

Yoga
en de symptomen van menstruatie
en menopauze

Yoga en de symptomen van Menstruatie en Menopauze

Yoga Niketan Belgium

Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya v.z.w.

Yoga-Academie

Vormingsinstituut voor Yogaleraars



Jolanda Cats, 2010

Inhoudsopgave

Voorwoord	1	
Inleiding	2	
Yoga en Menstruatie.....	3	
Deel 1	De 1^{ste} cyclus.....	4
Hoofdstuk 1	Menstruatie in den beginne.....	4
Hoofdstuk 2	Menstruatie en Ayurveda	6
Hoofdstuk 3	Menstruatie anno 2010	6
Hoofdstuk 4	Overgang van kindertijd	7
Hoofdstuk 5	1 ^{ste} helft van de menstruatie	8
Hoofdstuk 6	2 ^{de} helft van de menstruatie	9
Hoofdstuk 7	Asana's ten tijden van de menstruatie.....	10
Hoofdstuk 8	De lever is de zetel van boosheid en geduld	12
Hoofdstuk 9	De leverfunctie verbeteren	13
Hoofdstuk 10	De lever en emoties	14
Hoofdstuk 11	Asana's die de lever stimuleren.....	15
Hoofdstuk 12	Wel of geen yoga tijdens zware menstruatie.....	16
Hoofdstuk 13	Asana's ten tijden van zware menstruatie.....	17
Hoofdstuk 14	PMS	19
Hoofdstuk 15	Een onderverdeling van PMS klachten	21
Hoofdstuk 16	Asana's bij bepaalde PMS klachten	21
Hoofdstuk 17	Asana's bij PMS	26
Yoga en de menopauze		
Deel 2	De 3^{de} cyclus	32
Hoofdstuk 18	Van midlife crisis naar Santosha.....	32
Hoofdstuk 19	De Pre-menopauze.....	32
Hoofdstuk 20	De Menopauze.....	33
Hoofdstuk 21	De langdurige relatie.....	34
Hoofdstuk 22	Symptomen van de menopauze.....	35
Hoofdstuk 23	Soepel door de overgang	39
Hoofdstuk 24	Verandering in het lichaamsgewicht	42
Hoofdstuk 25	Asana's ter bevordering van de spijsvertering	42
Hoofdstuk 26	Asana's voor hartkloppingen en migraine.....	43
Hoofdstuk 27	Dinah Rodrigues	44
Hoofdstuk 28	Hormoon-Yoga	45
Hoofdstuk 29	Bhastrika.....	46
Hoofdstuk 30	Mulabandha	46
Hoofdstuk 31	De visualisatie	47
Hoofdstuk 32	Hormoon-Yoga De Serie.....	49
Nawoord	59	
Bibliografie en Bronvermelding	60	

Voorwoord

Mijn liefde voor yoga is ontstaan tijdens mijn eerste les van Ivy de Backer, zij vroeg ons op een zachte manier om tijdens savashana alle aankomende gedachten naast ons op de mat te leggen en er niet op dat moment, maar misschien later op in te gaan. Dit is zeer moeilijk tijdens een eerste les en voor het eerst in mijn leven had ik, waarschijnlijk omdat het niet mocht, één grote gedachte, : ik wist wat ik wilde doen als ik groot werd. Ik was op dat moment 40 en wilde voor de rest van mijn leven yoga beoefenen. Omdat ik lui van aard ben zou ik yoga lerares worden. Het was heel duidelijk, en er bestond voor de eerste keer geen twijfel.

Al ben ik nooit een actief demonstrerende feministe geweest, is er altijd wel een wakker deel in mijn denken op zoek naar een balans, de balans tussen man en vrouw en of zij in gelijkheid op onze aarde lopen. In de loop der jaren heb ik ervaren dat die balans in onze moderne westerse maatschappij er niet is en op de raarste plaatsen werd me dat steeds duidelijker. Toen ik voor het eerst het Vaticaan bezocht en daar hordes nonnen en priesters rond zag lopen (strikt gescheiden natuurlijk) uit alle delen van de wereld viel mij het volgende op. De priesters met ronde gezichten, dikke buiken en rode neuzen liepen al lachend door de gangen, de nonnen plechtig ingetogen, heel dun met een gelaatsuitdrukking alsof ze misschien een leuker innerlijk leven leiden gaven een totaal andere indruk. Tijdens mijn cursus kunstgeschiedenis vroeg ik mij voortdurend af of de vrouwelijke kunstenaars later of in een andere cursus aanbod kwamen. Ook heb ik de neiging te denken dat er in de medische wereld heel licht wordt gedacht over het constant innemen van de anticonceptie pil, nergens voor nodig die menstruatie elke maand. Het wel of niet wegnemen van baarmoeder en of eierstokken en de consequenties daarvan, omdat de vrouw op een leeftijd was waar ze toch geen kinderen meer kon baren. Een paar jaar geleden leek het of je bij de aanschaf van een leesbril een chirurgische ingreep cadeau kreeg. Hormonenpleister op je bil en je mocht naar huis. Aan de andere kant moet ik ook zeggen dat ik heel weinig artikelen uitlees over prostaatkanker maar het lijkt me geen goed idee om als de man in kwestie daar dan toch op de operatie tafel ligt, om plaatstelijk maar zoveel mogelijk weg te nemen en er een pleister op te plakken. Zullen mannen en vrouwen ooit als gelijken met elkaar kunnen leven? Of zijn we daarvoor te verschillend? Wat zijn deze verschillen en hoeveel hebben deze verschillen met hormonen te maken? Met deze thesis zou ik graag de aandacht willen vestigen op de invloed van hormonen in het leven van de vrouw. Van de 3 cyclussen in het leven van de vrouw, “ menstruatie zwangerschap en menopauze”, zou ik er 2 nader willen bekijken en de zwangerschap achterwegen laten. Ik ben op zoek naar het antwoord op de vraag : “Kun je met de beoefening van yoga beter met de symptomen van de menstruatie en menopauze omgaan en jezelf beter leren kennen?”

Inleiding

Het therapeutische aspect van yoga heeft me vanaf het begin erg aangesproken en toen ik een artikel las over Dinah Rodrigues en haar hormoon-yoga werd ik heel enthousiast. Dit grotendeels vanwege het feit dat er een alternatief aangeboden werd. Het boek: "Yoga & Gezondheid voor vrouwen" van Linda Sparrowe en Patricia Walden is het eerste yogaboek dat ik werkelijk verslonden heb. Ik leerde de asana's en begon ze in mijn lessen te gebruiken en merkte dat vrouwen graag hoorden dat we in een asana de lever stimuleerde, of prikkelbaarheid verminderde, of het humeur verbeterde of iets deden, wat bijdroeg tot de verlichting van depressiviteit en vermoeidheid. Vrouwen die naar een yogales komen staan daar voor open.

Als je naar een yogales gaat heb je voor de les begint al vele indrukken binnen gekregen. Een ochtend met gezinsleden die op tijd ergens moeten zijn en niets mogen vergeten en met wat stress vertrekken, dan de krant waar je ook niet blij van wordt maar toch door het bezien van de onderwerpen en foto's krijg je een hele parade voorgeschoteld met alles wat er verkeerd gaat in de wereld. Dan is er verkeer, supermarkten, je werk, telefoons en email verkeer, verkeer, eten voorbereiden dat iedereen lekker vindt, verkeer en dan de yogales. Tijdens de les wordt er gevraagd om de aandacht van buiten naar binnen te keren en dan die aandacht aan het lichaam en de ademhaling te schenken. Dat is op zich heel moeilijk, je hele dag flitst nog door je heen. Als je heel flexibel bent, en je geen lichamelijke klachten hebt en je wilt stil worden in het hoofd kan ik me voorstellen dat je een yoga stijl zoekt die je uitdaagt om de lat wat hoger te leggen. Je hebt al je aandacht nodig om te doen wat je moet doen, je hebt geen tijd, het denken stopt. Als je met symptomen en stijfheid een les binnen loopt dan is het gemakkelijker om met je aandacht naar binnen te gaan omdat het daar verrekt veel pijn doet en je hebt je aandacht nodig om via de ademhaling de spanning op te laten lossen. De aandacht is aanwezig. Nu heb ikzelf ondervonden dat het moeilijk is om met aanwezigheid van pijn via de ademhaling dieper in de asana te gaan en dus vind ik hulpstukken een gift uit de hemel. Met behulp van yoga props ervaart je lichaam, op een aan jouw lichaam aangepaste manier, de asana . Dit met de kennis die niet vanuit het denken ontstaan is maar door de cellen, spieren, pezen, gewrichten en botten in de ervaring ontvangen wordt. Het is het beginnen met de steun van hulpmiddelen wat ik zo leerzaam en helend vind aan therapeutische yoga. In een wereld waar ambitie het vaandel zwaait, kun je dit tijdens het beter begrijpen van je lichaam en het stil worden van het denken even achterwegen laten. Wordt zacht voor jezelf en leer de zachte kant van jezelf kennen.

Wordt Zelfbewust

Ahimsa

Yoga en Menstruatie

Hoewel het op de Yoga Academie Atma Vidya Bhavana – Yoga nikan Belgium te Mechelen afgeraden wordt om vele putten te graven om tot de essentie van yoga en het Zelf te komen begrijp ik dat volkomen maar uit nieuwsgierigheid enerzijds en de angst om echt tot mezelf te komen anderzijds, ben ik toch rond gaan kijken in de Yoga-wereld waar een enorme verscheidenheid aan stromingen te vinden is. In de scholing van BKS Iyengar werd mij voor het eerst afgeraden om omgekeerde houdingen aan te nemen ten tijde van de menstruatie of zelfs voor 48 tot 72 uur geen asana's uit te voeren, en net voor en na die periode asana's uit te voeren met de ondersteuning van Yoga props.

Geeta Iyengar spreekt in haar boek: “ Geeta S. Iyengar's guide to a woman's yoga practice” met vele hulpstukken, tot in de kleinste details en met uiterste precisie, hoe om te gaan met die maandelijkse veranderingen in het lichaam van de vrouw. Geeta spreekt over de tijd, voor, tijdens en na de menstruatie en noemt de menstruatie de begrafenis van het ongebooren kind. Volgens Geeta moet de stroom van mala niet tegengewerkt worden. Mala, onreinheid - onzuiverheid, is hetgeen wat ons lichaam moet verlaten om geen ziektes (fibromen, cysten, endometriose, kanker) te kunnen veroorzaken.

Volgens de Bikram traditie is het volstrekt veilig om de poses van deze leer, die altijd en overal even warm en precies in dezelfde volgorde aangeleerd worden, uit te voeren omdat er geen omgekeerde houdingen in voorkomen . En door het stimuleren van het endocriene stelsel de schildklier en de hypofyse, wordt de maandelijkse cyclus zeer regelmatig en verdwijnen PMS klachten.

Vinyasa yoga raad aan geen asana's uit te voeren tijdens de eerste 3 dagen van de menstruatie en ook niet tijdens een volle maan en een nieuwe maan. Ook als we pranayama's bekijken wordt de Bhastrika of blaasbalg ademhaling afgeraden tijdens de menstruatie.

Ik vroeg en vraag mij af waarom de ene leer zich met het afvloeien van afvalstoffen bezig houdt en de andere niet, terwijl er zoveel vrouwen yoga beoefenen. En hoe voel je je als vrouw in de yoga les als je vol enthousiasme alle asana's mee wil doen en je mag die week van je leraar geen omgekeerde houdingen aannemen? Is het een seksistische toenadering uit een oude cultuur? Of is het omdat we op de mat altijd op zoek zijn naar een balans?

Ben je van nature een perfectionist doe op de yogamat je asana's vanuit een zachtheid en ja, doe eens iets minder je best, laat los. Ben je wat lui van aard, ben dan zonder over je pijngrens te gaan, fanatiek op de mat en probeer net voor je uit de asana komt er nog dieper in te gaan. Zoek je balans op de mat tussen je lichaam en de zwaartekracht, tussen het denken in een actie en het denken in een observatie, zoek een balans in het endocriene systeem tussen stress en relaxatie.

Deel 1: De 1^{ste} cyclus

Er zijn 3 cyclussen in het leven van de vrouw en met de menstruatie komen we in eerste fase van de vrouwelijke cyclus, deze zal later al dan niet gevolgd worden door de tweede cyclus, de zwangerschap en de 3^{de} cyclus is de menopauze en de post menopauze. Geeta Iyengar en Linda Sparrow schenken in hun respectievelijke boeken: "Yoga, a gem for women" "Woman's Yoga Practice" en "Yoga en de gezondheid van vrouwen" veel aandacht aan deze 3 cyclussen terwijl Suza Francina en Dinah Rodrigues zich concentreren op de menopauze : "Yoga and the wisdom of menopause" en "Hormon Yoga das Standardwerk zur hormonellen balance in den Wechseljahren". Daar ik zelf nog niet in de fase van premenopauze ben beland gaf ook het boek: "Menopauze voor Dummies" veel informatie. Maar werkelijk onthullend is: "De overgang als bron van kracht" van vroedvrouw en gyneacoloog Dr Christiane Northrup. Aan de hand van deze boeken, persoonlijke ervaringen en die van leerlingen en vriendinnen stel ik deze thesis samen.

Hoofdstuk 1: *Menstruatie in den beginne*

Voordat door de wetenschap deze cyclus van de vrouw werd begrepen was men nogal verward door het verschijnsel menstruatie. Hoe kon een vrouw bloeden en niet dood gaan. Het werd beschouwd als iets magisch. Vrouwen konden kinderen krijgen en het duurde een tijdje voor men wist hoe dit gebeurde. Het is ook door het kinderen krijgen dat de macht bij de vrouw lag tot men realiseerde dat het baren van kinderen niet mogelijk was zonder man. Het kind werd geboren en de man zei: "Dat kind is van mij, en die vrouw daar, die is ook van mij" en kracht werd macht, de man werd de baas.

In het boek: "Van Venus tot Madonna, een verborgen geschiedenis" van Annine van der Meer, wordt aan de hand van archeologie, kunst, mythen en hymnen onderzoek gedaan naar de tijd waarin iedereen God de moeder kende toen zij nog niet in de latere 'vaderculturen' was zoekgeraakt. Van moeder wordt God een vader, moederland wordt vaderland. De moeder zelf raakt meer en meer verborgen want in vaderculturen is zij niet gewenst. 'En met haar worden haar hemelse en aardse dochters geestelijk en fysiek gekrenkt, veracht, verkracht, verminkt en vermoord'. Toch leven de symbolen van de verborgen moeder verhuld en versluierd voort.

Het woord menstruatie stamt af van het Griekse "men" wat maand betekent en "menus" maan en kracht. In het Sanskriet betekent de stam "menus" ritueel. Omdat de connectie met de maan in vele stammen werd onderkend spreekt men ook wel van maantijd of maanbloed. Rondom de menstruatie zijn vrouwen meer sensitief. Instinkt en intuïtie draaien op volle toeren en alles heeft meer intensiteit, wat kan resulteren in heldere dromen en inzichten. Dit verklaart

waarom vrouwen zich psychisch anders voelen in deze periode. Indianen zien deze periode als de tijd waarin de vrouw zich revitaliseert, nieuwe krachten opwekt. De sensitiviteit die ontstaat dient om zichzelf en andere uit te dagen alles vanuit een ander perspectief te zien. Grenzen en waarden worden daardoor opnieuw bijgesteld. De indianen noemen dit de wijsheid van de vrouw en zien de cyclus als deel van de groei naar wijsheid om als je eenmaal aangeland bent in de menopauze, deze wijsheid te gebruiken. Als een meisje voor de eerste keer vloede werd daar uitgebreid aandacht aan besteed.

Doormiddel van ceremonies, rituelen en festiviteiten kreeg het meisje de boodschap mee dat zij nu veranderd was in een jonge vrouw. Ze kreeg seksuele voorlichting en de normen en waarden van een relatie werden besproken. Er werd haar geleerd haar lichaam te eren en te verzorgen.

Wat men in de loop der tijd vergeten is, is dat het bloed uit de baarmoeder, de bron is van het leven. Zonder dit bloed kan een bevruchte eicel niet gevoed worden en zal er geen nieuw leven ontstaan. Vanuit dit perspectief werden vrouwen in vroegere culturen geëerd. De menstruatie werd gezien als een bewijs dat de vrouw leven kon voortbrengen. Het bloed werd beschouwd als excellente bron om het land vruchtbaar te maken. Menstruerende vrouwen werden gevraagd om te bidden voor zieke familieleden of om antwoorden te zoeken voor bepaalde problemen in heldere dromen.

Vrouwen die in een stam of uitgebreide familie woonden hadden samen hun cyclus tijdens een nieuwe maan. De menstruatie wordt beïnvloed door licht en omdat er vroeger heel weinig onnatuurlijke licht bronnen waren vielen de menstruaties van samenwonende vrouwen op hetzelfde tijdstip. Je kunt vandaag de dag proberen om je cyclus tijdens een nieuwe maan te krijgen door met volle maan met de gordijnen open te slapen, mits de maan de grote lichtbron is en niet de reclameborden van Time Square. Menstruerende vrouwen hadden voor deze periode een eigen plek waar ze zich konden terugtrekken om te ontspannen en te mediteren. In oude culturen was dat de tijd dat vrouwen werden verzorgd, er werd voor hen gekookt, ze bleven dagen bij elkaar en vertelden verhalen door aan hun dochters die zij zelf als van moeders en tantes gehoord hadden. Ze masseerde elkaars haar en lichaam en brachten henna tekeningen aan.

Ook binnen de aryuveda associeert men de menstruatie cyclus met de cyclus van de maan.

De ideale menstruatiecyclus loopt gelijk met die van de maan, waarin de vrouw ovuleert met volle maan en menstrueert met een nieuwe maan. De volle maan wordt als de beste tijd gezien voor bevruchting daar de geest en vruchtbaarheid van man en vrouw dan op hun piek zitten.

Traditionele Hatha yoga beoefenaars rusten met nieuwe en volle maan. Deze maandagen worden gezien als bijzonder en heilig waarop de nadruk ligt op regeneratie.

Aryuveda adviseert vrouwen naast deze maandagen ook de eerste drie dagen van hun menstruatie te rusten om een gezonde energiestroom van apana vayu, de energetische beweging van de navel naar het kleine bekken, te ondersteunen.

Hindi vrouwen vertellen hun dochters over de Grote moeder, hoe zij de aarde vormde door materie samen te laten klonteren en hoe de vrouw elke maan(d) het zelfde doet om nieuw leven te creëren. In de tantrische yoga-traditie zegt men dat het heelal is ontstaan uit een ei afkomstig uit de baarmoeder van de godin Kali. Het menstruele bloed wordt gezien als een bloem, pushpa, zoals de bloesem van een fruitboom het potentieel van de vrucht belichaamt. En elke vrucht heeft zijn seizoen.

Hoofdstuk 2: Menstruatie en Ayurveda

Ayurveda, de wetenschap van de levensloop, of mijn favoriete vertaling, : “de kunst van het leven”, ziet menstruatie, artava, als een seizoen in het bioritme van de vrouw. Het is het proces om de baarmoeder te reinigen en voor te bereiden voor conceptie en draagtijd. Maar daarnaast zien ayurveda het reinigingsproces in een grotere context, namelijk dat de menstruatie ook zorg draagt voor de afscheiding van afvalstoffen, bezinksels en toxinen, ama, alles wat er die maand is opgebouwd wordt verwijderd. Men is er in de ayurveda van overtuigd dat vrouwen hierdoor gezonder zijn en daardoor langer leven dan mannen.

Menstruatie maakt in de ayurveda deel uit van de apana vayu (=het uitscheiden van moeilijk af te breken afvalstoffen)

Het regeert over de uitscheiding van feces, urine, zaad en menstruatie bloed, maar is ook actief bij de bevalling. Onregelmatigheden van deze uitscheidingsprocessen wijdt men aan een disbalans van de apana vayu waarvan men de oorzaak zoekt in stress, misbruik van stimulantia zoals koffie, tekorten aan vitamines of mineralen en psychosomatische effecten zoals de gedachte dat menstruatie vies zou zijn of het niet in evenwicht zijn van de zonen maanenergie in het lichaam.

