Hormonal Balancing

Wenn sich unser Leben wie eine Fahrt mit der Achterbahn anfühlt.

Text: Michaela Mainer, Fotos: Helga Mayer

Hormone bewegen unser aller Leben. Die winzigen Botenstoffe, die in unserem Blut zirkulieren, steuern unzählige lebenswichtige Prozesse im Körper, aber auch unsere Emotionen. Manchmal lassen sie uns das Leben wie eine Fahrt mit der Achterbahn erleben. Die gute Nachricht ist: Mit Hormonal Balancing können wir gezielt Einfluss auf unser Hormonsystem nehmen, unsere Vitalität und unser Wohlbefinden steigern.

Vom Hormonyoga zum Hormonal Balancing

Vor etwa vier Jahren erhielt die Esslingerin Michaela Mainer im Zuge einer Vorsorgeuntersuchung die unerwartete Diagnose „Schilddrüsenunterfunktion“ mit der Therapie, täglich Medikamente einzunehmen. Auf die Nachfrage „Für wie lange?“, erhielt sie die ernüchternde Antwort: „Für immer!“. Während sie damit beschäftigt war, die Diagnose „lebenslang“ zu verdauen, erwähnte ihre Ärztin beiläufig: „Sie sind doch Yogalehrerin. Probieren Sie Hormonyoga!“.
Diese Aussage und der Wunsch, die Verantwortung für die eigene Gesundheit aktiv zu übernehmen, standen am Beginn einer intensiven Auseinandersetzung damit, mit Yoga Einfluss auf das eigene Hormonsystem zu nehmen. In der Ausbildung zur Yogalehrerin wurde Hormonyoga thematisiert, hat aber das Bild erzeugt, Hormonyoga sei nur etwas für schwitzende Frauen in den Wechseljahren. Dieses gängige Vorurteil ließ sich rasch widerlegen. Bei ihrer Recherche stieß Michaela auf motivierende Erfahrungsberichte von Praktizierenden mit unterschiedlichsten Symptomen und auf den vielversprechenden Ansatz des Hormonal Balancings, der uralte Yogatechniken zu einem ganzheitlichen Übungssystem verbindet. Hormonal Balancing ist dabei nicht nur für Frauen in der Menopause, sondern für Frauen und Männer jeden Alters geeignet, um Hormondrüsen zu (re-) aktivieren und hormonelle Disbalancen auszugleichen.
Damit erweitert sich das potentielle Wirkfeld enorm: Bei regelmäßiger Praxis kann Hormonal Balancing Menstruationsbeschwerden, Prämenstruelle Syndrome, sowie hormonell bedingte Stimmungsschwankungen und Depressionen lindern. Positive Wirkungen sind bei typischen Beschwerden in der Menopause (Hitzewallungen, Unruhe, Schlaflosigkeit, Haarausfall, …) zu erwarten, ebenso in der Andropause, dem „männlichen Pendant“ zu den weiblichen Wechseljahren und den damit einhergehenden Symptomen (Abnahme der Libido, Erektionsstörungen, Zunahme von Bauchfett, …). Auch bei Diabetes, Erkrankungen der Schilddrüse, Kinderwunsch, hohen Cholesterinwerten und als Vorbeuge gegen Abnahme der Knochendichte bietet Hormonal Balancing eine wunderbare, nebenwirkungsfreie Möglichkeit, positiven Einfluss auf die eigene Gesundheit zu nehmen.

„Hormonal Balancing ist für Frauen und Männer geeignet, um das Hormonsystem zu harmonisieren.“
Michaela Mainer

Nach dem Besuch eines Einführungsworkshops begann Michaela selbst zu praktizieren – und siehe da: Sie fühlte sich tatsächlich fitter, ausgeglichener, ihr Stoffwechsel verbesserte sich merklich und sie konnte wieder viel besser schla-

fen! Angespornt von den positiven Wirkungen tauchte sie in den folgenden zwei Jahren tiefer in das Thema ein und lernte in der Ausbildung bei Rosemarie Wagner-Fließer und Workshops bei Yoga Vidya unterschiedliche Zugänge kennen, die sich nach und nach wie kleine Puzzleteilchen zu einem für sie stimmigen Konzept zusammenfügten, das sie nun in Workshops sowie im individuellen Einzelunterricht an ihre Yogaschülerinnen und -schüler weitergibt. Die Grundzüge des Hormonyogas nach Dinah Rodrigues werden dabei mit bewährten Techniken aus dem Hatha Yoga kombiniert und in einen ganzheitlichen Yoga integriert. So kann Hormonal Balancing seine wohltuenden Wirkungen auf allen Ebenen des Menschseins entfalten: physisch, psychisch, emotional, energetisch und spirituell.

