

Renata Reiner jedina je hrvatska certificirana instruktorka hormonalne joge i TriYogaFlows

predočiti ovu tehniku, kojom se uz ostalo, jačaju mišići i oblikuje tijelo te eliminiraju stres, nesanica i migrene. Sve žene, koje prođu tečaj hormonalne joge, mogu je prakticirati i kod kuće, kazala je Renata Reiner te istaknula kako su polaznice vrlo zadovoljne i velik broj ih je uspio riješiti tegobe koje su ih mučile. U ponudi je i vježbanje TriYoga Flows, stilu joge za koji je Renata Reiner certifikaciju stekla kod Kali Rey, majstora TriYoga.

- Poznata je izreka da smo mladi koliko je mlada naša kraljeznica, a u TriYogi je akcent upravo na laganim, valovitim, harmoničnim pokretima kraljeznice i vježbajući TriYogu stalno vršimo laganu masažu kraljeznice. To je klasičan Hatha Joga stil koji je zadržao sve elemente tradicionalne joge, ali je prilagođen potrebama današnjeg čovjeka te sjedilačkom načinu života. Vježbajući tijelo postaje lakše i gipkije, a tijekom vježbanja stvara se neprekidni "flow" ili fluidnost, koji naše tijelo čini elastičnim te dovodi do smirivanja misli i duboke koncentracije, pa se ova vrsta joge

JOGA za tijelo i dušu

PIŠE Kristina Tubić

UZ JOGU NESTAJU TEGOBE

Neke od polaznica upitali smo kakva su im iskustva.

Maja Jelovica (34): - Prije joge trenirala sam ples i trčala i uvijek sam mislila da su za mene dinamični sportovi te nisam ni pomišljala da bi mi se joga mogla svidjeti. Čitala sam o jogi koju vodi Renata i preko Kolektive povoljno uplatila tri mjeseca, što je bilo dovoljno da ostanem i dalje. Iznenadila sam se koliko su to, u stvari, intenzivne vježbe i uopće nije monotono, kao što sam mislila. Najteže mi se bilo opustiti, ali što sam dulje vježbala, to je bilo lakše i sada sam i u životu i na poslu puno smirenija i imam više energije.

Ksenija Muzica (45): - U jogi sam nova. Tek sam počela vježbati, ali za sada mi se jako sviđa. Preporučila mi je prijateljica koja je jako zadovoljna. Nikad se nisam bavila sportom i bojala sam se da neću moći pratiti vježbe, ali jako sam zadovoljna i svaki put mi je sve bolje i ljepše.

Nataša Šaina (44): - Dolazim već godinu dana i imam samo riječi hvale. Nekada sam trenirala karate, tako da mi vježbanje nije strano, a za jogu sam se odlučila nakon što sam dosta čitala o ovim tehnikama joge te se zainteresirala. Jako sam zadovoljna učincima. Odlično se razgibam, puno sam smirenija i opuštenija, a imam i više energije.

Mirna Pavlović Vodinečić (46): - Otkad dolazim na jogu nemam više glavobolje, a i bolovi u vratu i kralježnici su nestali. Već odavno su mi mnogi preporučali jogu za moje boljke, a kada sam u Novom listu pročitala članak o Renati, odlučila sam probati. Prvi mjesec sam se prisiljavala, bilo mi je nekako teško, ali već nakon dva mjeseca počela sam osjećati učinke, prestala mi je bol u donjem dijelu kralježnice, kao i glavobolje. Sada sam "ovisna" o jogi i jedva čekam treninge.

jajnika, štitnjače i hipofize, spojila ih s moćnim trbušnim bhastrika disanjem koje služi za podizanje osobne energije i s tibetanskim energetskim vježbama. Prateći zdravlje svojih redovitih polaznica, ustanovila je da hormonalna joga može pomoći ženama i s preuranjenom menopauzom, bolnim predmenstrualnim sindromom, kao i onima koje zbog policističnih jajnika imaju problema sa začecem. Želja mi je što većem broju žena

naziva i meditacija u pokretu, objasnila je instruktorka i pozvala sve zainteresirane da se pridruže vježbanju u Hotelu "4 opatijska cvijeta" te u Hotelu "Admiral". Organizirani su i probni sati, a sve informacije dostupne su na web stranici www.hormonalnyoga.com; na Facebooku ili na broju telefona 095-573-5391. Ne treba nositi opremu, jer su prostirke i svi potrebni rekviziti osigurani, potrebna je tek ugodna odjeća i dobra volja.

U žurban način života i stres svakodnevno ostavljaju posljedice na naš organizam i svi smo u potrazi za tehnikama i metodama za poboljšanjem zdravlja i postizanjem tjelesnog i duhovnog sklada. Jedna od njih je i joga, čijim blagodatima svjedoče ljudi diljem svijeta. Instruktorka joge **Renata Reiner** organizira tečajeve i radionice u Opatiji, a polaznicama nudi tečaj hormonalne joge te vježbanje TriYoga Flows. Diplomirana je instruktorka joge u tradiciji Swami Sivanande te jedina instruktorka hormonalne joge u Hrvatskoj, certificirana od same osnivačice hormonalne joge Dinah Rodriges. Jogom se bavi dvadeset godina tijekom kojih je vodila tečajeve hatha joge, joge za probleme s kralježnicom, hormonalne joge, joge za djecu, joge za trudnice te joge za treću dob, većinom u Njemačkoj, gdje je sudjelovala i u TV emisijama posvećenim jogi. I danas je stalno na

relaciji Opatija - München, gdje i dalje pohađa edukacije i radionice, jer je, kako kaže, za kvalitetan rad potrebna stalna izobrazba.

- **Hormonalna joga promijenila je živote mnogih žena, koje su doživjele nevjerojatne promjene zahvaljujući redovitom vježbanju, a riječ je o prirodnoj terapiji koja uspostavlja ponovnu produkciju hormona. Zbog prekomjernog stresa, pogrešne prehrane, sjedilačkog načina života te menopauze nastaje hormonalna neravnoteža koja se manifestira neugodnim simptomima kao što su poteškoće u koncentraciji, razdražljivost, nemir, oslabljen libido, pretilost, nagle promjene raspoloženja, anksioznost, opadanje kose... Brazilska učiteljica joge Dinah Rodrigues osmislila je jogu za hormonalno zdravlje žene koja na prirodan način može pomoći u otklanjanju ženskih tegoba. Iz različitih stilova joga preuzela je vježbe za zdravlje**