



ILLUMINA INTERNATIONAL

Feminine Leadership Academy
by Kirsten Stendevad

Bonus Modul

**Dit Geniale Hormon System - Gør noget godt for det,
eller det holder op med at gøre noget godt for Dig**



Kender du til humørsvingninger? Depressive følelser? Ukontrollable vredesudbrud? Gråd "uden årsag"? Irritabilitet, Træthed, Rygsmerter, PMS, Infertilitet og svingende Libido?

Så er det en god investering af interessere dig for dit geniale hormonsystem, som er fyldt med magisk livseliksir og gaver til dig, hvis du forstår at navigere i dets überraaffinerede symfoni.

Denne workshop handler om:

- Hvordan **dit hormonsystem** er skruet sammen
 - Hvad dit hormon system **påvirkes** af,
 - Konsekvenserne af, at det er **ude af balance**,
- Hvordan du med **enkle justeringer** selv kan regulere på, hvordan du har det
 - Hvordan du holder dit hormonsystem **levende og saftigt** hele livet.

Hensigten med dette modul er at gøre dig bevidst om:

- 1) at du har et hormonsystem, som konstant påvirker hele din organisme
- 2) Hvad dette betyder for dit liv og din lykke
- 3) Give dig enkle fif til hormonbalance, der kan sikre dig et langt vitalt og saftigt liv.

Min egen historie:

Jeg kendte godt ordet "hormonsystem", men anede ikke hvad det betød eller indebar indtil jeg var i tyverne.

På det tidspunkt boede jeg i New York med en livsførelse, hvor jeg ofte pressede kroppen med restaurantmad, cigaretter, cocktails, fester til langt ud på natten, for lidt søvn, motion og regelmæssighed (*ups! How cute of me*).

Dette varede lige indtil jeg kom på uddannelse i kundalini yoga

Her lærte jeg, at det er kirtlerne der styrer vores krop, og har indflydelse på alt, inkl. humør og hvor meget vi kan se og høre klart fra vores ånd.

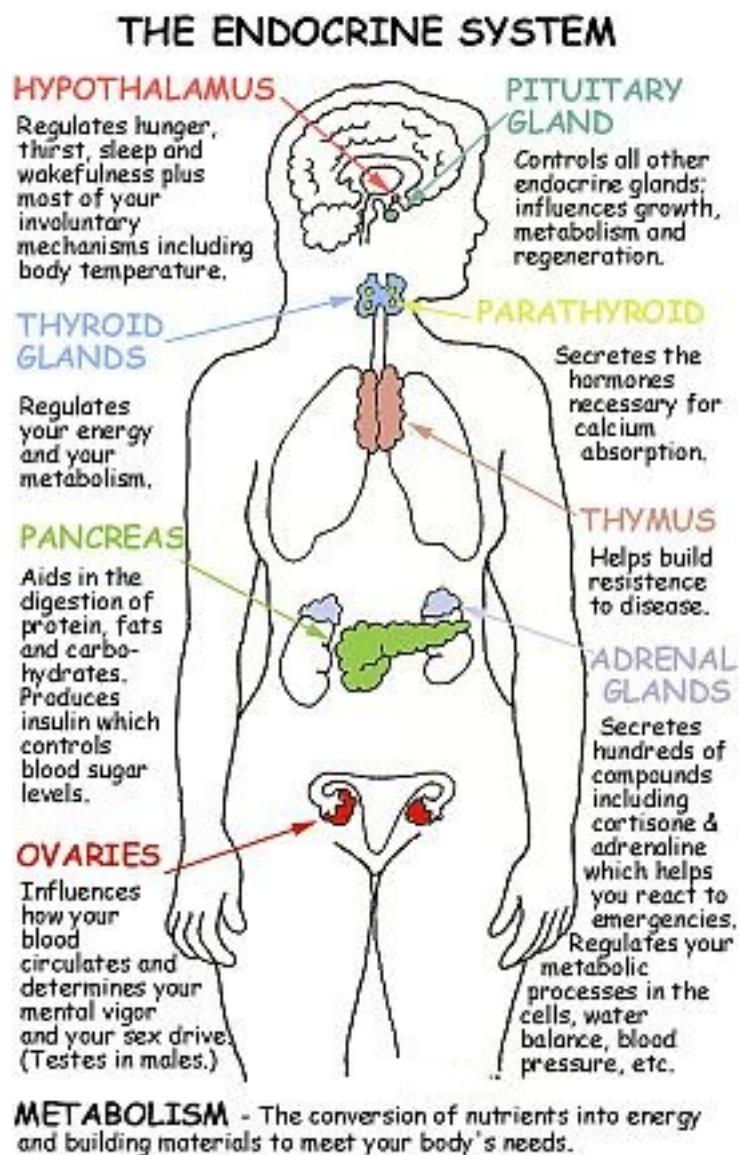
Jeg lærte også, at kundalini yoga er en slags "aerobics for kirtlerne": der balancerer kirtelsystemet, styrker centralnervesystemet og gør os i stand til at høste/bruge energien fra sindet og følelserne i stedet for at være kontrolleret af vores tanker og følelser.

