

Mora li menopauza biti obilježena valovima vrućine, a predmenstrualni sindrom jakim bolovima u leđima? Brazilska učiteljica joga Dinah Rodrigues osmislila je jogu za hormonalno zdravlje žene koja na prirodan način može pomoći u otklanjanju tih i sličnih ženskih tegoba. Isprobajte je i osjetite dobrobiti

Pitate li 84-godišnju Brazilku Dinah Rodrigues, učiteljicu joga koja unatoč poznim godinama putuje svijetom kako bi prenosila svoje znanje brojnim poklonicima – pritom se ne ustručavajući izvnuti tijelo u položaj „svijeće“ ili saviti leđa u položaj „ribe“ – u čemu je tajna njezine ženstvenosti, vitalnosti i mladolikosti, odgovorit će bez puno ustezanja. „Hormonalna joga, naravno! Ona pomaže mojoj hormonalnoj slici i održava me mladolikom. Daje mi energiju i optimističan pogled na život.“ Rečenice su to koje je slavna učiteljica joga izgovorila u jednom od mnogobrojnih intervjua koje je dala medijima diljem svijeta.

Brojni poklonici

U posljednjih nekoliko desetljeća u svijetu su se uz tradicionalne stilove joga, poput hatha i ashtanga joga, pojavile mnoge nove inačice – joga za kralježnicu, joga za trudnice, joga za majke i djecu, joga smijeha... Ali hormonalna joga? Odakle dolazi hormonalna joga i po čemu se razlikuje od ostalih stilova? Za razliku od većine novih stilova joga koji potječu iz SAD-a, hormonalna joga potječe iz Brazila, a osmislila ju je upravo Dinah Rodrigues još početkom 1990-ih. Ideju za tu vrstu joga dobila je nakon što je njezin ginekolog ustanovio da izrazito dobro podnosi menopauzu te ima visoku razinu hormona bez uzimanja hormonalne nadomjesne terapije. Dinah je odmah pomislila kako je to povezano s njezinim dugogodišnjim vježbanjem joga – hatha jogom se, naime, bavi još od svojih tridesetih. Kako bi pomogla i drugim ženama, odlučila je početi ozbiljnije proučavati jogu i njezine stilove, konzultirala se s brojnim majstorima joga te na kraju osmislila program joga usmjeren na hormonalno zdravlje žene. Iz različitih stilova joga preuzela je vježbe za zdravlje jajnika, štitnjače i hipofize, spojila ih s moćnim trbušnim bhastrika disanjem koje služi za podizanje osobne energije i s tibetanskim energetskim vježbama. Odmah na početku Dinah je svoj program testirala na šest žena u menopauzi i, kako danas kaže, primijetila zapanjujuće rezultate. Zahvaljujući redovitom vježbanju, razine estradiola u tih žena su znatno porasle, a neugodni simptomi menopauze, poput suhoće rodnice i valova vrućine, smanjili su se ili gotovo potpuno nestali. Prateći zdravlje svojih redovitih polaznica s različitim tegobama Dinah je ustanovila da hormonalna joga može pomoći i ženama s preuranjenom menopauzom, bolnim predmenstrualnim sindromom, kao i onima koje zbog policističnih jajnika imaju problema sa začecem.

Zahvaljujući dobrim učincima programa koji je osmislila, Dinah danas u svijetu ima brojne poklonike, među njima i 52-godišnju Riječanku Renatu Reiner, koja je tečaj za učitelja



BHASTRIKA K. D. (Kovački mijeh)

U hormonalnoj jogi važnu ulogu ima bhastrika disanje, koje se smatra najmoćnijom od svih tehnika disanja te služi za podizanje energije. Bhastrika disanje odvija se isključivo u trbuhu, u njegovu donjem dijelu. Sastoji se od snažnog udisaja (trbuh se širi prema van) i snažnog izdisaja (kao da želimo pupak priljepiti za kralježnicu), s tim da pri tome nastojimo ne micati gornji dio tijela. Pri takvom disanju nastaje zvuk sličan kovačkom mijehu. Osim što stvara velike količine životne energije, prane, i aktivira naš cijeli organizam, glavna zadaća bhastrike je snažno masiranje unutarnjih organa.

