MENSTRUÁCIÓT KÖNNYÍTŐ SPORT

„A magyar fejlesztésű ARWEN torna fájdalmas menstruáció és nőgyógyászati betegségek esetén ideális mozgásforma: a kismedencei szervek megfelelő vérellátásának helyreállításával a menstruációs ciklust normalizálja, így a havi görcsök, fájdalmak csökkentése mellett a termékenységre is hatással lehet – mondja Németh Tünde gyógytornász és mozgáspedagógus. – Mégsem egy klasszikus, alacsony intenzitású gyógytornáról van szó. A tornában teljes légzésre, táncmozdulatokra, dinamikai váltásokra épített gyakorlatsorokat kombinálnak, mindezt egyénre szabottan, az adott egészségügyi állapotnak megfelelően. A zenés mozgás alapját főként anaerob (magas intenzitáson végzett gyakorlatok) képezik, így az erő és állóképesség, az immunrendszer működésének hatásfoka növekszik. Az intenzív erőkifejtést nem átlagos izommunkával, hanem vezetett mozdulatok kombinációjával érik el, azaz a fájdalmas, alhasi területek megerőltetése nélkül. A torna főként egyedi tánc- és mozgáselemeket (Graham-, Limon- és Alexander-technikát) tartalmaz, továbbá légzéshez kötött vezetett gyakorlatokat. Az óravégi relaxációs elemek beemelésével a pszichoszomatikus stresszoldás, valamint a testtudat, a mozgás újraszervezése is alapvető eszköze és célja a módszernek. A mozgássorok nemcsak hatékonyak, de esztétikusak is, sok esetben a modern tánc mozgásvilágához hasonlítanak: a torna által a résztvevők megérezhetik, milyen szép is nőnek lenni. A rendszeres mozgásterápia mellett aki a tornát egyénileg meghatározott makrobiotikus étrend betartásával, mintegy komplex életmódváltás részeként végzi, pár héten, hónapon belül alapvető javulást tapasztalhat."

NÉMETH TÜNDE
gyógytornász és mozgáspedagógus

Kinek ajánlott? Nőgyógyászati és hormonális betegségben szenvedőknek akut és rehabilitációs időszakában egyaránt, illetve kiváló kiegészítő terápiaként szolgál asszisztált reprodukciós kezelések esetén is. Gyulladt alhassal végezhető mozgásforma, tehát erről a sportról akkor sem kell lemondanunk, ha tartós fájdalom áll fenn. Így a menstruációs fájdalmak kezelésére is ajánlott a ciklus bármely szakaszában. Azoknak szintén megfelelő lehet, akiknek nincs lehetőségük csoportos órákra járni, mert egyéni betanítás után otthon is elvégezhetők a gyakorlatok.

Mi szükséges hozzá? Egy személyi tréner, aki személyre szabja a komplex gyógyterápiát, és kitartás: ugyan a fájdalomérzet akár egy alkalom után is csökkenhet, de tartós eredményt rendszeres, heti 3-4 alkalommal végzett mozgás mellett lehet elérni.

Hol lehet kipróbálni? • Budapest Tánciskola (arwentorna.hu)

MERÜLŐ HATTYÚ: GYAKORLAT GÖRCSÖS MENSTRUÁCIÓ ESETÉN

1. Feküdjünk hasra úgy, hogy a homlokunk a talajon nyugodjon, a karunk pedig előre nyújtva nyugodjon a fejünk mellett.
2. Hajlítsuk be a lábunkat, az alsó lábszárunk merőleges legyen a talajjal. Majd nyissuk szét kissé – a két térd között tenyérnyi távolság legyen, de a bokákat szorítsuk össze.
3. Levegő kifújására párosan emeljük fel a térdünket, a homlokunk továbbra is a talajon nyugszik.
4. Beszívásra helyezzük vissza a térdünket a földre, majd ismételjük meg a gyakorlatot minimum 16-szor.

„A MOZGÁSSOROK NEMCSAK HATÉKONYAK, DE ESZTÉTIKUSAK IS, SOK ESETBEN A MODERN TÁNC MOZGÁSVILÁGÁHOZ HASONLÍTANAK: A TORNA ÁLTAL A RÉSZTVEVŐK MEGÉREZHETIK, MILYEN SZÉP IS NŐNEK LENNI."

FOTÓ: 123RF, ISTOCKPHOTO