

Hormonální jóga

Procvičte se ke kráse a zdraví

V dnešní době přibývá mnoho lidí, kteří odmítají brát chemické léky, syntetické hormony a vyhledávají alternativní způsoby řešení svých potíží. Vedle tradiční čínské medicíny a homeopatik je v poslední době velice používaná technika hormonální jógy, o které se již v časopise *Kvalitní život* před několika lety psalo. Tato forma specifického cvičení je velmi vyhledávaná nejen v zahraničí, ale i u nás. Je to především díky výsledkům, kterých se pomocí cvičení dosahuje. A proto se o hormonální józe, nejen mezi ženami, hodně mluví.

■ TEXT: ING. ANNA PRECLÍKOVÁ | FOTO: ING. ANNA PRECLÍKOVÁ, REDAKCE

„Milá paní Aničko, před čtyřmi měsíci jsem byla u vás na kurzu hormonální jógy pro ženy a chtěla jsem Vám moc poděkovat. Hormonální jóga mi doslova vrátila radost do života. Od té doby, co ji cvičím, se cítím v mnohem větší psychické pohodě. Moje okolí dokonce říká, že se už zase umím usmívat. Kromě toho se mi zlepšila fyzická kondice, což jsem si vyzkoušela o letní dovolené na horách. Do těch kopců se mi mnohem lépe vybíhá. V létě a hlavně po horských túrách jsem trpěla otoky nohou, musela jsem každé léto chodit na lymfodrenáže, ale od té doby, co cvičím, otoky zmizely. Menstruaci mám mnohem kratší dobu a celkově ji snáším lépe. Takže jen samá pozitiva. Zkrátka hormonální jóga se stala součástí mého života a za to Vám moc děkuji.“

„Takto reaguje většina žen, které začnou pravidelně cvičit hormonální jógu,“ říká Ing. Anna Preclíková, certifikovaná lektorka hormonální jógové

Pravidelné cvičení hormonální jógy reaktivuje žlázy s vnitřní sekrecí. Tělo si tedy začne znovu vyrábět sobě vlastní hormony a současně uvádí hladinu ženských hormonů do rovnováhy.

terapie pro ženy a dodává: „já jsem jen prostředník, který toto cvičení ženy vyučuje, vede je a motivuje k tomu, aby překonaly počáteční ostych či nedostatky disciplíny k pravidelnému cvičení. Jsem s nimi v kontaktu i po kurzu, aby si byly jisté, že cvičí správně, ale také proto, aby se na mě mohly kdykoliv v případně potřeby obrátit. Na svých kurzech říkám ženám, že společným kurzem to nekončí. Naopak začíná.“

Pomohla už stovkám maminek k vytouženému miminku.

Poděkovat za tuto formu léčebného cvičení můžeme prof. Dinah Rodrigues (91) z Brazílie. Ta ji dala světu již takřka před 20 lety. Sama tehdy dlouhou dobu cvičila hatha jógu, která jí přinášela skvělé výsledky. Ovšem Dinah chtěla vytvořit cvičení s rychlým terapeutickým účinkem a s cílem pomoci ženám v období menopauzy a s problémy plynoucí z hormonální nerovnováhy. Což se jí podařilo.

Hormonální jógová terapie pro ženy je speciální terapeutická forma cvičení, která vychází z jógy a je doplněna o další prvky. Jednoduché jógové ásany (pozice) jsou doplněny o dechové techniky a pohyb. Od klasické jógy se liší tím, že je dynamická a že struktura a pořadí cviků se nemění. Obsahuje speciální cviky, tzv. **jóganidry**. Ty působí mimo jiné na psychosomatické úrov-

Výborné výsledky přináší při reaktivaci štítné žlázy.

ni. Během doby, kdy ji autorka vyvíjela, spolupracovala s lékaři, fyzioterapeuty a s jógovými učiteli. Vychází ze znalosti fyziologie ženského těla a ženského hormonálního systému. Pravidelné cvičení hormonální jógy reaktivuje žlázy s vnitřní sekrecí. Tělo si tedy začne znovu vyrábět sobě vlastní hormony a současně uvádí hladinu ženských hormonů do rovnováhy.

Ing. Anna Preclíková



Certifikovaná lektorka hormonální jógy pro ženy, muže, diabetiky, přímo od Dinah Rodrigues, instruktorka jógy a jin jógy. Zabývá se propojením mysli a emocí a jeho dopadem na tělo a je průvodce osobním rozvojem pro ženy.



JAKÉ JSOU NEJČASTĚJŠÍ OBTÍŽE, KTERÉ SI ŽENY POMOCÍ HORMONÁLNÍ JÓGY ŘEŠÍ?