Hoofdstuk 3: Menstruatie anno 2010

Menstruatie voor de vrouw van deze tijd is omgeven door taboes. Het wordt beschouwd als lastig en vies en moet, zoals voorgesteld in de media, vlekkeloos verlopen. Voor dit vlekkeloos verloop zijn er allerhande middelen te verkrijgen zoals pijnstillers, verband met of zonder vleugels wat discreet en onzichtbaar is een geen geurtjes verspreid, tampons met allerhande inbreng systemen, zodat het leven vooral door kan gaan zoals elke andere dag.

“Have a happy period”, zingen ze vrolijk in de reclame van Always, een merk voor maandverband en tampons (en gelukkig is het niet always, maar een paar dagen per maand). Deze vrolijkheid moet bij vrouwen met PMS moeilijk te begrijpen zijn.

Omdat wij in de westerse cultuur langer leven en vanwege anticonceptie minder kinderen baren en op een vroegere leeftijd menstrueren hebben vrouwen nog nooit zoveel maandstondens gehad. Tussen de 450 en 480 keer in een vrouwenleven met een duur van 4 tot 8 dagen. De gelukkigen onder ons hebben hier vrij weinig klachten rond, misschien een enigszins zwaarmoedig gevoel op de vooravond van de maandstonden, waar het einde van de aarde zichtbaar in beeld komt, gevolgd door een lichte vermoeidheid tijdens de volgende 4 dagen. Tijdens deze vermoeiende dagen wordt er juist wel of niet veel gegeten omdat dat al gebeurd is op de vooravond wat dan ook letterlijk toegedragen heeft tot zwaarmoedigheid. Als dit het al is, dan is dat niets in vergelijking met vrouwen die 7 dagen voor de maandstonden in een donkere kamer zitten wegens een hamerende migraine en over de grond kruipen wegens intense buikpijn. In dit huis zal een week lang elke maaltijd aanbranden en krijgen huisgenoten en huisdieren niet alleen de zachtmoedige kant van de vrouw te zien krijgen. Terwijl vrouwen aan de ene kant veel begrip van de buitenwereld zouden willen ontvangen mogen mannen er tegelijkertijd niet al te veel over zeggen. Zo hoor ik net op de radio dat een muziekcriticus de stelling aannam dat de jonge Koreaanse vrouw door middel van fouten in haar uitvoering op viool 4^{de} eindigde in de Elisabeth wedstrijd in plaats van 1^{ste} omdat ze volgens hem hoogstwaarschijnlijk haar regels had en zich niet goed kon concentreren. Vrouwen horen mannen dit niet graag zeggen en bezien dit als een vrouwonvriendelijke opmerking terwijl deze meneer misschien zijn best deed zich in te leven in het vrouw-zijn.

Menstruatie komt alleen voor bij vrouwen en vrouwelijke mensapen. Bij andere zoogdieren wordt het endometrium (=het slijmvlies aan de binnenkant van de baarmoeder) geabsorbeerd door de baarmoeder, waarbij geen bloeding optreedt. Bij vrouwen die topsport bedrijven blijft de menstruatie soms helemaal uit. Hetzelfde geldt voor vrouwen met anorexia nervosa. Ook na een bevalling blijft de menstruatie een tijdlang uit als borstvoeding wordt gegeven.

Hoofdstuk4: De overgang, van kindertijd naar jong volwassenheid

De menstruatie is de overgang van kindertijd naar volwassenheid over het pad van puberteit. Ik denk hierbij aan een jongvolwassenheid, de echte volwassenheid wordt in onze cultuur steeds meer uitgesteld en op verschillende manieren beschreven zoals: "Volwassenen zijn geen voorbeeld maar een waarschuwing". Het pad naar de jongvolwassenheid is aan de ene kant begroeid met sociale druk, gierende hormonen, lichamelijke veranderingen, tegenstrijdige boodschappen van familie en vrienden. Aan de andere kant is er de media waar je vandaag de dag onmogelijk naast kunt kijken.

Terwijl je door overmatige talgproductie puistjes produceert midden op je gezicht en je elke 12 uur je haar kunt wassen, dijen je heupen uit, ontwikkelen je borsten, worden je hart en je longen groter, ontwikkelen je spieren, en ben je ineens niet meer de baas over hoe je er morgen uitziet want alles verandert en

dan heb je ook nog een buitenboord beugel terwijl aan de ander kant van het pad alle bladen volstaan met super slanke jonge schoonheden met een al dan niet ge-photo-shopte perfecte huid, 'n trendy kapsel, mooi gebit in een strak en hip pak. En dit is dan alleen nog maar de buitenkant. Door veranderingen is niets meer zoals het was en kunnen depressies, angst- en eetstoornissen ontstaan. Oh ja, en dan is er ook nog verliefd worden, je wordt heel vaak verliefd vooral tijdens het dagdromen. Dit alles speelt zich af in de schoolgaande tijd van het leven waar je verondersteld wordt je aandacht te vestigen, op voor jou wel of net niet interessante materie en doormiddel van toetsen en examens wordt het zichtbaar voor de buitenwereld (lees ouders) hoe groot die aandacht werkelijk is.

Al leef je al maanden in een emotionele achtbaan het zal de menstruatie zijn die bij ouders een groot licht doet branden . Nu is ook voor je omgeving 1 ding duidelijk: “ je bent geen kind meer”. Wat gebeurt er precies?

Hoofdstuk 5: De 1^{ste} helft van de menstruatie

Het proces van de maandstonden begint in een kleine traanvormige klier, de pijnappelklier, gelegen in de holttes van de hersenen achter de ogen, ter hoogte van het 3^{de} oog in het midden van je hoofd. Deze klier reageert op veranderingen in natuurlijk of kunstmatig licht en donker en produceert het hormoon melatonine. Melatonine helpt je om s'nachts te slapen. Bij sommige blinde mensen werkt de aanmaak van het hormoon op een normale manier en past het in het ritme van de dag, ander hebben last van slapeloosheid, deze mensen nemen melatonine voor het slapengaan. Bij jongeren komt het ook voor dat de produktie van melatonine moeizaam verloopt, men kan niet op tijd in slaap vallen, soms pas om 3 uur s'nachts en is men s'morgens doodmoe, zeer humeurig, oh die pubers, er ontstaat na verloop van tijd een enorm slaapttekort en de schoolgaande jongeren zijn niet in staat toetsen en examens in de ochtend af te leggen, wat ook weer zijn gevolgen heeft. Het grote deel van deze jongeren kunnen met lichttherapie geholpen worden om hun slaappatroon te verbeteren. Er zijn nu scholen in Engeland en waarschijnlijk ook op andere plaatsen die het uurrooster van de school aanpassen aan dit fenomeen van het veranderende slaappatroon van jonge mensen. De klassen beginnen om 10 uur en toetsen worden in de namiddag gegeven, met als gevolg dat de resultaten opmerkelijk zijn verbeterd. De pijnappelklier merkt ook seizoensveranderingen op en waarschuwt de hypothalamus om te beginnen met een menstruatiecycclus. De hypothalamus maakt ook deel uit van het endocriene stelsel en is gelegen in het gevoelscentrum van de hersenen en reageert ook op emotionele veranderingen en ziektes. De hypothalamus registreert onze grote fundamentele behoeftes zoals honger, dorst, seksuele verlangens en lichaamstemperatuur.

In een gezonde toestand levert de hypothalamus alle stoffen aan de hypofyse waarmee deze de belangrijke voortplantingshormonen kan produceren. Bij een zwakke gezondheid kan de hypothalamus te veel of te weinig vrouwelijke hormonen aanmaken en raakt je lichaam, wat zich niet zo snel aan kan passen aan deze verandering, uit balans.

De hormonen in de hypofyse stimuleren de productie van oestrogeen en progesteron in de eierstokken. Dit gebeurt op de eerste dag van je menstruatie en het gehalte van oestrogeen en progesteron is zeer laag waarop de hypofyse reageren, het follikelstimulerend hormoon aanmaken die de eierstokken als olie op vuur, stimuleren om de productie van oestrogeen te verhogen. Nu rijpt er tot de eisprong 1 ei in de eierstokken. Het verhoogde oestrogeen ontwikkelt en verdikt het baarmoederslijmvlies, dit alles om een veilig nest te maken voor het groeiende ei, daarnaast bevordert het de doorbloeding van de vagina en smeert het de baarmoederhals zodat, nadat hier lang genoeg over nadacht wordt en je het gevoel hebt dat zelfs je moeder het ook een goed idee vind, sperma kan binnenkomen.

De productie van oestrogeen in het begin van de menstruatie cyclus is super belangrijk. Oestrogeen vormt je lichaam, oestrogeen geeft je ronde borsten, ronde heupen, schaamhaar en een vrouwlijke stem. Het zet het eerste deel van de cyclus in gang en wanneer de oestrogeen productie op zijn hoogst is gaat het zich helemaal bezighouden met de emoties. Als deze in balans is hebben emoties en het lichaam volop de kans zich te ontwikkelen, je voelt je sensueel, extravert en creatief. Is de oestrogeen productie uit balans dan is de werking op lichaam en geest niet zo positief en veel minder gezellig en krijg je te maken met uitputtende menstruatiekrampen, onvruchtbaarheid, bindweefselgezwollen en extreme stemmingswisselingen.

Hoofdstuk 6: De 2^{de} helft van de menstruatie

Het hormoon wat de productie van oestrogeen aanmaakt (follikelstimulerend hormoon) neemt af en het hormoon dat progesteron aanmaakt (luteïniserend hormoon), neemt toe. Het ei verlaat de eierstok om naar de baarmoeder te gaan en het hele lichaam begint zich voor te bereiden op een eventuele zwangerschap gesponsord door progesteron. Progesteron brengt voeding naar de baarmoeder via een verhoogde bloedstroom en vormt een dikke slijmprop om bacterieën buiten te houden. Al er geen bevruchting komt en dus ook geen zwangerschap keldert de productie van zowel progesteron als oestrogeen . Het baarmoederslijmvlies laat los, lost op en wordt afgescheiden in de vorm van menstratiebloed.

Als de progesteronproductie in evenwicht is werkt dat sterk in op je gevoelens. Je voelt je helder, bedachtzaam, intuïtief en je kunt vaker je dromen onthouden in deze 2^{de} fase van de menstruatie. Maar teveel progesteron kan ertoe leiden dat je je gedeprimeerd, zwaar, lusteloos en seksueel onaantrekkelijk voelt. (“Vinde jij mijn gat niet te dik in deze rok?”)

Je wilt vooral veel en lang blijven liggen op de sofa of in bed, terwijl beweging en het verbreden en openen van de borstkas, je armen naar boven strekken en het openen van de oksels, je veel meer deugd zou doen. Omdat de menstruatie iets in het lichaam tot stand brengt en het later ook weer verwijderd word de menstruatie ook gezien als een maandelijkse schoonmaak. De nog in het lichaam aanwezige hormonen worden geneutraliseerd door de lever en nieren

en uitgescheiden door de nieren. Voor dit proces is het heel belangrijk dat de lever en de nieren goed hun werk doen want als de lever niet efficiënt of traag werkt kan het zijn dat de hormonen opnieuw opgenomen worden in de bloedcirculatie. Zo ontstaat er in het lichaam een teveel aan hormonen, meer dan je kunt verbruiken, die zware, onregelmatige menstruatie, acne, vermoeidheid, depressiviteit en spijsverteringsstoornissen met zich mee kunnen brengen. Met dit gegeven kun je als je menstruatie cyclus regelmatig is op de dagen voor het afvloeien van het menstruatiebloed door middel van asana's extra aandacht aan je klierenstelsel en je lever schenken en stress verminderen.

Yoga helpt, yoga kan je maandcyclus reguleren, yoga verlicht je krampen tijdens de menstruatie, kalmeert je zenuwen en stress, verhoogt je concentratie. De maandcyclus is met de wereld om je heen verbonden, je kunt het zien als een microcosmos in een macrocosmos. Als de wassende en afnemende maan en eb en vloed beweegt het lichaam door de stadia van de cyclus van eisprong naar menstruatie, van een licht en helder gevoel naar het donker denken, van energiek en extravert naar teruggetrokken en weg van alle mensen, van creativiteit naar inzicht.

Als je asana's gaat beoefenen tijdens je menstruatie blijf dan heel zacht voor jezelf, maak je ruimte aangenaam met de juiste temperatuur en gebruik bolsters en dekens om het comfortabel en zacht te maken en houd de aandacht bij je lichaam. Ga telkens met aandacht naar de plaatsen die centraal staan in de asana en gebruik je adem als een barometer, zolang die rustig blijft kun je in de asana zijn.

Hoofdstuk 7: Asana's ten tijden van de menstruatie

Staande houdingen zoals de heldhouding (virabhadrasana) en de gestrekte driehoek (utthita trikonasana) en de halve maan pose (ardha Chandrasana) helpen je geground te voelen en vanuit een sterk contact tussen voeten en vloer op eigen krachtige benen te staan. Om zachtheid in deze houdingen te brengen kun je ze uitvoeren al leunend tegen de muur voor de driehoekshouding en halve maan en door de zijkant van je achterste voet of met gekrulde tenen je voorste voet tegen de muur aan te brengen voor de heldhouding. Je komt in contact met je eigen kracht en dat is op onzekere momenten zeer waardevol.



Achterwaartse buigingen of hartopeners hebben een opvallend effect

Achterwaartse buigingen of hartopeners hebben een opvallend effect op je welzijn, ze nemen angst weg, openen de borst waardoor ademhaling en bloedcirculatie verbeteren wat vermoeidheid en depressie tegenwerkt. Hartopeners geven hoop, hartopeners halen het denken uit het hoofd en plaatsen het weer terug in het hart.



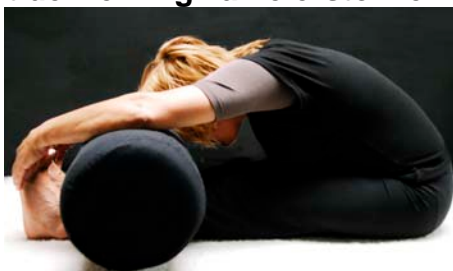
Zittende houdingen zoals de Vlinder (bhaddha konasana) en spreidzit (upavistha konasana I) uitgevoerd tegen de muur of op een bolster verlichten krampen en hevige bloedingen vanuit een ontspannen bekkengebied vaginawand en buikspieren. Zware bloedingen zijn het gevolg van fibromen (bindweefselgezwollen) en endometriose (baarmoederslijmvlies dat doorgroeit buiten de baarmoeder).



Vooroverbuigende houding werken kalmerend. Het feit dat je je kin naar beneden brengt maakt je bescheiden en als de houding met de juiste instelling wordt uitgevoerd is het een gebaar van nederigheid. De hoofd-kniehouding (janu sirsasana) uitgevoerd met een bolster over het uitgestrekte been verlichten krampen, irritaties en angsten.



Rugstrekkingen met een bolster zoals de zittende vooroverbuiging (paschimottasana) zijn rustgevend en verlichten hoofdpijn en in een zijwaartse buiging in spreidzit met een bolster verbeter je, vanwege de zachte torsie, de doorbloeding in het bekkengebied, dit reguleert de bloedstroom van de menstruatie en stimuleert de werking van eierstokken en nieren.



Liggende houding de liggende vlinderhouding (supta baddha konasana). Plaats een bolster met daarop een deken om de nek te ontspannen en ga ervoor zitten met gebogen knieën en het heiligbeen tegen de rand van de bolster. Leg een riem aan in de onderrug langs de binnenkant van de benen en de buitenkant van de voeten, maak deze vast en leg eventueel blokken onder de knieën zodat je de liezen als je nu over het bolster gaat liggen met het opgevouwen dekentje onder nek en hals, kunt ontspannen. Je ligt in de Rolls Roys van de herstellende houdingen. Bij veel bloedverlies en krampen geeft het precies op die bepaalde plaatsen steun zodat je volledig kunt ontspannen. Wordt zacht in de buik en observeer je ademhaling
De lijkhouding (savasana) geeft als laatste houding van deze serie een diepe ontspanning en overgave aan deze ontspanning, het verlicht krampen in buik en onderrug (om je rug meer te ontspannen kun je een bolster onder je knieën leggen). In Savasana volg je de golven van de ademhaling. Je overloopt je lichaam en je gaat opzoek naar lichamelijke reacties. Voel waar je nog tijdens een uitademhaling kunt ontspannen. Probeer nu de ademhaling te vertragen en daarna het denken te vertragen. Blijf minstens 5 minuten in deze houding.



Yoga geeft je kracht en bewustzijn en vooral zelfacceptatie die leidt naar liefde voor jezelf. Als je deze ervaring al mee mag maken in deze eerste cyclus van je leven, en je jezelf in de puberteit ondanks alle veranderingen echt leert kennen, en accepteert wie je bent, volg je je eigen pad, weg van onzelfzekerheden en oordelen van anderen.

Yoga kan alles zijn wat je wilt dat het is, wat je in een bepaalde fase van je leven nodig hebt. Het is inspirerend, het maakt je lichamenlijk en geestelijk krachtig, het opent je hart en je manier van denken, je groeit met liefde, mededogen dichter naar jezelf en de mensheid toe. Yoga brengt zuiverheid, zuiver weten en het juiste doen.

Sauça

Hoofdstuk 8: De lever is de zetel van boosheid en geduld

Omdat aanwezige hormonen geneutraliseerd worden door lever en nieren is het van groot belang dat deze organen optimaal werken zodat hormonen het lichaam verlaten en niet opnieuw in de bloedcirculatie terechtkomen.

Uit eigen ervaring voel/besef ik dat mijn lever veel beter werkt in de tijden dat ik dagelijks yoga beoefen. De eerste persoon die mij wees op het feit dat mijn lever niet optimaal functioneerde was Dr Mehta van het Ayurvedisch instituut in Borgerhout.

Hij gaf mij ayurvedisch medicijnen en voor de lever was dit o.a. LivoVishisht, een middel met een beschermende werking voor de lever door zijn ontstekingsremmende effecten. Het activeert de functies van de lever, en reguleert het bilirubine metabolisme. Bilirubine is een stof die gevormd wordt bij het afbreken van bloed, en bevordert de galstroom naar de darmen.

Een maand later vroeg Dokter Metha of ik het weleens koud had, dit was midden in de winter, en inderdaad, als veel mensen zeiden dat ze het koud hadden, was dat bij mij niet het geval. Ook vroeg hij of ik nu mensen beter kon vergeven en ook hier had hij gelijk. De mensen die speciaal in mijn leven zijn om mij te leren omgaan met frustraties (die zij heel gemakkelijk bij mij teweeg brengen) en er iets nuttigs mee te doen, had ik vergeven voor alle botsingen uit het verleden, en misschien belangrijker, ik had mezelf vergeven.

Hoofdstuk 9: De leverfunctie verbeteren

De lever is een gecompliceerd vitaal orgaan. Zonder milt, met maar één long of nier, is te leven maar zonder lever absoluut niet. We kunnen o.a. door voedselkeuzes de lever stimuleren om optimaal te werken.

Alle voedsel dat we eten is samengesteld uit één of meerdere smaken:

- zoet (madhura) met als elementen aarde en water
- zuur (amla) met als elementen aarde en vuur
- zout (lavana) met als elementen water en vuur
- scherp (katu) met als elementen lucht en vuur
- bitter (tikta) met als elementen lucht en ether
- wrang (kashaya) met als elementen lucht en aarde

Al deze smaken worden geassocieerd met verschillende organen in ons lichaam, te weten:

- zoet met de schildklier en het bovenste gedeelte van de longen
- zuur met de longen
- zout met de nieren
- scherp met de maag en het hart
- bitter met de pancreas, de lever en de milt
- wrang met de darmen

De zes smaken zijn van grote invloed op een goede werking van de organen in ons lichaam. Het is daarom belangrijk dat het dagelijkse voedsel dat we gebruiken, is samengesteld uit deze zes smaken. Zoals uit bovenstaand blijkt heeft de smaak bitter invloed op de lever, de pancreas en de milt.

