlægger en omvandrende reklamesøjle for metoden. Hun turnerer årligt fortsat verden rundt og certificerer yogalærere i Hormon Yoga. Læs evt. mere i hendes bog: "Hormone yoga Therapy".

Du kan lære at lave Hormon yoga hos en yogalærer eller yogaterapeut, der er certificeret af Dinah Rodrigues. Dobbelttjek, at det, der kaldes 'Hormon yoga', reelt er Hormonyoga ved Dinah Rodrigues-metoden, som er den, der omtales i artiklen. Du kan søge på nettet for at finde en yogaterapeut i nærheden af, hvor du bor. Hormon yoga læres ofte på workshops eller kurser over en weekend eller over nogle gange. Nogle tilbyder også yoga retreats i udlandet, hvor man kan lære at lave Hormon yoga. Mange tilbyder også, at man kan lære at anvende Hormon yoga i et én-til-én-forløb.

om måneden i minimum tre måneder. Det har den dobbeltfunktion dels at dokumentere effekten og dels at øge motivationen for at fastholde sig selv i at lave Hormon Yoga. Langt de fleste oplever en sammenhæng mellem, hvordan de har det, og hvor meget Hormon yoga de laver.

## DE POSITIVE EFFEKTER

Kvinder, der har lært at anvende Hormon yoga hos mig, fortæller næsten samstemmende, at fugten i slimhinder i skeden vender tilbage meget hurtigt, at libido øges, og at de får mere energi og overskud. Efter et stykke tid forsvinder eller minimeres hedeture, søvnløshed, hovedpine m.m. som regel også. En kvinde, der døjede forfærdeligt med hedeture og derfor tog rødkløverkapsler, startede bl.a. med Hormon yoga, fordi hun ønskede en hverdag og overgang uden hormontilskud. Til vores tre-måneders opfølgning skrev hun stolt: "Rødkløverkapslerne smed jeg for en måned siden." En anden fortalte mig, at hun bare har det bedre all round, mere energi, øget sexlyst og "så føler jeg mig mere lækker". En lidt atypisk tilbagemelding fik jeg fra en kvinde, der kort efter at have været på kursus kontaktede mig for at fortælle, at hun i årevis havde døjet med voldsom tørhed og ubehag i næsehulen, som nu på mystisk vis var forsvundet. Mon dette kunne skyldes Hormon yoga? Personligt begyndte jeg at dyrke Hormon Yoga for 1½ år siden. Jeg var 40 år og havde umiddelbart ingen symptomer på overgangsalder, men min periodiske søvnløshed og mine menstruationssmerter forsvandt. Jeg nyder nu fast at lave Hormon Yoga stort set hver morgen. Jeg bruger programmet som opvarmning til min øvrige yoga- og meditationspraksis.

## GENOPRET MED KROPPENS EGNE HORMONER

Mærkeligt nok findes der meget begrænset viden i Danmark om Hormon Yoga terapi og hvordan denne metode kan hjælpe kvinder i forbindelse med overgangsalder samt hormonel ubalance generelt. Trods det relativt store antal yogalærere i Danmark er der få yogalærere og -terapeuter, der er certificeret hos Dinah Rodrigues til at undervise i Hormon Yoga. I medierne debatteres det jævnligt, om man i forbindelse med overgangsalder skal svede igennem og holde ud eller bukke under og sige ja tak til hormontilskud i en eller anden form (kunstige hormoner, bioidentiske hormoner eller plantebaserede hormoner). Sjældent omtales Hormon Yoga som et alternativ, hvor kroppen helt af sig selv kan producere og balancere sine hormoner. I en række andre lande, f.eks. Tyskland, Tjekkiet og Brasilien, trender metoden i meget højere grad som en naturlig egenomsorg og terapi i forbindelse med overgangsalder og andre hormonelle ubalancer. Hormon Yoga er vigtig og virkningsfuld, så jeg håber, at vi også i Danmark får øjnene mere op for metodens positive effekter på kvinder i overgangsalder og med hormonelle udfordringer. ●