

Dinah Rodrigues

# Hormoonyoga

een natuurlijke balans  
voor vrouwen  
in de overgang

  
**PANTAYRHEI**  
UITGEVERIJ

Belangrijke opmerking:

Dit boek dient ter informatie over methoden van zelfhulp en specifieke gezondheidsmaatregelen. De toepassing van deze methoden is volledig voor eigen verantwoording. Het boek is niet bedoeld voor het stellen van een medische diagnose of voor een medisch advies. De informatie mag in geen geval beschouwd worden als vervanging van zorg door een bevoegd medicus. De schrijfster noch de uitgever is aansprakelijk voor eventuele gevolgen van verkeerde toepassingen van de oefeningen in dit boek.

Hormoonyoga – Dinah Rodrigues

Oorspronkelijke uitgave: Hormone Yoga Therapy – Dinah Rodrigues  
© 2009 JCR Produções Científicas e Artísticas Ltda, São Paulo, Brazil

© 2020 Nederlandse editie: Uitgeverij Panta Rhei  
ISBN 978.90.8840.222.7  
NUR 726

Hormoonyoga werd voor het eerst in het Nederlands uitgegeven in 2010. Deze uitgave is een nieuwe licentie van Dinah Rodrigues, met een nieuwe omslag en een nieuw ISBN. De inhoud is ongewijzigd t.o.v. de vorige druk.

Vertaald uit het Duits naar het Nederlands: Dick de Ruiter  
Fotografie: Pedro R. Vasconcellos, Alberto Pereira Rodrigues, Christofer Fowler, Julio Rodrigues, Murat Karaçay  
Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zoetermeer  
Foto cover: Tina Verhage

Met dank aan Schirner Verlag voor hun toestemming voor het gebruik van de foto's uit de Duitse uitgave van de modellen Amba Anna Popiel-Hoffman, Kirsten Glück, Eleni Efthimiou.

*Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.*

# Inhoudsopgave

Symptomen overgang.....	9
Voor alle vrouwen in de overgang .....	10
Voorwoord .....	11
<b>Introductie.....</b>	<b>12</b>
Hoe je het beste uit deze levensfase kunt halen.....	14
Hormonale yogatherapie – een natuurlijke methode.....	17
De verschillen tussen hatha yoga en hormoonyoga.....	18
<b>De basis .....</b>	<b>20</b>
De verschillende fasen tijdens het vruchtbare leven van de vrouw .....	21
Fysiologie van de hormonen .....	22
Factoren die leiden tot verminderde activiteit van de eierstokken.....	23
Factoren die de hormoonproductie activeren .....	25
Menopauze – informatie is van groot belang.....	26
Over de symptomen van de menopauze in het algemeen.....	26
De symptomen .....	28
• Opliegers.....	28
• Uitdroging slijmvlies van de vagina .....	28
• Huid – haar – nagels .....	28
• Emotionele en psychische symptomen .....	29
• Hoofdpijn en migraine.....	30
• Gewrichtspijn.....	30
• Gewichtstoename en spreiding van vetlagen .....	31
Gevolgen van de hormoonafname .....	31
• Botontkalking (osteoporose).....	31
• Verhoogd cholesterol en problemen met de kransslagader .....	32
Karakteristieke verschillen in de menopauze .....	33
De betekenis van geneeskundige zorg .....	34
Wat gebeurt er tijdens de menopauze.....	34
De visie van de allopatische (allopathie) geneeskunde op de overgang .....	36
De traditionele geneeskunde en hormoonsuppletie.....	36
Argumenten die pleiten tegen hormoonsuppletie.....	38
Een holistische benadering van de menopauze .....	40

