

# Hormonálna jogá



*Zdravie,  
krása  
a vitalita  
pre každú  
ženu*



MOTÝĽ

*Mirka Mahima Bartošová*

Hormonálna  
joga



*Mirka Mahima Bartošová*

# Hormonálna jogga



*Zdravie, krása a vitalita  
pre každú ženu*



VYDAVATELSTVO MOTÝL

Copyright © Mirka Mahima Bartošová 2019  
Design © Motýl design 2019  
Cover photo © Milan Maršalka  
Photos © Milan Maršalka  
Slovak edition © Vydavateľstvo Motýl 2019

**ISBN: 978-80-8164-179-4**



*Túto knihu venujem všetkým ženám,  
ktoré sa vydali  
na cestu sebazoznania.*



# Obsah

<b>1:☺</b>	<b>O mne</b> .....	9
	Moja cesta k joge .....	13
	Ako som sa stala lektorkou jogy.....	18
	Joga ako strom .....	24
<b>2:☺</b>	<b>Čo je hormonálna jogová terapia?</b> .....	29
	Ako funguje hormonálna jogová terapia? .....	32
	Benefity cvičenia hormonálnej jogy .....	34
<b>3:☺</b>	<b>Hormóny, hormóny, ach, tie hormóny</b> .....	41
	Endokrinný systém .....	47
	Estrogén.....	52
	Progesterón .....	55
	Testosterón.....	58
<b>4:☺</b>	<b>Mesačný cyklus ženy</b> .....	61
	28 dňový menštruačný cyklus .....	64
	Menštruácia (približne 1. – 5. deň) .....	67
	Obdobie pred ovuláciou (približne 7. – 13. deň) .....	74
	Ovulácia (približne 14. – 20. deň) .....	76
	Obdobie pred menštruáciou (približne 21. – 28. deň).....	81
<b>5:☺</b>	<b>Najčastejšie problémy súvisiace s hormonálnou nerovnováhou</b> .....	87
	PMS – premenštruačný syndróm a jeho príznaky .....	90
	Problémy s menštruáciou .....	100
	Endometrióza .....	111
	Myómy .....	114
	Syndróm polycystických vaječníkov (PCOS).....	117
	Problémy s otehotnením .....	123
	Perimenopauza a menopauza.....	134
	Estrogénová dominancia .....	153
	Akné .....	155
	Problémy so štítnou žľazou.....	156

<b>6:☺</b>	<b>Únava nadobličiek</b> .....	167
	Najčastejšia príčina hormonálnej nerovnováhy u žien.....	168
	Symptómy únavy nadobličiek.....	175
	Štádiá únavy nadobličiek.....	181
	Pozitívna stránka únavy nadobličiek.....	188
	Čo môžete urobiť pre regeneráciu svojich nadobličiek.....	193
	Môj príbeh.....	205
<b>7:☺</b>	<b>Vyrovnaná žena = šťastná žena</b> .....	211
	Sebavedomá žena.....	214
<b>8:☺</b>	<b>Jednoduché techniky ako nájsť stratenú rovnováhu</b> ..	227
	Pretože úsmev sa vyplatí.....	230
	Ako pracovať s negatívnymi emóciami.....	238
	Masáž prs.....	247
	Mäkké bruško.....	252
<b>9:☺</b>	<b>Zostava cvičení hormonálnej jogovej terapie pre ženy</b> ...	255
	Než začnete cvičiť.....	256
	1. Základné techniky.....	260
	2. Warming up – rozcvičenie a zahriatie tela.....	265
	3. Každodenná zostava cvičení pre zdravý hormonálny systém.....	271
<b>10:☺</b>	<b>Vplyv stresu na náš život</b> .....	291
	Čo sa deje s našimi hormónmi.....	294
	Ako pracovať so stresom.....	297
	Antistresové cvičenia.....	311
<b>11:☺</b>	<b>Výživa a jej vplyv na hormonálnu rovnováhu</b> .....	317
<b>12:☺</b>	<b>Hormonálna rovnováha ženy a oleje</b> .....	327
	Zoznam použitej literatúry.....	334
	Podakovanie.....	335








# O mne

Joge sa venujem už viac ako desať rokov a pred niekoľkými rokmi som sa jej začala venovať aj profesionálne ako inštruktorka.

