

Hormonalna joga

SMIRUJE SIMPTOME MENOPAUZE

NAKON NAVRŠENE

35.

godine svaka žena bi se trebala preventivno baviti jogom



- 74 -

joga

SMIRUJE SIMPTOME MENOPAUZE

Ova terapija je posebno osmišljen konglomerat različitih vrsta joga usmjeren na to da potiče rad endokrinih žlijezda

PIŠE: Renata Reiner, instruktorka joga

HORMONALNA JOGA PROMIJENILA JE ŽIVOT mnogih žena, ne samo onih koje prolaze kroz menopauzu. Ona je dala nadu ženama s neostvarenim majčinstvom, mladim ženama s bolnim i obilnim menstruacijama, ženama s policističnim jajnicima, onima s preuranjenom menopauzom. Dug je popis onih koje su doživjele nevjerojatne promjene zahvaljujući redovitom vježbanju hormonalne joga.

Posebno je zadovoljstvo promatrati te promjene na licu žena koje su došle na hormonalnu jogu, ugodno je promatrati kako nestaju nevjericica i nepovjerenje, a zamjenjuju ih iskrenim čuđenjem s često otvorenim i iskrenim pitanjem kako je to moguće, da nije slučajno, možda se poklopilo s nekim drugim stvarima. Jer, ako se redovito vježba, kod mnogih žena za nekoliko mjeseci nestaju simptomi koji su ih godinama mučili, a to se čini nekako prejednostavno, naučili smo da su stvari zamišlene i komplicirane. A priroda i prirodna rješenja uvijek su jednostavna.

ŠTO JE HORMONALNA JOGA TERAPIJA Hormonalna joga terapija je posebno osmišljen konglomerat različitih vrsta joga usmjeren da potiče rad endokrinih žlijezda. Sastoji se od kombinacije odabranih tehnika disanja iz kundalini jo-

ge (Bastrika KD), određenih položaja tijela - asana, te od tibetanskih tehnika usmjerenja energije. Kombinacijom tih triju tehnika aktiviramo svoju unutarnju energiju te je putem koncentracije i vizualizacije usmjeravamo u određene energetske centre, odnosno u jajnike, nadbubrežne žlijezde, štitičnu i hipofizu, kako bismo aktivirali njihov rad, odnosno uspostavili hormonalnu ravnotežu u tijelu.

Mnogim od najvažnijih funkcija našeg tijela upravlja endokrini sustav. Sastavljen je od žlijezda koje u naš krvotok izlučuju različite 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. Zbog prekomjernog stresa, pogrešne prehrane, sjedilačkog načina života, odnosno nedovoljnog kretanja; zbog nezdravih navika kao što je pušenje, prekomjerno uzimanje kave i alkohola, prekomjerno uzimanje lijekova, antibiotika i hormonskih terapija, te zbog menopauze nastaje hormonalna neravnoteža koja se manifestira neugodnim simptomima, a to su: poteškoće u koncentraciji, razdražljivost, nemir, oslabljeni libido, pretilost, nagle promjene raspoloženja.

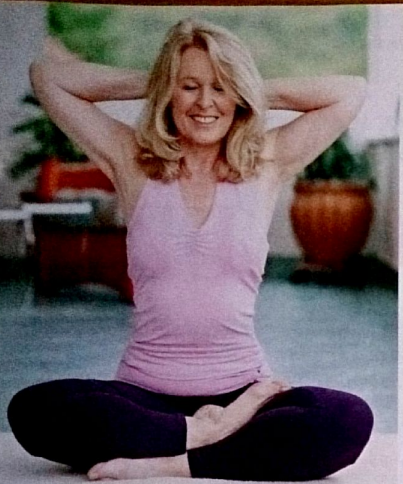
TAJNA USPIJEA TERAPIJE

Hormonalna joga obuhvaća rad na fizičkom i energetskom tijelu. Prema jogijskom shvaćanju ta dva tijela čine neraskidivu cjelinu

