

Joga na młodość, uśmiech, kobiecość

Doda energii, zlikwiduje bezsenność, poprawi humor i pozbawi napadów złości. Bo joga hormonalna ma same zalety.

Została stworzona przez kobietę dla kobiet, dlatego jest taka doskonała. TEKST: ANNA WERCZYŃSKA

Kilka lat temu brazylijka Dinah Rodrigues, ćwicząca jogę od ponad 40 lat, odkryła, że niektóre asany (pozycje jogi) łagodzą takie kobiece dolegliwości, jak bóle dolnej części brzucha, uderzenia gorąca, zmęczenie, rozdrażnienie, nerwowość, huśtawkę nastrojów. A także likwidują wyśmiewane w dowcipach symptomy klimakterium. Za te wszystkie dolegliwości odpowiedzialne są hormony – ich nadmiar bądź niedobór. Dinah Rodrigues wybrała więc asany, które regulują ich pracę i stworzyła, trwający 90 minut, układ ćwiczeń.

Na czym to polega?

Połączenie odpowiednich asan (które działają jak wewnętrzny masaż) z intensywnym oddechem usprawnia pracę organów wewnętrznych i pozytywnie wpływa na funkcjonowanie hormonów. I to cała tajemnica. Sama Rodrigues twierdzi, że praktykowanie tych asan może również wznowić wytwarzanie hormonów.

Dlatego jogę mogą ćwiczyć nie tylko kobiety zbliżające się do czterdziestki, u których po raz kolejny w życiu rozpoczyna się burza hormonalna. Powinny ją poznać także panie po pięćdziesiątce a nawet po sześćdziesiątce, bo podziela ona na ich organizm wzmacniająco.

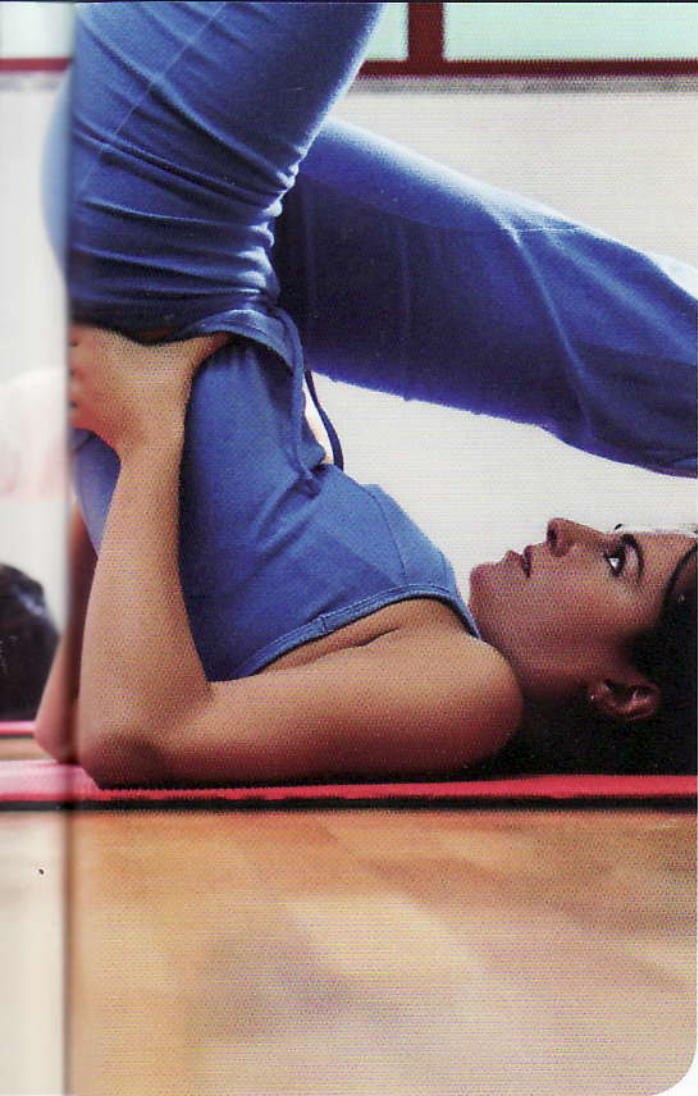
Spróbuj i ty

Na naukę jogi nigdy nie jest za późno, można ją ćwiczyć niezależnie od kondycji i wieku. Na przykład królowa Belgii Elżbieta nauczyła się stać na głowie dopiero po osiemdziesiątce.

