HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE PRO ŽENY PODLE DINAH RODRIGUES

STUDIJNÍ MATERIÁL K TESTU

Autorkou textu: Dinah Rodrigues

Překlad do českého jazyka: Adéla Bavlšíková

Test musíte složit s minimálním počtem 70 bodů.

OBSAH

ÚVOD: NÍZKÉ HORMONY – PROČ SE TO DĚJE?

1. LEKCE - ŽENSKÉ HORMONY - FYZIOLOGIE

2. LEKCE - NÍZKÁ HLADINA HORMONŮ A SYMPTOMY

3. LEKCE - HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE - JEJÍ CHARAKTERISTIKA

4. LEKCE - TECHNIKY POUŽÍVANÉ V HORMONÁLNÍ JÓGOVÉ TERAPII

5. LEKCE - PRÁNÁMAJA KOŠA

6. LEKCE - UKÁZKOVÁ ZKOUŠKA HORMONÁLNÍ JÓGOVÉ TERAPIE PRO ŽENY

7. LEKCE - JAK VYHODNOTIT NOVÉHO STUDENTA

8. LEKCE - DIDAKTICKÝ TEST

ÚVOD

NÍZKÉ HORMONY - PROČ SE TO DĚJE?

Po několik desetiletí žije světová populace obecně déle, muži i ženy, ale většinu starších lidí na světě tvoří ženy.

S vyšší průměrnou délkou života žijí ženy přibližně třetinu svého života v klimakteriu, tedy s nízkou hladinou hormonů.

To se děje každému a ženy tvoří většinu starší populace na světě.

Příznaky nízkých hormonů mají špatný vliv na sebeúctu žen a přinášejí úzkost a nejistotu.

S nízkými hladinami hormonů přichází změny. Žena je podrážděná a nemá trpělivost se svým manželem, s dětmi a dokonce ani s hlasitou hudbou souseda.

Příznaky jako návaly horka, urogenitální suchost a snížené libido narušují její sexuální život a snižují imunitu v urogenitální oblasti.

Dokonce už před čtyřicátým rokem věku, ještě před obdobím menopauzy, hladina hormonů klesá a žena začne pociťovat příznaky nízkých hormonů.

75% žen v perimenopauze trpí příznaky v důsledku snížení hormonálních hladin, jako jsou návaly horka.

Bez zjevného důvodu žena pociťuje nával horka a zrudnutí.

Nespavost je také příznakem nízkých hladin hormonů. Začíná to obtížemi s usínáním a nabírá na intenzitě. Přináší velký psychický stres, s mnoha hodinami vzhůru během noci.

Tyto neznámé pocity, které přichází ze dne na den, způsobují velkou nejistotu.

Menopauza je životní fáze, ve které ženy procházejí psychickými změnami a změnami chování.

Ženy si začínají myslet, že lidé jsou jiní a život už nikdy nebude tak dobrý jako dříve.

V této fázi, pokud nerozumíte příčině příznaků, pociťujete velkou nejistotu. Všechno se mění! Co se objeví zítra nebo pozítří?

Stárnu? To způsobuje velkou nejistotu.

Je velmi důležité pochopit, co se děje. Vědět, že příčinou těchto změn je nízká hormonální hladina, zejména nízká hladina estrogenu, která způsobuje nejen emoční nevyváženost, ale také asi 29 dalších příznaků, z nichž mnohé jsou obecně připisovány věku.

1. LEKCE - FYZIOLOGIE ŽENSKÝCH HORMONŮ

Hormony jsou chemičtí poslové produkované endokrinními žlázami. Vaječníky jsou nejdůležitějšími producenty estrogenu a progesteronu, dvou hlavních ženských hormonů.

Během reprodukční fáze se tyto hormony řídí biologickým rytmem 28 dnů, ve kterém je jejich produkce zvýšena nebo snížena, to určuje menstruační cyklus.

