

HORMONALNA JOGA NA PRIRODAN NAČIN RJEŠAVA HORMONSKI DISBALANS. ZAHVALJUJUĆI POSEBNIM VJEŽBAMA NEUGODNI SIMPTOMI SE SMANJUJU ILI NESTAJU, A ŽENE SE OSJEĆAJU PUNE ENERGIJE!

AUTORICA: Renata Reiner, diplomirana instruktorka joga u tradiciji Swami Sivanande, učiteljica meditacije te jedina certificirana učiteljica hormonalne joga u Hrvatskoj

Knjiga "Terapia Hormonal para Menopausa" u originalu je ugledala svjetlo dana 1992. u San Paolu u Brazilu. Napisala ju je Dinah Rodrigues, tada 65-godišnjakinja koja nije ni slutila koji će utjecaj njezina knjiga imati na žensku svijest diljem svijeta. Ova po struci diplomirana psihologinja u tridesetim je godinama života otkrila jogu i shvatila da je to ono što traži. Osobno znam taj osjećaj, jer se i meni dogodila ista

stvar, isti osjećaj kao da sam nakon dugog putovanja stigla kući. Dinah se zatim upisala na Yoga-Institut Narayana, gdje je upoznala velike učitelje joga koji su je podučavali i postali njezini prijatelji (Maria Helena de Bastos, Noemia Marini, Jan Pierre Bastiou). U želji da produbi svoja saznanja počela je dublje izučavati povijest i filozofiju joga, putovati svijetom, posjećivati joga kongrese, slušati predavanja velikih majstora joga, ko-

pati po antikvitetima u traženju rijetkih knjiga. Izučavanje joge postalo je njezina ljubav i životni poziv.

Nakon što je tako provela dugi niz godina, jedan „slučajan“ razgovor s njezinim ginekologom potaknuo ju je da konačno napiše knjigu koja je godinama nastajala u njezinoj glavi te da na taj način pokuša pomoći ženama da uspostave hormonsku ravnotežu na prirodan način.

Naime, njezin dugogodišnji ginekolog, dr. Luciano Marcondes Nardoza, bio je iskreno začuđen njezinim hormonskim statusom u 60-im godinama.

Ona mu je objasnila da je to posljedica njezina dugogodišnjeg bavljenja jogom. To ga je pomalo iznenadilo jer nije vidio baš nikakvu vezu između joge i hormona.

Dinah mu je objasnila da je moguće sastaviti niz vježbi koje ciljano djeluju na endokrini sustav, slično vježbama za dijabetes, i da već dulje vrijeme o tome razmišlja. Dr. Nardoza bio je oduševljen i potaknuo ju je da tu svoju ideju s knjigom što prije realizira uz obećanje da ima njegovu podršku i da će on svojim pacijenticama predložiti da isprobaju njezinu metodu. To je za Dinah bio veliki impuls da nastavi sa svojim istraživanjima. Godinama se bavila joga terapijom s naglaskom na problemima menopauze te je redovito pratila znanstvena istraživanja iz tog područja u Europi i Americi. Suprotno stajalištu službene medicine da je menopauza bolest koju treba liječiti lijekovima, Dinah je izučavala prirodne tehnike kojima možemo



izbalansirati hormone: napredne tehnike joga disanja, drevne tibetanske tehnike usmjeravanja energije, tehnike qigonga, napredne pranayame iz kundalini joge.

Kao rezultat svih tih istraživanja nastala je hormonalna joga terapija koju Dinah podučava i danas u svojoj 89. godini života.

OSOBNO POZNAVSTVO S DINAH

Dinah sam upoznala 2009. u Düsseldorfu u Njemačkoj, gdje sam pohađala edukaciju iz područja hormonalne joga terapije. Bila sam iznimno sretna što sam uspjela doći do nje, jer to tada nije bilo nimalo jednostavno.

Dinah je u to vrijeme bila apsolutna zvijezda: sve "ženske novine" pisale su o njoj, nastupala je na televiziji, držala je predavanja na joga kongresima, samo jednom godišnje dolazila je u Njemačku i bile su podulje liste čekanja za njezine seminare. Nazvala sam je i bila sam odmah primljena. Bio je to dobar znak.

Bilo je vrlo zanimljivo družiti se s njom. Tada je imala 83 godine i izgledala je prekrasno; još uvijek privlačna i ženstvena, u uskom trikou bez ikakvih kompleksa, prirodna, s prelijepom kosom, mladenačkim stopalima, energijom i šarmom plijenila je pozornost svih oko sebe. Sama sebi bila je najbolja reklama. Jedino što ste mogli pomisliti kada ste je promatrali bilo je: "I ja bih tako htjela izgledati i imati njezinu energiju kada budem u tim godinama."