Dobrym momentem rozpoczęcie praktykowania asan mogą być 35. urodziny. Bo w tym wieku w naturalny sposób rozpoczyna się spadek poziomu estrogenów (hormonów odpowiedzialnych za prawidłowy przebieg cyklu miesięczkowego).

Lekcje jogi sprawią, że nauczysz się też trudnej sztuki koncentracji, wyciszania emocji, uspokajania rozproszonych myśli. Jednak nie licz na to, że praktykując jogę schudniesz dziesięć kilo. Ćwicząc





uelastycznisz mięśnie, wyprostujesz i wysmuklisz sylwetkę oraz poprawisz przemianę materii. Masz szansę schudnąć tylko wówczas, gdy ćwiczenia połączysz z odpowiednią dietą.

Aby prawidłowo wykonywać asany musisz nauczyć się swojego ciała i je zaakceptować. Dlatego joga jest doskonałą metodą dla kobiet, które cierpią na spadek libido i mają problemy w sypialni.

Ostrożności nigdy dość

Najlepsze efekty osiągniesz, gdy będziesz ćwiczyć systematycznie. Przez pierwsze tygodnie może być ciężko, bo najtrudniej zsynchronizować oddech z właściwym wykonywaniem asan. Nieślychanie ważne jest też, abyś unikała gwałtownych ruchów. Przyjmowanie niektórych pozycji na siłę może doprowadzić do nadwężenia mięśni i szybko zniechęca do dalszych ćwiczeń.

Ale głowa do góry! Z czasem ciało nabierze elastyczności i nawet najbardziej skomplikowane pozycje nie będą sprawiać żadnej trudności. ■

O zaletach jogi hormonalnej opowiada Irena Kertyczak, która uczyła się asan od Dinah Rodrigues.

Jak wyglądają pierwsze zajęcia z jogi hormonalnej?

Gdy ktoś przychodzi pierwszy raz, musi nauczyć się specjalnych technik oddechowych oraz innych sposobów doenergetyzowania organizmu, które są niezbędne w ćwiczeniu jogi hormonalnej. Taka lekcja trwa 40 minut, dopiero po niej można dołączyć do reszty grupy. Typowe zajęcia rozpoczynają się sekwencją kilku podstawowych pozycji znanych z klasycznej jogi. Po takiej rozgrzewce zaczynamy układ asan, opracowany specjalnie dla jogi hormonalnej. Przed pierwszymi zajęciami uczestniczki wypełniają ankietę, w której m.in. oceniają poziom swojego samopoczucia. Pozwala mi to zapoznać się z konkretnym problemem danej osoby i lepiej zaplanować ćwiczenia. Czasami są one dobierane indywidualnie.

Czy to prawda, że na pierwsze zajęcia należy przyjść z wynikami badań hormonalnych?

Dobrze jest zrobić takie badania. Wszelkie wahanie poziomu hormonów to sprawa dla lekarza. I dobrze jest połączyć tradycyjne leczenie z ćwiczeniami jogi, wówczas efekty są najlepsze. Po kilku tygodniach regularnego ćwiczenia, można – dla porównania – jeszcze raz zbadać ich poziom.

I...?

Wyniki są imponujące. Dinah Rodrigues przeprowadziła szczegółowe badania, które dowiodły, że przeciętny wzrost hormonów wynosi czasami nawet 250 proc.! Poprawia się też samopoczucie. Znikają napady gorąca, przestaje męczyć bezsenność. Nie ma, typowych dla kobiet zmian nastrojów.

Czy na zajęcia przychodzą panie dojrzałe czy także nastolatki?

Ćwiczą panie w różnym wieku. Przychodzą młode dziewczyny próbujące poradzić sobie z trudnymi objawami PMS. Zgłaszają się kobiety, które chorują na zespół policystycznych jajników lub mają problem z zajściem w ciążę. Oczywiście, ćwiczą także panie, które borykają się z objawami menopauzy. Jest też spora grupa czterdziestolatek, które ćwiczą profilaktycznie, by zapobiec spadkom hormonów.

Czy istnieją konkretne przeciwwskazania?

Panie nie ćwiczą w trakcie miesiączki. Przeciwwskazaniami są też ciąża, ciężkie choroby endrogenopochodne, np. rak piersi.

Jak często należy ćwiczyć, by nie dopuścić do obniżenia hormonów?

Jeśli ćwiczymy profilaktycznie, wystarczą zajęcia dwa razy w tygodniu.

www.jogahormonalna.pl

podyskutuj o tym w serwisie fitness.wp.pl w