Většina hormonů následuje dvojitou zpětnou vazbu, jako interakci mezi hypofýzou a vaječníky nebo hypofýzou, štítnou žlázou a vaječníky.

Hypofýza produkuje hormon FSH (folikuly stimulující hormon) k aktivaci vaječníků k produkci jejich hormonů.

Pokud hladina estrogenu klesá, hypofýza zvyšuje FSH, pokud se zvyšuje hladina estrogenu, hypofýza obvykle snižuje FSH.

Existuje také interakce mezi hypofýzou, štítnou žlázou a aktivitou vaječníků.

Hypofýza produkuje thyrotropin, který stimuluje štítnou žlázu k produkci tyroxinu k aktivaci vaječníků.

Víme, že fyziologie hormonů je mnohem složitější a udržení rovnováhy hormonů závisí nejen na dobré funkci vaječníků, ale také na mnoha dalších orgánech a systémech těla.

Z tohoto důvodu jsme v HORMONÁLNÍ JÓGOVÉ TERAPII přijali holistický koncept zdraví.

Naše cviky působí na celé tělo s důrazem na:

Vaječníky

Hypofýzu

Štítnou žlázu

ZÁKLADNÍ POJMY - FYZIOLOGIE ŽENSKÝCH HORMONŮ

NAJDETE TAKÉ V MÉ KNIZE HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE PRO ŽENY STR. 32

MENSTRUAČNÍ CYKLUS - Ženám se každý měsíc mění produkce hormonů, tyto změny utváří hormonální cyklus a související změny v pohlavních orgánech. To určuje ženský hormonální cyklus.

Doba trvání tohoto cyklu je 28 dní, s odchylkou považovanou za normální, od 20 do 45 dnů.

Abnormality menstruačního cyklu jsou obvykle způsobeny nevyváženými hladinami hormonů a mohou narušit plodnost.

V ŽENSKÉ PLAZMĚ JE NĚKOLIK TYPŮ ESTROGENU:

BETA ESTRADIOL, který je hlavní (má 12krát vyšší účinek Estron a 80krát vyšší účinek Estriol), ale každý z nich má jinou funkci.

Estrogeny jsou produkovány většinou vaječníky a malé množství kůrou nadledvin.

Progesteron je u netěhotných žen vylučován ve větším množství žlutým tělískem (vaječníky) během druhé poloviny cyklu.

HYPOFÝZA - vaječníky jsou stimulovány hlavně hypofýzou a štítnou žlázou.

Hypofýza produkuje 3 hlavní ženské hormony:

FSH

LH

LTH (laktogen nebo prolaktin)

Funkce FSH, LH a LTH:

FSH a LH aktivují vaječníky k vývoji folikulů.

LH Během menstruačního cyklu se začíná vyvíjet několik folikulů, ale pouze jeden dozraje, aby uvolnil jedno vajíčko.

Jednou z funkcí LH je vyvolat ovulaci nejzralejším folikulem (uprostřed cyklu). LTH (také nazývaný laktogen nebo prolaktin).

Kromě toho, že působí na vaječníky snížením produkce estrogenu, pomáhá také při vylučování mléka uprostřed cyklu LH uvolňuje již zralé vajíčko.

THYROTROPIN - stimuluje štítnou žlázu, která produkuje hormon THYROXIN, který stimuluje funkci vaječníků.

ESTROGEN A PROGESTERON - To jsou dva hlavní ženské pohlavní hormony produkované vaječníky.

Působí při přípravě endometria na implantaci již oplodněného vajíčka. Nejprve působí estrogen a poté progesteron.

Pokud se vajíčko neuchytí, hladina obou hormonů klesá, FSH se zvyšuje a přichází menstruace.

Estrogen má několik funkcí:

a - Růst pohlavních orgánů

b - Vývoj sekundárních pohlavních znaků

c - Spolu s dalšími hormony udává menstruační cyklus.

d - Zajišťuje ženskou podobu těla.

e - Vyrovnává emoce, zvyšuje libido a duševní aktivitu jako paměť, uvažování atd.

f - Nízká hladina estrogenu způsobuje mnoho dalších negativních příznaků, které si popíšeme později.