VITALNA I U 80-IMA

I to je sigurno bio jedan od razloga njezine popularnosti. Naime, na njoj se vidjelo da njezina tehnika djeluje. Držati cijeli dan predavanja, vježbati, održavati ispite, putovati iz metropole u metropolu, i tako danima, to je nevjerojatno za ženu njezinih godina. Znala sam sjesti pokraj nje u pauzi za ručak i porazgovarati s njom. Bilo joj je zanimljivo to što sam iz Hrvatske. Bila sam jedina dotad, mislim da sam i ostala. Sjećam se da sam je pitala kako izlazi na kraj s umorom. Letjeti avionom iz grada u grad, po cijele dane predavati, nije mi bilo jasno kako uspijeva. Znale smo navečer biti već na kraju snage, a ona nikad nije odustajala dok ne bi završila isplanirano. Dobila sam odgovor kojeg se često sjetim i koji mi puno pomaže sada kada i ja puno putujem i držim predavanja o jogi. „Da, znam biti umorna, ali kad se to dogodi, samo odmotam prostirku i počnem vježbati hormonalnu jogu. Nakon toga se osjećam odlično!“ Nije lagala, jer ja danas činim isto.

HORMONALNA JOGA TERAPIJA STIGLA JE I U HRVATSKU

Nakon završene edukacije predavala sam hormonalnu jogu dvije godine u Yoga Vidya Centru u Münchenu, gdje sam tada živjela i predavala sivananda jogu. Godine 2010. odlučila sam se sa suprugom djelomično vratiti u Opatiju i nastaviti živjeti na relaciji München - Opatija. Tako je sa mnom u Hrvatsku



stigla i hormonalna joga terapija. Stotine žena prošle su seminare hormonalne joge, mnogima je ona promijenila život i potaknula ih na novi način razmišljanja o zdravlju i uopće o prevenciji. Spriječiti, a ne liječiti - to je moj moto i to je ono što savjetujem ženama. Sada vodim svoj Yoga centar u Opatiji u sklopu Milenij hotela i rjeđe putujem jer mi to obaveze često ne dopuštaju. Ali i dalje se educiram u Münchenu i Zagrebu i ciljano se bavim terapeutskom jogom za zdravije žene: hormonalnom jogom i triyogom.

Primijetila sam da je sam naziv „hormonalna joga terapija“ u početku bio prilično intrigantan i zbunjujući.

Primala sam puno e-mailova i telefonskih poziva s molbom da objasnim o čemu se tu zapravo radi i koja je razlika između te joge i one tradicionalne. Kao što i sam naslov kaže, radi se o terapiji, a ne o nekom novom stilu joge kojih danas ima zaista puno. Terapija je uvijek usmjerena na određeni simptom, u ovom slučaju na hormonski disbalans. U Njemačkoj su provedena ispitivanja u skupini koja vježba jogu i skupini žena koje vježbaju hormonalnu jogu. Razina hormona bila je znatno viša kod grupe koja je vježbala hormonalnu jogu.

Hormonalna joga primjenjuje se kod žena kod kojih su nastupile tegobe zbog neke vrste hormonskog disbalansa. Isto tako, jednom tjedno mogu je vježbati žene od 35. nadalje kao preventivu za nadolazeću menopauzu. No činjenica je da hormonalnu jogu najčešće vježbaju žene u predmenopauzi i menopauzi. Tijekom dva do četiri mjeseca redovitog i ispravnog vježbanja smanjuju se brojni neugodni simptomi, a kod onih najupornijih i potpuno nestaju.

Zaista je dug popis žena koje su doživjele velike promjene zahvaljujući redovitom vježbanju hormonalne joge. Ugodno je promatrati kako nestaju nevjerica i nepovjerenje, a zamjenjuje ih iskreno čuđenje i pitanje kako je to moguće, da nije slučajno, možda se baš poklopilo s nekim drugim stvarima.

Čini se prejednostavno, ali prirodna rješenja uvijek su jednostavna.

Što je hormonalna joga terapija?

Hormonalna joga terapija kombinacija je različitih tehnika joge kojima je cilj da probude, da na prirodan način pokrenu rad endokrinih žlijezda te da izbalansiraju rad hormona.

GLAVNE TEHNIKE KOJE SE PRITOM KORISTE:

1. TEHNIKE DISANJA IZ KUNDALINI JOGE

Bhastrika KD i vatrena pranayama. Bhastrika se smatra najmoćnijom od svih pranayama, a nazivaju je kraljicom pranayame. Bhastrika KD i vatrena pranayama odvijaju se u donjem dijelu trbuha. Taj način disanja sastoji se od snažnog udaha kroz nos (trbuh se širi) i snažnog izdaha kroz nos (trbuh se steže), pritom nastojimo ne micati gornji dio tijela. Pri takvu disanju nastaje zvuk sličan kovačkom mijehu. Osim što

stvara velike količine životne energije i aktivira rad cijelog organizma, njegova glavna zadaća je snažno masiranje unutarnjih organa i jajnika.

Nekim osobama takav način disanja ne odgovara, pa se u tom slučaju primjenjuju kaphalabati ili samo trbušno disanje, a to se određuje na seminaru uz stručnog učitelja joge.

U svakom slučaju, tehnike snažnog disanja ne primjenjuju se za vrijeme menstruacije jer pojačavaju krvarenje. Isto tako, ne preporučuju se osobama s visokim krvnim tlakom, srčanim bolestima ili epilepsijom. Zato nije preporučljivo ni hormonalnu jogu vježbati bez prisutnosti iskusnog učitelja.

