Hormonální jógová terapie je metoda, která působí na zvýšení hladiny hormonů. A nejen to, ona ji vyrovnává, o čemž jsem se přesvědčila i já sama na sobě, když jsem začala hormonální jógu cvičit.

text: Gedeonová Frída
foto: archiv autorky, Shutterstock.com

Procvičte se ke zdraví a kráse s hormonální jógou

Je to metoda, která bez léků, pouze pomocí specifických cviků, reaktivuje produkci hormonů, hlavně nejdůležitějších ženských hormonů estrogenu a progesteronu. Cvičením sestavy působíme nejen na vaječníky, ale také na všechny orgány, které produkují hormony.

Na základě vědeckého výzkumu, který provedla zakladatelka této metody paní Dinah Rodrigués z Brazílie spolu s lékaři, byly prokázány vynikající účinky tohoto cvičení u všech žen, které toto cvičení praktikovaly. K tomuto speciálnímu druhu dynamické a energické jógy autorka zkombinovala pečlivě vybrané dechové techniky pro masáž jednotlivých žláz s vnitřní sekrecí. Pro zesílení účinků tohoto cvičení zařadila paní Dinah do hormonální jógové terapie také tibetskou techniku k nasměrování prány do konkrétních žláz, čímž dochází k jejich aktivaci. Ukázalo se, že spojením těchto technik spolu s dalšími jógovými technikami, jako jsou bandhy (uzávěry) a mudry, je možné dosáhnout o daleko lepších výsledků během velmi krátké doby.

Jelikož je hormonální jóga holistickou technikou, působí nejen na fyzické úrovni, ale také na úrovni energetické a emocionální. Někdy se na seminářích divím, jak skutečně rychle. Ženy mi hodně píšou své úspěchy a pokroky na můj web, jak se jim zlepšil premenstruační syndrom, zkrásněla pleť, zlepšila činnost štítné žlázy, astmatičky pociťují zlepšení při dýchání. V hormonální józe jsou použity dechové techniky, které detoxikují tělo a stimulují činnost plic (http://www.kurzy-hormonalni-jogy.cz/index.php/zkusenosti-cvicenek).

Kdy začít s cvičením hormonální jógy?

Preventivně ideálně v pětatřiceti, kdy se začíná hladina hormonů v těle snižovat. A začínají se objevovat problémy – nejdřív menší, pak větší a větší, úměrně s tím, jak hladina hormonů klesá ☺. Jsou ale i mladší ženy, u kterých se projevuje hormonální nerovnováha. Pro ně je též vhodným řešením hormonální jógová terapie, např. když trpí premenstruačním syndronem (bolesti břicha, silné krvácení, otoky, migrény…), vypadávají vlasy, vaječníky vypovídají službu, ženy po dlouhodobém užívání hormonální antikoncepce…

„A jak často je potřeba cvičit?“ ptají se ženy. Vždycky říkám: „Pokud se chcete zbavit rychle většiny problémů, cvičte každý den. Pokud neřešíte nic zásadního nebo jen chcete udržovat hormonální hladinu, stačí 3–4× v týdnu.“ Cvičí se celá sestava, která zabere maximálně 35 minut, ideálně ráno. To není moc, když si žena uvědomí, že pak má hodně energie, je klidná, vyrovnaná, udělá spoustu práce a je „napumpovaná” pro celý den. I kolegové v práci to na těch ženách poznají a ptají se: „Co to,

Je vědecky prokázáno, že stres silně ovlivňuje produkci hormonů – prudce ji snižuje. Z tohoto důvodu se na seminářích věnuje stresu zvláštní pozornost.

že jsi taková čilá a září ti oči?“ ☺ Dokonce se mi pár žen svěřilo s tím, že když začaly pravidelně cvičit hormonální jógu, tak se za nimi muži na ulici víc otáčeli. Je to důsledek toho, že se díky této technice ženy probudí ve své ženské energii ☺. To těch 35 minut nám ženám stojí za to, abychom něco udělaly pro své zdraví a kondici! ☺ A navíc, když je žena klidná, veselá, energická, profituje nejen ta žena, ale celé její okolí.

