INSTRUKCE PRO JÓGOVÉ UČITELE

HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE PRO ŽENY PODLE DINAH RODRIGUES

1) NEZBYTNÉ PODMÍNKY
2) FYZIOLOGIE
3) JAK PŘIJÍMAT NOVÉ STUDENTY
4) INDIKACE PRO HORMONÁLNÍ JÓGOVOU TERAPII
5) KONTRAINDIKACE PRO HORMONÁLNÍ JÓGOVOU TERAPII
6) DOPORUČENÍ PRO PRAXI
7) ETIKA

Kontakty: adela.bavlsikova@gmail.com
yogaterapiahormonal@dinahrodrigues.com.br

1. NEZBYTNÉ PODMÍNKY

POUZE UČITELÉ JÓGY MOHOU ZÍSKAT SPECIALIZACI JAKO TERAPEUTÉ HORMONÁLNÍ JÓGY. PRO VÝUKU JE NUTNÉ ABSOLVOVAT CELÝ KURZ A ZÍSKAT CERTIFIKÁT A ZNÁT PERFEKTNĚ VŠECHNY TECHNIKY, CELOU SESTAVU A PROTISTRESOVÉ CVIKY.

2. FYZIOLOGIE

Hormony jsou chemičtí poslové produkované specifickými žlázami s vnitřní sekrecí.

Vaječníky produkují dva nejdůležitější ženské hormony: estrogen a progesteron.
Během reprodukční fáze mají tyto hormony biologický rytmus 28 dní, kdy je jejich produkce buď aktivována nebo omezována a řídí tak menstruační cyklus.

Většina hormonálních systémů je řízena dvojitou zpětnou vazbou, jako v případě interakce mezi hypofýzou a vaječníky nebo hypofýzou, štítnou žlázou a vaječníky.

Hypofýza produkuje folikulostimulační hormon neboli FSH., který aktivuje produkci estrogenu ve vaječnících. Když je hladina estrogenu nízká, hypofýza zvyšuje produkci FSH, když je hladina estrogenu zvýšená oproti normálu, hypofýza produkuje méně FSH.
Existuje důležitá interakce mezi hypofýzou, štítnou žlázou a vaječníky. Hypofýza produkuje thyreotropin, hormon stimulující sekreci tyroxinu štítnou žlázou.
Tyroxin stimuluje funkci vaječníků.

Kontakty: adela.bavlsikova@gmail.com
yogaterapiahormonal@dinahrodrigues.com.br

Hormonální jógová terapie je celostní metoda a víme, že fyziologie hormonů je velmi složitá a její harmonie závisí na správné funkci nejen vaječníků, ale i mnoha dalších orgánů a systémů našeho těla.
Cvičení Hormonální jógy působí na celé tělo, ale zaměřuje se speciálně na:

Vaječníky
Hypofýzu
Štítnou žlázu a příštítná tělíska.

Kromě těchto žláz, které jsou nejdůležitější pro správné fungování ženského hormonálního systému, budeme pracovat také s nadledvinami, které hrají sekundární roli v produkci hormonů.

MENSTRUČNÍ CYKLUS - rytmické kolísání produkce estrogenu a progesteronu určuje menstruační cyklus.

Normální menstruační cyklus: 28 dní s odchylkou od 20 do 45 dní.

Abnormality v menstruačním cyklu (amenorea, silné krvácení, bolestivá menstruace nebo PMS) jsou způsobeny nízkými nebo nevyrovnanými hladinami hormonů.

HYPOFÝZA – 3 hlavní hormony produkované hypofýzou:
FSH, *LH* (Luteinizační hormon – podporuje tvorbu pohlavních hormone, u žen estrogenů a progesteronu ve vaječnících – vznik žlutého tělíska), *LTH* (Luteotropní hormon – Prolaktin), *TSH* (Thyreotropní hormon – tyrotropin)

FSH a *LH* stimulují zrání folikulů.
Během menstruačního cyklu začíná dozrávat mnoho folikulů, ale pouze jeden je dominantní (Graafův folikul)

Kontakty: adela.bavlsikova@gmail.com
yogaterapiahormonal@dinahrodrigues.com.br

Jednou z důležitých funkcí *LH* je uvolnit toto zralé vajíčko k oplodnění.