Dlho som hľadala formu pohybu, ktorý by mi vyhovoval. Vyskúšala som rôzne cvičenia, ale žiadne mi neprinášalo uspokojenie. Keď ma kamarátka zavolala na lekciu jogy, niečo vo mne zarezonovalo. Už vtedy som vnútorne cítila, že joga by mohla byť to, čo hľadám. A presne tak sa aj stalo. Od prvého vedomého nádychu na jogamatke som celou svojou bytosťou cítila, že som presne tam, kde mám byť, a že ďalej už hľadať nemusím. Našla som! V tom momente sa začala moja cesta jogou s jogou. Od začiatku som cítila, že v sebe ukrýva oveľa viac ako len fyzické cvičenie. A tak sa stala súčasťou môjho života. Ponáram sa do jej nekonečných hĺbok, ako aj do svojho života. Je to nádherný a intenzívny proces, ktorý mi prináša pokoj a harmóniu, plné a vedomé prežívanie každého okamihu života, poznanie a cítenie srdcom, ale aj jasnosť, pravdivosť a lásku.

Do svojich lekcí vnášam vlastné vedomosti a skúsenosti nazbierané počas rokov štúdia a praktikovania jogy, tao systému a iných liečebných systémov, ako aj to, čo som sa dozvedela a zakúsila počas svojich ciest po Nepále a Indii.



V poslednom čase som sa začala viac venovať cvičeniam pre ženy, ktoré sú zamerané na naše zdravie a vitalitu, harmonizujú nás ako celok (telo i dušu).

A tak ma moja cesta zaviedla k hormonálnej jogovej terapii. Certifikáty oprávňujúce vyučovať hormonálnu jogovú terapiu pre ženy, mužov a diabetikov som získala v Nemecku a vo Francúzsku, priamo od ich autorky Dinah Rodrigues. Len sama autorka oprávňuje a certifikuje terapeutov hormonálnej jogy.

Som nesmierne šťastná, že môžem touto cestou viesť ženy k uzdraveniu, k lepšiemu pocitu zo seba samej, ale hlavne ku krajšiemu vzťahu k SEBE. Výsledky sú úžasné, niekedy priam zázračné! A to ma nesku-  
točne naplňuje.







# Moja cesta k joge

**P**ochádzam z malebného mesta Skalica. Ako dieťa a neskôr mladé dievča som bola zvyknutá preháňať sa na bicykli, prechádzať sa po okolitých vinohradoch, zbierať hríby na úpätiach Bielych Karpát. O pohyb nebola núdza. Ako to už chodí, s nástupom do práce voľného času ubúdalo a pribúdali mi povinnosti. Doma v Skalici som chodila všade peši. Keď som sa presťahovala do Bratislavy, začala som využívať mestskú hromadnú dopravu. Po nejakom čase som cítila, že mi chýba pohyb. Preto som sa začala obzerať po vhodnej pohybovej aktivite, ktorá by mi nahradila moje obľúbené aktivity z domova.

Skúšala som všeličo, no nič mi neprinášalo dlhodobé uspokojenie. Poznáte ten pocit, keď niečo robíte a zdá sa, že je to celkom fajn, no po čase zistíte, že sa do tej činnosti svojím spôsobom vlastne nútite? Nie je vám to prirodzené. A tak to bolo aj so mnou. Skúšala som behať. Nebolo to ono. Neznamená to však, že som bola behať len raz. Naozaj som sa snažila, behávala som pravidelne. Skúšala som aerobik. Priznám sa, že tu som vydržala iba jednu hodinu. Zistila som, že som asi pohybový antitalent. Kým som sa ako tak chytala, inštruktor cvik zmenil a bola som opäť na začiatku. Z hodiny som odchádzala frustrovaná. Pár mesiacov som s kamarátkou chodila aj do posilňovne, no musím priznať, že cvičenie na bezduchých strojoch ma vôbec nenapĺňalo. Po neúspešných pokusoch

nájsť pre seba správne cvičenie, vždy nasledovala dlhšia pauza, kedy som to zabalila a žila si radšej svoj bežný život (práca, domov, stretnutia s priateľmi a podobne...).

