SIKAINFLUENSSA - Mitä on piikin takana? s. 62

kunto & terveys

6,20€ | www.kuntolehti.com | 1/2010

Kauneutta ja terveyttä
HORMONIJOOGALLA

UUDET JUTTUSARJAT:
- Kiinteydy salilla
- Juoksuaskeleet

sekä UUDET KOLUMNISTIT

Liidä ladulla
- opi hiihtämään

Paha peruna?

Testissä:
SYKEMITTARIT

SuperRuokaa

Goji, raaka kaakao, spirulina, hampunsiemen, maca...

Varpu Tavi ■ kuvat: Johannes Wilenius

Kauneutta ja terveyttä

Hormonijooga on uusinta uutta anti age -rintamalla. Käytännössä kyseessä on tietysti pyörän keksiminen uudelleen: joogaa on jo vuosituhansien ajan käytetty hormonitoiminnan tasapainottamiseen.

Hormonijoogalla

Brasilialainen joogapettaja **Dinah Rodrigues** kehitti eri joogatraditioiden pohjalta oman hormonijoogaterapiansa viitisentoista vuotta sitten. Saksalaissyntyinen, nykyisin suomalaistunut **Anja Huovinen** on Dinah Rodriguesin kouluttama ensimmäinen hormonijoogaopettaja Suomessa.

– Dinah Rodrigues teki minuun valtavan vaikutuksen. En ollut koskaan aiemmin nähnyt saman ikäistä ihmistä, joka olisi fyysisesti ja henkisesti niin hyvässä kunnossa kuin hän, Anja Huovinen kertoo.

Dinah Rodrigues itse onkin menetelmänsä paras mannekiini. Hän on jo 83-vuotias ja näyttää ikäistään yli 20 vuotta nuoremmalta. Ilman kauneusleikkauksia ja kuvankäsittelyä. Rodrigues on joogannut 40 vuotta, ja niistä viimeiset 14 vuotta keskittynyt pelkästään omaan hormonijoogaohjelmaansa.

– Hän veti kurssia 12 tuntia päivässä osoittamatta pienintäkään väsymyksen merkkiä!

Rodriguesin hormonijoogaterapia ei kuitenkaan ole mitään mummojoogaa. Se poikkeaa hathajoogasta siinä, että se tehdään hyvin dynaamisesti ja hengitysharjoitukset ovat voimakkaita. Rodrigues on yhdistänyt menetelmäänsä hatha- ja astangajoogaa sekä tiibetiläisiä energisointiharjoituksia.

Joogan vaikutus hormonien tasapainoon perustuu erilaisten harjoitustekniikoiden yhdistämiseen. Asanat ja hengitysharjoitukset hierovat pehmeästi munasarjoja, ja kun ne molemmat yhdistetään energisointiharjoituksiin, saadaan aktivoitua kilpirauhasta, lisämunuaisia ja aivolisäkettä. Meditointi "viimeistelee" näiden osa-alueitten vaikutukset.

KEILLE HORMONIJOOGA SOPII?

Anja Huovinen itse on vasta vähän päälle kolmekymppinen, vaihdevuodet ovat vielä kaukana edessä. Hänen ikänsä onkin ihanteellisin aika aloittaa hormonijoogan treenaaminen. Rodrigues suosittelee hormonijoogaterapiaansa kaikille yli 35-vuotiaille naisille.

– Minulla ei ole minkäänlaisia hormoniongelmia, mutta oma kokemukseni on, että hormonijoogan harjoittaminen on saanut minut tuntemaan itseni energisemmäksi, ja väsymyksen tunteet ovat kadonneet. Se on myös tasoittanut tunneailahteluja PMS-päivinä.

Huovinen aloitti joogaamisen seitsemän vuotta sitten. Syynä olivat raskausajan aiheuttamat selkäsäryt, joihin jooga auttoi hyvin. Rodriguesin menetelmään hän tutustui myöhemmin sattumalta ystävänsä kautta.