Principes van de hormonale yogatherapie .....	40
Hatha yoga en hormoonyoga .....	41
De ontwikkeling van hormoonyoga .....	41
De doelstelling van hormonale yogatherapie .....	42
Hormoonyoga: werken met het fysieke lichaam en het energielichaam .....	44
Prana en nadi's .....	45
Chakra's .....	46
Kruinchakra (Sahasrara chakra) .....	47
• Voorhoofdschakra (Ajna chakra) .....	47
• Keelchakra (Vishudha chakra) .....	48
• Hartchakra (Anahata chakra) .....	48
• Zonnevlechtchakra (Manipura chakra) .....	49
- Surya mandala (Zonnechakra) .....	49
- Chandra mandala (Maanchakra) .....	49
• Heiligbeenchakra (Svadishtana chakra) .....	50
• Basischakra (Muladhara chakra) .....	50
De belangrijkste klieren voor de aanmaak van vrouwelijke hormonen .....	51
<b>Hormoonyoga – in de praktijk .....</b>	<b>53</b>
Richtlijnen voor effectieve yogabeoefening .....	54
Vorbereiding .....	54
• Voorzorgsmaatregelen .....	54
• Tijd .....	54
• Plek .....	54
• Ondergrond .....	54
• Kleding .....	55
• Darmen en blaas .....	55
• Neusreiniging .....	55
• Op de nuchtere maag .....	55
Onderzoek en vragenlijst .....	56
<b>Ademhalingsoefeningen (pranayama's) bij hormoonyoga .....</b>	<b>58</b>
■ Lage ademhaling of buikademhaling .....	60
■ Ribademhaling of borstademhaling .....	61
■ Hoge ademhaling of sleutelbeenademhaling .....	62
■ Volledige ademhaling .....	62



▪ Afwisselende ademhaling (Sukha Purvak of Nadis Sudhi) .....	63
▪ Blaasbalgademhaling (Bhastrika) .....	65
▪ Bevrijdende ademhaling (Udshai) .....	67
▪ Ademhaling voor een betere stofwisseling (Surya Bhedana) .....	68
▪ Vierkante ademhaling (Samvritti Pranayama) .....	69
▪ Pranayama om af te vallen .....	70

## **Mudra's – bandha's – mantra's .....** **71**

Mudra's: symbolische en werkzame gebaren .....	71
▪ Ontspannings-mudra's (Jnani mudra's) .....	72
▪ Energie-mudra's (Prana Nadi mudra's) .....	73
▪ Venus mudra .....	74
▪ Mudra van eenwording .....	75
▪ Khecari mudra (tong mudra) .....	76
Bandha's: samentrekking van de spieren .....	76
▪ Jalandhara bandha (rekken van het nekgebied) .....	76
▪ Uddiyana bandha (buik intrekken) .....	77
▪ Mula bandha (aanspannen van de bekkenbodemspieren) .....	78
Mantra's en het effect van geluidstrillingen .....	79
De prana (energie) activeren, voelen, laten stromen en sturen .....	80
▪ Energiestroom volgen .....	81

## **Het activeren van de prana .....** **82**

Energie laten stromen en sturen .....	83
▪ Energie door de wervelkolom laten stromen en naar een gewenst punt sturen .....	84
Opwarm- en losmaakoefeningen om je lichaam voor te bereiden .....	86
▪ Oefening 1 – Schouders .....	87
▪ Oefening 2 – Zijwaartse bewegingen .....	88
▪ Oefening 3 – Bewegen vanuit de heupen .....	89
▪ Oefening 4 – Vliegende haren .....	90
▪ Oefening 5 – Kat .....	92
▪ Oefening 5a – Zittende kat .....	93
▪ Oefening 6 – Het strekken van de beenspieren .....	94
▪ Oefening 6a – Het strekken van de beenspieren in staande positie .....	95

Oefeningen voor specifieke probleemgebieden .....	96
▪ Spieren van de hals en nek .....	97
▪ Bovenbenen .....	99
Oefening 1 .....	99
Oefening 2 .....	100
▪ Heupgewrichten .....	101
▪ Schoudergewrichten .....	102