2. TIBETANSKA TEHNIKA USMJERAVANJA ENERGIJE

Druga važna tehnika koja se koristi je tibetantska tehnika usmjeravanja energije u endokrine žlijezde i ona čini samu srž hormonalne joge.



USMJERAVANJE ENERGIJE:

Nakon što smo završili sa snažnim disanjem, izdahujemo. Lagano udahnemo i zaustavimo dah. Stavimo jezik na mekani dio nepca - kechari mudra - kojom usmjeravamo protok prane. Usmjerimo pozornost na vrh nosa - nasagra drishti - koncentracijom na određeno mjesto određujemo točku u koju želimo usmjeriti energiju. Aktivirimo mišiće dna zdjelice – mula bandha – aktiviramo energiju i vizualiziramo kako se penje prema vrhu nosa. Zatim se koncentriramo na vrh nosa i na žlijezdu u koju želimo usmjeriti energiju.

Slijedi dugi, svjesni izdah kojim energiju šaljemo prema željenom mjestu (jajnici, nadbubrežne žlijezde, štitnjača, hipofiza) koje želimo stimulirati.

Dok izdišemo, sva pažnja i svjesnost su u žlijezdi koju želimo aktivirati, zamišljamo kako energija ulazi u žlijezdu, nastojimo to vidjeti svojim unutarnjim okom.

Istovremeno opustimo mišiće dna zdjelice i na kraju izdaha maknemo jezik s mekanog dijela nepca. Sjedimo mirno i zamišljamo kako energija struji u ciljanu žlijezdu.

Najlakše je u početku zamišljati energiju kao zraku svjetlosti i vidjeti žlijezdu kako blista dok se puni svjetlošću. To je vrlo ugodno za početnike.

S vremenom počinjemo osjećati energiju i usmjeravanje ide puno lakše. Ali to je proces i za to si trebamo dati vremena. Kada postanemo svjesni energije, to je pravi "wow" doživljaj i u svakom slučaju je vrijedno truda.



Ovo usmjeravanje energije možemo primjenjivati i kod drugih zdravstvenih problema. To je provjeren način utjecanja na bolno mjesto jer na taj način smanjimo ili potpuno uklonimo bol.

3. JOGA ASANE

Određenim joga položajima (asana-ma) aktiviramo određenu žlijezdu jer je u tom položaju pritišćemo i masiramo.

Kombinacijom ovih triju tehnika aktiviramo svoju unutarnju energiju te je putem tehnika koncentracije i vizualizacije usmjeravamo na određene energetske centre, odnosno na jajnike, nadbubrežne žlijezde, štitnjaču i hipofizu, kako bismo ih aktivirali i tako uspostavili ravnotežu hormona u tijelu.

Zašto dolazi do hormonskog disbalansa?

Mnogim najvažnijim funkcijama našeg tijela upravlja endokrini sustav. Sastavljen je od žlijezda koje u naš krvotok izlučuju hormone koji djeluju kao kemijski glasnici. Prenose se krvlju do određenih tkiva, djeluju na specifične stanice i tkiva koja reguliraju da bi izmijenili njihovu aktivnost i održali ravnotežu tjelesnih sustava.

NO ZBOG:

- prekomjernog stresa
- pretjeranog fizičkog napora (osobito kod sporta)
- pogrešne i nezdrave prehrane
- sjedilačkog načina života, odnosno

nedovoljno kretanja

- nezdravih navika kao što su pušenje, prekomjerno uživanje kave i alkohola, prekomjerno konzumiranje lijekova, antibiotika, hormonskih terapija i zbog menopauze dolazi do hormonske neravnoteže.

SIMPTOMI HORMONSKOG DISBALANSA:

- poteškoće u koncentraciji
- nemir, razdražljivost, nagle promjene raspoloženja, anksioznost
- pretilost, nedostatak apetita
- nesanica, noćno znojenje
- valunzi
- oslabljeni libido
- suhoća rodnice
- suhoća kože
- PMS i jaka krvarenja
- opadanje kose
- bolovi u zglobovima
- osteoporoza
- policistični jajnici
- neostvoreno majčinstvo...

Danas je tržište preplavljeno lijekovima koji bi trebali pomoći u rješavanju simptoma izazvanih hormonskom neravnotežom. No posljednjih se godina sve više piše i govori o nedostacima hormonske nadomjesne terapije. Naime, brojna znanstvena istraživanja i studije pokazuju da je dugotrajna upotreba nadomjesne hormonske terapije povezana sa znatnim porastom rizika od kardiovaskularnih oboljenja, raka dojke, tromboze i embolije. S tim u vezi prof. dr. Schultz iz Ka-

rolinska instituta u Stockholmu objašnjava da je nužno razviti prave alternativne terapije u odnosu na konvencionalnu hormonsku terapiju. Jedan od odgovora je hormonalna joga terapija, potpuno prirodna metoda bez štetnih nuspojava.

TKO TREBA VJEŽBATI HORMONALNU JOGU?

- Žene nakon 35. godine preventivno
- Žene koje ne žele uzimati nadomjesnu hormonsku terapiju ili je žele prekinuti
- Žene s preuranjenom menopauzom izazvanom stresom ili fizičkim preopterećenjem
- Žene u predmenopauzi i menopauzi
- Žene koje nisu ostvarile majčinstvo
- U posebnim slučajevima djevojke s menstrualnim problemima (jaka krvarenja, snažni bolovi, izostanak menstruacije)
- Žene s policističnim jajnicima

KADA SE NE MOŽE VJEŽBATI?

