

Prirodnim putem kroz MENOPAUZU

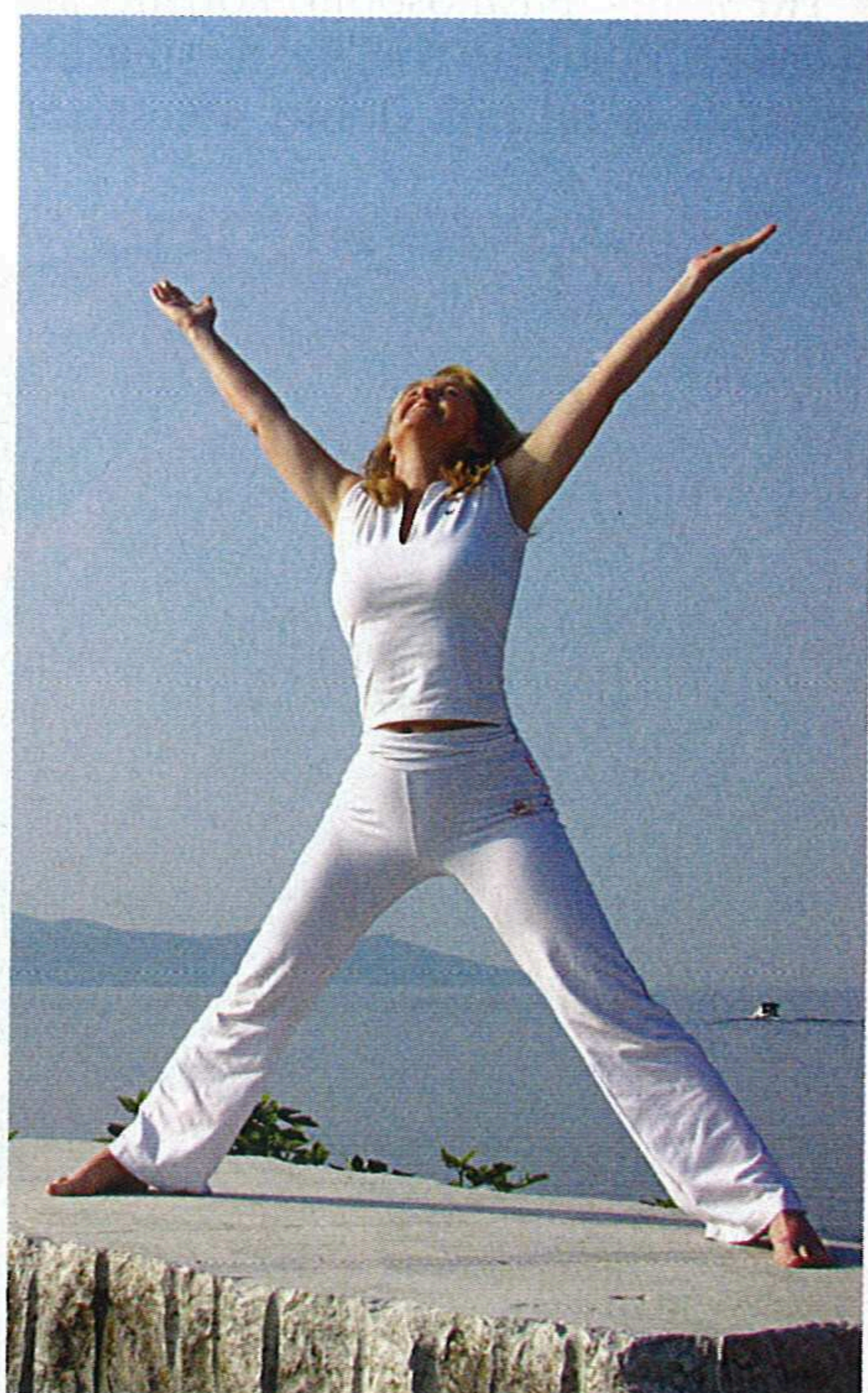
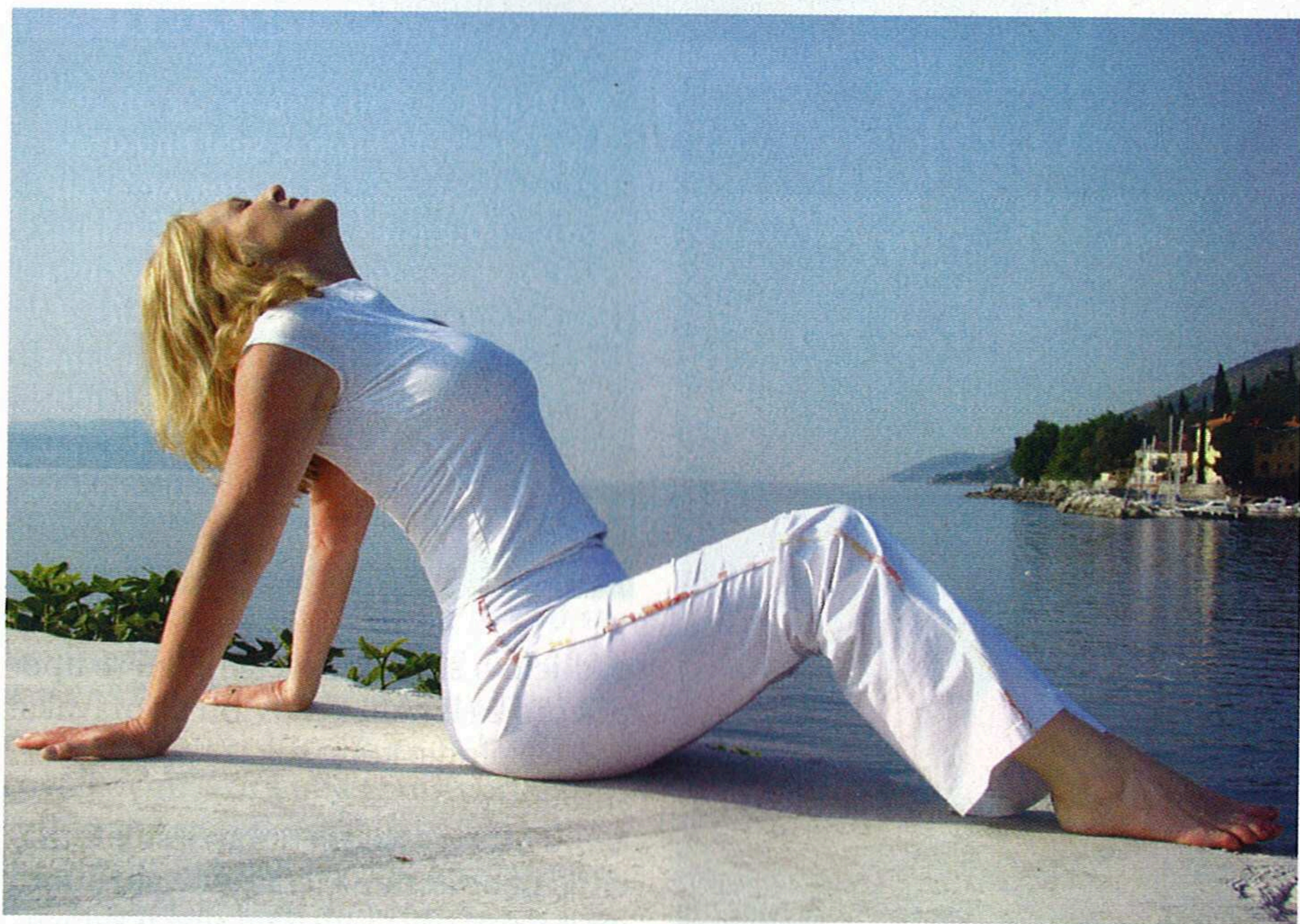
Hormonalna joga prirodno je rješenje za ublažavanje menopauze i uspostavljanje hormonalne ravnoteže.

