

ARWEN-TORNA: HARMÓNIÁBA KERÜL A NŐI TEST

Arwen-torna a női egészségért

Sokszor eszünkbe sem jut összekapcsolni a panaszainkat a stresszes, rohanó, idegeskedésben gazdag, alvásban szegény, összevissza evő, mozgáshiányos életünkkel, pedig a túlhajszoltság árt a szervezetnek, különösen a termékenységet felelős szerveknek.

– Az ellenőrizetlenül fogyasztott, főleg a feldolgozott élelmiszerekben lévő, rengeteg telített zsír tetézi a helyzetet – mondja Németh Tünde gyógytornász, mozgáspedagógus, aki 15 éve maga miatt fejlesztette ki az Arwen-tornát. Több orvos is meddőnek nyilvánította. A ma már háromgyerekes anyuka a mozgásterápia mellett személyre szabott, alapvetően makrobiotikus, azon belül vegán étrendet is előír a hozzá fordulóknak.

FÁJDALMAT CSILLAPÍT

A tornát Arwenről, A Gyűrűk Ura tündéjéről és magáról nevezte el, a hivatalos meghatározás, a pszichoneuromuskuláris ginekológiai reorganizáció ugyanis nem tűnt könnyen megjegyezhetőnek. A zenés torna oldja a stresszt és harmonizálja a női szervezetet. Az Arwen-torna alapja az Alexander-módszer, amely optimalizálja a teljesítőképességet.

A modern táncok bástyájának tartott Martha Graham és José Limón mozdulatai, valamint a teljes légzéssel végrehajtott tai chi gyakorlatok is bele vannak gyúrva. A mozgássor helyreállítja a genetikailag meghatározott termékenységet. Az összetett testhelyzetek elősegítik a belső női nemi szervek élettani működését, ennek köszönhetően eltűnik a gyulladás okozta belső hegedés. A speciális mozgáskombinációk gyógyítják a kismedencei szerveket, ébresztik az immunrendszert. Az anaerob torna kis oxigénfelvétel mellett mozgat, ezáltal javítja a szervezet erő-állóképességét. Az óra elején mért vércukorszint a végén sokkal alacsonyabb lesz, mert az izmok elégetik a vérben lévő és a raktárakból kiáramló cukrot. A kineziológiailag zártláncú mozgás során az izmok nem összehúzódnak, hanem fékezve nyúlnak vagy izometriásan feszülnek, illetve kontrakciós mozgást végeznek, ami azt jelenti, hogy az ellentétes irányúak együtt dolgoznak. Mindez el tudja érni a hormonrendszert, és a vegetatív idegrendszeren keresztül a hipofízis szabályzóközpontjait is.

A gyakorlatok nem okoznak hasi vérbőséget, így a torna csökkenti a gyulladást és csillapítja a fájdalmat.

Ez különösen akkor fontos, ha valaki akut hasfájástól szenved, és más mozgást nem tud végezni, sőt lehet, hogy az ágyból sem tud felkelni.

– Volt olyan betegem, akit el kellett hozni az órára, onnan viszont már a saját lábán ment haza – meséli Németh Tünde.

„A VARÁZSLATA ABBAN REJLIK, HOGY CSINÁLNI KELL”

Az Arwen-torna minden nőgyógyászati problémára megoldást jelenthet. Különösen hatásos policisztás ovárium szindróma (PCOS), endometriózis, mióma és korai klimax esetén. De mindezek alapját, az inzulinrezisztenciát is képes kezelni. Az órákon magas vérnyomással is részt lehet venni, és rákbetegek is tornázhatnak. Császármetszés után ez a legkorábban elkezdhető mozgásforma.

Bizonyos betegségek esetén az első hónapban legalább hetente háromszor-négyszer, de akár ötször-hatszor is érdemes tornázni. Ha valaki áttér az előírt étrendre is, a laboreredményei javulnak.

– Az értékek alapján pontosan meg tudom mondani, jól evett-e, sőt azt is, mit „bűnözött” – teszi hozzá Tünde. – Három hónap után már bármilyen mozgásforma végezhető, de a problémától függően a gyógyulás végéig vagy a teherbeesésig érdemes járni. Az étrendet viszont javasolt „örökre” tartani. A terhesség alatt feltétlenül, mert hatalmas árat lehet fizetni a melléevésért. A mozgásterápia és az étkezés megváltoztatása belső váltást is igényel. Ha sikerül megtenni, akár 1-2, de általában 3-4 hét alatt érezhetően elindul a gyógyulás. 6-8 héten belül pedig a teljes tünetmentesség is elérhető. Az Arwen-torna varázslata abban rejlik, hogy csinálni kell – súgja meg Németh Tünde.