

Hormonalna joga – idealna za žene nakon 35. godine života



U dvodnevnom seminaru Renate Reiner, polaznice uspiju svladati sedam vježbi zagrijavanja i četrnaest glavnih vježbi u kojima je akcent na usmjeravanje energije u jajnike, štitnjaču i hipofizu. Tu su još i vježbe koje su dio antistresnog programa i sastoje se od tehnika disanja i pjevanja mantri, te djeluju izuzetno opuštajuće i trenutačno podižu raspoloženje

Hormonalna joga je prirodna joga terapija putem koje se postiže i ponovno uspostavlja hormonalna ravnoteža u tijelu. Obuhvaća odabrane klasične položaje iz Hatha joge koje naglašeno aktiviraju endokrine žlijezde, energetski snažnu pranayama tehniku disanja, bastriku tehniku disanja koja masira trbušne organe i jajnike, te meditacije putem kojih se banasiraju čakre, a preko njih i endokrini sustav“, kaže Renata Reiner, instruktorka hormonalne joge za žene i TriYoge iz Rijeke, koja redovito održava seminare Zagrebu i drugdje u Hrvatskoj. U dva dana, koliko traje seminar, polaznice uspiju svladati sedam vježbi zagrijavanja i četrnaest glavnih vježbi u kojima je akcent na usmjeravanje energije u jajnike, štitnjaču i hipofizu. Tu su još i vježbe koje su dio antistresnog programa i sastoje se od tehnika disanja i pjevanja mantri, te djeluju izuzetno opuštajuće i trenutno podižu raspoloženje.

Renata Reiner je prije 30-ak godina, za vrijeme studija prava u Rijeci, započela vježbati klasičnu Sivananda jogu. Za hormonalnu se jogu (HoYo) zainteresirala 2004. godine tijekom svog boravka u Münchenu gdje je završila seminar kod Dinah Rodrigues, osnivačice hormonalne joge. „Moderni stilovi prilagođeni potrebama današnjeg čovjeka, počeli su se razvijati u osamdesetim godinama, i to uglavnom u Americi. Prakticiranje joge privukla me filozofija koja se krije iza te tehnike u kojoj sve ima smisla. U jogi sam konačno pronašla odgovore na mnoga pitanja koja bi trebala zanimati svakog čovjeka, i dugo traženi unutarnji mir koji mi je nešto najdragocjenije. Filozofija joge, prakticiranje joga položaja, pranayama i meditacija predstavljaju siguran i provjeren recept za sreću. Joga je puno više od fizičke aktivnosti. Ona nije sport, a nije ni religija, kao što neki misle te zbog toga od nje zaziru. Ljudsku je duhovnu dimenziju nemoguće doživjeti na fitnessu, pilatesu ili aerobiku, mađa mislim da je svako vježbanje za preporučiti jer doprinosi zdravlju i dobrom raspoloženju.“

PROVJEREN RECEPT ZA SREĆU

„Yoga Terapija Hormonal para Menopauza“ originalni je naziv metode koju je kreirala Dinah Rodrigues, a radi se o terapiji koja se primjenjuje u slučaju hormonalnog dizbalansa. „Nakon 35. godine svaka žena, ako ne postoje kontraindikacije, može jednom tjedno preventivno vježbati hormonalnu jogu. No, ja svakoj ženi koja želi vježbati HoYo, savjetujem da najprije započne s prakticiranjem uobičajene joge dva puta tjedno, a zatim završi i tečaj hormonalne joge te da ju kod kuće vježba jednom tjedno. Ukoliko se osobi pojave neki neugodni simptomi koji upućuju na hormonalni dizbalans, tada ona uvijek može prijeći na vježbe hormonalne joge. Ritam vježbanja određuje se



Nakon 35. godine gotovo svaka žena **MOŽE JEDNOM TJEDNO** preventivno vježbati HoYo. No, savjetujem da se najprije započne s prakticiranjem uobičajene joge dva puta tjedno, a zatim završi i tečaj hormonalne joge te da ju kod kuće vježba jednom tjedno.

prema simptomima, a potrebno je neko vrijeme da se osoba koja vježba uskladi s vježbama. Ipak, može se kazati da je u prosjeku dovoljno vježbati svaki drugi dan i za to odvojiti najmanje pola sata dnevno. Program se može podijeliti na jutarnje, aktivirajuće vježbe, i one umirujuće koje se izvode pred spavanje. HoYo je naročito korisna kod PMS-a, policističnih jajnika, izostanka mjesečnice, preuranjene menopauze, problema sa štitnjačom, kod neostvarenog majčinstva, u slučaju da žena ne želi nadomjesnu hormonalnu terapiju, ili želi s njom prekinuti i, naravno, kod menopauze“.

Osnivačica hormonalne joge Dinah Rodrigues diplomirala je psihologiju i filozofiju na Sveučilištu u Sao Paulu, dugogodišnja je učiteljica joge i Qi-gonga. Potječe iz ugledne liječničke obitelji i vrlo je znanstveno pristupila istraživanju utjecaja joge na hormonalnu ravnotežu. Godinama je radila istraživanja sa ženama kojima je predavala i kada se uvjerila da HoYo djeluje, započela je s tečajevima. Dinah Rodrigues danas ima osamdeset i osam godina te još uvijek predaje.