FUNKCE PROGESTERONU

PROGESTERON většinou souvisí s přípravou dělohy na těhotenství a prsů ke kojení.

Během menstruačního cyklu, kdy začíná klesat estrogen, se hladina progesteronu zvyšuje a dosahuje nejvyšší úrovně.

PROLAKTINÉMIE

Pouze jednou jsem mezi svými studenty objevila případ prolaktinémie (hladina LTH prolaktinu vyšší než obvykle).

Akceptovaná hladina prolaktinu je mezi 400 a 600 mU (millliunits) / l(litr).

Vyšší hladina prolaktinu může být způsobena:

- Fyziologické problémy
- Hypotyreóza (snížená funkce štítné žlázy)
- Stres
- Nádory
- Vedlejší účinky některých léků, jako jsou antidepresiva.

Přirozenou funkcí prolaktinu je řídit produkci mléka.

Snižuje také aktivitu vaječníků a snižuje produkci LH (luteinizační hormon).

Dávejte pozor, kojení není spolehlivá antikoncepce!

Prolaktinémie může být spojena s:

- Polycystickými vaječníky, když je narušen normální vývoj folikulů (což způsobuje hormonální nerovnováhu a cysty).
- Hypertenzí
- Obezitou
- Prediabetem

Pokud je hladina prolaktinu mnohem vyšší než obvykle (prolaktinémie - nad 600 mU / litr), doporučuje se lékařské pozorování.)

PTH (Parathormon) - příštítná tělíska. Tento hormon produkují příštítná tělíska, která se nacházejí v zadní části štítné žlázy.

Fyziologie příštítných tělísek úzce souvisí s metabolismem vápníku, fosfátů, vitaminu D, tvorbou kostí a růstem zubů.

PTH řídí, kolik vápníku, který jíme, vstřebáme nebo vyloučíme ledvinami.

Stimulace příštítných tělísek je proto nesmírně důležitá pro hustotu kostí a prevenci osteoporózy.

Kromě těchto žláz, které jsou nejdůležitější, aktivujeme také nadledviny. I když hrají druhotnou roli v produkci hormonů, tyto žlázy pomohou ženám, které podstoupily chirurgické odstranění vaječníků (ooforektomii).

S výjimkou nádorů napravuje Hormonální jógová terapie problémy, ale některé vážnější stavy vyžadují lékařské ošetření.

Polycystické vaječníky jsou způsobeny nerovnováhou mezi estrogenem a také narušenou produkcí hormonů.

Polycystické vaječníky gynekologové obvykle řeší antikoncepcí, avšak Hormonální jógová terapie má pozitivní výsledky, obnovuje a podporuje přirozenou produkci ženských hormonů a ve většině případů pomáhá k vysazení léků a obnovuje plodnost.

U všech případů polycystických vaječníků se s pravidelnou praxí Hormonální jógové terapie zvýšily hormonální hladiny, vyrovnal se estrogen a progesteron. A struktura vaječníků byla normalizována.

Ženy začaly znovu menstruovat a některým, které i při užívání léků měly potíže s otěhotněním, bylo během méně než šesti měsíců diagnostikováno těhotenství za 3 nebo 4 měsíce (kapitola 24 - Kazuistiky v mé knize).

2. LEKCE - NÍZKÁ HLADINA HORMONŮ A SYMPTOMY

Bylo provedeno několik studií k objasnění příčiny určitých příznaků obecně považovaných za typické pro menopauzu.

Mohlo to být způsobeno nízkou hladinou hormonů nebo věkem?

Ve svém výzkumu jsem pozorovala, že příznaky menopauzy jsou způsobeny nízkými hladinami hormonů, ale v té době nebylo mnoho velkých a spolehlivých výzkumů o symptomech menopauzy.

