



# Joga na kobiece bóleczki

Spośród wielu sposobów uprawiania jogi jeden przeznaczony jest wyłącznie dla pań. Ma pomóc cieszyć się pełnią kobiecości niezależnie od wieku. To joga hormonalna.

Wszystko zaczęło się w Brazylii w 1992 roku. Dinah Rodrigues – 65-letnia wówczas pani psycholog i filozof, a przede wszystkim praktykująca od czterdziestu lat joginka – zrobiła sobie badania kontrolne. Lekarz, nie krył zdumienia – jak na swój wiek poziom estradiolu miała rewelacyjnie wysoki. – To na pewno dlatego, że ćwiczę jogę – odparła Dinah i wyjaśniła, że asany mogą stymulować pracę różnych narządów, także gruczołów wytwarzających żeńskie hormony. Lekarza temat tak zaintrygował, że poprosił Dinah, by stworzyła zestaw takich ćwiczeń. Tak powstała joga hormonalna. Oprócz tradycyjnych asan hatha jogi Dinah Rodrigues sięgnęła po inne dalekowschodnie techniki podnoszące poziom energii – pranajamę, chi gong, kundalini jogę. Podeszła do sprawy jak naukowiec – uczyła swojej nowej metody kobiety cierpiące na zaburzenia hormonalne lub źle znoszące okres przekwitania i bardzo skrupulatnie badała efekty. Uczestniczki zajęć co miesiąc wypełniały szczegółową ankietę, a co cztery miesiące sprawdzały poziom hormonów. Wyniki były spektakularne – po czterech miesiącach codziennej praktyki poziom estradiolu wzrastał średnio o 250%!

## Przekwitające trzydziestolatki

Życie w ciągłym pośpiechu, stres, brak czasu dla siebie, do tego naszpikowana chemią żywność – to sprawia, że na zbyt niski poziom hormonów uskarżają się coraz młodsze panie. Czasem pierwsze oznaki przekwitania pojawiają się jeszcze przed trzydziestką! Ale nawet te z nas, które klimakterium przechodzą tak, jak przewidywała natura, po 45. roku życia, często źle je znoszą. Zwłaszcza jeśli trudno nam zaakceptować upływ czasu. Tam, gdzie dojrzałe kobiety otaczane są szacunkiem i zyskują niedostępne młodszym przywileje, większość przechodzi menopauzę, nie wiedząc nawet, co to uderzenia gorąca albo wahania nastrojów. My datyśmy sobie wmówić, że liczy się tylko młodość.

Zaakceptujmy, że menopauza to naturalny proces. Fakt, że nie możemy już rodzić dzieci, nie oznacza, że musimy czuć się stare. Po prostu wchodzimy w nowy etap życia. Przed nami jeszcze kilkadziesiąt lat, które możemy przeżyć radośnie i twórczo, czując się w pełni kobietami. Żywym dowodem na to jest Dinah Rodrigues. Ma 82 lata i jest kwitnącą, pełną życia i energii osobą. Wciąż jeździ po świecie i naucza jogi hormonalnej.

## Asana zamiast pigułki

Jeśli straciłaś ochotę na seks, przed miesiączką masz „trudne dni” albo z problemami przechodzisz okres przekwitania, możesz iść do lekarza, który zaaplikuje ci terapię hormonalną. Wystarczy łykać pigułki, a wszystkie problemy znikną. Niestety, „ręczne sterowanie” nie zawsze się sprawdza. Wiele kobiet źle reaguje na sztuczne hormony, inne nie chcą ich przyjmować, obawiając się ingerencji w naturalny rytm organizmu. Joga hormonalna to naturalny sposób, by zmobilizować jajniki, tarczycę i przysadkę mózgową do pracy. Kiedy poziom hormonów wraca do normy, znikają problemy z miesiączkowaniem i płodnością, a klimakterium przebiega bez problemów. Ale na tym nie koniec – poprawia się nastrój, przybywa energii i chęci do życia, włosy, skóra i paznokcie lepiej wyglądają, poprawia się sylwetka, obniża poziom cholesterolu, znika zagrożenie osteoporozą. Dzięki asanom, technikom oddechowym i relaksacyjnym odzyskujemy wewnętrzny spokój, uczymy się akceptować swoje ciało, odkrywamy, co jest dla nas ważne. Przystajemy traktować kobiecość jako feler i odnajdujemy w niej swoją prawdziwą naturę.

