

Hormonální jóga, pomoc při trápení s migrénou.

Cvičení pomáhající s bolestí hlavy



Šárka Pávová je akreditovanou lektorkou hormonální jógové terapie pro ženy. Povídalý jsme si nejen o tom, jak tento ucelený systém může pomoci ženám trpícím migrénou, ale samozřejmě i o tom, jak má toto cvičení pozitivní vliv na celý hormonální systém ženy v každém věku, jak blahodárně působí na psychickou rovnováhu a v neposlední řadě i o tom, že je to cvičení téměř pro každou ženu. Tedy i tu, která jógu nikdy necvičila. Mnohé se dozvíte v našem rozhovoru a pokud byste se chtěly o tom dozvědět více, tak informace naleznete na stránkách www.joga-sarka.cz.

Mohla byste nejprve něco říci o hormonální józe, jak vznikla a kdo je autorkou tohoto systému?

Autorkou hormonální jógové terapie je paní Dinah Rodriguez. Dinah pochází z Brazílie, vystudovala psychologii a filosofii v Sao Paulu, je uznávanou jógovou terapeutkou. Dnes je této dámě úctyhodných 94 let a i v takto vysokém věku zůstává neskutečně vitální, aktivní a stále cvičí jógu! Hormonální jóga je ucelený a do posledního detailu propracovaný systém, na kterém pracovala téměř 20 let. Sestavu vytvářela a ladila s jógovými učiteli, fyzioterapeuty a také s lékaři klasické medicíny. Sestava obsahuje dynamické jógové pozice, neboli ásany, intenzivní dechová cvičení, tibetské techniky pro přesouvání a usměrňování energie, také bandhy

a mudry. Tento systém byl původně vytvořen pro ženy v období menopauzy, ale ukázalo se, že je prospěšný ženám v každém období jejich života.

Hormonální jógová terapie aktivuje žlázy s vnitřní sekrecí, které produkují hormony. To znamená, že pracuje s vaječníky, se štítnou žlázou, s hypofýzou, cílí také na ledviny a nadledvinky, které také produkují malé množství pohlavních ženských hormonů estrogenu a progesteronu. Hormonální jóga umí

harmonizovat celý hormonální systém. Jak už jsem řekla, původně tento systém byl vytvořen pro ženy v období menopauzy. Zjistilo se ale, že i mnoho mladých žen řeší problémy způsobené hormonální nerovnováhou. A když se podíváme konkrétně na období menopauzy? Příroda to zařídila tak, že nám ženám přirozeně v tomto období klesají hormonální hladiny pohlavních ženských hormonů estrogenu a progesteronu a touto cestou se dá hormonální hladina úspěšně zvýšit.

Co se v těle ženy děje?

To, že nám od určitého věku přirozeně v těle klesají hladiny těchto pohlavních hormonů, může způsobovat hormonální nerovnováhu. Období menopauzy provází mnohé nepříjemné průvodní jevy, mezi které právě patří například migréna. Příčin migrény může být samozřejmě mnoho, není to jenom hormonální nerovnováha, ale zrovna

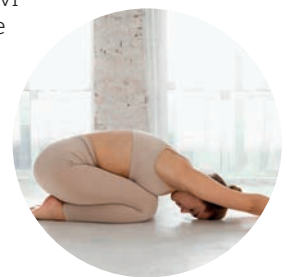
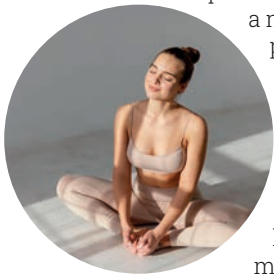
ta způsobuje v těle ženy velký zmatek a může mít za následek jak zdravotní, tak psychické problémy. S poklesem pohlavních ženských hormonů dochází u žen velmi často k návalům horka, nespavosti, podrážděnosti, ke ztrátě životní energie, ztrátě libida, ženy si často stěžují na bolesti hlavy. U některých žen se mohou ztrácet i ženské tvary. Často ženy také trápí psychická nepohoda spojená se ztrátou radosti ze života. Někdy ženy musí dokonce vyhledat pomoc psychologa nebo psychiatra a poté jsou jim předepsána antidepressiva. Psychika má na zdraví žen veliký vliv.

Působí na ženy tato hormonální jóga tedy na více úrovních?