LTH (Prolaktin) napomáhá sekreci mléka.

TSH – stimuluje štítnou žlázu k produkci tyroxinu, který stimuluje vaječníky.

VAJEČNÍKY – dva nejdůležitější hormony produkované vaječníky jsou *ESTROGEN* a *PROGESTERON*. Jednou z jejich nejdůležitějších funkcí je připravit endometrium (děložní sliznici) na přijetí a uhnízdění vajíčka.
Pokud nedojde k otěhotnění, sníží se hladina estrogenu a progesteronu, zvýší se *FSH* a dojde k menstruaci.

FUNKCE ESTROGENU:

- Vývoj pohlavních orgánů
- Vývoj sekundárních pohlavních znaků
- S dalšími hormony (progesteron a LH) nastoluje menstruační cyklus
- Zachovává ženské křivky, mladistvou pokožku, vlasy a nehty.
- Zvyšuje libido.
- Udržuje emocionální rovnováhu a duševní aktivity jako paměť a uvažování.
- Jeho nízká hladina způsobuje většinu příznaků menopauzy.

TYPY ESTROGENU:
Existují 3 nejznámější typy estrogenů:
BETA ESTRADIOL – je pro naše zdraví nejdůležitější. Je 12krát účinnější než estron a 80krát účinnější než estriol.
ESTRIOL a *ESTRON* jsou produkovány vaječníky a v minimálním množství nadledvinami.

Kontakty: adela.bavlsikova@gmail.com
yogaterapiahormonal@dinahrodrigues.com.br

FUNKCE PROGESTERONU:
jeho hlavní funkcí je připravit dělohu na těhotenství a prsa na kojení. Má také roli v menstruačním cyklu.

LTH nebo-li **PROLAKTIN** – v současné době se velmi často objevuje problém se zvýšenou hladinou hormonu *LTH*.

Prolaktin vyšší než 600 MU/litr se nazývá prolaktinemie a může mít několik příčin:

- Fyziologickou nerovnováhu
- Hypotyreózu
- Stres
- Vedlejší účinky některých léků na depresi
- Kolaterální účinky jiných léků
- Nádor na hypofýze

To je ale na lékaři, aby diagnostikoval.

PTH – tento hormon je produkován příštítnými tělísky a nachází se na zadní části štítné žlázy. Jeho funkce souvisí s metabolismem vápníku, fosfátů, vitamínu D, kostí a zubů. Je velmi důležité zabránit ztrátě kostní hmoty (osteoporóze).

Kontakty: adela.bavlsikova@gmail.com
yogaterapiahormonal@dinahrodrigues.com.br

3. JAK PŘIJÍMAT NOVÉ STUDENTY

Je vhodné znát anamnézu nových studentů.

a) Zeptat se na aktuální zdravotní stav a onemocnění, která se objevují v její rodině (abychom věděli, jestli existují nějaké predispozice ke genetickým onemocněním)
b) Jestli je to možné, požádat také o výsledky hladin hormonů z krevních testů (speciálně hladinu estradiolu)
c) Požádat o vyplnění dotazníku
d) Na základě těchto informací můžete adaptovat nebo nahradit některé cviky.

4. INDIKACE PRO HORMONÁLNÍ JÓGOVOU TERAPII

Pro koho je Hormonální jóga vhodná:

- Pro ženy starší 35 let, s příznaky nebo bez.
- Pro dívky v období puberty pouze v případě, že mají hormonální problémy:

PCOS – syndrom polycystických vaječníků, cysty na vaječnících, zvýšené menstruační krvácení, amenorea – absence menstruace, dysmenorea – bolestivá menstruace (uvědomte si, že se zvýší libido)

- Pro ženy, kterým byla předepsána hormonální substituční terapie pro úpravu menstruačního cyklu

Dále při těchto problémech:

- Nízké libido
- Syndrom karpálního tunelu
- Neplodnost
- Anovulační cykly
- Problémy spojené s menopauzou
- Předčasná menopauza
- Inkontinence

- Myomy
- Osteoporóza
- Snížená funkce štítné žlázy
- Nespavost
- Padání vlasů
- Lámavé nehty, suchá pleť
- Akné

Protistresová cvičení může cvičit každý, včetně mužů.

