

Joga odmładza i powoduje wzrost poziomu estrogenów – uważa brazylijska terapeutka **Dinah Rodrigues**. Wybrany przez nią system ćwiczeń pozwala kobietom, które nawet wiele lat temu przeszły okres menopauzy, odzyskać żywotność i zdrowie

Tekst **Małgorzata Kleczek**



Joga hormonalna

„Szczupła sylwetka, spokojne oblicze, słuchanie głosu serca, zdrowie, panowanie nad dobrami materialnymi i wewnętrzny ogień” – takie wspaniałości obiecuje osobom trenującym jogę Pradipika, jeden z najsłynniejszych hinduskich tekstów o hatha-jodze, najstarszej znanej formie ćwiczeń fizycznych.

Jogę można praktykować z różnych powodów. Dla uspokojenia i wyciszenia, dla kondycji fizycznej, schudnięcia i wspaniałej sylwetki, dla odzyskania zdrowia i równowagi psychicznej czy wreszcie dla rozwoju osobistego i duchowego. Patañidźali, twórca „Jogasutry”, napisał w II w. p.n.e., że joga pozwala powściągnąć zjawiska świadomości i utrzymywać się w swojej właściwej naturze. To najgłębszy – duchowy – sens ćwiczeń.

Gdy rozpoczynamy praktykę jogi, pierwszym odczuciem, jakiego doznajemy, jest odzyskiwanie sprężystości ciała i pełnego zakresu ruchów. Ale joga to nie tylko gimnastyka. Precyzyjne ruchy pozwalają doświadczyć, że umysł i ciało są jednością. Harmonizując mięśnie i oddech, zawsze mniej lub bardziej wpływamy na samopoczucie. Wykonujemy bowiem dwa rodzaje ćwiczeń: fizyczne, czyli asany, i techniki oddechowe – pranajamy. Asany są spokojnymi ćwiczeniami rozciągającymi doskonałymi

mi przez joginów od tysięcy lat. Pranajamy to specjalny sposób oddychania, który wzmacnia energię życiową, a wycisza stres i silne emocje. Wiele z istniejących w jodze dwustu asan naśladuje jakąś roślinę, zwierzę, zjawisko przyrody albo hinduskie bóstwo. Przyjmując pozycję *vrksa*, czyli drzewa, można poczuć się bardzo stabilnie, praktykując *hamsa* (labedźia), nabywamy płynności ruchów, a *simba*, czyli lew, i *viraphadrasana* – heros pomagają odnaleźć w sobie siłę do walki z kłopotami. W ten sposób pozycje jogi przypominają ćwiczącemu, że jest częścią natury, i pozwalają korzystać z jej mocy.

Tradycyjne systemy, które wyruszyły z hatha-jogi, takie jak np. joga Iyengara czy Sivananda, odwołują się do prastarych technik uprawiania asan, ćwiczeń oddechowych i wewnętrznej pracy nad energią witalną. W jodze według Iyengara kładzie się nacisk na fizyczną stronę ćwiczeń, a w Sivanandzie obowiązuje zasada większej delikatności wobec siebie oraz respektowania swoich fizycznych ograniczeń.

Asany zdrowia i młodości

Bez względu na to, jaką odmianę jogi praktykujemy, regularne wykonywanie asan rzeźbi figurę, nadaje jej smukłość. Ćwiczenia powodują wydłużanie mięśni (w odróżnieniu od ćwiczeń na siłowni, które je skracają), dzięki czemu sylwetka staje się bardziej proporcjonalna, a ruchy harmonijne. Poprawia się przemiana materii, krążenie krwi, trawienie, wydzielanie neuroprzekazników odpowiedzialnych za dobry nastrój, dotlenienie całego organizmu i wygląd skóry. Dzięki odstressowującemu charakterowi jogi rozluźniają się napięte barki, a rysy twarzy wydają się łagodniejsze. Twarz pozbawiona napięcia staje się młodsza.

Terapeutka jogi hormonalnej Dinah Rodrigues, która praktykuje od 40 lat, obiecuje jeszcze więcej. Wypróbowała terapię jogą na sobie: choć ma już 64 lata, w jej organizmie nadal krążą kobiece hormony. „Dzięki leczeniu z zastosowaniem jogi hormonalnej można osiągnąć podniesienie się poziomu hormonów w ciele o około 254 proc. w ciągu czterech miesięcy”, pisze Dinah Rodrigues w swojej książce „Joga hormonalna”.

