



Jogom do hormonalnog balansa

Hormonalna joga je snažna energetska metoda koja kombinuje hatha, kundalini i energetske jogu i tibetanske tehnike disanja. Njenim praktikovanjem energija se usmerava ka endokrinim žlezdama, što doprinosi hormonalnom i energetskom balansu i opitimalnom zdravlju žene

Dina Rodriguez (Dinah Rodrigues), diplomirani psiholog, učitelj joga i Qi-gonga, koja je godinama proučavala različite stilove joga, tehnike disanja, tibetanske energetske tehnike i njihov uticaj na fizičko i emotivno stanje žena, osmisnila je jedinstveni terapijski metod. Naime, u saradnji sa lekarima obavila je naučna istraživanja tokom kojih je ispitivan hormonalni status žena pre i posle praktikovanja određenih vežbi. Uočene su fantastične promene nabolje, te je Dina početkom devedesetih kreirala hormonalnu joga terapiju. U početku su predavanja održavana samo u São Paulu (Brazil), a danas širom sveta. Naša sagovornica **Renata Reiner**, sertifikovana instruktorka hormonalne joge, kaže da osamdesetogodišnja Dina i dalje putuje i drži seminare, što je dovoljan dokaz da tehnika blagotvorno utiče na zdravlje i dugovečnost.

Joga kao terapija

Renata Reiner se profesionalno bavi hormonalnom jogom od 2009. godine. Pre toga je bila učitelj Sivanada joge, koju je držala u Yoga Vidja centru u Minhenu. Tamo se i upoznala sa osnovama hormonalne joge (u originalu Terapia Hormonal para Menopauza) i odmah završila edukaciju kod Dine Rodriguez u Diseldorfu. Trenutno živi i radi delimično u Minhenu, a delimično u Opatiji, i širom regiona drži seminare hormonalne joge.

Na početku razgovora Renata nam je objasnila razliku između hormonalne i ostalih vidova joge.

"Hormonalna joga nije novi stil, već ciljana terapija koja se koristi kod određenih zdravstvenih problema ili preventivno. Ona je kombinacija različitih joginskih tehnika. Kao i svaku terapiju, treba je sprovoditi svesno i s dužnom pažnjom. Nameđena je prvenstveno osobama koje imaju hormonalni disbalans, ali je preventivno mogu vežbati sve žene nakon 35 godine."

Ipak, ona ne sme da se praktikuje bez stručnih uputstava. Svaka osoba je različita i iskusni instruktor procenjuje u kojoj meri, koliko često i na koji način ona treba da upražnjava hormonalnu jogu. Na samom početku, kao i kod homeopatije, može da dođe do pogoršanja zdravstvenog stanja, što je jedan od razloga zbog kojih nije preporučljivo vežbati bez nadzora instruktora.



Suština je u "bastriku" disanju

"Kod izvođenja asana u hormonalnoj jogi koristi se tehnika disanja bastrika KD (kako ju je nazvala Dina) kojom aktiviramo sopstvenu energiju i istovremeno energetske centre (čakre) na suptilnom nivou uskladjujemo sa endokrinim sistemom na fizičkom nivou. Na taj način telo samo počinje da stimuliše produkciju hormona. Bastrika se smatra kraljicom pranajama tehnika, to je najbolja vežba za čišćenje organizma. Koristeći je u kombinaciji sa određenim položajima tela koji aktiviraju endokrine žlezde, te uz tehnike koncentracije i vizuelizacije, dah i aktiviranu energiju usmeravamo u željeno mesto (jajnike, štitnu žlezdu, nadbubrežne žlezde, hipofizu). Pomoću disanja ta mesta čistimo od toksina, istovremeno se punimo energijom i pokrećemo celokupni endokrini sistem."

Pored toga, bastrika poboljšava sveukupno zdravlje i deluje podmlađujuće na organizam tako što ubrzava razmenu kiseonika i ugljen-dioksida. Tako se ubrzava metabolizam, iz tela izbacuju toksini i nečistoće, pojačava cirkulacija. Brzi i ritmički pokreti dijafragme masiraju i stimulišu organe trbušne šupljine. Takođe, bastrika aktivira mozak, poboljšava koncentraciju i dovodi do mentalne bistrine."

