

Tornaival a meddőség ellen

ZGÁS Minden testrészt finoman átmozgat az Arwen-torna

RZSÉBET
bet@vasnepe.hu

Szabathely – A meddőül küszködő hölgek nyújthat segítséget az Arwen-torna. Német Tünde gyógytornász mozgástanár a mekkhelyen is tart be-tót a közeljövőben.

Tejezetten meddőségiák – PCOS, endo-s, preklímáx, magasnt, elhízás, petevezé-dás – kezelésére te ki az Arwen-tor-mányos nevén: psy-omuscularis gynae-reorganisatio) Né-de gyógytornász és anár. Speciális gya-által bizonyítottan nő n, illetve a mestersé-termékenyítéssel lét-ressségek száma. A oknak is ajánlható, öbb óhajtanak gyer-e fizikálisan már idő-retnének felkészülni torna a jóga, a tai chi, g, valamint az Ale-g és Graham-technika is építkezik, mégis álló módszer, amely-leg nincsen hasonló. k ugyan más női tor-zemléletükben, gya-ban teljesen külön-z Arwen-tornától.

A módszert saját ma-sztettem ki a magam ajából kiindulva – az előzményekbe Az első gyermekem gond nélkül megfo-tán, bár szeretünk ég babát, éveken át em teherbe. Számos vizsgálaton vettem kiderült, hogy poli-ovárium szindrómá-OS) szenvedek. A gi kezelése nem redményt, ráadásul a



FOTÓ: VAS NÉPE

A gyakorlatokat a talajon végzik a hölgek. Nincs kötött mozdultsor, és bárki képes megcsinálni

szervezetem meglehetősen rosszul is viselte ezeket, így hát belenyugodtam: nem lehet több gyermekem.

Tündének mindig is fontos volt a mozgás, többféle sportban is kipróbálta magát. Amikor szembesült a számára nagy szomorúságot jelentő

Németh Tünde buda-pesti, ott rendszeresek az általa vezetett fog-lalkozások. Szombathelyenkorábban két-szer is tartott órát, a tervei szerint május 16-án ismét ellátogat a megyeszékhelyre. Tornája a visszajelzé-sek, a jelenlegi statisztikák szerint 57 százalé-ában segíti a teherbe esést.

ténnyel, ismét elmélyedt a ko-rábbi mozgástanulmányai-ban. Ezután kezdte kidolgo-zni a tornagyakorlatokat, ame-lyek végül olyan hatásosnak bizonyultak, hogy a fiatalasz-szony ma már három gyer-mekkel büszkélked-het. Azt mondja, a si-ker a nem hétközna-pi mozgásprogram-nak és az étrendnek köszönhető. Úgy véli ugyanis, hogy a med-dőségi problémák je-lentős részét anyag-cseregondok okozzák.

Az Arwen-torna (ez a fan-tázianeve a mozgásformának) gyakorlatait bárki meg tudja csinálni, az átlagos nők képes-ségeit alapul véve fejlesztette ki Tünde.

– A mozgásórákon a földön dolgozunk. Nincs kötött gyakorlatsor, hanem hormo-

nális szabályozást és vérbő-ségkiváltást végzünk harmo-nikus zenei aláfestéssel. Test-tudat vezetéssel törekszünk az izolált izomérzet kialakításá-ra, a szervek és szervrendsze-rek megérettetésére. Speciá-

Komoly segítséget jelenthet a torna a régóta gyermekre vágyó hölgeknek

lis komplex technikával és adaptált elemekkel dolgo-zunk: hasi légzéshez kötött körkörös mozgásformációkat hozunk létre, és ezek az ele-mek egészülnek ki az egyéni tapasztalataim alapján a moz-gásrendszerbe szervesen il-leszhető saját gyakorlataim-mal. A gyakorlatok nem sti-

■ Aggasztóan nő a med-dő párok aránya hazánk-ban is. Ma már eléri a húsz százalékot.

■ A termékeny korban levő nők tizede nem tud teherbe esni, mert poli-cisztás petefészek-szind-rómában szenved, így el-marad vagy rendszerte-lenné válik a peteérése.

■ E kórkép (PCOS) gya-korisága ijesztően nő; ci-vilizációs ártalomként emlegetett anyagcsere-betegségről van szó.

■ Életmódváltással, mo-gással, az étrend jóté-kony megváltoztatásával elindulnak a pozitív vál-tások a szervezetben.

mulálják túl a szervezet szont a has alsó régió kismencedei szerveket mint a belső női izmokat letesen átmozgatják és kódésüket serkentik – s a gyógytornász.

Az, hogy m idő után jelentk torna hatása, egy-ként változó. V nél már az első l ban hat, másn évet is kell vá függ attól, hog lető milyen fiz

lapotban van, illetve megfelelően és rends végzi-e a gyakorlatok eredménynek a teher tartom, ugyanakkor v lag korán más egyéb si elkönnyelhetők: fi karban tart, a gyul ciszták eltűnnek, a m ción rendeződik.