

Zázračná jóga

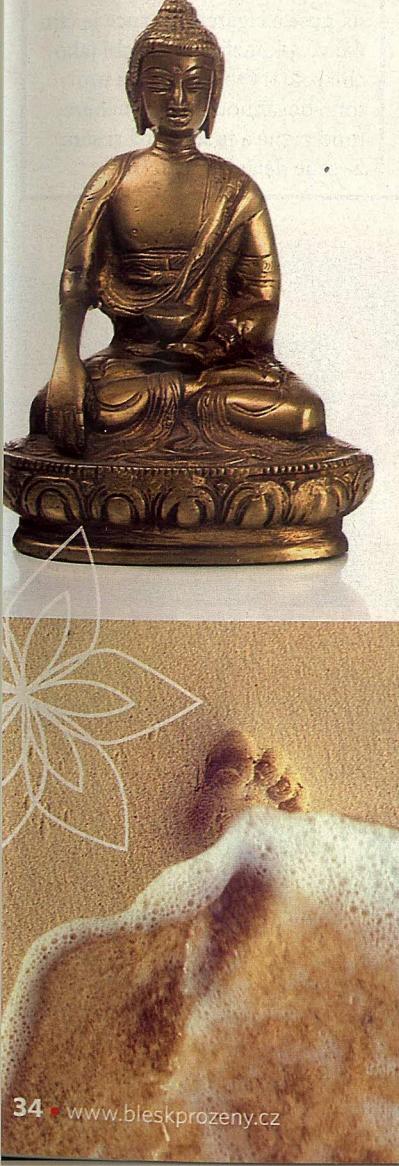
pro ženy

Fantastický soubor cvičení pro něžné pohlaví stvořila **Dinah Rodrigues** – dnes pětaosmdesátiletá dáma původem z Brazílie, jež cestuje po světě jako jediná oprávněná školitelka „hormonální jógy“.



HORMONÁLNÍ JÓGA
mimo jiné
pomáhá při:

- ✓ NEPRAVIDELNÉM CYKLU
- ✓ ZTRÁTĚ OVULACE
A MENSTRUACE
- ✓ BOLESTIVÉ MENSTRUACE
- ✓ PREMENSTRAUČNÍM
SYNDROMU
- ✓ NEPLODNOSTI
- ✓ DEPRESÍCH
- ✓ ZMÍRŇUJE (ELIMINUJE)
PŘÍZNAKY MENOPAUZY



Dinah se věnuje józe přes padesát let a systém hormonální jógové terapie tvořila dvacet let. Cvičení je tak dokonalé, že si zasloužilo požehnání nejen od Světové asociace jógy, ale i od starých indických joginských mistrů.

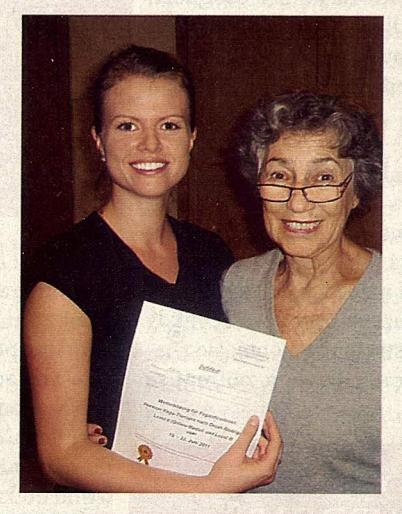
Jde o systém 21 joginských poloh – ásán –, které na sebe navazují v logické posloupnosti. Na začátku je pět aktivačních (zahřívacích) cviků, následuje 16 dalších poloh včetně závěrečných relaxací. Mezi jednotlivými ásánami probíhá zvláštní dechové cvičení a cvičení na cirkulaci energie. Tato kombinace umocňuje celkové účinky jógy na organismus. Celá lekce trvá jen 30 minut.

Malý příběh

Když byla Dinah pár let po padesátku na prohlídce u gynekologa, ten zjistil, že je nejen nadprůměrně vitální a zdravá, ale zároveň má vysoké hladiny ženských hormonů – po přechodu skoro nedošlo k jejich poklesu. Bylo mu to divné, protože Dinah nepoužívala žádnou syntetickou ani přírodní substituci. Nechtělo se mu věřit, že toho dosáhla „jen“ díky józe, takže se nakonec uskutečnil rozsáhlý výzkum. Výsledky? Po třech měsících cvičení jógy třikrát týdně se u žen zkoumané skupiny zvýšila hladina ženských hormonů až o 254 procent.