Bhastrika je moćno disanje koje, ako se pravilno ne izvodi, može izazvati vrtoglavicu ili nesvjesticu pa je tu tehniku na početku najbolje vježbati uz kvalificiranog učitelja joga. Ne smije se vježbati za vrijeme menstruacije i ne preporučuje se osobama s visokim krvnim tlakom, bolestima srca ili epilepsijom.

hormonalne joga s Dinah Rodrigues završila 2008. godine u Düsseldorfu. Zahvaljujući redovitom vježbanju tog programa, Renata kaže kako je primijetila brojne pozitivne promjene u svojem tijelu: „Predmenstrualni sindrom me uvijek ‘ubijao’, po deset dana bi me boljela leđa, osjećala bih se kao da se na mene svalila sva tuga svijeta. Otkad se bavim hormonalnom jogom, nemam više glavobolje, bolovi uzrokovani PMS-om su nestali“. Dobre učinke redovitog vježbanja hormonalne joga Renata je počela primjećivati i na polaznicama svojih prvih radionica u Hrvatskoj, koje od ove jeseni vodi u Rijeci i Opatiji. Kako bi i čitateljice Sense mogle osjetiti blagodati hormonalne joga, Renata je za nas demonstrirala nekoliko jednostavnijih vježbi iz tog programa. Želite li pak naučiti cijeli program hormonalne joga, koji ćete zatim moći sami izvoditi kod kuće, posjetite jednu od Renatinih radionica (*raspored potražite na www.hormonaljoga.com*).

hormonalna joga Snaga žene

Zahvaljujući redovitom vježbanju Renata Reiner kaže kako je primijetila brojne pozitivne promjene u svojem tijelu

Hormonalna joga može pomoći i ženama s policističnim jajnicima

USMJERAVANJE ENERGIJE

Usmjeravanje energije ključna je tehnika u hormonalnoj jogi i izvodi se na kraju svake vježbe. Udahnite i zadržite dah. Vrh jezika stavite na stražnji, mekani dio nepca (to je kechari mudra koja usmjerava protok životne energije ili prane). Koncentrirajte se na vrh nosa (nasagra drishti – koncentracijom na određeno mjesto određujemo točku u koju želimo usmjeriti energiju). Izvedite mula bandhu, odnosno kontrakciju analnog sfinktera (aktivira energiju koja se zatim penje prema vrhu nosa). Zatim usmjerite koncentraciju prema onome mjestu u svojem tijelu koje želite aktivirati (npr. na jajnike). Lagano, s puno svjesnosti i koncentracije, izdišite i pri tome vizualizirajte i osjećajte kako energija struji prema mjestu koje ste odredili.

Vježba zagrijavanja 'LETEĆA KOSA' ISTEZANJE GORNJIH DIJELOVA TRUPA

Sjedite uspravno, prekrivenih nogu, ruke su spojene u visini prsiju „zakvačite prste za prste“ (KD mudra, mudra ujedinenja). Laktovi se nalaze u visini ramena, podignite ih toliko da se gornji i donji dio ruku nalazi u horizontalnom položaju, oči su napola zatvorene.

Snažno udahnite (bhastrika disanje) i pri tome zavrtite gornji dio tijela nalijevo. Lijevi lakat povucite snažno na lijevu stranu zajedno s glavom (kao da želite gledati preko lijevog ramena). Izdišući snažno s pomoću bhastrike zavrtite se na desnu stranu, povucite desno rame sa sobom i usmjerite pogled preko desnog ramena. Vježbu izvedite sedam puta na lijevu i sedam puta na desnu stranu. U slučaju problema s vratnim dijelom kralježnice ne rotirajte glavu.

JANUSHIRSHASANA

VJEŽBA ZA ZDRAVLJE JAJNIKA

Sjednite na pod i ispružite noge gurajući pete prema naprijed kako biste unutarnji dio noge održali istegnut. Zatim savijte lijevu nogu prema sebi, privucite stopalo i pustite neka lijevo koljeno „padne“ na pod. Udahnite, podignite obje ruke iznad glave, istegnite kralježnicu i lagano se okrenite na desnu stranu. Pri izdisaju sagnite se naprijed iz bokova, ravnih leđa, te istegnite kralježnicu što dalje možete.

Lagano obuhvatite rukama nožne prste (ili gležanj, list ili bilo koji drugi dio noge koji možete dosegnuti). Sada sedam puta izvedite bhastriku, s time da kod udisaja privučete stopalo prema sebi, a kod izdisaja ga ispružite prema naprijed.

Nakon što ste sedam puta izveli bhastriku, stopalo treba ostati ispruženo i u tom položaju. Prelazimo na usmjeravanje energije: udahnite i zadržite dah, stavite jezik na mekani dio nepca i koncentrirajte se na vrh nosa, izvedite kontrakciju analnog sfinktera (mula bandha) i brojite 1-2-3, pri čemu se energija diže prema vrhu nosa. Usmjerite koncentraciju prema desnom jajniku te svjesno i lagano izdahnite, pritom šaljući energiju u jajnik. Ponovite vježbu na drugu stranu, odnosno savijte desnu nogu i ponovite cijeli postupak s usmjeravanjem energije prema lijevom jajniku.

VILOMASANA, VJEŽBA ZA ZDRAVLJE ŠTITNJAČE

Ležite na leđa s nogama savijenim u koljenima. Razmak između stopala je u širini kukova, stopala su paralelna. Obuhvatite gležnjeve rukama, a ako to ne možete, polegnite ruke na pod pokraj stopala.