Ano, sestava působí na ženské tělo komplexně – na úrovni fyzické, emoční, mentální a duchovní. Je to skvěle vymyšlený systém. Součástí sestavy jsou také harmonizace energie a harmonizace čakr (pozn. redakce: energetická místa v těle dle jógy), má psychosomatické účinky, tedy pomáhá odstraňovat fyzické problémy vzniklé na úrovni psychiky.

Může tato sestava zharmonizovat menstruační cyklus, například silné krvácení apod.?

Určitě. Žena je bytost cyklická. Je prokázáno, že v průběhu měsíce se u žen hladiny hormonů mění, mění se v době před menstruací, během menstruace i po menstruaci. Stále je to spojené s výkyvem hormonálních hladin a právě tímto cvičením můžeme svému tělu pomoci, aby se hormonální hladiny udržely v rovnováze. Pak nedochází k tomu, že ženy trpí velmi silnou nebo velmi bolestivou menstruací. U mladých žen naopak někdy dochází k nepravdělné menstruaci, nebo vůbec nemenstruují a neovulují. A zde je právě ta spojitost s hormonálními výkyvy. Často také ženy řeší silný premenstruační syndrom. Nicméně na druhou stranu si myslím, že to k nám ženám patří. Nemělo by to ale příliš zasahovat do psychiky, protože pokud se žena necítí psychicky dobře, projeví se to i na té stránce fyzické, jsou to propojené nádoby.



Může být pro ženu, která nikdy necvičila, toto cvičení obtížné? A z čeho se taková lekce hormonální jógy skládá? Začínáte cvičením, nebo dýcháním? Jak to vypadá?

Není to úplně tak, i když by se to nabízelo. Toto se týká spíše jógy jako takové. Základ jógy je opřený o správné a vědomé dýchání. Protože vedu i lekce klasické jógy, vím, že některým cvičicím trvá i celý rok, než se naučí správně dýchat. Ale od dechu se mnohé odvíjí, a když se naučíme správně dýchat, tělo se dokáže fyzicky i psychicky krásně uvolnit. Myslím si, že pokud to zvládneme, vyřešíme spoustu zdravotních problémů. Dýchání, to je takový základ v józe, je to vědomá činnost, to je důležité si uvědomit. Lidé často dýchají velmi povrchně a mělce. Když se člověk ale dostane do nějaké stresové situace či emocionálního šoku, je dobré se zaměřit právě na dech, hluboce se nadechnout – od spodní břišní části, přes hrudní část až po oblast klíčních kostí. Tedy využít vědomě plný jógový dech. Ne nadarmo se říká, „při stresu se zhluboka nadechni, prodýchej to, uvolni se“. Správné dýchání dokáže dělat zázraky, pokud se naučíme dýchat vědomě zhluboka, a ještě bych řekla úsporně, protože my neskutečně, co se týká dechu, plýtváme energií. Když dýcháme rychle a špatně, celé tělo se stáhne, stáhne se i oblast beder a krční páteře a může se spustit již zmiňovaná migréna. Je to spolu provázané.



Jak je to u té hormonální jógy?

U hormonální jógy je to trochu specifické, je to dynamická forma jógy. Má úžasné výsledky proto, že využívá velmi efektivní jógové techniky, které stimulují a podporují funkci žláz s vnitřní sekrecí a tím pomáhá ke správnému fungování těla. Navíc díky vybraným pozicím naše tělo krásně protáhne, uvolní a posílí. Ženy se naučí daleko lépe vnímat samy sebe a své tělo, což mnohé předtím nedovedly.

Nicméně hodně žen si myslí, že jóga je těžké cvičení pouze pro mladé pružné lidi. Co byste jim řekla?

