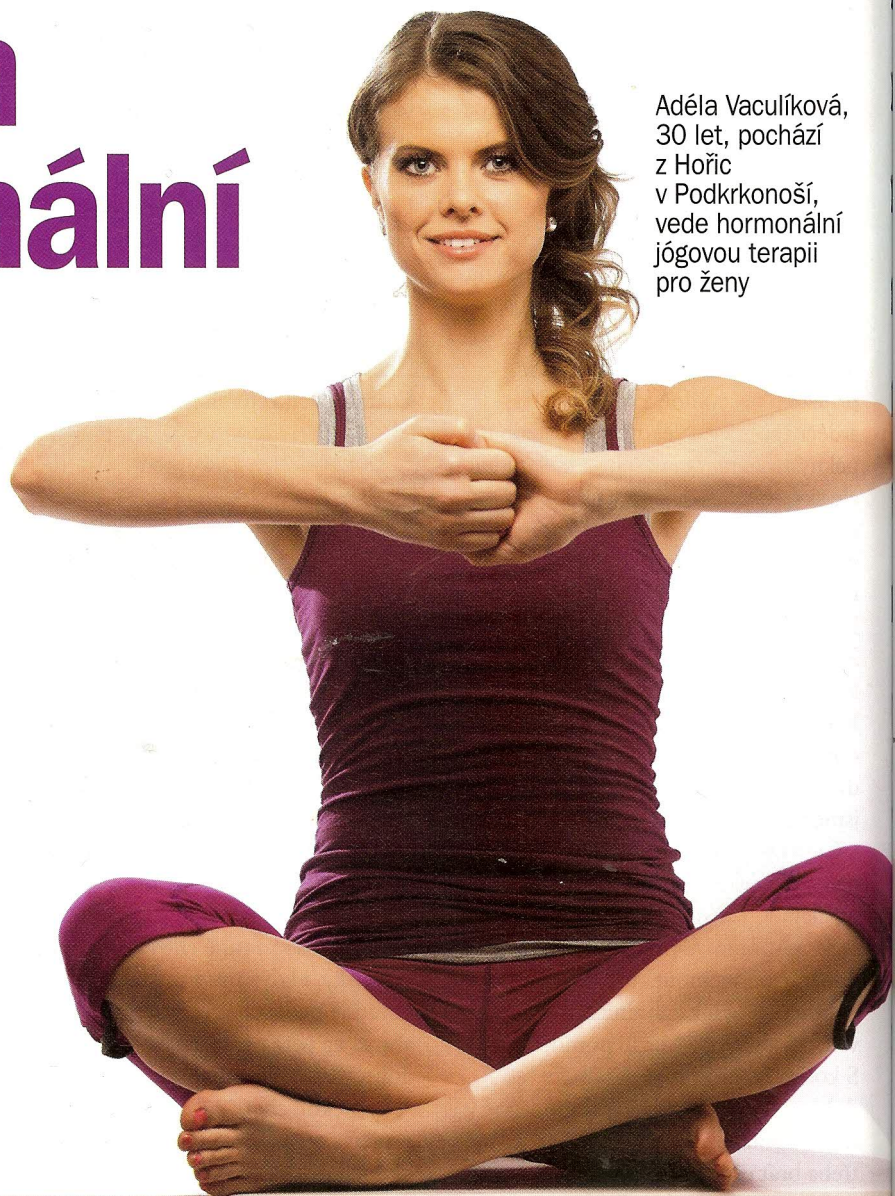


„Dělám hormonální jógu.“

Adéla Vaculíková, 30 let, pochází z Hořic v Podkrkonoší, vede hormonální jógovou terapii pro ženy



