

Blastrika, brzo disanje u određenim dijelovima tijela, djeluje kao masaža unutarnjih organa

Vježba



RENATA REINER

nje ženskih hormona

Instruktorica joga iz Ičića podučava i posebnu vrstu te istočnjačke vještine - hormonalnu jogu - koja ublažava simptome menopauze i PMS-a, a nekim je ženama pomogla i da zatrudne

Napisao **Damir Leljak**

Snimci: **Petar Jurica** i privatni album

Koji je to vrag?! - tako je reagirala 52-godišnja Renata Reiner, diplomirana instruktorka sivananda joga, spontana i temperamentna Primorka zagrebačkih korijena, kad je prije dvije godine u centru Yoga Vidya u Münchenu ugledala knjigu o takozvanoj hormonalnoj jogi, Brazilke Dinah Rodrigues. Često se to pitaju i stanovnice Rijeke i okolice kad čuju da se ta nova vrsta joga, koja u svijetu ima sve više poklonica, od rujna ove godine može prakticirati i u njihovom kraju. I to upravo zahvaljujući Renati Reiner, nesuđenoj pravnici i zaljubljenici u tu drevnu istočnjačku vještinu. O čemu se zapravo radi, koja je razlika između "obične" i hormonalne joga? Riječ je, objašnjava Renata Reiner, o podvrsti dinamičke joga kojom se, uz ostalo, na prirodan način aktivira produkcija hormona, ublažavaju se hormonalne smetnje te sprečava pojava bolesti koje nastaju zbog hormonalne neuravnoteženosti. Prvenstveno je, stoga, namijenjena ženama u menopauzi, ali i onima koje imaju menstrualne probleme ili ne mogu zatrudnjeti...

- Satove držim uglavnom na večer, s manjim grupama žena, a naši susreti, koji uključuju i vježbanje i razgovor, uvijek se protegnu na dva sata. U "igri" je 15 vježbi koje nisu fizički zahtjevne, ali lakše idu onima koji već imaju neko predznanje iz joga. Poanta je u tome da se određenim položajima tijela, brzim disanjem koje se zove bhastrika - a koje djeluje kao svojevrsna masaža za unutarnje organe - te tradicionalnim tehnikama usmjeravanja energije djeluje na jajnike, štitnjaču i hipofizu. Nakon bhastrike, koja zna biti vrlo naporna, klijentica snažno izdahne, pa nježno udahne, stavi jezik na vrh nepca, koncentrira se na vrh nosa, jer se u njemu spajaju energetski kanali, te snažno stegne mišiće zdjelice. Potom se, primjerice, koncentrira na jajnik - svim klijenticama podijelim fotografije organa da ih mogu vizualizirati - i na njih usmjeravaju energiju. Najčešće je zamišljaju kao zraku svjetlosti ili topline s blagotvornim djelovanjem - objašnjava Renata Reiner, jedina hrvatska certificirana instruktorka hormonalne joga. "Obuku" je prošla prije dvije godine baš kod Dinah Rodrigues, koja je u Sao Paulu diplomirala filozofiju i psihologiju. Ta 83-godišnjakinja, koja se standardnom jogom bavi od 1960., a hormonalnu je počela osmišljavati 1992., često organizira predavanja i radionice diljem svijeta. Tako je prije dvije godine posjetila i



Sat počinje vježbama zagrijavanja i istezanja (1), nastavlja se *janu sirsasanom*, vježbom za aktiviranje jajnika (2) u koje se potom usmjerava energija (3) kao i u štitnjaču (4)



Düsseldorf, a Renata Reiner, koja sa suprugom Božom Reinerom, inženjerom građevine, od 2006. živi na relaciji Ičići-München, baš se tada odlučila prijaviti na tečaj. Bila je među rijetkim sretnicima koji su primljeni te je kroz nekoliko mjeseci intenzivnog rada i godinu dana volontiranja svladala i teorijski i praktični dio hormonalne joga.

- Dinah je izuzetno duhovita i energična, a katkad i autoritativna. Ne ustručava se ni vikati da bi uspostavila red - otkriva Renata Reiner, koja je Dinah Rodrigues darovala knjigu o Opatiji, a planira je pozvati i u Hrvatsku.

Želi, naime, još više približiti našim ženama tu tehniku kojom se, uz ostalo, jačaju mišići, oblikuje tijelo te eliminiraju stres, nesanica i migrene, a koju jedino ne bi smjele prakticirati trudnice i žene oboljele od raka uzrokovanog hormonalnim poremećajima. Renata Reiner objašnjava kako se putem njezine internetske stranice mogu dobiti informacije o rasporedu, cijenama i mjestima održavanja tečajeva hormonalne joga. One žene koje ga prođu, mogu je prakticirati i kod kuće: dovoljno je da dnevno izdvoje samo pola sata i eliminiraju ili ublaže svoje tegobe. ■