Renata Reiner, jedina certificirana instruktorka hormonalne joge u Hrvatskoj vodi tečajeve i vikend radionice kako bi pomogla ženama da što bolje prebrode ovaj životni ciklus

U posljednjih se nekoliko godina pojavio veliki interes za alternativno rješavanje hormonalnih problema i za pronalaženje prirodnih načina ublažavanja menopauze i općenito hormonalnog disbalansa. Iako je menopauza prirodni ciklus u životu svake žene, zna biti vrlo neugodan i težak pa stoga većina žena traži način da ga lakše prebrodi. O nedavno popularnoj hormonalnoj terapiji danas postoje brojna znanstvena istraživanja koja joj ne idu u prilog. Naime, znanstveno je dokazana povezanost porasta raka dojke i moždanog udara kod žena koje su uzimale nadomjesne hormone. Stoga žene sve više teže prirodnim terapijama koje olakšavaju ovo neugodno razdoblje. Renata Reiner, certificirana instruktorka hormonalne joge, jedina je u Hrvatskoj koja ženama pomaže da na prirodan način, uz pravilne tehnike disanja i vježbe hormonalne joge što bolje prebrode ovaj životni ciklus.

Nova vrsta joge

Hormonalnu jogu je prije dvadesetak



godina osmislila Brazilka Dinah Rodrigues, koja i danas s jednakim žarom putuje svijetom kako bi svoje znanje prenijela brojnim poklonicima. Ova vitalna 84-godišnjakinja diplomirala je filozofiju i psihologiju na Sveučilištu u Sao Paulu, a potječe iz ugledne liječničke obitelji. Inspiraciju za novu vrstu joge dobila je iz vlastitog životnog iskustva. Naime, njezin je ginekolog ustanovio kako izazito dobro podnosi menopauzu te da ima visoku razinu hormona bez uzimanja hormonalne nadomjesne terapije. Dinah je znala da je to povezano s njenim dugogodišnjim vježbanjem joge. Kako bi pomogla i drugim ženama, osmislila je program usmjeren na hormonalno zdravlje žene. Iz raznih stilova joge preuzela je vježbe za jajnike, štitnjaču i hipofizu, spojila ih s tibetanskim energetskim vježbama i moćnom tehnikom trbušnog batrika disanja za podizanje energije te time začela novu vrstu joge. Renata Reiner, koja se tako-



Dinah Rodrigues s Renatom Reiner

der već dugi niz godina bavi jogom, ne skriva oduševljenje svojom učiteljicom: - Uvjerena sam da je upravo njezina izuzetna osobnost pridonijela uspjehu hormonalne joge među ženama - objašnjava nam Renata Reiner. Kad je čovjek promatra kako s lakoćom izvodi 'svijeću' prvo što pomisli jest da bi i sam želio biti u takvoj formi u njezinim godinama. Izuzetno je vitalna, mladolika i žensvena te pršti vitalnošću i energijom - dodaje naša temperamentna sugovornica koja na početku svojih 50-tih također izgleda sjajno i mladoliko.