Věda prokázala pouze návaly horka, suchost a atrofii urogenitálních sliznic, osteoporózu a aterosklerózu (ukládání tukových látek do stěn tepen) jako důsledek nízké hladiny estrogenu.

Nedostatek estrogenu u aterosklerózy snižuje lipoproteinové receptory s nízkou hustotou, což způsobuje tvorbu tukových látek v tepnách.

Pokud jde o suchost sliznic (pochvy a močové trubice) a kůže, nebyly provedeny žádné konkrétní epidemiologické studie jejich příčin.

Našla jsem však některé studie, které dospěly k závěru, že příčinou je nízký hormon, založený na příznivém účinku estrogenu na syntézu, zrání a produkci kolagenu.

Kromě estrogenu je důležitý kolagen, protože jeho nepřítomnost vede k dermální atrofii.

Výzkum zjistil, že náhrada estrogenu regenerovala dermis a epidermis, snižovala vaginální suchost a zlepšovala imunitu močových cest, ale s velmi nebezpečnými vedlejšími účinky.

To vedlo k závěru, že suchost sliznice typická pro menopauzu je způsobena nízkým estrogenem.

To zvyšuje pravděpodobnost rakoviny prsu a trombózy.

Některé články zahrnují příznaky menopauzy, jako je ateroskleróza a osteoporóza, ale jedná se o onemocnění způsobená nízkým množstvím hormonů, nikoli o příznaky.

Existuje tolik různých výzkumů, že doporučuji metaanalýzu (srovnávání všech průzkumů týkajících se stejného problému), abyste mohli dojít k závěru, že jsou platné, když dospějí ke stejnému závěru.

Závěrem mého výzkumu bylo, že se jedná o příznaky nízkého estrogenu.

Cvičení Hormonální jógové terapie čtyři dny v týdnu eliminuje všechny z nich.

Kapitola 24 mé knihy HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE pro ženy - kazuistiky

PO PRAXI HORMONÁLNÍ JÓGOVÉ TERAPIE HLADINA ESTROGENU VZRŮSTÁ - 254%

21 účastníků první test druhý test

Hladina estrogenu

29.4 pg/ml 104.1 pg/ml

Dny praxe 0 dní 15.6 dní

Praxe během 0 měsíců 4 měsíce

NÁVALY HORKA

Tento příznak je přítomen u 75% žen a v nejzávažnějších případech může být přítomen i mnoho let po menopauze.

Jeho příčinou je nízký estrogen, který narušuje termoregulační systém našeho organismu. Tělo poskytuje nesprávné informace o teplotě v určité oblasti, aktivuje vazomotorický systém, který rozšiřuje tepny, zvyšuje krevní oběh v této oblasti a obnovuje tepelnou rovnováhu, což způsobuje nával horka.

Frekvence návalů horka se pohybuje ve vlnách s intervalem několika dnů až po sedm návalů denně, provázených zarudnutím kůže a pocením.

Návaly horka mohou být provázeny zčervenáním a v nejzávažnějších případech mohou způsobit bušení srdce, nespavost a fyzické vyčerpání.

Podle výzkumu jsou pravděpodobnější návaly horka u žen s chirurgickou menopauzou, zejména v prvních měsících po operaci odstranění vaječníků (Oophorektomie).

UROGENITÁLNÍ SUCHOST

Je jedním z prvních příznaků, které se objevují u nízkých hladin hormonů, o urogenitální suchosti existuje jen málo studií, i když je tak nepříjemná a má negativní zdravotní důsledky. Suchost snižuje imunitu v urogenitální oblasti a způsobuje cystitidu.

Ale co je příčinou této suchosti?

V této oblasti máme mnoho hormonálních receptorů.

Při nízké hormonální hladině receptory hormonů a kolagen zmizí, což způsobuje sucho, které snižuje imunitu urogenitální oblasti.

Po několika měsících sucha se obvykle objeví cystitida.