– Jedna z pań po kilku miesiącach ćwiczeń zaszła w upragnioną ciążę – opowiada Irena Kertyczak, terapeutka jogi hormonalnej z Warszawy. – W tym czasie dojrzała też do ważnej decyzji – zrezygnowała z wyjątkowo stresującej pracy.

Pamiętajmy jednak, że joga hormonalna to terapia – ma zwiększyć produkcję hormonów, a nie zastąpić normalną praktykę jogi. Większość zdrowych kobiet po czterdziestce może stosować ją profilaktycznie 2–3 razy w tygodniu, aby opóźnić proces przekwitania i zapobiec dolegliwościom takim jak uderzenia gorąca, migreny, palpacje serca, zaburzenia emocjonalne. Jeśli już masz takie objawy, przez pierwsze 4 miesiące ćwicz codziennie, a potem 2 razy w tygodniu. Taka kuracja zalecana jest także młodszym paniom, jeśli nieregularnie miesiączkują, cierpią na PMS, zespół policystyczny jajnika albo mimo starań nie mogą zająć w ciążę. Ćwiczenia są dość intensywne, ale i na efekty nie trzeba długo czekać. Warto więc zadbać o siebie, by druga połowa naszego życia była równie barwna i radosna jak pierwsza.

# PRANAJAMA

## Bhastrika (miech)

Tak jak powietrze z miecha gwałtownie podsycia ogień na palenisku, tak ta technika oddechowa silnie pobudza naszą wewnętrzną energię.

- Usiądź wygodnie na piętach albo ze skrzyżowanymi nogami, upewnij się, że masz prosty kręgosłup. Weź szybki, głęboki wdech (aż do brzucha) i równie szybko wypuść powietrze, wciągając przy tym mocno brzuch (przyciągasz pępek do kręgosłupa). Powtórz 7 razy najszybciej jak możesz. Koncentruj się na energicznym wydechu.

W jodze hormonalnej bhastrikę wykonuje się w różnych pozycjach. Dzięki intensywnej pracy przepony oddech ten nie tylko dodaje energii, lecz także świetnie masuje narządy jamy brzusznej.

## Ujjayi (oddech wyzwalający)

Tym razem oddychamy przy częściowo przymkniętej głośni – tak, jak np. podczas płukania gardła albo chrapania.

- Usiądź wygodnie na piętach albo ze skrzyżowanymi nogami, wyprostuj kręgosłup. Rozluźnij szczęki, ale nie otwieraj ust. Zamknij głośnię i przez nos wciągnij powietrze do górnej części płuc. Potem spokojnie, także przez nos, wypuść powietrze. To, że głośnia jest przymknięta, poznasz po tym, że powietrze ma utrudniony przepływ przez gardło zarówno na wdechu, jak i na wydechu.

Ta technika wspaniale pobudza przepływ prany przez tarczycę, a dzięki temu, że uaktywnia górne partie płuc, pomaga oczyścić drogi oddechowe ze śluzu. W jodze hormonalnej ujjayi wykonuje się w asanach, które mają doenergetyzować tarczycę.

## Suryabedhana

Oddychanie prawą dziurką nosa aktywizuje energię solarną – gorącą i pobudzającą. Poprawia przepływ prany i przemianę materii.