Jeg er ærlig talt stadig et B-menneske, der ofte kommer til at gå sent i seng, og nu har jeg små børn som vækker mig tidligt, så min livsførelse er ikke altid lige from. (*Kender du det?*) Mens jeg har haft babyer og syge børn er jeg endda blevet vækket mange gange hver nat. Men det må så sige noget om effektiviteten af de øvelser, jeg videregiver til dig, at hver gang mit hormonsystem bliver testet af biomedicinere m.m kaldes det "imponerende", især for min alder (45), og da jeg fik lyst til at få flere børn blev jeg naturligt gravid i løbet af tre måneder, selvom jeg på det tidspunkt var 42,5. Jeg havde ovenikøbet den nemmeste graviditet.

Så selvom man har levet, eller lever, et hårdt liv, er det aldrig for sent at rette op på, og kroppen responderer såsnart man begynder på det.

Lad os kigge på kirtlerne: hvilke nogle har vi og hvad betyder det:

I Kundalini yoga kaldes kirtlerne for “helbredets vogter”.
 Her ser du et lille overblik (Kilde: womenshealthadvice.com) :



De guddommelige kirtler: **hypofyse** og **hypotalamus** er tæt forbundet med vores højere bevidsthedsniveau. Det er vores "chefkirtler", der kontrollerer alle de andre endokrine (hormonelle) kirtler, og påvirker bl.a. vækst, hukommelse, følelser, stofskifte og intuition. Forestil dig en slags kommandocentraler, der giver og modtager information fra alle de andre kirtler.

Hvis disse kirtler er ude af balance er konsekvensen typisk, at du føler dig ude af balance: modløs, energiforladt, mudren i hovedet, kan ikke se klart, kan ikke finde mål og mening, har svært ved at udtrykke dig, og kan få alle mulige fysiske lidelser, fx astma, allergi, eksem etc.

Når disse kirtler er i balance har du god kontakt til din intuition og føler dig generelt klar i hovedet, bevidst, energifuld og i balance. Du er i stand til at stå fast i livets storme.

Disse to chef-kirtler kan du balancere ved at lave den yoga øvelse fra det øverste sæt i templet (Yoga til at balancere Krop, Ånd, Sind og Hjerte), hvor du ligger på gulvet, og på en indånding hæver benene op til 90 grader, og på en udånding sænker benene igen. Lav gerne øvelsen i 3 minutter.

Hvis du laver nogle af øvelserne fra det komplette sæt "Yoga til at balancere krop, ånd, hjerte og sind" for sig selv, så start allerhelst med indgangsmantraet *Ong Namō Guru Dev Namō* (Indre visdom, jeg hilser dig) og slut med udgangsmantraet *Sat Nam* (Sandheden er min ægte identitet).

For max effekt, fokuser på det tredje øje og gentag mantraet "sat nam" inde i dig selv mens du laver øvelsen.

Dette gælder for alle de øvelser, jeg har inkluderet i det komplette sæt, som du både kan lave i sammenhæng og hver for sig.