## **De dagelijkse oefenserie ..... 103**

▪ Oefening 1 Hoofd-bij-de-knie houding – Janusirshasana .....	105
▪ Oefening 2 Vereenvoudigde draaizit – Matsyendrasana .....	106
▪ Oefening 3 Zijwaartse buiging in knielzit – Mahasana .....	108
▪ Oefening 4 Mohammedaanse gebedshouding .....	110
▪ Oefening 5 Diamantslaap – Supta Vajrasana (beginners) .....	111
▪ Oefening 6 Diamantslaap – Supta Vajrasana (volledig met aanspannen van de buikspieren) .....	113
▪ Oefening 7 Schoonheidsverzorging voor het gezicht (vijf pranagolven) .....	115
▪ Oefening 8 Ontspanning en energie-circulatie in de eierstokken en de schildklier .....	119
▪ Oefening 9 Schouderboog – Vilomasana (dynamisch) .....	120
▪ Oefening 10 Vishouding – Matsyasana (om af te vallen) (dynamisch) .....	122
Alternatief voor oefening 10 Het functioneren van de schildklier in balans brengen .....	125
▪ Oefening 11 Activeren van de eierstokken – Sthambasana (dynamisch) .....	126
▪ Oefening 12 Stimuleren van de stofwisseling – Surya Bedhana .....	128
▪ Oefening 13 Schouderstand – Viparita Karani (dynamisch) .....	131
▪ Oefening 14 Energetische harmonisering van eierstokken, schildklier en hypofyse .....	137
▪ Oefening 15 Energetische harmonisering van beide polen (en de bijniere) .....	141
▪ Oefening 16 Energie toevoer om handen en voeten warm te maken .....	143

## **Vervangende oefeningen ..... 145**

▪ Oefening voor het activeren van eierstokken, bijniere en schildklier – Parshvotanasana .....	146
▪ Booghouding op de zij – Parshva Dhanurasana .....	148
▪ Schommelende booghouding – dynamische Dhanurasana .....	150
▪ Aanspannen van de voorste en achterste dijbeenspieren en de spieren van de bekkenbodem – Ardha Bhujangasana .....	151
▪ Kikvors hurkzit – Mandukasana .....	152

<b>Hormoonyoga bij stress.....</b>	<b>153</b>
Slaapproblemen.....	154
De betekenis van een vaste gewoonte of ritueel .....	155
▪ Oefeningen bij slaapproblemen .....	156
Stress.....	159
Meditatie bij stress (Svadyaya).....	161
Oefeningen tegen stress.....	166
▪ Om tot rust te komen: SO HAM .....	166
▪ Eenzijdige ademhaling – Chandra Bedhana .....	168
▪ De mantra van omschakeling: OM NAMAH SHIVAYA.....	169
▪ Oceaan van vrede .....	170
▪ Rust van binnen (boeddhistische techniek) .....	171
▪ Aan de oever van het gouden meer.....	172
▪ Visualisatie van het maanlicht (Chandra) .....	173
▪ Langzame krokodil – Suptavakrasana .....	174
Paniekaanvallen .....	176
Hoe een paniekaanval ontstaat.....	176
Gebruikelijke methoden van behandeling.....	177
Natuurlijke alternatieven .....	178
Aanbevolen oefeningen.....	179
<b>Evaluatie en beoordeling .....</b>	<b>181</b>
Hormoonspiegel.....	182
Progesteron en oestrogeen .....	182
Symptomen.....	182
Menopauzeklachten .....	183
Introductie van de waardebepalings tabel .....	183
Hulpmaatregelen om symptomen te verminderen .....	186
• Opliegers.....	186
• Uitdrogen van het slijmvlies van de vagina .....	186
• Huid.....	187
• Haar .....	187
• Nagels.....	188
• Emotionele problemen, stress, slaapproblemen en depressies.....	188
• Psychische symptomen.....	189
• Hoofdpijn en migraine.....	189
• Carpaaltunnel syndroom.....	190