Jsou to například **potíže spojené s menstruací**. Nejčastěji se jedná o bolestivou, nepravidelnou nebo i příliš silnou menstruaci. Tato sestava také pomáhá v případech, kdy ženy po mnoha letech vysadí antikoncepci a menstruace několik měsíců nepřichází. **Pomohla už stovkám maminek k vytoženému miminku**. Výborné výsledky přináší při **reaktivaci štítné žlázy**. Na kurz přichází ženy právě se sníženou funkcí. Uvedu konkrétní příklad. Lékař – endokrinolog klientce stanovil, že příští kontrola, respektive výsledek krevního testu hormonů štítné žlázy, rozhodne o tom, zda jí nasadí euthyrox. Klientka se místo toho rozhodla vzít zodpovědnost za své zdraví do vlastních rukou a cvičila každý druhý den hormonální jógu. Po třech měsících mi hlásila, že vše je tak, jak má být a nasazení léku se vyhnula. Navíc získala velmi příjemný bonus. Za první měsíc cvičení jen tak zhubla 2 kg. Cvičení hormonální jógy pomáhá v období s přicházející menopauzou. **Pomáhá udržovat hladinu estrogenu, a proto nedochází k přechodovým potížím. Téměř okamžitě dochází k ústupu návalů, pocení, podrážděnosti, nespavosti a dlouhodobě pomáhá cvičení udržovat pevnost a pružnost pokožky, kvalitu vlasů a nehtů, udržuje čilou mysl, vitalitu a dobrou náladu. Stabilní hladina estrogenu, který se díky cvičení udržuje, je prevencí proti osteoporóze a kardiovaskulárním potížím.** Cvičit se doporučuje pravidelně 3–4× týdně po dobu prvních 3–4 měsíců. Poté je možné cvičení lehce snížit na udržovací hladinu, ale nedoporučuje se přestat úplně. Mnoho žen, které začaly cvičit právě s příchodem menopauzy pociťují účinky cvičení téměř okamžitě. Hormonální jógu se doporučuje cvičit i preventivně, kdy po 35. roku se produkce ženských pohlavních hormonů postupně snižuje.

Cvičení obsahuje jednoduché pozice, které zvládne každá žena. I v případě omezené pohyblivosti a snížené ohebnosti je možné hormonální jógu cvičit. Zatím nejstarší účastníci kurzu bylo 71 let. Autorka pamatovala i na osoby se sníženou pohyblivostí, takže každý cvik je možné přizpůsobit

aktuálnímu stavu a fyzické zdatnosti. Sestava se skládá celkem z 21 cviků a po zaučení ji zvládnete zacvičit za půl hodinky. **A 30 minut pro sebe se rozhodně vyplatí.**

Hormonální jóga pro ženy – návrat k ženské energii, návrat k sobě. Tuto zkušenost mohu potvrdit z vlastní zkušenosti. Až do roku 2014 jsem se pohybovala v tvrdém obchodně orientovaném prostředí, kdy můj život byl pod tlakem a byl zaměřen na výkon. Byla jsem v jednom kole a svým potřebám, natož tělu, jsem nenaslouchala. Moje tělo volalo o pomoc, ale já mu nerozuměla a popravdě neměla čas na jeho signály. Není divu, že kromě jiných neduhů jsem i já skončila na endokrinologii s euthyroxem. Ovšem práci na změně svého životního stylu v kombinaci s hormonální jógou je již poslední rok a půl moje štítná žláza v pořádku a bez euthyroxu. **Cvičení vás totiž vede zpět k sobě, a pokud jste u sebe, lépe se vám žije.** Začnete rozumět sama sobě, svému tělu a pochopitelně vezmete odpovědnost za své zdraví do svých rukou. Cítíte se spokojená ve svém středu, plná energie a vnitřního klidu. Přijímáte situace tak, jak přicházejí, a zůstáváte nad věcí. Každodenní stres zvládáte daleko lépe. Na svých kurzech totiž také ženy učím i antistresové a relaxační techniky, které pro nás autorka vybrala. Jsou to nejlepší techniky a cviky, abychom uvolnily stres a napětí a brzy pocítily emocionální rovnováhu a klid.

Pocítit a zažít cvičení můžete na vlastní kůži, když se mi ozvete nebo přihlásíte na některý z kurzů hormonální jógy podle Dinah Rodrigues. Sestavu vyučuji na skupinových kurzech na různých místech v Čechách i na Moravě nebo i soukromě. ■

INZERCE



Hormonální jógová terapie dle Dinah Rodrigues pro prevenci a pomoc nejen při cukrovce.

Hormonální jóga pro diabetiky je speciálně sestavená jógová terapeutická technika, která pomáhá při diabetu I a II. stupně. Znovu aktivuje žlázy s vnitřní sekrecí a pomáhá rychle snížit hladinu krevního cukru, snižuje hladinu stresu a celkově přispívá ke zlepšení kvality života diabetiků.

Jedná se o dynamickou formu jógy, která pomocí kombinace pozic (ásan) a dalších technik přináší výsledky ve velmi krátké době. Pomáhá aktivovat a harmonizovat metabolismus a má blahodárný vliv na celkový zdravotní stav. Podporuje správnou funkci slinivky, jater, nadledvinek, štítné žlázy a hypofýzy. Je i vhodnou prevencí u těch, kteří mají diabetes v rodině nebo jim byl diagnostikován prediabetes.

Hormonální jóga pro diabetiky přináší tyto výsledky:

- posiluje imunitní systém
- pomáhá k nápravě poškozených oblastí v těle v důsledku špatné cirkulace krve, zlepšuje krevní oběh a posiluje hojivé schopnosti těla
- reaktivuje funkci slinivky a dalších žlázy a orgány v těle
- harmonizuje neurovegetativní systém
- zlepšuje vitalitu a povzbuzuje dobrou náladu
- zlepšuje pružnost a ohebnost
- pomáhá dosáhnout emoční rovnováhy
- snižuje stres

Kurzy a lekce probíhají pod vedení certifikované lektorky. Kurzy po celé ČR.
Informace: www.hormonální-joga-cviky.cz
Kontakt: 602 223 658