

# Hormonska JOGA

SPAS OD PODIVLJALIH HORMONA

Ovim sustavom vježbi, po mišljenju brazilske instruktorice joge Dinah Rodrigues, pospješujemo hormonsku ravnotežu u tijelu prije, za vrijeme i nakon menopauze

Napisala Lejla Dervoz-Rajić

## UTJECAJ NA ZDRAVLJE

Hormonska joga je energetski oblik joge uz pomoću kojeg punimo tijelo energijom i to tako da putem vizualizacija usmjeravamo energiju (pranu) u određene organe i endokrine žlijezde (jajnike, nadbubrežne žlijezde, štitnaču, hipofizu). Pritom, objašnjava nam naša sugovornica, prakticiramo dinamične položaje tijela, tehniku disanja (bastriku), te tradicionalne tehnike usmjeravanja energije.

‘To su vrlo snažne, moćne tehnike koje u vrlo kratko vrijeme dovode do rezultata kada ih jednom svladate.

Simptomi nastali zbog hormonskog disbalansa, odnosno opadanja razine hormona, mogu se u velikoj mjeri ublažiti, a vrlo često mogu i potpuno nestati. Imali smo i brojne slučajeve da su žene, vježbaući hormonsku jogu, uspjеле riješiti i probleme neplodnosti’, kaže Renata.

Hormonsku jogu osmisnila je brazilska instruktorica joge i psihologinja Dinah Rodrigues prije dvadeset godina kao prirodnu alternativu nadomjesnoj hormonskoj terapiji za žene koje su u menopauzi ili koje su počele osjećati njezine simptome. Taj način vježbanja koji ujedinjuje različite vrste joge i tibetanske energetske vježbe u Hrvatsku je dovela Renata Reiner, učenica poznate Brazilke i jedini licencirani instruktor hormonske joge u nas, koja ima i bogato iskustvo u vođenju tečajeva hatha joge, joge za probleme s

kralježnicom, joge za djecu, trudnice i joge za treću dob.

‘Menopauza ili bilo koji drugi hormonski disbalans u organizmu može biti jako teško razdoblje za ženu. No to je prirođen životni ciklus i traži prirodno rješenje za teškoće koje donosi. Hormonska joga je prirodna terapija koja hormone dovodi u ravnotežu i ponovno uspostavlja njihovu proizvodnju’, objašnjava Renata Reiner i dodaje da je hoyo vrsta dinamične joge koja vrlo brzo dovodi do rezultata, ako je redovito i stručno vježbate.

NA TJELESNOJ  
RAZINI OVA JOGA  
OBLIKUJE TIJELO,  
OSNAŽUJE MIŠIĆE,  
POPRAVLJA  
DRŽANJE.  
NA PSIHIČKOJ  
RAZINI UKLANJA  
STRES, UBLAŽAVA  
NESANICU...

Kamo na tečaj  
hormonske joge?

Tehnike vježbanja, disanja i usmjeravanja energije koje se primjenjuju u hormonskoj jogi možete svladati na radionicama i tečajevima koje Renata Reiner redovito organizira u Opatiji i Rijeci. Postoje i vikend-tečajevi koji se jednom mjesечно održavaju u Opatiji i u Zagrebu. Nakon završenog tečaja tehnikе vježbanja, disanja i vizualizacije možete svakog dana samostalno primjenjivati kod kuće.



## NIJE ZA SVAKOGA

Hoyo ne smiju vježbati trudnice, žene što su oboljele od raka koji je hormonski uvjetovan. Nakon svih vrsta operacija, kod većih mioma, kod uznapredovale endometrioze, kod srčanih problema prije vježbanja potrebno je konzultirati se s liječnikom.



Hormonska joga ima holistički učinak na tijelo i zdravlje, ona se na više razina bavi pojedincem. Na tjelesnoj razini oblikuje tijelo, osnažuje mišice, poboljšava držanje tijela. Na psihičkoj razini uklanja stres, ublažava nesanicu, depresivna duševna stanja, migrene i glavobolje.

Na hormonskoj razini aktivira proizvodnju hormona, kroz to smanjuje hormonske smetnje te sprječava bolesti koje nastaju zbog hormonskog disbalansa. Na emocionalnoj razini, tvrdi Renata, vježbajući hoyo, postajemo emocionalno uravnoveženi, time i tolerantniji, a kako jača

Hoyo joga namijenjena je ženama iznad 35 godina kod kojih prirodno počinje opadati proizvodnja hormona, onima koje su prerano ušle u menopazu, primjerice zbog tjelesnih opterećenja (npr. sportašice koje intenzivno treniraju) ili zbog stresa, ženama koje se ne žele podvrgnuti hormonskoj terapiji ili je žele postupno prekinuti, djevojkama s menstrualnim tegobama (s jakim krvarenjima, snažnim bolovima, izostancima menstruacije), ženama koje nisu postale majke te ostalima koje muče simptomi poput valunga, nesanice, razdražljivosti, nemira, depresije, predmenstrualnih sindroma, problema s pamćenjem, glavobolja, migrena, opadanja

## MENOPAUZA ILI BILO KOJI DRUGI HORMONSKI DISBALANS MOŽE BITI TEŠKO RAZDOBLJE ZA ŽENU

**PREDNOSTI HORMONSKE JOGE**  
Hoyo joga razvila se iz hatha joga, no bitno se razlikuje po dinamičnosti, po tome što se puno više bavi energijama i energetskim tijelom. Koristi se tehnikama iz kundalini joga, energetske joge, te tradicionalnim tibetanskim tehnikama.