5. KONTRAINDIKACE PRO HORMONÁLNÍ JÓGOVOU TERAPII

1. Těhotenství: těhotné ženy by měly cvičit pouze speciální těhotenskou jógu.
2. Před nebo po operaci karcinomu prsu (pokud byl nádor hormonálně pozitivní).
3. Pokročilá endometrióza – (se zvýšením hormonů se může endometrióza zhoršit, protože Hormonální jógová terapie reaktivuje hormonální produkci, je lepší požádat o lékařské povolení a pokud je to povoleno, nikdy nedělat obrácené polohy). U pokročilé endometriózy doporučujeme cvičit hathajógu s přidáním cviku MAHASANA.
4. Osoba s psychiatrickou diagnózou - léčí se kontrolovanými léky a jelikož pracujeme s energií a stimulujeme mnoho žláz, nemusí to být bezpečné.

Kontakty: adela.bavlsikova@gmail.com
yogaterapiahormonal@dinahrodrigues.com.br

Zdravotní stavy, které si vyžadují zvláštní pozornost a přizpůsobení cvičení:

a) po operaci karcinomu prsu (pokud neměl hormonální souvislost) - pouze na lékařské doporučení a potvrzení od lékaře, že žena může cvičit cvičení, které prokazatelně ovlivňuje hormonální hladiny)

b) po hysterektomii – vyžádat si povolení od lékaře

c) po případných dalších operacích – vyžádat si povolení od lékaře

d) malý myom – žena může praktikovat, v některých případech myomy zmizí.

e) větší myomy – pokud je myom větší než 6x6cm nebo je doporučena operace, je nutné vyžádat si povolení od lékaře, protože myomy často rostou se zvyšujícím se estrogenem.

f) velmi lehká forma endometriózy – žena může cvičit s povolením od lékaře a je doporučeno sledování stavu.

g) po operaci srdce – pouze se souhlasem lékaře a začíná se pozvolna.

h) ženy se srdeční vadou – je třeba přizpůsobit cvičení, nutná konzultace s lékařem

i) vyšší stupeň osteoporózy (úbytek kostní hmoty) – pokud hrozí zlomeniny. (Ale při osteopenii nebo nepříliš pokročilé osteoporóze se velmi doporučuje cvičení Hormonální jógy)

j) vyhřezlá ploténka – vyžaduje přizpůsobení cviků a velmi optrné cvičení. Pokud se objeví bolest, zastavit a relaxovat.

k) Labyrintitida (vertigo) – cvičení začínejte pozvolna a pomalými pohyby.

l) nediagnostikovaná bolest břicha – doporučujeme návštěvu lékaře, aby se zjistilo, co bolest způsobuje.

m) hypertyreóza (zvýšená funkce štítné žlázy) – vynechávají se cvičení pro štítnou žlázu a pozorují se výsledky.

n) hypertenze – je možné cvičit celou sestavu jen bez zádrží dechu po nádechu, když jsou plné plíce. Je povolena pouze zádrž dechu po výdechu.

6. DOPORUČENÍ PRO PRAXI

- Necvičte během menstruace, protože se může zvýšit krvácení (výjimka je u žen, které řeší příliš slabé krvácení při menstruaci).
- V posledních dnech menstruace, kdy dochází k velmi malému krvácení, můžete cvičit, ale vyhněte se obráceným polohám (mohlo by to způsobit endometriózu).
- Používejte pohodlné a pružné oblečení.
- Cvičte na jógové podložce nebo na nepříliš měkkém povrchu.
- Cvičte s prázdným žaludkem popř. 1h po snídani popř. 2h po obědě.