Jednak bych jim připomněla, že paní Dinah Rodriguez je dnes již zmiňovaných 94 let a je pro mě chodící „reklamou“ na zdraví a toto cvičení. Je to energická, velmi aktivní dáma. A také připomínám, že systém hormonální jógy byl původně určen pro ženy v přechodu. A hlavně, jóga není o srovnávání se s ostatními, jóga je o nás a pro nás. Vždy ženám říkám, že si mohou během jógové praxe zavřít oči, aby se nenechaly ničím a nikým rozptylovat a byly tak „u sebe“. Také pomáhá říci si, že v tu danou chvíli dělám vše nejlépe, jak dokážu. A v neposlední řadě upozorňuji na jeden z etických principů jógy Ahinsá (nenásilí), což znamená nejen, abychom neublížovali ostatním, ale především sami sobě. Na semináře chodí mimo jiné i ženy, které až doposud na sobě nepracovaly, nikdy jógu necvičily, v rámci fyzické stránky mají mnoho omezení, pohybových nebo zdravotních. U hormonální jógy se nemusí vůbec bát, protože každý cvik se dá alternovat, upravit tak, aby se u toho žena nejen dobře cítila, ale především, aby si neublížila. To je velmi důležité. Jóga je široká cesta pro každého.

V souvislosti s jógou se hodně mluví o čakrách, energetických centrech, i my jsme je zmiňovaly. Také toto ženám na hodině vysvětlíte?

Veškeré informace se ženy dozví na seminářích. Právě proto, že na semináře přicházejí i ženy, které jógu nikdy nepraktikovaly, vše podrobně vysvětluji. Na druhou stranu mám zkušenost, že i když ženy nejdou úplně do hloubky, i tak cvičení funguje a přináší výsledky. Jelikož je potřeba naučit se sestavu a všechny techniky (dechová cvičení, technika pro přesouvání a usměrňování energie, bandhy, mudry, harmonizace) správně, je nutné navštívit seminář. A ano, pracujeme i se zmiňovanými čakrami v závěrečné části sestavy. Pokud jsou čakry zablokované či oslabené, vždy se to na našem těle projeví. Tedy cílem je čakry zharmonizovat.

Jak vypadá celá hodina, koncepce hormonální jógy?

Nejprve bych chtěla říci, že tuto terapeutickou formu jógy je třeba se naučit pod vedením akreditované lektorky. Je to velmi specifický systém, a pokud by se to žena nenaučila pod odborným vedením, mohla by si nesprávným prováděním i ublížit. Já osobně mám tyto semináře koncipované tak, že nabízím formu intenzivního víkendového semináře, kdy se celou sestavu naučíme během dvou dnů. Je to okolo deseti hodin. Další možností je absolvovat formu měsíčního semináře, výuka je rozvolněnější a je rozdělena do čtyř lekcí po dvou hodinách během jednoho měsíce.

Sestava je rozdělena na tři části. První část je zahřívací, připraví naše tělo a mysl na hlavní cvičení a pomůže nám uvolnit jednotlivé části těla, kde se často kumuluje napětí. Druhá část je samotná sestava cviků, při které aktivujeme jednotlivé žlázy s vnitřní sekrecí a třetí, závěrečnou část tvoří harmonizace energie a čakr. Sestava se vždy cvičí jako celek, pořadí cviků je neměnné a žádné nelze vynechat (vyjímkou je období menstruace). Po absolvování semináře si ženy sestavu cvičí již samy doma. Je to sestava na celý život, pokud je vůle. Na semináři každá žena obdrží podrobná skriptá, kde jsou každý cvik a technika podrobně popsány. A pokud si není jistá, zda cvičí správně, případně nezačne cvičit vůbec, nabízím opakovací lekce. Na nich vše společně doladíme, zkontrolujeme a zacvičíme si společně s ostatními.

Pokud žena bude takto pravidelně cvičit hormonální jógu, může jí to tedy pomoci i se zvládnutím migrén?

Mám spoustu krásných zpětných vazeb od žen, které prošly seminářem a pravidelně cvičí. Je potřeba říci, že čím častěji žena cvičí, tím lepších výsledků dosáhne. Ženy mi hlásí, že se cítí celkově lépe, některé přestaly trápit anebo se jim zmírnily mnohokrát zde zmiňované migrény. Anebo když vám některá z žen, která prošla seminářem, zavolá, že konečně po letech trápení čeká vysněné miminko! Vždy mne tyto zprávy potěší a vše co dělám, mi dává hluboký smysl.



U hormonální jógy je to trochu specifické, je to dynamická forma jógy. Má úžasné výsledky proto, že využívá velmi efektivní jógové techniky, které stimulují a podporují funkci žláz s vnitřní sekrecí a tím pomáhá ke správnému fungování těla. Navíc díky vybraným pozicím naše tělo krásně protáhne, uvolní a posílí.