- Usiądź z wyprostowanymi plecami i lewą dłoń położy na kolanie. Środkowym palcem prawej dłoni (to ważne, bo środkowy palec związany jest z żywiołem ognia) zatkać lewą dziurkę nosa i weź głęboki wdech przez prawą dziurkę. Wypuść powietrze także prawą dziurką nosa. By dokładnie opróżnić płuca, przyciągnij pępek do kręgosłupa. Oddychaj spokojnie, obserwuj, jak powietrze wypełnia i opuszcza twoje płuca.

czyli oddech do zadań specjalnych

**Asany w jodze hormonalnej wykonuje się bardzo dynamicznie, dlatego zanim zaczniesz ćwiczyć, przygotuj mięśnie i stawy, zrób parę ćwiczeń na rozgrzewkę. Może to być np. kilka powtórzeń Powitania słońca (Surya namaskar) albo Kosmicznego tańca (Khatu pranam), które dokładnie opisywaliśmy we wcześniejszych wydaniach specjalnych „Wróżki”.**



### MATSYENDRASANA

- Usiądź na podłodze z nogami wyprostowanymi przed sobą. Zegnij lewą nogę i dłońią obejmij kolano. Zwróć uwagę, żeby plecy mieć proste i pierś wypiętą do przodu.
- Zrób 7 oddechów bhastrika (patrz s. 45) – przy wydechu mocno przyciągaj pępek do kręgosłupa.
- Pokieruj pranę (patrz s. 47) do lewego jajnika: weź wdech, zatrzymaj powietrze w płucach, końcem języka dotknij miękkiej części podniebienia i skoncentruj się na czubku nosa; zrób mulabandhę i poczuć, jak prana płynie w górę, aż do nosa; skoncentruj się na lewym jajniku i powoli wypuść powietrze.
- Lewą stopę przestaw za wyprostowaną prawą nogę. Potem obróć tułów w lewo. Prawą ręką obejmij zgiętą nogę, a lewą podeprzyj się z tyłu.
- Zrób 7 oddechów bhastrika.
- Pokieruj pranę do lewego jajnika.
- Skręć tułów jeszcze mocniej w lewo, tak, żeby łokieć oprzeć o zewnętrzną stronę lewego uda.
- Zrób 7 oddechów bhastrika.
- Jeszcze raz skieruj pranę do lewego jajnika.
- Powtórz całą sekwencję w prawą stronę.

### MAHASANA

- Uklęknij, dłonie zwinięte w pięści (kciuk wewnątrz) przyłóż do szyi tuż za uszami.
- Pochyl tułów w prawo, jakbyś chciała dotknąć łokciem podłogi. Jednocześnie dla równowagi opuść lewe biodro, tak jakbyś miała na nim usiąść. Wyprostuj się.
- Powtórz to samo w lewą stronę, potem do tyłu i do przodu.
- Powtórz całą sekwencję jeszcze 2 razy. Najpierw wykonuj to ćwiczenie spokojnie oddychając w rytmie: skłon w prawo – wdech, skłon w lewo – wydech, skłon w tył – wdech, skłon w przód – wydech. Kiedy nabierzesz wprawy, staraj się zmieścić z całą sekwencją w jednym oddechu – weź wdech, wykonaj tyle skłonów, ile zdążysz, wyprostuj się i spokojnie wypuść powietrze.



### MUZUŁMAŃSKA POZYCJA MODLITEWNA

- Usiądź w siadzie klęcznym. Wyciągnij ręce przed siebie, pochyl się i połóż czoło na ziemi.
- Zegnij ramiona i oprzyj łokcie na podłodze.
- Wyprostuj do tyłu lewą nogę, a prawą piętę dociśnij biodrem do podłogi. Prawe kolano przesun tak, żeby znalazło się pośrodku klatki piersiowej.
- W tej pozycji zrób 7 oddechów bhastrika.
- Pokieruj pranę do prawego jajnika.
- Uspokój oddech, powtórz bhastrikę i doenergetyzowanie prawego jajnika jeszcze 2 razy.
- Podciągnij lewą nogę i powtórz całe ćwiczenie w drugą stronę.