Bitter (tikta) is koud, licht en droog. Bitter doet vata toenemen en pitta en kapha afnemen. 2 weken geleden is door de ayurvedische dokter Robert Swami Persaud mijn persoonlijke constitutie uitgewerkt waaruit blijkt dat vooral Pitta te hoog is (waarbij na opzoeking blijkt dat de gezondheidsproblemen o.a bij de lever zijn), daarna is Vata te hoog en Kapha te laag.

Als ik mijn lever op en top gezond wil houden zou ik voedingsmiddelen met een bittere smaak op een gebalanseerde manier moeten opnemen in mijn dieet en deze zijn o.a.: aloë vera, geelwortel, fenegriek, koffie, witlof, andijvie, spinazie en andere bittermakende soorten groenten (vooral bladgroenten). De smaak bitter werkt op vele delen van ons lichaam en geeft de volgende voordelen:

- antitoxisch en doodt bacillen, virussen en wormen in de darmen.
- helpt bij het verlichten van brandende sensaties in het lichaam, bij jeuk, bij flauwvallen en bij hardnekkige huidziekten.
- het is ontstekingsremmend, verlaagt de koorts, werkt laxerend en het maakt de lever schoon.
- heeft een drogende werking waardoor vet in het lichaam verminderd kan worden.

een nadeel is dat een overmaat aan de smaak bitter verstoort vata.

Nu moet volgens mijn constitutie Pitta en Vata naar beneden dus is mij aangeraden bitter en zoet te eten en scherp en zout te vermijden, maar teveel bitter is Vata verstorend en mag ik geen koffie wegens rajasische invloed, wat niet goed is in combinatie met redelijk wat yoga beoefening. Fenegriek en spinazie zijn Pitta verhogend. What is a girl to do?

Hoofdstuk 10: De lever en emoties

De lever is een belangrijke plaats voor het element vuur en vormt door dit vuur een plek voor de volgende emoties:

- ergernis
- haat
- afgunst
- jaloezie.

Ik kan niet zeggen dat ergernis me vreemd is tegelijkertijd is het ook niet zwaar aanwezig. De emoties haat, afgunst en jaloezie vind ik op het eerste gezicht zwaar wegende begrippen en ik denk in eerste instantie dat ik die emotionele paarden zo veel mogelijk aan mij voorbij laat gaan. In een eerste gedachte maken ze geen deel uit van mijn dagelijks emotioneel leven.

Maar als iemand me verteld over een geweldig goede mooie jonge yoga lerares, die veel mediteert en goed spreekt en een voor uitpuilende klassen interessante uitleg geeft, zelfs zingt voor haar klas alwaar ze met een echt yoga body voor staat in prachtige asana's, voel ik een soort van prikkel en denk ik; "ah ja, zo voelt jaloezie". Het gevoel komt, het gevoel gaat. Emoties moeten verwerkt worden, zowel geestelijk als lichamelijk. Om deze emoties te verwerken is het belangrijk dat je je bewust bent van deze emoties en is het verstandig er ook de nodige aandacht aan te besteden waardoor het vuur (agni) deze emoties uit de lever kan gaan verwerken. Als emoties onderdrukt worden kunnen ze stress veroorzaken in de corresponderende organen met ziekten als uiteindelijk gevolg. De emoties willen uit het lichaam.

Dit kan door totaal bewust te zijn van de betreffende emotie en met wat het met jou doet zowel geestelijk als lichamelijk. Ayurveda ziet de geest en het bewustzijn niet los van het lichaam. Dus ook niet onze emoties.

Hoofdstuk 11: *Asana's die de lever stimuleren*

De twist, de zittende draai-*asanas* *bharadvajasana* en *marichyasana*, stimuleren, doordat je de romp tussen bekken en navel rechthoud en vanaf navel langzaam begint te groeien en vanuit de nieuw gevonden lengte begint te draaien, de functie van de lever alsook de adrenaline klieren, de alveesklier, nieren en darmen verbetert. Druk je zitbeenknobbels stevig tegen de grond en veranker op de mat, wordt licht in het bovenlichaam als je draait en blijf zacht in de hals.



De rugstrekking (*paschimottanasana*) tijdens deze zittende vooroverbuiging groei je en verleng je de wervelkolom, hierbij word een niet optimaal werkende lever gestimuleerd, de spijsvertering verbeterd, het hart wordt gemasseerd.



De kameelhouding (*ustrasana*) knielend op de vloer met knieën en voeten op heupwijdte uit elkaar buig je naar achter, til je de borst en breng je de zijribben omhoog en breng je de handen naar de hielen. De kameel houding reguleert het vloeien van menstratiebloed en zorgt voor een goede doorbloeding van lever en alle andere organen.



De staande voorwaartse buiging (uttanasana) werkt kalmerend op lichaam en geest, vertraagd zelfs de hartslag en tonifieërd de lever, milt en nieren.



Diepe zijrekking (parsvottanasana), parsva betekent zijkant of flanken. Met deze staande vooroverbuiging over linker- en daarna rechterbeen met de handpalmen samengedrukt en geplaatst tussen de schouderbladen of bij het vasthouden van de ellebogen achter de rug worden, naast het soepel maken van nek schouders ellebogen en polsen, de lever en milt versterkt en menstruatiepijnen verlicht.



Bepaalde asana's werken sterk in op organen en klieren dit wordt verkregen wegens de volgende redenen:

- De positie van de asana's veroorzaken een betere bloedcirculatie naar de relevante organen of klieren.
- De positie van de asana's resulteren vaak in een lichte samentrekking van het orgaan of de klier. Dit heeft een masserend en stimulerend effect op het orgaan of de klier.
- Pranayama en ook een diepe ademhaling en visualisatie van het orgaan of klierenstelsel stuurt een extra prana, energie naar dat gebied.

Hoofdstuk 12: Wel of geen yoga tijdens zware menstruatie

Extreme bloedingen gebeuren tijdens een zware menstruatie en zijn in de eerste plaats vooral uitputtend. Tijdens deze bloedingen is het beter te rusten en geen asana's uit te oefenen. Mocht je er minder last van hebben dan doe je er toch goed aan de asana's aan te passen. Dit vooral omdat een zachte vorm van het beoefenen van asana's de krampen verlicht, stress reduceert en vers zuurstofrijk bloed naar de bekkenstreek brengt. Als je bijvoorbeeld in een ondersteunde achterwaartse vlinderhouding (supta Baddha konasana) bent en met aandacht de ademhaling lang en zacht maakt en de buik zacht laat worden brengt dat in een door de asana gecreëerde ruimte in de onderbuik, rust en verlichting. Benader tijdens de menstruatie het lichaam met zachtheid probeer

niet beter te worden in de asana's, spieren te verlengen, of er langer of dieper in de asana te gaan.

Breng ook ontspanning naar de vaginaspiers, de menstruatie is geen geschikte periode om dit gebied in balans te brengen.

Accepteer dat het lichaam een cyclus doorgaat. Als we dit niet doen tijdens yoga beoefening kunnen we niet dichterbij het zelf komen.

Omgekeerde houding worden afgeraden als je bloed verliest.

- Hoofdstand (sirsasana)
- Schouderstand (sarvangasana)
- Ploeg (halasana)
- Omgekeerde hond (adho mukha svanasana)

Buiten het feit dat afvalstoffen weer terug opgenomen worden in de bloedsomloop is er ook een andere bedenking. Omgekeerde houdingen tijdens de menstruatie brengen met zich mee dat wanneer de baarmoeder in de richting van het hoofd gebracht wordt de brede bindweefsel banden te ver uitrekken. Baarmoeder, eierstokken en eileiders liggen niet los in de buik maar zitten met bindweefsel bandenvast onder in het bekken. Ook tijdens de zwangerschap rekken door de druk de bindweefsels uit die, als er na de zwangerschap geen bekkenbodemspier-oefeningen gedaan worden, kunnen leiden tot urineverlies en een verzakking van de baarmoeder op latere leeftijd.

Hoofdstuk 13: Asana's ten tijden van zware menstruatie

Als je pijn hebt is het veel gemakkelijker om op de yogamat je gedachten bij het lichaam te houden en niet in gedachten af te dwalen. Als je enthousiast bent in je yoga beoefening probeer dan tijdens de zware menstruatie jezelf toe te staan moe te zijn, en je wat minder sterk te voelen.

Om aandacht te schenken aan het gebied waar de activiteit zich afspeelt begin je de serie met de Vlinder (baddha konasana).

Ga met een rechte rug en opgetrokken buik tegen de muur zitten. Als je onderrug of heupen wat stijf zijn zit dan op een opgevouwen deken of bolster. De muur helpt als referentiekader bij het rechtmaken en groeien van de wervelkolom en als je heupen wat vastzitten. Buig je benen en open je knieën en leg je voetzolen tegen elkaar. Pak de bovenkant van je voeten en breng de hielen dichterbij je perineum of schaambeent. Houd de buitenkant van je voeten op de grond, richt je kruin naar boven waardoor je ruggegraat langer wordt. Zet je handpalmen op de vloer achter je om rechter te kunnen zitten. Op een inademing verleng je de rug, je groeit en op een uitademing laat je los in de liezen, je ontspant. Blijf ongeveer 30 seconden, 3 lange in- en uitademingen in deze houding. Visualiseer hoe je bekken er aan de binnenkant uitziet. Hoe de organen er uitzien, de bloedvaten, pezen en spieren en het bekkengewricht. Om langzaam uit de houding te komen, ontspan de armen en breng de knieën één voor één omhoog.

Schuif beide benen langzaam naar voor.

Het effect van de vlinderhouding is dat het de krampen en hevige bloedingen die de buik een zwaar gevoel geven verlicht.



De Spreidzit (upavistha konasana I)

Ga met op de knieën tegen een muur zitten met wijdgespreide benen en plaats je handen op de vloer achter je, til bij elke inademing zacht de buik en zwevende ribben omhoog, verbreed de borstkas en wordt zacht rond het hart. Ga met je aandacht, bij elke uitademing naar je bekken en voel de ruimte die er ontstaat. Probeer zo traag mogelijk te ademen en blijf 1 minuut in deze houding.

Deze asana kan hevige bloedingen vertragen die ontstaan door fibromen en endometriose. De baarmoeder wordt voorzichtig getild wat een drogend effect heeft.



Halve maan (ardha chandrasana) en liefst uitgevoerd tegen een muur met een blok. Sta met je rug tegen de muur en zet een blok voor je 90° uitgedraaide linkervoet, buig dat been en ga met je linkerhand naar je blok, nu strek je je linker been, strek je rechterbeen tot het parallel met de vloer is. Je linkerbeen, heupen, schouders en achterkant of zijkant van het hoofd rusten tegen de muur. Strek je rechterarm naar boven zodat deze een rechte lijn vormt met je linkerarm en beide schouders.



Deze asana opent de bekkenstreek, brengt ruimte naar de buik en heeft een drogend effect op de baarmoeder. Het is beter niet te lang in de houding te blijven maar er een paar keer in en uit te gaan.

Als je met 2 kunt werken is het ook heel verlichtend als 2^{de} persoon een hand op de bovenste heup kan zetten en een aangename druk geeft tegen het heupgewricht wat tegen de muur aangedrukt wordt. Dit komt vooral vata vrouwen met onrust in benen en heupen ten goede.

De liggende achterwaartse vlinder (supta baddha konasana) werd al beschreven als de Rolls Royce van helende asana's maar tijdens zware bloedingen en zware krampen is het beter een plat bolster onder het bekken en de opgetrokken voeten te leggen en de schouders, een lange ontspannen hals en het hoofd net iets lager op een deken te leggen. Dan kan deze houding verlichtend werken bij menstruatiekrampen, spasmes en een zware baarmoeder, omdat de spanningen uit het bekkengebied wegebben als je tussen 5 a 10 minuten in deze houding blijft.



De brug (setu bandha sarvangasana) in deze zeer zachte uitvoering van de brug, liggend met het bekken op een vertikaal kussen tot het midden van de bovenrug en met het hoofd, lange ontspannen hals en zachte schouders op de grond. De benen liggen op heupbreedte uit elkaar, de enkels rusten op een horizontaal kussen dat voor een muur ligt en je voeten raken de muur. In deze houding kun je 3 tot 5 minuten blijven. Doordat de borstkas licht getild wordt, opent het de borst, zorgt voor een betere ademhaling en bloedcirculatie en werkt heilzaam bij depressies, angstgevoelens en prikkelbaarheid.



Tijdens de lijkhouding (savasana) lig je op een zacht deken en adem je met aandacht langzaam in en uit vanuit de buik. De buik is zacht, de gewrichten en botten zijn zacht, de huid is zacht, de spieren zijn ontspannen. Bij elke uitademhaling geef je meer gewicht af aan de mat en je voelt jezelf steeds zwaarder worden. Door met aandacht de buikspieren en de vaginawand te ontspannen verlicht deze houding vermoeidheid en krampen in buik en onderrug. Blijf 5 tot 10 minuten in deze houding.



Hoofdstuk 14: PMS

Pre Menstral Syndrom oftewel de emotionele schoonmaak.

Bij 31% van alle vrouwen komen klachten voor van PMS.

PMS is een verzamelnaam voor zo'n kleine 150 uiteenlopende symptomen.

Onder de invloed van PMS kunnen spanningen ontstaan die zich vooral uiten in intieme sfeer. Een lerares zal bijvoorbeeld niet uithalen naar haar leerlingen op school maar van de kinderen thuis zal ze veel minder kunnen verdragen.

Ben je een "beetje" prikkelbaar, een "ietsje" gespannen of ronduit opvliegend dan heb je PMS. Heb je aanvallen van acne, hartkloppingen, slapeloosheid, netelroos, herpes en of migraine dan heb je PMS.

Wil je nu zoet of zout of zoet en zout, ben je opgezwollen, moet je om alles huilen heb je overal pijn en of depressief, dan heb je PMS. In uiterste gevallen kan PMS zelfs leiden tot zelfmoordpogingen, geweldplegingen en opnames in de psychiatrie.

Wat brengt dit alles teweeg? Op fysiek niveau zijn de meeste artsen het erover eens dat een verstoord hormonaal evenwicht en *een trage lever* bijdraagt aan de ziekteverschijnselen. Als je bezorgd, prikkelbaar en humeurig bent, dan kan het zijn dat je te veel oestrogeen en te weinig progesteron in je lichaam aanmaakt om in balans te zijn. Als je depressief en in de war bent, niet kunt slapen en niets kan onthouden is er teveel progesteron. Het klierenstelsel is verantwoordelijk voor de aanmaak in hoeveelheid van een bepaald hormoon dat je lichaam op dat moment nodig heeft. Als dat stelsel niet goed functioneert, is er geen goede balans en komen er klachten, omdat het lichaam zich niet zo snel aan kan passen en de productie blijft schommelen. Wat voor mij een geruststelling is, is dat als je realiseert waarom en hoe het holistische lichaam werkt je een symptoom kunt plaatsen. Dus nee, niet al mijn hersencellen zijn afgestorven, het is maar tijdelijk dat ik teveel progesteron aanmaak.

Waar in Azië over pijnen gesproken wordt heeft men het in Amerika en West-Europa over depressie. Ook kan PMS gelinkt worden aan religie. Dit blijkt uit een studie die gedaan is in de 70er jaren waar in joods orthodoxe kringen en streng katholieke groepen de vrouwen meer klachten hadden omdat in deze groepen de vrouw een sterke traditionele rol speelt . Uit een andere studie van 1977 blijkt dat vrouwen die alleen wonen minder last hebben van PMS dan vrouwen die met mannen leven.

Hoewel het beoefenen van de yoga asanas als een van de meest effectieve manieren wordt beschouwd om de menstruatie te reguleren en PMS te voorkomen, is het beoefenen ervan tijdens de menstruatie controversieel. Sommige asanas beïnvloeden de stroom van de apana vayu (prana die zorgt voor het verwijderen van dat wat niet goed is voor het lichaam) waardoor de gewenste neerwaartse energiestroom tijdens de menstruatie wordt bemoeilijkt. Hierdoor kunnen er bloedophopingen ontstaan in de baarmoeder terwijl de arteriën door blijven gaan met de toevoer. De aders van de baarmoeder zijn dun en kunnen onder druk makkelijk scheuren. Het geheel kan resulteren in zwaardere bloedingen dan normaal waarbij de vrouw zich zwak en emotioneel labiel voelt.

Aan de andere kant heb ik ondervonden dat door het regelmatig beoefenen van Yoga, en het naar binnengaan met je aandacht, je contact kunt maken met de lichamelijke en emotionele toestand van dat moment en je zelf aan begint te voelen wat op dat moment goed voor je is. Dat wat rust brengt in de vorm van ontspanning voor het lichaam en in de vorm van rust en stilte in het denken, het zenuwstelsel ontspant en het klierenstelsel in balans brengt.

Als je in ontspanning bewuster begint te ademen verhoog je de bloed en zuurstoftoevoer naar alle organen, ook de voortplantingsorganen. Tijdens ontspanning kan de hypothalamus de hormonenproductie wat efficiënter reguleren. Tijdens zachte asana's worden spieren rondom de organen versterkt en de lever gereinigd. Als je tijdens het contact maken ondervindt dat je boos en of geïrriteerd bent, voer dan asana's uit met hulpstukken zoals het rusten van het hoofd op een zetel van een stoel of bolster met een vooroverbuiging zodat de hersenen afkoelen en eventuele spanningen verlicht worden. Dit geldt ook voor omgekeerde houdingen met ondersteuning.

Hoofdstuk 15: Een onderverdeling van PMS klachten

Gynaecoloog Dr Guy Abraham heeft in de 80er jaren een indeling gemaakt waarbij de klachten onderverdeeld kunnen worden in 4 groepen

- Type A (anxiety) angsten
- Type H (H₂O retention) vocht vasthouden
- Type D (depression) depressie
- Type C (cravings) verlangen naar bepaald eten

Aan elk type kunnen symptomen gekoppeld worden zoals bijvoorbeeld :

Type A - nervositeit, stemmingswisselingen

Type H - gewichtstoename, pijnlijke borsten

Type D - verward denken, geheugenverlies

Type C - uitputting, hoofdpijn

Er kunnen verschillende combinaties van klachten voorkomen en deze kunnen ook per maand verschillen. Dit heeft dan weer te maken met welke vorm van stress aanwezig is en welke hormoonproductie domineert.

Per type zijn er door Dr Susan Lark in haar boek: "Premenstrual Syndrome Self-Help Book", series met asana's samengebracht.

Hoofdstuk 16: Asana's bij bepaalde PMS klachten

Type A (angsten):

Lijkhouding (savasana) om het zenuwstelsel te kalmeren, de aandacht naar binnen te brengen om dan met die aandacht van de gedachte af naar de golvende beweging van de ademhaling te gaan en deze te volgen.



Krokodilhouding (makarasana) op de buik liggend met het hoofd rustend op gebogen onderarmen en beide voeten naar buiten gedraaid, benen op een kleine afstand van elkaar. Deze houding is er voor vrouwen die wegens te veel krampen in het bekken niet in de lijkhouding kunnen ontspannen.

Doordat het hoofd naar de grond toe is gekeerd kan er een rust in het denken ontstaan en doordat de voeten naar buiten zijn gedraaid kan het bekken ontspannen naar de mat zakken.



Kindhouding (adho mukha virasana) Deze asana kun je uitvoeren met of zonder bolster. Bij zware krampen kun je door de druk tegen een bolster de spierspanning in de buik verlichten. Ook helpt deze houding als je wat langer in de pose blijft, bij het ontspannen van de onderrug. Stijfheid in de onderrug is ook een PMS symptoom.



De Kraanvogel (bakasana)

De kraai is een balanshouding die ik uit gebrek aan balans in combinatie met angst om op mijn gezicht te vallen nooit uit kon voeren. Ik wist dat ik genoeg kracht had in mijn armen maar het was niet voor mij. Toen ik op www.ehow.com zag dat je deze asana kunt leren om in het begin een blok onder je hoofd en je voeten te plaatsen was mijn probleem opgelost. Ik sta nu in deze asana nog steeds met een blok maar heb het bijna niet meer nodig. Heel blij ben ik met de les die ik geleerd heb. Als je in het leven angst voor iets hebt zoek dan zoiets als een blok wat je tijdelijk kunt gebruiken totdat je jezelf overtuigd hebt van je kracht. Als je een angst overwint zet je een stap dichterbij jezelf.



