

Hormonálnou jogou k vytúženému dieťaťu



Máte okolo tridsiatky a mnoho vašich kamarátok zo školy už má dieťaťko. A vy si vravíte, že by ste tiež chceli bábätko, ale, žiaľ, nejde to ako po masle a ani po niekoľkých mesiacoch, ba možno po rokoch úsilí sa vám nedarí otehotnieť. Keď sa nedarí všetko podľa plánu, často sa cítite sklamané a hľadáme rýchle riešenie.

To nám môže poskytnúť západná medicína. Aj ja, s dôverou, ktorá mi je vlastná, som prenechala svoje zdravie iným a cystu na vaječníku som si liečila klasickou cestou. Nelutujem to. To v žiadnom prípade. Lekári odviekli svoju prácu dobre a na nejaký čas môj problém „vyriešili“. Vtedy mi kamarátka venovala poukaz na víkendový seminár hormonálnej jogy, ktorý mi v mojom boji so zdravotnými problémami skvele zafungoval.

NIEKEDY ANI TIE NAJMODERNEJŠIE LIEČEBNÉ POSTUPY NEPOMÔŽU

Na každú zdravotnú situáciu existuje iné riešenie, dôležitá je vedomá voľba toho, čo je pre nás v daný čas vhodné. Kľúč k nášmu zdraviu totiž leží v nás samotných. Zdravotné problémy ma priviedli na cestu hormonálnej jogovej terapie. A preto som dnes jogovou lektorkou. Joga sa stala mojím životným poslaním a teraz som dostala príležitosť, podeliť sa so svojimi skúsenosťami s touto jogovou terapiou s čitateľkami a azda aj s čitateľmi časopisu *Dieta*.

Začala som trochu zoširoka – nárokmi dnešnej doby. To preto, že viem, ako sa stres a psychické rozpoloženie dokáže podpísať na našom zdraví. Na svojich kurzoch som sa stretla už s viac ako 4 000 ženami, ktoré zápasili s najrôznejšími zdravotnými ťažkosťami. Prevažne väčšine tých žien, ktoré pravidelne cvičia, hormonálna joga pomohla. V tížbe otehotnieť, pri problémoch v menopauze, s polycystickými vaječníkmi, myómami a s mnohými ďalšími ťažkosťami spojenými s hormonálnou nerovnováhou v tele.

Nezáleží na veku, o svoj hormonálny systém by sme sa mali starať, či už máme dvadsať alebo päťdesiat.

Tlak na výkon je v dnešnej spoločnosti silný. Možno až taký silný, že sa nad ním už ani nepozastavujeme. Niekedy potom s úplnou samozrejmosťou kladieme prehnané nároky aj na seba a na naše telá. Nemáme čas zastaviť sa ani na minútu, zabúdame sa venovať sami sebe a vzdalujeme sa od seba. Neberieme ohľad na únavu. Prečo aj, keď existuje toľko povzbudzujúcich prípravkov? Stačí do seba hodiť ďalšiu kávu, vydýchnuť pár obláčikov cigaretového dymu a bude zase dobre. Alebo nie? Čo keď začne telo stávkovať? A veci sa prestanú diať podľa našich predstáv?

Je to práve hormonálna hladina a jej rovnováha, ktorá je spojnicou našej ženskej podstaty. Hormóny v tele zodpovedajú za množstvo psychických i fyzických pochodov. Regulujú telesný rast a vývoj, libido, rozmnožovanie, metabolizmus i to, ako sme alebo nie sme emočne vyrovnané. Narušenie biochemickej rovnováhy zapríčiňuje celý rad zdravotných problémov, od podráždeností, chronickej únavy, priberania až po vážnejšie ochorenia. Hormonálny systém je krehká nádoba a treba sa o ňu náležite starať vo všetkých fázach života ženy.

