

# Jóga: Zbavuje strachu, přepracování a únavy

**ZNOJMO (jm).** Rodinu s třemi dětmi, podnikání, překládání, předcvičování aerobiku a kanaletiky, renovaci domu, to všechno chtěla perfektně zvládnout Martina Mangová ze Znojma. Vydávala ze sebe víc energie, než přijímala a začaly ji nesnesitelně bolet záda. Bylo jasné, že bude muset změnit svůj životní styl a energii se naučit

čerpat. Začala doma cvičit jógu a zaslala nad jejími účinky v podobě přílivu energie, většího klidu a vyrovnanosti. Objevila knihu Lunární jóga a dva roky ji intenzivně studovala přímo u její zakladatelky Adelheid Ohligové. Dodnes za ní třikrát ročně jezdí na doškolovací kurzy. O dva roky později absolvovala kurz Hormo-

nální jógy, kterou sestavila lektorka Dinah Rodrigues z Brazílie. Martina Mangová je i lektorkou jógy pro děti, kterou studovala v Německu. Získala také certifikát pro pořádání kurzů Hormonální jógy pro diabetiky. Od letošního června má pro výuku Hormonální jógy pro muže. Martina Mangová si své znalosti nenechává pro sebe a učí cviky jógy ve Znojmě.

## Člověk by ani neřekl, kolik je druhů jógy. Můžete jako první přiblížit Lunární jógu?

Vytvořila ji Adelheid Ohligová asi před třiceti lety jako reakci na své onemocnění – rakovinu děložního hrdla. Od osmnácti cvičila jógu, byla vegetariánka, žila zdravě a najednou tato diagnóza. Hledala možné příčiny a jednou z nich bylo její náročné povolání novinářky, kde na sebe byla velmi přísná, aby zvládala vše podle svých představ. Také jóga, kterou cvičila, byla velmi přísná, asketická a disci-

plinovaná. Okamžitě dala výpověď aby se v Izraeli, u Avivy Steinerové naučila „její“ gymnastiku. Díky ní se jí po letech obnovil její menstruační cyklus a vymizely příznaky nemoci. Byla z toho nadšená a po čase začala tyto cviky a tance vyučovat v Německu a Švýcarsku. K tomu přidala jemné jógové cviky, upravené pro potřeby ženského těla. Vydala Lunární jógu a v knize shrnula všechno, co jí pomohlo na cestě k uzdravení. Tento druh jógy vede ženy k vnímání svého těla, aby se radovaly ze života, a cvičily jen podle svých možností a pocitů. Lunární jóga dává přednost cvikům, při nichž je břicho jemně masírováno i takzvanému dýchání do břicha, což dělá dobře všem orgánům v této části těla.

## A jak pomáhá Hormonální jóga?

Tu vytvořila v roce 1992 Dinah Rodriguesová z Brazílie na podnět svého gynekologa. Ve svých pětadesáti

letech měla nezvykle vysoké hladiny ženských hormonů. Chtěla svému lékaři dokázat, že je to jógou, kterou cvičí. Uskutečnila proto experiment, vytvořila malou skupinku žen, s nimiž cvičila jógu. U všech vzrostly hormonální hladiny a zmírnily se i nepříjemné symptomy přechodu. Na základě těchto výsledků sestavu Hormonální jógy ještě zdokonalila a vyučuje ji po celém světě. Prapůvodně byla určena pro ženy v přechodu, s postupem času se ale ukázalo, že může dobře pomoci i těm mladším, které mají různé hormonální nepravidelnosti. Z této jógy vychází i jóga pro muže, stejně tak pro diabetiky.

## Poznala jste zakladatelky obou typů jógy. Co vám dalo setkání s nimi?

Obě ženy mohou být pro nás velkou inspirací. Například Dinah Rodriguesová letos oslavila osmdesát šest let a vypadá tak o dvacet let mladší. Díky józe se udržela ve vynikající fyzické a

psychické kondici. Cestuje a ve světě vyučuje jógu. Zatím je jediná, která školí lektorky Hormonální jógy.

## Jak může Hormonální jóga pro diabetiky pomoci těmto nemocným? Umí zabránit nejhorším komplikacím při cukrovce jako je třeba infarkt či amputace nohy?

Výsledky jsou vždy individuální. Zlepšuje funkci slinivky, látkovou výměnu i trávení. Již jen speciální dechová technika Hormonální jógy umí snížit hladinu cukru. Také díky každodennímu cvičení sestavy mohou diabetici snížit dávky léků, a tím předejít jejich možným vedlejším účinkům. Zda může cvičení hormonální jógy předejít například infarktu, by bylo možné ověřit jen dlouhodobými statistikami. Doporučila bych ji zejména mladým diabetikům, kteří mají život před sebou, a lidem s rizikem tohoto onemocnění.

*Pokračování v příštím čísle ZT.*





# Jóga: Zbavuje strachu, přepracování a únavy – II. část

**ZNOJMO (jm).** Rodinu s třemi dětmi, podnikání, překládání, předcvičování aerobiku a kanaletiky, renovaci domu, to všechno chtěla perfektně zvládnout Martina Mangová ze Znojma. Vydávala ze sebe víc energie, než přijímala a proto ji začaly nesnesitelně bolet záda. Bylo jasné, že bude muset změnit svůj životní styl a energii se naučit čerpat. Začala doma cvičit jógu a zaslala nad jejími účinky v podobě přílivu energie, většího klidu a vyrovnanosti. Objevila knihu Lunární jóga a dva roky ji intenzivně studovala přímo u její zakladatelky Adelheid Ohligové. Dodnes za ní třikrát ročně jezdí na doškolovací kurzy. O dva roky později absolvovala kurz Hormonální jógy, kterou sestavila lektorka Dinah Rodrigues z Brazílie. Martina Mangová je i lektorkou jógy pro děti, kterou studovala v Německu. Získala také certifikát pro pořádání kurzů Hormonální jógy pro diabetiky, od letošního června jej má i pro výuku Hormonální jógy pro muže. Martina Mangová si své znalosti nenechává pro sebe a učí cviky jógy ve Znojmě. (V minulém čísle, v první části rozhovoru, jsme se

zabývali Hormonální jógou, Lunární jógou i Hormonální jógou pro diabetiky).

