

## Senior képzés tartalma

Gondolatok az időskorról	3	Testgyakorlás idős korban	44
Senior korosztály jellemzői	4	Az ülés	44
Alapvetések a senior jógaról	4	Az állás	46
Mit kell megkérdezni, tisztázni a gyakorlás előtt	5	Egy gyakorló óra felépítése	47
Életszakaszok	7	Hajlítások	48
Hormonális változások hatása az öregedésre	8	Csavarások	48
Fogalmak	8	Vénás torna	49
Endokrin anyagcsere idős korban	11	Szemjóga	49
Öregedés hatása a légzőrendszerre	11	Szemkörnyék masszáz	51
Emésztőrendszer jellegzeteségei, megbetegedései idős korban	12	Ízületi és mirigytisztító gyakorlatok	52
Gasztroenterológiai megbetegedések idős korban	14	Senior gyakorlók számára módosított ászanák	55
Idegrendszeri elváltozások és betegségek	15	Agytorna, keresztirányú mozgások	57
A szív-érrendszer időskori megváltozásai, betegségei	17	Statikus egyensúlyi gyakorlatok	58
Immunrendszer öregedése és zavarai	20	Fordított testhelyzetek	58
Látáskárosodás	20	Inkontinencia	61
Táplálkozás idős korban	23	Medencefenéki torna, gátizomtorna	63
Vitaminok és ásványi anyagok hatásai, előfordulásuk	24	Gátizomtorna gyakorlatok	64
Időskori tünetek ájurvédikus kezelési módjai	25	90 perces senior jógaóra felépítése	66
Változókor	26	Fej 9 akupresszúrás pontja	67
Andropauza	26	Marmapont masszáz	69
Menopauza	27	Hallásélénkítő gyakorlatok	72
Változókoros tünetek és kezelésük	28	Ájurvéda idős korban	72
Jógaterápia	36	Gyógynövények idős korra az ájurvéda eszköztárából	75
Pszichés hatások az idő múlásával	41	Olajak terápiás alkalmazása a dósák szerint	77
Filmek az időskorról	43	Füstölők	78
		Dosha teszt	80
		Hormonális egyensúly kérdőív	81