Jen pro ženy

Tato jóga pracuje s celým hormonálním systémem. Má mimo jiné vliv na hormony nadledvin (adrenalin, kortikoidy), štítné žlázy, hypofýzy a na poohlavní hormony (estrogen a progesteron).



Lektorka Adéla s Dinah Rodrigues

Cvičit ji mohou všechny ženy po dovršení 35 let (kdy začíná klesat hladina ženských poohlavních hormonů) a všechny mladší 35 let, mají-li hormonální potíže. Zdravým ženám (bez hormonálních potíží) do 35 let se toto cvičení nedoporučuje. Horní věková hranice neexistuje, lekce není fyzicky náročná, polohy nejsou složité.

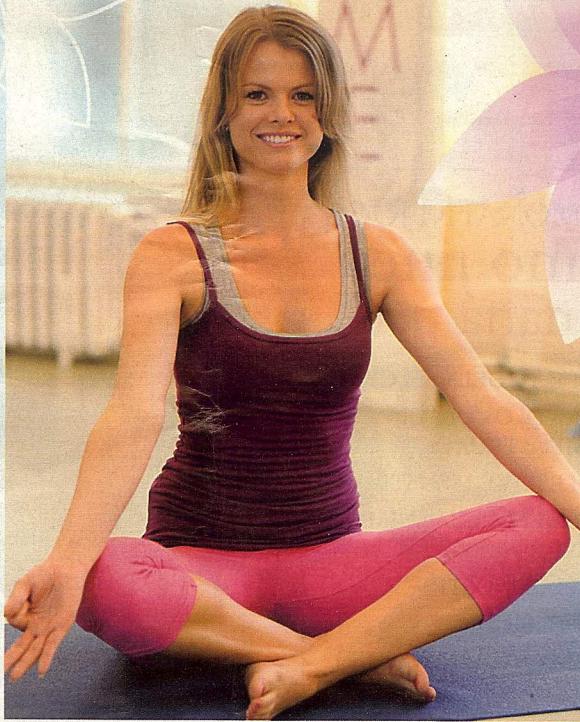
Můžete cvičit doma

V Česku jsou jediné dvě lektorky hormonální jógové terapie: Adéla Vaculíková (www.hormonalni-joga.cz) a Martina Mangová (www.lunarnijoga.cz).

Abyste zvládla cvičit doma sama, musíte absolvovat celkem 12 lekcí. Můžete je obsáhnout ve víkendovém workshopu nebo při dvouměsíční docházce do centra, kde se tento cyklus chystá. Osmidenní kurz se bude konat například ve studiu **Yogame** v Praze na Národní třídě (www.yogame.cz) každé úterý (od 10. 1. 2012) od 17.30 do 19 hodin. Cena je 2500 Kč. Další kurzy a víkendy se pořádají po celé České republice a informace o nich získáte na zmíněných webových stránkách lektorek.

ADÉLA VACULÍKOVÁ, certifikovaná učitelka hormonální jógové terapie

„Hormonální jóga mi zachránila zdraví. Před nějakým časem jsem po devíti letech vysadila antikoncepci, přirozená menstruace se ale nedostavila. Brala jsem prášky, abych menstruovala nebo abych nemenstruovala, kdy nemám. Navíc se ukázaly další komplikace, ale lékaři nemohli určit moji diagnózu. Byla jsem zoufalá, bezradná, oteklá... Hledala jsem informace o problému a narazila na hormonální jógu. Během prvního dne workshopu jsem přes léky bránící menstruaci začala krvájet a po pár měsících intenzivního cvičení mi lékaři oznámili, že jsem zdravá.“



