

# **100 órás Női Jóga Oktatóképzés jegyzete**

## **Eleven Jóga Stúdió**



**2022**

**Írta és szerkesztette:**

**Nagy Erika Dalma**

# Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék .....	2
Női anatómia .....	3
I.) Medence öv (vagy medence kosár): .....	4
II.) Csípő ízület .....	5
III.) A medencealapi izomzat és a gát .....	6
IV.) Női nemi szervek .....	8
V.) Női mell anatómiája .....	9
Női táplálkozás .....	10
Az Ájurvédikus és a jógikus konyha .....	12
Általános étkezési ajánlások .....	14
Táplálkozás alapszabályai .....	15
Hogyan ellenőrizheted, hogy helyesen eszel e? .....	17
Az édességek utáni csillapíthatatlan vágy és farkas éhség .....	17
Fogyókúra .....	18
Böjt .....	18
Lúgos – Savas diéta .....	18
Állj meg ételek .....	19
Betegségek a táplálkozás függvényében .....	19
Láb vizesedés .....	24
Általános napi rutinba beépíthető eljárások .....	25
Felkészülés a télre .....	26
Női test méregtelenítése .....	26
Gyógynövények a méregtelenítés támogatására .....	27
A menstruációs ciklus .....	40
A hormon rendszer .....	47
Termékenység és a jóga .....	65
Menopauza .....	70
Ciszta, mióma, endometriózis és egyéb női betegségek .....	78
Általános jóga filozófia .....	84
Jóga meghatározása .....	84
Az emberi élet jellemzője .....	85
Az élet spirituális értelmezése .....	86
Az emberi élet négy törekvése .....	86
Az emberi élet négy szakasza .....	86
Az elme .....	87
Az égó és megnyilvánulásai (belső ellenségek) .....	89
A jóga fája – 8-as ösvény – Ashtanga jóga .....	89

A jóga etikája .....	90
Kundalini .....	91
Csakrák.....	92
5 kosha – ember test és tudat rétegei .....	98
Légzés .....	101
Ászana jegyzet .....	101
Mitől női a női jóga:.....	101
Menstruáció.....	102
Normál Ciklus (2 perc) .....	102
Premenstruációs gyakorlás .....	104
Hosszú, szüni nem akaró, erős menszesz.....	107
Gyér, kimaradozó menstruáció (erősebb álló, üllő csípőnyitás, fokozottabb hátrahajlások, guggolások, csavarások, fordított testhelyezben csípő nyítások).....	108
Post menstruáció (energia újratermelés, vér ellátás fokozása, hüvely kiszárítása, méh visszarendezése).....	111
PMS, Stressz oldás, Álmatlanság, érzelmi feszültség, migrén.....	113
Menopauza .....	115
Hormonok.....	119
Gátizom, medencealap átmozgatás, erősítés.....	122

**„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”)