Type H (vocht vasthoudend):

Liggende Spreidzit (upavistha konasana) Deze asana, liggend op de grond met gespreide benen in V vorm rustend tegen de muur brengt bij een opgezwollen buik een goede doorbloeding en energie naar het hele bekkengebied. Omdat de houding omgekeerd is komt er een circulatie in het

vocht wat vastgehouden wordt in benen en voeten Blijf 1 minuut in deze houding en breng dan de benen samen voor 1 minuut, herhaal de cyclus nog 2 keer.



Halve Ploeg (ardha halasana). De ploeg brengt balans in de buikorganen en brengt circulatie naar gebieden waar vocht vastgehouden wordt. Door de ploeg ondersteunend uit te oefenen, bijvoorbeeld door de benen te laten rusten op een stoel of bolsters, verlicht je de onderrug die door de aanwezige druk in het bekken, moeilijk kan ontspannen.



Type D (depressie):

Booghouding (dhanurasana) deze houding waarbij het bekken tegen de mat gedrukt wordt omdat de benen en armen van de grond zijn, stimuleert de eierstokken, baarmoeder en organen in de onderbuik. Omdat de ogen en hoofd naar boven gericht zijn en de borstkas zich opent brengt de asana een positief gevoel teweeg. In de dynamische uitvoering wordt al schommelend van links naar rechts en van voor naar achter het te veel aan vet gereduceerd. Hou de pose 10 tot 15 seconden aan en herhaal dit 3 keer.



Omhoogkijkende hondhouding (urdhva mukha shvanasana) Ook hier is het hoofd en zijn de ogen naar boven gericht wat tegen de zwaartekracht en tegen depressie werkt. Als je onderrug of polsen niet sterk genoeg zijn kun je de houding aannemen met de handen op de zitting van een stoel. Het is heel belangrijk in deze houding de buikspieren aan te spannen en de rugspieren te ontspannen. Adem in de borstkas en laat bij elke uitademing de zwevende ribben naar de buik zakken om de buikspieren actief te houden. Houd de pose 30 seconden tot 1 minuut aan.



Type C (verlangen naar bepaald eten):

Bij veel vrouwen is er een verlangen naar suiker en chocolade net voor de menstruatie.

Het lichaam vraagt op dat moment naar meer glucose omdat het gevoeliger reageert op insuline en deze vraag vertaalt zich naar een verlangen naar suiker. In chocolade zit magnesium wat het verkrampen van de baarmoeder doet verlichten. Het probleem zit hem in het maat houden van suiker en chocolade. Een teveel veroorzaakt na een stoot van energie het omgekeerde effect. Er ontstaat vermoeidheid, hoofdpijn en een zwaar gevoel in het lichaam en in het denken.

Booghouding (dhanurasana) deze asana waarbij het bekken tegen de mat gedrukt wordt omdat de benen en armen van de grond zijn, stimuleert de organen in de onderbuik. In de dynamische uitvoering door naar links en rechts of van voor naar achter te schommelen wordt het te veel aan vet gereduceerd. Deze asana verbetert de werking van de lever, maag en helpt bij spijsverteringstoornissen en tegen constipatie. Hou de pose 10 tot 15 seconden aan en herhaal dit 3 keer.



Brughouding (setubandhasana) Breng bij een inademing het bekken van de mat, het lichaam steunt nu op schouders en voeten de armen liggen op de mat met de handpalmen naar beneden. Bij het langzaam naar boven brengen van het bekken met een lange en zachte ademhaling worden de voortplantingsorganen en de organen in de onderbuik goed doorbloed, wat een verlangen naar koolhydraten doet afnemen. Hou het bekken 10 tot 15 seconden omhoog en rol dan langzaam wervel voor wervel, de rug terug naar de mat. Laat de knieën tegen elkaar rusten en observeer het lichaam.



Linda Sparrow raadt in haar serie voor PMS de volgende asana's aan.

- Achterwaartse vlinder (supta baddha konasana)
- Achterwaarts liggend op gekruiste kussens
- Hand-naar-grote-teen-lighouding II (supte padangusthasana II)
- Hondhouding (adho mukha svanasana)
- Kopstand (sirsasana)
- Schouderstand Kaars (sarvangasana)
- Ploeg (halasana)
- Voorwaartse buiging in spreidzit (upavistha konasana II)
- Brug (setu bandha sarvangasana)
- Lijkhouding

Als je de lijst bekijkt en vergelijkt met de vorige samenstelling van asana's zie je welke symptomen bestreden worden.

Het openen van het bekken (angsten, prikkelbaarheid, menstruatie, krampen)

Het openen van de borstkas (depressie, vermoeidheid, hoofdpijn). Omgekeerde houding om de zwaartekracht tegen te gaan (vocht vasthouden, depressie, vermoeidheid en verwarring).

De hondhouding is toegevoegd omdat het gelijkmatigheid brengt en het zenuwstelsel ontspant en ook omdat het heilzaam werkt bij depressie, angsten en prikkelbaarheid.

De schouderstand is toegevoegd voor de toevoer van zuurstofrijk bloed naar schild- en bijnieren. Het bevordert de werking van de nieren. Het kalmeren van de zenuwen en het tot rust brengen van de geest. In de kopstand wordt door het tegengaan van de zwaartekracht het bloed terug naar het hart gepomd, het is een weldaad voor de bloedsomloop. De houding geeft energie, verlicht depressie en verwarring.

Veel mensen beginnen met yoga als er al wat problemen en symptomen zijn en als ze rond de 40 jaar zijn. Je staat dus al 40 jaar op je voeten en dan ineens moet je alles omgaan draaien en op je hoofd gaan staan. Aan de andere kant, heb je een veel kleinere groep die altijd op hun hoofd staan en er een ware liefde voor ontwikkeld hebben. Voor hen is de overgang van een huis tuin en keuken hoofdstand naar de yoga hoofdstand niet heel groot. Als je nu gaat merken dat je baat hebt bij de asana's die je uit kunt voeren en verder wilt naar een kopstand of kaars kun je dat stapsgewijs opbouwen als je geen last hebt van neklachten of van je rug. Dit zijn in het grootste geval mensen die bijna niet met een computer werken, geen zware materialen heffen, geen staandberoep uitoefenen, een goede houding hebben, niet te zwaar zijn, niet te veel stress hebben, niet een thesis af moeten maken in 1 dag in plaats van 1 maand omdat de deadline uit het oog is verloren, en aan gezonde lichaamsbeweging doen. Noem dit kleine groepje: "de gelukzakjes van de maatschappij". Daarom ging er een wereld voor mij open toen ik in de bijscholing van Gert van Leeuwen, de grondlegger van Critical Alignment, voor het eerst het hoofdstandbankje zag en gelijk dacht al die vrouwen die nu samen met hun angsten en nek en rugklachten toch in een volledig omgekeerde houding in het hoofdstandbankje zouden kunnen staan en daar alle voordelen bij zouden hebben. Ik hou van hulpstukken en heb ondervonden dat er in de yoga hulpstukken-lovers zijn en mensen met een vurige weerstand tegen al deze riemen, blokken, stokken, dikke en dunne rollen, touwen en hoofdstandbanken.



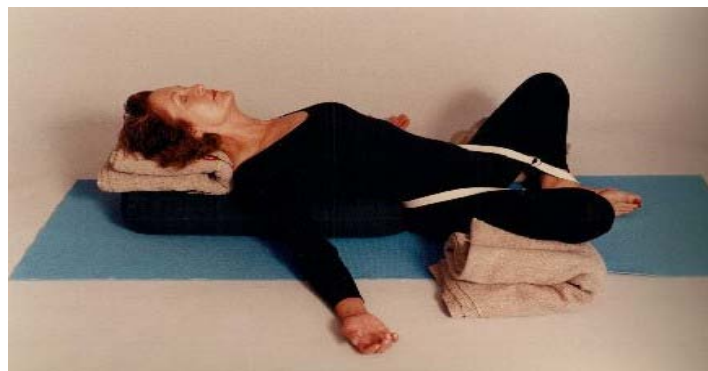
Het hoofdstandbankje



Hoofdstuk 17: *Asana's voor PMS*

Achterwaartse vlinder (supta baddha konasana) zoals bij alle series die te maken hebben met de vrouwelijke cyclussen wordt er door de vlinderhouding ruimte gemaakt in de onderbuik en door het creëren van die ruimte nemen de vrouwelijke organen hun oorspronkelijke plaats in om zo optimaal mogelijk te kunnen functioneren. Plaats een bolster met daarop een deken om de nek te ontspannen en ga ervoor zitten met gebogen knieën en het heiligbeen tegen de rand van je bolster. Leg een riem aan in de onderrug langs de binnenkant van de benen en de buitenkant van de voeten, maak deze vast en leg eventueel blokken onder de knieën zodat je de liezen als je nu over het bolster gaat liggen met het opgevouwen dekentje onder nek en hals, kunt ontspannen. Om uit de houding te komen breng je langzaam de knieën bij elkaar en rol langzaam naar rechts om de riem los te maken.

Menstruatiekrampen en zware bloedingen kunnen hierdoor verminderen en omdat de borstkas getild wordt kalmeert het de zenuwen en geest. Het tillen van de borstkas, het verbreden van het borstbeen en het krullen van de schouders om de bolster heen, geeft mij altijd een gevoel van hoop.



Achterwaarts liggend over gekruiste kussens. Omdat er geen bloedingen zijn kan in de volgende houding het bekken hoger liggen dan het hart.

Plaats op je mat een bolster en leg het horizontaal neer en daarover een bolster in verticale richting, je maakt dus een kruis (op de foto ziet het er een beetje raar uit want over de verticale bolster ligt een schapenvacht). Ga dan zitten op het midden van het bovenste kussen, schuif beide benen naar voor en strek je bovenlichaam tot net boven de schouderbladen over je bolster terwijl schouders en hoofd op de grond liggen op de mat of een opgevouwen deken. Leg je armen naast je hoofd, handpalmen naar boven en ellebogen gebogen. Als je tijdens de strekking een spanning voelt in de onderrug kun je je voeten op een blok leggen. Ontspan een paar minuten in deze houding die je borst opend en daardoor ruimte creëert om de ademhaling te verbeteren. Het verlicht vermoeidheid, hoofdpijn en depressie. Buig je knieën en rol langzaam naar de rechterkant om uit de houding te komen.



Hand naar grote teen lighouding II (Supta padangustasana II)

Gebruik een riem en maak een kleine lus die je om je voet aanbrengt. Lig op je rug met riem om je rechtervoet. Houd de riem vast met je rechterhand en breng de riem onder de hals door naar je linkerhand, de linkerarm is gestrekt en ligt ter hoogte van je schouder op de grond. Strek je rechterbeen en breng je rechterbeen langzaam naar rechts en laat je been ter hoogte van je knie rusten op een bolster. Trek zacht met je linkerhand aan de riem om wat weerstand te scheppen. Deze houding verlicht krampen, pijn in onderrug en stijfheid in het bekkengebied, de omgeving van de rechtereierstok krijgt een goede doorbloeding. Blijf 1 tot 2 minuten in deze houding en verwissel van been.



Hondhouding (adho mukha svanasana)

Plaats vanuit de kathouding de handpalmen iets verder naar voor, met gespreide vingers op schouderbreedte uit elkaar. Plaats de knieën iets naar achter op heupbreedte en krul de tenen. Voel de kracht vanuit het contact dat de handen met de mat maken doorgaan naar de schouders en schouderbladen als je langzaam je bekken naar boven brengt en de ribben naar de dijbenen stuurt. Bij het naar boven komen van het bekken zijn de hamstrings, indien mogelijk, ontspannen.

Laat de kracht of energie van de schouderbladen de rug verlengen en strek dan langzaam, indien mogelijk, de benen met de hielen in de richting van de mat. Ontspan je enkels en wreven. Door het verlengen van de rug, het ontspannen van het zenuwstelsel en openen van de borstkas en oksels werkt deze houding verlichtend bij depressies, prikkelbaarheid en angst.



Kopstand (sirsasana) op het hoofdstandbankje

Als je voor de eerste keer op een hoofdstandbankje gaat staan verwacht dan een grote druk boven op je schouders. Je gaat waarschijnlijk voor de eerste keer je volledige gewicht (- 6,5 kilo van je hoofd) op je schouders voelen en dat is een hele druk. Plaats je hoofdstandbankje tegen de muur en leg in het midden een stripje wat met 1 kant net iets boven het bankje uitsteekt en tegen de muur hangt. Leg je schouders op de zachte strips, daar waar je het losse stripje zacht tegen je achterhoofd aanvoelt. Ontspan je schouders en laat je hals lang worden. Je zou nog 2 vingers kunnen plaatsen tussen je schouders en het achterkant van het bankje. Loop in met beide voeten en plaats je bekken zo hoog mogelijk, trek je navel naar de wervelkolom en span je buikspieren op. Verplaats nu je handen naar de gebogen pootjes en houd ze losjes vast. Laat je rug tussen de schouderbladen inzakken door in dat gebied uit te ademen en met de zwaartekracht mee te gaan. De rug gaat van een lichtjes gebogen naar een rechte stand. Strek 1 been en laat me je bekken boven je schouders plaatsen, breng de heupen naar de richting van de muur. Je voelt nu voor de eerste keer de volledige druk dus ontspan de schouders bij elke uitademhaling en laat de hals lang en zacht worden. Buig beide benen lichtjes, zet je voeten tegen de muur en ontspan schouders, bovenrug en bekken maar breng de zwevende ribben naar de buik en houd de buikspieren actief. Adem rustig en ontspan schouders en nek. Blijf de eerste keer niet te lang staan, haal 1 been van de muur en laat je naar beneden begeleiden. Ga langzaam door de knieën naar een knielende houding en rust met je hoofd op het bankje tot je hoofd licht en verfrist aanvoelt. Op deze manier kan iedereen de heilzame werking van de kopstand beleven die verlichtend werkt bij depressies en verward denken en energie geeft en de bloedsomloop ten goede komt.

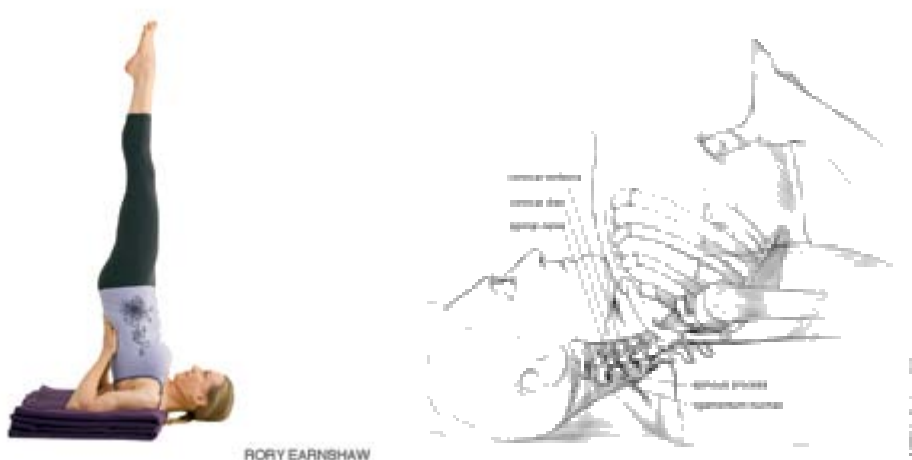


Schouderstand of Kaars (sarvangasana)

Dit is ook weer een asana die afgeraden wordt voor mensen met nek en rugklachten. Je kunt deze houding dan ook ondersteunend uitvoeren met gebogen benen tegen de muur. Ook is het altijd aan te raden de schouders iets hoger te leggen dan de hals en het hoofd om de hals ruimte te geven en ervoor te zorgen dat er niet te veel druk op de halswervels komt.

Meestal wordt er een schouderstandblok gebruikt wat 5 cm dik is. Je kunt ook dekens op elkaar leggen. In de Iyengar stijl kan de schouderstand ook uitgevoerd worden met het bekken rustend op de rand van de zitting van een stoel. Zo creëer je lengte en lichtheid in de asana en kun je er lang in blijven met alle voordelen van dien.

Wat je in de schouderstand nooit mag doen is opzij kijken. En natuurlijk als je je hele leven lang al zonder enig hulpstuk in de kaarshouding hebt gestaan hoe je echt niets aan je beoefening te veranderen. Het is alleen dat door het te recht willen staan in de kaars veel gevraagd wordt van de halswervels. Je ziet ook op de tekening dat er door het liggen op een verhoging lengte gegeven kan worden aan de halswervels. Soms moeten we tegen onze eigen ambitie beschermd worden.



In de Iyengar stijl kan de schouderstand ook uitgevoerd worden met het bekken rustend op de rand van de zitting van een stoel. Zo creëer je lengte en lichtheid in de asana en kun je er lang in blijven met alle voordelen van dien.



Ga op je rug liggen op een schouderstandblok of met 2 goed opgevouwen dekens onder je schouders en armen gestrekt naast 't lichaam. Je oren liggen ver van de schouders. Tijdens een uitademing buig je de knieën en breng je de benen naar de borst. Druk de handen in de grond en breng de gebogen benen boven het hoofd. Nu druk je de ellebogen stevig in het blok dekens en breng je de handen naar de onderrug waar je op zo een manier plaats dat ze actief de rug naar boven kunnen duwen. De ellebogen, armen en handen zijn de fundering in deze asana. Breng de gebogen benen boven het hoofd. Beweeg je romp naar boven en duw met actieve handen je borst ten opzichte van je keel omhoog zodat je hals en keel vrijblijven van spanning. Als je wat zwaarder bent van postuur kan het zijn dat je hier de opbouw van spanning voelt en moeilijk kunt ontspannen en kun je de asana beter met gebogen benen en de voeten tegen de muur uitvoeren.

Bij een juiste verlenging van de romp ontstaat er ruimte in de bovenste ribben van de borst en de sleutelbeenderen en aan weerszijde van de kin. Blijf de rug actief ondersteunen en strek de benen, maar naar boven zodat het lichaam loodrecht op de vloer staat of misschien beter zoals in Critical Alignment, met de benen iets naar voren hellend zodat de dynamiek in de houding blijft en er geen knik in het midden van de rug komt waardoor het borstbeen aan de onderkant wordt beklemd. Dit gebied wordt het hartzwaartepunt genoemd en moet in asana's zoveel mogelijk geopend zijn. Zodat er gevoelsmatig steeds een goed contact blijft met het lichaam en de asana's vanuit dat gevoel op een zuivere en geweldloze manier uitgevoerd kunnen worden.

Deze houding stimuleert de toevoer van vers, zuurstofrijk bloed naar de schildklier en bijnieren, kalmeert de zenuwen, bevordert de werking van nieren en verbetert de spijsvertering. De schouderstand brengt de geest tot rust.



Voorwaartse buiging in spreidzit (upavistha konasana)

Ga rechtopzitten en als dat moeilijk is, zit dan op een deken en spreid beide benen, flex de voeten. Plaats beide handen achter je op de vloer til je borstbeen, trek je buik en zwevende ribben omhoog en beweeg je schouderbladen naar achter, blijf 1 minuut in deze houding. Plaats nu een bolster verticaal voor je op de grond en met een inademing breng je je romp vanuit het bekken omhoog. Met een uitademing reik je de armen voor je uit, maak ruimte tussen de schouderbladen en breng je romp helemaal naar voren en ontspan je voeten. Buig je armen over je bolster en laat je hoofd rusten op je onderarmen. Blijf 2 tot 5 minuten in deze houding. Om eruit te komen laat je handen zakken naar de vloer en druk jezelf op een inademing zacht naar een rechte zitpositie.

Door de opening van het bekken en de lange tijd dat je in deze houding kunt blijven ontstaat er een goede doorbloeding. Het reguleert de bloedstroom van menstruatie en werkt kalmerend.



