

Uravnoteži hormone Mulier vježbama



Vježbe za kralježnicu poboljšavaju protok energije i uravnotežuju hormone

Znaš li da se **istezanjem kralježnice** može djelovati i na **hormone**, na unutarnje organe te na **emocije** pa se tako mogu riješavati **problemi sa štitnjačom** ili jajnicima, kao i razne druge bolesti? Predstavljamo ti Mulier metodu koju je osmislila dr. med. **Meri Bura** kao spoj medicine, homeopatije, joge i masaže

"Naše zdravlje i snagu najbolje osjećamo kad imamo zdravu kralježnicu, zdrave hormone i zdrave emocije", kaže Meri Bura, doktorica medicine, homeopatkinja i instruktorka joge te kreatorica **Mulier** metode koju primjenjuje u svom holističkom centru Mulier u Petrinjskoj 83 u Zagrebu.

Nježan i intuitivan pristup

Naglašavajući **individualni pristup**, Mulier metoda integrira znanstvenu medicinu, homeopatiju i jogu, a po potrebi i druge komplementarne metode. Mulier na latinskom znači "**žena**", a to je ime dr. Meri Bura dala svojoj metodi, jer u terapiji njeguje ženski, majčinski pristup klijentima. Terapiji pristupa s energetskog aspekta i smatra da je **nježni pristup** duhu i tijelu bolji put od naglih i agresivnih postupaka.

Meri Bura se 16 godina bavila klasičnim i modernim baletom, a zatim je počela prakticirati jogu. Uz to se bavila tenisom, jahanjem i jedrenjem i vježbanje smatra jednim od ključeva dobrog zdravlja pa svojim klijentima uvijek preporučuje neki oblik **sportske aktivnosti**.

Razvila je i svoje Mulier **vježbe za kralježnicu** koje su prvenstveno utemeljene na jogi i baletu, ali uključuju i znanja iz ostalih sportova kojima se bavila. Te vježbe sadrže puno **istezanja** uz posebno obraćanje pažnje na [pravilno disanje](#), a njima se potiče **osvještavanje tijela i duha** i poboljšanje protoka energije posebno na mjestima na kojima postoje energetske blokade.

Stanje psihe vidi se na tijelu

"Kada neka osoba dođe prvi put, intuitivno odmah prepoznam emociju koja je korijen njezinih problema, ali uvijek to provjerim kroz razgovor s njom. I po tijelu i načinu kako se kreće može se vidjeti u kakvom je stanju nečija psiha. Generalno se može reći da - kako osoba osjeća svoje tijelo, tako osjeća i druge ljude i svijet oko sebe. U fleksibilnosti tijela očituje se mentalna fleksibilnost, a po tome kako prihvaća dodir, vidi se koliko je otvorena i spremna prihvaćati stvari u životu.

Isto tako, ako vidim da ženska osoba ima prištiće ili druge kožne nepravilnosti na bradi, mogu pretpostaviti da postoji problem s jajnicima. U sklopu refleksološke masaže stopala pritisnut ću joj toče povezane s jajnicima pa ako osjeti bol, to će potvrditi dijagnozu. Onda ćemo na satu joge staviti naglasak na vježbe za zdjelicu, kako bismo na taj način potaknuli rješavanje problema s jajnicima."

Terapija je uvijek individualna



Svatko tko dođe u centar prolazi kroz Mulier info konzultaciju, na kojoj se utvrđuju problemi i ciljevi, a ako je netko ozbiljnije bolestan, dr. Meri Bura mu preporučuje homeopatsku anamnezu - **dijagnostički razgovor** koji traje dva sata i tijekom kojega se otkriva okidač bolesti i detektira se što osoba u životu radi krivo. Onda se to rješava homeopatskom terapijom, vježbama, disanjem, prehranom, tretmanima... Doktorica kaže da uvijek potakne ljude da definiraju svoj cilj i svoja **očekivanja** od nje i od samih sebe, tako da mogu pratiti je li cilj ostvaren i do koje mjere.

"Terapija je uvijek ciljana i personalizirana, važno mi je da za klijente bude lijepa i ugodna, ali očekujem i njihovu suradnju. Ako dođe osoba koja je pod stresom i uvijek u petoj brzini, uputi ga najprije na satove dinamičnije power yoge, a onda ju polako smiruje, dok će nekome tko je po prirodi usporen na početku možda preporučiti meditaciju ili masažu, a tek onda uvoditi zahtjevnije fizičke aktivnosti", kaže dr. Meri Bura.

U kojoj je mjeri rad u Mulier centru individualan, dokazuje i drugim primjerima: ako nekoga nakon vježbanja boli **vrat**, što može biti i samo posljedica neprikladnog položaja na poslu, ona će ga kratko izmasirati. Kako je s napetošću vrata često povezana i specifična **ukočenost zglobova čeljusti** - i njih će posebnim pokretima opustiti. Ako je netko ljubitelj čokolade, za masažu će umjesto ulja koristiti kremu od čokolade.