### SUPTA VAJRASANA

- Usiądź po turecku, wyprostuj kręgosłup.
- Podpierając się z tyłu najpierw dłońmi, a potem łokciami, ostrożnie połóż się na plecach. Poleż w tej pozycji przez chwilę.
- Spleć dłonie i wyciągnij ręce za głowę. Napręż całe ciało.
- W tej pozycji zrób 7 oddechów bhastrika.
- Pokieruj pranę do obu jajników równocześnie.
- Powtórz jeszcze 2 razy bhastrikę i zasilanie jajników pranę.
- Powoli podnieś tułów i wróć do pozycji wyjściowej.



Kierowanie przepływem prany

Ćwiczenia jogi hormonalnej są tak skuteczne m.in. dlatego, że przy każdej niemal asanie świadome „ładujemy” pranę poszczególne narządy. Robi się to tak:

1. Weź **wdech** i zatrzymaj powietrze w płucach.
2. Końcem języka dotknij podniebienia (tam, gdzie zaczyna się mięska część). To **khecari mudra**, która pobudza przepływ prany.
3. Skoncentruj się na **czubku nosa** – stąd zacznie płynąć prana.
4. Napnij mocno mięśnie dna miednicy – odbytu i krocza. To **mulabandha** – ćwiczenie, które pozwala skierować energię ku górze, by potem przestać ją w pożądane miejsce.
5. **Skoncentruj się na narządzie**, który chcesz doenergetyzować, np. na jajnikach, pošlij tam życiodajną energię.
6. Kiedy poczujesz, że prana dotarła do celu, powoli **wypuść powietrze**.

Zapamiętaj tych sześć kroków, bo będziesz je powtarzać w każdej prawie asanie.

- **po jedzeniu** – najlepiej ćwiczyć na czczo lub przynajmniej 2 godziny po posiłku,
- **w czasie miesiączki.**

Poważnym **przeciwwskazaniem** do stosowania jogi hormonalnej są choroby wywołane zbyt wysokim poziomem estrogenu – hormonozależne nowotwory piersi i zaawansowana endometrioza. Jeśli masz wątpliwości, czy możesz praktykować, zbadaj poziom hormonów i skonsultuj się ze specjalistą. Terapeutka jogi hormonalnej po przeprowadzeniu szczegółowego wywiadu może zalecić ci indywidualny, dostosowany do twoich potrzeb zestaw ćwiczeń.

#### Terapeutki jogi hormonalnej w Polsce:

Irena Kertyczak – Warszawa,  
Magdalena Skomro – Kraków,  
Lidia Machaj – Katowice.



### MATSYASANA

- Leżąc na plecach, wyprostuj złączone nogi i napnij stopy. Postaraj się odsunąć duże palce stóp od pozostałych. Ręce ułóż wzdłuż tułowia. Upewnij się, że ramiona masz rozluźnione.
  - Starając się trzymać brodę jak najbliżej ramienia, przekręć głowę w lewo.
  - W tej pozycji wykonaj 3 głębokie oddechy ujjayi (chrapanie z zamkniętymi ustami – patrz s. 45).
  - Pokieruj praną w stronę czubka nosa, a potem szyi.
  - Powtórz to samo z głową zwróconą w prawo.
  - Obciągnij palce stóp i unieś lekko tułów na łokciach. Wydechając powietrze, wypchnij mocno pierś do przodu, a głowę odchyl do tyłu, tak, żeby jej czubkiem dotknąć podłogi.
  - W tej pozycji wykonaj trzy głębokie oddechy ujjayi.
  - Jeszcze raz skieruj praną najpierw do czubka nosa, potem do tarczycy. Poczuj, jak rozszerza się ten obszar.
  - Powoli połóż się i pokręć głową, żeby rozluźnić mięśnie karku.
- To ćwiczenie jest bardzo przydatne podczas odchudzania.