To vedela aj Dinah Rodriguesová, brazílska psychologička a jogová terapeutka, ktorá vymyslela zostavu hormonálnej jogovej terapie. Ide o ucelenú sústavu cvikov na odstránenie problémov spojených s hormonálnym systémom. Pôvodne bola zostava určená pre ženy, ktoré prechádzali menopauzou, ale zistilo sa, že cvičenie pomáha aj s ďalšími symptómami spojenými s hormonálnou nerovnováhou. Časom preto vznikla zostava aj pre diabetikov a mužov v andropauze (mužské klimaktérium).

AKO POMÁHA HORMONÁLNA JOGA PRI NEPLODNOSTI?

Hormonálna jogová terapia podľa Dinah nahliada na neplodnosť rovnako ako na ďalšie zdravotné problémy spojené s hormónmi celostne. Neoddeľuje telo a myseľ a jej sústava cvikov pôsobí na všetkých úrovniach – fyzickej, emocionálnej a v neposlednom rade aj energetickej. Vedomá práca so svojím telom pomáha priviesť pozornosť nazad k sebe samej a umožňuje prepojenie so svojím ženským ja.

POZVITE BÁBÄTKO DO VYČISTENÉHO TELA

Niekedy stačí málo – vyčistiť staré nánosy z tela, povzbudiť živú energiu buniek, pripraviť pôdu na príchod bábätko do matkinho tela, ktoré ho bude vyživovať nasledujúcich deväť mesiacov. Vďaka dychovým cvičeniam zvaným pránajáma nastáva prečisťovanie organizmu a vypudzovanie toxínov z tela.

Funkciou výdychu je odvedenie oxidu uhličitého (CO₂) a splodín metabolizmu buniek. Práve od kvality výdychu závisí kvalita čistenia organizmu a posilňovania imunity. To môžeme dosiahnuť jedine dýchaním, ktoré ovládame vôľou. Pránajáma, vedomé dýchanie, je neodmysliteľnou súčasťou jogovej praxe a v hormonálnej jogovej terapii má svoje miesto.



Nedávno mi v mailovej schránke pristála spätná väzba od ženy, ktorá seminár absolvovala v lete: „Ahoj Šárka, chcem sa ti poďakovať za úžasný seminár, na ktorom som bola v auguste. Vďaka tebe som si túto zostavu zamilovala a cvičila som ju denne. A aj keď mám podváhu, endometriózu a som 3 mesiace po potrate, a nikto tomu nedával šance, tak som tehotná. Zatiaľ som na začiatku 5. týždňa, ale už len to, že som otehotnela, JE ZÁZRAK... Moc ti ďakujem.“

UPOKOJTE SI MYSEL

Príjemným „vedľajším“ prínosom cvičenia hormonálnej jogovej terapie je emočná stabilita. Psychický a fyzický stav tela sú prepojené nádoby a stres býva často zodpovedný za hormonálnu nerovnováhu v tele.

Jogové pozície (asány) majú psychosomatický účinok, cvičením nášho tela pôsobíme aj na naše myšlienky a pocity. Zostava cvikov spolu s vedomým dychom pomáha znižovať stres, zlepšuje náladu a dodáva energiu. Výsledkom je nový radostnejší pohľad na svet, pokojná myseľ a rozšírený náhľad na všetko, čo sa v nás a okolo nás deje.

Vnímajte sama seba, načúvajte svojmu telu a čas od času dajte sama sebe prioritu. Hoci ako Žuzka, ktorá na to išla cez seminár hormonálnej jogy:

„Zostava mi určite priniesla veľkú mieru upokojenia a pocit, že pre seba naozaj niečo intenzívne robím a venujem sa len sebe, vnímam sama seba a dokážem sa za to pochváliť. Odporučila by som to každej žene. Po cvičení sa cítim fajn, prežívam taký pocit zadosťučinenia, že som deň začala „správnou nohou“, keďže cvičím väčšinou dopoludnia. Po fyzickej stránke určite cítim lepší stav chrbtice, jej pretiahnutie a lepšiu mobilitu. No a v neposlednom rade po necelých 3 mesiacoch od začiatku cvičenia zostavy nastal moment, na ktorý som čakala dlhý čas – otehotnela som. Neviem, či to na 100 percent bolo tým, že som začala cvičiť, ale verím tomu na 150 percent. Kto vie, či hrala rolu konštelácia hviezd alebo len náhoda? Každopádne naša Viktorinka 21. 9. oslávila prvé narodeniny a to je najviac. Vrúčne ti ďakujem, Šárka, že si taká skvelá a že som k tebe našla cestu.“

