

# Hormonijooogalla raskaaksi?

Kun greippimehut, foolihapot ja monet hoidot alkoivat kylästyttää ajattelin, että mitä seuraavaksi? Innokkaana joogan harrastajana otin asian esille joogaohjaajani kanssa ja hän ohjasi minut eteenpäin Joogataan-joogakoululle Espoon Laaksolahteen.

**J**oogataan-koulun omistaja **Anja Huovinen** on toistaiseksi ainut, joka Suomessa tarjoaa ko. joogaa. Anja on saanut oppinsa Saksasta, mistä hän on myös kotoisin. Nykyisin hänellä on Hormonijooogan perustajan, brasilialaisen psykologin **Dinah Rodriguesin**, hyväksymä sertifikaatti opettaa hormonijooogaa.

## Apua kuukautiskipuihin

Hormonijoooga on n. 20 vuotta vanha metodi ja se vaikuttaa kehon omaa hormonitoimintaan umpirauhassysteemin kautta. Hormonijoooga aktivoi tai tasapainottaa mm. kilpirauhasen, umpilisäkkeen ja munasarjojen toimintaa. Hormonijooogan on todettu auttavan mm. vaihdevuosisoireisiin, epäsäännölliseen kuukautiskiertoon ja PMS-oireisiin. Lisäksi se edistää yleistä hyvinvointia, parantaa stressinhallintaa, auttaa migreenin oireisiin ja lisää notkeutta.

Lapsettomuuden hoidossa ei takuita voi antaa, mutta esimerkiksi PCO-ongelmiin,

limakalvo-ongelmiin ja kivuliaisiin kuukautisiin sen on todettu vaikuttavan myönteisesti.

## Voimaannuttava kokemus

Olin keväällä Anjan järjestämällä viikonloppu intensiivikurssilla, jossa hormonijooogan perusteet käydään läpi. Hormonijoooga on yhdistelmä eri joogasuuntauksia, mm. dynaamista hathajooogaa, kundaliinijoogaa ja energiajooogaa. Lisäksi hengitystekniikat ovat hormonijooogassa suuressa roolissa.

Aluksi kurssilla käydään läpi eri hengitystekniikat ja keholukot, ns. bandhat, joilla saadaan liikkeisiin enemmän tehoa. Alun jälkeen käydään Rodriguesin kehittämä, noin 20 liikettä käsittävä liikesarja läpi, ensin hitaasti, ja sitten vähän nopeammassa tahdissa. Hormonijooogan liikesarja kestää yhtä soittoa tehtynä noin puoli tuntia ja tasoltaan se on helppo. Hormonijoooga sopii siis melkein kaikille naisille, myös niille, jotka eivät ole jooganneet aiemmin tai jotka eivät saa esim. jalkaa niskan taakse!

Kurssin lopuksi kävimme läpi lisää erilaisia tapoja hengittää, jotka auttavat keskittymiseen, nukahtamiseen tai rauhoittumiseen. Myös nämä tekniikat ovat aika helppoja, vaikka tehokkaita ja niitä on helppo harjoitella esim. työmatkoilla, televisiota katsellessa ja illalla ennen nukkumaan menoa.

Kurssista jäi itselleni tosi voimaantunut ja innostunut olo. Olen käynyt sarjan läpi itsekseen kotona nyt muutamia kertoja ja pikkuhiljaa sen alkaa muistamaan ulkoa. Hormonijooogaan kannattaa varata pidempi aika, ainakin 3–6 kuukautta, jos haluaa oikeasti nähdä sen tulokset. Sitä voi harrastaa samaan aikaan hedelmöityshoitojen kanssa tukemaan niitä.

Raskauden aikana hormonijooogaa ei suositella, koska hengitys ja bandhat vaikuttavat voimakkaasti juuri keskivartaloon. Hormonijoooga ei myöskään sovi rintasyövästä toipuille, sydänpotilaille, tai naisille, joilla on vaikea osteoporoosi tai endometrioosi. Lievissä endometrioositapauksissa hormonijooogasta voi sitä vastoin olla apua.

## Lisätietoa Hormonijooogasta

- Joogataan-salin nettisivut [www.joogataan.com](http://www.joogataan.com)
- sähköpostilla [joogataan@gmail.com](mailto:joogataan@gmail.com)
- *Hormoniharmoniaa ruokavalion ja joogan keinoin* -kirja, kirjoittanut Anja Huovinen ja Varpu Tavi



Hormonijooogaa kokeillut Eira Kotoneva suosittelen lämpimästi lajiin tutustumista. Kurssilla opittua sarjaa voi tehdä myös itsekseen kotona.