

 zdrowie

TO NOWA LECZNICZA SZKOŁA JOGI, STWORZONA PRZEZ KOBIETĘ  
SPECJALNIE DLA KOBIET. DODAJE POZYTYWNEJ ENERGII, RZEŹBI  
FIGURĘ, POPRAWIA PŁODNOŚĆ, PRZEDŁUŻA MŁODOŚĆ. SPRÓBUJESZ?

TEKST WILGA ŁĘCKA KONSULTACJA IRENA KERTYCZAK, NAUCZYCIELKA JOGI,  
TERAPEUTKA JOGI HORMONALNEJ, INSTRUKTORKA TECHNIK RELAKSACYJNYCH



# jogga

## hormonalna

**H**ormony sterują naszym życiem – na ten temat napisano już tomy. U wielu kobiet „hormonalny klucz” do zdrowia i dobrego samopoczucia zaczyna się jednak w zamku lub obraca z wielkim trudem. Należysz zapewne do ich grona, jeśli od dawna zmagasz się z trądzikiem lub nadmiernym przesuszeniem skóry, masz permanentnie kruche paznokcie, tracisz zbyt wiele włosów albo rosną ci one w nadmiarze nie tam, gdzie trzeba. Nierównowagę hormonalną zdradzać też może skłonność do obrzęków i tycia, wyczerpujący PMS, podatność na intymne infekcje, uporczywe migreny. Najpoważniejszym skutkiem zaburzeń hormonalnych są nieregularne i/lub obfite miesiączki, problemy z zajściem w ciążę oraz poronienia. To deficyt hormonów sprawia również, że kobiety wkraczające w okres menopauzy (jej pierwsze objawy mogą pojawić się wkrótce po czterdziestce) skarżą się na tzw. uderzenia gorąca, bezsenność, zanik libido, drażliwość czy problemy z koncentracją.

W wypadku ewidentnych zaburzeń w produkcji hormonów, lekarze przepisują zawierające je leki. Część kobiet obawia się ich jednak, nie mało jest też niezadowolonych z efektów ich zażywania. Mnóstwo kobiet cierpi też na niewielką lub okresową destabilizację hormonalną, nie wymagającą leczenia farmakologicznego. Jednym i drugim może pomóc joga hormonalna. To zupełnie nowa gałąź jogi (patrz ramka obok), która robi na świecie szybką karierę. Terapeutki jogi hormonalnej praktykują od niedawna również w Polsce!

## WIELKI PRZYPLYW

Ćwiczenia w jodze hormonalnej zostały opracowane i zestawione tak, by w naturalny sposób pobudzić do pracy gruczoły dokrewne, zwłaszcza tarczycę i jajniki. To one bowiem odpowiadają w głównej mierze za nasz wygląd, nastrój, aktywność oraz płodność. Terapeutyczny efekt jogi hormonalna wykazuje w wypadku wszystkich zaburzeń mających związek z niedoczynnością ww. gruczołów, w tym PCOS (zespół policystycznych jajników), przedwczesną menopauzą oraz męczącym klimakterium. Efekty bywają wręcz spektakularne, bo w efekcie ćwiczeń jogi hormonalnej poziom kluczowego kobiecego hormonu estradiolu może wzrosnąć o 200%, a nawet o 500%!

## BEZ OBAW

Joga kojarzy ci się ze skomplikowanymi wygiębasami, które zdolny jest wykonać tylko człowiek guma? Prawda jest inna, – Nie ma znaczenia ani aktualna kondycja fizyczna, ani wiek – zapewnia terapeutka jogi hormonalnej Irena Kertyczak. – Ważna jest poprawność wykonywania ćwiczeń i systematyczność. Na zajęciach każdy daje z siebie tyle, ile może, a efekty przyjdą, prędzej czy później.

