

Hormonální jóga pro prevenci a na podporu léčby diabetu



Šárka Simonidesová
certifikovaná lektorka HJ pro ženy, muže a diabetiky



Dnes je již všeobecně známo, že cvičení jógy má léčebné účinky a povětšinou se jedná o pomalé cvičení. Pokud se setkají lidé s názvem hormonální, velmi často si myslí, že se jedná o jeden z mnoha stylů jógy. Hormonální jóga je pro většinu populace ještě pojem velmi vzdálený. Pojdme 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 v našem těle. Působí nejen jako jedna z podpůrných ozdravujících metod, ale i jako prevence, tedy aby se předešlo disharmonii těchto hormonů. Tyto změny můžou být způsobeny nejen predispozicí, či vlivem nevhodného životního stylu, ale i vlivem stresu a jiných příčin. Hormonální jógovou terapii vytvořila Dinah Rodrigues nejen pro ženy, ale i muže a v neposlední řadě i pro diabetiky. Tato sestava je známá a uznávaná již po celém světě!

V dnešním článku si představíme Hormonální jógovou terapii pro prevenci a jako léčebnou metodu pro diabetiky.

Tato sestava hormonální jógová terapie pro 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. Sestava je konkrétně zaměřena pro daný okruh klientů. Pro prevenci a léčbu diabetu přímo na slinivku, štítnou žlázu, nadledvinky, hypofýzu a nezapomíná ani na játra i slezinu. Tím se upravuje celý systém žláz s vnitřní sekrecí, kdy dochází k jeho revitalizaci. Je prokázáno, že její pravidelné cvičení harmonizuje a zvyšuje kvalitu života. Současně je sestava zaměřena na zlepšení funkce těch oblastí těla, které obvykle bývají poškozeny v důsledku pozdních komplikací diabetu. Výsledky jsou samozřejmě přímo úměrné pravidelnosti cvičení a dodržování dietních opatření, ale právě u diabetiků jsou mnohdy výsledky patrné již v prvních týdnech cvičení. Ideální je cvičit sestavu každý druhý den. Samotná sestava pro diabetiky je dokonce vhodná i pro děti oproti sestavám pro muže a ženy.

U diabetiků jsou k dispozici 2 sestavy, jedna pro začátečníky a druhá pro pokročilé. Je vhodná pro diabetiky typu I a II a pro osoby s prediabetem. Současně má každý cvik svou alternativu, aby právě diabetici mohli postupně bez velkého úsilí dosáhnout daných pozic v co největší možné míře. Při počátečním cvičení, převážně pak u klientů s diabetem, jsou alternativy cviků ve velké míře využívány a ve velmi krátké době diabetici dosahují pokroků. Současně se v krátkém časovém období dostávají blahodárné účinky jak na tělo, mysl, tak i přívál energie, které se jim často z důvodu nemoci nedostává.

V sestavě hormonální jógové terapie se pracuje s tělem jak na fyziologické, fyzické, psychické, tak i na 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, působíme na lymfatický systém a lépe proudí i krev (vliv na zlepšení krevního oběhu, snížení krevního tlaku), díky tomu jsou po těle rozváděny živiny a odváděny zplodiny z celého těla! Na psychické úrovni nám sestava napomáhá v dnešní uspěchané době lépe zvládat každodenní stres, tím napravuje i emoční nerovnováhu a současně 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 sestava nenahrazuje lékařskou péči! Ideální je cvičení hormonální jógy pod dohledem lékaře, který v případě, že užíváme substituční léčbu, může v důsledku cvičení pravidelně dávkování upravit!

Sestava pro diabetiky je dynamickým a ener-

getizujícím druhem jógy, která se skládá z dynamických, i statických pozic (ásán), dále ze speciálních dechových technik (pránajámy), jež jsou zaměřeny na aktivování jednotlivých žláz z vnitřní sekrecí, na které je sestava pro diabetiky zaměřena. Jednou z nich je Bhastika K.D, což je intenzivní dechová technika, která nejen masíruje, ale současně energetizuje tyto žlázy a oblasti těla. Dále pro zesílení účinků, kterých je možné dosáhnout pomocí pozic a dechových technik, je sestava obohacena o velmi účinnou tibetskou techniku k nasměrování energie (prány) do konkrétních oblastí těla, do žláz, jež byly předchozím cvičením aktivovány. V sestavě jsou zařazeny i mudry (neboli gesta, kdy při určitém nastavení těla nám lépe proudí nejen energie, ale ovlivňujeme i nervová zakončení v těle, které působí blahodárně na tělo jako celek). Další technikou je relaxace a terapeutická vizualizace takzvanou joga nidrou (jógový spánek). Ukázalo se, že díky spojení těchto technik je opravdu možné ve velmi krátké době dosáhnout mnohem lepších výsledků!