Lenže vo vnútri som cítila akési volanie. Bol to taký tichý hlások, ktorý mi našepkával, že by bolo dobré chodiť niekam cvičiť. Niečo cvičiť. Jedna vec bola udržať si telo vo forme. To bol, samozrejme, tiež dôvod. No okrem toho sa vo mne ozýval neznámy podvedomý pocit. Hľadanie niečoho, čo ma bude naplňovať a uspokojovať. V tom čase som netušila, čo hľadám, ani som neskúmala, či som v živote spokojná alebo naplnená. Pamätám si len svoju neutíchajúcu túžbu posúvať sa ďalej. Spočiatku som ju naplňovala rôznymi vzdelávacími aktivitami, no keď nastala v mojom živote chvíľa, kedy som „akoby“ nič neštudovala alebo sa nevzdelávala, znova si ma našiel ten podvedomý pocit, zvláštne prázdno, ktoré bolo potrebné zaplniť. Nedá sa povedať, že by som sa nudila. Mala som prácu, ktorá ma bavila. Začínala som ako asistentka riaditeľky v jednej prestížnej firme a už o dva roky som sa stala zástupkyňou riaditeľky. Moja práca bola rôznorodá, a to ma bavilo. No aj napriek tomu som cítila potrebu stále sa vzdelávať – v práci aj mimo práce. A tak som začala študovať na vysokej škole, čo určitým spôsobom naplnilo moju túžbu po vedomostiach. No čuduj sa svete, to zvláštne prázdno vo mne stále bolo.

Raz za mnou v práci prišla kolegyňa-kamarátka a zverila sa mi, že bola cvičiť jogu. Len čo to vyslovila, zmocnil sa ma silný pocit. Zmes silnej túžby, niečoho nového a zároveň veľmi blízkeho. Okamžite som zareagovala, že aj ja chcem ísť na jogu. Zahrnula som ju otázkami: kde, kedy, aké to bolo? Sama som nerozumela tomu, prečo ma joga tak fascinovala. Dovtedy som o nej nič nevedela a zrazu ma tak veľmi priťahuje? Zvláštne. Vtedy som ešte netušila, že joga je môj „osud“ a že pre mňa nie je vôbec nová, že je to len návrat k niečomu dôverne známemu.

A tak sme sa s kamarátkou dohodli, že na ďalší týždeň pôjdeme cvičiť jogu spolu. Nevedela som sa dočkať. Intuitívne som cítila, že joga by mohla byť to pravé cvičenie, ktoré hľadám. Niekde hlboko vo vnútri som vedela, že joga nie je len o cvičení. Keď konečne nastal ten čas a prišla som na svoju prvú lekciu jogy, bola som nervózna a zároveň vzrušená. Čo asi ma tam tak čaká? V miestnosti



rozvoniavali vonné tyčinky a hoci nebola zvlášť pekná (bola to aula nejakej strednej školy), panovala tam pekná atmosféra. Spomínam si na príjemnú lektorku Andrejku. Vyžaroval z nej pokoj a milo sa usmievala. Od prvého momentu, kedy sme začali cvičiť, som cítila, že som presne tam, kde mám byť. Ten pocit bol priam fyzický, miestami ma dojímal k slzám. Cvičenie mi vyhovovalo po všetkých stránkach. Najprv jednoduché cvičenia na zahriatie, potom jednotlivé jogové ásany – polohy, do ktorých nás lektorka krásne viedla. Bol to úžasný zážitok. Jogu som si od prvého momentu zamilovala. Počas cvičenia som cítila celé svoje telo. Vnímala som, že je spokojné. Konečne mu dopriavam pohyb, po ktorom túžilo. No najdôležitejším bol pocit naplnenia. Nielen na fyzickej úrovni. Na všetkých. Moja duša bola šťastná. Pri cvičení jogy spievala a tancovala. Keď si na tento zážitok spomínam spätne, bolo to, akoby ste našli niečo, čo ste kedysi dávno milovali a stratili. Nádherné stretnutie s jogou, ale hlavne so sebou, so svojou dušou. Celý čas ma zalievali pocity šťastia, nádeje, poznanie, že tu som doma. Lektorka počas cvičenia rozprávala o jednotlivých ásanach. Kratučké informácie, ktoré som úplne hltala. Nasávala som nové poznatky ako špongia a nevedela som sa dočkať, čo sa naučím a dozviem nabudúce.

