

Life.hu 2013. április 19.

Arwen torna: mozgás a női egészségért

Gedeon Bea írása

Az Arwen torna mozgássorozatot Németh Tünde gyógytornász-mozgáspedagógus fejlesztette ki a nők egészségéért. Tünde évek óta segít olyan hölgyeknek, akik nem képesek teherbe esni, vagy egyéb speciális női betegségekkel küzdenek. Ha kedvet érzel, te is megtanulhatsz, hogyan gyógyítsd meg önmagad vagy akár a barátnőidet.

A nők ma már szinte ugyanannyit dolgoznak, mint a férfiak, a sok stressz pedig kihát a szervezetükre. Meddőség, endometriózis, fájdalmas menstruáció, ciszták és sorolhatnánk azokat az elváltozásokat, amelyek a civilizációs fejlődéssel járó életmódváltozás miatt alakulnak ki. Németh Tünde sok éves szakmai kutatómunka és gyakorlati tapasztalatok alapján alkotta meg a speciálisan nőkre adaptált gyógy- és mozgásterápiát, az úgynevezett Arwen tornát. A komplex mozgáselemek a hozzákapcsolt légzésszabályozással jótékonyan befolyásolják a kívánt terhesség létrejöttét és annak biztonságos kihordását. Ezzel a terápiával az orvosi kezelések és beavatkozások eredményessége is növelhető.



Életmódváltással a meddőség is gyógyítható

Az Arwen tornában megtalálhatók jóga alapgyakorlatok és a jógalézés, a tajcsi, csikung, Alexander- és Graham-technika elemei, emellett pedig olyan speciális mozgáselemeket tartalmaz, amelyek javítják a kismedencei szervek vérellátását, elősegítik a központi idegrendszer kiegyensúlyozott hormonális szabályozását, és stimulálják az immunrendszer mechanizmusait. A kellemes zenés torna egyénre szabottan, pszichoszomatikusan oldja a stresszt és harmonizálja a női szervezetet. Aki megfogadja Tünde tanácsait, az pár hónapon belül sikerrel jár az egészségügyi, illetve nőgyógyászati problémáinak kezelésében, valamint a gyermekvállalás terén. Mindezt hormon vagy egyéb gyógyszerek szedése, valamint kellemetlen nőgyógyászati kezelések nélkül.

Tudtad?

Az endometriózis olyan betegség, amikor a normális esetben csak a méh belső felszínén található méhnyálkahártya-szövet a méh üregén kívül is megtalálható. Az endometriózis a civilizációs betegségek közé tartozik, és ha már a családban előfordult, akkor nagyobb rá az esélyed, hogy örökölheted a kórképet. Tünetei: fájdalmas és rendszertelen menstruáció és a meddőség.

Tünde tapasztalatai

"Amikor ellátogat hozzám egy hölgy, aki végigdolgozta az egész napját és látszik, hogy stresszes és fáradt, először is azt kérem tőle, szenteljen egy kis időt magára. Tanulja meg, hogyan kell helyesen táplálkozni, és foglalkozzon a testével, legalább egy órát naponta.

Az Arwen torna az elején nehéz, mert szembesíti a hölgyeket önmagunkkal, szembesülnek azzal, hogy a mozgás hiányzik az életükből. Akiknek a csoportos terápia nehezen megy, azoknak természetesen egyéni foglalkozások is megoldhatók. Nehéz megtanulni befelé figyelni és önmagunkra koncentrálni, de aki képes változtatni az életén, az rövid időn belül sokkal jobban érezheti magát a bőrében, és eltűnnek az életéből a bosszantó egészségügyi problémák is."

Ancsa (29)

"Meddő voltam és évekig endometriózissal küzdöttem. Minderre azonban csak hosszú évek múltán derült fény. Addig csak túrtam az elviselhetetlen görcsökkel, hányással, hasmenéssel járó menstruációkat, majd találtak egy cisztát a bal petefészkemben, amit egy laparoszkópos beavatkozással eltávolítottak. Utána már nem sok reménnyel kecsegtettek, hogy természetes úton kisbabám születhessem. Ekkor kutatni kezdtem, és rátaláltam a makrobiotikus étkezésre és az Arwen tornára. Kis idő elteltével arra lettem figyelmes, hogy már megszűntek a köztes vérzések, rendeződött a menstruációm, elmúltak a görcsök. Majd megtörtént a csoda: egészséges és terhes lettem!"

Ezekben segíthet az Arwen torna:

- Kiegyensúlyozottá teszi a szervezet működését
- Oldja a feszültséget és a stresszt
- Csökkenti és szabályozza a testsúlyt
- Helyreállítja az ízületek fiziológiás mozgáshatárait
- Erősíti az immunrendszert
- Csökkenti a vérnyomást
- Megszünteti a menstruációs görcsöket
- Segíti a mielőbbi teherbe esést

Szeretnéd kipróbálni?

Bátran belevághatsz ebbe az edzésmódszerbe, mert **Tünde a kezdőknek olyan gyakorlatsort állított össze**, amelyet akkor is könnyen tudsz végezni, ha előtte nem sportoltál. A mozgássor esztétikus, hiszen a gyógyítás mellett az is a cél, hogy megérezd, milyen jó nőnek lenni. Íme két otthon is végezhető, nagyon hasznos gyakorlatsor:

1.

Sarokülésben, hátul támaszkodj meg és homorításban lélegezz be.



Emeled meg a csípőd, miközben teljesen szívd be a hasadba a levegőt.



Lélegezz ki teljes íves előrehajlásban, közben préseld a hasad. 8-10-szer ismételd meg a gyakorlatsort.



2.

Lélegezz ki, keresztülében a gerincet hajlítsd, és hosszan hajolj előre.



A gerincet és a mellkasod nyújtva, majd billentve emeld a csípőd és szívd be levegőt.

