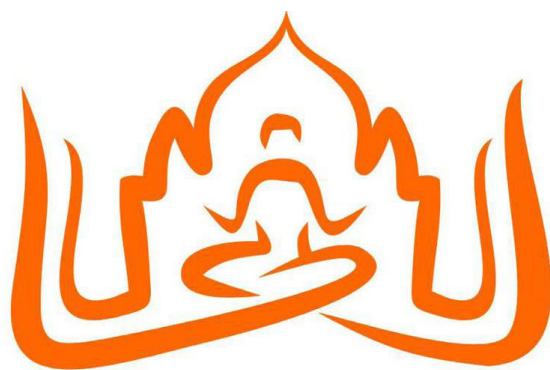


3in1

Hatha - gerinc - női jóga oktató képzés



ASRAM
— JÓGA —

2023

Nagya Erika Dalma,
Márkusné Jurás Éva, Lányi Weronika Judit

Tartalomjegyzék

Ászanák	5
variációk, eszközök, elemzés	5
Általános hatások	5
Álló testtartások	7
Tadasana (Hegytartás)	7
Uttanasana (erőteljes nyújtás előre hajlásban)	7
Vrksasana (Fa póz)	8
Utkatasana (Szék tartás)	9
Parsvottanasana (Erőteljes mellkasnyitás)	9
Trikonasana (Háromszög tartás)	10
Parivritta Trikonasana (Csavart háromszögtartás)	11
Uttita Parsvakonasana (Kiterjesztett szögtartás)	11
Parivritta Parsvakonasana (Átforduló oldalsó szögtartás)	12
Prasarita Padottanasana (Erőteljes lábnyújtás)	12
Virabhadrasana I (Harcos póz I)	13
Virabhadrasana II (Harcos póz II)	14
Virabhadrasana III (Harcos póz III)	14
Uttita Hasta Padangusthasana (Nyújtott láb kéznyújtás nagylábujj fogással)	15
Ardha Chandrasana (Félhold tartás)	15
Garudasana (Sas póz)	16
Natarajasana (Táncoló Shiva)	16
Urdva Prasarita Ekapadasana (1 lábás nyújtott előre hajlás)	17
Ardha baddha padmottanasana (Fél lótusz előre hajlás)	18
Adho Mukha Svanasana (Lefelé néző kutya)	18
Urdva Mukta Svanasana (Felfelé néző kutyapóz)	19
Parighasana (Kapuzáró póz)	19
Hátrahajlások	20
Bhujangasana (Cobra tartás)	20
Salabhasana (Sáska póz)	21
Ustrasana (Teve póz)	21
Dhanurasana (Íj tartás)	22
Chakrasana (Kerék tartás)	22
Erősítések (Kartámaszok)	23
Deszka tartás	23
Chaturanga (4 pont tartás)	24
Vasisthasana (Oldal deszka, himalájai szent neve)	24
Bhakasana (Varjú póz)	25
Paripurna Navasana (Teljes csónaktartás)	26
Purvottanasana (Test első felének erőteljes nyújtása)	26
Bhujapidasana	27
Titbassana (Szitakötő póz)	27
Ülő ászanák	28

Dandasana (Bot tartás)	28
Sukhasana	28
Padmasana (Lótusz ülés).	29
Virasana (Hős)	29
Baddha Konasana (Kötött szögtartás)	30
Upavista Konasana (Nyújtott szög tartás ülésben).	31
Paschimottanasana (Intenzív hátnyújtás).	31
Janu Sirsasana (Térd fej póz)	32
Parivritta Janu Sirsasana (Csavart térd fej tartás)	32
Marichyasana A (Törzs és lábnyújtás)	33
Ardha baddha padma paschimottanasana (Teljes testnyújtás fél lótuszban).	34
Trianga Mukhaekapada Paschimottanasana (Három testrész nyújtása).	34
Krounchasana (Hernyó tartás)	35
Gomukhasana (Tehénfej póz)	35
Eka Rajakapotasana (Egylábas galamb póz).	36
Bhékasana (Béka póz)	36
Csavarások.	37
Marichyasana B	37
Bharadvajasana (Szent neve)	37
Ardha Matsyandrasana (Hal alakú szent neve)	38
Hanyatt fekvő helyzetek	38
Pavana Muktasana (Szelet csillapító helyzet)	38
Supta Virasana (Fekvő hős).	39
Supta Padangusthasana sorozat (Fekvő nyújtott lábas lábujjfogás)	39
Jathara Parivartasana (Gyomor csavaró tartás).	40
Fordított helyzetek	40
Setu Bandhasana (Jógahíd).	40
Sirsasana (Fejenállás)	41
Salamba Sarvangasana (Megtámasztott válltámasz – Gyertyapóz)	41
Halasana (Eke póz)	42
Karnapidasana (Fülzárás lábakkal)	43
Matsyasana (Hal póz).	43
Kézenállás	44
Vrschikasana (Skorpió)	44
Pihenő pózok	45
Savasana	45
Jóga funkcionális anatómia	46
Általános alapelvek jógában.	46
Anatómia	48
Az emberi test felépítése	48
A mozgatórendszer.	49
A gerinc.	54
FÓKUSZPONTOK A GYAKORLÁSBAN ÉS NAPKÖZBEN	59
Helyes álló, járó és ülő tartások	65

Test szimmetriái, aszimmetriái, helyes súlypont elosztás.	69
Pránajáma, Bandha, Mudra, Mantra	80
Légzés	80
Általánoságban a légről és annak szerepéről.	80
Légzéstechnika – Pránajáma	82
Energia zárok a testben (3 fő és 6 ízületi bandha).	89
Mudrák	94
Mantra	95
Oktatásmódszertan	96
Jógaoktatói irányelvek, etikai kódex.	96
Tanácsok és technikák Jóga órák tartásához.	97
A tanítás művészete	100
A tanár szerepe	102
Óraterv és gyakorlatsorok szempontjai	104
Kommunikáció a jógaórán	105
Jóga filozófia és etika	107
A jóga gyakorló 7 kultúrája – Az emberi evolúció kultúrája	112
Swami Sivananda ajánlásai az istennek tetsző életre	113
A jóga etikája	117
Szent iratok.	119
A jóga finom energetikája	127
Kundalini.	127
Nádik (Energia vezetékek)	128
Csakrák	129
I. Muladhara, Gyökér csakra	131
II.) Szakrális csakra, Svadisthasana:	132
III.) Napfonat, manipura csakra:	133
IV.) Szív csakra, Anahata	134
V.) Torok csakra, Vissudhi	136
VI.) Harmadik szem, Ajna csakra	136
VII) Korona csakra, Sahasra	138
5 váju – A testet irányító szelek	138
5 kosha – ember test és tudat rétegei	139
A Női jóga	141
Csípő, gátizomzat, medencealap jógaterápiával	141
Női test méregtelenítése.	145
A menstruációs ciklus	166
Hormon jóga	177
Termékenység és a jóga.	192
Hormonok és menopauza (klimax – csúcspont).	197
Női szervi betegségek Ciszta, mióma, endometriózis stb.	210
Női jóga ászana jegyzet	218
Mitől női a női jóga:	218
Női gyakorlászvatok.	219