

3 in 1 Hatha - Gerinc - Női Jóga Oktatóképzés

Asram Jóga Stúdió



2021

Írta és szerkesztette:

Nagy Erika Dalma

Tartalom

Ászanák,	6
variációk, eszközök, elemzés	6
Általános hatások.....	7
Álló testtartások	8
Tadasana (Hegytartás)	9
Uttanasana (erőteljes nyújtás előre hajlásban)	9
Vrksasana (Fa póz).....	10
Utkatasana (Szék tartás)	11
Trikonasana (Háromszög tartás).....	11
Parivritta Trikonasana (Csavart háromszögtartás).....	12
Uttita Parsvakonasana (Kiterjesztett szögtartás).....	13
Parivritta Parsvakonasana (Átforduló oldalsó szögtartás)	13
Parsvottanasana (Erőteljes mellkasnyitás).....	14
Prasarita Padottanasana (Erőteljes lábnyújtás).....	15
Virabhadrasana I (Hős póz I)	16
Virabhadrasana II (Hős póz II)	16
Virabhadrasana III (Hős póz III)	17
Uttita Hasta Padangusthasana (Nyújtott láb kéznyújtás nagylábujj fogással)	18
Ardha Chanrasana (Félhold tartás)	18
Garudasana (Sas póz)	19
Natarajasana (Táncoló Shiva)	20
Urdva Prasarita Ekapadasana (1 lábas nyújtott előre hajlás)	20
Ardha baddha padmottanasana (Fél lótusz előre hajlás)	21
Adho Mukha Svanasana (Lefelé néző kutya).....	21
Urdva Mukta Svanasana (Felfelé néző kutyapóz)	22
Parighasana (Kapuzáró póz)	23
Hátrahajlások.....	23
Bhujangasana (Cobra tartás).....	23
Salabhasana (Sáska póz)	24
Ustrasana (Teve póz)	25
Dhanurasana (Íjtartás)	25
Chakrasana (Kerék tartás).....	26
Erősítések (Kartámaszok)	27

Deszka tartás.....	27
Chaturanga (4 pont tartás).....	28
Vasisthasana (Oldal deszka, himalájai szent neve)	28
Bhakasana (Varjú póz)	29
Paripurna Navasana (Teljes csónaktartás)	30
Purvottanasana (Test első felének erőteljes nyújtása)	30
Bhujapidasana.....	31
Titbassana (Szitakötő póz)	31
Ülő ászanák.....	32
Dandasana (Bot tartás).....	32
Sukhasana	33
Padmasana (Lótusz ülés).....	33
Virasana (Hős)	34
Baddha Konasana (Kötött szögtartás).....	35
Upavista Konasana (Nyújtott szög tartás ülésben)	35
Paschimottanasana (Intenzív hátnyújtás)	36
Janu Sirsasana (Térd fej póz)	36
Parivritta Janu Sirsasana (Csavart térd fej tartás).....	37
Marichyasana A (Törzs és lábnyújtás).....	38
Ardha baddha padma paschimottanasana (Teljes testnyújtás fél lótuszban)	38
Trianga Mukhaekapada Paschimottanasana (Három testrész nyújtása).....	39
Krounchasana (Hernyó tartás)	39
Gomukhasana (Tehénfej póz).....	40
Eka Rajakapotasana (Egylábás galamb póz)	40
Bhékasana (Béka póz).....	41
Csavarások.....	42
Bharadvajasana (Szent neve)	42
Marichyasana B.....	42
Ardha Matsyandrasana (Hal alakú szent neve)	43
Hanyatt fekvő helyzetek.....	43
Pavana Muktasana (Szelet csillapító helyzet).....	43
Supta Virasana (Fekvő hős).....	44
Supta Padangusthasana sorozat (Fekvő nyújtott lábas lábujjfogás)	45
Jathara Parivartasana (Gyomor csavaró tartás)	45
Fordított helyzetek.....	46
Setu Bandhasana (Jógahíd)	46

Sirsasana (Fejenállás).....	47
Salamba Sarvangasana (Megtámasztott válltámasz – Gyertyapóz).....	47
Halasana (Eke póz)	48
Karnapidasana (Fülzárás lábakkal)	49
Matsyasana (Hal póz)	49
Kézenállás	50
Vrschikasana (Skorpió)	50
Pihenő pózok	51
Savasana	51
Jóga funkcionális anatómia	52
Általános alapelvek jógában	53
Anatómia.....	55
Az emberi test felépítése	55
A mozgatórendszer.....	56
Gerincferdülés (scoliosis)	60
A leggyakoribb gerincproblémák csoportosítása	61
Helyes álló, járó és ülő tartások	69
Test szimmetriái, aszimmetriái, helyes súlypont elosztás.....	73
A gerinc a jóga szemével.....	81
Pránajáma, Bandha, Mudra.....	83
Légzés.....	84
Általánoságban a légzésről és annak szerepéről.....	84
Légzéstechnika – Pránajáma	85
Energia zárok a testben (3 fő és 6 ízületi bandha)	92
Mudrák.....	96
Oktatásmódszertan	98
Jógaoktatói irányelvek, etikai kódex	99
Tanácsok és technikák Jóga órák tartásához.....	99
A tanítás művészete	102
A tanár szerepe	104
Óraterv és gyakorlatsorok szempontjai	106
Kommunikáció a jógaórán	107
Jóga filozófia és etika	110
A jógát gyakorló 7 kultúrája – Az emberi evolúció kultúrája.....	115
Swami Sivananda ajánlásai az istennek tetsző életre	116
A jóga finom energetikája	131

Kundalini	132
Nádik (Energia vezetékek)	133
Csakrák.....	133
I. Muladhara, Gyökér csakra	135
II.) Szakrális csakra, Svadisthasana:	136
III.) Napfonat, manipura csakra:	137
IV.) Szív csakra, Anahata	138
V.) Torok csakra, Vissudhi	139
VI.) Harmadik szem, Ajna csakra	139
VII) Korona csakra, Sahasra	140
5 váju – A testet irányító szelek	141
5 kosha – ember test és tudat rétegei	141
Női jóga	144
Női anatómia	145
FÓKUSZPONTOK A GYAKORLÁSBAN ÉS NAPKÖZBEN	152
Női test méregtelenítése	153
A menstruációs ciklus.....	165
Hormon jóga	171
Termékenység és a jóga.....	178
Menopauza	184
Lelki oldal.....	184
Fizikai oldal	186
Női szervi betegségek Ciszta, mióma, endometriózis stb.....	190
Női jóga ászana jegyzet	196
Mitől női a női jóga:.....	196
Menstruáció.....	197
Post menstruáció (energia újratermelés, vér ellátás fokozása, hüvely kiszárítása, méh visszarendezése).....	199
Menopauza	202
Hormonok.....	206
Gátizom, medencealap átmozgatás, erősítés.....	209