Asany wybrane przez nią z tradycyjnej jogi powodują podniesienie obniżającego się w okresie premenopauzy poziomu estrogenów, a nawet wznowienie produkcji tych hormonów w okresie klimakterium. Ten rodzaj jogi przeznaczony jest także dla tych kobiet, które cierpią na różne zaburzenia hormonalne: nieregularne, zbyt obfite czy bolesne miesiączki, zespół napięcia przedmiesiączkowego czy polycystycznych jajników. Pomaga również w leczeniu niepłodności. Każda z asan działa na narządy wewnętrzne uczestniczące w cyklu miesięcznym kobiety. ▶

Kobięce pranajamy

Joga hormonalna jest rozszerzoną hatha-jogą, jednak bardziej dynamiczną i skupioną na pracy nad energią. Koryguje to, co nie funkcjonuje właściwie. Praktykując ten styl jogi, można w dużym stopniu przeciwdziałać objawom obniżonego poziomu hormonów: większość dolegliwości znika, inne zostają zminimalizowane, a dobre samopoczucie powraca – mówi Irena Kertyczak, terapeutka jogi hormonalnej z Warszawy.

Kurs jogi hormonalnej zaczyna się od... wypełnienia ankiety. Określenie, na jakie dolegliwości cierpimy, pozwala dobrać dla nas specjalny zestaw ćwiczeń. Potem rozpoczyna się długi okres nauki i opanowywania kolejnych technik oddechowych. Dwie podstawowe to bhastrika i ujjayi (czytaj: udzał). W bhastrice bezdech odgrywa rolę miecha. Trzeba nauczyć się dynamicznie wciągać brzuch (mówi się o przyciąganiu pępka do kręgosłupa), co powoduje intensywny masaż wnętrza podbrzusza, okolic jajników i nadnerczy. Doskonale opanowanie bhastriki jest bardzo ważne, gdyż towarzyszy ona 70 proc. ćwiczeń. Ten właśnie masaż ma kluczowe znaczenie dla wznowienia przez tkanki jajników i nadnerczy produkcji estrogenów. Można to uzasadnić medycznie: bhastrika wzmacnia krążenie krwi w tych organach, powodując lepsze ich odżywienie i dotlenienie, a odmłodzone tkanki mogą wznowić swoją pracę. Pierwsze efekty uzyskuje się po czterech miesiącach ćwiczeń, a poziom hormonów można sprawdzić, wykonując badania krwi.

Kolejną ważną techniką oddechową jest ujjayi. Polega na oddychaniu ze ściśniętą głośnią (gardłem) – słyszalnym dowodem opanowania tej sztuki jest wydobywający się w czasie wdechu i wydechu świst. Ujjayi „masuje” tarczycę i przytarczycę – gruczoły dokrewne odpowiedzialne m.in. za przemianę materii w organizmie, są one również powiązane z cyklem miesięcznym (niedoczynność lub nadczynność tarczycy powoduje zaburzenia lub zanik miesiączkowania). Jednak opanowanie tych technik to dopiero początek, gdyż ćwiczące osoby muszą jeszcze nauczyć się band – świadomego kurczenia określonych grup wewnętrznych mięśni. Najważniejsza jest *udjana banda* – polega na „podciąganiu” narządów podbrzusza do góry. W praktyce trzeba „podciągnąć” klatkę piersiową do góry, co automatycznie powoduje naciąganie narządów położonych w obrębie podbrzusza. Choć techniki wydają się teoretycznie niewykonalne, są absolutnie do opanowania. Cały cykl typowy dla jogi hormonalnej, który przerabia się na każdych zajęciach, obejmuje 15 ćwiczeń. □



Mahasana (skręty w bok)

Ćwicze w domu!

Proponujemy pięć specjalnie wybranych asan, które można wykonywać samodzielnie w domu bez pomocy nauczyciela. Najlepiej robić je raz dziennie rano.