– Kiinnostuin kovasti ajatuksesta, että naisten hormonivaivoja voidaan hoitaa näinkin. Olen kiinnostunut luontaisparannuskeinoista ja minua innostaa se, että voin auttaa naisia selviämään hormonihäiriöistään ilman synteettisiä hormonikorvaushoitoja.

Huovisen mukaan hathajooga vaikuttaa positiivisesti koko hormonitoimintaan, mutta hormonijoogaterapia on tehok-

kaampaa sellaisissa erityisesti naisten hormoniongelmissa kuten PMS-häiriöt, hedelmättömyys ja vaihdevuosioireet. Hormonijoogan avulla voi myös ennaltaehkäistä hormonihäiriöiden syntymistä.

MIHIN HORMONIJOOGAN VAIKUTUS PERUSTUU?

Länsimainen selitys hormonijoogan tehoon perustuu voimakkaan pumppaavan hengityksen (bastrika) sekä venytysasentojen vaikutukseen sisäelimissä ja rauhasissa. Liikkeet ikään kuin hierovat muun muassa munasarjoja, lisämunuaisia ja kilpirauhasta. Energisoivat harjoitukset vahvistavat vaikutusta. Hartiaseisonnalla tehostetaan myös aivolisäkkeen toimintaa.

Joogan terveysfilosofiassa ajatellaan, että hyvä terveys perustuu energian virtaamiseen chakroissa. Joogassa yhdistetään keskeiset rauhaset tiettyihin chakroihin, joita voi nimittää myös energiakeskuksiksi. Seitsemän tärkeintä chakraa sijaitsevat suorassa linjassa selkärangan tyvestä päälaelle. Jokainen chakra on yhteydessä tiettyihin sisäelimiin, rauhasiin, hormoneihin sekä tunne-elämän osa-alueisiin.

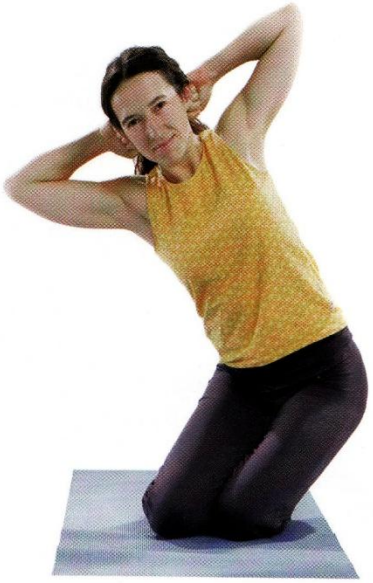
- JUURICHAKRA on selkärangan tyvessä. Sen katsotaan vaikuttavan lisämunuaisten toimintaan. Juurichakraan liitetään fyysinen elinvoima, luottamus ja perusturvallisuus.
- SAKRAALICHAKRA on sukuelinten ja lantion alueella. Sen vaikutusalueita ovat sukurauhaset ja munuaiset. Siihen liitetään kehon nestetoiminnat sekä seksuaalienergia.
- AURINKOPUNOS (solar plexus) on navan alueella. Siihen liittyviä sisäelimiä ovat maksa ja haima, sen vaikutusalueita ovat ruoansulatus ja tunne-elämä. Aurin-

MUUTAMIA ESIMERKKEJÄ HORMONIOOGAHARJOITUKSESTA:

LENTÄVÄT HIUKSET

Tämä harjoitus kohdistuu selkärankaan, munuaisiin ja lisämunuaisiin. Lisäksi se vahvistaa hiuspohjaa sekä virkistää ja antaa energiaa.