**Uwaga** – nie wykonuj matsyasany, jeśli cierpisz na nadczynność tarczycy.



### VILOMASANA

- Połóż się na plecach i zegnij nogi. Stopy rozstaw na 20–30 cm i złap się za kostki.
- Robiąc wdech, zacznij falistym ruchem unosić tułów – najpierw same biodra, potem talię i na końcu klatkę piersiową. Na wydechu opuść po kolei klatkę piersiową, potem talię i biodra.
- Powtórz tę falę jeszcze 6 razy i zatrzymaj się z uniesionym tułowiem.
- Podeprzyj biodra rękami i zrób 7 oddechów bhastrika.
- Pokieruj energię do tarczycy.
- Powoli opuść tułów – najpierw klatkę piersiową, potem talię i biodra.
- Odpocznij chwilę. Poczuj, jak prana wypełnia twoją tarczę. W tym ćwiczeniu bardzo ważna jest praca kręgosłupa. Falisty ruch tułowia pobudza pracę nerek i nadnerczy.



### VIPARITA

- Leżąc na plecach, zrób wydech i podnieś wyprostowane nogi, a potem – podpierając plecy rękoma – biodra. Kciukami podeprzyj po bokach talię.
- Utrzymując pozycję świecy, postaraj się odprężyć gardło i szyję. Wykonaj 7 oddechów bhastrika.
- Skieruj praną do tarczycy i przysadki mózgowej, czyli do szyi i środka głowy.
- Pozostając w pozycji świecy, zegnij lewą nogę tak, żeby stopę oprzeć o prawe kolano.
- Nie zmieniając ustawienia nóg, odchyl je za głowę. Lewym kolaniem dotknij czoła.
- Zrób 7 oddechów bhastrika.
- Skieruj energię do tarczycy i przysadki mózgowej.
- Powtórz bhastrikę i doenergetyzowanie tarczycy i przysadki jeszcze dwa razy.
- Wyprostuj nogi do pionu i powtórz to samo zginając prawe kolano.

### ĆWICZENIE ODPRĘŻAJĄCE

Na koniec zrelaksuj się i doładuj życiodajną energią.

- Leżąc na plecach, zegnij nogi i postaw stopy na ziemi w odległości około 30 cm.
- Złącz kolana, ręce ułóż rozluźnione wzdłuż tułowia, wnętrzem dłoni do góry.
- Weź głęboki wdech i powoli wypuść powietrze. Poczuj, jak przy tym odpręża się całe ciało.
- Przymknij oczy i skup się na lewej dłoni. Wyobraź sobie, że wciągasz powietrze palcami lewej dłoni. Powietrze przepływa przez lewą rękę, ramię, do tarczycy.
- Wydechając powietrze, wyobraź sobie, że wypływa ono przez palce prawej dłoni.
- Robiąc kolejny wdech, wyobrażaj sobie, że wciągasz powietrze przez palce prawej dłoni aż do tarczycy.
- Wydechając powietrze wizualizuj, że wypuszczasz je palcami lewej dłoni.
- Zrób jeszcze kilka spokojnych oddechów, wyobrażając sobie, że wciągasz powietrze na zmianę raz lewą, raz prawą dłońią. Zakończ wydechem przez palce lewej dłoni. ●

TEKST: AGATA FIJOLEK

WYKORZYSTANO: „JOGA HORMONALNA” DINAH RODRIGUES, WYD. KOS

KONSULTACJA MERYTORYCZNA, DOBÓR I PREZENTACJA ĆWICZEŃ:  
IRENA KERTYCZAK – CERTYFIKOWANA TERAPEUTKA JOGI HORMONALNEJ  
WWW.JOGAHORMONALNA.PL; TEL. 0-663-41-65-58