Wie funktioniert Hormonal Balancing?

Das Herzstück des Hormonal Balancings bildet eine Reihe von statisch und dynamisch ausgeführten Asanas (Körperhaltungen) in Verbindung mit intensiven, energetisch anregenden Atemtechniken. Die Hormondrüsen werden dabei massiert und gedehnt, die Durchblutung des Drüsengewebes wird gefördert. Das in den Übungen

Standhaltungen sind ebenso Teil der täglichen Übungsreihe wie sitzende und liegende Positionen.

„Herzstück des Hormonal Balancings ist die tägliche Übungsreihe aus Asanas, Pranayama, Yoga Nidra und Anti-Stress-Übungen."
Michaela Mainer

Bild oben: Bei Surya Bedhana wird nur durch das rechte Nasenloch geatmet, um die Sonnenenergie zu aktivieren.

Bild unten: Mit Hilfe von Mudras (Hand- oder Körperhaltungen) kann Energie gezielt gelenkt werden.

aktivierte Prana (die kosmische Lebensenergie) wird durch Energieverschlüsse, Mudras und mittels Konzentration in die verschiedenen Hormondrüsen gelenkt. In der täglichen Übungsserie werden so alle Drüsen und die damit in Verbindung stehenden Energiezentren angesprochen. Je nach Bedarf können dabei individuelle Schwerpunkte gesetzt, Übungen ergänzt, adaptiert oder ausgelassen werden.
Den zweiten Bestandteil des Hormonal Balancings bilden Anti-Stress-Übungen. Dazu zählen Pranayamas (energetische Atemübungen), die beruhigend und ausgleichend auf unser Nervensystem, das in enger Verbindung mit dem Hormonsystem steht, wirken, Yoga Nidra (Yoga Tiefenentspannung mit Visualisierungen oder Affirmationen) und Meditation. Auch Mantras (Klänge mit spiritueller Kraft) und Kriyas (Reinigungstechniken) fließen in die Übungspraxis ein. Die Anti-Stress-Übungen lehren uns, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle achtsamer wahrzunehmen und die eigenen Bedürfnisse, aber auch unsere Grenzen zu erkennen und im Einklang damit zu handeln. Hormonal Balancing kann auch bei Stressthematiken und in der Burnout-Prophylaxe als wirksames Instrument eingesetzt werden, um zu innerer Balance und Ausgeglichenheit zu gelangen.

Yoga bedeutet Verbindung, Eins-Sein. So geht es beim Hormonal Balancing – wie bei jedem Yogaweg – darum, in Verbindung mit sich selbst und der inneren Weisheit zu kommen, das Bewusstsein zu erweitern und ein von Achtsamkeit, Freude und Liebe geprägtes Leben zu führen. Sein volles Wirkpotenzial kann Hormonal Balancing entfalten, wenn wir eine tägliche Übungspraxis entwickeln, die all diese Aspekte ganzheitlich integriert. Der Raum für Individualität ist beim Hormonal Balancing groß, ebenso der Raum für neue Erfahrungen.

Hormonal Balancing Workshops
Lebensgreisslerei Aspern
Vinzenz-Hauschka Gasse 5,
1220 Wien

Einführungs-Workshop
11. Dezember 2021, 14-18 Uhr
ab 18.30: Mantra- und Meditationsabend

Intensiv-Workshop
22. Jänner 2022, 13-18 Uhr
23. Jänner 2022, 8-16 Uhr

Balance im Leben
Michaela Mainer, MA
Yogalehrerin & Nuadpraktikerin
+43 (0)650 522 26 80
info@michaela-mainer.at

www.michaela-mainer.at