- U trudnoći
- Za vrijeme menstruacije
- Kod hormonski ovisnog raka dojke
- Kod depresija koje se tretiraju lijekovima
- Kod većih mioma (mali se uglavnom povlače redovitim vježbanjem)
- Kod uznapredovale osteoporoze
- Kod akutnih srčanih oboljenja i nakon operacije srca
- Tri mjeseca nakon bilo koje operacije
- Kod upala i bolova u trbušnoj šupljini

KOD SLJEDEĆIH INDIKACIJA TREBA SE KONZULTIRATI S LIJEČNIKOM:

Hipertireoza, autoimuna oboljenja

TAJNA USPJEHA HORMONALNE JOGA TERAPIJE

Hormonalna joga prirodno je rješenje za ublažavanje menopauze i uspostavljanje hormonske ravnoteže. Radi se o dinamičnoj, izrazito energetske jogi, koja u relativno kratkom vremenu (2-4 mjeseca) uz redovito vježbanje reaktivira i balansira naš hormonski sustav. Uz pomoć te prirodne terapije ponovno se uspostavlja produkcija hormona, dolazi do znatnog povišenja hormonskog statusa, mnogi neugodni simptomi se smanjuju, a neki se potpuno povlače. Usto se povećava vitalnost i potiče dobro raspoloženje.

Kako hormonalna joga djeluje na tijelo i zdravlje?

Hormonalna joga obuhvaća rad na fizičkom i energetskom tijelu. Prema jogijskom shvaćanju, fizičko i energetsko tijelo usko su povezani i čine cjelinu. Ona se isprepliću i zauzimaju isti prostor, s tim da je energetsko tijelo nešto veće. Naime, u istočnjačkim medicinskim sustavima smatra se da iza fizičke pojavnosti čovjeka djeluje suptilna energetska matrica sa svojim tokovima i središtima. Ta suptilna energetska matrica je preduvjet za usklađeno djelovanje tjelesnih sustava



i fizioloških procesa kakve poznaje zapadna medicina. U tom smislu joga koristi koncept sedam čakri kao sedam glavnih središta čovjekove suptilne energetske i psihičke strukture. Čakre su energetske centre i glavni transformatori suptilne energije - prane. Preko čakri se uspostavlja veza između energetske i fizičkog tijela. Energetsko tijelo sastoji se od fine mreže suptilnih energetske kanala - nadija i energetske centara - čakri, kroz koje struji prana, naša životna energija. Čakre imaju puno funkcija, a glavna je primanje prane, njezino skladištenje i raspodjela u različita područja našeg organizma. Čakre tu energiju pretvaraju u oblik koji tijelo može koristiti na staničnoj razini, i to uz pomoć hormona i neurotransmitera. Tu energiju oslobađamo prakticirajući određene tehnike disanja i položaje tijela. Životna energija struji našim energetskim

tijelom mrežom suptilnih energetske kanala nadija, koji na fizičkoj razini odgovaraju živčanom, odnosno krvnožilnom sustavu. Prana koja struji nadijima podržava i stimulira funkcije pojedinih organa te, ako iz bilo kojeg razloga u tom toku dođe do blokada, nastaju poremećaji u duševnom i tjelesnom zdravlju, odnosno dolazi i do hormonskog disbalansa. Iz toga proizlazi da naše zdravlje ovisi o protočnosti energetske kanala. Energetski kanali (prijenosnici energije u tijelu; nadi doslovno znači "tok" ili "strujanje") su putevi kojima životna energija prana struji kroz tijelo i aktivira energetske centre - čakre. Svakim udisajem nadiji apsorbiraju energiju iz zraka, a izdisajem izbacuju toksine iz tijela. Prema jogijskim tekstovima, postoji 72.000 nadija, a najvažnija su tri glavna kanala.

TRI GLAVNA ENERGETSKA KANALA:

1. SUSHUMNA NADI

Središnji energetski kanal počinje od baze kralježnice, iz korijenske čakre, i penje se ravnom linijom uz kralježnicu prema vrhu glave, istim putem kao i leđna moždina u fizičkom tijelu. Cilj vježbanja joge je da s vremenom usmjerimo energiju u taj središnji kanal.

S obje strane sushumne prolaze ida nadi i pingala nadi, koje se poput dvostruke spirale omataju oko nje i izlaze kroz nosnice.



2. IDA NADI:

Predstavlja ženski, Mjesečev princip; vezana je za ženska svojstva i za hladnu energiju Mjeseca. Podudara se s dijelom živčanog sustava fizičkog tijela koji nadzire stanje mirovanja.

3. PINGALA NADI:

Predstavlja muški, Sunčev princip; vezana je za muške odlike i toplu Sunčevu energiju te se podudara s dijelom živčanog sustava koji kontrolira naše aktivno stanje.