Hormoni su režiseri našeg života

"Hormonalna joga višestruko je korisna jer deluje na sve nivoe bića: fizičko, fiziološko, psihološko, emotivno. Žena sa idealnom hormonalnom ravnotežom zainteresovana je za život, seksualno je aktivna, nema problema sa prekomernom težinom, ne podleže naglim promenama raspoloženja. Ne muče je loša koncentracija i zaboravnost, nesanica, bezrazložan umor... Hormoni su režiseri našeg života, oni određuju kako se osećamo u duši i u telu. Osoba koja redovno i ispravno vežba može znatno da smanji neugodne simptome menopauze i hormonalnog disbalansa, a neki simptomi mogu i potpuno da se povuku. Primetne su velike promene nabolje pre svega u slučaju nesanice i talasa vrućine, opadanja kose, nemira i napetosti. Tada je izuzetno važno da se ne prestane sa vežbanjem, jer se simptomi vraćaju. Hormonalna joga je prirođan put i nema nikakvih štetnih propratnih pojava."

Osoba koja redovno i ispravno vežba može znatno da smanji neugodne simptome menopauze i hormonalnog disbalansa



Žena sa idealnom hormonalnom ravnotežom zainteresovana je za život, seksualno je aktivna, nema problema sa prekomernom težinom, ne podleže naglim promenama raspoloženja

Kada je kontraindikovana

Svako ko želi da pohađa seminar hormonalne joge kod Renate Reiner mora da ispunji prijredni obrazac koji se nalazi na njenom sajtu (www.renatareiner-yoga.com). Važno je da se prvo utvrdi zdravstveno stanje polaznika, da se zna šta koga muči. Renata ističe da žene hormonalnu joga ne smeju da praktikuju tokom menstruacije i trudnoće, ako boluju od raka dojke koji je hormonalno uslovjen, zatim depresivne osobe koje uzimaju lekove. Takođe, kod sledećih indikacija potrebno je konsultovati doktora: nakon operacija svake vrste, kod mioma većih od 5 cm (manji se često povlače tokom vežbanja), kod uznapredovale endometrioze, jakih osteoporoznih, akutnih srčanih oboljenja i nakon operacije srca, kao i kod hipertireoze i autoimunih oboljenja."

Upornost i disciplina

Na pitanje koliko često treba vežbatи da bi se postigli prvi rezultati i ostvario terapijski efekat, naša sagovornica odgovara da to zavisi od simptoma i individualne reakcije. Ipak, većini je dovoljno da vežbaju svaki drugi dan, ujutru i uveče. "Hormonalni disbalans ima brojne simptome i oni se povlače postepeno. No, da bismo došli do rezultata, potrebno je dva do četiri meseca redovnog vežbanja. Dina uvek naglašava da hormonalna joga nije čarobni štapić, potrebno je nešto upornosti, dobre volje i discipline." **J**



Suština

"Kod izvođenja tehnika disanja (Dandasana) kojom aktiviramo energetski kanali, uskladjujemo se na nivou. Na taj način produkciju hormona pranajama tehnikom organizma. Koristeći položajima tela i tehnike koncentracije energiju usmeravamo u žlezdu, nadbubrežni mesta čistimo energijom i pokrećemo.

Pored toga, biorhythmicke deluje podmladjujuće na organizam tako što ubrzava razmenu kiseonika i ugljen-dioksida. Tako se ubrzava metabolizam, iz tela izbacuju toksini i nečistoće, poboljšava cirkulacija. Brzi i ritmički pokreti dijafragme masiraju i stimulišu organe trbušne šupljine. Takođe, bastrika aktivira mozak, poboljšava koncentraciju i dovodi do mentalne bistrine."

Osoba koja redovno i ispravno vežba može znatno da smanji neugodne simptome menopauze i hormonalnog disbalansa

joga ne smeju da praktikuju tokom menstruacije i trudnoće, ako boluju od raka dojke koji je hormonalno uslovjen, zatim depresivne osobe koje uzimaju lekove. Takođe, kod sledećih indikacija potrebno je konsultovati doktora: nakon operacija svake vrste, kod mioma većih od 5 cm (manji se često povlače tokom vežbanja), kod uznapredovale endometrioze, jakih osteoporoznih, akutnih srčanih oboljenja i nakon operacije srca, kao i kod hipertireoze i autoimunih oboljenja. **J**