

Sneller zwanger

Voor het groeiende aantal koppels dat moeite heeft om zwanger te worden, is er tegenwoordig vruchtbaarheidsyoga. Een specifieke reeks oefeningen, gecombineerd met middenrifademhaling (*Bhastrika*), verlaagt de stress en de angst die met onvruchtbaarheid gepaard gaan. Daarnaast verbetert het de hormoonspiegel, wat zorgt voor een betere bloedtoevoer naar de voortplantingsorganen. Vruchtbaarheidsyoga helpt om een regelmatige cyclus te krijgen, verzacht PMS en versterkt de eisprong en de baarmoeder.

In Amerika werd het in korte tijd erg populair. Ziekenhuizen bieden de oefeningen inmiddels aan als onderdeel van een vruchtbaarheidsbehandeling, en de universiteit van Harvard stelde vast dat vrouwen die deze vorm van yoga combineren met hun vruchtbaarheidsbehandeling een tot drie keer grotere kans hebben om zwanger te worden. Maar ze waarschuwen meteen dat je niet zwanger wordt alleen door 's avonds je yogamat uit te rollen. Yoga past in een gezonde levensstijl en kun je het beste combineren met meditatie.

Ook in Nederland komt de nieuwe yoga-trend van de grond. 'Deze serie kan echt het verschil maken, als je het geduld hebt om er dagelijks een halfuur tijd voor te maken,' zegt Sylvia Mullaart-Bonn, het gezicht achter Fusion Yoga in Nijmegen. Voor vrouwen met een verminderde vruchtbaarheid organiseert zij maandelijks workshops hormoonyoga.

www.fusionyoga.nl



Detoxen na het kerstdiner

Uitgebreid eten, een wijntje te veel en lang natafelen. Tijdens de feestdagen is het lastig om maat te houden. Lekker is het om je lijf daarna te zuiveren met detox-yoga. Op www.yogatv.nl staat een les van 45 minuten met houdingen die reinigend werken op het spijsverteringsstelsel en het urinestelsel. Docente Corine Leegwater van YogaYatra: 'Met detox-yoga richten we ons op het schoonmaken van de maag, darmen, lever, milt en nieren. Door draaiingen worden de interne organen uitgewrongen als een nat washandje. Afvalstoffen worden afgevoerd en zuurstofrijk bloed komt ervoor in de plaats. Daarom is het belangrijk om na afloop veel water te drinken! Om het lichaam goed te ontgiften na een periode van veel eten of weinig beweging adviseert Leegwater de detox-sessie als een kuur een week lang dagelijks te doen. 'Als je het volhoudt, zul je merken dat je veel energiek bent. Daarna herhaal je het één of twee keer per week naast je reguliere yogales. Mocht je wat zijn aangekomen tijdens de feestdagen, dan zul je zien dat ook je gewicht zich normaliseert. Je wordt slanker rond je middel en buik.'

Kijk op www.yogatv.nl voor een lesje detox-yoga. Voor workshops zie www.yogayatra.nl

