

Hormonijoogeterapia by Dinah Rodrigues

Hormonijoogeta on kokonaisvaltainen harjoitusmenetelmä, joka aktivoi kehon omaa hormonitoimintaa umpirauhassysteemin kautta. Näin ollen tämä dynaaminen joogamuoto kohentaa yleistä hyvinvointia ja elinvoimaisuutta. Harjoituksen tulokset on helppo huomata. Jo muutaman kuukauden säännöllinen harjoittelu tasapainottaa hormoonituotantoa ja parantaa elämälaatua vähentämällä esim. PMS- ja vaihdevuosioreita. Hormonijoogeta on hyvä vaihtoehto niille naisille, jotka haluavat luonnonmukaisen hoitotavan hormonikorvaushoidon sijaan. Hormonijoogetasta ei synny sivuvaikutuksia, joita hormonikorvaushoidot monesti aiheuttavat. Hormonikorvaushoito ei ole este hormonijoogetan harrastamiselle.

Hormonijoogetan vaikutukset:

- aktivoi kehon omaa hormonituotantoa
- ehkäisee hormoniperusteisia sairauksia, mm. osteoporoosia, endometrioosia sekä sydän- ja verisuonisairauksia
- vähentää vaihdevuosioreita, mm. kuumia aaltoja, sydämen tykyttelyä, hikoilua, ärtyneisyyttä, masentuneisuutta, limakalvo-oireita, ihon arkuutta, unihäiriöitä, haluttomuutta, painon nousua, muistin huononemista sekä päänsärkyä että migreeniä
- vahvistaa lihaksia ja kehon notkeutta
- lisää keskittymiskykyä sekä kehon ja mielen tasapainoa

Hormonijoogeta sopii:

- kaikille yli 30v. vaihdevuosioreiden ennaltaehkäisyyn, yläikärajaa ei ole (Hormonijoogeta estää estrogenitason laskua ja vaikuttaa sitä kautta suotuisasti terveyteen)
- vaihdevuosioreista kärsiville naisille, jotka haluavat lopettaa hormonikorvaushoidon tai eivät halua aloittaa sellaista
- naisille, joilla on premenstruaalisyndrooma (PMS)
- naisille, joilla on ennenaikainen menopaussi
- lapsettomuudesta kärsiville (jos syy on hormoniongelmat tai PCO eli polykystiset munasarjat)
- teini-ikäisille hormoniongelmistä kärsiville tytöille

Hormonijoogeta ei sovi:

- raskaana oleville naisille
- naisille, joilla on tai on ollut rintasyöpä
- vaikeasta ja pitkälle edenneestä endometrioosiasta kärsiville
- naisille, joilla on iso myooma (pieni myooma voi hävitä kun harjoittaa hormonijoogetaa)
- vaikeasta osteoporoosista kärsiville (jos on osteopeniaa, voi harjoittaa hormonijoogetaa)
- vakavista sydänoireista kärsiville
- leikkauksesta toipuville

Kurssikuvaus

Kurssilla opetellaan hormonijoogetaliikesarja, joka sisältää noin 15 eri harjoitusta. Tavoitteena on, että kurssilaiset pystyvät toistamaan opetettuja liikesarjoja itsenäisesti kotonaan kurssin jälkeen.

Hormonijoogetatunti aloitetaan lämmittelyllä, jonka jälkeen harjoitellaan varsinaisia liikesarjoja lisäten läpikäytävien liikkeiden määrää kurssiviikkojen karttuessa.

On suositeltavaa olla syömättä pari tuntia ennen joogatuntia. Pukeudu mukaviin joustaviin vaatteisiin.