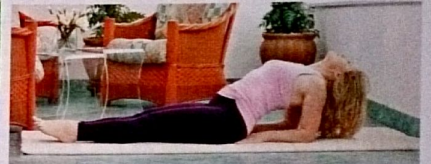
KADA SE NE MOŽE VJEŽBATI

Za vrijeme menstruacije • U trudnoći • Kod hormonalno ovisnog raka dojke • Kod depresija koje se tretiraju lijekovima

- 75 -



GDJE VJEŽBATI HORMONALNU JOGU
Sve informacije o treningu hormonalne joga mogu se dobiti na www.hormonalnyoga.com. Tečajevi traju oko tri mjeseca, odnosno za svladavanje tehnike potrebno je deset jednodnevnih dolazaka. Tečajevi se održavaju u Rijeci, Opatiji i Zagrebu.



TKO TREBA VJEŽBATI HORMONALNU JOGU

Žene poslije 35. godine preventivno.
Žene koje ne žele uzimati nadomjesnu hormonalnu terapiju ili je žele prekinuti.
Žene s prevrnutom menopauzom izazvanom stresom ili fizičkim opterećenjima.
Žene s neostvarenim majčinstvom.
U posebnim slučajevima mlade djevojke s menstrualnim problemima (jaka krvarenja, snažni bolovi, uzostanak menstruacije).
Žene s policičnim jajnicima.
Žene sa sljedećim simptomima: navale vrućine, noćna znojenja, nesаница, nemir, nagle promjene raspoloženja, razdražljivost, anksioznost, problemi s pamćenjem, PMS, bolne i obilne menstruacije, gubitak libida, suhoća rodnice, suhoća kože, glavobolje, migrene, bolovi u zglobovima, osteoporaza...

anksioznost, nedostatak apetita, opadanje kose, bolovi u zglobovima... Danas je tržište preplavljeno lijekovima koji bi trebali pomoći u rješavanju simptoma izazvanih hormonalnom neravnotežom. No, posljednjih godina sve se više piše i govori o nedostatcima hormonalne nadomjesne terapije. Naime, brojna znanstvena istraživanja i studije pokazuju da je dugotrajna upotreba nadomjesne hormonalne terapije povezana sa značajnim porastom rizika od kardiovaskularnih oboljenja, raka dojke, tromboze i embolije. S tim u vezi prof. dr. Schultz iz Karolinska instituta u Stockholmu objašnjava da je nužno razviti prave alternativne terapije u odnosu na konvencionalnu hormonalnu terapiju. Jedan od odgovora je hormonalna joga terapija, potpuno prirodna metoda, prirodno rješenje bez nuspojava.

U ČEMU JE TAJNA USPJEHA HORMONALNE JOGA TERAPIJE Hormonalna joga obuhvaća rad na fizičkom i energetskom tijelu. Prema jogijskom shvaćanju fizičko i energetsko tijelo usko su povezana i čine cjelinu. Ona se isprepluću i zauzimaju isti prostor, s tim što je energetsko tijelo nešto veće. Naime, u istočnjačkim medicinskim sustavima smatra se da iz fizike pojavnosti čovjeka djeluju je suptilna energetska matrica sa svojim tokovima i središtima. Ta suptilna energetska matrica je preduvjet za usklađeno djelovanje tjelesnih sustava i fizioloških procesa kakve poznaje zapadnjačka empirijska medicina. U tom smislu joga koristi koncept sedam čakri kao sedam glavnih središta čovjekove suptilne energetske i psihičke strukture. Ča-

kre su energetski centri i glavni transformatori te suptilne energije, odnosno prane. Preko čakri se uspostavlja veza između energetskog i fizičkog tijela. Energetsko tijelo sastoji se od fine mreže suptilnih energetskih kanala nadija i energetskih centara, čakri kroz koje struji prana, naša životna energija. Čakre imaju puno funkcija, no njihova glavna funkcija je primanje prane, njezino skladištenje i raspodjela u različita područja našeg organizma. Čakre tu energiju pretvaraju u oblik koje tijelo može koristiti na staničnoj razini, i to uz pomoć hormona i neurotransmitera. Tu energiju oslobađamo vježbajući jogu putem odre-