Brug (setu bandha sarvangasana)

Plaats een blok verticaal tegen de muur en leg er een naast je. Je gaat straks een blok onder je heiligbeen plaatsen, je benen strekken en de hielen op het blok tegen de muur laten rusten dus de juiste afstand vinden van de muur is belangrijk. Ga op de rug liggen en buig je knieën een beetje. Strek je armen naar opzij met de handpalmen naar boven. Rol je schouders naar achteren, weg van je hoofd en geef op die manier ruimte aan je borstkas. Til nu je heupen zo ver mogelijk omhoog en ondersteun je rug met actieve handen. Hoofd en schouders blijven plat op de grond, bekken komt nog iets hoger tot dat het blok verticaal onder het heiligbeen geschoven kan worden. Let erop dat het recht onder je staat. Leg nu je hielen op het blok tegen de muur en heb een goed contact met de beide voetzolen en de muur. Vlecht je vingers ineen en strek je armen voorbij het blok. Lig zo symmetrisch mogelijk en blijf minimaal 1 minuut in deze houding. Als de verticale blokken te hoog voor je zijn kun je ook beide blokken horizontaal neerzetten. Om uit de houding te komen buig je beide benen en zet de voeten op de grond, til het bekken en verwijder het blok. Breng de rug wervel per wervel naar de mat. Breng beide knieën naar de borst en blijf even zo liggen. Deze houding verbetert bloedtoevoer naar de nieren en reguleert de menstruatiecyclus.



Lijkhouding (savasana)

Sluit deze serie af met de lijkhouding van minstens 5 minuten die de geest ontspant het zenuwstelsel kalmeert en het lichaam verjongt. Je koelt altijd af dus laat een deken over je heen leggen. Met een bolster onder je knieën kun je de onderrug nog meer ontspannen. En het oogzakje met boekweit neemt de intentie weg om te kijken zodat de aandacht naar binnen kan keren.



Deel 2 : De 3^{de} cyclus

Hoofdstuk 18: Van midlife crisis naar Santosha

“Been there, done that”. Rond de veertig jaar ervaar je en zie je om je heen dat de schoen begint te wringen. Het kan een werkschoen zijn, een trouwschoen, een blootvoetse depressie. Vanuit een, “is dit alles” gevoel, kan er een zoektocht ontstaan .

In de grote hoop dat er meer was in het leven dan wat de zintuigen doorgaven ben ik gaan zoeken naar een “iets” in mezelf, wat, wist ik niet, maar ik werd heel blij van het spelen met verf, en super gelukkig tijdens mijn eerste yoga les. Ik was 40 en was net 6 maanden depressief geweest.

Vrouwelijke hormonen dienen niet alleen voor de voortplanting. Ze hebben invloed op onze stemmingen en op het functioneren van de hersenen. Jongens en meisjes hebben tot de puberteit dezelfde kans op depressies. Daarna komen bij meisjes tijdens de puberteit de hormonen van de eierstokken in het lichaam en hebben meisjes een kans van 1 op 4 om tijdens hun leven in een depressie te raken (met een piek tussen het 22^{ste} en 42^{ste} levensjaar) en mannen een kans van 1 op 10. Na de overgang is de kans op depressie bij mannen en vrouwen weer gelijk. Er is weer een balans.

Rond de veertig zie ik vrienden die hun ouders verliezen en een rouw proces doorgaan, vrienden die ernstig ziek worden en weer beter worden of leren met hun ziekte om te gaan. Een vriend die uit het leven stapt. Vrienden die gaan scheiden of hun relatie met vernieuwde krachten trachten verder te zetten.

Rond de veertig zijn is een nieuwe start maken. Nu heb je die start gemaakt en begin je daar een draai in te vinden, er ontstaat een harmonie in je leven en een harmonie in lichaam en geest. EN DAN... kan het zijn dat er een hele parade van klachten aan je voorbij loopt of dat je overrompeld word door een lange lijst onaangename symptomen. De pre-menopauze staat voor de deur, al dan niet met veel toeters en bellen.

Hoofdstuk 19: De Pre-menopauze

DE PRE-MENOPAUIZE is de tijd waarin je onregelmatig menstrueert. Je bent iets of een stuk jonger dan 51 en een half, je kent jezelf al jaren, “life is cool”, het is wat het is. Plotseling komen er symptomen en het begint meestal met prikkelbaarheid. Waar je eerst moeiteloos je eigen werk liet vallen om te zorgen voor je naasten wordt dat in 1 keer niet meer zo vanzelfsprekend en komen er gedachten van: “Nee, heel toevallig weet ik niet wat we vanavond gaan eten, misschien kan jij iets verzinnen en naar de winkel gaan en de tafel dekken en het eten maken want ik ben heel goed bezig”. Langzaam beginnen vrouwen te veranderen. Er gebeuren lichamelijke veranderingen en wat misschien nog belangrijker is en waar minder over geschreven wordt, de hersenen veranderen. Dit proces met de hersenen zorgt ervoor dat vrouwen anders gaan denken, de concentratie verbetert en er komt meer energie vrij die gebruikt wordt voor het intuïtieve centra in de temporale kwabben van de hersenen.

Het hele zenuwstelsel wordt opnieuw geordend en daarom is de overgangfase niet alleen de snelweg met gierende hormonen maar ook een hele boeiende reis, een opwindende ontwikkelingsfase.

In een Amerikaanse enquête van 1998 bleken 50% van de vrouwen tussen de 50 en 65 jaar zich in deze levensfase gelukkiger en bevredigder te voelen dan ooit tevoren. Alleen kijkende naar de symptomen zou men met angst en spanning de tijd tegemoet treden terwijl de tijd aanbreekt voor omvorming, het verbeteren van het leven, door het begrijpen, toepassen en doorleven van de wijsheid van de overgang.

De puberteit en de menopauze zijn tijden van verandering. Een verandering die je niet kunt tegenhouden. Het zal nooit meer zijn zoals het was. Bij het woord puberteit word ook vaak gedacht aan een bepaald gedrag, het afzetten tegen de ouders om een eigen weg te bewandelen. Het is ook het geslachtsrijp worden. Bij het woord menopauze word vaak gedacht aan de klachten die kunnen ontstaan, de gedachte niet meer vruchtbaar te zijn, een oude vrouw te worden en juist dat negatieve daar moeten we bij stilstaan want het kan anders, het kan beter. Er zijn nu wereldwijd 575 miljoen vrouwen in de menopauze, dat is best een flinke groep. Als die vrouwen hun “overgang” maken en positief, creatief, wijs, krachtig en vol met liefde deze transitie ondergaan, kan de verandering een hele positieve invloed hebben op deze 575 miljoen en de mensen in hun omgeving.

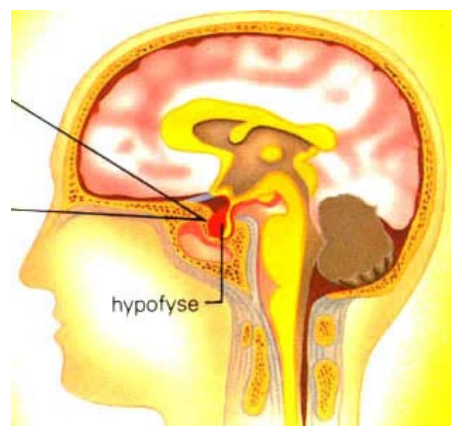
Hoofdstuk 20: De Menopauze

Menopauze betekent letterlijk: “het stoppen van de menstruatie” Je bent in de menopauze als je voor 1 jaar je menstruatie niet hebt gehad. Al hetgeen wat daarvoor gebeurt is pre-menopauze en alles erna post-menopauze.

De ovulatie komt al schokkend tot een stilstand. Dus in de pre-menopauze heb je lichte en super zware bloedingen en dan ...houd het op. Dat schokken in de pre-menopauze gebeurt omdat je aan één kant de eierstokken hebt die eigenlijk geen eitjes meer willen produceren en hopen dat de bijniere of iemand in de buurt de taak over willen nemen, zonder daar concrete afspraken over te maken en aan de andere kant heb je de hypofyse die nog op volle snelheid werkt en zelfs in “overdrive” gaat om te compenseren voor de luiheid van de stokken.



© Hilde van der Ploeg



Nu is het meestal het schokken dat de pre-menopauze symptomen veroorzaakt. Een mindere oorzaak is de afname van de hormoonproductie. Als je tussen de hardwerkende hypofyse en de luie eierstokken een wedstrijd zou organiseren wordt deze uiteindelijk toch gewonnen door de eierstokken. De hypofyse gaat akkoord dat andere organen voor de productie van alle androgene hormonen gaan zorgen die het lichaam nodig heeft om goed te functioneren. Deze organen zijn de bijniere, huid, hersenen, pijnappelklier, haarzakjes en het lichaamsvet.

Maatschappelijk in trek zijn jonge, slanke, mooie, sexy vrouwen die gemakkelijk zijn in de omgang en eigenlijk heel slim zijn maar dat een beetje verborgen houden. Nu wordt je lichaam wat slapper, je dijt wat uit, je kunt geen kinderen meer krijgen en met een kritische blik naar jezelf kan het zijn dat je jezelf in een keer super aantrekkelijk vindt en in een depressie duikt. Ook kan het zijn dat je helemaal geen last hebt van slapeloosheid, nervositeit, vermoeidheid, prikkelbaarheid, droogheid van de vagina, spijsverteringsklachten en dat je niet weet wat opvliegers zijn. Belangrijk is dat vrouwen elkaar steunen, belangrijk is dat als je klachten hebt je naar een vriendin kunt gaan die echt naar je luistert. Als je je uitspreekt kom je er vaak achter dat je niet de enige bent die angst heeft en radeloos is en alles vergeet. Als we bewust deze leeftijd doorgaan kunnen we zoveel raadgeven aan de vrouwen die ons in leeftijd volgen. Als we vragen stellen aan degene die ons voorgingen worden we wijs en krachtig en krijgen we inzicht. Vanuit inzicht en contemplatie kunnen zorgvuldige keuzes gemaakt worden. We zullen het opnieuw gevormde lichaam leren kennen en aanvaarden en ons goed voelen over wie we zijn en hoe we eruit zien.

Hoofdstuk 21: De langdurige relatie

Een groot deel van de bevolking zit in een relatie wanneer bij vrouwen de premenopauze aantreedt. Door veranderingen in het denken gaan relaties herzien worden. Door het toenemen van concentratie kan er langer nagedacht worden over alle aspecten van de relatie. Vrouwen krijgen een scherper oog voor misstanden en onrecht en spreken zich daar nu gemakkelijker over uit. Je kunt zeggen dat vrouwen wijsheid verwerven en tegelijkertijd de moed om waarheid naar voren te brengen en uit te spreken.

Satya

Natuurlijk zou het in een goede relatie niet moeilijk moeten zijn om uit te spreken hoe je over een bepaalde situatie denkt en is er geen moed nodig als er vertrouwen en respect voor elkaar is.

Oude thema's, sluimerende onopgeloste relatieproblemen en spanningen komen aan de oppervlakte. In veel gevallen hebben kinderen het nest verlaten en is er wat meer tijd voor de man en vrouw om intiemer samen te leven. Dit kan confronterend zijn. Het is het moment de oude thema's op te lossen en nieuwe leefregels voor de relatie op te stellen. Hier is veel moed voor nodig om alles op zijn kop te zetten omdat beide echt naar de relatie moet gaan kijken en verantwoordelijkheid moeten gaan nemen voor alles wat in het verleden niet helemaal kosjer is verlopen en hoe het beter kan worden. Er is veel kracht

nodig om te veranderen, te genezen, te groeien en verder te gaan. Omdat de sluier van de op voortplantingsgerichte hormonen wordt weggeblazen wordt een jeugdig vuur en levenskracht weer aangewakkerd. Door middel van de overgang gebeurt dit met zoveel kracht en is het vuur en de levenskracht zo groot dat er een uitlaatklep moet komen en dit kan werkelijk vanalles zijn: schilderen, diepzee duiken, zingen, een bejaardenhuis beginnen, Grieks gaan leren. Als die uitlaatklep er niet komt kan er een ziekte ontstaan en de 3 grote vrouwenziektes rond deze leeftijd zijn hartklachten, depressiviteit en borstkanker.

Mannen en vrouwen hebben door de jaren heen in verschillende culturen een bepaald rollenpatroon gecreëerd wat op het punt staat te veranderen rond de tijd van de pre- en menopauze.

In veel gevallen wordt er van de man niet verwacht dat hij deeltijds gaat werken om voor de kinderen te zorgen. De man verdiept zich vaak voltijds in zijn werk, staat in de wereld en is na jaren moegestreden, wil ontsnappen aan de gevechten van de werkomgeving en gaat met pensioen. De man wil van buiten naar binnen, naar huis, haard en gezin.

Jammer genoeg wil op dat moment de vrouw naar buiten, opleidingen en cursussen volgen, misschien een bedrijf beginnen, met haar tijd gaan doen wat ze al jaren wilde gaan doen. In een perfecte wereld zou deze "switch" geweldig kunnen werken. De man verlangt naar de haard, gaat koken en word huis-houder terwijl de vrouw biologisch aangestuurd wordt en de buitenwereld verkent.

Nou kan het zijn, dat de man een beetje jaloers wordt op de nieuwe passie en de onafhankelijkheid van de vrouw en druk gaat uitoefenen dat de vrouw voor hem gaat zorgen. Het kan zijn dat de man ziek wordt, hartklachten of hoge bloeddruk, en dat de vrouw moet kiezen voor het oude pad om terug naar huis te keren en de zorgrol weer op te nemen of de nieuwe weg, de vrijheid, waarvan ze al zolang droomt en net is van gaan proeven. Deze zorgrol is niet zo evident want je zou denken dat als mensen al zo lang samen zijn er zoveel liefde is dat je je op kunt offeren voor de ander, zeker als dit voor de liefde van je leven is. Het opofferen, zorgen voor, is iets wat door hormonen in de tijd dat vrouwen menstrueren heel natuurlijk gebeurt. Na de overgang wordt het zorgen voor niet meer hormonaal gestimuleerd en word het een beetje zoals werk. En bij werk is het heel belangrijk dat je een leuke, toffe, stimulerende, compliment gevende baas hebt, anders ga je weg en bij een ander werken.

Hoofdstuk 22: Symptomen van de menopauze het rijtje en wat gaan we er mee doen

- Onregelmatige en wisselende menstruatie
- Opvliegers
- Nachtzweeten
- Hartkloppingen
- Migraine
- Gezwollen en gevoelige borsten
- Vleesbomen

- Libidoverlies
- Vaginale droogheid
- Symptomen van de urinewegen
- Huidproblemen
- Osteoporose
- Stemningswisselingen
- Slaapproblemen
- Verwardheid
- Woede uitbarstingen

Als er één of meerdere symptomen je kant opkomen en ze blijven een tijdje weet dan dat het niet voor altijd is. De meeste symptomen beginnen en nemen langzaam toe blijven 5 a 10 jaar en nemen langzaam af naarmate het lichaam leert in harmonie met de nieuwe hormoonhuishouding om te gaan. Veel symptomen hangen met elkaar samen en de behandeling van de ene kan ook de andere verzachten. Behandelingen zijn van aller aard: HRT (hormone replacement therapy), aangepaste voeding, voedingssupplementen, kruidenpreparaten, yoga en meditatie, soja, vitaminepillen, en ontspanningstherapie.

Tegen de tijd dat er sluimerend symptomen waargenomen worden is je moeder dat begin van de menopauze waarschijnlijk al vergeten. Je merkt langzaam dat er bij vrouwen in je omgeving stilgestaan wordt bij het feit dat die tijd eraan komt, al is het alleen maar om je open te stellen voor de wind die jouw richting op begint te waaien.

Het eerste wat je waarschijnlijk tegen gaat komen is;

Een verandering in je menstruatie patroon. Als je de pil niet gebruikt komen er korte en lange en zeer lange tussenpozen tussen 2 menstruaties. Nu is het goed om op een kalender bij te gaan houden wanneer je menstrueert.

Bloedverlies (al dan niet met bloedklonters) kan heviger en minder worden.

Deze onregelmatigheid kan 8 jaar duren.

De opvliegers, of warmte-aanval, vapedeur. Dit is het meest voorkomende symptoom van de menopauze. Tot 1970 beschouwden artsen opvliegers niet als een lichamelijk fenomeen maar eerder een inbeelding of een psychisch probleem. Er wordt gezegd dat 'n opvlieger een direct gevolg is van een verminderde oestrogenproductie of dat door hormoonschommelingen de bloedvaten en zenuwuiteinde geïrriteerd raken, waardoor de vaten zich te veel verwijderen en een warm, blozend gevoel ontstaat.

Joan Borysenko schrijft over opvliegers dat ze het innerlijk offervuur van de vrouw zijn, waarin het gif van problemen, zorgen, spanningen en destructieve relaties verbrand worden. 80% van alle vrouwen in pre- en menopauze hebben opvliegers, enkele vrouwen hebben het nog in de post menopauze. Opvliegers kunnen 2 tot 30 minuten duren. Er zijn opvliegers met regelmatige tussenpozen of opvliegers op bepaalde tijden bijv s'nacht of vroeg in de ochtend. Opvliegers kunnen in een "light" versie komen of zo zwaar zijn dat ze slaaptkort teweeg brengen wat tot depressie kan leiden. Als je je eerste opvlieger krijgt, wat vaak gebeurt net voor of tijdens de menstruatie, heb je het gevoel dat je enorm moet blozen wat gevolgd wordt door een gevoel alsof je helemaal in brand staat. Het hitte gevoel begint in de borst en verspreidt zich

snel naar hals en gezicht. Sommige opvliegers beginnen met een hitte gevoel in de knieholte dat kruipt over het lichaam en de ruggegraat naar het gezicht. Een opvlieger wordt gevolgd door overvloedig zweten en koude rillingen. Opvliegers gaan vaak gepaard met nervositeit, hartkloppingen, tintelende handen, misselijkheid en een sterk hongergevoel. Als de hormoon-schommelingen bedaren en het lichaam zich aanpast aan een lagere oestrogeen spiegel stoppen bij de meeste vrouwen de opvliegers en ook het nachtzweeten. Als mannen een keldering meemaken in de aanmaak van testosteron kunnen zij ook opvliegers krijgen.

Als je de hormoon-yoga methode van Dinah Rodrigues dagelijks toepast belooft Dinah dat je daarmee je oestrogeenspiegel hoog en in balans houdt en dan kan dat een manier zijn om de opvliegers te doen afnemen.

Er zijn verschillende stappen die je kunt nemen om de frequentie en de hevigheid van de warmte aanvallen te verminderen.

Bij het beleven van een opvlieger is het belangrijk met een neutrale blik naar je leven te kijken en jezelf vragen te stellen. Belangrijker nog, schrijf het op, hou een dagboek bij.

- **Analiseer de situatie. Wat deed je voordat de opvlieger begon?** Spanningen en angsten spelen een grote rol bij het ontstaan van opvliegers. Zo kan alles wat invloed heeft op het zenuwstelsel de frequentie en de intensiteit van de opvlieger vergroten. Stel jezelf vragen. Hoe was de sfeer op het werk, waren er problemen thuis, droeg ik strakke kleding, at ik gekruid voedsel of nam ik een warm bad?
- **Hoe is mijn houding tegenover de opvlieger. Hoe reageer ik op een opvlieger thuis en in het openbaar. Hoe reageer ik op een symptoom dat duidelijk aangeeft dat de jeugd en vruchtbare jaren voorbij zijn.** Als je niet in een spiegel kijkt, heb je het niet in de gaten maar je bent een oudere vrouw in wording en wat betekent dat voor je. Kun je rustig blijven en de kalmte bewaren tijdens een opvlieger en langzaam wat kledinglaagjes verwijderen en weten dat het zo overgaat?
- **Stress speelt een belangrijke rol in het afbreken van de oestrogeen productie en is daarom de grootste oorzaak van menopauze symptomen.** Dinah Rodrigues heeft een schema ontwikkeld waar je systematisch de maand, de dag van de week, het uur van de dag, de situatie waarin je verkeerd weergeeft en stressmomenten aanduidt. Dan ga je kijken of er een patroon aanwezig is waarbij op dezelfde tijden, dagen, situaties, stress terugkomt en dan ga je zorgvuldige keuzen maken, bewust prioriteiten stellen, wat minder hooi op je vork nemen om je energie over de dagen van de week te verdelen. Meditatie en herstellende yoga houdingen helpen bij het afnemen van stress. In onze maatschappij is stress bijna niet meer weg te denken. Misschien moeten we gaan kijken naar het tegenovergestelde van stress om stress weer te zien voor wat het is. In het boek: “Yoga Therapie” spreekt Mukunda Stiles over de symptomen van innerlijke vrede.