• Gewrichtspijn.....	191
• Gewichtstoename en vetophoping.....	191
• Botontkalking (osteoporose).....	191
• Verhoogd cholesterol en hart- en vaatproblemen.....	192
<b>Gezonde voeding .....</b>	<b>193</b>
Voedingsmiddelen van de eerste categorie:.....	194
Voedingsmiddelen van de tweede categorie:.....	198
Voedingsmiddelen van de derde categorie:.....	198
Voer de verbetering van je voeding geleidelijk aan in.....	200
Voeding tijdens de overgang.....	201
Vitaminen en mineralen ( <i>waar vind je de vitaminen en mineralen die jij nodig hebt?</i> ).....	203
<b>Verhalen uit de praktijk.....</b>	<b>210</b>
<b>Aanhangsel .....</b>	<b>226</b>
Persoonlijke opmerkingen en dankbetuiging.....	227
Noten.....	230
Boekenlijst.....	232
De modellen.....	233
Hormoonyoga in Nederland.....	234
De schrijfster.....	235
Overzicht van de dagelijkse oefenserie.....	236



## Symptomen overgang:

Dit zijn symptomen van de overgang, die overigens ook in de perimenopauze kunnen voorkomen:

- Opvliegers
- Hartkloppingen
- Minder energie
- Moeite met inslapen
- Nachtelijk zweten
- Depressieve gevoelens
- Vergeetachtigheid
- Vaker hoofdpijn
- Vaginale droogte of jeuk
- Incontinentie
- Minder zin in seks
- Sneller emotioneel
- Onrustig, prikkelbaar
- Wisselende stemmingen
- Nervositeit zonder dat daar een reden voor is
- Droge en daardoor sneller verouderende huid
- Brozer en doffer haar
- Gevoelige tanden
- Haargroei in het gezicht
- Stramme spieren
- Gewrichtspijn
- Botontkalking
- Gewichtstoename
- Veranderende menstruatiecyclus

## Voor alle vrouwen in de overgang

Dit boek draag ik op aan alle vrouwen in de menopauze, die te maken krijgen met overgangsverschijnselen en die zich met het oog op deze nieuwe levensfase wellicht ook wat onzeker voelen. Mijn doel is vrouwen over deze levensfase te informeren en om hen vóór alles een oplossing te bieden voor de problemen die zich in deze periode voordoen – geheel in lijn met de natuurlijke geneeswijzen.

Het boek zal ook van pas komen voor vrouwen die al langer geleden, bijvoorbeeld vijftien of twintig jaar terug, in de overgang kwamen. Want de hier beschreven therapie versterkt hun algemene gezondheid en vitaliteit en heractiveert – zoals ik zelf vele malen heb meegemaakt – de hormoonproductie.

Ik heb ook aan de vrouwen gedacht bij wie de overgang vervroegd intreedt. Op jonge leeftijd hebben zij al overgangsklachten en het kost hen moeite om zwanger te worden. Ik wil ook hen hoop geven, nieuwe mogelijkheden laten zien, mogelijkheden waarvan de resultaten enkel en alleen zullen afhangen van de regelmaat en de volharding waarmee zij de oefeningen doen.

Om ook de wat meer sceptische lezeressen te motiveren, heb ik een kwalitatieve en kwantitatieve analyse en beoordeling gemaakt, die ik door de deelnemers van mijn cursussen heb laten invullen, waarvan ik achter in dit boek melding maak.

Tenslotte draag ik dit boek ook op aan de yogaleraressen, zodat zij, nadat ze de beschreven methoden bestudeerd hebben, hun leerlingen gemotiveerd deze lesstof kunnen aanbieden. Lesstof die specifiek gericht is op de problematiek tijdens de overgang. Het gebeurt nogal eens dat wij vrouwen op les krijgen, die het in hun eentje gewoon niet kunnen opbrengen en alleen de oefeningen gaan doen als zij de nodige ondersteuning krijgen door regelmatige yogalessen, waardoor ook zij gemotiveerd worden.

Een aantal oefeningen en technieken, waaronder de *bhastrika* ademhaling, heeft de schrijfster geleerd van de Indiase yogalerares K.D., die zelf anoniem wil blijven.