Takže se dá říct, že cvičení ovlivní ženy i v jejich soukromém životě. Zvládají všechno o hodně líp, protože jsou klidnější a dokážou reagovat jinak, než jak bylo jejich okolí zvyklé. Mají nutkání se usmívat a zpívat si. Dokonce mám příběh, kdy byla u mne žena v sobotu na semináři a v neděli ráno se jí devítiletý syn ptal: „Mami, kam že to jdeš?“ „Na hormonální jógu,“ řekla mu. „Choď tam každý den, abys byla takhle klidná.“ ☺ Takže pokud hledáte vhodnou techniku jak se zklidnit, hormonální jógová terapie může být jednou z nich. Je vědecky prokázáno, že stres silně ovlivňuje produkci hormonů – prudce ji snižuje. Z tohoto důvodu se na seminářích věnuje stresu zvláštní pozornost: učí se protistresové cviky a zklidňující dechové techniky, které odbourávají stres.

Hormonální jóga pomáhá i ženám, které chtějí otěhotnět a z nějakého důvodu nemůžou. Technika i na tohle zabírá. V poslední době se mi s novopečenými maminkami „rozsypal pytel”. Dostávám oznámení jak o početí, tak i o narozených miminkách s fotografiemi. A velmi mě to těší ☺. Dokonce jsem byla oslovena panem docentem z Centra asistované reprodukce ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze, který se u svých pacientek (které absolvovaly mé semináře) přesvědčil o úspěšnosti hormonální jógové terapie při léčbě neplodnosti, aby se o této metodě dozvěděl více.

Jaké potíže může ženám hormonální jóga pomoci odstranit: přirozeně odstraňuje potíže způsobené nízkou hladinou hormonů, premenstruační syndrom, symptomy spojené s menopauzou (návaly, nespavost, podrážděnost, emocionální nestabilitu, nízké libido, urogenitální suchost, ztráta vitality, migrény), nepravidelnosti menstruace, neplodnost, ztrátu menstruace a ovulace, pocity stresu, paniky, deprese a nerozhodnosti, intelektuální symptomy, snížení paměti, cysty na vaječnících, PCO, předčasný přechod, vypadávání vlasů a lámavé nehty, akné, nedostatečnou činnost štítné žlázy, syndrom karpálního tunelu, inkontinenci, osteoporózu.

Hormonální jóga také zvýší pružnost těla, pohyblivost kloubů, urychlí metabolismus, zvýší imunitu, zformuje tělo, napomůže jeho omlazení, zvýší sebevědomí a pocit sebedůvěry. Můžou ji cvičit i ty ženy, které jógu nikdy necvičily.

Kdy je cvičení nevhodné:

těhotenství, endometrióza, rakovina prsu, krátce po operacích, pokročilá osteoporóza, hyperfunkce štítné žlázy, zánět vnitřního ucha, srdeční potíže, před operací slepého střeva, krátce po hysterektomii, velký myom, nespecifikované bolesti břicha.

Ráda Vás uvítám na víkendovém semináři HJT pro ženy 22.–23. 4 v centru AVASA v Praze www.avasa.cz, kde se také bude konat workshop pro diabetiky 8.–9. 4. Toto cvičení je velmi efektivní součástí léčby pro diabetiky, protože zvyšuje citlivost na inzulin a snižuje hladinu cukru v krvi.

Na obě akce se můžete přihlásit buď pomocí formuláře, nebo na e-mailové adrese frida@kurzy-hormonalni-jogy.cz a telefonním čísle 606 738 530, kde Vám ráda sdělím bližší informace.

Těším se na Vás ☺.

Gedeonová Frída
certifikovaná lektorka HJT
www.hormonalni-jogova-terapie.cz pro ženy
www.hormonalni-joga-diabetes.cz pro ženy a muže společně
www.muzi.kurzy-hormonalni-jogy.cz