Po hodine som sa cítila vyrovnaná, spokojná a naplnená. Plne som si uvedomovala, že joga je presne to, čo som hľadala. A bola som si istá, že joga nie je len o fyzickom cvičení. Cítila som, že sa v nej skrýva oveľa viac. Ešte teraz, keď píšem tieto riadky, cítim ten pocit, volanie duše, ísť hlboko dovnútra, spojiť sa so sebou, so všetkým, jednoducho splynúť... A to je práve esencia jogy. Splynutie tela, dychu a ducha/mysle.

Je zaujímavé, že túto definíciu som potom niekoľkokrát čítala v knihách alebo článkoch o joge. Boli to pre mňa však len slová. Na rozumovej úrovni som ich plne pochopila. Lenže až teraz môžem povedať, že naozaj viem, čo znamená prepojenie tela, dychu a mysle. Jogu som totiž pochopila srdcom.

Krásne je, že už na svojej prvej lekcii jogy mi bolo dopriate precítiť toto prepojenie. Vtedy som mu nerozumela, len som ho zažívala ☺. Keď sa však spojí porozumenie myslou a pochopenie srdcom, spojí sa hlboké pochopenie s precítením. A viac slov už netreba.

Od toho času som navštevovala lekcie jogy viac-menej pravidelne. Mala som obdobia, kedy som pár mesiacov necvičila. Boli to zväčša obdobia, kedy



môj obľúbený lektor prestal vyučovať. A ja som sa ocitla akoby na začiatku hľadania. Asi mi dáte za pravdu, keď poviem, že zo začiatku je to veľa o osobnosti lektora a jeho schopnosti odovzdať vám esenciu jogy. V tom čase nebola joga taká rozšírená a výber lekcí bol značne obmedzený. Pamätám si, keď som mala dlhšiu pauzu v cvičení, postupne som sa stávala podráždenejšou a nespokojnejšou. Keďže sa môj pokoj vytrácal postupne, vôbec som si to neuvedomila. Späť do reality a uvedomenia si tohto stavu ma krásne vrátil môj priateľ. Na moje podráždené reakcie odpovedal: „Prosím ťa, ty už bež na tú jogu, lebo sa s tebou nedá vydržať.“ Keď táto veta zaznela niekoľkokrát, zamyslela som sa a uvedomila si, čo mi joga prináša. Pokoj, vyrovnanosť a dobrý pocit zo seba samej. Joga ma celý čas viedla a vedie ku mne. V tom čase som to ešte nevedela takto pomenovať. Dnes to však jasne vnímam. Krásne je, že sa to deje stále a nemá to konca. Je to úžasný a nikdy sa nekončiaci proces.

Ďalším zlomovým okamihom v mojej jogovej praxi bol moment, kedy som stretla svojho prvého ozajstného učiteľa. Prečo hovorím ozajstného? Lebo nie vždy je lektor aj vašim učiteľom.

Spomínam si, že som práve čítala knihu *Jedz, modli sa a miluj*. Keď hlavná hrdinka príbehu našla svojho učiteľa – guru, veľmi som sa s ňou stotožnila. Pocítila som silnú túžbu stretnúť vlastného učiteľa. V mojom prípade krásne zafungovalo známe „Pros a dostaneš!“. Do pár dní som mala možnosť stretnúť svojho učiteľa jogy. Tento príbeh sa odohral v mojej bežnej realite. Preto nečakajte žiaden výlet do Indie (aspoň zatiaľ ☺), ani mysteriózny príbeh tohto typu.

Jogu som pravidelne cvičila, no napadlo mi, že na internete preskúmam, aké lekcie sú práve v ponuke. Vtom som narazila na novú tvár, nového lektora v mojom obľúbenom štúdiu. Volal sa Martin. Intuitívne ma k nemu niečo priťahovalo. Keď som si prečítala jeho profil, môj pocit bol ešte intenzívnejší a jasnejší. Bolo mi jasné, že k tomuto lektorovi chcem chodiť. Nebolo to úplne jednoduché. Lekcie sa konali v čase, kedy som musela byť v práci. Moja intuícia bola však taká jasná a zámer silný, že som neváhala a ešte v ten deň som si vybavila skorší odchod z práce, aby som mohla jeho lekcie navštevovať. Keď som sa ocitla na prvej hodine jogy u Martina, plne som si uvedomila, že život ma opäť zaviedol presne tam, kde mám byť. Počas cvičenia sa ma zmocňovali silné pocity vďačnosti a radosti. Vo svojom srdci