Vrlo je važno obilježje prane da ima polaritete. Desni energetski kanal pingala nadi ubrzava i aktivira metabolizam, dok ida nadi, lijevi energetski kanal, usporava metabolizam. Pri-
mjenjujući određene tehnike disanja,

možemo pokrenuti te polaritete naše životne energije, možemo pranu usmjeravati u određene dijelove tijela te je skladištiti. Primjerice, da bismo aktivirali jajnike, upotrijebiti ćemo pranu u njezinom aktivnom, solarnom obliku, dišući samo kroz desnu nosnicu. Da bismo umirili živčani sustav osobe koja je pod velikom stresom, upotrijebit ćemo pranu u njezinu Mjesečevu obliku, tako da ona diše kroz lijevu nosnicu. Na prisutnost prane naviknuti smo u tolikoj mjeri da je nismo ni svjesni dok nam ne počne nedostajati, primjerice u trenucima ekstremnog napora, umora, tuge, bolesti... Tada postajemo svjesni da nam nedostaje energije. Hormonalna joga je prirodan i jednostavan način aktiviranja i pohranjivanja energije.

Vježbe hormonalne joge

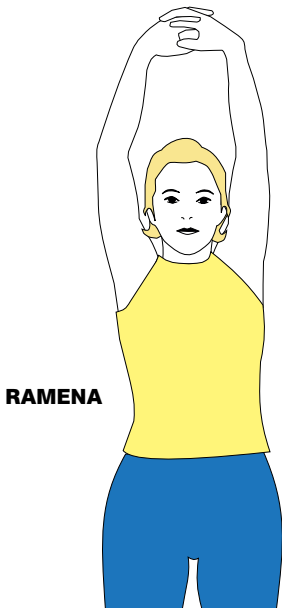
Program vježbanja hormonalne joge sastoji se od sedam vježbi zagrijavanja i dvanaest glavnih vježbi, nakon čega slijede vježbe dubokog opuštanja, odnosno harmoniziranje jajnika, štitnjače i hipofize te energetske balansiranje čakri.

Vježbe zagrijavanja:

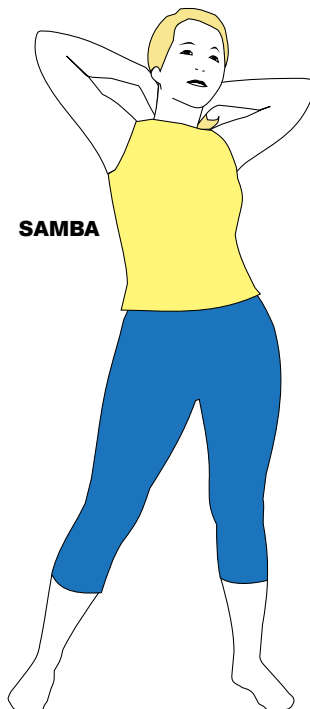
Program vježbanja obavezno započinjemo dinamičnim zagrijavanjem tijela, i to onim redoslijedom kako je zapisano.

1. RAMENA

Noge su razmaknute u širini kukova, a stopala paralelna. Prsti su isprepleteni, a ruke ispružene



RAMENA



SAMBA

prema dolje. Sa snažnim udahom podižemo ruke iznad glave, a s izdahom ih spuštamo. Nastojimo disati u ritmu i povezati disanje s pokretom. Cilj je vježbu ponoviti sedam puta i pritom disati bhastriku.

2. BOČNO ISTEZANJE

Noge su u širini kukova, prsti su isprepleteni, okrenemo ih prema gore i ispružimo ruke. Uдах - istegnemo se bočno na lijevu stranu, izdah - istegnemo se bočno na desnu stranu. Ponovimo sedam puta i onda zamijenimo stranu.

3. SAMBA

Noge su u širini kukova, koljena lagano savijena, ruke podignute i prsti lagano isprepleteni na vratu. Izvodimo



BOČNO
ISTEZANJE

pokrete kao da plešemo sambu; nazmjenično savijamo koljena i ljuljamo se u kukovima s jedne strane na drugu. Pokrete pratimo s udahom i izdahom. Gornji dio tijela ostaje potpuno miran, krećemo se iz kukova i otpušamo napetost u području zdjelice. Ponovimo sedam puta na svaku stranu.

4. ISTEZANJE STRAŽNJE LOŽE U STOJEĆEM POLOŽAJU

Prekrižimo noge, desno stopalo je s vanjske strane lijevog. U tom položaju koljeno drži stražnju nogu istegnutom. Isprepletemo prste u venus mudru i podignemo ruke iznad glave. Udahnemo i izdišući polako spuštamo gornji dio tijela iz baze kralježnice s ispruženim rukama i ravnim leđima prema dolje. Zatim udahnemo, podignemo ruke oko deset centimetra, izdahnemo i spustimo se dublje. Po-

novimo sedam puta pa zamijenimo stranu (lijevo stopalo s vanjske strane desnog stopala sedam puta).