đenih tehnika disanja i određenih položaja tijela. Životna energija struji našim energetskim tijelom mrežom suptilnih energetskih kanala nadija - koji na fizičkoj razini odgovaraju živčanom, odnosno krvnom sustavu. Prana kroz struju nadijima podržava i stimulira funkciju pojedinih organa te ako iz bilo kojeg razloga u tom toku dođe do blokada, nastaju bolesti. Upravo gledano, naše zdravlje ovisi o protočnosti energetskih kanala. Vlo je važno obilježje prane je da ima polaritete. Naime, suptilno energetsko tijelo ima svoju anatomiju koja se razlikuje od fizičkog tijela.

3 važna energetska kanala

Drevni jogijski tekstovi kažu da naše energetsko tijelo prožimaju 72 tisuće suptilnih energetskih kanala kroz koje struji životna energija. Tri su posebno važna.

- SUŠUMNA NADI:** kreće se od baze kralježnice u konjenskoj, muladhara čakri i penje se ravnom linijom prema vrhu glave, istim putem kao i leđna moždina u fizičkom tijelu. Cilj vježbanja joga je da s vremenom usmjerimo pranu u taj središnji kanal. S obje strane sušumne nalaze se ida i pingala nadi i poput dvostruke spirale omataju se oko nje te izlaze kroz nosnice.

- IDA NADI:** vezan je za ženska svojstva i za hladnu energiju mjeseca, podudara se s dijelom živčanog sustava našeg fizičkog tijela koji nadzire stanje mirovanja.

- PINGALA NADI:** vezan je za muške odlike i toplu sunčevu energiju i podudara se s dijelom živčanog sustava koji kontrolira naše aktivno stanje.



KOD SLJEDEĆIH INDIKACIJA TREBA SE KONZULTIRATI S LIJEČNIKOM

- Nakon bilo koje operacije.
- Kod većih mioma (manji se uglavnom povlače prilikom vježbanja).
- Kod uznapredovale endometrioze.
- Kod jake osteoporoze.
- Kod akutnih srčanih oboljenja i nakon operacije srca.
- Kod hipertenzije.
- Kod autoimunih oboljenja.

VAŽNO JE OSVIJESTITI ENERGIJU Za vježbanje hormonalne joga važno je naglasiti da desni energetski kanal - pingala - ubrzava i aktivira naš metabolizam, dok ida nadi, lijevi energetski kanal, usporava metabolizam. Koristeći određene tehnike disanja možemo te polaritete naše životne energije pokrenuti, možemo pranu usmjeravati u određene dijelove tijela te je možemo skladištiti. Na primjer, da bismo aktivirali jajnike, upotrijebit ćemo pranu u njezinu aktivnom, solarnom obliku. Da bismo umirili živčani sustav osobe koja je pod velikim stresom, upotrijebit ćemo pranu u njezinu mjesječevom obliku. Mi smo na prisutnost prane naučeni u tolikoj mjeri da je uopće nismo svjesni sve dok nam ne počine nedostajati. To su trenuci ekstremnog napora, umora, tuge, boli. Tada znamo reći da smo na izmaku snaga, odnosno da nam nedostaje energije. Hormonalna joga je jednostavan način da ponovno osvijestimo postojanje energije u svom tijelu. Prema hormonalnoj joga terapiji ne treba se odnositi olako i vježbati na svoju ruku. Treba je primjenjivati i određivati prema postojećem problemu i paziti da se ne pretjeruje. Svaka žena mora pronaći svoju dozu od koje se osjeća dobro i koja joj odgovara. Bavljenje jogom način je da promijenite svoj stav prema zdravlju, da preuzmete dio odgovornosti i da osvijestite da svojim mislima, postupcima i emocijama možete utjecati na svaku stanicu i hormon u svom tijelu. Ako ih naučite mijenjati tako da potiču zdravlje, otkrićete najmoćniju i najdjelotvorniju tajnu stvaranja zdravlja. (dr. Christiane Northrup)