

Hormonální jóga je mix z klasické jógy, speciálního druhu dýchání a techniky práce s energií. Je tak účinná, že dokáže zmírnit projevy menopauzy a pomáhá i při léčbě neplodnosti.

Hormonální jóga PRODLOUŽÍ MLÁDÍ

Tento systém cvičení během krátké doby aktivuje vnitřní orgány a žlázy s vnitřní sekrecí. Přírozenou cestou působí na celý hormonální systém. Svou roli při tom hraje aktivace celého těla a vnitřní masáže orgánů. Působí celostně na všech rovinách, nejen obecně na fyzickou kondici, ale i přímo na žlázy, vylučující hormony, na naši

psychiku, duševní schopnosti a energetickou rovinu. Budete-li cvičit pravidelně, může vaše tělo omládnout o 5–15 let.

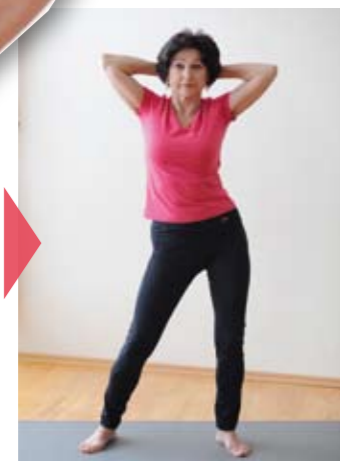
JAK ZAČÍT?

Pro začátek je vždy nejlepší najít ve svém okolí školenou cvičitelku a nechat si poradit. Budete tak mít jistotu, že cviky provádíte správně, a navíc se pod dohledem naučíte zvláštní techniku dýchání a práce s energií.

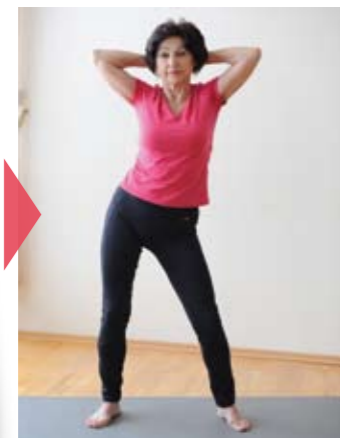
PRO KOHO JE HORMONÁLNÍ JÓGA URČENÁ?

Zakladatelka hormonální jógové terapie **Dinah Rodriguez** ji vyvinula speciálně pro ženy kolem menopauzy. Je vhodná pro všechny ženy od cca 35 let a starší. Mladším ženám pomáhá při léčbě neplodnosti.

Bhastrika: Dynamický nádech a výdech do břicha. Při výdechu zatáhněte břicho i pupek. Hrudník se nehýbe.



Pomalou se začneme pohupovat v bocích v rytmu bhastriky. 7x na levou, pak na pravou stranu, trup je v klidu, jen boky a nohy se pohybují.



Zopakujeme 7x s tím, že se začneme pohupovat nejprve na pravou stranu, pak na levou stranu.

● **Jak působí:** Patří k cvikům na zahřátí těla. Houpaní boků uvolňuje napětí v oblasti pohlavních orgánů.



2. Sed s otočením

Výchozí poloha: Začínáme v sedu s rovnými zády a nohama nataženými na podložce. Pokrčíme pravou nohu a přitáhneme oběma rukama k hrudníku. Provedeme 7 bhastrik a necháme energii cirkulovat k pravému vaječniku.



Chodidlo pokrčené nohy položíme na zem z vnější strany levého stehna. Trup otočíme doprava (rotace páteře), obejmeme pokrčenou pravou nohu levou paží, pravou ruku opřeme za tělem a podíváme se dozadu za pravé rameno. Provedeme 7 bhastrik a necháme energii cirkulovat k pravému vaječniku.



Přetočení trupu zesílíme tím, že levou rukou se chytíme za kotník pravé nohy, stále se díváme za sebe, provedeme 7 bhastrik a necháme vést energii k pravému vaječniku.

● **Jak působí:** Tento cvik je výborný pro aktivaci vaječníků.



3. Úklony v kleku

Výchozí poloha: klek s koleny blízko u sebe, chodidla do stran. Palce rukou zabalíme do dlaně a pěsti opřeme těsně za ušima. V této pozici provedeme čtyři pohyby:

Trup ukloníme vpravo, hýždě vlevo.

Trup ukloníme vlevo, hýždě vpravo.

● **Jak působí:** Aktivují se energetické body za ušima.



4. Ryba

Výchozí poloha: lež na zádech, nohy natažené a u sebe, chodidla „flexi“, prsty roztažené od sebe. Paže podél těla, ramena uvolněná.

Hlavu otočíme vpravo, bradu přiblížíme k rameni. Provedeme 3 dechy Ujjayi. energii necháme vést ke krku. Opakujeme na druhou stranu.



Ve stejné výchozí pozici nadzvedneme hrudník a opřeme se o předloktí, hlava je v záklonu. V této poloze provedeme 3 Ujjayi dechy. Při výdechu procítíme protažení v oblasti štítné žlázy.

● **Jak působí:** „Ryba“ je cvik na zesílení postavy.



5. Předklon v sedu

Výchozí pozice: Začínáme v sedu s nataženými nohama, rovná záda. Pravou nohu pokrčíme a chodidlo opřeme o stehno levé nohy.

Vzpažíme obě ruce, předkloníme se a levá ruka uchopí palec levé nohy a pravou položíme na ni.

Provedeme 7 bhastrik, přičemž chodidlo levé nohy přitahujeme v rytmu bhastriky k sobě a propínáme. energii necháme proudit k levému vaječniku.

Opakujeme na druhou stranu.

● **Jak působí:** Předklon v sedu aktivuje vaječniky.



6. Protážení nobou ve stoje

Výchozí pozice: Začínáme ve stoje. Pravou nohu umístíme před levou, obě chodidla paralelně vedle sebe. Propletme prsty na rukou, ukazováčky vyrovnáme, zvedneme paže a s výdechem se předkloníme.

V předklonu provedeme 7 bhastrik, přičemž trup samovolně „pěruje“, pak se napřímíme a uvolníme paže podél těla. To samé na druhou stranu s opačně překříženými nohama.

● **Jak působí:** Patří k zahřívacím cvikům, které se cvičí při rozvíčce. Protahujete si svaly zadní strany nohou.

● **Ujjayi dech:** Způsob dýchání nosem přes hlasivky (jistě znáte zvuk zloducha Darth Vadera z Hvězdných válek). Při výdechu se trochu zúží hrdlo, a tím mírně zablokuje proud vzduchu.