ESTETICKÉ SYMPTOMY

VLASY - KŮŽE - NEHTY

Když hladina estrogenu klesá, produkce kolagenu klesá, pokožka se ztenčuje a je méně pružná.

V menopauze je také tendence ke snižování prokrvení kůže a podkožních tkání, což přispívá k ochabování a vzniku vrásek.

PŘIBÝVÁNÍ NA VÁZE A REDISTRIBUCE TUKOVÉ VRSTVY

V pubertě se zvýšení hormonální hladiny, zejména estrogenu, podílí na úpravě postavy, zaoblení boků, zúžení pasu, růstu prsou a pubického ochlupení.

Správná hladina estrogenu udržuje tyto charakteristiky.

V průběhu let je u žen normální, že přiberou několik kilogramů, což v období klimakteria narůstá, kdy nízká hladina estrogenu zpomaluje metabolismus a ovlivňuje distribuci tukové vrstvy.

Tvar těla se mění s nízkou hladinou estrogenu.

Znaky menopauzy jsou: zvětšený pas, břicho a boky, a také zvětšení objemu prsou.

Tyto změny, i když jsou normální, lze mít pod kontrolou pomocí specifického cvičení zaměřeného na problematické partie a Hormonální jógovou terapií k reaktivaci metabolismu a produkce estrogenu.

Vždy je ale dobré si pamatovat, že tuk má také funkci uvolňování malého množství estrogenu, takže nechceme být příliš hubené, protože to snižuje produkci estrogenu.

EMOCIONÁLNÍ SYMPTOMY, NESPAVOST A DEPRESE

Emocionální nestabilita, podrážděnost, agónie, záchvaty pláče, úzkost a nespavost jsou příznaky nízké hladiny hormonů. I když se mohou objevit v různých životních situacích, nejčastěji se však objevují v premenstruační fázi a v menopauze, s různou intenzitou.

Výzkumy prokázaly, že příčinou emocionálních symptomů je kolísání hormonálních hladin a ne nutně vnější situace.

Je velmi důležité, aby o tom byly ženy dobře informovány, aby se snížil dopad tohoto neustálého podráždění, které obvykle narušuje klidnou domácnost.

Je vědecky dokázáno, že v mozku máme mnoho estrogenových a progesteronových receptorů.

Nízký estrogen narušuje kontrolu nad emocemi, intelektuálními reakcemi, pamětí a schopností přizpůsobit se novým situacím.

Nízký progesteron působí opačně, což vede k pesimismu, nízké sebeúctě, apatii a depresi.

Tyto příznaky jsou také přítomné v menopauze a vyžadují lékařskou pomoc a vhodné léky, aby se zabránilo vážným následkům, jako je deprese.

Velký průzkum mezi 2500 ženami ve věku od 45 do 55 let dospěl k závěru, že pouhé snížení hladiny estrogenu nestačí k vyvolání deprese.

Musí být přítomny i další faktory, jako třeba:

- Sociálně-ekonomické obtíže,
- Osamění
- Ovdovění
- Omezená pohyblivost
- Diagnóza nějakého vážného onemocnění
- A další emocionální krize.

BOLEST HLAVY A MIGRÉNA

Bolest hlavy a migréna jsou ve většině případů způsobeny svalovým napětím, které zhoršuje okysličení mozku.

Mírná bolest hlavy je v menopauze velmi častá a obvykle vymizí při dechových cvičeních, ale pokud je kromě bolesti hlavy také tlak za očima, bušení srdce a pocit, že hlava exploduje, může to být známka migrény.

Migréna je silná bolest hlavy spojená se zrakovými a zažívacími problémy. Migréna může postihnout jednu nebo obě mozkové hemisféry.

Vědecká definice migrény je: vazokonstrikce následovaná dilatací krevních cév a otokem, který stlačuje nervová zakončení.

Příčinou migrény je nízký serotonin.

