



# MENOPAUZA

Podle ájurvédy je menopauza obdobím moudrosti a noblesy. Fází, v níž si můžeme dovolit pozvolna a postupně přecházet z produktivního věku do věku zrání. Z věku plodnosti a tvořivosti do věku odpočinku a zúročování předchozích zkušeností. V tomto období už máme předpoklady vnímat a přijímat život v jeho celistvosti a toto vnitřní poznání využívat pro sebe i vyzařovat do okolí.

Menopauza zpravidla nastává mezi 45 až 50 lety věku a předchází jí zhruba 10 let takzvané perimenopauzy (přípravy na přechod). Ve vyspělých zemích se tento přechod většinou považuje za něco problematického, co je třeba léčit. Mnoho žen ho vnímá jako období nelibosti, obtíží a smutku, jako něco, čemu by se nejraději vyhnuly. A přitom je možné menopauzu prožít bez zásadních problémů a nevnímat ji jako něco, co nás ochuzuje, ale jako období, které nám hodně nabízí. Přechodem se totiž před námi otevírá nová etapa života, která se vyznačuje větším návratem k sobě a ke svému nitru.

Jak tedy můžeme nepříjemné průvodní jevy menopauzy zmírnit či odstranit? Převážně změnami v životosprávě a tím, jak se vyrovnáváme se stresem. Podle mých zkušeností se osvědčuje vytvořit si několik sebepečujících rituálů. Stačí pár, a to takových, které vám budou vyhovovat a které si budete moci zařadit do svého běžného dne. Díky nim budete lépe odbourávat stres a přispívat k tomu, aby hormonální změny v našem těle i myslí probíhaly pozvolněji a s minimem nepohodlí.

V době, kdy je většina žen zaměstnaná, pečuje o své děti, partnery a nezřídka i rodiče, a současně žije i společenským životem, je většinou těžké žít v souladu se svými pocity a potřebami. Přesto se zkuste několikrát za den zastavit a uvědomit si, co právě potřebujete a co by vám pomohlo. Často jsou to tak jednoduché věci jako v klidu se třikrát za sebou pomalu nadechnout a vydechnout a pak zase pokračovat, ovšem vědoměji a klidněji. Nebo si večer namísto televizního seriálu pustit příjemnou relaxační hudbu a namasírovat se voňavým olejem. Skvěle také funguje, pokud uprostřed rušného dne můžeme třeba jen na chvíli spočinout v pozici hory – nohama na šíři pánve, s rameny a pažemi uvolněnými, hlavou usazenou nad hrudníkem, chodidly vědomě napojenými na zemi – a nechat se naplnit pocitem síly, stability, pevnosti, odolnosti a klidné, vyrovnané neochvějnosti.



Následující tipy v oblasti sebepéče, stravování a jógy vám mohou být další inspirací. Pokud vás některý osloví, zkuste ho zařadit pravidelně a už po týdnu budete cítit účinky.

#### JAK O SEBE PODLE ÁJURVÉDY PEČOVAT V OBDOBÍ MENOPAUYZ

- ✿ Zvolněte a obraťte se více k sobě a svému nitru.
- ✿ Chodte spát pokud možno do 22. hodiny.
- ✿ Po ránu si dopřejte krátkou, ale pravidelnou meditaci – i pět až deset minut denně funguje a prospívá.
- ✿ Masírujte se olejem po celém těle nebo si každé ráno namasírujte třeba i jen plošky nohou – teplým sezamovým olejem při suchosti pokožky, zapomnětlivosti, nervozitě a narušeném trávení, kokosovým olejem při návalech horka a pocení.
- ✿ Užívejte si pravidelný, pestrý pohyb, včetně procházek, nejlépe v přírodě.
- ✿ Dostatečně odpočívejte.
- ✿ Zpomalte své jógové cvičení a zařadte pozice, v nichž posilujete s vlastní vahou (hluboké předklony prováděné pomalu, pozice židle, psa s hlavou dolů, kobry nebo sfingy, můstku a balanční pozice na nohou).
- ✿ Při cvičení zdůrazněte výdrž a neuspěchávejte návraty z pozic, neboť posilují záhdové svaly a klouby.
- ✿ Pravidelně zařadte jednoduchá meditační a jemná dechová cvičení, především dech šítalí nebo sítkarí a střídavé dýchání nosními dírkami.
- ✿ Po hysterektomii napomáhají lehká dechová cvičení a zhruba za měsíc po operaci můžeme přidat jemné cvičení ásan.
- ✿ Při prolapsu dělohy cvičte sestavu na pánevní dno.
- ✿ Při častých a silných návalech horka pijte vodu z vařené rýže: třikrát týdně zalijte večer 2 lžíce rýže 1,5 šálkem vody, nechte přes noc odstát a vylouhovat zakryté, ráno pak nalačno vypijte zbylou vodu.