De symptomen van innerlijke vrede

1. De neiging om spontaan te denken en te handelen in plaats van uit angst.
 2. Een onmiskenbaar vermogen om te genieten van elk moment.
 3. Geen belangstelling meer hebben voor het beoordelen van anderen.
 4. Geen belangstelling meer hebben voor het beoordelen van jezelf.
 5. Geen belangstelling meer hebben voor het interpreteren van wat andere doen.
 6. Geen belangstelling meer hebben voor conflicten.
 7. Je geen zorgen meer kunnen maken (dit is een hele moeilijke)
 8. Veelvoorkomende, overweldigende perioden van dankbaarheid.
 9. Je verbonden voelen met anderen en met de natuur.
 10. Veelvoorkomende aanvallen van glimlachen, zonder een aanwijsbare reden.
 11. Een toegenomen neiging om dingen te laten gebeuren in plaats van ze door jou te laten plaatsvinden.
 12. Een toegenomen ontvankelijkheid voor het geven en ontvangen van liefde.
- In Japan waar dagelijks soya producten gegeten worden hebben vrouwen minder last van pre-menopauze symptomen, ook van osteoporose en hartkwalen. Daarom adviseren veel artsen hun patienten om soja op te nemen in hun dieet en dit is niet enkel om opvliegers te verlichten maar ook om hartkwalen te voorkomen, cholesterol te verminderen en gewichtstoename te beperken. Het zijn de Isoflavonen (neem 45 tot 160 gram isoflavonen per dag), de actieve componenten in de soya, die ons hierbij helpen als we goed op soya reageren. Soyaproducten met de hoogste gehalten van isoflavonen zijn hele sojabonen, sojameel, sojanoten en tempeh. Daarna volgen tofu en soyamelk. Verder worden ook tauge en zeewier aangeraden. Zalm kan verlichting brengen omdat het rijk is aan omega 3. Wat beter vermeden kan worden is cafeïne, alcohol, vlees, witte suiker en chocolade.
 - Aanvullende therapieën kun je ervaren om te zien of ze je helpen. Overweeg massagebehandelingen of accupunctuur. Informeer je, als je ervoor openstaat over kruidensupplementen. Er zijn er die de lever onderhouden zoals paardbloemwortel en melkdistel. Als ook de bijniere tot rust gebracht kunnen worden met behulp van brandnetel, Siberische ginseng en Avena Sativa kan het endocrienstelsel kalmeren en mogelijk de intensiteit uit de opvliegers halen. Iedere vrouw is anders en daarom moet je zoeken wat werkt voor jou en respecteer jezelf tijdens iedere stap.
 - Hormoonsubstitutie therapie. Oestrogeensuppletie is in 95% effectief. Een hormoonzalf (kwart theelepels op de huid 1 maal per dag) met 2 procent progesteron werkt bij ongeveer 85% van de vrouwen.

In het boek; “Yoga & gezondheid voor vrouwen” noemen Linda Sparrowe en Patricia Walden het hoofdstuk dat gewijd is aan deze cyclus: “Soepel door de overgang”. Synoniemen voor soepel zijn: meegaand, plooibaar, toegeeflijk, vloeiend, flexibel, gemakkelijk, buigzaam, gesmeerd, op rolletjes, vlot. We doen ons best.

Hoofdstuk 23: Soepel door de overgang

We beginnen de serie met asana's om opvliegers te verlichten.

- Vlinder (badha konasana)
- Spreidzit (upavistha konasana I)
- Hoofd-kniehouding (janu sirsasana)
- Hondhouding (adho mukha svanasana)
- Sfinx (prasarita padottanasana)
- Kopstand (sirsasana)
- Schouderstand (sarvangasana)
- Halve ploeg (ardha halasana)
- Brug (setu bandha sarvangasana)
- Achterwaartse vlinder (supta baddha konasana)
- Halve kaars (viparita karani)
- Lijkhouding (savasana)

Bij de eerste 2 asana's wordt er ruimte gemaakt in het bekken. Er is zachtheid in de asana omdat je verhoogt op een bolster beter je rug lang kunt maken en die tegen de muur kunt drukken. Door in de vlinderhouding en spreidzit te zitten verbetert de doorbloeding in de onderbuik en verbetert de bloedtoevoer naar de eierstokken. De baarmoeder wordt opgetrokken en versterkt. De houding tonificeert en verbetert de functie van de geslachtsorganen. Zit in beide houdingen voor minstens 1 minuut en visualiseer de organen in de onderbuik, adem er naar toe.



Door de uitoefening van de hoofd-kniehouding (janu sirsasana) met het hoofd rustend op de onderarmen die op hun beurt rusten op de zitting van een stoel, worden de bijniere gevitalseerd, wat opvliegers kan verlichten. Blijf 1 a 2 minuten in deze houding. Nachtzweeten ligt in het verlengde van opvliegers en komt het vaakst voor tussen 3 en 4 uur s' nachts. Om het nachtzweeten te verminderen kun je voor het slapen gaan dezelfde houdingen om die opvliegers te verlichten uitvoeren.



Hondhouding (adho mukha svanasana) met een of twee dekens onder het hoofd zodat de steun evenwijdig aan het borstbeen loopt. Laat het hoofd volledig rusten en ontspan de onderkant van de nek. Deze houding verlicht de nervositeit en versterkt en ontspant het zenuwstelsel om opvliegers te verlichten. Blijf 30 seconden tot 1 minuut in deze houding.



Sfinx (prasarita padottanasana)

Als je deze sfinx houding uitoefent en het hoofd laat rusten op opgevouwen dekens kalmeert het de geest en verlicht het stress. Je houdt de spanning in de benen maar ontspant de schouders en nek. Blijf 1 minuut in deze houding.



Hoofdstand (sirsasana)

In het boek "Relax en Renew; Restfull yoga for Stressful Times"legt de schrijfster Judith Hanson uit dat tijdens een opvlieger de prana (levenskracht) van het centrum van het lichaam naar buiten stroomt en daarmee de huid verwarmt. Hoofdstand trekt de prana terug naar binnen, van de huid af naar de organen, en daarom werkt het verkoelend. Geeta Iyengar moedigt vrouwen aan de hoofdstand te doen met de benen gespreid en de voetzolen bij elkaar.



Halve kaars (viparita karani) met de benen eerst samen en daarna gespreid tegen de muur en het bekken ondersteunt met een bolster. Als je je menstruatie hebt lig dan zonder bolster met het bekken op de grond. Deze houding brengt evenwicht in tijden dat je nerveus bent door de opvliegers. Adem zacht en blijf 3 tot 5 minuten in deze houding.



Halve ploeg (ardha halasana) over een stoel

Leg opgevouwen dekens met de dichte kant naar de stoel. Ga op je rug liggen met gestrekte benen, je schouders op de dekens en je hoofd onder de stoel. Buig de knieën op een inademing en breng de billen omhoog, zodat je dijen geheel op de zitting rusten. Breng je borst naar je kin. In deze houding kun je eventueel een zwaarder wegend kussen bijvoorbeeld gevuld met boekweit op de benen leggen zodat je door de druk de benen nog beter kunt ontspannen. Blijf 3 tot 5 minuten in deze houding die nervositeit kalmeert en opvliegers verlicht.



Brug (setu bandha sarvangasana) wordt hier uitgevoerd al liggende over 2 bolsters. De riem om de bovenbenen is aangebracht om de benen door de aangebrachte druk te ontspannen. Deze herstellende houding kalmeert het zenuwstelsel en door te ontspannen rond de hartstreek brengt het rust en verlicht het nerveuze uitputting



Lijkhouding (savasana) lig op de mat en sluit je ogen en ontspan. Bij elke uitademhaling laat je het lichaam zwaarder worden en het gewicht afgeven aan de mat. Deze houding vermindert nerveuze spanningen en opvliegers. Het zenuwstelsel kalmeert en de geest ontspant. Blijf minstens 10 minuten in deze houding.



Hoofdstuk 24: Verandering in het lichaamsgewicht

Onder invloed van hormonale veranderingen kan de neiging ontstaan om meer te snoepen. Een ander fenomeen is dat de stofwisseling kan vertragen en de spiermassa wat vermindert waardoor minder calorieën verbrand worden en minder calorieën nodig zijn. Als het eetpatroon niet verandert en men door een vermindering van spiermassa minder gaat bewegen presenteert zich een volgend (pre) – menopauze symptoom, het toenemen van gewicht en het weereens veranderen van de vorm van je lichaam, zoals het veranderde tijdens het begin van de menstruatie en de zwangerschap. Je bent ondertussen vertrouwd met hetgeen het beste helpt om je lichaamsgewicht onder controle te houden en op deze leeftijd kun je ook wat milder zijn. Moet je nog steeds een super strakke broek dragen of mag er een ietsje speling komen in de taille. Zou je jezelf nog op 1 lijn zetten met cover models of misschien met de moeders, ooms en tantes van de models? Denk misschien in de eerste plaats aan een gezond gewicht met verlaagde kansen op hart en bloedvatenziektes, hypertensie en diabetes, gelinkt aan je leeftijd en lengte. Eén van de beste manieren om de algemene kwaliteit van je leven tijdens en na de overgang te behouden is om een gezond gewicht te behouden. Maak een wekelijks bewegingsschema. Wat deed je vroeger graag of heb je altijd al willen doen en kun je nu, omdat je wat vrije tijd hebt, eens oppikken: dansen, volleybal, tennis, duiken, rotsklimmen. Er is zo veel en er is zoveel bijgekomen zoals nordic walking, zumba, body balance. Onderwateryoga, acroyoga. Er komt elke week wel iets bij. Er zijn georganiseerde wandeltochten en fietsknooppunten, er is zoveel dat je bij het lezen ervan al vermoeid in de sofa kunt gaan liggen.

Hoofdstuk 25: Asana's ter bevordering van de spijsvertering

Zittende heldhouding (virasana)

Kniel op een opgevouwen deken met knieën bij elkaar en voeten recht naar achter en beetje verder als heupbreedte uit elkaar, bij druk op de knieën kun je ze wat verder uit elkaar leggen of op een blok gaan zitten. Als je pijn voelt aan de binnenkant van de knie doe deze houding dan niet.

De houding strekt de maagwand, kan gelijk na de maaltijd uitgevoerd worden en is de houding bij uitstek om opgenomen voedsel goed te verteren. Begin met de uitvoering van 1 minuut en voer langzaam op tot 5 / 10 minuten.



Dynamische krokodil (jathara parivartanasana)houding met opgetrokken knieën waarbij op een uitademing de knieën naar links draaien en net de grond niet raken en even uitgestrekt worden bij een inademing terug naar boven en herhaal naar de andere kant. Armen liggen op schouderhoogte met handpalmen tegen de grond. Schouders en armen behouden tijdens het

dynamisch naar links en rechts brengen van de knieën een goed contact met de grond. Hoofd blijft naar boven gericht in dezelfde positie.



Hoofdstuk 26: Asana's voor hartkloppingen en migraine

Hartkloppingen zijn het gevolg van onevenwichtigheden in het balans van het sympatische en parasympatische zenuwstelsel. Vaak samenhangend met angst en zorgen. Voor deze symptomen zijn alle helende liggende asana's geschikt maar ook bijvoorbeeld een staande vooroverbuiging met het hoofd rustend op een blok. Bij onderstaande uitvoering van de hondhouding is er geen steun onder het hoofd maar de houding kan licht uitgevoerd worden omdat het meeste gewicht zacht naar de benen wordt gebracht. Men kan langer in de houding blijven wat aardend werkt, het zenuwstelsel in evenwicht brengt en een voldaan gevoel geeft.



Migraine wordt veroorzaakt omdat vlak voor de menstruatie de oestrogeen- als ook de progesteronspiegel dramatisch daalt. Veel vrouwen gebruiken een kwart tot half theelepeltje progesteronzalf 2% in de 2 weken voor de menstruatie, of 3 keer per week als er geen menstruatie meer is.

Asana's

Kindhouding (adho mukha virasana) knieën zijn gespreid, grote tenen liggen tegen elkaar, rustend met het voorhoofd en beide handen die de ellebogen vastpakken, op een bolster. Dit kalmeert zenuwen en geest en verlicht hoofdpijn en spanningen in de nek. Blijf 3 minuten in deze houding.



Brug (setu bandha sarvangasana) In deze houding kun je een drukverband om het hoofd aanleggen en de ogen bedekken op prikkels van buitenaf uit te sluiten. Dan kunnen nog, als het goed aanvoelt op de bovenbenen, handpalmen en op het voorhoofd zakjes met boekweit gelegd worden om door de spanning de ontspanning te bevorderen. Blijf tot 20 minuten in deze houding. Deze verlicht spanningshoofdpijn, migraine, nekspanning en rugpijn



Gezwellen en gevoelige borsten, als je hier last van hebt voor de menopauze dan is dat meestal net voor de menstruatie. Tijdens de overgang kan dit vaker voorkomen en de reden kan zijn dat er een oestrokeendominantie is. Vaak kan een dieet helpen om evenwicht te brengen. Voldoende vitamine B-complex en omega 3 vetten en het toevoegen van volkorensojaproducten kunnen nuttig zijn.

Zware bloedingen Met een normale of hoge oestrokeenspiegel en een lage progesteronspiegel word, door het uitblijven van een eisprong de opbouw van het baarmoederslijmvlies niet meer geremd. Als het slijmvlies uiteindelijk wordt afgestoten komen er zware en onregelmatige bloedingen die lang aan kunnen houden. Soms zijn deze bloedingen zo groot dat vrouwen ervoor kiezen de baarmoeder te laten verwijderen, terwijl deze bloedingen aan het einde van de menopauze vanzelf zullen stoppen. Het probleem komt vaker voor bij vrouwen met meer lichaamsvet waarin oestrokeen aangemaakt wordt. Lichaamsbeweging en gewichtsverlies kan helpen. Maar ook accupunctuur en Chinese geneesmiddelen.

Vleesbomen. Bij ongeveer 40% van alle vrouwen ontwikkelt zich tijdens de overgang een goedaardige vleesboom die gestimuleerd word door oestrokeen en heel groot kunnen worden.

Hoofdstuk 27: Dinah Rodrigues



De Braziliaanse Dinah Rodrigues is de bezieler van Hormoonyoga. In een workshop die ik bij haar volgde vertelde ze dat ze meer dan 20 jaar geleden door een bevriende gynaecoloog aangezet werd tot het uitwerken van een trainingsschema dat zou moeten dienen als een alternatief voor vrouwen die hormonale klachten en geen hormoon preparaten wilde gebruiken.

Dinah moest gebruik maken van haar brede kennis en simpelweg Hormoon-yoga uitvinden. Zo zijn er oefeningen ontstaan die hun oorsprong vinden in Hatha Yoga, Kundalini Yoga en energie-gevende houdingen uit Tibet. Al deze oefeningen werken direct in, stimuleren en masseren de eierstokken, de schildklier, de hypofyse en de bijniere. Volgens de leer van Dinah stimuleren organen en klierstelsel de productie van hormonen. Vanaf de leeftijd van 35 jaar neemt de productie van oestrogeen en progesteron af en langzaam veranderd je leven wat je in eerste instantie ook wel wijdt aan de omstandigheden. Vaak leef je rond die leeftijd in een familie situatie of wil je dat heel graag en is de bio klok aan het tikken of je hebt besloten om zonder nageslacht je leven verder te zetten. Er zijn dus wel of niet kleine kinderen, een voltijdse of deeltijdse job, een sociaal leven met alsmaar meer vrienden, familiebezoeken en vakanties die droomvakanties moeten zijn. Je hebt de vakantie immers dubbel en dwars verdient.

Vanaf je 35 neemt bij vrouwen, door de verminderde hormoon productie het libido af maar je hebt dat niet in de gaten want er zijn zoveel andere factoren die daar de oorzaak van kunnen zijn. De tijd gaat snel, je wordt geleefd. Na verloop van jaren wordt je dun, maar net op de plaats waar je dat niet wilt namelijk in je haar. Je huid wordt droger, rimpels verschijnen, je bewandelt je pad richting menopauze. De eerste symptomen verschijnen meestal op een moment dat je eindelijk de perfecte harmonie hebt gevonden. Je leeftijd is 51 en een half.

Het eerste wat Dinah vertelt als haar workshop begint is dat we alles wat we over yoga weten moeten vergeten. Das een makkie, als ik iets weet is het dat ik niet veel over yoga weet. Ze is in Keulen om haar Hormoon-yoga reeks uit te leggen en aan te leren. De reeks moet, voor een optimaal resultaat, elke dag beoefend worden, altijd op dezelfde manier. Is dit goed voor iedereen in deze zaal? We zijn met ongeveer 70 yoga leraressen. Als we allemaal aan gemiddeld 50 vrouwen lesgeven kunnen we dit vanaf morgen verspreiden aan 3500 vrouwen, en is dit goed voor iedereen? 1 op de 13 vrouwen in België is in de overgang als die morgen allemaal naar mijn les komen moet ik een grote ruimte huren. Op het Yoga congress in Keulen zijn veel mannen aanwezig maar er zit er niet 1 in de workshop van Dinah. Mannen geven toch ook les aan vrouwen?

Dinah is 82 jaar en ziet er geweldig uit. Zo wil ik er ook uitzien als ik 82 ben, Zal dat lukken als ik vanaf nu elke dag haar reeks uitvoer? Nee natuurlijk niet, de moeder van Dinah is waarschijnlijk 105 en ziet er geen dag ouder uit dan 51 en een half. Het zit heel veel in haar genen en een beetje in haar reeks. De workshop begint om 9 uur stipt, en 70 babbelende vrouwen in een ruimte geeft ongeveer evenveel decibels als de de start van een formule 1 race. Dinah maant ons tot stilte, kijkt streng en behoudt die stilte tot 5 uur in de namiddag.

Hoofdstuk 28: Hormoon Yoga

Hormoonyoga is niet geschikt voor vrouwen met endometriose (baarmoederslijmvlies dat doorgroeit buiten de baarmoeder) en vrouwen met borstkanker. Het wordt ook niet aangeraden als je een hoge bloeddruk hebt of hartproblemen.

Als je menstrueert mag je de houdingen wel uitvoeren maar niet de bhastrika ademhaling. In de hele zaal heeft niemand (van de 70 vrouwen) haar maanstonen en Dinah vind dit een beetje raar.

Alle houdingen van Dinah's hormoonyoga worden uitgevoerd met een bhastrika pranayama het toepassen van de Mulabandha en sturen van energie naar bepaalde plaatsen in het lichaam zoals de eierstokken, schildklier, hypofyse maar ook naar het aangezicht en de haren.

De bhastrika- ofwel vuur of blaasbalgademhaling is een pranayama.

Pranayama betekent het beheersen van de levenskracht. Prana is niet de adem, niet de zuurstof maar wel dat wat de beweging van de adem veroorzaakt. Prana is dat wat de levende kracht in de adem is en door regelmatig pranayama te beoefenen ga je de levenskrachten sturen en beheersen.