Někteří autoři uvádějí stres, deprese a úzkost jako hlavní spouštěče těchto změn, ale také defekt v 19. chromozomu.

Ale protože migréna je velmi častá v pubertě, před menstruací a před menopauzou, bylo zřejmé, že migréna souvisí s výkyvy hormonů, dospěli jsme k závěru, že léčba musí být holistická.

INTELEKTUÁLNÍ SYMPTOMY

Jedním z úkolů estrogenu je udržovat funkce mozku aktivní.

Pokud má mozek nedostatečnou cirkulaci, dostane se do něj méně estrogenu, to způsobuje takzvané intelektuální příznaky:

ŠPATNÁ PAMĚŤ

- Obtíže s čísly: sčítání, dělení, odčítání a násobení, i když s několika číslicemi. To bylo dříve snadné.
- Pomalé uvažování a potíže s rozhodováním, i tím nejjednodušším v každodenním životě.
- Příliš líná číst nebo psát dlouhé texty.

Ale všechny tyto příznaky lze eliminovat zvýšením hladiny estrogenu cvičením Hormonální jógové terapie a zlepšením cirkulace mozku pomocí obrácených pozic Hormonální jógové terapie.

NÍZKÁ HLADINA HORMONŮ - PŘÍZNAKY

Nízké hladiny hormonů také způsobují nemoci, které věda nazývá Příznaky.

Tyto příznaky způsobené nízkou hladinou hormonů se obvykle objevují při menopauze.

Osteoporóza a vysoký cholesterol jsou nejdůležitější příznaky, ale ne všechny ženy budou mít nutně velmi vysoký cholesterol.

Existují i další faktory, jako je genetická predispozice (etnická / rasová), strava a obezita.

OSTEOPORÓZA

Osteoporóza znamená nízkou hustotu kostí

Kosti rostou až do věku 35 let a zůstávají se stejnou hustotou až do menopauzy.

Poté, s nízkým estrogenem a progesteronem, hustota kostí také postupně klesá.

Od 35 let hustota kostí klesá, v průměru o 0,4% ročně.

Příčinou této ztráty je pokles estrogenu, protože jednou z jeho funkcí je kontrola buněk odpovědných za fixaci vápníku v kostech.

Hlavní příčinou osteoporózy je tedy nízká hladina estrogenu.

Hustota kostí by měla být každý rok kontrolována lékařem. Lékaři obvykle předepisují vápník a vitamin D jako doplněk.

VYSOKÝ CHOLESTEROL A KARDIOVASKULÁRNÍ PROBLÉMY.

Až do menopauzy jsou ženy chráněny estrogenem produkovaným jejich vlastními vaječníky.

Tento přírodní estrogen má funkci zvyšování HDL (prospěšného cholesterolu, který udržuje tepny čisté) a pomáhá systému dilatačních cév udržovat dobré zásobování krví při stresové krizi.

Po menopauze produkce estrogenu klesá, tato ochrana se postupně snižuje a ženy jsou vůči cévní mozkové příhodě stejně náchylné jako muži.

S nízkými hormony se hladina cholesterolu obecně zvyšuje, a když dosáhnou velmi vysokých hladin, lékaři obvykle předepisují léky a někteří dokonce doporučují HRT (hormonální substituční terapii) ke zvýšení HDL a snížení hladiny cholesterolu.

Nejlepším řešením je však vždy jednat na základě problému a znovu aktivovat přirozenou produkci estrogenu vlastními žlázami, více cvičit a dodržovat správnou stravu.

To zvýší HDL a sníží hladinu cholesterolu.

Existují však určité rizikové faktory:

- Genetická predispozice
- Špatná strava
- Stres a kouření.

Většina endokrinologů si myslí, že vysoký HDL kompenzuje vysoký cholesterol.

V roce 2002 byl ve Spojených státech publikován hlavní výzkum hormonální substituční terapie (HRT) a závěr byl; HRT má nebezpečné zdravotní důsledky:

Zvyšuje predispozici k rakovině prsu a trombóze. Také dochází k závěru, že estrogen z hormonální substituce nechrání srdce.

