

Zapálenou lektorku hormonální jógy jsem poznala v dobách, kdy se ještě plně věnovala účetnictví. Každý měsíc mimo jiné vypočítávala výši mého honoráře v časopise Meduňka, ale pak se rozhodla pro životní změnu. Kalkulačku odložila a naplno skočila do vod hormonální jógy. S jejími příspěvky na toto téma se ostatně na našich stránkách setkáváte pravidelně.

Yvona Švecová: Jóga mi změnila život



Možná jste to už také zažili – něco vás zkrátka zaujme natolik, že víte, že to je pro vás v tu chvíli to pravé. A protože to táhne jak nejsilnější magnet, je úplně zbytečné tomu vzdorovat. Yvonku takhle před několika lety oslovil systém hormonální jógy. Hledala totiž na internetu možnosti, jak si pomoci s onemocněním štítné žlázy.

▼ O jaké potíže šlo a co vám nabízela tzv. klasická medicína?

Problémy se štítnou žlázou přicházejí ruku v ruce se stresem, což byl můj případ, a tak se u mě rozvinul autoimunitní zánět štítné žlázy. Byla jsem rozvedená s dvěma dospívajícími dětmi, vysokou hypotékou a náročným zaměstnáním účetní. Vystudovala jsem vysokou školu ekonomickou a celý život se věnovala účetnictví. V této profesi musíte neustále hlídat mnoho termínů a sledovat, co všechno se mění, a leží na vás velká zodpovědnost. Také to zahrnuje jednání s úřady i s lidmi a takový nápor nelze vydržet napořád. Měla jsem toho už plné kecky a onemocnění štítné žlázy to jenom potvrdilo.

Lékaři mi okamžitě navrhli její odebrání – od první návštěvy by neuplynuly ani dva týdny a už bych ji neměla. Lékařka na endokrinologii k tomu jenom dodala, že do konce života budu užívat léky. Ona prý štítnou žlázu už také nemá. Na pohled byla ale takzvaně širokorozchodná a já si řekla, že takhle tedy vypadat nechci. Absolvovala jsem vyšetření na CT, ale na punkci jsem už nešla a s klasickou endokrinologií skončila. Všechno ve mně křičelo: „V žádném případě!“

▼ Jaký jste tedy zvolila postup?

Můj přítel Slávek mě přivedl k léčiteli Vladimíru Kafkovi, který mi souvislost se stresem potvrdil. Při každém autoimunitním onemocnění nám tělo říká, že ničíme sami sebe, a tak jsem to vzala jako výzvu k zásadní změně. Jenže vystoupit z rozjetého účetnictví je jako vystoupit z rozjetého vlaku. Nejde to ze dne na den, ale přece jen jsem postupně začala myslet i na sebe. Bylo mi 46 let a byl nejvyšší čas.

Nejprve ze všeho jsem začala cvičit sestavu Pět Tibeťanů. Cvičila jsem každý den a k tomu změnila jídelníček. Léky jsem neuzívala, ale na radu pana Kafky jsem měsíc užívala velkou dávku jódu, což znamenalo jednou denně sníst konzervu tresčích jater včetně vypití oleje. Postupně jsem začala ubírat i na práci.

Brzy se však objevily menopauzální příznaky a právě tehdy jsem objevila hormonální jógovou terapii. Nejdříve jsem si koupila a nastudovala knížku od Dinah Rodrigues a pak se přihlásila na víkendový seminář. Měla jsem silné návaly, ale začala jsem cvičit každé ráno a do měsíce potíže zmizely. Návaly ustaly a kromě toho jsem byla víc v pohodě. Předtím mi děti říkaly, že jsem horší než ony v pubertě, a určitě měly pravdu. Už tenkrát jsem sama na sobě poznala, že jde o úžasný prostředek, jak se zbavit potíží, které má dříve či později každá žena. Sestava mne úplně nadchla a rozhodla jsem se šířit ji dál. Většina žen totiž pak projde menopauzou, ani neví jak. Aby sestava hormonální jógy měla efekt, cvičí se 30 minut každý druhý den. To se zvládnout dá – jediné úskalí je v naší pohodlnosti.

Investice do sebe sama

▼ Co hormonální jóga dokáže?

Vyrovňuje hormonální hladinu. Zhruba 60% žen, které přijdou na kurzy, má potíže s menopauzou. A kromě nich přicházejí i mladší ženy trpící nepravidelnou nebo bolestivou menstruací, premenstruačním syndromem, polycystickými vaječníky či neplodností. A také ženy všeho věku se sníženou funkcí štítné žlázy. Efekt se dostavuje i při akné. Hormonální jóga tedy pomáhá ženám zhruba od 17 let věku až do vysokého stáří. Každý přitom může cvičit doma sám. Finanční investice je jenom na začátku, kdy se sestavu člověk musí naučit, ale pak už investuje jenom čas sám do sebe.

