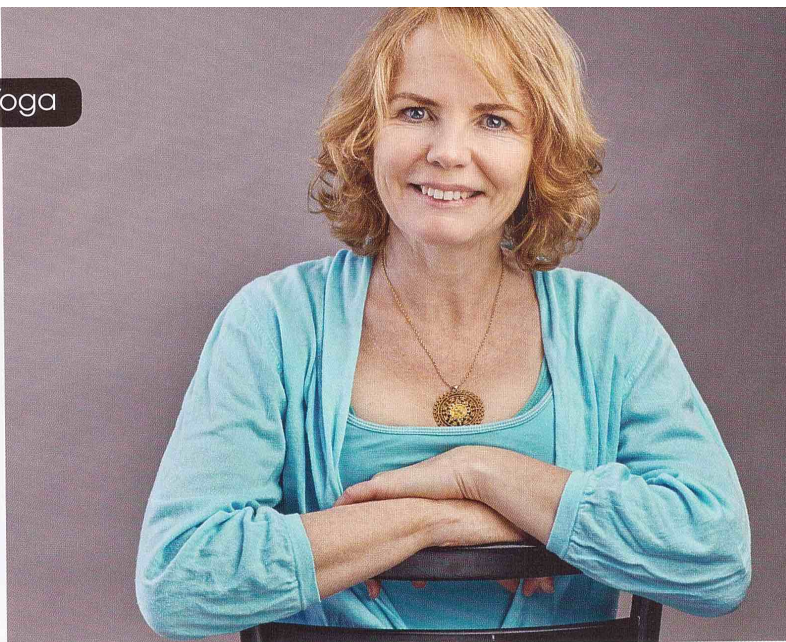




Tomas Tirén
tomas@yogafordig.nu

Hormonerna är nyckeln till ditt välmående. Med konceptet HormonyYoga – medicinsk yoga för kvinnor – vill **Ellen Engvall** hjälpa dig att leva det liv du längtar efter.



Ett yogakoncept för kvinnor av kvinnor: Hitta din livsglädje och kvinnliga urkraft

Barnmorskan, sjuksköterskan och yogaläraren Ellen Engvall har ägnat i princip hela sitt yrkesliv åt det hon brinner allra mest för – kvinnohälsa.

– Jag älskar verkligen mitt arbete. Det är så fantastiskt att se andra växa och hitta sin inspiration i livet, att se dem öppna upp och bli mer levande och hitta sitt sätt att må bra på, säger Ellen Engvall.

I maj lanserades hennes hemsida Hormonyyoga.org – där hon erbjuder sin egenutvecklade yogaform, kallad just HormonyYoga – medicinsk yoga för kvinnor. Som namnet antyder så handlar det om att skapa ”harmony” i hormonerna via yoga.

– Det är en yogaform som är skraddarsydd för kvinnor. Nyckeln till välmående är att balansera nervsystemet och få ordning på sina hormoner, och det är ett ämne som jag vill sprida mer kunskap om, så att fler kan hjälpa sig själva, säger Ellen Engvall, som – utöver sin gedigna erfarenhet som barnmorska och sjuk-

sköterska – är utbildad yogalärare och yogaterapeut på Mediyogainstitutet av Göran Boll, samt utbildad i hormonyoga av Dinah Rodrigues.

Känsligare för stress

Hon menar att kvinnor är känsligare, eftersom deras hormonsystem hela tiden skiftar.

– Det gör oss känsligare för dels stress, men även gifter som vi får i oss via till exempel kosten och miljön. Därför är det ännu viktigare för oss kvinnor att arbeta med vår hormonbalans, med hjälp av kost, livsstil och yoga.

Just stress är ofta grunden till hormonella obalanser.

– När vi är stressade går vi in i ett slags överlevnadsmood. Binjurarna utsöndrar stresshormoner, som tar över kroppens receptorer, vilket gör att andra hormoner inte prioriteras. Så binjurarna är verkligen länken in för att balansera hormonerna.

Ellen Engvall brinner för kvinnohälsa.
FOTO: INTRASPECTOR

I HormonyYoga är positionerna utformade speciellt för att balansera det endokrina systemet, där binjurarna, sköldkörteln, hypofysen och äggstockarna ingår. Mycket fokus läggs på att minska stressen och att aktivera körtlarna, genom bland annat andning, massage via yogaövningar och mental fokus.

Lindrar PMS

– Många upplever minskade vallningar och klimakteriesymtom, lindrigare PMS och kan få hjälp med till exempel infertilitet. De blir lugnare, sover bättre och känner sig mer skärpta och vitala. Det kan också göra att glädjen och lusten väcks till liv igen. HormonyYoga passar kvinnor i alla åldrar, med eller utan hormonsymtom. Vi behöver alla jobba med stressen och att lära känna våra kroppar för att må bra genom livets alla olika faser, även ålderdomen, säger Ellen, som själv har upplevt puberteten, fött två döttrar (29 och 11 år) och nu senast gått igenom klimakteriet.

– Jag har egna erfarenheter av hormonsvängningar och det har gjort att jag själv har behövt utforska den här biten ordentligt, berättar hon.

Via hemsidan kommer Ellen att erbjuda såväl kurser för privatperso-

Ellen Engvall

De senaste tio åren har Ellen jobbat med mediyoga, det som förut hette medicinsk yoga. Redan 2011 tog hon fram konceptet Yoga för kvinnor, som hon sedan har utvecklat och utformat efter alla möten med kvinnor. Under fem år har hon utbildat fler än 500 elever inom mediyoga och sitt eget koncept kring hormonyoga, som tidigare var en del av mediyogan men nu är en egen yogaform.

ner som lärarutbildningar, både på plats i Stockholm och online. I nuläget mest i Sverige, men förfrågningar kommer in från andra länder så allt material finns också på engelska.

– Jag vill underlätta för de som inte bor i Stockholm, så mina utbildningar kommer delvis att finnas online. Men vi ses vid ett avslutande tillfälle, så att jag får chansen att dela ut diplom och lära känna deltagarna lite bättre.

Hormonyoga – medicinsk yoga för kvinnor – är en lugn, mjuk form av medicinsk yoga speciellt designad för kvinnor och kvinnors behov. Det är ett helhetskoncept som innefattar yoga, kost och livsstil, och en hjälp för alla kvinnor att lära sig mer om sina hormoner, kroppar och hur var och en själv kan hitta sin inspiration och livslust. Ett sätt att hitta sin egen väg till välmående helt enkelt.

Hormonyoga passar för kvinnor i alla åldrar, med eller utan hormonbesvär. Stress är största boven till hormonella obalanser och det behöver vi alla jobba med. Har man besvär som till exempel PMS, infertilitet, klimakteriebesvär eller utbrändhet så är det en fantastisk yogaform med helheten i fokus. Inga förkunskaper i yoga krävs och alla kan vara med.

För att bli lärare i Hormonyoga eller gravidyoga behöver du ha en grundläggande yogautbildning på minst 100 timmar eller annan motsvarande body-mind-terapi. Det går också bra om man är barnmorska.

📖 **Läs mer** om Hormonyoga på www.hormonyyoga.org