Hoofdstuk 29: Bhastrika

Dinah legt de Bhastrika als volgt uit:

De Bhastrika K.D. / blaasbalgademhaling vind plaats in het middenrif. De in- en uitademhalingen door de neus zijn vrij snel en krachtig. Bij een inademhaling zijn de buikspieren ontspannen en de focus voor beweging ligt op het naar binnentrekken van de navel naar de wervelkolom bij de uitademhaling die vrij krachtig door de neus uitgevoerd wordt. Als de oefeningen links en rechts uitgeoefend worden zijn er telkens 2 series van 7 bhastrika ademhalingen, daarna is er een lange inademhaling gevolgd door een ademstop waarbij gevraagd wordt om de tong tegen het verhemelte te duwen en Mulabandha op te spannen, dit om de prana te bundelen en even vast te houden. De door de Bhastrika KD aangemaakte levensenergie wordt met aandacht verzameld in het puntje van de neus en op een uitademhaling gestuurd naar de eierstokken, schildklier of hypofyse. Er is ook nog een serie, de golven van schoonheid, waar de energie gestuurd wordt naar aangezicht en haren. Als je tijdens de menstruatie de serie uitvoert doe je het zonder de bhastrika maar wel met het sturen van energie.

Hoofdstuk 30: Mulabandha

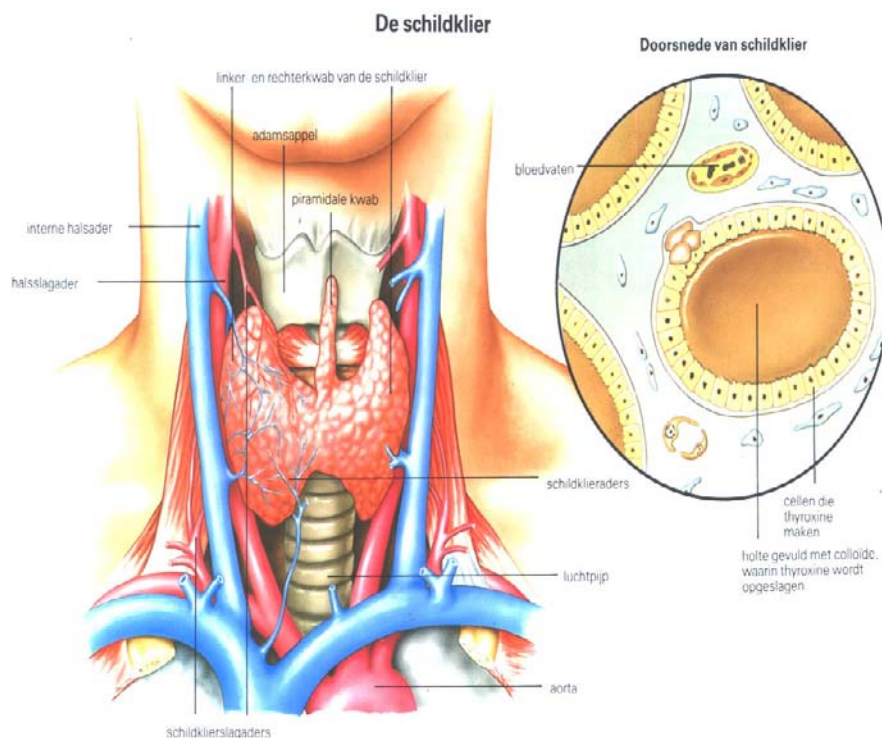
De Mulabandha wordt door Dinah omschreven als een sterke samentrekking van anus en spieren rond het perineum. De mulabandha stimuleert de prana energie rond de basis van de wervelkolom. Nu is de Mulabandha wel iets wat door vele mensen op verschillende manieren uitgelegd wordt. Voor Suman is het: "het visualiseren van het samenbrengen van de zitbeenknobbels". B.K.S Iyengar zegt : "de mulabandha is een houding waarbij de spier die loopt van de anus tot te navel wordt samengespannen en wordt opgeheven langs de ruggengraat. Hierbij wordt niet de sluitspier of de urinespier samengetrokken, maar de spier ertussen in". Dit is voor mijn gevoel een zeer subtiele samentrekking en ik stel me zo voor dat het heel moeilijk moet zijn om zorgvuldig spieren uit te kiezen die wel of niet samengetrokken moeten worden

Dinah begint met haar serie en de eerste 7 oefeningen zijn dynamische opwarmingsoefeningen. Ze worden staande en zittend uitgevoerd 7 keer naar links en rechts met bastrika zonder mulabandha. Er zijn vooroverbuigingen en verlengingen, heupen wiegen en haren vliegen. De opwarmingen dienen vooral om de wervelkolom en de spieren van een goede doorbloeding te voorzien. Na de opwarming begint de reeks die dagelijks uitgevoerd moet worden en deze duurt, als je vertrouwd bent met de reeks, 30 minuten.

En daar heb ik dan wel mijn vraagtekens bij. Hoe leg je dit jezelf op, als je dagelijks flossen al een hele klus vindt? Natuurlijk heeft het ook te maken met de hoeveelheid last die je hebt van de symptomen. Als je na een paar weken begint te merken dat de series van Dinah werken, ja dan kun je wel gemotiveerd raken.

Alhoewel de houdingen van de hormonen yogatherapie inwerken op het gehele lichaam gaat het toch in bijzonder over de inwerking op de eierstokken, hypofyse en schildklier. Symptomen die ervaren worden tijdens de menopauze worden tenietgedaan of verminderen. Volgens de leer van Dinah stimuleren de organen de productie van hormonen en de verschillende houdingen die zij schematisch samengebracht heeft, houden deze productie op een hoog niveau.

Hoofdstuk 31: De visualisatie 1 vlinder, twee amandelen en 1 erwt

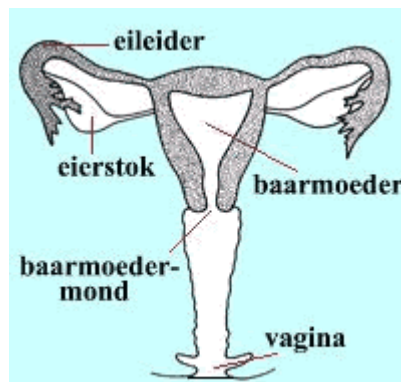


DE VLINDER

Als je volgens de leer van Dinah verworven energie stuurt naar organen is het goed deze te visualiseren. Maar hoe ziet het er daarbinnen eigenlijk uit? De schildklier ziet er, met linker en rechter kwab, uit als een vlinder en bevindt zich aan de voorkant van de hals. Hij zit net onder het strottenhoofd, direct boven het kuiltje in de hals. Als de schildklier gezond is, kun je hem nauwelijks zien of voelen. Bij het slikken beweegt hij met het strottenhoofd mee. De schildklier weegt ongeveer 10 tot 20 gram. De kwabben liggen links en rechts van de luchtpijp en zijn bij volwassenen ongeveer 2 cm breed en 4 cm hoog. Tegen de achterzijde van de schildklier bevinden zich vier bijschildklieren. Ze zitten aan weerszijden op de hoeken en hebben elk de grootte van een rijstkorrel.

AMANDELEN

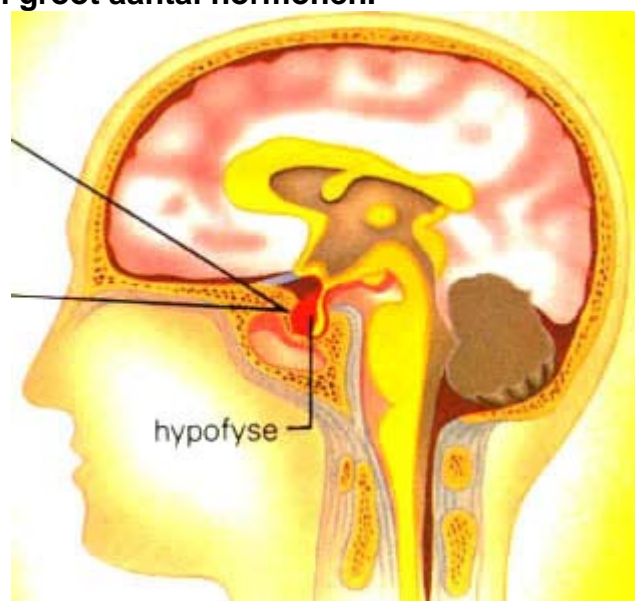
De eierstokken, 2 in totaal, liggen links en rechts naast de baarmoeder en hebben niet de vorm van een stok maar van een amandel. Eierstokken zijn ongeveer 2.5 cm lang en wegen 2.5 tot 7.5 gram, dit is afhankelijk van de leeftijd van de vrouw.



© Hilde van der Ploeg

DE ERWT

De Hypofyse oftewel hersenaanhangsel is een klier gelegen achter het 3^{de} oog in het midden van het hoofd. De klier is ongeveer zo groot als een erwt en heeft een doorsnee van circa 1 centimeter. De belangrijke rol van de hypofyse is de regulering van een groot aantal hormonen.



Ondertussen, we zijn nu november, verschijnt er op www.yogaonline.nl de hormoon-yoga serie van Dinah uitgevoerd door 2 nederlandse yoga leraressen. De reeks van Dinah wordt rustiger beoefend door de dames dan door Dinah zelf en dit geeft de lerares meer tijd om uit te leggen en de beoefenaars meer tijd om uit te voeren. Ik verstuur een mail naar vriendinnen met de vraag eens te kijken en te zien wat zij ervan vinden en me wat feedback te geven. Ik verstuur het ook naar een yoga studio en krijg de vraag een proefles hormoon-yoga te geven. Ik krijg 1 week om me voor te bereiden en er zullen 6 vrouwen aanwezig zijn die waarschijnlijk minder van de combinatie yoga en de menopauze weten maar die wel in de pre- of menopauze zijn . In eerste instantie denk ik dat ik begin met een uitleg over verschillende benaderingen en de voor- en nadelen. Een duidelijk voordeel van Dinah's hormoon-yoga is dat het door hormoonmetingen aangetoond is dat deze vorm een verschil maakt, dus dat symptomen duidelijk verminderen of in sommige gevallen, ophouden te bestaan en dat vrouwen die de serie deden om zwanger te geraken ook effectief zwanger zijn geworden maar dat kan ook andere oorzaken hebben. Een duidelijk nadeel is dat je met ijzeren discipline de serie elke dag moet beoefenen. Elke dag 30 minuten verjongd het lichaam, maakt je sterk en verhoogd je imuumsysteem, stopt opvliegers, kalmeert de zenuwen, brengt evenwichtigheid terug waar stemmingswisselingen, onverklaarbare woedeaanvallen en depressies voor in de plaast waren gekomen. Dus de serie van Dinah dan maar volhouden tot het einde der dagen.

In de hormoon-yoga les die ik ga geven besluit ik in 90 minuten in het eerste gedeelte van de les de leer van Dinah aan te leren zodat men als men zou willen en met behulp van de les die ook op het internet staat deze leer zelf elke dag thuis uit kan voeren. (ondertussen is de video alleen maar te zien op www.youtube.com/watch?v=PGcMXrd-ABg) Het andere deel van de les besteed ik aan ondersteunende en helende asana's die de doorbloeding van het bekken bevorderen en inwerken op ontspanning en ontstressen. Deze herstellende asana's uit het boek: "Yoga & gezondheid voor vrouwen" vragen om aandacht, ademhaling en loslaten met de nadruk om vooral niet je best te doen in de houding maar meer om met aandacht, de buik zacht te maken, de schouders te ontspannen de liezen los te laten. Ook het tot rust brengen van de vata benen, het verbreden van de borstkas en het in contact komen met de plaats waar hoop ontstaat, 't stimuleren van lever en bijnieren, de afwisselende ademhaling en voor degene die zich goed voelen bij een omgekeerde houding met 'n langzame opbouw enige minuten in het hoofdstandbankje van Gert van Leeuwen. Door met alle aandacht naar je lichaam te luisteren kun je gaan voelen wat verkoelend werkt en probeer je niets te doen wat niet goed aanvoelt.

Hoofdstuk 32: Hormoon Yoga De Serie

Deze serie is niet geschikt voor vrouwen met endometriose en vrouwen met borstkanker. Het wordt ook niet aangeraden als je een hoge bloeddruk hebt of hartproblemen. Als je menstrueert mag je de houdingen wel uitvoeren maar niet de bhastrika ademhaling. Ook word de bhastrika niet aangeraden als het weer te warm is omdat het al een verwarmende pranayama is.

De Bastrika ademhaling wordt uitgevoerd tijdens de houdingen. In- en uitademhalingen bestaan uit vlugge opeenvolgingen door beide neusgaten. De uitademhaling is krachtig en wordt gecombineerd met een krachtig innemen van de navel in de richting van de wervelkolom. Inademhaling is ook snel maar zacht. Na de serie bastrika's ontspannen de spieren van de romp.

Ter opwarming van de wervelkolom:

Sta in de Berghouding (tandasana), breng de armen naar voor ter hoogte van de schouders, strengel de vingers in elkaar. Buig de ellebogen en draai dan de handpalmen naar buiten en hef de armen naar boven. Breng nu beide armen naar beneden op een uitademing en trek daarbij met overtuiging je navel naar de wervelkolom, op een inademhaling komen armen weer naar boven. Op een snel tempo breng je telkens de armen naar beneden en naar boven. Doe 7 bastrika's en voel hoe door de beweging van de armen en schouders de bovenrug opwarmt. Breng dan langzaam de handen weer naar boven adem langzaam in en nogmaals 7 bastrika's. Elke keer als je uitademt zijn de armen beneden. Eindig met de armen naar boven. Laat de handen los breng de armen eerst opzij en dan naar beneden.



Breng nu de armen in plaats van boven naar beneden van links naar rechts en doe 7 bastrika's, verwissel dan van kant en breng de armen van rechts naar links met 7 bastrika's. Om af te sluiten breng je de armen naar boven op een inademing, laat de handen los en breng de armen tijdens een uitademing opzij en naar beneden.

De Bastrika ademhaling wordt uitgevoerd tijdens de houdingen. In- en uitademhalingen bestaan uit vlugge opeenvolgingen door beide neusgaten. De uitademhaling is krachtig en wordt gecombineerd met een krachtig innemen van de navel in de richting van de wervelkolom. Inademhaling is ook snel maar zacht. Na de serie bastrika's ontspannen de spieren van de romp.

Ter opwarming van de wervelkolom:

Sta in de Berghouding (tandasana), breng de armen naar voor ter hoogte van de schouders, strengel de vingers in elkaar. Buig de ellebogen en draai dan de handpalmen naar buiten en hef de armen naar boven. Breng nu beide armen naar beneden op een uitademing en trek daarbij met overtuiging je navel naar de wervelkolom, op een inademhaling komen armen weer naar boven. Op een snel tempo breng je telkens de armen naar beneden en naar boven. Doe 7 bastrika's en voel hoe door de beweging van de armen en schouders de bovenrug opwarmt. Breng dan langzaam de handen weer naar boven adem langzaam in en nogmaals 7 bastrika's. Elke keer als je uitademt zijn de armen beneden. Eindig met de armen naar boven. Laat de handen los breng de armen eerst opzij en dan naar beneden.



Breng nu de armen in plaats van boven naar beneden van links naar rechts en doe 7 bastrika's, verwissel dan van kant en breng de armen van rechts naar links met 7 bastrika's. Om af te sluiten breng je de armen naar boven op een inademing, laat de handen los en breng de armen tijdens een uitademing opzij en naar beneden.



Plaats je linkervoet voorbij en rechts van je rechtervoet. Neem een focuspunt voor je op de grond zodat je je evenwicht niet verliest. Adem in en breng beide armen naar boven, verstrengel de vingers en draai de handpalmen naar boven. Adem in, maak je rug lang en kantel het bekken en kom met een rechte rug naar beneden, laat je handen zakken in de richting van de grond of pak je ellebogen vast. Op een uitademhaling breng je je handen of beide ellebogen iets dichters in de richting voeten en trek je de navel richting wervelkolom. Doe 7 bastrika's. Adem langzaam in en kom met een rechte rug, met het hoofd tussen de armen, vanuit de kracht van de benen omhoog. Zet nu je rechtervoet voorbij en links van je linkervoet. Doe op deze manier nog eens 7 bastrika's. Adem langzaam in strek de armen en kom op een inademhaling met een rechte rug weer omhoog.



Deze houding heet: "De braziliaanse samba". Sta op heupbreedte, strengel je vingers in elkaar en plaats ze tegen je achterhoofd, adem uit en buig je rechter elleboog naar je rechter heup, doe zo 7 bastrika's. Adem langzaam in en doe 7 bastrika's de andere kant op. Linkerelleboog beweegt naar linkerheup.



Met de houding die: " de vliegende haren "heet, zit je in kleermakerszit en klem je gekromde vingers in elkaar, hou de ellebogen op schouderhoogte.

Draai het bovenlichaam naar links en beweeg met schouders, armen en rug zoveel mogelijk naar rechts als je uitademt, trek navel naar wervelkolom en naar links als je inademt, 7 bastrika's naar rechts gevolgd door 7 bastrika's met uitademing naar links.



Plaats je knieën onder je bekken ongeveer 20 cm uit elkaar en je handen onder je schouders ongeveer 30 cm uit elkaar. Op een inademing maak je de rug hol verleng de hals en kijk naar boven. Op een uitademing druk je de handen stevig in de mat maak de armen sterk en maak de rug zo bol mogelijk. Trek de navel naar de wervelkolom. Hals en hoofd zijn ontspannen. Herhaal dit hol en bol maken van de wervelkolom 7 keer.



Lig op de rug en breng de knieën naar de borst. Breng de knieën uit elkaar en houd de tenen bij elkaar. Pak met je linkerduim en wijsvinger langs binnenkant van je benen je linkerteen vast, en met je rechterduim en wijsvinger, je rechterteen en schommel van de linkerkant van de wervelkolom naar de rechterkant tot je helemaal op je linkerkant terechtkomt. Streck dan de linkerbeen en doe 7 bastrika's. Buig je linkerbeen en rol naar rechts, strek je rechterbeen en doe 7 bastrika's. In deze houding krijg je een goede doorbloeding van het bekken



De Hormoon-Yoga Asana's (dynamische uitvoering met het visualiseren en vasthouden van energie en dit sturen naar eierstokken, schildklier, hypofyse).

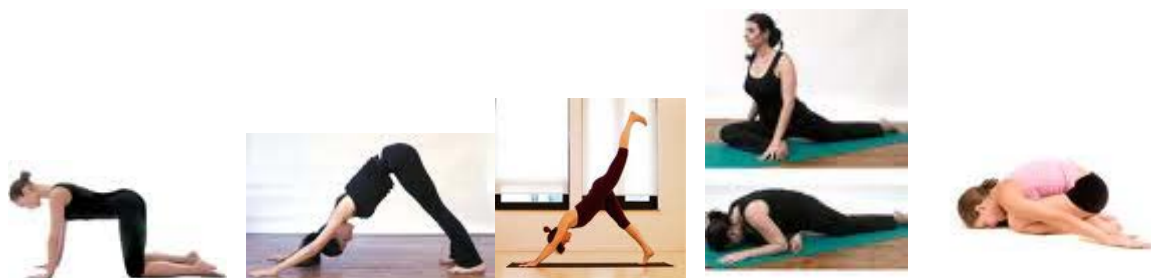
De Hoofd-Kniehouding (janu sirsasana)

Strek je rechterbeen, verleng je hiel en hou de actie in dit been. Buig je linkerknie, zet je linkervoet tegen de binnenkant van je rechterdijbeen. Heb een goed contact met beide zitbeenknobbels. Draai je romp en zet het in 1 lijn met je gestrekte been. Adem in en breng beide handen in Pranam (gebedshouding) voor de borst adem rustig uit en in en zet dan vervolgens de samengebrachte handen op de kruin van het hoofd. De polsen rusten op het hoofd, de ellebogen wijzen naar opzij. Met een uitademing kantel je het bekken en kom je met een groeiende wervelkolom voorwaarts. Leg beide handen op elkaar en op de tenen van je rechtervoet. Als je met je handen je voet niet raakt is dat helemaal niet erg en gebruik je een riem die je om je rechtervoet aanbrengt en met 2 handen vastpakt. Sluit je ogen, tenen wijzen naar omhoog. Als je nu begint met je serie van 7 bastrika's dan is het veel gemakkelijker om op je uitademhaling en het intrekken van de navel naar de wervelkolom te focussen omdat je nu je buik kunt voelen die een zachte druk geeft tegen je gestrekt been. Je ademt krachtig en kort uit, duwt je voet naar voor en trekt de navel naar de wervelkolom. Bij een zachte snelle inademhaling komt je voet weer recht. Na 7 bastrika's adem je langzaam in. Op einde van de in-ademhaling druk je je tong tegen je verhemelte, span de mulabandha op. Tijdens de ademstop visualiseer je de door de bastrika aangemaakte energie en stuur die naar het puntje van je neus en op een uitademhaling laat je deze energie met aandacht stromen naar je rechtereierstok. Daarna adem je nogmaals langzaam in en uit naar je rechtereierstok. Herhaal deze asana nu aan de linkerkant met gestrekt linkerbeen en gebogen rechterbeen.