## ÁJURVÉDSKÉ STRAVOVACÍ TIPY

- Jezte teplé, vařené pokrmy a méně syrového, nevařeného jídla.
- Uberte kořenové zeleniny a přidejte více listové zeleniny.
- Jezte v pravidelných intervalech, pokud možno v klidném a příjemném prostředí, jídlo si vychutnávejte.
- Zařadte hlavně sladkou chuť – ovšem ne ve formě cukru, nýbrž celozrnných obilovin, hlavně rýže či žita, dále pak ořechů, ovoce, zeleniny (mrkev, řepa, dýně, batáty, okurky), semínek a některých mléčných výrobků: sladkost v životě čerpejte především z hezkých zážitků, milých slov, krásné hudby, pocitů spokojenosti či voňavých květin.
- Snižte příjem živočišných bílkovin.
- Používejte olivový, sezamový či slunečnicový olej a ghí (přepuštěné máslo).
- Oslabené trávení stimulujte kořením: kmínem, fenyklem, koriandrem, kardamem, kurkumou, mátou, muškátovým oříškem a menším množstvím zázvoru.
- Omezte nebo vynechte alkohol a kofein, včetně čaje.

## PŘÍNOSY CVIČENÍ

Uvolnění, zklidnění, posílení kostí, zmírnění napětí a návalů, dobítí baterek, regenerace tkání, harmonizace těla a mysli.



# SESTAVA PRO PERIMENOPAUZU A MENOPAUZU

Naše jógová sestava pro toto období se zaměřuje na rozhybání a uvolnění páteře, na uzemňující a uklidňující pozice vestoje, často s oporou zdi. Využívá i pozic, kde vlastní vahou zatěžujete kosti, což pomáhá předcházet osteoporóze. Trávení příznivě ovlivňují mírné rotace a pozice přiměřeně stlačující i uvolňující podbřišek. Pokud trpíte návaly, velmi vám prospěje několik hlubokých předklonů s podepřením trupu a hlavy, které ochlazují tělo i mysl. V sestavě nechybí ani obrácená podepřená pozice, která příznivě ovlivňuje neuroendokrinní systém. S úbytkem energie a vyčerpaností vám může pomoci několik relaxačních a regeneračních pozic. Některé z nich jsou obrácené, jiné otevírají ramena a kyčle a uvolňují napětí v břiše, pánvi a šiji. Sestavu zakončuje dýchání střídavými nosními dírkami a krátká meditace s afirmací.

K této sestavě potřebujete podložku, bloček či knihu, polštář a případně i židli. Oceníte i deku pod hlavu a na přikrytí na závěr.

## ÚKLONY VSEDEĚ

Posadte se do zkříženého sedu či na paty, případně na bloček nebo polštář umístěný mezi patami, tak aby záda byla pohodlně napřímená. Vzpažte ruce nad hlavu. S výdechem se pomalu uклoňte na stranu. Opřete se o spodní dlaň, pokrčte loket k tělu. Horní ruku protáhněte podél hlavy a hlavu nechte v prodloužení páteře. Prodýchejte hrudník a strany pasu. S nádechem se vraťte do výchozí pozice a zopakujte na druhou stranu.



## KOČKA

Klekněte si s dlaněmi pod rameny a koleny pod kyčlemi. Lopatky nechte jít od sebe a lehce vzad, k pánvi. S výdechem zatlačte do dlaní a kolena a vyhrbte páteř po celé délce, hlava uvolněná. S nádechem táhněte pomyslně dlaně ke kolenům a kolena k dlaním a prohýbejte pomalu v dlouhém oblouku páteř. Zopakujte několikrát.