Hormonální jóga vychází z hathajógy, z kundalini jógy a také z tibetské práce s vedením energie. Cirkulace energie v těle je nadstavba zajišťující ten nejdůležitější efekt. Energii v těle rozproudíme, pak ji jakoby spoutáme a vedeme k jednotlivým

žlázám – ke štítné žláze, k vaječnickům a hypofýze. Nedávno jedna paní na kurzu poznamenala, že si celý život myslela, že vaječníky má jenom proto, aby mohla mít děti, ale teprve teď si je začíná hýčkat. Ženy se začnou vnímat, přijímat a mít se rády.

▼ Podařilo se vám získat certifikát na lektorování hormonální jógy podle Brazilky Dinah Rodrigues. Co to obnášelo?

Úplně jednoduchá záležitost to není. Nejprve musíte mít mnoho hodin lektorských kurzů, které jsem absolvovala v České akademii jógy a u Václava Krejčíka. Teprve poté jsem se mohla vydat na výukový lektorský kurz k Dinah Rodrigues, který se konal v německém Bensheimu u Frankfurtu. Zkoušku jsem zvládla a certifikát si přivezla, takže jsem konečně mohla začít s výukou ostatních.

Úplně mě to pohltilo. Uvědomila jsem si, že když člověk do svého života přizve jógu, pozitivně ho to změní. Nic jsem už neodalovala a řekla si, že do toho jdu naplno. Vlastně jsem neměla co ztratit, protože k účetnictví se člověk může vrátit kdykoliv. Když jsme však připravení, vždycky potkáme někoho, kdo nás nasměruje dál a nic není náhoda.

▼ Jak to vypadalo v praxi?

Nejprve bylo nutné najít vhodné prostory na cvičení. Velmi jsem ocenila nabídku paní vydavatelky Meduňky ing. Květy Vtípilové, abych lekce vedla v Homeopatické klinice v Praze 6, v Komornické ulici. V jiných městech jsem začala hledat a pronajímat si různá studia. Ženy z menších měst velmi ocení, že se kurz koná u nich, a já ráda přijedu kamkoliv. Záleží pouze na možnosti pronájmu vhodného prostoru. Pravidelně jezdím hlavně do Brna, Uherského Hradiště a Českých Budějovic.

O chrápání a odvaze ke změně

▼ Proč problémy se štítnou žlázou trpí hlavně ženy?

Štítná žláza je ve vztahu s pátou čakrou, která symbolizuje komunikaci a sebevyjádření. A my ženy často nejsme schopné či

nechceme vyjádřit své potřeby a obětujeme se pro své okolí. Při cvičení částečně používáme dech udždžájí, který připomíná chrápání a který oblast štítné žlázy úžasně aktivuje. Když muži v noci chrápou, vlastně si tím pomáhají. V sestavě jsou cviky pro štítnou žlázu a přitom se používá několik těchto dechů, které vedeme přes hlasivkovou štěrbinu. Takže kdo by měl problém se štítnou žlázou a nechtěl cvičit, může praktikovat alespoň chrápavý dech.

Na začátku sestavy je vždy zahřívací část a pak následuje vlastní cvičení. Také tam je sekvence, kdy vedeme energie k obličejí a vlasům, abychom jako ženy byly

zitivní dopad. Před zkouškou u Dinah, která byla v angličtině, jsem měla velkou trému, ale v noci předtím jsem se vzbudila a něco uvnitř mi říkalo, abych nepanikařila a změnila svůj postoj. Abych si v publiku našla nějaké laskavé oči a ničeho se nebála. Od té doby jsem před lidmi někdo jiný a začalo mě to nesmírně bavit. Na seminářích dochází k synergickému efektu a je na nich cítit radost ze sdílení, což se ani nedá popsat.

Moc mě těší, že na kurzy přicházejí i gynekoložky. Když na vlastním těle zjistí, jak cvičení funguje, mohou ho pak pacientkám doporučit na základě vlastní zkušenosti, což je vždy nejlepší.

▼ Dokonce jste se dala i na studia na Fakultě tělovýchovy a sportu Karlovy Univerzity...

Protože jsem studijní typ, přihlásila jsem se na FTVS, kde se jednou za tři roky v rámci celoživotního vzdělávání otevírá obor jóga a jógová terapie. Studium je na tři roky a je pojaté komplexně. Probíráme anatomii, fyziologii, vývojovou kineziologii, východní filozofie s důrazem na úžasnou indickou filozofii, ájurvédu, komunikaci i psychologii. Do školy chodíme jeden víkend v měsíci a na konci každého semestru skládáme zkoušky.

Když tělo křičí: „Hýbej se!“

▼ Stává se podle vás dnes jóga módou?

Do určité míry ano, protože jógová studia rostou jak houby po dešti. Mladí lidé jdou třeba na dynamičtější powerjógu, ale časem možná dají přednost jiné formě. Vždy však poznají blahodárny účinek spojení těla a mysli.