Příklady cvičení hormonální jógy

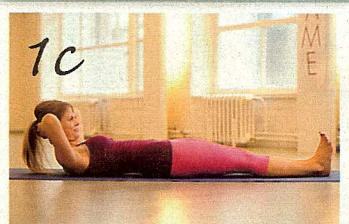
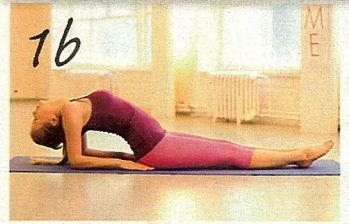
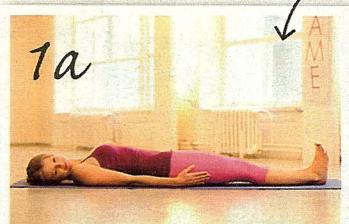
1. Na zeštíhlení

Výchozí poloha: leh na zádech, nohy natažené a u sebe, prsty na nohách do vějířku směrem vzhůru. Paže podél těla, uvolněná ramena. Cvik se skládá ze tří pozic a v každé se provádí dech ujjayi (nádech i výdech nosem přes zúžené hrudlo a hlasivky, čímž trochu brzdíte proudění vzduchu a vydáváte lehce sípavý zvuk).

a) Hlavu otočte vlevo a přiblížte bradu k rameni. Provedete tři hluboké nádechy a výdechy technikou ujjayi. Zopakujte i k pravé straně.

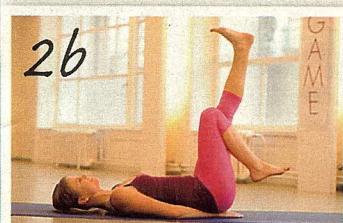
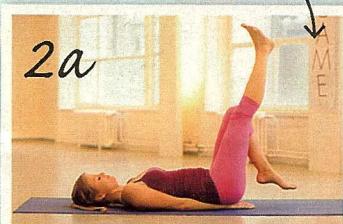
b) Lehce nadzvedněte hrudník a opřete se o předloktí, lokty jsou pod rameny, vypněte hrudník, hlava je v záklonu, nohy propnute (pokud máte problémy se šíjí, cvik neprovádějte). V této poloze opět provedete třikrát ujjayi, aniž budete pohybovat hlavou. Při výdechu pocitujete protažení v oblasti štítné žlázy.

c) Nyní ve stejně výchozí poloze vlezte nadzvedněte hlavu, propleťte ruce v zátylku, ramena zůstanou na zemi, bradu položte na hrudní kost a dívajte se na chodidla, která jsou kolmo vzhůru („fajfký“). Prsty u nohou mějte roztažené od sebe. Opět provedete třikrát ujjayi do střední části plic, zároveň vnímajte tlak v oblasti štítné žlázy. Opatrně položte hlavu na zem.



2. Aby se vám líbilo milování (cvik na zvýšení libida)

Umístěte obě dlaně těsně vedle sebe pod pánev a hýzdě. Palce se dotýkají, váha těla spočívá na zápeštích. Polohu nohou upravte tak, aby byla obě stehna kolmo k zemi, na chodidlech „fajfký“. Kopejte se patami do hýzdí, při kopnutí levé nohy (a) se nadchněte a při kopnutí pravé nohy (b) vydechněte. (Funguje to!)



Proti stresu

3. UKLIDŇUJÍCÍ PRÁNÁJÁMA

Pohodlný sed, zkřížené nohy, rovná záda, obě ruce vytvoří mudru jnana (nehet ukazováčku se dotýká kořene palce, ostatní prsty jsou u sebe a natažené). Při nádechu počítejte do tří, při výdechu do šesti. (Provádějte alespoň 4 minuty každý den.)

4. MENTÁLNÍ KLID

(buddhistická technika)

Sed na patách, rovná záda. Ruce propleťte za zády, paže natáhněte, rozšířte hrudník, oči jsou napůl zavřené. Pozorujte svůj přirozený dech a neovlivňujte ho. Začněte počítat nádechy a výdechy. 1: nadchněte se a při tom se předloktí, ruce za zády zvedněte (b); 2: vydechněte a při tom hrudník opět narovnávejte, paže klesnou dolů; 3: nádech, předklon a tak dále. Provedte 10 nádechů a výdechů, pomalu, bez spěchu, klidně a přirozeně. Pak provedte 10 nádechů a výdechů bez pohybu hrudníku a paží! Pokračujte dál a střídejte počítání s pohybem a počítání bez pohybu. Cvik je možné cvičit libovolně dlouho, podle pocitů.