„Před čtyřmi lety jsem vysadila hormonální antikoncepci, abychom mohli s manželem založit rodinu. Na miminko jsem nijak nepospíchala. Věděla jsem, že si tělo musí od dávky hormonů, které jsem brala spoustu let, nejprve odpočinout, jenomže početí bránil mnohem závažnější problém. Vůbec se mi totiž neobnovil menstruační cyklus. Zůstala jsem bez ovulace a krvácení,“ vzpomíná dnes už smířeným a klidným hlasem Adéla. „Netušila jsem tehdy, co se děje. Celých devět let na hormonální antikoncepci jsem žila v domněnku, že mi tělo šlape jako hodinky. Měla jsem přece pravidelný osmadvacetidenní cyklus. Najednou ale moje pánev vypovídala službu. Právě kvůli nepravidelnému cyklu mi gynekoložka v mých sedmnácti letech antikoncepční prášky předepsala. Zapomněla ale podotknout, že při užívání hormonální antikoncepce dochází k blokování ovulace, a tudíž nedochází ani k opravdové menstruaci. Dostaví se pouze špinění způsobené sníženou dávkou hormonů v tabletkách druhé půlky měsíce nebo během pauzy v braní prášků. Cítila jsem se podvedená a žádala v ordinaci řešení. Gynekoložka mi bohužel nekompromisně oznámila, že sama od sebe už nikdy menstruovat nebudu, a předepsala mi další štos receptů na hormonální léčbu! Tentokrát mi hormony měly onu mnoho let blokovanou ovulaci naopak vyvolat, a tím znovu nastartovat

Ze spárů lékařských ordinací vysvobodilo Adélu cvičení, po kterém se s ženským tělem dějí divy. Do hormonální jógy zasvětila **Ivu Růžickovou**.

menstruační cyklus. Bohužel se to nepodařilo.“

Honba za ovulací

Na následující rok a půl nevzpomíná Adéla vůbec ráda. „Veškerý volný čas, který jsem měla, jsem trávila po čekárnách všemožných ordinací. Z obrovského množství neustále nových

druhů hormonů, které jsem musela brát, jsem otekla a začala být nervózní a nespokojená. Lékařům se sice podařilo vyvolat u mě krvácení a podporovali mě ve snaze o početí, posléze ale vyšlo najevo, že předepsané hormony mi ovulaci znovu zablokovaly a my se s mužem snažili zbytečně. Doktorům jsem pomalu

přestávala věřit a zkoušela různé alternativy, třeba akupunkturu, ájurvédu, různé léčitele a bylinkáře. Vzhledem ke kombinaci s hormonální substituční léčbou byly ale tyto metody bezvýsledné. Tehdy jsem už několik let cvičila klasickou jógu a věděla jsem, že cvičení ovlivňuje i žlázy s vnitřní sekrecí, zodpovědné za tvorbu hormonů. Co když existuje nějaká sestava, která je přímo stimuluje? S touthle myšlenkou jsem sedla k počítači a zadala do vyhledávače heslo hormonální jóga. Vyskočil mi odkaz na stránky cvičitelky Martiny Mangové, jediné ženy u nás, která v té době učila speciální sestavu cviků harmonizujících ženský hormonální systém. Okamžitě jsem zvedla telefon a vytočila její číslo. O pár dní později jsem se vydala na cestu do Znojma a mřila na její víkendový seminář hormonální jógy. Ještě před cvičením mi Martina poradila, ať vysadím všechny hormony, které teď polykám. Důrazně jsem se proti tomu ohradila. V té době jsem právě podstupovala novou nadějnou hormonální terapii v centru pro asistovanou reprodukci. „To nejde! Tyhle prášky mi předepsal doktor, který svému oboru rozumí. Teď je přece nemůžu jen tak vysadit!“ bránila jsem se a ani mě nenapadlo, že bych léčbu doopravdy přerušila. Spíš jsem měla v plánu cvičení se syntetickými hormony zkombinovat. Celé odpoledne jsme velmi intenzivně cvičily a druhý den ráno jsem se nestačila divit. Začala jsem menstruovat! Jediný den intenzivního cvičení stačil, aby se moje tělo nastartovalo. Tentokrát šlo o pravé menstruační krvácení, žádné slabé špinění z hormonálního spádu. Nadšeně jsem tehdy sáhla po kabelce a všechny pilulky od lékařů vyhodila do koše. Celý následující měsíc jsem pak doma poctivě cvičila hormonální jógu a čekala, jestli se krvácení opět objeví. Mohlo jít o náhodu, takže jsem nechtěla jásat předčasně. Dynamická sestava z jógy mě ale neklamala. Ačkoliv jsem nespolkla jediný hormon, menstruace se opět dostavila – a od té doby už pokaždé.“