## NÍZKÝ VÝPAD SE VZPAŽENÍM

Klekněte si na všechny čtyři, odlehčete jedno koleno a obloukem nakročte nohou vpřed. Postavte přední chodidlo na střed paty, aby kotník nepadal dovnitř či ven, a opřete se do celého chodidla, hlavně paty. S nádechem vzpažte nad hlavu s pohledem vpřed nebo na dlaně nad hlavou. S výdechem spusťte paže podél těla a propleťte prsty za zády. S nádechem protáhněte paže dolů a od těla. S výdechem spusťte paže k zemi a opřete se o dlaně. Pak vraťte obloučkem přední nohu zpět na všechny čtyři a vystřídejte strany.



## HLUBOKÝ PŘEDKLON

V nízkém výpadu přeneste váhu na přední nohu, odlehčete zadní koleno a přikročte zadní nohou vpřed, pod kyčli, na šířku boků. V hlubokém předklonu uvolněte trup i hlavu a paže dolů k zemi.

## ŠIROKÝ PŘEDKLON

Z hlubokého předklonu odkročte jednou nohou dozadu, otočte se na stranu a srovnejte chodidla paralelně. Opřete se do malíkových i palcových hran chodidel. S nádechem položte ruce na boky, s výdechem se předkloňte směrem dolů, co nejvíce z kyčlí, jako když zavíráte knížku nebo dveře v pantu, páteř je dlouhá a co nejméně zakulacená. Kolena můžete podle potřeby pokrčit. Položte dlaně nebo špičky prstů pod ramena na zem nebo na bloček a v pozici setrvejte s dlouhým, klidným a hladkým dechem. S nádechem nechte jednu ruku dole a začněte otáčet hrudníkem do strany, na konci protáhněte horní paži směrem vzhůru. Setrvejte na několik dechů, pak se s rukama na bocích znovu zvedněte, přetočte přední chodidlo vpřed a přejděte do pozice hory.



## HORA

Postavte se s chodidly na šířku boků či kyčlí, aby se vám stálo pohodlně a měly jste dobrou stabilitu. Váhu rozložte mezi přední část chodidla a paty. Vnitřní kotníky zdvihejte pomyslně směrem nahoru. Pánev je nad kotníky, hrudník nad pávní, hlava nad hrudníkem. Spojte dlaně před hrudníkem a vnímejte svůj dech, stabilitu nohou, oporu o zem, samy sebe jako pevnou, stabilní horu plnou síly, klidu a zakořenění.

## STROM

Z pozice hory odlehčete jednu nohu a pomalu ji bez pomoci rukou opřete tam, kam to půjde, nejlépe o koleno stojné nohy. Chodidlo zvednuté nohy zapřete do stojné nohy a stojnou nohou zatlačte naopak do opřeného chodidla. To vás zakoření, zapojí hluboké stabilizační svaly a zaktivuje svaly na obou nohou. Dlaně spojené před hrudníkem lehce tlačí proti sobě, hlava je nad hrudníkem. Dýchejte klidně, pak zvolna spusťte zvednutou nohu na zem a vraťte se do pozice hory. Chvilí si odpočiňte a vystřídejte strany.

## PŮLMĚSÍC U STĚNY

Postavte se s bločkem nebo knížkou ke zdi. Stoupněte si bokem ke stěně a odlehčete vnější nohu. Do stojné nohy u zdi se opřete a dlaň paže u zdi položte pod ramenem na bloček či knihu. Zadní nohu zvedněte od země zhruba rovnoběžně se zemí a pomalu se zapřete do stojné nohy. Pak otáčejte pánev do prostoru, směrem do místnosti, a nechte koleno stojné nohy směřovat vpřed, rovnoběžně se zdí. Trup se spolu s pávní otáčí zády ke zdi a horní paži buď položte na horní bok, nebo ji protáhněte kolmo ke stropu, jako by vyrůstala z hrudní kosti. Setrvejte na několik dechů a pak spusťte ruku i nohu dolů na zem, odpočiňte si v hoře nebo v předklonu a vyzkoušejte pozici na druhou nohu.