## PODSTAWY

By zrozumieć zasady, na jakich działa joga, trzeba poznać kilka pojęć wywodzących się z hinduskiej filozofii i medycyny. Najważniejsze to prana: uniwersalna energia życiowa (tożsama z chińską qi), przenikająca wszystko,

w tym człowieka, który stanowi integralną część wszechświata. Odżywia ona ciało, krążąc w nim kanałami zwanymi nadi (to odpowiednik chińskich meridianów). Krzyżują się one w kilkuset miejscach, tworząc ośrodki energetyczne, z których najważniejsze są czakry, bo przez nie prana jest zdolna wnikać w głąb ciała. Pierwsza czakra znajduje się nisko w miednicy i ma związek z nadnerczami; druga leży w podbrzuszu, na wysokości gonad (jajników); trzecia – na wysokości tzw. splotu słonecznego i trzustki; czwarta – na poziomie serca i grasicy; piąta – gardła i tarczycy. Szósta czakra znajduje się tuż powyżej poziomu oczu i „współpracuje” z przysadką mózgową, a siódma leży na czubku czaszki i ma związek z szyszynką. Wg hinduskiej medycyny, wszelkie problemy



## DINAH RODRIGUES

Twórczyni jogi hormonalnej jest Brazylijką, legitymującą się dyplomem z filozofii i psychologii Uniwersytetu w São Paulo. Joga praktykuje od ponad 40 lat. Najlepszą reklamą skuteczności stworzonego przez nią programu jest ona sama: zdrowa, sprawna, pogodna i aktywna jako nauczycielka jogi, mimo skończonych 81 lat!

Więcej o niej: [www.dinahrodrigues.com.br](http://www.dinahrodrigues.com.br)

ze zdrowiem i samopoczuciem są efektem zaburzeń w krążeniu prany. Jej obieg pobudza się, uaktywniając czakry, a służą temu przede wszystkim specjalne ćwiczenia: oddechowe (pranayama) oraz fizyczne – w jodze to określone pozycje ciała, zwane asanami.

## ODDECH

To klucz do jogi w ogóle i podstawa ćwiczeń jogi hormonalnej. Wśród wielu technik oddechowych, najważniejsze są dwie: bhastrika (czyt. bastrika) oraz ujjayi (czyt. udżai). Bhastrika to szybkie oddechy wykonywane przez nos, podczas których mocno pracują mięśnie brzucha: przy wdechu rozluźniają się i „idą do przodu”,



a przy wydechu napinają się i są wciągane w głąb: pępek „wędruje” do kręgosłupa. Pogłębiony tą metodą oddech poprawia pojemność dolnej części płuc (na co dzień jest najmniej używana) i intensywnie dotlenia całe ciało, a zwłaszcza znajdujące się w jamie brzusznej jajniki, dodatkowo masowane przez rytmicznie napinające się mięśnie. Bhastrika towarzyszy większości ćwiczeń jogi hormonalnej. Ujjayi to z kolei oddychanie przy ściśniętym gardle – przypomina to chrapanie z zamkniętymi ustami. To ćwiczenie uruchamia środkową i górną część płuc, pobudzając zarazem funkcjonowanie tarczycy.

## STEROWANIE ENERGIĄ

Służą temu tzw. bandhy (czyt. bandy). Pod tą nazwą kryje się świadome kurczenie określonych grup mięśni, co pozwala kontrolować przepływ prany w organizmie. W jodze hormonalnej wykorzystuje się trzy bandhy. Pierwsza to jaladhara bandha (czyt. dżaladhara banda). Ćwiczenie polega na napinaniu strefy karku, przy pochylonej w dół głowie – podbródek dotyka klatki piersiowej. Stymuluje to tarczycę oraz pobudza pracę mózgu.

Uddiyana bandha (czyt. udijana banda) sprawdza się do wciągnięcia mięśni brzucha, tak by pępek znalazł się jak najbliżej kręgosłupa. Sprawia to, że ograny wewnętrznie znajdujące się w jamie brzusznej – w tym jajniki – są „podciągane” ku klatce piersiowej, co dotlenia je i pobudza ich pracę. Mulabandha (czyt. mula-banda) to z kolei zaciskanie mięśni okolic kroczka i odbytu (zwłaszcza zwieraczy), co silnie stymuluje okolice genitaliów, a więc i jajniki.

## ĆWICZENIA

W jodze hormonalnej wykorzystuje się kilkadziesiąt układów ciała, czyli asan. Wiele z nich ma swoje formy uproszczone, tak by bez trudu mógł je zrobić każdy, niezależnie od formy i tuszy. Początkowo każdą asanę należy wykonywać robiąc 7 oddechów – ich liczbę zwiększa

## CHCESZ WIĘCEJ?

poczytaj...