Zázračné cvičení jedné Brazilky

„Nejenže se mi obnovila ovulace a gynekolog žasl nad mou dokonale zdravou děložní sliznicí, ale navíc jsem se díky hormonální józe celkově zklidnila, pročistila a začala si víc užívat života. Změnu s nadšením pozoroval i můj manžel. Přestala jsem si ho totiž dobírat kvůli maličkostem a celkově si náš vztah víc vychutnávám. Ještě v době, kdy jsem byla vydána napospas lékařům, jsem navštěvovala různé internetové diskuse podobně postižených žen. Tehdy mi došlo, jak obrovské množství žen trpí nemocemi ženského ústrojí a hormonální nerovnováhou. Zatoužila jsem proto tuhle unikátní jógovou sestavu šířit mezi další ženy a ulevit jejich bolesti. Cvičitelka Martina mě podpořila v myšlence zapsat se na instruktorský kurz hormonální jógy. Musel mu ale předcházet diplom cvičitele klasické jógy. Poté, co jsem ho získala, odjela jsem do Německa studovat sestavu od Brazilky Dinah Rodrigues, autorky systému. Jde o čtyřiaosmdesátiletou jogínku, která se už přes padesát let věnuje józe. Moje setkání s ní ale rozhodně nepřipomínalo zasvěcení žáka mistrem, jak tomu bývá v indických ášramech. Namísto mystické šamanky jsem potkala úžasně vitální dámu, ze které srší energie, nosí rudou rtěnku a nikdy by nevyšla ven bez nalakovaných nehtů. Dinah studovala klasickou jógu, cestovala po Indii, pobývala u buddhistických mnichů a ze všech možných přístupů a škol si sestavila vlastní sestavu, šitou na míru svému ženskému tělu. Od té doby ji pravidelně cvičila a udržovala se tak nesmírně fit. Její gynekolog přitom na pravidelných prohlídkách kroutil nechápavě hlavou. Jak je možné, že šedesátiletá stařenka má vyrovnanější hormonální hladinu

než jeho třicetileté pacientky a i po menopauze se cítí svěžeji než leckterá dvacetiletá žena? Dinah mu s úsměvem vysvětlila, že cvičí vlastní jógovou sestavu a klidně zaučí jeho ostatní pacientky. Skeptický doktor na nabídku přistoupil a pak už jen nadšeně zaznamenával obrovské pokroky u cvičících žen. Polycystické vaječníky se jim vyléčily, odezněl PMS, menopauzu začaly prožívat jako období, kdy jsou přímo nabitě energií, a neplodné pacientky otěhotněly! Tento úspěch vedl Dinah k šíření sestavy mezi další ženy a dodnes je jedinou školitelkou instruktorů hormonální jógy na světě.“

Šťastná a vyléčená

„Sestava hormonální jógy není nijak náročná a na rozdíl od klasické, pomalé jógy jde o velmi dynamickou sadu cviků, které čím rychleji provedete, tím lépe. Pracuje se s rychlým dýcháním do břicha, odkud se rozvádí energie do celého těla. Má proto skvělé účinky i při zeštíhlování nebo když toužíte po pevnějších a hustších vlasech. Sama teď hormonální jógu učím. Ideální jsou víkendové semináře nebo dvouměsíční semináře – vždy osm lekcí v osmi týdnech –, během nichž ženy ovládnou celou sestavu a pak už mohou cvičit

samy doma podle vlastní potřeby. Jakmile sestavu zvládnou, nezabere jim víc než půl hodiny. Hormonální jóga může podpořit třeba i tvorbu mléka při kojení, během samotného těhotenství se ale kvůli

dynamickému dýchání do břicha cvičit nesmí. Já sama se teď snažím zaučit co nejvíc žen, než se sama s cvičením odmlčím a odejdu na mateřskou dovolenou. Víím, že teď už mému těhotenství ze zdravotního hlediska nic nebude bránit.“ ☺

Zapsat se k Adéle na některý z kurzů hormonální jógy můžete v různých městech celé republiky přes její internetové stránky www.hormonalni-joga.cz. Kurzy vede také Martina Mangová, www.lunarnijoga.cz.