Sada sedam puta podignite i spustite bokove, ali tako da s kralježnicom izvedete jedan „val“ i to na ovaj način: udahnuvši podignite najprije bokove, zatim struk i nakon toga gornji dio tijela. Izdišući, spustite najprije gornji dio tijela, struk pa bokove. Napravite sedam „valova“, a nakon osmog dizanja savijte ruke i stavite dlanove ispod donjeg dijela rebara. Prsti su usmjereni jedni prema drugima sa svake strane kralježnice. U tom položaju izvedite sedam puta bhastriku, zatim udišući usmjerite energiju prema vrhu nosa i izdišući pustite energiju neka teče prema vratu, odnosno štitnjači. Pažljivo se spustite i pritom izvedite još jedan val s kralježnicom. Sada kada ponovno ležite, još jednom usmjerite energiju na gore opisani način prema štitnjači. Zatim se nakratko opustite tako da privučete koljena prema prsima te se usredotočite na disanje. Dok udišete, dopustite tijelu da se širi i nogama da se lagano udalje. Dok izdišete, nježno privucite koljena prema sebi.

VIPARITA VJEŽBA ZA ZDRAVLJE HIPOFIZE

Viparita se u hormonalnoj jogi izvodi u dinamičnoj formi. Potiče rad štitnjače i paratiroidne žlijezde u području vrata, koje kontroliraju tjelesni metabolizam. Ležite na pod sastavljenih nogu i ruku položenih uz tijelo, dlanova okrenutih prema dolje. Udišući, ruku oslonjenih na pod, podignite noge i bokove te ih dignite iznad glave, pod kutom od 45 stupnjeva. Izdišući savijte ruke i poduprite tijelo držeći ramena što bliže. Palčeve držite s prednje, a ostale prste sa stražnje strane tijela. Zatim postavite noge u okomit položaj, mišići vrata i ramena su pri tome opušteni.

Viparita se sastoji od šest vježbi, ovo je jedna od njih, a energija se uvijek usmjerava prema štitnjači i zatim u centar glave, u hipofizu. U viparita položaju savijte koljena i prislonite stopala jedno na drugo. Kod udisaja (bhastrika) ispružite noge, a kod izdisaja (bhastrika) savijte koljena i privucite stopala prema dolje. Nakon što ste vježbu izveli sedam puta (s vremenom se broj ponavljanja uz bhastriku povećava, ali tek kada je organizam spreman) usmjeravajte energiju na gore opisani način prema štitnjači, a zatim u hipofizu.

Valovi ljepote u hormonalnoj jogi mogu vam pomoći da licu vratite sjaj i mladolikost

VALOVI LJEPOTE

Svakodnevni stresovi ostaju trajno zapisani na našem licu – stoga se na njemu najprije pojavljuju znakovi staranja. Vježbanje joge dovodi um i tijelo u ravnotežu, a ta se promjena odražava i na našem licu – ono postaje opušteno i uravnoteženo. Valovi ljepote u hormonalnoj jogi mogu vam dodatno pomoći da licu vratite sjaj i mladolikost. Dok šaljete energiju preko lica, vizualizirajte onakvo lice kakvo biste željeli imati.

1 Ležite na leđa, savijte noge i pristonite bedra na prsa. Obuhvatite ruke s unutarnje strane koljena. Dišite bhastriku sedam puta, a da pritom ne mičete nogama. Zatim udišući usmjerite energiju prema vrhu nosa. Izdišući, pustite energiju neka teče preko lica sve do korijena kose.

2 Stavite ruke pod stražnjicu i težinom bokova pritisnite ručne zglobove. Dlanovi su okrenuti prema dolje, palčevi se dodiruju. Bitno je da pritisak na ručne zglobove bude konstantan jer se tu nalazi refleksna zona za jagnike. Ispružite obje noge, a zatim naizmjenice snažno gurajte lijevu, pa desnu nogu prema naprijed, u visini od oko 20 cm od poda, uz bhastrika disanje, i to na sljedeći način: udahnite, ispružite lijevu nogu paralelno s podom, a desnu nogu savijete, zatim izdahnite, lijevu nogu savijete, a desnu ispružite. Ponovite sedam puta. Nakon toga savijte koljena i pristonite obje noge na prsa i u tom položaju izvedite usmjeravanje energije (na jednak način kao u prethodnoj vježbi). Ponovite vježbu, samo sada počnite desnom nogom.

3 Ručni zglobovi su i dalje pritisnuti težinom bokova. Savijte noge tako da bedra stoje okomito, a stopala vodoravno s podom. U tom se položaju snažno naizmjenično udarajte po stražnjici. Kod udarca lijevim stopalom udahnite bhastriku, a kod udarca desnim stopalom izdahnite. Nakon sedam udisaja i izdisaja prijedite na usmjeravanje energije preko lica do korijena kose.

Ponovite vježbu tako da na udah udarite stražnjicu desnom nogom, a na izdah lijevom. Ponovno završite usmjeravanjem energije. **S**