Arwen-torna a gyermekáldásért

Ez a sajátos mozgásforma az Arwen-torna fantázianevet kapta kitalálójától, Németh Tündétől. Az elsősorban meddőséggel kezelt hölgyek számára segítséget nyújtó komplex fizioterápia Tünde saját tapasztalatain alapszik. A különböző nőgyógyászati problémák, például endometriosis, PCO-szindróma esetén különösen fontos a kismedence karbantartása, de a női szerveket rendszeresen mozgatni is kell, különösen ülőmunka esetén, erre is jó az Arwen-torna.

SZÖVEG: BARABÁS JÚLIA

– A saját betegségemből adódóan fejlesztettem ki a tornát – meséli a mozgástanár –, és az eredmény, a három gyermekem, itt látható. Nyolc évig jártunk kezelésekre, egy petevezetékem van, nem segítettek a mesterséges megtermékenyítések sem. „Reménytelen" – így szólt a zárójelentés.

MÉGIS, MÉGIS

Ekkor abbahagytam a gyógyszerek szedését, odafigyeltem a táplálkozásomra, lefogytam az időközben felkúszott néhány kilót, visszanyúltam a tinédzserkori mozgásaimhoz, és vizsgálni kezdtem, hogy egy pszichésen és szomatikusan is megterhelt női szervezetet mi képes felújítani. Így alakult ki az Arwen-torna. Bizonyos statikus elemeket adaptáltam a jógából, a tai chiből a légzéshez kötött átmozgatásokat és a körkörös mozgást vettem át, a szintén keleti chi kung technikából a nőiességet és a lazítást előtérbe helyező elemek épültek a tornámba – mondja Németh Tünde. – Nem szokványosak a gyakorlatok, úgy találtam ki őket, hogy minél több irányból mozgasson át, minél több hatás érje a hölgyeket, ezáltal mozgékonyabbá, befogadóbbá, nyitottabbá váljanak. Ennek a tornának köszönhetem a gyerekeimet, a gyógyszerek elhagyása utáni második évben terhes lettem. De csak a következő baba várásakor kezdtem módszeresen összeszedni a torna élettani hatásait, és arra gondoltam, érdemes lenne ezzel másoknak is segíteni.

MEGMOZGATNI A BELSŐ SZERVEKET

A tornának – mint minden mozgásnak – általános hatása, hogy karbantartja a szervezetet, erőt és állóképességet ad, hat a vegetatív idegrendszerre, csökkenti a vérnyomást, elősegíti a diéta eredményességét. Ehhez társulnak azok a speciális hatások, amelyek a hasi szervek átmozgatásával keletkeznek. Áttornáztatjuk az emésztőrendszer szerveit, a beleket, a gyomrot és a májat. A kismedencei női nemi szerveket és a felfüggesztőrendszerüket több oldalról is megmozgatjuk, egyrészt a légzéssel, másrészt a préselő gyakorlatokkal, a testhelyzetekkel, a fordított testhelyzetekkel, így különleges stimuláció éri őket. Ez a fiziológiai mozgás valamenynyire képes a hibás működéseket helyreállítani. Gyakran előfordul, hogy később már kevesebb gyógyszerre, kezelésre van szükség, a szervezet igyekszik helyreállítani önmagát. Ha ez nem sikerül, általában helytelen életvitel, étkezés áll a háttérben. A tornához speciális étrendet is ajánlunk, emellett komplex életmódváltásra is szükség van, de aki gyereket szeretne, tudja, hogy a felneveléséhez is meg kell változtatnia addigi életmódját.

A kismedencei női nemi szerveket és a felfüggesztőrendszerüket több oldalról is megmozgatjuk.

MINDENKINEK AJÁNLOTT

Nemcsak meddőséggel küzdő nőknek ajánlott az Arwen-torna, hanem mindenkinek, aki szeret magában elmélyülni, aki szereti a lassabb tónusú, nagyon aprólékosan az egész testet átdolgoztató mozgást. Az egész kicsi izmoktól a legnagyobbakig, a fejünk búbjától a lábujjunkig végigdolgoztatjuk az izmokat. Ez is aerob típusú tréning, oldja a hétköznapi stresszt, sőt, szép szálkás izmokat, karcsú derekat, feszes hasat és popsit formál. Kellemes fáradtságot és izomlázat igen, de rossz élményt nem okozunk. Hetente kétszer-háromszor ajánlott eljönni hozzánk, de mellette kiegészítő edzést javaslunk, például kerékpározást, úszást vagy konditermi mozgást.

Miért jó az Arwen-torna?

- Szabályozza a kismedencei női nemi szervek működését.
- Karbantartja a szerveket, az idegrendszert és az izmokat.
- Növeli az erő- és állóképességet.
- Formálja az alakot.
- Megőrzi az ízületek mozgékonyságát, késlelteti a kopásukat.
- Csökkenti a vérnyomást.
- Elősegíti a diéta eredményességét.

TEST ÉS LÉLEK

Ősztől egyéni kezelésekkel is kiegészül az Arwen-torna, ahol a vegetatív idegrendszer lazításával pszichoszomatikus áthangolást is végzünk majd. Erre azért van szükség, mert a stressz nem múlik el nyomtalanul, sokszor nem tudjuk feldolgozni a kezeléseket, a munkahelyi problémákat és ez gátja lehet a teherbe esésnek is.

Az órákon családias a hangulat, hiszen hamar kiderül, mindenki érintett, nincs egyedül a bajával. Lelkileg jó hatású, ha a nők érzik, hogy meg tudják beszélni velem és egymás között is a gondjaikat. |