Preselivši se iz Rijeke u München 2004. godine Renata Reiner našla se u „carstvu joge“. „Završila sam nekoliko edukacija, počela raditi u Yoga Yidya centru i počela voditi razne vrste joge. Tamo sam naišla na knjigu Dinah Rodrigues koja me privukla svojim naslovom. Svidio mi se njen pristup te pridavanje važnosti hormonalne ravnoteže za naše zdravlje. Dinah je započela predavati hormonalnu jogu još 1992., kada još nje

postojala sva današnja literatura o temi hormona, te ju smatram pretečom novog pristupa zdravlju. Tek se dvije godine kasnije pojavila prekrasna knjiga dr. Christiane Northrup „Žensko tijelo, ženska mudrost“, Biblija za svaku osvještenu ženu, a ove je godine izdana i knjiga „Hormonska ravnoteža“ dr. Sare Gottfried, za koju je predgovor napisala dr. Christiane Northrup. Edukaciju iz hormonalne joge završila sam osobno kod Dinah Rodrigues. Inače, polaznice njezne škole sastaju se jednom godišnje u Bonnu. Tu se zajednički vježba, izmjenjuju se iskustva te se diskutira o najnovijim saznanjima iz prirodne medicine. Prakticiranje hormonalne joge višestruko se pozitivno odrazilo na mene. Imam 55 godina, upravo prolazim kroz menopauzu te se izvršno osjećam i prihvaćam novi period života kao nešto prirodno. Veselim se godinama koje dolaze i ne patim kada ugledam novu boru na licu. Na vrijeme sam shvatila da je daleko važnije kako se osjećam nego kako izgledam. Ali, da se pogrešno ne razumijemo, važan mi je i izgled tako da zdravo živim, zdravo se hranim i volim svoje tijelo. Volim „dobro izgledati“, kako se to kaže, ali ne mislim da trebam izgledati dvadeset godina mlađa nego što jesam. Hormoni su „redatelj“ našeg života. Oni određuju kako se osjećamo u svom tijelu i u duši. Žena s idealnom hormonalnom ravnotežom puna je energije, nema problema s prekomjernom težinom, ne podliježe naglim promjenama raspoloženja, ne muči ju zaboravnost, loša koncentracija, nesanica

ili bezrazložan umor. Zato bi hormonalna ravnoteža trebala biti proriteta svakoj ženi, a hormonalna joga je prirodan put bez štetnih popratnih pojava za zdravlje žene“.

LUČENJE HORMONA OPUŠTANJA

Joga vježbe djeluju na endokrine žlijezde preko čakri koje su osnovne sastavnice čovjekova energetskog tijela. „One predstavljaju naše endokrine žlijezde na puno suptilnijoj razini. Imamo sedam glavnih čakri i sedam endokrinih žlijezda, tako da se svaka čakra odnosi na pojedinu žlijezdu. Čakre su spremišta vitalne energije koju u jogi zovemo prana. One su ujedno i „transformatori“ te suptilne energije te ju prevode u oblik koje tijelo može koristiti na staničnoj razini i to posredovanjem hormona i neurotransmitera. Čakre su dio naše suptilne anatomije. Nisu opipljive, ne možemo ih vidjeti, ali ih možemo osjetiti, a vježbanjem joge postajemo svjesni njihove energije. Najčešće posljedice dizbalansa estrogena i progesterona do kojeg dolazi u perimenopauzi i menopauzi su nemir, razdražljivost, napetost, potištenost, tjeskoba, loša koncentracija, zaboravljivost, nesanica, valovi vrućine, umor, glavobolja, migrena, depresija, vaginalna suhoća, izraženi simptomi PMS-a, prekomjerna težina, opadanje kose, lomljivi nokti, upala zglobova te osteoporozu“.

Danas čak i tzv. klasična medicina stres smatra najvećim neprijateljem zdravlja suvremenih ljudi te postoje jasni dokazi koliko utječe na hormonalnu neravnotežu. „Od

niza dobiti koje pruža joga, rekla bih da je njeno djelovanje na stres najvažnije, a mnogi ugledni liječnici smatraju da je joga najbolja metoda njegova oslobađanja. Smanjenje stresa postiže se svjesnom usredotočenošću na sadašnji trenutak sa suosjećajnim, neprosuđujućim stavom koji se razvija redovitim vježbanjem, primjenom tehnika duboke relaksacije i vježbi disanja dovodi do promjene percepcije i reakcije na stres. Vježbanje joge snižava krvni tlak i usporava srčani ritam, smanjuje razinu hormona stresa i potiče lučenje hormona opuštanja kao što su serotonin, dopamin i endorfin. Hormon stresa, kortizol, sprječava lučenje kemijskih tvari koje jačaju imunološki sustav te smanjuje sposobnost borbe protiv infekcija pa se zbog toga puno lakše razbolijevamo kada smo pod stresom. Osovina hipotalamus - hipofiza - nadbubrežna žlijezda povezuje živčani sustav i hormone stresa. Ako je ta osovina predugo u aktivnom stanju počinje se javljati osjećaj iscrpljenosti i umora, tjeskobe i depresije što se povezuje sa nedostatkom spolne želje, povisuje se razina „lošeg“ kolesterola sprječava lučenje hormona rasta koji nam je potreban kako bismo se obranili od nekih bolesti i stanja povezanih sa starenjem. Antistresno djelovanje joge dokazano je mnogim istraživanjima, znanstvenici su dokazale njene terapijske, a naročito preventivne vrijednosti. Zbog toga danas sve više polaznika dolazi na satove po svoju dozu duševnog mira po preporuci svog liječnika“.