Kontakty: adela.bavlsikova@gmail.com
yogaterapiahormonal@dinahrodrigues.com.br

7. ETIKA

ETICKÁ PRAVIDLA PRO LEKTORKY/LEKTORY HORMONÁLNÍ JÓGY PODLE DINAH RODRIGUES

Převzetím certifikátu se lektorky zavazují k dodržování těchto pravidel:
LÁSKA A EMPATIE
DISCIPLÍNA A ODDANOST
DISKRÉTNOST – nikdy nekomentujte s jinými osobami problémy jiných studentů.
EMOČNÍ ROVNOVÁHA, i když máte své vlastní problémy, nekomentujte je ve třídě.
AHIMSA – nikdy své studenty do ničeho nenuťte, pouze je motivujte.
SVADHJÁJA – pokračujte ve studiu, abyste se naučili vždy více.
SATJA – neměňte cvičení a nemíchejte je s jinými jógovými praktikami. Aby studenti dosáhli dobrých výsledků, měli by cvičit celou sestavu beze změn.
ASTÉJA – jakmile začnete učit novou skupinu nebo přednášet, vždy informujte, že tuto techniku vytvořila DINAH RODRIGUES.
Vzhledem k tomu, že Dinah Rodrigues má autorská práva na všechny čtyři sestavy Hormonální jógové terapie, je potřeba dodržovat i následující pravidla, se kterými jsou lektorky/lektoři seznámeni v průběhu lektorského kurzu a také předem v textové podobě.
Převzetím certifikátu se lektorky zavazují k dodržování těchto pravidel:
Neměnit pořadí cviků v sestavách.
Nepřidávat nové prvky do sestav.
Nezkracovat sestavy.

ZÁKAZ upravování skript schválených a vytvořených autorkou Dinah Rodrigues.
Je zakázáno vkládat do skript vlastní fotografie nebo obrázky.

ZÁKAZ vytváření nahrávek sestavy, případně jejich částí a jejich uveřejňování (AUDIO, VIDEO), to se netýká reklamních videí, kde jsou použity pouze jednotlivé cviky a je z nich patrné, že se jedná pouze o upoutávku a ukázku cviků.

ON-LINE kurzy jsou povoleny (ON-LINE výuka pro uzavřenou skupinu a na omezený čas. Zákaz zveřejňování nahrávek mimo uzavřenou skupinu. Zákaz prodeje nahrávek sestavy.)

ZÁKAZ publikování sestavy Hormonální jógy podle Dinah Rodrigues v knihách bez souhlasu Dinah Rodrigues.
Také je zakázáno vytvářet vlastní plakát s vlastními fotografiemi sestavy.
Lektorka/lektor by měli upozornit účastníky kurzu, že není možné pořizovat audio ani video záznamy z kurzů, aby se předešlo nekvalitnímu šíření metody, jejíž autorkou je Dinah Rodrigues.

PRAVIDLA K VEDENÍ KURZŮ HJT:
Kurzy jsou výukové, proto je jejich cílem co nejlépe naučit celou sestavu HJT všechny účastníky. Je důležité projít celou sestavu alespoň 3x, jednou výukově a minimálně 2x zopakovat.
Lektorka/lektor učí sestavu v přesném pořadí, přesně jak se ji naučili na lektorském kurzu s Dinah Rodrigues. Nepřidávají si prvky ani cviky z jiných druhů cvičení. Lektorka/lektor si volí na kurzu tolik účastníků podle svého nejlepšího vědomí a svědomí tak, aby zvládali odpovídat na všechny dotazy a zkontrolovat všechny účastníky kurzu. Počet účastníků by měl odpovídat zkušenostem lektorky/lektora. Cenu kurzu si volí každá lektorka/lektor sám s přihlédnutím na ceny kurzů Dinah Rodrigues, neměli by cenou viditelně snižovat hodnotu metody.