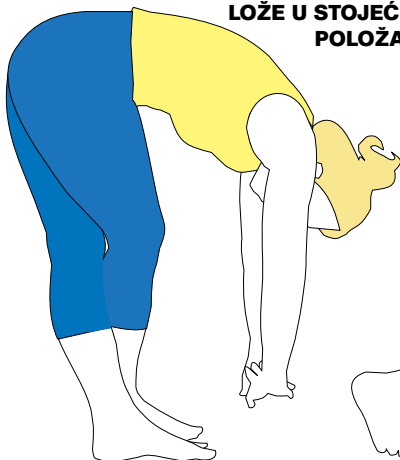
5. ISTEZANJE STRAŽNJE LOŽE U LEŽEĆEM POLOŽAJU

Ležimo na leđima, savijemo noge i privučemo stopala prema zdjelici. Obuhvatimo nožne palčeve kažiprstom i srednjim prstom, udahnemo i s izdahom se okrenemo na lijevu stranu i ispružimo lijevu nogu tako da osjetimo istezanje mišića stražnje lože. Brojimo u sebi do tri. S udahom savijemo nogu, vratimo se u početnu poziciju, a s izdahom ispružimo nogu na desnu stranu. Ponovimo sedam puta.

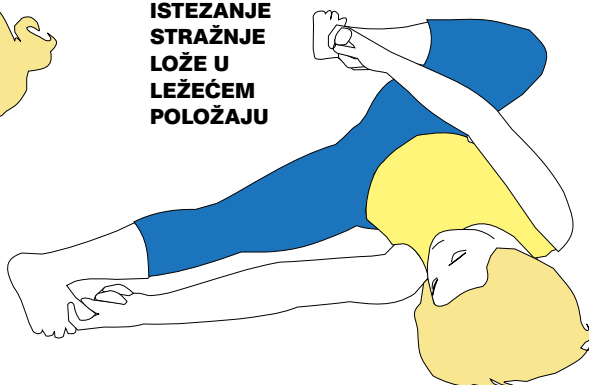
6. LETEĆA KOSA

Sjednemo prekriženih nogu, kralježnica je uspravna, brada paralelna pre-

**ISTEZANJE STRAŽNJE
LOŽE U STOJEĆEM
POLOŽAJU**



**ISTEZANJE
STRAŽNJE
LOŽE U
LEŽEĆEM
POLOŽAJU**

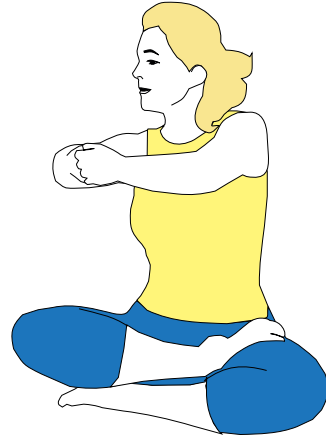


ma podu, ramena su opuštena. Prste zakačite ispred prsa (KD mudra - mudra snage), laktovi su u visini ramena. Ruke snažno vučemo svaku na svoju stranu bez popuštanja pritiska. Oči su zatvorene. S udahom gornji dio tijela dinamično okrenemo na lijevu stranu, glava prati pokret (u slučaju problema s vratom ne okrećemo vrat). S izdahom torzo okrećemo na desnu stranu, sedam puta s bhastrikom. Zatim počnemo s desnom stranom i ponovimo sedam puta.

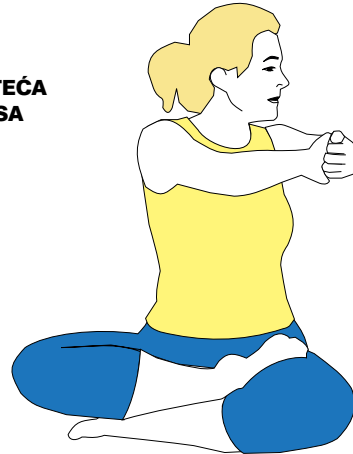
7. MAČKA KOJA SJEDI

Sjednemo prekrštenih nogu uspravne kralježnice. Uхватimo se za nožne palčeve, a ruke su ispružene. Udahnemo i izbacimo prsa, izdahnemo i uvučemo trbuh. Ponovimo sedam puta. Ovom vježbom aktiviramo nadbubrežne žlijezde i gušteraču.