Pravi naziv hoyo je 'hormonska joga terapija'. Dok je hatha joga u prvom redu namijenjena zdravim ljudima, hoyo je namijenjena rješavanju određenih zdravstvenih problema nastalih zbog hormonskog disbalansa. Sastoji se od vježbi zagrijavanja, glavnih hormonskih vježbi, tehnika disanja za opuštanje te antistresnih vježbi. Potrebno je raditi sve vježbe kako bi se došlo do željenih rezultata. Glavne vježbe sastoje se od položaja koji utječe na jajnike, nadbubrežne žlijezde, štitnjaču i hipofizu. Vježbe se na početku rade svakodnevno, a kada ostvarimo željene rezultate, vježbamo svaki drugi dan, u protivnom se simptomi vraćaju. Stoga su, ističe Renata, redovitost, dobra volja i disciplina neophodne da bi hormonska joga imala potpuni učinak.

naš imunosni sustav, postajemo i otporniji na stres.

'U svakom od nas nalazi se određena količina životne energije (prane) koju samo treba aktivirati i pravilno usmjeriti. Cilj tečaja hormonske joge je upravo u tome da postanemo svjesni svoje životne energije i njezina unutarnjeg protoka. Vježbajući hormonsku joga mi učimo njegovati svoje tijelo, ali još je važnije naučiti njegovati vlastitu životnu energiju koja stoji iza svih naših djelovanja. Upravo je povezivanje svih tih komponenti koje smo dosad nabrojili presudno za postizanje zdravlja', ističe Renata.



## Riba (matsyasana) VJEŽBA ZA OZDRAVLJENJE ŠITINJAČE

### POČETNI POLOŽAJ: LEZITE NA LEĐA

Ova vježba sastoji se od četiri položaja. U svakom položaju izvodi se umirujuće disanje ujjayi (dok udišete i izdišete, kao da želite poluotvorenim ustima reći 'ha'). Nakon toga energija se usmjerava na štitnjaču.

### 1. POLOŽAJ

Nožni prsti su rašireni i okrenuti prema gore. Ruke su položene uz tijelo. Glava je okrenuta na lijevu stranu, brada što bliže ramenu. Tri puta izvedite ujjayi

disanje pa usmjerite energiju prema štitnjači.

### 2. POLOŽAJ

Ponovite sve, ali okrenite glavu na desnu stranu, tri puta ponovite ujjayi disanje pa usmjerite energiju prema štitnjači. Na kraju lagano vratite glavu u frontalni položaj.

### 3. POLOŽAJ

Ruke stavite pod zdjelicu i okrenite dlanove prema dolje. Oslonite se na podlaktice i podignite prsni koš. Prsni koš se lagano otvara, srčana čakra se širi,

glava se lagano spušta prema dolje. Stopala i nožni prsti su ispruženi. Tri puta izvedite ujjayi disanje.

Pri izdahu nastojte osjetiti istezanje u području štitnjače. Zatim udahnite i usmjerite energiju prema štitnjači. Pri izlasku iz položaja lagano se spustite, kralježak po kralježak, da što nježnije izđete iz položaja. Ako postoje problemi s vratnom muskulaturom, možete staviti jastuk pod ramena i glavu lagano spustiti na pod.

**4. POLOŽAJ**  
Prsti na nogama su rašireni i okrenuti prema gore. Ruke su ispružene pokraj tijela. Podignite glavu, privucite bradu prsima (dalandara bandha). Tri puta izvedite ujjayi disanje. Za usmjeravanje energije prekržite ruke tako da dlanovima obuhvatite laktove i stavite ih iza vrata. Opustite vrat i usmjerite energiju prema štitnjači. Nakon toga izvucite ruke i glavu lagano spustite na pod.

## Stoj na ramenima (viparita karani)

### VJEŽBA ZA ZDRAVLJE HIPOFIZE

Viparita se sastoji od šest vježbi, a ovo je jedna od njih. Energija se uvek usmjerava prema štitnjači, zatim u centar glave, u hipofizu. Da biste izveli stoj na ramenima, savijte lijevu nogu tako da vam je lijevo

koljeno sasvim blizu lijeve strane lica, a lijevo stopalo podupire desno koljeno. Izvedite sedam bastrika, zatim usmjerite energiju prema štitnjači, a potom prema hipofizi.

Nakon toga izvedite vježbu savijte lijevu nogu tako da vam je lijevo



nože iznad glave i kralježak po kralježak izadite iz položaja i to tako da noge  
ostanu u blizini prsnog koša. Na kraju vježbe privucite koljena prsima.

## Položaj dijamanta (supta vajrasana)

### VJEŽBA ZA OZDRAVLJENJE JAJNIKA

Početna pozicija: lezite sa savijenim nogama u koljenima

- Podignite trup, sjednite i stavite jastuk pod donji dio leđa.
- Prekržite noge i sjednite u turski sjed, koljena sruštenih prema podu.
- Isprepletite prste ruku i ispružite ruke iznad glave s dlanovima prema gore i to snažno, tako da donji dio trbuha bude zategnut. Izvedite sedam snažnih udihisa i izdisaja donjim dijelom trbuha, ali tako snažnih da se jako čuje vaše disanje tzv. sedam bastrika. Nakon toga usmjerite energiju istodobno prema oba jajnika.
- Maknite jastuk i privucite koljena prsnom košu.

**HORMONSKA JOGA JE PRIRODNA TERAPIJA KOJA HORMONE DOVODI U RAVNOTEŽU I PONOVNO USPOSTAVLJA NJIHOVU PROIZVODNJU**