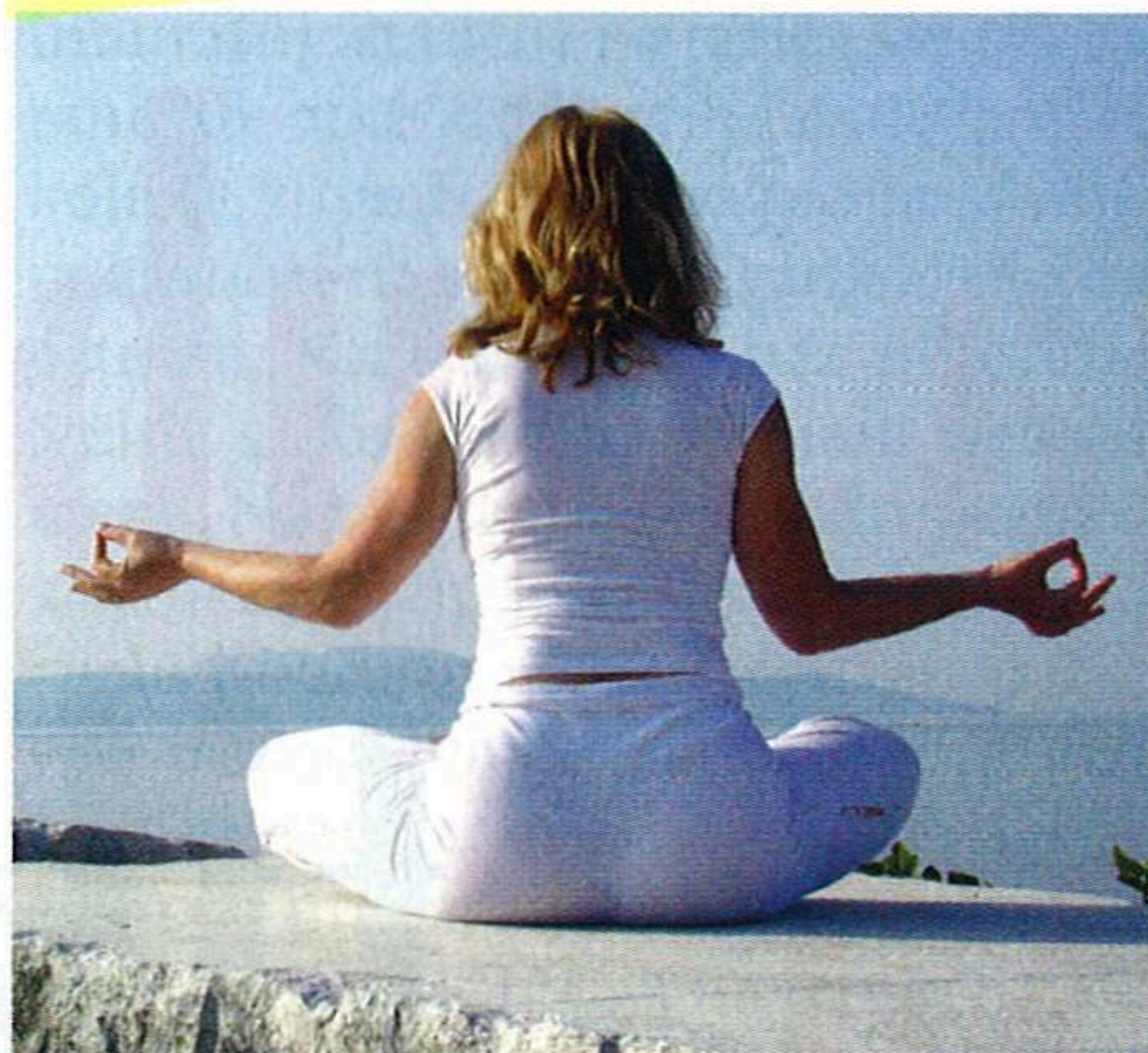
Uravnoteženost tijela, duha i uma

Prvi puta je knjigu o hormonalnoj jogi ugledala na polici biblioteke u Yoga Vidya centru u Münchenu gdje danas boravi nekoliko mjeseci godišnje. S obzirom da je i sama došla u godine hormonalnog disbalansa, ovaj novi tip joge izuzetno ju je zainteresirao. Stoga se prijavila na seminar u Düsseldorfu upravo kod Dinah Rodrigues, te nakon dvije godine intenzivnog rada, učenja i volontiranja stekla certifikat instruktora hormonalne joge. Redovitim vježbanjem tijelo je dovela u harmoniju, riješila se glavobolje i ublažila simptome PMS-a. Kada se i sama uvjerila kako hormonal-

Kako se provodi hormonalna joga?

Pomoću ovog energetskog oblika joge punimo i harmoniziramo naše energetsko tijelo te putem vizualizacije usmjeravamo energiju na jajnike, štitnjaču i hipofizu. Pri tome koristimo: izuzetno dinamične položaje tijela, bastriku - vatrenu pranayamu (tehnika disanja) i tradicionalne tehnike usmjeravanja energije.