Sestava se skládá ze zahřívací části (roz-cvičky), která je nedílnou součástí každodenní sestavy a připraví tělo na samotné cvičení, které trvá maximálně 30–40 minut. Součástí jsou i antistresové dechové techniky a cviky, které podporují celkovou harmonizaci. Sestavu je nutné provádět dle instrukcí, které vám předá certifikovaná lektorka, proškolená právě Dinah Rodrigues. Tu se naučíte na víkendových seminářích již probíhajících po celé ČR. Popřípadě je možné využít i individuálních lekcí, které si s certifikovanou lektorkou můžete dohodnout. Opravdu není nutné mít předchozí zkušenosti s podobným druhem cvičení. Semináře navštěvují i lidé důchodového věku, kteří se tělesným aktivitám doposud nevěnovali. Klienti okolo 70 let nejsou vůbec žádnou výjimkou. Naopak někteří lidé ze seminářů tvrdí, že teprve začínají žít! Navíc na semináři dostanete odborný výklad ke každé technice, a to na

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. Pravidelné cvičení hormonální jógy je opravdu vědomou cestou k sobě, je to nejen ozdravující jógová terapie, ale i cesta sebepoznání a obohacení sebe na všech úrovních bytí.

Hormonální jóga je holistickou technikou a její pozitivní účinky, mezi něž právě patří znovupřevládání tvorby inzulinu ve slinivce, velmi blahodárně působí na naše tělo jako celek. Patří sem oblast ledvin, očí, dále upravuje krevní oběh, vysoký krevní tlak, sexuální problémy, hypoglykémii, tak i hyperglykémii, současně pomáhá zlepšovat i některé druhy neuropatie, což má opravdu velký význam.

U diabetiků se většinou objevuje spojitost se zvýšeným krevním tlakem a dále pak problémy s krevním oběhem a hojením ran, to vše souvisí s nedostatkem inzulinu, kdy se zvyšuje hladina tryglyceridů, cholesterolu a další tukových složek v krevní plazmě. Zmenšování průsvitu cév způsobuje makrovaskulární a mikrovaskulární problémy, ke kterým jsou náchylnější periferní oblasti těla, zejména pak nohy a chodidla, které právě pro diabetiky v pokročilejších stádiích nemoci jsou známé pod pojmem diabetická noha. Zde se projevuje zvýšená necitlivost (neuropatie) a tím náchylnost k poranění. Tomu je tedy třeba věnovat náležitou pozornost a péči, kterou může být nejen nošení správné obuvi. Současně je vhodné obrátit se 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 již zmíněný krevní oběh, ale současně se i snižuje hladina cukru v krvi. Dochází k lepšímu prokrvení právě periferních oblastí těla.

S krví nám přichází živiny a současně odchází zplodiny z organismu. Postupně dochází k odbourání pocitů jak slabosti, tak únavy, které jsou také velmi časté.

V moderní době informatiky je na škodu, že převážná většina populace zná, jak ovládat novodobé technologie, jako je telefon, počítač a jiné vymoženosti doby, ale nezná své vlastní tělo a ve své podstatě si se sebou neví rady. Hormonální jógová terapie může být jednou z cest, jak to změnit, je to cesta sama k sobě, cesta sebelásky a uzdravení na mnoha úrovních. Pomocí ní si můžeme věnovat pozornost a lásku, kterou mnohdy očekáváme z venčí. Přitom všechny odpovědi a lásku si již nosíme v sobě samotných, jen je třeba si to uvědomit. Příznějme si, že největším nepřitelem našeho zdraví je lenost, která také často souvisí s léčbou diabetu. Lékařská péče i hormonální jóga jsou alternativou, ale nejdůležitější je rozhodnutí žít kvalitní a plnohodnotný život, což je na každém z nás. Jakmile máte cíl tak věřte, že cesta k němu se ukáže sama!

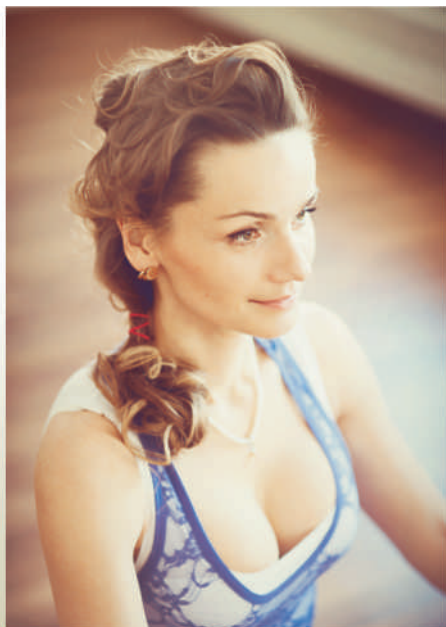


foto archiv autorky