Det er op til hypothalamus at bestille mere adrenalin, testosteron, eller hvad der nu skal til for at bevare homeostatis (balance) i kroppen hos hypofysen, som så ekspederer ordrerne. Den lille ærteformede kirtel mellem de to hjernehalvdele, der hjælper hypothalamus med at bevare homeostatis, hedder **pineal kirtlen**. Pinealkirtlen regulerer funktionerne i de andre kirtler gennem hormonet melatonin, som er et søvnhormon, der hjælper os med at slå dagsbevidstheden fra, så vi kan hvile og regenerere om natten. Nyere forskning viser, at melatonin styrker både immunforsvaret og hjernens funktioner, så vi tænker bedre.

Når pineal kirtlen er ude af balance nedsættes kroppens selvhelbredende funktioner, og psykisk kan man føle en tomhed, som man så fristes til at udfylde med alle mulige afhængigheder. Når pineal kirtlen er i balance, sover du godt og er frisk, når du vågner. Du har også lettere ved at se lyst på tilværelsen.

Du kan styrke din pinealkirtel ved at lave den yogaøvelse fra modul 2, hvor du har lukkede øjne, laver himmelvendte øjne og fokuserer på "det 3. Øje". Det lægger pres på pinealkirtlen, som tvinger den til at være aktiv. Ellers daler dens aktivitet allerede fra 18-års alderen...

"Skønhedskirtlerne" som sidder i halsen (bl.a. skjoldbruskkirtlen) producerer de hormoner, der regulerer stofskiftet. De har bl.a. indflydelse på din glød i huden, din vægt og dit energiniveau. Rigtig mange kvinder stresser deres skønhedskirtler massivt med svingende eller strenge diæter, som de så alligevel ikke kan holde ud at holde.

Hvis skjoldbruskkirtlen for alvor kommer ud af balance, kan du få stofskiftesygdomme: Undertrykkelse af stofskiftehormonerne medfører for lavt stofskifte med symptomer som bla. sløvhed, blegthed, kuldsværthed, hårtab, langsom puls, forstoppelse, uregelmæssige menstruationer og fedme.

Overreaktion af stofskiftehormonerne medfører for højt stofskifte med symptomer som bla. øget temperatur, fugtig hud, hurtig puls, træthed, åndenød, indre uro, rystende hænder, grådhab, vægttab og diarré.

Det er en bedre investering at balancere disse skønhedskirtler, som så til gengæld balancerer din vægt, så den passer til dig.

For at balancere skjoldbruskkirtlen: Brug den lille øvelse fra workshoppen: drej hovedet til venstre på en indånding, og til højre på en udånding. Så langsomt som muligt. Du kan også lave hoved-og nakkerulninger fra det lange yoga sæt. Gerne i tre minutter om dagen, hvis du føler, du har en stofskifte ubalance.

Bugspytkirtlen, på latin pancreas, har bl.a. ansvaret for, at niveauet af blodsukker i blodet er konstant. Kirtlen spiller en afgørende rolle for vores fordøjelse, og skal udskille en passende mængde insulin, ellers er resultatet sukkersyge (og i nogle tilfælde cancer). Mange mennesker kommer til at stresser deres bugspytkirtel ved at spise overdosis af sukker og højglycæmisk mad som hvidt brød, der hurtigt omdannes til sukker. Vær opmærksom på, at det trætter din bugspytkirtel, som så en dag ikke længere kan gøre sit job ordentligt. Der findes forstadier til sukkersyge som hypoglycaemia, hvor en person bl.a. får humørsvingninger.

Læg evt mærke til dette syndrom hos dine børn: hvordan reagerer de på sukker? Kan du mærke på dig selv og dine omgivelser, når I spiser meget sukker? Har du lagt mærke til at irritabilitet, aggressivitet og depressivitet ofte er en følge?

Giv din bugspytkirtel mulighed for at opretholde din balance ved at give den begrænsede mængde sukker. Hvis du har fået meget sukker en dag, så lav fx yoga for at hjælpe din krop tilbage til balance. Vælg også bedre sukkerarter end hvidt sukker, som er det værste. Sukkerarter som Birkesød og Stevia smager sødt, men påvirker ikke blodsukkeret. Det er også en god ide at spise regelmæssige måltider – gerne seks små i løbet af dagen i stedet for – som mange kvinder gør – at sulte sig hele dagen og så kaste sig frådende over en masse mad om aftenen. Hvis du har lyst til sødt, så vælg fx 70% chokolade som har mindre sukkerindhold, og NYD det undervejs.

