

## Hormonální jógová terapie jako léčebná alternativa

### Rozhovor Praktické gynekologie s paní Frídou Gedeonovou propagátorkou a instruktorkou alternativní léčebné metody pro gynekologická, ale nejen pro tato, onemocnění

*Protože jsem se u svých pacientek z Centra asistované reprodukce ve Všeobecné fakultní nemocnici U Apolináře v Praze přesvědčil o úspěšnosti hormonální jógové terapie při léčbě neplodnosti, rozhodl jsem se překročit hranice klasické medicíny a promluvit si s paní Frídou Gedeonovou, abych se o této její metodě dozvěděl více. Při rozhovoru mě napadlo, že by toto téma mohlo zajímat i čtenáře našeho časopisu, a tak jsme rozhovor zachytili a zařadili do tohoto čísla.*

#### Co Vás přivedlo k praktikování a výuce jógy?

Četla jsem knihu o józe a o účincích ásan na zdraví člověka. A že je to systém cvičení, uvědomělého rozvíjení lidského těla a ducha. Velmi mě to oslovilo. Měla jsem problém se štítnou žlázou a později se přidala osteoporóza. Začala jsem cvičit power jógu a hatha jógu. Cítila jsem se po cvičení výborně a cvičila jsem si pak i doma. Začala jsem studovat různé knihy o józe, navštěvovat kurzy a získávat certifikáty i na další druhy jógy (gravid jógu, jógu pro děti, vinyása jógu), abych mohla předat své zkušenosti dál.

Později jsem se dočetla o hormonální józe a vyzkoušela jsem také tento druh jógy na sobě.

Když jsme viděli, já i mé okolí, výsledky, jaké to na mě mělo, řekla jsem si, že si udělám certifikát. Tak jsem se rozjela do zahraničí za její zakladatelkou.

#### Jaké jsou základní principy hormonální jógy a v čem se liší od ostatních jogínských škol?

Hormonální jógová terapie vychází z tradiční hatha jógy. Tento systém vytvořila Dinah Rodrigues z Brazílie. K speciálně vybraným jógovým pozicím přidala unikátní jógové a tibetské techniky, které zvyšují účinky



cviků. Proto působí hormonální jógová terapie rychleji na tělo. A terapie proto, že působí léčebně na celé tělo, na všechny orgány, a také na celý endokrinní systém, zejména na hladiny ženských hormonů. A protože stres rapidně snižuje hormonální hladinu, součástí kurzu jsou také antistresové cviky a techniky.

#### S jakými potížemi k Vám ženy nejčastěji přicházejí?

S premenstruačním syndromem, ztrátou menstruace a ovulace, s neplodností, s projevy hyperandrogenního syndromu, dříve označovaného jako syndrom polycystických ovarií, se symptomy přechodu, dost často předčasného, s nedostatečnou činností štítné žlázy, s poruchami paměti, se snížením libida, s pocity stresu, deprese, ztráta vitality, s vypadáváním vlasů a celou řadou dalších.

#### Může hormonální jóga někomu uškodit, případně jsou zdravotní stavy, při nichž ji nedoporučujete?

Hormonální jóga se nedoporučuje v těhotenství, při onemocnění rakovinou prsu, krátce po operacích, při zánětu vnitřního ucha, při srdečních potížích nebo po operaci srdce, před operací slepého střeva nebo krátce po ní, krátce po hysterektomii, při přítomnosti velkého myomu a při nespecifikovaných bolestech břicha.



**Vyvíjí se jóga, nebo je to rigidní rituál?**

Jóga se k nám dostala z Indie, kde je stále nejrozšířenější druh klasické jógy. Díky její popularitě vzniklo velké množství variant, které se mezi sebou více, či méně liší. Člověk ze „Západu“ vyžadoval spíš dynamičtější a silovější formu v důsledku sedavého a velmi často stresujícího zaměstnání, při kterém se svaly nepoužívají, a tak dochází k jejich zkrácení (atrofují). Jóga tím, že zkrácené svaly protahuje, jim navrácí jejich původní délku. Je proto dobré vyzkoušet různé druhy jógy a pak si vybrat pro sebe tu nevhodnější.

**Pořádají se třeba pracovní setkání, na kterém si vyměňujete zkušenosti?**

Pokud máte na mysli hormonální jógu, zkušenosti si vyměňujeme přes e-mail nebo se v případě potřeby můžeme obrátit na paní Rodrigues.

**Existuje také hormonální jóga pro muže?**

Ano, Dinah Rodrigues sestavila systém hormonální jógové terapie i pro muže a také pro diabetiky. I pro tyto terapie mám certifikace.

A co je hormonální jóga pro andropauzu? Je to metoda, založená na fyziologii a józe, při které dochází k odstranění příznaků, způsobené nízkou hladinou testosteronu.

Pro diabetiky webové stránky již mám: <http://www.hormonalni-joga-diabetes.cz/>.

Nedávno jsme dokončili a zpřístupnili veřejnosti webovou stránku určenou mužům: [www.muzy.kurzzy-hormonalni-jogy.cz](http://www.muzy.kurzzy-hormonalni-jogy.cz).

**S rostoucím zájmem o alternativní medicínu, východní filozofii a ezoteriku narůstá i počet ne zcela čestných podnikatelů v těchto oblastech. Je nějaké vodítko, jak poznat dobrého cvičitele jógy?**

Dobrého cvičitele jógy poznáte již na první lekci jógy. Pokud ze cvičení člověk odejde spokojený, klidný, protažený a v dobré náladě, tak se tam rád opět vrátí.

**Mohla byste poradit, na koho se mají mimopražské ženy obrátit, pokud by chtěli s hormonální jógou začít? Předpokládám, že ženy z Prahy a okolí by se mohly přihlásit přímo do Vašich kurzů.**

Ano, a hlásí se i mnoho mimopražských do Prahy. Pořádám také kurzy i mimo Prahu, např. pravidelně v Brně nebo v jiných městech, pokud mne někdo osloví, že mají skupinu žen se zájmem o hormonální jógu. V současné době je již více certifikovaných lektorek, a tím i možností.

**Mohla byste poradit, kde by bylo možné se o hormonální józe hlouběji poučit, nebo myslíte, že je vhodnější se s ní seznámit přímo v kurzech?**

Již se u nás dá koupit kniha, kterou napsala Dinah Rodrigues s názvem Hormonální jógová terapie pro hormonální nerovnováhu žen a menopauzu. Avšak mnohé ženy, které si zakoupily tuto knížku, přišly na kurz, aby se ubezpečily, zda cviky a techniky provádějí správně, aby to mělo očekávaný efekt. Na mých kurzech se snažím o individuální přístup, vždy u každé cvičenky kontroluji cviky a techniky, zda jsou správně provedeny.

Na mých webstránkách [www.hormonalni-jogovaterapie.cz](http://www.hormonalni-jogovaterapie.cz) v sekci Multimédia najdete rozhovor s paní Dinah, v něm vysvětluje, proč je dobré navštívit nejdřív kurz.

**Děkuji Vám za rozhovor a doufám, že se i nadále budeme doplňovat v naší práci, byť se naše metody liší, ale mají společný cíl.**

Také děkuji a budu jen ráda, když bude přibývat spokojených žen (a také mužů).

Rozhovor s paní Frídou Gedeonovou vedl doc. Tomáš Fait, šéfredaktor časopisu.