Potrzebne są:
czas: około 30 minut
karimata, mata lub koc do leżenia
mała poduszeczka

Uklęknij, zwiń dłonie w pięści (kciuki skieruj do środka) i połóż z tyłu głowy, wnętrzem dłoni do wewnątrz. Weź głęboki wdech, wstrzymaj oddech, pochyl tułów w prawo, prawy łokieć ku podłodze, a biodro w lewo (jakbyś chciała usiąść). Następnie zrób ten sam ruch w lewo: tułów w lewo, a biodro w prawo. Następnie wychyl

się do tyłu i do przodu w kierunku podłogi. Powtarzaj ten cykl tak długo, jak długo możesz pozostawać na bezdechu. Mahasana pobudza nadnercza do pracy.



Muzulmańska pozycja modlitewna

Usiądź na piętach, oprzyj tułów na udach i wyciągnij ręce przed siebie. Teraz oprzyj czoło na podłogę, wyprostuj lewą nogę, przyciśnij prawą piętę udem. Prawe kolano umieść mię-

dzy piersiami. Wykonaj siedem szybkich i intensywnych oddechów (wciągaj pępek podczas wydechu). Koncentruj uwagę na prawym jajniku. Muzulmańska pozycja modlitewna uaktywnia jajniki.



Vilomasana (obojczyk)

Pozostań w pozycji leżącej. Zegnij kolana, stopy umieść w odległości 20–30 cm jedna od drugiej. Złap dłońmi za kostki. Podnoś i opuszczaj biodra, wykonując kręgosłupem ruch falisty: wdechając powietrze, podnoś biodra, zwracaj jednocześnie uwagę, by talia pozostawała na podłodze. Następnie podnieś talię i potem tułów. Zrób wydech i opuść tułów, talię, a na końcu biodra. Wykonaj

siedem podniesień i siedem opuszczeń. Po czym zatrzymaj się w pozycji podniesionej, podpierając rękami biodra. Z podniesionymi biodrami wykonaj siedem szybkich i intensywnych oddechów (wciągaj pępek podczas wydechu). Koncentruj uwagę na tarczycy. Opuść plecy na podłogę. Vilomasana uelastycznia kręgosłup, zmniejsza stres i odpręża, uaktywnia tarczycę i przysadkę.



Viparita (świeca)

Nie zdajemy sobie sprawy, jak pozytywny wpływ na wygląd i samopoczucie ma przebywanie w niezwyklej dla nas pozycji, czyli nogami do góry i głową w dół.

Leżąc na plecach, podnieś nogi i biodra do góry. Podprzyj dłońmi talię i biodra. Zegnij lewą nogę i połóż lewą stopę na prawym kolanie. Lewe kolano powinno znajdować się po lewej stronie twarzy. Pozostając w tej pozycji, wykonaj siedem szybkich i intensywnych oddechów (wciągaj pępek podczas wydechu). Koncentruj uwagę na tarczycy i przysadce mózgowej. Powtórz ćwiczenie, zginając prawą nogę.

Viparita ułatwia krążenie utlenionej krwi, przynosi ulgę przy duszności, palpacji serca, astmie, chorobach gardła, bólach głowy, zaparciach, dolegliwościach układu moczowego, hemoroidach, przepuklinie, nadciśnieniu, niedokrwistości. Uspokaja układ nerwowy – przeciwdziała drażliwości, załamaniu nerwowemu, bezsenności, stymuluje tarczycę i przysadkę.



Uproszczona supta vajrasana (diamentowy sen)

W siadzie skrzyżuj nogi i połóż się na plecach. Stopy trzymaj oparte na podłodze. Pod kość ogonową połóż poduszeczkę. Podnieś ręce za głowę i spleć razem. Przestrzeń brzucha, w której znajdują się jajniki, musi być napięta i znajdować się wyżej niż reszta ciała.

Wyciągnij się dobrze i wykonaj siedem szybkich i intensywnych oddechów (wciągaj pępek podczas wydechu). Koncentruj uwagę na obu jajnikach jednocześnie. Supta vajrasana uelastycznia stawy miednicy, rozszerza klatkę piersiową i pobudza jajniki do pracy.

Więcej wiadomości znajduje się w książce „Joga hormonalna” Dinah Rodrigues. Informacje o kursie jogi hormonalnej na www.jogahormonalna.pl