na joga djeluje, odlučila je i drugima ponuditi nešto tako djelotvorno, jednostavno i prirodno. Danas vodi tečajeve hormonalne i hatha joge u Opatiji i Rijeci, a od proljeća i u Zagrebu. Na tečajevima i radionicama polaznice ovladavaju određenim tehnikama vježbanja, disanja i vizualizacije koje nakon završenog tečaja mogu svakog dana samostalno primjenjivati kod kuće. Ova simpatična instruktorka joge ističe kako često susreće žene koje su zdrave, poduzetne, pune energije, a kasnije iz razgovora s njima doznaje da se već godinama bave jogom. Učinci bavljenja jogom su općepoznati: uravnoteženost tijela, duha i uma, ispravno držanje, zdrava kralježnica i dobar metabolizam, dobro raspoloženje. Možemo reći da je hatha joga usmjerena na održavanje našeg zdravlja i na neki način ima preventivni karakter. Za razliku od hatha joge, hormonalna joga ima terapeutsku funkciju, naime ona želi ispraviti nešto što više ne funkcionira kako treba.



Novi stav prema životu

Ova vrsta joge prvenstveno je namijenjena ženama u menopauzi, ali i onima koje imaju menstrualne probleme ili ne mogu zatrudnjeti. Pojačava dotok prane tj. energije, aktivira našu individualnu pranu, te je usmjerava u organe koji su odgovorni za proizvodnju hormona. Naravno, to ne isključuje potrebu konzultacije s liječnikom. Naprotiv, u današnje vrijeme je suradnja konvencionalne i alternativne medicine potrebna. Također, hormonalna joga predstavlja vrstu terapije koja se ne može primijeniti za sve slučajeve, npr. kod uznapredovale endometriozе, kod većih mioma, kod nerazijašnjih bolova u trbušnoj šupljini i nekih drugih indikacija. S druge strane, žene koje mogu prakticirati

Tko treba vježbati hormonalnu jogu?

Žene iznad 35 godina, žene kod kojih je uslijedila prerana menopauza prouzrokovana fizičkim opterećenjima ili uslijed stresa, sve žene koje se ne žele podvrgnuti hormonalnoj terapiji ili je žele prekinuti, mlade djevojke s menstrualnim problemima, žene s neostvarenim majčinstvom i sve žene sa sljedećim simptomima: valovi vrućine, nesanica, razdražljivost, depresija, predmenstrualni simptom, opadanje kose, gubitak libida.

Tko ne smije vježbati hormonalnu jogu?

Trudnice i žene oboljele od raka koji je hormonalno uzrokovan. Liječnika je potrebno konzultirati: nakon operacija, kod većih mioma, kod uznapredovale endometriozе i srčanih problema.

hormonalnu jogu vrlo će brzo osjetiti rezultate ukoliko redovito i ispravno vježbaju. Uz pomoć te prirodne terapije ponovno se uspostavlja produkcija hormona, dolazi do znatnog povišenja hormonalnog statusa, mnogi neugodni simptomi se smanjuju, dok se neki u potpunosti povlače. Uz to se redovito podiže vitalitet i dobro raspoloženje. - Bavljenje jogom nije lagan put - objašnjava Renata Reiner. - Joga nije čaroban štapić, to je jedan dugi put, način života, stav prema životu. Ona zahtijeva puno dobre volje, motivacije, discipline, upornosti. Njezino tempo je lagan, korak po korak, ali sa svakim novim korakom proširujemo naše unutarnje granice. Položaji u jogi, tzv. asane, usklađeni su s disanjem, a čim povežemo pokret i disanje umirujemo naš um. Joga stoga nije samo gimnastika, ona je relaksacija, koncentracija, meditacija, kontrola disanja, zdrava prehrana i pozitivan način razmišljanja. U današnjoj stresnoj svakodnevnici i društvu koje je okrenuto materijalnim vrijednostima sve se više traži ne samo tjelesni, već i duhovni fitness, a joga to povezuje - smiješi se instruktorka hormonalne joge dok s lakoćom izvija tijelo u položaj 'ribe'.

Sve informacije o hormonalnoj jogi i seminarima možete potražiti na web stranici www.hormonaljoga.com ili poslati direktan upit instruktorki joge Renati Reiner na e-mail: renata.reiner@gmail.com odnosno mobitel: 095 573 5391.