De Hondhouding (adho mukha svanasana) met afwisselend gestrekt been naar Mohammedaanse gebedshouding.

In de combinatie van bovenstaande asana's gebruik je de ujjayi ademhaling tijdens de hondhouding daarna strek je 1 been om de onderrug te verlengen. Eenmaal in de liggende gebedshouding schakel je over naar de bastrika ademhaling.



Heb een volledig contact met de handpalmen en de mat, spreid de vingers en vergroot de druk vanuit de handen. Krul de tenen en vanuit gebogen benen

verleng je de botten van de armen breng je kracht naar de schoudergordel en laat je de wervelkolom groeien. Als je zitbeenknobbels naar boven wijzen strek je, indien mogelijk, je benen. Adem in door een gedeeltelijk gesloten stemspleet zodat je adem hoorbaar wordt en er een zacht geruis in de keel ontstaat. Trek zacht de navel naar de wervelkolom zodat de adem tussen keel en hart blijft en de longen zich volledig vullen. Adem langzaam uit door het linkerneusgat, wederom met een zacht geruis door de halfgesloten stemspleet. Trek de navel steeds meer naar de wervelkolom en span de buik aan om zoveel mogelijk lucht uit de longen te verdrijven. Herhaal deze ademhaling nog 2 maal. Til het rechterbeen van de vloer en denk bij het naar bovenbrengen van je been niet aan je voet maar aan je bovenbeen. Ontspan de voet waar je op staat, je linker kuit wreef en enkel. Buig je geheven been en leg je knie midden op de mat. Nu kun je kiezen of je het onderbeen recht onder het bovenbeen en de buik legt of dat je het onderbeen op een hoek van 90° of minder legt en dat je het bekken naar de grond brengt en de buik met gestrekte armen zo lang mogelijk over je dijbeen weg legt. Streck de tenen van je linkerbeen naar achter. Adem langzaam in en doe 7 bastrika's.

Op einde van de laatste in-ademhaling druk je je tong tegen je verhemelte, span de mulabandha op. Tijdens de ademstop visualiseer je de door de bastrika aangemaakte energie en stuur die naar het puntje van je neus en op een uitademhaling laat je deze energie met aandacht stromen naar je rechtereierstok. Daarna adem je nogmaals langzaam in en uit naar je rechtereierstok. Krul de tenen van je linkerbeen, plaats je handen en kom terug naar de hondhouding. In deze asana 3 ujjayi pranayama's. Breng nu je linkerbeen van de mat en verleng hier mee de strekking in de onderrug. Buig je linkerbeen en leg je knie en daarna je onderbeen op de mat, ga er met je bekken en buik opliggen, verleng je rechterbeen leg de tenen plat en doe nu 7 bastrika's. Druk op einde van de laatste in-ademhaling je tong tegen je verhemelte, span de mulabandha op. Tijdens de ademstop visualiseer je de door de bastrika aangemaakte energie en stuur die naar het puntje van je neus en op een uitademhaling laat je deze energie met aandacht stromen naar je linkereierstok. Adem langzaam in en nogmaal uit naar je linkereierstok. Kom naar de kindhouding met armen naar voor of naast het lichaam en dan langzaam naar een zithouding.

Zit op een kussentje in kleermakerszit en pak met je rechterhand je linker grote teen en met je linkerhand je rechter grote teen. Til beide hielen van de grond en rol met ronde rug naar een lighouding. Leg je voeten op de grond en laat je knieën ontspannen naar de grond toezakken. Door het kussentje onder je bekken ligt het bekken nu iets hoger en kan de onderrug ontspannen. Verstregel de vingers en strek de armen weg van het hoofd. Doe 7 bastrika's. Adem in en druk je je tong tegen je verhemelte, span de mulabandha op. Tijdens de ademstop visualiseer je de door de bastrika aangemaakte energie en stuur die naar het puntje van je neus en op een uitademhaling laat je deze energie met aandacht stromen naar beide eierstokken. Herhaal deze houding nog 2 keer. Ontspan en buig de ellebogen. Adem dan langzaam in en adem nu bewust alle lucht uit en ga over in een ademstop. Streck beide armen weg van je hoofd en trek je maag en navel strak naar je wervelkolom. Blijf zonder adem tot je de nood voelt weer te ademen. Ontspan eerst de buikspieren alvorens weer in te ademen. Buig de ellebogen en adem 5 maal langzaam in en uit en herhaal

deze ademhalingsoefening nog 1 maal. Streck de benen uit en verwijder het kussen.

Voor de golven van schoonheid zijn er verschillende houdingen waarbij je aan het einde met aandacht de verzamelde energie naar het aangezicht en haren laat stromen. Alle kleine beetjes helpen nietwaar.

Ga met de rug op de grond liggen buig je knieën en trek met beide handen de dijbenen naar de borstkas. Je voelt de dijbenen tegen de buik. Doe 7 bastrika's en adem daarna langzaam in. Druk de tong tegen het verhemelte, span de mulabandha op. Tijdens de ademstop visualiseer je de door de bastrika aangemaakte energie en stuur die naar het puntje van je neus en op een uitademhaling laat je deze energie met aandacht stromen naar het aangezicht en de haren.

Leg nu de handen onder het bekken met de handpalmen tegen de grond. Hou je linkerbeen nog steeds gebogen maar strek je rechterbeen ongeveer 15 cm van de grond. Doe 7 bastrika's waarbij je elke uitademhaling je linkerbeen strekt en je rechterknie naar je borstkas trekt. Het is geen fietsen in de lucht maar krachtig je benen strekken en buigen. Adem daarna langzaam in. Druk de aangemaakte energie en stuur die naar het puntje van je neus en op een uitademhaling laat je deze energie met aandacht stromen naar je rechtereierstok. Daarna adem je nogmaals langzaam in en uit naar je rechtereierstok. Krul de tenen van je linkerbeen, plaats je handen en kom terug naar de hondhouding. In deze asana 3 ujjayi pranayama's. Breng nu je linkerbeen van de mat en verleng hier mee de strekking in de onderrug. Buig je linkerbeen en leg je knie en daarna je onderbeen op de mat, ga er met je bekken en buik ophogen, verleng je rechterbeen leg de tenen plat en doe nu 7 bastrika's. Druk op einde van de laatste in-ademhaling je tong tegen je verhemelte, span de mulabandha op. Tijdens de ademstop visualiseer je de door de bastrika aangemaakte energie en stuur die naar het puntje van je neus en op een uitademhaling laat je deze energie met aandacht stromen naar je linkereierstok. Adem langzaam in en nogmaal uit naar je linkereierstok. Kom naar de kindhouding met armen naar voor of naast het lichaam en dan langzaam naar een zithouding.

Zit op een kussentje in kleermakerszit en pak met je rechterhand je linker grote teen en met je linkerhand je rechter grote teen. Til beide hielen van de grond en rol met ronde rug naar een lighouding. Leg je voeten op de grond en laat je knieën ontspannen naar de grond toezakken. Door het kussentje onder je bekken ligt het bekken nu iets hoger en kan de onderrug ontspannen. Verstregel de vingers en strek de armen weg van het hoofd. Doe 7 bastrika's. Adem in en druk je je tong tegen je verhemelte, span de mulabandha op. Tijdens de ademstop visualiseer je de door de bastrika aangemaakte energie en stuur die naar het puntje van je neus en op een uitademhaling laat je deze energie met aandacht stromen naar beide eierstokken. Herhaal deze houding nog 2 keer. Ontspan en buig de ellebogen. Adem dan langzaam in en adem nu bewust alle lucht uit en ga over in een ademstop. Streck beide armen weg van je hoofd en trek je maag en navel strak naar je wervelkolom. Blijf zonder adem tot je de nood voelt weer te ademen. Ontspan eerst de buikspieren alvorens weer in te ademen. Buig de ellebogen en adem 5 maal langzaam in en uit en herhaal

deze ademhalingsoefening nog 1 maal. Streck de benen uit en verwijder het kussen.

Voor de golven van schoonheid zijn er verschillende houdingen waarbij je aan het einde met aandacht de verzamelde energie naar het aangezicht en haren laat stromen. Alle kleine beetjes helpen nietwaar.

Ga met de rug op de grond liggen buig je knieën en trek met beide handen de dijbenen naar de borstkas. Je voelt de dijbenen tegen de buik. Doe 7 bastrika's en adem daarna langzaam in. Druk de tong tegen het verhemelte, span de mulabandha op. Tijdens de ademstop visualiseer je de door de bastrika aangemaakte energie en stuur die naar het puntje van je neus en op een uitademhaling laat je deze energie met aandacht stromen naar het aangezicht en de haren.

Leg nu de handen onder het bekken met de handpalmen tegen de grond. Hou je linkerbeen nog steeds gebogen maar strek je rechterbeen ongeveer 15 cm van de grond. Doe 7 bastrika's waarbij je elke uitademhaling je linkerbeen strekt en je rechterknie naar je borstkas trekt. Het is geen fietsen in de lucht maar krachtig je benen strekken en buigen. Adem daarna langzaam in. Druk de tong tegen het verhemelte, span de mulabandha op. Tijdens de ademstop visualiseer je de door de bastrika aangemaakte energie en stuur die naar het puntje van je neus en op een uitademhaling laat je deze energie met aandacht stromen naar het aangezicht en de haren.

Strek nu je linkerbeen en buig de rechterknie in de richting van de borstkas. Doe 7 bastrika's waarbij je elke uitademhaling je rechterbeen strekt en je linkerknie naar je borstkas trekt. Adem daarna langzaam in. Druk de tong tegen het verhemelte, span de mulabandha op. Tijdens de ademstop visualiseer je de door de bastrika aangemaakte energie en stuur die naar het puntje van je neus en op een uitademhaling laat je deze energie met aandacht stromen naar het aangezicht en de haren.

De handen liggen nog steeds onder het bekken. Streck je rechterbeen omhoog en breng je linkerbeen een hoek van 90°. Terwijl je de bastrika ademhaling uitvoert breng je nu op een uitademhaling je hiel van je gestrekt rechterbeen naar je zitvlak en op een inademhaling strek je je gebogen been.



Doe zo 7 bastrika's. Adem daarna langzaam in en breng beide knieën naar de borstkas. Druk de tong tegen het verhemelte, span de mulabandha op. Tijdens de ademstop visualiseer je de door de bastrika aangemaakte energie en stuur

die naar het puntje van je neus en op een uitademhaling laat je deze energie met aandacht stromen naar het aangezicht en de haren. Strek nu je linkerbeen omhoog en buig je rechterbeen.

Doe 7 bastrika's. Adem daarna langzaam breng beide knieën naar de borstkas. Druk de tong tegen het verhemelte, span de mulabandha op. Tijdens de ademstop visualiseer je de door de bastrika aangemaakte energie en stuur die naar het puntje van je neus en op een uitademhaling laat je deze energie met aandacht stromen naar het aangezicht en de haren.

Haal de handen van onder het bekken vandaan en voel de tinteling. Laat de knieën tegen elkaar rusten en ontspan de achterkant van het hoofd, de schouders. Laat de rug en het bekken zwaar worden en voel het contact tussen de voetzolen en de mat. Breng nu de aandacht naar je rechterhand en stel je voor dat je inademt langs je rechterhand, je rechterarm. Langs je rechtersleutelbeen en je schildklier en dat je uitademt langs je linkerarm en je linkerhand. Dan adem je weer in langs links naar de schildklier en adem je uit langs de gehele rechterkant naar je rechterhand. Dit is een reinigende asana voor de nadis. De 72.000 energie banen die in het lichaam lopen. De houding werkt heel relaxerend.



Ga op je rug liggen en wrijf je handen 36 keer tegen elkaar tot ze warm zijn en leg ze op je eierstokken. Ga met je aandacht naar je voeten en onspan je voeten. Breng nu je aandacht naar je linkervoet. Omdat dit ook een nadi reinigende oefening is stel je je voor dat je inademt door je linkervoet. Je visualiseert de verplaatsing van de ademhaling als een energie of een licht of en warmte, wat je maar wilt. Laat die energie stromen vanuit je linkervoet langs je been en linkereierstok, door je lichaam en langs de schildklieren adem uit langs de hypofyse. Adem dan weer in langs de hypofyse die zich midden in je hoofd bevindt. Zie dit als een licht of een warmte en laat die stromen langs de schildklier, rechtereierstok en adem dan weer uit langs je rechervoet. Adem weer in langs rechts en volg deze stroom van energie 5 maal langs rechts, 5 maal langs links.



Draai dan langzaam naar je rechterzij en kom rustig in kleermakerszit. Adem langzaam in en laat de wervelkolom groeien, adem uit en ontspan de liezen. Herhaal dit een paar keer. Ga over van een ademhaling langs 2 neusgaten naar een afwisselende ademhaling, Surya Bhedana, het doorboren van het zonnekanaal. Neem je rechterhand en sluit met je ringvinger je linkerneusgat. Adem diep in langs je rechterneusgat, beleef de ademhaling met al je aandacht.

Sluit rechter neusgat af, heel even zijn beide neusgaten gesloten en is er een ademstop. Volg nu met je aandacht de uitademing langs je linkerneusgat. Herhaal deze volledige ademronde nog 4 keer.



Krokodilhouding (makarasana) op de buik liggend met het hoofd rustend op gebogen onderarmen en beide voeten naar buiten gedraaid, benen op een kleine afstand van elkaar. Ontspan de rug en laat het bekken naar beneden zakken. Deze asana kan dienen als laatste ontspanningshouding. Doordat het hoofd naar de grond toe is gekeerd kan er een rust in het denken ontstaan.



Tijdens deze serie wordt gewerkt met verschillende pranayama's. Doe deze serie niet wanneer het te warm is of wanneer je je zwak voelt.

NAWOORD

Als ik nu terugkijk naar de tijd voor mijn eerste yogales, is mijn leven totaal veranderd en dat komt door mijn yoga lerarenopleiding. Door het luisteren naar en leren van mijn wijze leraren Atma Muni en Suman, Dharma Muni, Mira en Ivy mijn eerste lerares, die ik allen zeer dankbaar ben. Elke zaterdag werd er een sluimerend gevoel dat van kinds af aan in mij leeft vertaald naar woorden die in volzinnen door de leraren uitgesproken werden. Ik werd er super enthousiast van en begon met lesgeven omdat ik de informatie niet voor mezelf kon houden. Met het lesgeven ben ik begonnen in bijberoep naast mijn deeltijdse betrekking. Omdat Suman op een evaluatie gesprek op het werk weleens de opmerking had gemaakt dat hij op werkvlak geen ambitie had heb ik dat waarschijnlijk te letterlijk genomen en deed ik mijn werk zo goed als ik kon zonder enige ambitie zodat ik nu, na mijn ontslag, fulltime les geef. Mijn man en ik hebben een vzw opgericht en ik geef vanuit liefde met veel vreugde 10 lessen per week. Ik volg zelf les en een bijscholing en ga deze zomer naar India. Dit alles voelt heel natuurlijk aan alsof het een deel uitmaakt van die ene gedachte tijdens mijn eerste yogales.

Eén van mijn lessen is een hormoon-yoga les. Er komen maar een paar vrouwen op af maar ze blijven wekelijks terugkomen en doen de oefeningen 3 keer per week thuis en 1 keer per week in de lessen. Ik hoor dat bij 1 de opvliegers gestopt zijn en bij een ander dat de menstruatie weer begonnen is. De lessen beginnen ook een beetje te veranderen, houdingen beginnen in elkaar over te vloeien, het houterige is eraf en het wordt leuk. Ikzelf heb ondertussen een hechte band met mijn eierstokken opgebouwd en voel ze dagelijks trouw werken aan de maandelijkse produktie. Het vrouwenlichaam is door het schrijven van deze pagina's toch wat transparanter geworden, en het vrouwelijk denken en doen wat gemakkelijker te verklaren. Ik heb een beetje een idee gekregen wat er kan gaan komen in de 3de cyclus van het leven. Ook heb ik ondervonden dat ik graag les geef aan mensen die naar de les komen omdat er klachten zijn die ze zelf door yoga beter willen begrijpen. Ook hoop ik in India deze zomer wat meer te leren over de therapeutische kant van yoga. En een balans in het lichaam, in het denken en in het leven, op en naast de yoga mat, vind ik nog steeds heel belangrijk. Maar nu denk ik dat een balans tussen man en vrouw er pas kan komen als elke man en elke vrouw dat belangrijk gaat vinden. Kracht, of is dat nu een bepaalde kennis geworden?, zal nog een tijdje macht blijven, maar niet voor altijd..... want alles gaat voorbij.

BIBLIOGRAFIE en andere Bronvermelding

Linda Sparrow & Patricua Walden: Yoga & Gezondheid voor vrouwen.
Altamira-Brecht 2004 ISBN 90 6963 604 2. Oorspronkelijke titel: The woman's
book of Yoga & Health, a lifelong guide to wellness. Shambala Publications

Geeta S. Iyengar: Yoga, a gem for women. Allied Publishers PVT Limited 1983
ISBN 81 7023 715 7

Dinah Rodrigues : Hormon Yoga das Standardwerk zur hormonellen balance in
den Wechseljahren. Schirner Verlag 2005 ISBN 978 3 89767 220 8.

Dr Christiane Northrup : De overgang als bron van kracht . Altamira-Brecht
2001 ISBN 978 90 6963 524 8.

Marcia L. Jones, PhD & Theresa Eichenwald, MD : Menopauze voor Dummies,
2003 Addison Wesley ISBN 90 430 0771 4.

Gert van Leeuwen : Critical Alignment, Altamira Brecht 2009 ISBN 978 90 6963
704 4.

Suza Francina : Yoga and the wisdom of the menopause, 2003 Health
Communications, Inc ISBN 13 978 0 7573 0065 3

Mukunda Stiles : Yoga therapie voor lichaam en geest, 2002 Altamira-Brecht
ISBN 90 6963 560 7 / NUR 726

Cursus Asana Praktijk door Dharma Muni

Alle cursussen van de Yoga Academie gemaakt door Atma Muni, Suman en
Mira.

Workshop : Yoga en Ayurveda-workshop met Bettina Ramen-Deres in Iyengar
school te Antwerpen

Alle lieve wijze leraren waar ik de afgelopen 8 jaar veel van geleerd heb op
chronologische volgorde: Ivy de Backer, Suzanne Grooten, Anne Brosse, Atma
Muni, Suman, Dharma Muni, Mira, Rusty Wells, Desiree Rumbaugh, John
Friend, Dinah Rodrigues, Teune van der Wildt, Gert van Leeuwen, Nicki Forman
Levitan

Websites:

Info over lever www.ayurvedaactueel.com/lever.pdf

Info over PMS www.yogasite.com/pms.htm

Info over yoga en menstruatie Geeta. S.

Iyengar www.yogaholidays.net/magazines/Menstruation.htm

Info over Dinah Rodrigues www.dinahrodrigues.com

Hormoon yoga in Nederland www.lustforlife.nl

Info over asana's www.ehow.com www.yogatic.com www.yogajournal.com

**Ge-googled naar :Menopause and culture
Menopause and ayurveda
Menstruation and ayurveda
PMS Menopause and Yoga
Inversions and Yoga**

Mijn dank aan Carina van Raemdonck voor het maken van de foto's en de foto op het voorblad op het allerlaatste moment en aan mijn man Jo Komkommer voor het plaatsen van d's en t's en het weer aan elkaar plakken van woorden.

Namaste