„Joga hormonalna”  
Dinah Rodrigues (KOS  
2007) – jedyna polska  
książka poświęcona tej  
gałęzi jogi, autorstwa  
jej twórczyni. Napisana  
przystępnym językiem  
i bogato ilustrowana. Chcesz ją mieć?



Przyslij mail z krótkim (do 5 zdań)  
uzasadnieniem, dlaczego pragniesz  
otrzymać tę książkę – do rozdania mamy  
5 egzemplarzy! Piśz do 27 sierpnia br.  
pod adresem [shape@shape.pl](mailto:shape@shape.pl), wpisując  
„joga hormonalna” w temat maila.

...i spróbuj sama:

- [www.jogahormonalna.pl](http://www.jogahormonalna.pl) – strona Ireny Kertyczak, pierwszej polskiej terapeutki jogi hormonalnej legitymującej się certyfikatem wystawionym przez Dinah Rodrigues; naucza w Warszawie, prowadzi też warsztaty wyjazdowe
- [www.ananda.com.pl](http://www.ananda.com.pl) – strona Szkoły Jogi Ananda z Krakowa, z którą współpracuje kolejna certyfikowana polska terapeutka jogi hormonalnej, Magdalena Skomro
- [www.joga-joga.pl](http://www.joga-joga.pl) – ogólnopolski portal poświęcony jodze, a w nim m.in. informacje o wydarzeniach związanych z jogą oraz namiary na szkoły jogi i aktualnie praktykujących nauczycieli.

się stopniowo do 15. Zaawansowani utrzymują ciało w asanach, wykonując 3 razy po 15 oddechów.

Poprawnej techniki nauczy jedynie wykwalifikowany nauczyciel (patrz ramka obok). Do wyboru są kilkudniowe warsztaty jogi hormonalnej lub zajęcia odbywające się 1, 2 lub 3 razy w tygodniu (jedna sesja kosztuje ok. 20 zł, koszty obniża wykupienie karnetu).

## TAJNIKI PRAKTYKI

Pełna sesja jogi hormonalnej – łącznie z rozgrzewką i wykonywanymi na zakończenie ćwiczeniami odprężającymi – zajmuje ok. godziny, przy czym właściwe ćwiczenia trwają ok. 30 minut. W ciągu pierwszego miesiąca idealnie jest praktykować codziennie, zmniejszając następnie liczbę sesji do 2-3 w tygodniu. Ćwicząc w ten sposób, możesz liczyć na wzrost poziomu estradiolu w ciągu 2-3 miesięcy. Znacznie szybciej jednak poprawia się forma i samopoczucie! Lepiej się śpi, znika ospałość i bóle głowy, rośnie apetyt na seks, łatwiej też uporać się z codziennym stresem. – Na zajęcia chodzę tylko raz w tygodniu, ale już po 3 tygodniach moje ciało stało się bardziej elastyczne i sprawniejsze, wyraźnie odczułam też przyływ pozytywnej energii – opowiada z błyskiem w oku ćwicząca od kilku miesięcy Ewa Kłosińska. – Dziś bez jogi hormonalnej nie wyobrażam sobie życia!

## ZANIM ZACZNIESZ

...wybierz się do lekarza. Na liście przeciwskazań jest m.in. ciąża, duże mięśniaki, zaawansowana endometrioza i osteoporoza, poważne choroby serca i układu krążenia oraz hormonozależne nowotwory piersi. Konieczna jest więc cytologia, mammografia, USG piersi oraz układu rozrodczego, warto też zmierzyć ciśnienie, zrobić analizę krwi (uwzględniając poziom estradiolu) i moczu oraz densytometrię (badanie gęstości kości).

Przed rozpoczęciem zajęć nauczyciel jogi poprosi cię o wypełnienie specjalnego kwestionariusza – po to, by poznać lepiej stan twego zdrowia oraz dobrać dla ciebie indywidualny program ćwiczeń. Wpisy w kwestionariuszu będziesz uaktualniać co miesiąc – pozwala to śledzić postępy terapii. Natomiast zleczone przez lekarza badania kontrolne powinny powtarzać co 3-4 miesiące. ■