

Németh Tünde gyógytornásznak magának is nőgyógyászati problémákkal kellett szembenéznie, mikor nyolc év után úgy döntött, saját kezébe veszi a gyógyulását. Az Arwen-torna kidolgozójával beszélgettünk.

"A második kisbabánkra sajnos évekig vártunk" - kezdi Németh Tünde gyógytornász, az Arwen-módszer kidolgozója a saját történetét. "Az orvosok végül policisztás ovárium szindrómát állapítottak meg, amire gyógyszereket kaptam. Ezekről annyira rosszul lettem, hogy több év után úgy döntöttem, abbahagyom a gyógyszeresedést és a saját erőmből gyógyulok meg. Mivel gyermekkorom óta mozgok, ezt az utat tekintetem a magaménak."

2005-ben született meg végül az Arwen-torna, hivatalos nevén a pszicho-neuromuszkuláris gynaecologiai reorganizáció, mely egy olyan komplex rendszer, mellyel elsősorban a meddőségi, nőgyógyászati problémákat (PCOS, endometriózis, preklímax, hormonális zavarok, elhízás, petevezeték-elzáródás, vérzészavarok stb.) lehet kezelni.

"A reorganizációs torna szemléletében és módszertanában egyedülálló, hivatalosan levédett, komplex terápia. Önmagában és kiegészítő módszerként egyaránt javasolt. Komplex mozgáselemei a hozzákapcsolt légzésszabályozással gyógyítanak: jótékonyan befolyásolják a kívánt terhesség létrejöttét és annak biztonságos kihordását. Ezzel a terápiával az orvosi kezelések és beavatkozások (hormonkezelés, mesterséges megtermékenyítés, lombikprogram) eredményessége is növelhető. A hozzám fordulókkal személyes konzultáción beszéljük meg a mozgásprogramot, az étrendet és az egyéb szükséges és lényeges életmódbeli változásokat" - magyarázza Németh Tünde.

A torna elsődleges célja a prevenció, vagyis hogy megelőzze az súlyos és visszafordíthatatlan egészségkárosodást, elősegítse a komplikációk nélküli várandósságot. A komplex mozgásrendszer magába foglalja főként a hatha jóga ászanáit és légzéstechnikáit, továbbá ötvözi a tai chi és chi kung elemeit a modern Alexander-, illetve Graham-technika mozgáselemeivel, és a tánccal is.

"A tréning alatt talajon, harmonikus zenei aláfestéssel dolgozunk. A mozgássor kezdő szintje nem megterhelő, viszont nagyon szépen erősít, alakformálásra is kiváló. A gyakorlatok segítségével helyreáll a hormonális egyensúly és vérbőséget váltunk ki a kismencedei területen. Hormonálisan serkentő hatásai befolyásolják az emésztőrendszert és az immunrendszert" - mondja a szakember. "A mozgásórán speciális komplex technikával és adaptált elemekkel dolgozunk. Jóga- és hasi légzéshez kötött, úgynevezett körkörös mozgásformációkat hozunk létre, és ezek az elemek egészülnek ki az egyéni tapasztalataim és kutatásaim alapján a mozgásrendszerbe szervesen illeszkedő saját gyakorlataimmal. A légzéshez kötött mozgás serkenti az agykérget is. A gyakorlatok nem stimulálják túl a szervezetet, de a has alsó régióit, a kismencedei szerveket, valamint a belső női izmokat tökéletesen átmozgatják."

"Ezeket a gyakorlatokat nem lehet otthon elsajátítani, mindenképpen szükség van a tréner vezetésére. Nagyon sokat hívnak vidékre, sőt külföldre is az elkeseredett hölgyek, hogy segítsék nekik meggyógyulni. Hamarosan beindul a trénerképzés, így több emberhez juthatunk majd el" - mondja Németh Tünde.

"Van, akinél két-három hét is elég, hogy beinduljanak a változások. Természetesen, egy több éve húzódo egészségügyi problémát nem lehet néhány hét alatt meggyógyítani, de a mozgással és az étrendi szabályok betartásával akár 95 százalékos eredményeket is elérhetünk. A legnagyobb siker pedig természetesen az a több száz kisbaba, akik az Arwen-torna segítségével fogantak meg" - meséli a szakember.

Németh Tünde



Gyógytornász, mozgáspedagógus. Egészségügyi és termékenységi problémákra sok éves szakmai kutatómunka és gyakorlati tapasztalatai alapján létrehozott egy speciálisan nőkre adaptált gyógy- és mozgásterápiát, az Arwen-tornát.