Důležité je pochopení toho, že i kdybychom cvičili od rána do večera a zůstávali přitom v chronickém stresu, nepomůže nám to. Hodně důležité je najít si vlastní metodu ke zklidnění, přestože sestava zklidňuje sama o sobě. Na semináři se zabýváme i antistresovými cviky, které lze pak použít během dne nebo večer před spaním nezávisle na sestavě. Všichni zúčastnění dostanou skripta, kde mají všechno popsáno, a kdyby potřebovali, můžou příště přijít na opakovací lekci. Někdy se lidé ptají, jestli u cvičení může hrát hudba, ale lépe je cvičit bez ní, protože i příjemná hudba odvádí naši pozornost.

▼ Jak si jóga stojí v okolních zemích?

V Německu jsem si všimla, že jógová studia a různé alternativní terapie jsou k dispozici v každém malinkatém městečku. Například na masáže zde přispívají ze zdravotního pojištění, protože je tu velký důraz kladen na prevenci.

Ve velkých městech se všude v Evropě, naši republiku nevyjímaje, nyní hodně rozbíhá tzv. office jóga, kdy se cvičí ve velkých administrativních budovách buď ve studiu, nebo třeba v zasedačce. Lidé na hodinku vstanou od pracovních stolů a jdou si zacvičit. Někteří zaměstnavatelé na to i přispívají, což je skvělé.

Hodinu office jógy vedu zatím na jednom místě v Praze. Zaměřuji se v ní hlavně na protažení svalů a zařazuji i tzv. oční jógu. Po cvičení následuje relaxace a pak se s úsměvem rozejdeme. Znáš to sama. Když jsem pořád seděla na zadku, tělo úplně křičelo: „Vstaň a rozhýbej mě! Něco se mnou dělej!“ A sami sebe bychom vždycky měli poslechnout. ◆

Věra Keilová



▣ Příběhy žen, které přicházejí na kurzy, jsou podobné. Ženy cítí, že je konečně třeba pro sebe něco udělat.

nejen zdravé, ale i krásné. Ženy, které mají nízký tlak, mívají zpočátku problémy s dýcháním, protože při intenzivnějším dýchání do břicha se jim začne točit hlava. Chce to vytrvat a srovná se to samo.

▼ Kromě toho se také věnujete diabetické józe a józe pro muže...

Spousta žen se zajímala o to, zda také existuje jógová sestava pro muže. A ona skutečně existuje. Dinah Rodrigues nabízí tři sestavy – pro ženy, pro muže a pro diabetiky. A tak jsem si další rok v Berlíně udělala ještě i tyto dva certifikáty.

Diabetes se ve vyspělých zemích šíří jako epidemie a trpí jím každý desátý člověk. Cvičení přitom nabízí přirozenou cestu, jak se diabetici 2. typu můžou onemocnění zbavit, samozřejmě v kombinaci se zdravou stravou. Nedávno jsem objevila zajímavou knihu *Vaříme zdravě bez cukru* a co nejdříve bych chtěla zájemce pozvat na zdravý víkend pro diabetiky, kde by bylo nejen cvičení, ale také bychom zkusili společně něco uvařit. A k tomu se mi hodí i nedávno získaný certifikát výživového poradce.

▼ Obula jste se do toho opravdu naplno. Jak se dnes cítíte?

Báječně, a to je ještě slabé slovo. Zase mám radost ze života a má to ještě další po-

▼ Setkáváte se na kurzech s podobnými životními příběhy, jako je ten váš?

Na začátku semináře vždy přítomné vy- zvu, aby prozradili, co je přivedlo, a o podobné příběhy není nouze. Na pracovní stresy si hodně stěžují také učitelky. Řekla bych, že účetní a učitelky jsou asi nejohroženější druh.

▼ Přidala bych i novinářky...

Vlastně se to týká všech profesí, kde člověk pracuje pod tlakem termínů. Když však vnímá, že ho něco začíná ničit, je čas pohnout kormidlem. Jedna žena na kurzu vyprávěla, že se jí rozjelo autoimunitní onemocnění proto, že všechno moc silně prožívá a chce, aby to fungovalo perfektně a do detailu. V jejím případě šlo o vední farmy. Psychosomatické příčiny nemocí jsou zřejmé, i když to někdy nevidíme hned.

Nedávno se jedna z účastnic kurzu zase svěřila s tím, že vystudovala vysokou školu a poté se věnovala zničitelské práci na burze. Teď dělá kuchařku v mateřské školce a je naprosto spokojená. Má čtyři děti a zažívá nejkrásnější období svého života. Jde jenom o to se nebát, jenže strach se na nás dnes valí odevšud. Všem proto přeji, aby v sobě našli sílu ke změně, pokud jejich život po změně volá.