

Hormonální

jóga



Šárka Simonidesová
certifikovaná lektorka HJ pro ženy, muže a diabetiky

Co si vlastně můžeme představit pod pojmem "hormonální jóga"? Jelikož se pojem hormonální jóga dostala do hlubšího povědomí lidí v naší republice, kteří si mnohdy ani nejsou vědomí, co tento pojem zahrnuje a vlastně i znamená, tak si téma hormonální jóga poodkryjeme. Všeobecně je známo, že cvičení jógy má léčebné účinky a povětšinou se jedná o pomalé cvičení. Pokud se setkají s názvem hormonální, velmi často si myslí, že se jedná o jeden z mnoha stylů jógy. Hormonální jóga je pro spoustu z nich pojem velmi vzdálený. Pojďme si jej osvětlit.

V první řadě by bylo vhodné připomenout, že jóga je jen jedna. Hormonální jóga je zkráceným a možná i trochu zavádějícím názvem pro Hormonální jógovou terapii dle Dinah Rodrigues, která pomáhá k harmonizaci hormonů nejen v ženském těle. Působí jako prevence, aby případně nedocházelo k disharmonii těchto hormonů,

které mohou být způsobeny nejen predispozicí, či vlivem nevhodného životního stylu, tak i vlivem stresu a jiných příčin. Hormonální jógová terapie dle Dinah Rodrigues, vytvořila Dinah Rodrigues nejen pro ženy, ale i muže a v neposlední řadě i pro diabetiky, kdy je známá a uznávaná po celém světě!

V dnešním článku se nejen zaměříme na Hormonální jógovou terapii pro ženy a muže, tak i sestavu, pro diabetiky, kde si řekneme něco málo k problému diabetické nohy.

Sestava hormonální jógová terapie, jak pro muže i ženy, tak diabetiky, je ucelená sestava cviků, která je důmyslně rozvržena a zaměřena nejen na fyzické tělo, ale současně i na žlázy s vnitřní sekrecí, které se právě na tvorbě hormonů nejvíce podílejí. Současně bere v potaz i naše energetické tělo. Každá sestava je konkrétně zaměřena pro daný okruh klientů. U žen převážně na vaječníky,

štítnou žlázu a hypofýzu. U mužů na varlata, nadledvinky, štítnou žlázu a hypofýzu. U diabetiků na slinivku, štítnou žlázu, nadledvinky, hypofýzu a nezapomíná ani na játra i slezinu. Tím se upravuje celý systém žláz s vnitřní sekrecí, kde dochází k jeho revitalizaci. Je prokázáno, že její pravidelné cvičení harmonizuje a zvyšuje kvalitu života. Účinek je samozřejmě přímo úměrný pravidelnosti cvičení, ale například u diabetiků jsou výsledky patrné již v prvních dnech cvičení. Samotná sestava pro diabetiky je vhodná i pro děti na rozdíl od sestavy pro muže a ženy. U diabetiků jsou k dispozici 2 sestavy, jedna pro začátečníky a druhá pro pokročilé, a je vhodná pro diabetiky typu I a II a pro osoby s prediabetem. Sestava pro muže je vhodná při prokázané hormonální nerovnováze, nebo při nadměrném stresu, což je v dnešní době velmi častý jev. U žen je vhodná jako prevence od 35 let, nebo taktéž v důsledku hormonální nerovnováhy spojené se symptomy jako jsou předčasná menopauza, PMS, polycystické vaječníky, cysty na vaječnicích, nepravidelná menstruace, neplodnost a příznaky s nerovnováhou spojené.

V sestavě hormonální jógové terapie se pracuje s tělem na fyziologické, fyzické,

psychické, tak i energetické úrovni. Působí velmi blahodárně na všech níže uvedených úrovních.

Na fyziologické úrovni znovu aktivuje tvorbu hormonů. Na fyzické úrovni protahuje a posiluje svaly, napomáhá správnému držení těla, které současně i tvaruje. Dává tělo nejen na fyzické úrovni do kondice. Například jen tím, že celé tělo komplexně a pravidelně protáhneme, tak nám v těle nejen proudí krev a lymfa jak má, ale díky tomu jsou po těle rozváděny živiny a odváděny zplodiny z celého těla! Na psychické úrovni nám sestava napomáhá lépe zvládat každodenní stres, tím napravuje i emoční nerovnováhu, současně i odstraňuje nespavost a jiné symptomy s hormonální nerovnováhou spojené. Na energetické úrovni aktivuje individuální energii, zvyšuje vstřebávání a využití prány. Sestava je holistickou technikou, která současně omlazuje organismus na všech úrovních. Nicméně ani jedna ze sestav nenahrazuje lékařskou péči. Ideální je spojení cvičení hormonální jógy současně pod dohledem lékaře, který v případě že užíváme substituční léčbu, tak v důsledku cvičení pravidelné dávkování upraví!