Hormonalna joga upravo odabirom asana koje aktiviraju endokrine žlijezde, snažnom tehnikom disanja koja između ostalog masira jajnike, te ciljanim usmjeravanjem energije u endokrine žlijezde, pojačano djeluje na rad cjelokupnog endokrinog sustava, reaktivira jajnike i taj cijeli sustav na prirodan način dovodi u ravnotežu. „Nakon dva do četiri mjeseca redovitog vježbanja, simptomi hormonalnog dizbalansa znatno se smanjuju, neki potpuno nestaju te se općenito znatno podiže nivo energije kod osobe koja vježba. Pored tih vježbi, hormonalna joga nudi i poseban antistresni program koji se sastoji od kombinacije tehnika disanja i pjevanja mantri koje djeluju duboko opuštajuće, te uravnotežuju cjelokupni hormonski sustav. Izuzetno je lijepo biti u prilici pratiti promjene na ljudima koji prakticiraju jogu. Bude tu predivnih trenutaka i smijeha, a često na kraju vođene relaksacije poteku i suze jer na površinu izlaze neke davno potisnute

emocije te se otkrivaju nikad dotaknute dubine u nama, čemu svaki čovjek teži, bio on toga svjestan ili ne. Na kraju krajeva, svi mi u sebi nosimo zrno duhovnosti koje je kod nekih duboko zakopano i čeka priliku da „proklija“. Joga je praksa koja nas podsjeti da nismo samo materija već i nešto više. Čovjek koji ne živi i svoju duhovnu komponentu, ne može biti u potpunosti sretan. Inače, i za muškarce postoji sličan sistem vježbi pod nazivom „joga za andropauzu“. Mnoge moje kolegice u Njemačkoj nude poduku iz te vrste joge, no mislim da tečajevi nisu zaživjeli jer se muškarci ipak radije odlučuju za individualne satove“.

SVI IMAMO ZRNO DUHOVNOSTI

Osim vikend seminara hormonalne joge, Renata Reiner vodi i tečajeve TriYoga Flows te joge za stariju dob u Opatiji i Rijeci. „Tamošnji su hoteli počeli pokazivati skromno zanimanje za jogu te ju polako uvode u svoju ponudu. Često putujem i radim u Njemačkoj pa mogu kazati da je tamo daleko drugačiji odnos ljudi prema jogi nego kod nas. Nijemci su po prirodi zainteresirani, vrijedni i uporni, a takav je i njihov stav prema vlastitom zdravlju i jogi. Nепrestano se educiraju, prate što se događa u svijetu, otvoreni su za sve novosti. Moje prijateljice, Njemice, odavno su odbacile nadomjesnu hormonalnu terapiju zbog poraznih rezultata mnogobrojnih istraživanja te se okrenule prema prirodnim rješenjima. U Njemačkoj alopatska i prirodna medicina idu ruku pod ruku, liječnici se bave jogom te ju preporučuju svojim pacijentima, a čak i zdravstveno osiguranje sudjeluje u plaćanju troškova. Zbog toga gotovo u svakoj ulici možete naći renomirani joga centar, a ja se nadam da ćemo i mi s vremenom krenuti tim smjerom: joga i zdravstveno osiguranje zajedno. Nadam se da ću svojim radom i bavljenjem terapeutskom jogom tome doprinijeti. TriYoga, kojom se također bavim, prekrasan je, izuzetno ženstveni, gotovo terapijski, joga stil. Radi se o izuzetno sporoj, duboko meditativnoj, a izrazito snažnoj jogi usmjerenoj na masažu kralježnice i leđa. Nosi naziv „flow“ jer tijelo neprestano klizi iz jednog položaja u drugi, pokreti su praćeni rukama koje izvode određene mudre i sve podsjeća na neku vrstu plesa i meditacije u pokretu. Nakon sata TriYoge osjećate se preporođeno, puni energije, duboko opušteni i oslobođeni od bolova u leđima i vratu“.

Hormonalna joga ili HoYo je **NAROČITO KORISNA** kod PMS-a, policističnih jajnika, izostanka mjesečnice, preuranjene menopauze, problema sa štitnjačom, kod neostvarenog majčinstva, u slučaju da žena ne želi nadomjesnu hormonalnu terapiju, ili želi s njom prekinuti i, naravno, kod menopauze“, kaže Renata Reiner.