**LETEĆA
KOSA**



**LETEĆA
KOSA**



**MAČKA
KOJA SJEDI**



**MAČKA
KOJA SJEDI**



Vježbe za balansiranje hormona

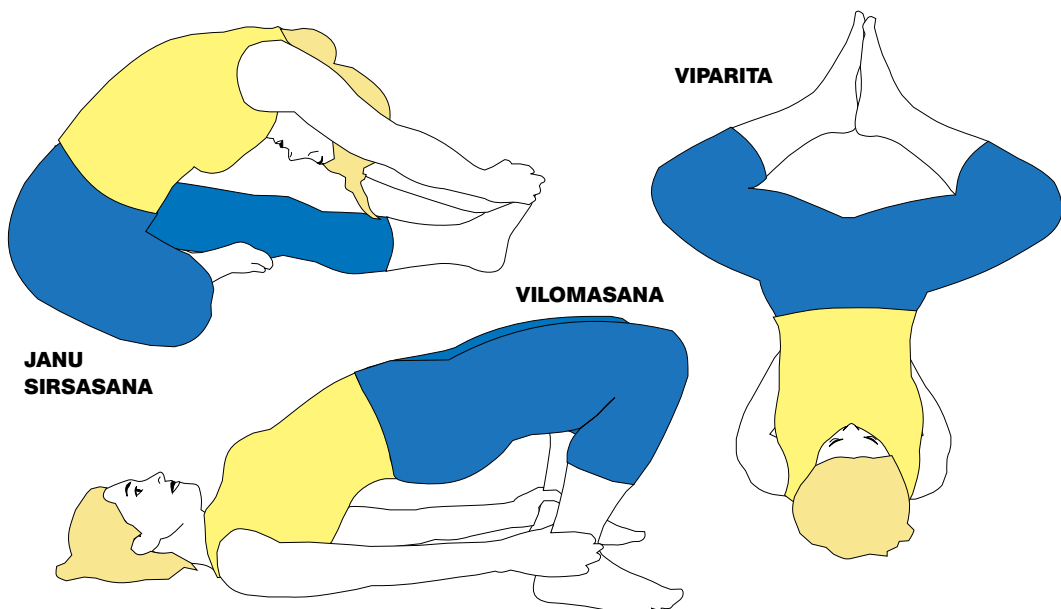
JANU SIRSASANA – USMJERAVANJE ENERGIJE U JAJNIKE

Sjednemo na pod ispruženih nogu, ispod sjednih kostiju stavimo mekani jastučić i uspravimo leđa. Savijemo lijevo koljeno, privučemo ga prema sebi, naslonimo lijevo stopalo na unutrašnju stranu desnog bedra i spustimo lijevo koljeno na pod. Zatim udahujemo, podignemo obje ruke iznad glave pa lijevi dlan položimo s vanjske strane desnog. Izdišući nagremo se ravnih leđa prema naprijed. Obuhvatimo dlanovima nožne prste (ili gležanj, ili list, ili dio noge koji možemo dosegnuti). Sedam puta izvedemo bhastriku, s time da pri udisaju

privučemo stopalo sebi, a pri izdisaju ga ispružimo prema naprijed. Nakon što smo sedam puta izveli bhastriku, stopalo ostaje ispruženo. Prelazimo na usmjeravanje energije: udahujemo, zadržimo dah, stavimo jezik na mekani dio nepca, koncentriramo se na vrh nosa, aktiviramo mula bandhu te vizualiziramo energiju kako se penje uz kralježnicu prema vrhu nosa. Zatim se koncentriramo na desni jajnik pa dugim, svjesnim izdahom pošaljemo energiju u jajnik. Ostanemo neko vrijeme u tom položaju, pokušamo osjetiti energiju i zatim ponovimo vježbu na drugu stranu.

VILOMASANA – USMJERAVANJE ENERGIJE U ŠTITNJACU

Legnemo na leđa i savijemo koljena.



Stopala su u širini kukova i paralelna. Ruke su opuštene pokraj tijela. Sedam puta podignemo i spustimo bokove, ali tako da kralježnicom izvedemo valoviti pokret. Udišući podižemo se kralježak po kralježak kao da lebdimo na velikom valu, a izdišući se spuštamo na isti način. Napravimo sedam „valova“ i nakon osmog dizanja ostanemo u položaju ruku ispruženih u venus mudru ispod tijela. U tom položaju sedam puta izvedemo bhastriku, udahnemo, zadržimo dah, stavimo jezik na mekani dio nepca, koncentriramo se na vrh nosa i aktiviramo mula bandhu. Zatim se koncentriramo na štitnjaču te s dugim, svjesnim izdahom pošaljemo energiju prema štitnjači. Nakon toga pažljivo se spustimo na prostirku te još jednom usmjerimo energiju prema štitnjači na gore opisani način. Nakon toga privučemo koljena na prsa i nastavimo prirodno disati.

VIPARITA – USMJERAVANJE ENERGIJE U HIPOFIZU

Viparita se u hormonalnoj jogi izvodi u dinamičnoj formi. Potiče i rad štitnjače i paratiroidne žlijezde u području vrata, koje kontroliraju tjelesni metabolizam. Viparita se sastoji od šest vježbi. U početku izvodimo svaku zasebno, a cilj je da s vremenom ostanemo u položaju pet minuta i izvedemo svih šest vježbi u nizu. Energija se uvijek usmjerava prema štitnjači, a zatim u centar glave - hipofizu. Ležimo na leđima, a ruke su opušte-

ne pokraj tijela. Udahnemo i podignemo noge iznad glave pod kutom od 45 stupnjeva. Zatim savijemo koljena i prislonimo stopala jedno na drugo. Sedam puta dišemo bhastriku tako da s udahom ispružimo noge prema gore, s izdahom savijemo koljena i privučemo stopala prema zdjelici. Nakon toga usmjerimo energiju na gore opisan način prema štitnjači, a zatim u hipofizu.