## Jak jsou cviky Hormonální jógy pro diabetiky náročné, například pro obézní nebo pro seniory?

Cviky jsou relativně snadné a dají se navíc upravit podle možností cvičícího. Mívám například účastnice s umělou kyčlí, po operaci kolene nebo s bolestmi zad, ty pak cvičí upravené cviky – hormonální účinek však zůstává zachován.

Pokud by se však jednalo o velkou obezitu, pak by to zpočátku vyžadovalo velkou trpělivost.

V sestavě je několik „silných“ cviků, které pomohou zhubnout a jsou snadné na provedení. S těmi by bylo dobré při velké obezitě začít. Měla jsem jednu účastnici, která díky hormonálním změnám v těle přibrala asi šestnáct kilogramů a díky pravidelnému cvičení sestavy ztratila zhruba za tři měsíce dvanáct kilogramů, bez toho aniž by držela dietu.

**Vaše kurzy jógy mají zpravidla**

## sedm lekcí. Co všechno se během nich dá naučit?

Průběžné hodiny Hormonální jógy jsou určeny pro ženy, které již absolvovaly víkendový seminář o tomto typu jógy anebo mají za sebou individuální hodiny. Sestavu již dobře znají, takže postupujeme svižně a můžeme zkoušet i nové cviky. Pro dobré výsledky se doporučuje cvičit Hormonální jógu každý den.

Na Lunární jógu mohou kdykoliv přijít i úplně začátečnice. Co se kdo naučí, je opět individuální. Má na to vliv i to, zda si cviky doma zkoušejí cvičit. Cvičenky mi ale brzy hlásí, že je například přestala bolet záda, že jsou psychicky více v pohodě, že nemají bolestivou menstruaci anebo že vytoužené otěhotněly.

## Mohou tedy lidé cvičit Lunární jógu a Hormonální jógu sami? Nehrozí jim, že si například natáhnou sval nebo skřípnou nerv?

U obou druhů jógy se nejedná o žádné akrobatické výkony ani o extrémní polohy. Cviky by se měly cvičit v mezích příjemného, žádné násilí. Třeba u

„svíčky“ ukazují i více variant, jak si tento cvik zjednodušit a přesto zachovat všechny pozitivní účinky na naše zdraví.

## Jóga je nejen cvičení, ale i filozofie a náboženská nauka. Bavíte se o tom také v hodinách?

Jóga není náboženství. Nevím, kde se tento omyl vzal. Filozofií jógy jsem se samozřejmě během studia jógy zabývala, podobně jako i třeba anatomii. Na hodinách se však věnujeme hlavně zdravotně orientovaným cvikům. Možná je to tím, že mám doktorát ze sportu a tělesné výchovy, nikoliv z filosofie. Můj přístup je spíše vědecký, nechávám do svých hodin plynout nejnovější vědecké poznatky z různých oblastí. Podobně je tomu jak u paní Diny, tak u paní Adelheid. Obě dvě na sobě a na cvicích neustále pracují a zdokonalují je ve spolupráci s lékaři, s fyzioterapeuty a jinými terapeuty i s cvičenkami. U některých druhů jógy se můžeme setkat s určitým uctíváním „mistra“, takzvaným guruovstvím. U obou typů jógy se s tím nesetkáme a to je mi právě sym-

patické.

## Máte tři děti, dá se některé z nich vaší cestou a stane se cvičitelem jógy?

Zatím to tak nevypadá, všichni se zabývají spíše sportem nebo tancem, což je ale pro jejich věk přirozené. Jógové cviky však zkouší – ať už ze zvědavosti nebo i ze zdravotních důvodů. Nejstarší dcera třeba chodívala na Lunární jógu během zkuškového období. Ta jí pomáhala lépe zvládat zkuškový stres a učení. Ostatně jóga má i cviky na zlepšení myšlení. Mladší dceru občas bolí kolena jako následek atletického tréninku, tak doufáme, že se to také jógou spraví.

## Co můžete říci o Hormonální józe pro muže?

U nás je nová, moc se o ní neví. Bližší se první seminář Hormonální jógy pro muže v naší republice. Mužům tyto cviky mohou pomoci cítit se dobře po všech stránkách. Před několika lety se sestavu naučil asi třicetiletý lékař z Prahy, který mívá osmačtyřiceti hodinové služby a obrovský spánkový



**Martina Mangová.**

deficit. Díky tomu byl chronicky unavený. Hormonální jóga mu pomohla opět načerpat energii, po měsíci pravidelného cvičení to byl jiný člověk. Jinak hormonální nerovnováha u mužů vzniká hlavně vlivem hormonů v životním prostředí a v komerční stravě. Může to mít vliv například na růst prsou, na špatnou kvalitu spermií, na úbytek svalové hmoty či podrážděnost. Jóga pro muže může být výbornou prevencí těchto potíží.

**FOTO: (jm).**