

100 órás Női Jóga Oktatóképzés jegyzete

Eleven Jóga Stúdió



2022

Írta és szerkesztette:

Nagy Erika Dalma

Tartalomjegyzék	
Tartalomjegyzék	2
NŐI ANATÓMIA	6
I.) Medence öv (vagy medence kosár):.....	7
II.) Csípő ízület	8
III.) A medencealapi izomzat és a gát	9
IV.) Női nemi szervek.....	11
V.) Női mell anatómiája.....	12
MITŐL NŐI A NŐI JÓGA	12
FÓKUSZPONTOK A GYAKORLÁSBAN ÉS NAPKÖZBEN	13
FÓKUSZPONTOK ÉS JÓTÉKONY HATÁSOK AZ ÁSZANA CSOPORTOKBAN.....	14
NŐI TÁPLÁLKOZÁS	15
Az Ájurvédikus és a jógikus konyha	16
Jógaétkezés ősi szövegek alapján	17
3 Guna szerinti étkezés az Ájurvédában	17
Általános étkezési ajánlások	18
Táplálkozás alapszabályai	19
Hogyan ellenőrizheted, hogy helyesen eszel e?	21
Az édességek utáni csillapíthatatlan vágy és farkas éhség	21
Fogyókúra	22
Böjt.....	23
Állj meg ételek	23
Betegségek a táplálkozás függvényében	24
Elhízás.....	25
Magas vérnyomás, rák, cukorbetegség	26
Csontritkulás	27
Székrekedés, emésztési panaszok.....	28
Láb vizesedés	29
Általános napi rutinba beépíthető eljárások.....	30
Felkészülés a télre.....	31
NŐI TEST MÉREGTELENÍTÉSE.....	31
Betegségek okai a keleti filozófiák szerint.....	31
Gyógynövények a méregtelenítés támogatására.....	32
Emésztés puffadás	33
Bélflóra javítása (regenerálás folyamata).....	35
Máj tisztítás	35
Végbél tisztítás.....	36
Vese tisztítás	36

Mellékvese energetizálás	36
Immunerősítés	36
Gyulladáscsökkentés	37
Hajhullás leggyakoribb okai	37
Vízhajtás	37
Tüdőre	38
Arcüreg	38
Gyenge kötőszövetek	38
Parazita irtás	38
Vírus irtás	38
Nehézfém kivezetés	39
Ízületek	39
Ekcéma	40
Nyálka kitisztítása szervezetből	40
Allergia	40
Fejfájás	40
Migrén	41
Bőrproblémák	41
Szív erősítés	42
Fájó fül	42
Depresszió	42
Stresszkezelés	43
A MENSTRUÁCIÓS CIKLUS	43
Anatómia	45
Ciklus szabálytalanságai	46
Fájdalmak okai lehetnek	46
PMS tünetek – Pre menstruációs szindróma – „Pihenj most sokat”	47
Ételek, gyógynövények menstruációs fájdalmakra	48
Vérszegénység	49
Ászana gyakorlás	49
A HORMON RENDSZER	50
Mi okozhatja a hormonháztartás felborulását?	52
Depresszió, krónikus fáradtság, letargia, érzelmi stressz okai:	52
Leggyakoribb problémák	53
Mitől kerülnek egyensúlyba a hormonjaink:	53
Hormontermelő szerveink	54
Agyalapi mirigy	54
Mellékvese (Kortizol)	54

Pajzsmirigy	56
Androgének (tesztoszteron)	58
Magas tesztoszteronszint, PCOS, IR	58
Inzulin rezisztencia és magas tesztoszteron	60
Mellékpajzsmirigy:.....	61
Ösztrogén	61
Progeszteron	63
Hormon szabályozó étkezés	65
Hormonháztartás egyensúlyát segítő tápanyagok:.....	66
Hormon rendszer ellenségei	66
Életvezetési tanácsok	67
Idegrendszeri problémák és egészség.....	67
Idegrendszer károsodásának okai	68
Autoimmun betegségek	68
A NŐI MINŐSÉGEK VISSZAÁLLÍTÁSA ÉLETÜNKBEN	70
TESTI LELKI TERMÉKENYSÉG ÉS JÓGA	71
A terméketlenség legfőbb okai	72
Férfi termékenység.....	74
A jóga a következő módokon fokozza a termékenységet.....	74
Gyógynövények	74
Termékenység segítő csomag	75
Vitaminok.....	75
Jóga filozófia a lelki és testi termékenységért, kreativitásért	75
Menopauza	76
Lelki oldal	76
A menopauza pszichológiája	77
Társadalmi felelősség	78
Meditáció	78
Vágyak.....	79
Folyamatos tisztulás	79
Fontos a karma égető cselekedetek végzése, tisztánlátásunk erősödése miatt	80
Halál	80
Testi oldal: Felkészülés, tünetek kezelése	80
Perimenopauza	81
A menopauza két szakasza	84
Változókori hízás (főleg viscerális hasi hízás)	87
Korai menopauza okai	88
Menopauza és női bajokra természetes gyógymódok.....	88