DOPRAJTE VÝŽIVU SVOJIM ŽENSKÝM ORGÁNOM

Prekážkou v otehotnení býva okrem hormonálnej nerovnováhy často aj zlé prekrvenie panvovej oblasti alebo zrasty na vajíčkovodoch. Pri cvičení asán a vďaka špeciálnym techni-

kám dychu sa prekrvuje a tým vyživuje celá panva vrátane vaječníkov a matrice. Pri spôsobe dýchania zvanom bhastrika (kováčske mechy) sa brucho dynamicky vŕhajúce dovnútra, čím sa dôkladne masírujú brušné orgány a posilňujú sa všetky vrstvy brušných svalov. Hormonálna jogová terapia je tak aj skvelým pomocníkom na lepšie trávenie a celkové povzbudenie metabolizmu.

HARMONIZUJTE SI HORMONÁLNY SYSTÉM

V dôsledku dlhodobého užívania hormonálnej antikoncepcie, zvýšenej chemickej záťaži nášho životného prostredia alebo v dôsledku stresu môže ľahko nastať hormonálna nerovnováha. Hlavným poslaním hormonálnej jogovej terapie je opätovné prebudenie tvorby ženských hormónov estrogénu a progesterónu.

Pravidelné praktikovanie hormonálnej jogovej terapie harmonizuje celý hormonálny systém. Cvičením sa priamo masírujú a stimulujú hormonálne žľazy – vaječníky, štítna žľaza, hypofýza, prítitné telieska a nadobličky.

Po dlhodobom užívaní antikoncepcie za mnou na kurz prišla aj táto žena: „Kurz som absolvovala v máji 2017 s túžbou po bábätku. Stále sa nám nedarilo a moje telo bolo doslova *zblbnuté* po jedenástročnom užívaní hormonálnej antikoncepcie, a nemohlo sa nejako dať dohromady. Pol roka žiadna menštruácia, nieto ešte tak ovulácia, príšerná pleť plná pupáčikov a celková rozladenosť ma donútili hľadať pomoc. Po vyskúšaní všemožných bylín, kvapiek a vitamínov som konečne natrafila na teba a keď som zistila, že sa blíži termín seminára v Brne, hneď som sa prihlásila. Neľutujem to a dodnes v najlepšom spomínam, nielen kvôli tvojmu prístupu, vedeniu, ale aj preto, že to nie je ešte ani rok a už sa dívam na svoju čerstvo narodenú dcéru. Cvičenie som si teda moc dlho neužila, ale vrátim sa k nemu. Bol to skvelý každodenný štart do dňa. Veľmi ti ďakujem a prajem ti len všetko dobré.“

PREBUĎTE PANVOVÉ DNO NAZAD DO ŽIVOTA

Vďaka cvičeniu hormonálnej jogy posilňujeme svaly celého tela a predovšetkým často oslabené panvové dno. Dlhé hodiny sedenia v aute a v kancelárii spôsobuje, že svalstvo panvového dna postupne ochabuje. To môže spôsobiť až zúženie a nepriechodnosť vajíčkovodov.

Jogová hormonálna terapia jemne a prirodzene posilňuje a uvoľňuje panvové dno. Pevný stred tela prispieva k lepšiemu držaniu tela a je prevenciou bolestí chrbta. Nastáva celková regenerácia a zvýšenie pružnosti tela.

Šárka
Simonidesová
Foto DA autorky