Thymus, også kaldet brislen, er en del af dit immunforsvar. Den udskiller sygdomsbekæmpende celler mod sygdomsfremkaldende organismer. Brislen er mest aktiv i børn og bliver mindre aktive med alderen. **Alle** de fif, der bliver givet i løbet af dette Feminine Curriculum er med til at styrke dit immunforsvar.

Binyrerne laver en række forskellige hormoner, fx cortisol, androgen, østrogen, aldosteron, DHEA, adrenalin og noradrenalin. Binyrernes funktion er først og fremmest at tilpasse os til stress, og sørge for at vi bliver hjulpet til at kunne "kæmpe eller flygte".

Binyrerne er dog skabt til at komme til undsætning i undtagelsestilstande – ikke til at være konstant på, som de ofte er hos moderne kvinder, der dagligt føler sig stresset, enten på grund af frygtomme tanker eller pga. højt aktivitetsniveau. Problemet er, at når binyrerne er ude af balance, så påvirker det hele resten af kroppen, fordi binyrerne påvirker så mange funktioner. Binyretræthed er ved at blive en folkesygdom med symptomer som overdrevet (kronisk) træthed (fx svært ved at komme op af sengen om morgenen), ulyst, følelse af overbelastning, nedsat immunforsvar, sukker- og saltræng, mere energi efter kl 18, hvorefter man kommer sent i seng og får endnu sværere ved at komme op om morgnen, osv.

Hjælp dine binyrer til balance ved at være opmærksom på, hvor du stresser, og prøve at skrue ned ved hjælp af dette curriculums mange øvelser. Du kan til en start drage omsorg for dine binyrer ved at give dem varme og livsenergi hver dag ved at varme dem, som jeg viser i workshopvideoen – det tager kun et minuts tid, og du kan med det samme mærke den energetiske effekt. NYDELSEN fra modul 2 er også vejen frem: Når du oplever nydelse, fx modtager berøring, udløses oxytocin, som er den ideelle modgift til adrenalin.

Hvis ikke andet kan motivere dig, så vær opmærksom på at balancerede binyrer giver bedre sex og stærkere orgasmer, fordi der er mere energi til rådighed.

Kønskirtlerne omfatter kvindens æggestokke og mandens testikler, og har ansvaret for genernes videreførelse. Både mænd og kvinder har begge kønshormonerne, østrogen og testosteron, og kan i øvrigt omdanne det ene hormon til det andet. Hormonerne bruges til noget forskelligt i vores krop, og vi kan ikke undvære nogle af dem.

Det kvindelige kønshormon østrogen spiller en vigtig rolle for vores menstruationscyklus og for at det er muligt at blive gravid. Fx hjælper østrogen med at sørge for, at det befrugtede æg overhovedet kan sætte sig fast. I overgangsalderen daler østrogenmængden, og symptomerne inkluderer hedeture, svedudbrud, skedetørhed, urinvejs- og underlivsinfektioner, irritabilitet, hukommelsesbesvær, mindreværd, ulyst til sex, ledproblemer, kredsløbsforstyrrelser, knogleskørhed osv. Ved overdreven østrogenproduktion ses til gengæld symptomer som emotionel aggressiv adfærd, livmoderkræft, brystkræft, væskeophobninger, brystspændinger, pletblødning og hovedpine.

Det mandlige kønshormon testosteron er ansvarlig for kropsbehåring, basstemme, kønsdrift, muskelmassen og højde. For meget testosteron medfører fedtet hud, leverskader, aggression, øget kønsdrift. For lidt testosteron medfører underudviklede muskler, nedsat kønsdrift, impotens, ufrugtbarhed, træthed, lys stemme og manglende kønsbehåring.

Når der er balance i kønshormonerne føler vi en dyb fysisk og emotionel tryghed.

Vejen til balance i kønshormonerne er mangfoldig, men kan bl.a. koges ned til det, vi øver os i her, og som er et hovedtema på uddannelsen i Feminint Lederskab: Selv-kærlighed. Du udøver selvkærlighed ved at behandle dig selv ligeså godt som en lille baby, der både skal have sine basale behov dækket, men også sine følelsesmæssige behov for trøst, støtte, opmuntring, kærtegn og god energi.