Techniky, které jsou součástí hormonální jógové terapie, povětšinou vychází z jógy



a patří sem, jak statické, tak i dynamické ásany (pozice), energizující dechová cvičení (bhastrika K.D., intenzivní dechová technika, která nejen masíruje orgány v břišní dutině), zklidňující dechové techniky, techniky k přesouvání a usměrňování energie (kam jde mysl, tam jde energie), mudry (gesta, kdy například při určitém nastavení těla nám lépe proudí nejen energie, ale ovlivňujeme nervová zakončení v těle, které působí blahodárně na tělo jako celek). Další technikou je relaxace a terapeutická vizualizace takzvanou joga nidrou (jógový spánek).

Každá ze sestav uvedených výše se skládá ze zahřívací části (rozcvičky), která je nedílnou součástí každodenní sestavy a připraví tělo na samotné cvičení, které trvá maximálně 30 minut. Součástí jsou i antistresové dechové techniky a cviky, které podporují celkovou harmonizaci. Sestavy je nutné provádět dle instrukcí, které vám předá certifikovaná lektorka, proškolená právě Dinah Rodrigues. Ty se naučíte na víkendových seminářích již probíhajících po celé ČR. Není nutné mít předchozí zkušenosti s podobným druhem cvičení. Semináře navštěvují i lidé důchodového věku, kteří se tělesným aktivitám doposud nevěnovali. Navíc na semináři dostanete odborný výklad ke každé technice, a to ve všech jejích úrovních. Jelikož jsme každý z nás originál a vnímání máme každý trochu jiné, je velmi důležité, abyste sestavu pochopili v rámci svého vnímání, své logiky a bylo vám tím i osvětleno, kde, proč a jak daná technika působí. Díky účasti na semináři dosáhnete očekávaných výsledků, které dokládají samotné studie opravdu rychle. Tím zlepšíte kvalitu svého života.

U diabetiků se nejen povětšinou objevuje spojitost se zvýšeným krevním tlakem, ale i problémy s krevním oběhem a hojením ran. To vše souvisí s nedostatkem inzulínu, kdy se také zvyšuje hladina tryglyceridů, celkového cholesterolu a dalších tukových složek v krevní plazmě. Současně způsobuje makro-

vaskulární a mikrovaskulární problémy, ke kterým jsou náchylnější periferní oblasti těla, zejména pak nohy a chodidla, které jsou příznačně právě pro diabetiky a známé pod pojmem diabetická noha. Zde se projevuje zvýšená necitlivost a náchylnost k poranění a tím způsobená zhoršená hojivost. Je jim tedy třeba věnovat náležitou pozornost a péči, jakou může být i nošení správné obuvi. Současně je vhodné se obrátit na zkušeného podiatra. Díky cvičení sestavy hormonální jógové terapie pro diabetiky se nemocným mnohem lépe hojí rány, neboť při tomto druhu cvičení se u nich zlepšuje nejen krevní oběh, ale současně se i snižuje hladina cukru v krvi. Postupně dochází k odbourání pocitů slabosti, únavy, které jsou také velmi časté.

V současné době informatiky je velká škoda, že převážná většina dnešní populace zná, jak ovládat novodobé technologie, jako je telefon, počítač a jiné vymoženosti dnešní doby, ale nezná svá vlastní těla a ve své podstatě si se sebou neví rady. Hormonální jógová terapie může být jednou z cest, jak to změnit, je to cesta k sama sobě, cesta sebelásky a uzdravení na mnoha úrovních. Kdy si pomoci jí můžeme věnovat pozornost a lásku, kterou mnohdy očekáváme z venčí. Přitom všechny odpovědi a lásku si již nosíme v sobě samých, jen je třeba si to uvědomit. Přiznejme si, že největším nepřítelem našeho zdraví je lenost. Jak s ní naložíte vy?

