

# **100 órás Női Jóga Oktatóképzés jegyzete**

## **Eleven Jóga Stúdió**



**2022**

**Írta és szerkesztette:**

**Nagy Erika Dalma**

# Tartalomjegyzék

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
Női táplálkozás .....	13
Az Ájurvédikus és a jógikus konyha .....	15
Általános étkezési ajánlások .....	16
Táplálkozás alapszabályai .....	18
Hogyan ellenőrizheted, hogy helyesen eszel e? .....	19
Az édességek utáni csillapíthatatlan vágy és farkas éhség .....	19
Fogyókúra .....	20
Hogyan tudunk felkészülni, hogy alvás alatt minél több zsírt égessünk .....	21
Szokások amitől gyorsabban öregszünk .....	21
Tippek az öregedési folyamatok lassítására .....	21
Böjt .....	21
Lúgos – Savas diéta .....	22
Állj meg ételek .....	22
Betegségek a táplálkozás függvényében .....	23
Magas vérnyomás, rák, cukorbetegség .....	25
Csontritkulás .....	26
Székrekedés, emésztési panaszok .....	26
Láb vizesedés .....	28
Általános napi rutinba beépíthető eljárások .....	28
Felkészülés a télre .....	30
Női test méregtelenítése .....	30
Betegségek okai a keleti filozófiák szerint .....	30
Gyógynövények a méregtelenítés támogatására .....	31
Emésztés puffadás .....	32
Reflux .....	33
Bélflóra javítása (regenerálás folyamata) .....	34
Máj tisztítás .....	34
Vese tisztítás .....	35
Immunerősítés .....	35
Felfázás, fertőzés .....	36
Húgyúti gyulladások .....	36

<b>Mi okozza a gyulladásokat</b> .....	37
<b>Hajhullás leggyakoribb okai</b> .....	37
<b>Vízajtás</b> .....	37
<b>Gyenge kötőszövetek</b> .....	38
<b>Vírus irtás</b> .....	38
<b>Nehézfémm kivezetés</b> .....	39
<b>Ízületek</b> .....	39
<b>Allergia</b> .....	40
<b>Fejfájás</b> .....	40
<b>Bőrproblémák</b> .....	41
<b>Depresszió</b> .....	42
<b>Stresszkezelés</b> .....	43
<b>A menstruációs ciklus</b> .....	43
<b>Anatómia</b> .....	45
<b>A menstruációs problémák okai lehetnek</b> .....	46
<b>Fájdalmak okai lehetnek</b> .....	46
<b>Hosszú, múlni nem akaró vérzés okai</b> .....	47
<b>Kimaradó vérzés okai lehetnek</b> .....	47
<b>PMS tünetek – Pre menstruációs szindróma – „Pihenj most sokat”</b> .....	47
<b>Ételek, gyógynövények menstruációs fájdalmakra</b> .....	48
<b>Vérszegénység</b> .....	49
<b>Ászana gyakorlás</b> .....	49
<b>A hormon rendszer</b> .....	51
<b>Mi okozhatja a hormonháztartás felborulását?</b> .....	52
<b>Depresszió, krónikus fáradtság, letargia, érzelmi stressz okai</b> .....	53
<b>Leggyakoribb problémák</b> .....	53
<b>Mitől kerülnek egyensúlyba a hormonjaink</b> .....	54
<b>Mellékvese (Kortizol)</b> .....	54
<b>Pajzsmirigy</b> .....	56
<b>Magas tesztoszteronszint, PCOS, IR</b> .....	58
<b>Inzulin rezisztencia és magas tesztoszteron</b> .....	60
<b>Petefészek</b> .....	61
<b>Ösztrogén</b> .....	61
<b>Progeszteron</b> .....	63
<b>Hormon szabályozó étkezés</b> .....	64
<b>A női minőség visszaállítása életünkben</b> .....	65
<b>Hormon rendszer ellenségei</b> .....	66
<b>Életvezetési tanácsok</b> .....	67

Idegrendszeri problémák és egészség.....	67
Autoimmun betegségek .....	68
<b>Termékenység és a jóga .....</b>	<b>71</b>
A terméketlenség legfőbb okai .....	71
Teendők .....	72
Férfi termékenység.....	73
A jóga a következő módokon fokozza a termékenységet.....	73
Gyógynövények .....	73
Termékenység segítő csomag .....	74
Vitaminok.....	74
Jóga filozófia a lelki és testi termékenységért, kreativitásért .....	74
<b>Menopauza .....</b>	<b>76</b>
Lelki oldal .....	76
A menopauza pszichológiája .....	76
Harag, érzelmi turbulenciák .....	77
Társadalmi felelősség .....	78
Meditáció .....	78
Vágyak.....	78
Folyamatos tisztulás .....	79
Fontos a karma égető cselekedetek végzése, tisztánlátásunk erősödése miatt .....	79
Halál .....	79
<b>TESTI OLDAL .....</b>	<b>80</b>
Felkészülés, tünetek kezelése .....	80
<b>Perimenopauza .....</b>	<b>80</b>
Hormonális változások a perimenopauza időszakában .....	81
Menopauza és a pajzsmirigy .....	83
Menopauza és a mellékvese .....	83
Mellékvese regenerálás.....	83
<b>A menopauza két szakasza.....</b>	<b>84</b>
Tünetek .....	85
Jó éjszakai alváshoz (Rendkívül fontos helyes alvó rutin kialakítása) .....	86
Változókori hízás (főleg viscerális hasi hízás) .....	87
<b>Korai menopauza okai.....</b>	<b>87</b>
<b>Menopauza és női bajokra természetes gyógymódok.....</b>	<b>88</b>
Étkezés általában.....	89
<b>Ciszta, mióma, endometriózis és egyéb női betegségek.....</b>	<b>89</b>
Életmód.....	90
Lelki oldal .....	91

Testi oldal.....	91
Krónikus fáradtság.....	92
Endometriózis.....	92
Mióma, ciszta, polip, fibróma stb. ....	92
PCOS: (Hormon jegyzetben is van info) .....	94
Folyamatos gyulladások, fertőzések.....	94
Visszatérő húgyúti fertőzés (ureaplasma) .....	95
Clamidia .....	95
Epstein bar .....	95
HPV.....	95
Általános jóga filozófia .....	96
Jóga meghatározása .....	96
Az emberi élet jellemzője.....	97
Az élet spirituális értelmezése .....	97
Az emberi élet négy törekvése.....	97
Az emberi élet négy szakasza.....	98
Az elme.....	99
Az egó és megnyilvánulásai (belső ellenségek) .....	100
A jóga fája – 8-as ösvény – Ashtanga jóga.....	101
A jóga etikája .....	101
Kundalini .....	103
Csakrák.....	103
5 kosha – ember test és tudat rétegei .....	110
Légzés.....	112
Mitől női a női jóga:.....	113
Menstruáció.....	114
Normál Ciklus (2 perc) .....	114
Premenstruációs gyakorlás .....	116
Hosszú, szüni nem akaró, erős menszesz.....	118
Gyér, kimaradozó menstruáció (erősebb álló, üllő csípőnyitás, fokozottabb hátrahajlások, guggolások, csavarások, fordított testhelyzeben csípő nyítások).....	119
Post menstruáció (energia újratermelés, vér ellátás fokozása, hüvely kiszáritása, méh visszarendezése).....	122
PMS, Stressz oldás, Álmatlanság, érzelmi feszültség, migrén.....	124
Menopauza .....	126
Hormonok.....	131
Gátizom, medencealap átmozgatás, erősítés.....	134