Štitnjača voli vježbanje, masažu i pjevanje

"Svaki problem ima više aspekata i može mu se pristupiti s više strana. S osobom koja ima tešku obiteljsku situaciju i uvijek sve sama radi, ne oslanjajući se ni na koga osim na samu sebe, radit ću vježbe u kojima će se morati osloniti na mene. Takva osoba i tada će to teško učiniti, radije će upregnuti još vlastitih snaga da vježbu napravi samostalno, prije nego prihvatiti oslonac.

U pravilu se neće ni požaliti niti zatražiti pomoć, jer je to način na koji inače djeluje. Opet je jedna od posljedica toga nepravilan rad štitnjače, koja je povezana s energetske centrom u grlu - centrom za izražavanje i komunikaciju. Vodeći tu osobu kroz zahtjevnije vježbe, zapravo ću ju potaknuti da zatraži i prihvati pomoć. Uz to, neke osobe koje imaju problem sa štitnjačom, na satovima i pjevaju, jer pjevanje pomaže u pokretanju energije zakočene u području grla", kaže dr. Meri Bura.

Vježbe za energiju i imunitet

Dosta ljudi, koji nemaju neke posebne zdravstvene probleme, redovito dolazi u centar na vježbanje ili **masaže**, kako bi održali svoj **imunitet**, dobru formu i razinu energije. Neki ljudi koji redovito vježbaju razne svoje probleme uspiju riješiti samo kroz te vježbe. Drugima je dovoljna samo homeopatska terapija, ili određeni **dodaci prehrani** ili čak samo neke promjene u načinu prehrane.

Kada je riječ o ozbiljnijim bolestima, kao što je **karcinom dojke**, dr. Meri Bura koristi i svoje medicinsko znanje: uzima u obzir koje lijekove osoba uzima pa i nuspojave tih lijekova i onda u skladu s tim ciljano preporučuje promjene u prehrani i **vježbe poslije operacije**. Posebnu pažnju skreće na disanje za vrijeme vježbanja i u svakodnevnom životu te potiče **pozitivan način razmišljanja**.

Kroz psihoterapeutske razgovore sa svojim klijentima rješava njihove **probleme u odnosima** sa šefovima, kolegama, partnerima, djecom, roditeljima, prijateljima.

Kada je riječ o individualnim tretmanima kojima se rješavaju neki **zdravstveni problemi**, tada sve elemente terapije, od savjetovanja do vježbanja i masaže, izvodi doktorica za svog klijenta, a u Mulier centru rade i drugi maseri i **instruktori joge**, koji također mogu sudjelovati u provođenju terapije.

Više info: mulier.hr

Iskustva klijenata



Tong Chen Li, vlasnica restorana Azija, redovitim vježbanjem u Mulier centru rješava se napetosti :

"Dolazim na individualne satove joge s dr. Meri Bura kako bih se relaksirala i riješila bolova u vratu i leđima. Posebno radimo na tim mojim bolnim točkama pa uvijek osjetim poboljšanje.

Na Mulier Revital satu se potpuno opustim i riješim se nakupljenog stresa. Kad me vide, moji prijatelji odmah primijete da sam bila na satu. Uz vježbanje sam naučila i pravilno disati, a to mi pomaže u stresnim situacijama u svakodnevicu. Općenito sada imam pozitivniji stav i svemu pristupam na ležerniji način."



Diplomirana ekonomistica **Leila Krešić** u Mulier centar dolazi zbog zdravstvenih problema:

"Klasični medicinski tretmani nisu mi bili dovoljni, a budući da je Meri liječnica, njezine savjete o komplementarnim metodama percipirala sam s ozbiljnošću i povjerenjem. Radimo vježbe istezanja, idem na razne masaže i tretmane tijela, a po potrebi uzimam i homeopatske pripravke. Uz Meri sam prihvatila i neke vježbe joge, koja mi je inače prespora.

Inače imam problema s kralježnicom, ali u zadnja 4 mjeseca, koliko redovito dolazim na vježbe i tretmane u Mulier centar, ni jednom se nisam ukočila i nisam trebala uzeti ni dan bolovanja zbog takvih problema."



Dr. Dubravka Tarle, liječnica koja se bavi lijekovima, prihvatila je Mulier terapiju jer voli holistički pristup:

"Klasična medicina se bavi samo tijelom, a zanemaruje um i dušu. Uklanja samo simptome, a ja želim otkriti i riješiti uzrok problema. Imam kronični zdravstveni problem i s dr. Meri Bura radim na njegovom rješavanju zadnjih mjeseci. Služimo se raznim metodama - od vježbanja joge, masaža, razgovora i meditacije do homeopatije. S tim sam metodama već dugo upoznata, cijenim ih i smatram da sve imaju važno mjesto u terapiji.

Do sada su neki od glavnih simptoma potpuno nestali, a za 40 posto mi se smanjila potreba za klasičnom medicinskom terapijom. Dugo sam imala taj problem i normalno je da mi je potrebno i više vremena da ga u potpunosti riješim.

Osim ciljanog terapijskog rada, svaki dolazak u Mulier centar mi predstavlja i užitak. Tu se jako dobro osjećam, on mi je poput oaze mira u užurbanom životnom ritmu."

Izvor: www.zdravakrava.hr