CISZTA, MIÓMA ÉS EGYÉB NŐI BETEGSÉGEK	90
Életmód.....	90
Lelki oldal.....	91
Testi oldal.....	92
Krónikus fáradtság.....	92
Endometriózis.....	92
Mióma, ciszta, polip, fibróma stb.	93
PCOS (Hormon jegyzet).....	94
Folyamatos gyulladások, fertőzések.....	94
Visszatérő húgyúti fertőzés (ureaplasma).....	94
Clamidia.....	96
Epstein bar.....	96
HPV.....	96
ÁLTALÁNOS JÓGA FILOZÓFIA	96
Jóga meghatározása.....	97
A jóga magyarázza.....	97
A jóga pontos útmutatást ad arra vonatkozóan.....	97
A szentiratok megfogalmazásában a jóga.....	97
Az emberi élet jellemzője.....	98
Az élet spirituális értelmezése.....	98
Az emberi élet négy törekvése.....	98
Az emberi élet négy szakasza.....	99
Az elme.....	100
Klésák (Tudati szervenek).....	101
Az egó és megnyilvánulásai (belső ellenségek).....	101
A jóga fája – 8-as ösvény – Ashtanga jóga.....	102
A jóga etikája.....	102
Az öntudatra ébredés akadályai (PJSZ. 1.30).....	103
Az akadályok meglétére utaló jelek (PJSZ. 1.31).....	103
Az akadályok elhárításáról (PJSZ. 1.33).....	103
A öntudatra ébredéséhez szükséges személyiség jegyek (PJSZ. 1.20).....	103
A bölcs jógi jellemzői.....	103
A megvilágosodott mester jellemzői.....	103
Moksha (Megszabadulás – Samadhi).....	104
Kundalini.....	104
Csakrák.....	104
5 kosha – ember test és tudat rétegei.....	111
Légzés.....	113

ÁSZANA JEGYZET	113
Menstruáció.....	113
Normál Ciklus (2 perc)	113
Premenstruációs gyakorlás	116
Hosszú, szüni nem akaró, erős menszesz.....	118
Gyér, kimaradozó menstruáció (erősebb álló, üllő csípőnyítás, fokozottabb hátrahajlások, guggolások, csavarások, fordított testhelyzeben csípő nyítások).....	120
Post menstruáció (energia újratermelés, vér ellátás fokozása, hüvely kiszáritása, méh visszarendezése).....	122
PMS, Stressz oldás, Álmatlanság, érzelmi feszültség, migrén.....	125
Menopauza	127
Hormonok.....	130
Gátizom, medencealap átmozgatás, erősítés.....	133

„A nő akkor tud nő maradni, ha ápolja nőiességét”

„A jóga rendszeres gyakorlásával a már kialakult baj elviselhető, a még hajlamaink szerint jövőben kialakuló bajok elkerülhetők” – PJSZ II.16

NŐI ANATÓMIA

(„Csípő, mint az energia és bölcsesség forrása”)

A csípőnek fontos szerepe van egy nő egészsége szempontjából. A nőknek a csípőjében rakódik le minden feszültség.

Továbbá az állandó hormonális és érzelmi hatásoktól csípőnk állandó változásban van. A menstruáció olyan, mint egy kisebb vetélés, az azt követő napokban fontos nagyobb gondot fordítanunk csípőnkre, hogy visszaállítsuk

természetes, erős állapotában, ha nem akarjuk, hogy idővel eldeformálódjon.

Egy erős és rugalmas csípő magabiztosságot és energiát ad a nőnek, megvédi az ártalmas energiáktól, segít a földelésben, hogy higgadtak maradjunk a nehezebb helyzetekben is. Továbbá erős alapot biztosít a gerincnek és a hátnak. Egy megfelelően rugalmas csípővel megelőzhetők a térd problémák, valamint a medence alap erősítésével elejét vehetjük a hüvelyi gyengeségnek, az aranyérnek és az inkontinenciának. Rendszeresen jól átmozgatott, rugalmas csípőben nem tudnak megtelepedni a betegségek.

Gyenge medencével sokkal nehezebben tudunk érdemben választ adni a felmerülő kihívásokra, meggyengülnek