At du deltager i dette Feminine Curriculum er for mig at se et udtryk for selvkærlighed, og hvis du bruger øvelserne, vil balancen indfinde sig i det lange løb.

Problemet er generelt, at kirtlernes funktion nedsættes med alderen. Ældre mennesker har stort set ingen aktivitet i pineal kirtel og thymus. **Fjende nummer et er stress.**

Men heldigvis har du selv nogle modgifte lige ved hånden:

- **De simple, simple yogaøvelser, du får i løbet af dette forløb.** Ja, der er MANGE flere yoga sæt og yoga øvelser, men det er bedre at sætte målrettet ind regelmæssigt, end skyde med spredhagl. Skønt hvis du kan gå til yoga en gang om ugen, og endnu bedre hvis du kan lave en lille målrettet indsats hver dag. Den lille målrettede indsats hver dag vil gøre en massiv forskel i det lange løb – og det er nemmere at tilføje mere, når du først har en god vane. Lav de små øvelser fra workshoppen dagligt – det tager ikke mere end et par minutter af din tid, men kan give dig år retur, og flere gode år.
- **Lav meget gerne "sakseøvelsen" fra det komplette sæt i forskellige vinkler.** Når du sakser benene i forskellige højder over jorden, lægger du pres på kirtlerne, hvilket får dem til at udskille hormone til blodbanen, hvorfra de føres til "målorganerne", hvor de har deres virkning. Se under Magisk Yoga i templet, hvilke vinkler, der påvirker hvad.
- Lav sakseøvelsen i 2-5 minutter. Slap helt af bagefter på gulvet
- **I sakseøvelsen, vær opmærksom på følgende vinkler:**
 - * 0-15 cm: påvirker særligt æggestokke og kønskirtler. En god vinkel at sakse i, hvis du gerne vil gøre noget godt for din fertilitet
 - * 15-45 cm påvirker især nyrer
 - * 30-60 cm påvirker lever, milt, galdeblære og bugspytkirtel
 - * 60-90 cm påvirker hjerte, lunger og mave
 - * 120 cm - 90 grader påvirker skønheds- og pinealkirtlen
 - * 90 grader påvirker hukommelse, hypofyse og pineal kirtel.
- **Hvis du har mere travlt**, fx fordi du har svært ved at blive gravid, og ønsker at blive det, eller hvis du er eller har været udsat for ekstrem sygdom eller belastninger og mistænker en stærk ubalance, ville jeg personligt opsøge hjælp. Jeg er selv stor tilhænger af biomedicin, som du finder her: **www.holistiskbiomedicin.dk**
- **Du kan glæde dit hormonsystem ved at skrue op for mængden af GOD, DYB søvn.** Lav gerne yogaøvelsen fra modul 3 i tre minutter inden du skal sove for at springe de indledende søvnstadier over, der bare tager tid. Leonardo da Vinci, Madame Curie, Thomas Edison og præsident Kennedy behøvede kun at sove cirka 4 timer i døgnet, fordi de gik direkte til den dybe søvn. Du kan også generere meget energi ved at sove en dyb middagslur i 20 minutter.
- **Du kan støtte dit hormonsystem ved at skrue ned for stress** med nogle af øvelserne fra de andre moduler, fx tre dybe indåndinger og langt og dybt åndedræt fra modul 2.
- **Du kan give dit hormonsystem optimale betingelser ved at skrue ned for antallet af toxiner, du udsætter dig selv for, og skrue op for mængden af nærende næring.** Sluk fx for det trådløse internet, mens du sover, undlad at omgive dig med rod, spis så lidt fastfood som muligt, brug så få kemikalier som muligt og indtag så meget økologi som muligt.

Øvelser:

* Aha-oplevelser fra dette modul: kan bevidshed om hormone være med til at forklare nogle af dine oplevelser og erfaringer?

* Scan din krop ud fra den viden, du har nu : I hvilke kirtler føler du balance? Hvor kunne der være ubalance?

* Kig (ærligt) på din livsstil: er der noget, der kan justeres for at sikre en bedre hormonbalance? Del meget gerne på Facebook, så vi kan hjælpe hinanden med at blive bevidste.