Istu selkä suorana risti-istunnassa maton päällä. Jos asento tuntuu hankalalta, laita takamuksen alle tyyny tai siirry selkänojattomalle jakkaralle. Laita kädet puuskaan (yhdistymisen mudraan). Nosta kyynärpäitä niin, että kädet ovat vaakasuorassa. Pidä silmät puolittain suljettuina. Hengitä pumppaamalla sisään ja käännä samalla vartaloa vasemmalle kyynärpää edellä. Käännä päätä samaan suuntaan ikään kuin yrittäisit katsoa olkapääsi yli. Käännä vartaloa oikealle oikea kyynärpää edellä, ja katso oikean olkasi yli. Pidä silmät koko ajan puoliksi suljettuina ja kiinnitä katse taaksepäin, jotta et tule huonovointiseksi. Tee liikkeet tehokkaasti niin, että tunnet hiustesi lentävän. Pidä huoli siitä, etteivät kyynärpäät laskeudu alaspäin ja että käsivarret pysyvät vaakatasossa. Muista vetää joka uloshengityksellä napaa kohti selkärankaa. Toista liike seitsemän kertaa molempiin suuntiin.



SIVUTAIVUTUS POLVISEISONNASSA

Käy polviseisontaan lattialle. Sulje kädet nyrkkiin peukalot sisäänpäin. Nosta ne takaraivolle hiukan korvien alapuolelle kämmenet eteenpäin. Hengitä tässä asennossa sisään, pidätä hengitystäsi (älä pidätä hengitystäsi, mikäli sinulla on sydänvaivoja tai korkea verenpaine) ja tee seuraavat neljä liikettä: taivuta ensin ylävartaloa oikealle ja anna samalla vasemman lantion laskeutua vasemmalle aivan kuin yrittäisit istuutua. Toista liike vasemmalle. Taivuta ylävartaloa taaksepäin. Taivuta sitten ylävartaloa eteenpäin kohti lattiaa. Toista liikesarjaa niin monta kertaa kuin yhden hengityksenpidätyksen aikana pystyt. Pidä huolta siitä, ettet täytä keuhkoja liian täyteen. Näin pystyt pidättämään hengitystä pidempään. Toista liike vielä kaksi kertaa. Laskeudu sitten kantapäillesi istumaan ja anna otsan laskeutua lattiaan kädet vartalon sivuilla simpukka-asentoon. Rentoudu.

kopunoksen toiminta liittyy insuliini- ja glukagoni-hormoneihin.

- SYDÄNCHAKRA on rintakehän keskiosassa, se vaikuttaa verenkiertoon sekä keuhkojen ja sydämen toimintaan.
- KURKKUCHAKRA sijaitsee nimensä mukaisesti kurkussa. Sen vaikutusalueita ovat kilpirauhanen ja henkisellä tasolla sosiaalinen kanssakäyminen.
- OTSACHAKRA (ns. kolmas silmä) sijaitsee kulmakarvojen välissä, ja se vaikuttaa aivolisäkkeeseen, mieleen, järkeen ja ajatukseen.
- KRUUNUCHAKRA sijaitsee päälaella. Sen vaikutusalueita ovat käpyrauhanen sekä keskushermosto. Kruunu- ja otsachakra liittyvät sukupuoliviettiin sekä melatoniini-hormonin toimintaan.

Mikäli chakra-ajattelu tuntuu vieraalta, riittää kun ymmärtää, että hormonijooga vaikuttaa sisäelimiin ja rauhasiin.

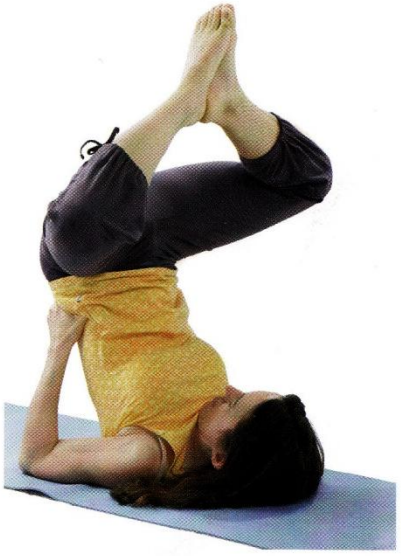
Hormonijooga vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ja hyvin monen eri reitin kautta. Se lievittää stressiä ja ahdistusta, parantaa unen laatua, lisää energisyyttä jne. Kun nämä kaikki yhdistetään ravinteikkaaseen ruokavalioon ja säännölliseen liikunnan harrastamiseen, saadaankin kasaan tehokas hormonihoitopaketti!

