

Segít az Arwen-torna!

Állandó nőgyógyászati betegségek, sikertelen gyermekvállalás: ha Ön is érintett, érdemes megismernie ezt a speciális mozgásformát!

Sokéves szakmai kutatómunka és gyakorlati tapasztalatok alapján fejlesztette ki **Németh Tünde** gyógytornász-mozgáspedagógus a kimondottan nőkre adaptált gyógy- és mozgásterápiát, az úgy-

nevezett Arwen-tornát. A módszer első-sorban nőgyógyászati és más betegségek esetén segíthet, illetve a gyermekre vágyóknak is reményt adhat. A komplex mozgáselemek a hozzájuk kapcsolt légzésszabályozással jótékonyan befolyásolják a terhesség létrejöttét és annak biztonságos kihordását. Ezzel a terápiával az orvosi kezelések és beavatkozások eredményessége is növelhető.

Gyógyszerek nélkül

Az Arwen-tornában a jóga alapgyakorlatai, a jógalégzés, a tajcsi, a csikung, az Alexander- és a Graham-módszer elemei keverednek. Emellett olyan speciális mozgáselemeket is tartalmaz, amelyek javítják a kismenedcei szervek vér-ellátását, elősegítik a központi idegrendszer kiegyensúlyozott hormonális szabályozását, továbbá stimulálják az immunrendszer mechanizmusait. A kellemes zenés torna pszichoszomatikusan oldja a stresszt, és harmonizálja a női szervezetet. Aki megfogadja Tünde tanácsait, az pár hónapon belül komoly javulást tapasztalhat. Mindezt hormonké-

Nem baj, ha korábban nem sportolt.

– mondja a szakember.

– Az Arwen-

torna az endometriózisban szenvedőknek is segíthet, mivel ez, a legtöbb női problémához hasonlóan, tulajdonképpen szintén civilizációs betegség, és ha ezek már előfordultak a családban, akkor nagyobb eséllyel „öröklődnek” – magyarázza Tünde.

– Kezdetben nem könnyű elvégezni a javasolt gyakorlatokat, a nők ilyenkor szembesülnek azzal, hogy bizony hiányzik a mozgás az életükből. Akinek a csoportos terápia nehezen megy, az egyéni foglalkozásokon is részt vehet.

Tünde szerint nehéz megtanulni odafigyelni önmagunkra, de ő biztos abban, hogy aki szembenéz a nehézségeivel, és képes változtatni az életén, az rövid időn belül sokkal jobban érzi majd magát a bőrében.

Gedeon Beatrix

Az első három hónapban heti 5-6, később pedig heti 3-4 alkalommal érdemes elvégezni a gyakorlatokat.

Gyakorlatok

1/A



1/A Helyezkedjen el a talajon ülő helyzetben, behajlított lábait húzza be combtőig úgy, hogy a jobb legyen elől. Ujjait kulcsolja össze a tarkóján. Hosszú ívben hajoljon előre, a csípőjét emelje el a földtől.

1/B



1/B Tartsa ki a pózt, aztán lassan emelje fel a törzsét. Szívja be mélyen a levegőt, majd térjen vissza kiinduló helyzetbe. Végül fújja ki a levegőt. Ismétlje meg a mozdulatsort 10-12-szer.

2/A



2/A Helyezkedjen el térdelőtámaszban.

2/B A bal karját és a jobb lábát fokozatosan csúsztassa előre és nyújtsa ki, illetve emelje hátrafelé, miközben kifújja a levegőt.

2/C



2/B



2/C Bal karjával körözzön hátrafelé, a jobb lábát hajlítsa be. Fogja meg a jobb lábfejét a bal kezével, és húzza közel a testéhez. Szívja be a levegőt.

A levegő kifújásával egy időben nyújtsa ki a karját és a lábát, és térjen vissza kiinduló helyzetbe. Ellentétes karral és lábbal folytassa a gyakorlatot. Ismétlje meg a mozdulatsort összesen 8-10-szer.

Fotó:

A módszer kifejlesztője:
Németh Tünde

SOKOLDALÚ HATÁS

- » Oldja a stresszt.
- » Csökkenti a testsúlyt.
- » Helyreállítja az ízületek fiziológiás mozgáshatárait.
- » Erősíti az immunrendszert.
- » Stabilan csökkenti a vérnyomást.
- » Megszünteti a görcsös menstruációt.