

Mám ráda příběhy žen, které dokázaly i přes velkou nepřízeň osudu zvládnout obtížné životní situace, a navíc pochopily svou úlohu v nich a toto pochopení využily ke svému rozvoji a sebepoznání. Sebeoznání, rozvoj a vzdělávání patří zřejmě k nejpodstatnějším úkolům, které zde na Zemi máme. Dalším, stejně důležitým úkolem, je pak služba druhým. Tu lze ovšem vykonávat účinně a rovnoměrně až v okamžiku, kdy máme naplněny své potřeby tak, abychom se cítili bezpečně, zdravě a v harmonii. Jinak by naše služba byla spíš projekcí vlastních potíží na druhé či únikem z vlastního vnitřního chaosu. Zabývat se druhými je mnohdy jednodušší než nahlédnout do svého světa a najít odvahu k nutným změnám.

# Hormonální jóga

## Silný ženský příběh

Za silný příběh považuji i životní cestu Diny Rodriques, s níž jsem se setkala prostřednictvím PaedDr. Martiny Mangové, překladatelky a lektorky Hormonální a Lunární jógy. Říká se, že náhoda neexistuje a v plánu života jsou přesně načasována všechna setkání, rozchody, šance i možnosti. V pravý čas dostáváme od života to právě pro nás a záleží na nás, zda dokážeme číst mezi řádky a správně pochopit přínos té které situace.

Martinu jsem poznala v době, kdy jsem se pilně věnovala sběru příběhů k připravované knize *Ženský úsvit*, která vyjde v Knihovničce Meduňky začátkem příštího roku. Kniha bude věnována ryze ženským tématům – archetypální cestě ženy, cestě do hlubokých vrstev ženské bytosti. Mnoho příběhů i mnoho otázek a odpovědí... Jak je možné, že se náš život někdy tak zkomplikuje? Ocitáme se v chaosu a procitneme v tíživých poznáních, kolik energie jsme vynaložily zcela neplodným směrem, kolik času strávily doufáním a nadějí v neperspektivních vztazích, vzniklých na základě nefunkčních vzorců přijatých v dětství. Kde a jak tuto energii obnovovat? Odpověď je zdánlivě jednoduchá. Vše je uvnitř. A opět záleží jen na nás, zda dokážeme zdroje síly odkryt, obnovovat a jejich prostřednictvím vytvářet to, co je smysluplné a užitečné.

## Jógou k sebepoznání

Jedním z účinných způsobů, jak vědomě pracovat se svou vnitřní silou, která nám pak pomáhá zvládnout složité situace, je Hormonální jóga. Sestava cviků této jógy nabízí nejen cestu sebepoznání, ale i funkční systém, umožňující se zregenerovat a dále udržovat své zdraví, mládí, vitalitu a krásu. Pokud se cítíme dobře ve svém těle, máme jej rádi, většinou eliminujeme nesprávná rozhodnutí, která bývají často důsledkem nějaké formy sebetrestání či sebeničení. Sestava Hormonální jógy působí nejen na fyzické tělo a jeho hormonální systém, ale velmi pozitivně ovlivňuje mysl, psychiku, emoce i energetický systém těla.

Tuto sestavu vytvořila již zmíněná Dinah Rodriques přibližně před 21 lety na podnět lékaře, který byl překvapen její vynikající kondicí a vysokou hladinou hormonů. Zdráhal se uvěřit, že za jejím výborným stavem stojí „pouze“ jóga. Aby prokázala účinky Hormonální jógy, vytvořila Dinah sestavu a skupinka žen ji cvičila pravidelně dva měsíce. Kontrolní testy poté prokázaly, že se hormonální hladina u všech žen zvedla a upravila vzhledem k věku každé z nich. Zjistilo se, že pravidelným cvičením dochází k reaktivaci hormonálních žláz. Symptomy, které tělo vykazuje při nízkých hladinách, ustupují již po několika týdnech cvičení. Z toho vyplynu-

lo, že Hormonální jóga může jednak pomoci ženám v menopauze, kdy přirozený úbytek hormonů může přechodně vyvolávat velmi nepříjemné stavy či pocity, ale i ženám mnohem mladším, např. při problémech s nepravidelným menstruačním cyklem, předmenstruačním syndromem či s neplodností. Sestava také pomáhá při cystách na vaječnicích, při pocení, nespavosti, únavě, emočních výkyvech, stresu, poruchách paměti a koncentrace, bolestech hlavy a kloubů či migrénách. Účinná je proti inkontinenci, suchosti sliznic či snížení libida a má vliv i na vzhled ženy – pravidelné cvičení viditelně prospívá suché pleti, padajícím vlasům či lámavým nehtům. A skvělé účinky Hormonální jógy mohou ocenit i muži – existuje už také Hormonální jóga pro muže i Hormonální jóga pro diabetiky.

## O lektorce Martině a novém seriálu

Dinah Rodriguez vzdělává své lektory výhradě osobně. Martina Mangová byla první lektorkou z ČR, která tento kurz absolvovala. Hormonální józe se věnuje od roku 2006, předtím 15 let působila jako cvičitelka aerobiku a kalanetiky, získala doktorát z tělesné výchovy a sportu a absolvovala dvouleté studium u zakladatelky Lunární jógy, paní Adelheid Ohligové. V roce 2007 zorganizovala na základě velkého zájmu v Praze seminář s Dinah Rodrigues, stala se též spoluorganizátorkou semináře ve Vídni. Je držitelkou všech certifikátů na výuku Hormonální jógy.

V našem seriálu o Hormonální józe se postupně budeme věnovat ženám, které řeší problémy s otěhotněním, nepravidelným cyklem či potíže spojené s obdobím menopauzy. A nevynecháme ani muže. Hormonální jóga může být přínosem a podnětem k celostnímu ozdravení pro každého. Martina nás seznámí s některými cviky a zodpoví všechny důležité otázky. Má mnoho zkušenosti a ví, že tento systém pomohl už mnoha ženám, o čemž ostatně svědčí i ohlasy absolventek semináře. Tady je jeden z nich:

*„Byla jsem na vašem semináři a poté cvičila každý den. Časem jsem si všimla, že po příchodu z práce již nepadám únavou. Mám náročné zaměstnání. Většinu dne stojím na nohou a doma pak již nic nezvládnou či jen s velkým vypětím. Díky Hormonální józe se mi znovuobnovil pocit dostatku energie a chuti do života.“*

V příštím dílu našeho seriálu se zaměříme na to, jak dosáhnout pravidelného menstruačního cyklu a podpořit plodnost.

Markéta Vostrá a Martina Mangová