som jasne cítila, že mám svojho učiteľa jogy. Na Martinových lekciiach som zistila, že síce praktikujem jogu už štyri roky, ale to, čo robím, vôbec joga nie je. Prečo? Uvedomila som si, že doteraz som jogové ásany len „opičkovala“, nepracovala. V mojej jogovej praxi to bol zlomový okamih. Až pri cvičení s Martinom som jogu naozaj začala praktikovať. Okrem správnej techniky cvičenia som sa začala ponárať čoraz hlbšie do jogy, ale hlavne do seba prostredníctvom práce s telom. Uvedomila som si, že joga nie je len o cvičení. Je to nádherný ucelený systém ako život. Je filozofiou. Čo znamená ozajstná jogová prax? Jogu cítiť, uvedomovať si každý pohyb tela aj myseľ. A to nielen na podložke, ale hlavne v živote. Začala som jogu ŽIŤ a žijem ju doteraz. Každá prax, či už jogy, alebo iných filozofií, prípadne cvičení, je najmä o uplatňovaní ich princípov v každodennom živote. Je ľahké naučiť sa zopár ásan alebo cvičení na podložke. Ťažšie je preniesť svoju prax do života. A o to práve ide!

Martin sa stal mojím učiteľom na niekoľko rokov a blízkym priateľom. Keď máte nejaké želanie, ktoré vychádza z hĺbky vašej duše, verte, že sa vždy vyplní. Neočakávajme však konkrétnu formu nášho želania. Veľakrát si až po čase uvedomíme, že sa naše želanie splnilo, len sme si to predstavovali inak. Zároveň, ak máme príliš konkrétne očakávania, môžeme svoju chvíľu a príležitosť prepáť. Aj to sa stáva. Keď sme príliš zaslepení jasnou vykonštruovanou predstavou, ako by sa veci mali diať. Život je krásny a pestrý a jeho prejavy a možnosti, ktoré nám ponúka, sú nekonečné. Tak sa otvorme a tešme z oceánu možností a príležitostí.

Ja sama som sa vďaka joge začala postupne otvárať životu a ten ma vždy odmenil. Prichádzali mi do života noví ľudia, učители a lekcie, ktoré som práve potrebovala zvládnuť, pochopiť, naučiť sa.





# Ako som sa stala lektorkou jogy

**R**oky som cvičila jogu len tak pre radosť a bavilo ma to. Potom prišlo obdobie, keď som sa rozhodla odísť z práce. Ako som už spomínala, pôsobila som v strednom manažmente a už ma unavovali disharmonické vzťahy, ktoré vládli na pracovisku. Postupne sa nepohoda z práce prenášala aj do môjho osobného života. Už sa mi nedarilo len tak vypnúť a doma nemyslieť na nepríjemnosti v práci. Situácia sa odzrkadlila tiež na mojom zdraví. Bola som podráždená, častejšie chorá, zhoršoval sa mi zrak. Už dlho som uvažovala nad odchodom, len som sa nevedela odhodlať. Keď som absolvovala svoju púť po Nepále, úpenlivo som sa modlila za vyriešenie situácie a silu odísť. Stalo sa. Hneď ako som sa vrátila, z práce som odišla.

Vtedy som netušila, čo budem robiť ďalej. Dôležité bolo len to, že sa mi výrazne uľavilo. Ani mi nenapadlo, že by som mohla precvičovať jogu. Zostala som doma, cvičila som si sama pre seba a rozhliadala sa, čo by ma bavilo robiť. Jedného dňa ma oslovila kamarátka, moja lektorka jogy, či by som s ňou nešla do Indie. Navštíviť Indiu bolo vždy mojím snom. Keď som zistila, že pôjdeme do ášramu meditovať, potešila som sa ešte viac. Opäť som si spomenula na svoju obľúbenú hrdinku z knihy. Odvtedy Indiu navštevujem pravidelne. Nie kvôli joge, ako by sa mohlo zdať, ale kvôli sebe. Navštevujem svoj úžasný malý ášramik, kde sa cítim naozaj doma. Zjednotená so sebou, s prostredím, okolnosťami a celým vesmírom.