HORMONIJOOGA-HARJOITUKSEN KULKU

Hormonijoogaharjoitus Rodriguesin tapaan koostuu seitsemästä lämmittely-liikkeestä sekä 14 liikkeestä. Kun ohjelman oppii, sen tekee läpi reilussa puolessa tunnissa. Jotta harjoittelusta saadaan täysi terveydellinen hyöty, se pitää ottaa päivittäiseksi tai lähes päivittäiseksi tavaksi ja tehdä aina koko liikesarja.

AURINKOHENGITYS

Joogafilosofian mukaan vasemman ja oikean sieraimen kautta virtaavat energiat ovat keskenään erilaisia. Aurinkoenergia virtaa oikean sieraimen kautta ja aktivoi hermoratoja. Kuuenergia, joka virtaa vasemman sieraimen kautta, vaimentaa sitä. Aurinkohengityksessä aktivoidaan munasarjoja. Käy selinmakuulle. Venytä ensin koko vartaloa käsivarret ja jalkaterät ojennettuina. Ylläpidä venytys vasemmalla puolella. Laita jalat ristiin. Työnnä vasen jalka oikean alle, ja vedä sitä lantiota kohti, mikä lisää venytystä vasemmalle. Aseta sitten oikea jalka vasemman polven kohdalle pitääksesi sen lukittuna tässä asennossa. Vasen käsivarsi pysyy ojennettuna. Paina vasen sierain kiinni oikean käden keskisormella. Tee 15 pumppaavaa hengitystä tässä asennossa siten, että hengität sisään ja ulos oikean sieraimen kautta. Vedä aina uloshengityksellä napaa selkärankaan. Ota sitten oikealla kädellä kiinni vasemmasta ranteesta tehostaaksesi venytystä ja saadaksesi energian virtaamaan ensin nenänpäähän ja sitten vasempaan munasarjaan. Vedä vatsa sisään alavatsalukkoon. Alavatsalukko sijaitsee noin 10 senttimetriä navan alapuolella. Tämä lukko aktivoidaan jännittämällä alavatsan syviä lihaksia samaan aikaan sisään- ja ylöspäin kohti palleaa. Tee näin: rentouta ojennetut käsivarret, hengitä sisään ja välittömästi ulos. Kun keuhkot ovat tyhjät, ojenna käsivarret kokonaan ja kohota rintakehää niin, että tunnet kuinka vatsa kaartuu sisältäpäin. Pysy muutamia sekunteja asennossa. Rentouta sen jälkeen vatsalilihakset ja rintakehä, ja anna ilman virrata pehmeästi keuhkoihin.



DYNAAMINEN HARTIASEISONTA

Hormonijoogaterapian hartiaseisonta on dynaaminen ja useampivaiheinen. Esimerkkinä tämä vaihe: Taivuta polvet ja pidä jalkaterät yhdessä. Sisäänhengittäessäsi ojenna jalat, ja uloshengittäessäsi taivuta polvet ja vedä kantapäät kohti lantionpohjaa. Tee 15 pumppaavaa hengitystä (bastrikaa). Jalkoja nostaessasi hengitä sisään ja laskiessasi hengitä ulos. Anna sitten energian virrata nenänpäähän, ja keskity uloshengityksellä kurkkuun (kilpirauhaseen) sekä pään keskiosiin (aivolisäkkeeseen).

- Hormonijoogakursseja: joogataan.com
- Maaliskuussa ilmestyy Varpu Tavin ja Anja Huovisen kirja HORMONIHARMONIAA ruokavalion ja joogan keinoin (my.book 2010).