ANTISTRESNI PROGRAM

Kako je stres najveći neprijatelj hormonske ravnoteže, Dinah je osmislila antistresni program koji je važan dio hormonalne joge. Same vježbe nisu dovoljne - tehnike opuštanja iznimno su važne ako želimo izbalansirati hormone. Antistresne vježbe povezane su s ponavljanjem određenih mantri koje nas dovode u duboko stanje opuštenosti u kojem se cijeli organizam smiruje i regenerira. Evo jedne od vježbi:

VJEŽBA OPUŠTANJA SO-HAM

Sjednemo u položaj vajrasane (na petama uspravnih leđa, a postoji i opcija sjedenja na stolcu ako drukčije nije moguće). Obje ruke su u zatvorenoj jnana mudri (mudra opuštanja - nokat kažiprsta dodiruje korijen palca, ostali prsti su ispruženi). Ruke su ispružene ispred tijela, oslonjene na bedra, dlanovi okrenuti prema gore. Počinjemo tako da podignemo desnu ruku na visinu od 45 stupnjeva, pri-



tom udahnemo i otpjevamo mantru „SO“ i pritom ne mičemo ruku. S izdahom mijenjamo položaj ruku - dižemo donju ruku te istovremeno spuštamo gornju pritom pjevajući mantru „HAM“. Ponavljamo pokrete desetak puta i pritom je važno da uskladimo pokret s disanjem, odnosno pjevanjem. Dok izvodimo pokrete, koncentrirani smo na energiju koja klizi kroz naše ruke.

CHANDRA – VIZUALIZACIJA MJESEČEVE SVJETLOSTI

Idealna za otpuštanje stresa i relaksaciju prije spavanja.

Sjednite uspravnih leđa, noge su ugodno prekrížene, dlanovi u zatvorenoj jnana mudri.

Koncentrirajte se na svoje treće oko, mjesto između obrva. Zamislite da se nalazite na pješčanoj plaži, noć je, more je potpuno tamno, samo se u daljini nazire bijela pjena valova. Iznenada se na horizontu pojavljuje bijela svjetlost, puni Mjesec koji cijelu uvalu obasjava ugodnom mliječnom svjetlošću. Mjesec se nalazi direktno ispred vas, usredotočite se na njega...

Zatvorite oči, opustite cijelo tijelo, lagano udahnite kroz nos i zamislite kako Mjesečeva svjetlost nježno prodire u vaše čelo. S izdahom, svjetlost se širi i ispunjava vašu glavu. Koncentrirajte se nekoliko sekundi na tu umirujuću energiju, probajte osjetiti kako ispunjava svaki kutak vaše glave

i pruža vam osjećaj dubokog mira i opuštenosti. Zatim udahnite, skupite svu tu svjetlost u centru glave u jednoj malenoj točki veličine graška (u hipofizi) i lagano izdahnite. Zamislite ili osjetite kako se Mjesečeva svjetlost razlijeva vašim tijelom i ispunjava svaku vašu stanicu.

Vizualizirajte svoje tijelo, okupano bijelom, mliječnom svjetlošću koja vas ispunjava dubokim osjećajem mira, tišine i harmonije sa samim sobom i svim što vas okružuje.

Vježbu vizualiziranja Mjesečeve svjetlosti možete ponavljati navečer u krevetu, neposredno prije spavanja, osobito ako patite od nesanice.

Prema hormonalnoj jogi ne trebamo se odnositi olako i vježbati je na svoju ruku. Ne smijemo pretjerivati. Optimalno bi bilo vježbati je svaki drugi dan, dio programa ujutro (dinamične vježbe), a dio prije spavanja (vježbe disanja i pjevanje mantri). Preventivno je dovoljno jednom tjedno.

Kako je hormonalna joga promijenila moj život?

Hormonalna joga je potpuno promijenila moj život. Kroz menopauzu sam prošla kao kroz još jednu fazu svog života, bez lijekova i hormona, vježbajući i dijeleći svoje iskustvo s drugim ženama, pomažući im, na najljepši mogući način, da uz pomoć joge prebrode brojne probleme koji se javljaju u tom životnom razdoblju. Krajnje je vrijeme da žene osvijeste

činjenicu da ne postoji čarobna pilula kojom mogu kupiti zdravlje. Bavljenje hormonalnom jogom odličan je način da promijenite svoj stav prema zdravlju, da preuzmete dio odgovornosti i da osvijestite da svojim postupcima, mislima i emocijama možete utjecati na svaku stanicu i hormon u svom tijelu. Ako ih naučite mijenjati tako da potiču zdravlje, otkrit ćete najmoćniju i najdjelotvorniju tajnu stvaranja zdravlja, kako, među ostalim, ističe dr. Christiane Northrup.

Radi se o vrsti dinamične joge koja se bazira na jednostavnim i prilagođenim položajima hatha joge koje može svladati svaka žena.

Zaključak

Hormonalna joga terapija potpuno je prirodan pristup rješavanju hormonskog disbalansa, bez ikakvih štetnih nuspojava.

To je posebno osmišljen niz tehnika joge kojima je cilj da probude i pokrenu rad endokrinih žlijezda.

Nastala je kroz dugogodišnje ispitivanja koje je Dinah provodila među svojim klijenticama u menopauzi i prateći njihov hormonski status došla je do zapanjujućih rezultata. Zahvaljujući redovitom vježbanju, razine estradiola kod tih su žena znatno porasle, a neugodni simptomi menopauze, poput najčešćih valunga i nesanice, smanjili su se ili gotovo nestali. Žene su se pritom odlično osjećale, bile su pozitivne i pune energije.