Pouze přirozené hormony produkované našimi vaječníky chrání.

Poté byla hormonální substituční léčba vědecky zavrhnuta a většina gynekologů přestala HRT předepisovat.

Ale nemohli najít řešení příznaků nízkého hormonu, které by nepoškozovalo zdraví.

Ženy, zoufalé z příznaků, začaly hledat řešení ve fytoterapii, akupunktuře a homeopatii, ale výsledky nebyly uspokojivé.

Řešením bylo zvýšit hladinu estrogenu, ale jak?

Jako jógový terapeut certifikovaný Swami Sarvanandou jsem se rozhodla jim pomoci.

Moji studii jsem tedy založila na fyziologii a využila jsem své mnohaleté jógové znalosti k vytvoření Hormonální jógové

terapie, což je efektivní přírodní technika pro aktivaci metabolismu a žláz produkujících hormony.

Hormonální hladina dosahuje úrovně, kterou měla žena, když byla o 15 let mladší, a bez negativních vedlejších účinků.

HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE byla vytvořena před 30 lety a je praktikována po celém světě a dokonce ji někteří lékaři začali doporučovat jako přirozené řešení.

3. LEKCE - HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE - JEJÍ CHARAKTERISTIKA

Po neúspěšném hledání konkrétního cvičení pro ženy v různých jógových odvětvích.

Se souhlasem mého gynekologa dr. Luciano Marcondes Nardoza * Jsem se rozhodla vytvořit sestavu jógových cviků pro ženy s nízkou hladinou hormonů.

Cvičila jsem 40 let Hatha jógu a byla jsem již jógovým terapeutem certifikovaným Swami Servanandou. Hned na začátku jsem použila fyziologii jako základ pro výběr žláz, které jsem potřeboval aktivovat, abych zvýšil hladinu hormonů.

Vybrala jsem tedy několik ásan, u kterých jsem zjistila, že jsou účinné pro konkrétní aktivaci těchto žláz.

V tomto čase byla vytvořena Hormonální jógová terapie pro ženy.

Ale od začátku jsem dospěla k závěru, že Hatha jóga není vhodná. K aktivaci žláz by měly být cviky dynamické a pránájáma velmi silná, aby mělo cvičení výsledky.

Takže jsem tvrdě pracovala a vytvářela HORMONÁLNÍ JÓGOVOU TERAPII, její charakteristika je:

1 - Je to přirozená technika, při které se nepoužívají umělá léčiva ani bylinné léky

2 - Cviky jsou dynamické

3 - Pránájáma se využívá ve větším rozsahu a je velmi silná.

4 - Hlavním účelem je reaktivace metabolismu.

5 - Reaktivujte žlázy a hormonální produkci a zvyšuje ji na optimální úroveň, charakteristickou pro ženu o 15 let mladší.

6 - Odstraňuje všechny příznaky nízké hladiny hormonů.

7 - Výsledky jsou velmi silné a objeví se v krátké době.

HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE PRO ŽENY je technika velmi blízká vědě, protože je založena na fyziologii.

Od 40 let nebo dříve se metabolismus začíná zpomalovat.

V důsledku toho také všechny žlázy fungují pomalým tempem, což snižuje produkci hormonů.

Většina žen, dokonce i při cvičení Hatha jógy, když dosáhly 45 let, začaly pociťovat příznaky nízké hladiny hormonů.

Došla jsem tedy k závěru, že Hatha jóga nestačí k reaktivaci žláz, které už fungovaly špatně i několik let před menopauzou.

Ásany byly vhodné, ale bylo nutné změnit způsob cvičení těchto cviků, aby byly dynamické, a pránájáma silnější a bandhy musí být provedené perfektně, aby bylo dosaženo požadovaných výsledků.

Takže jsem se rozhodla inovovat, protože jsem si uvědomil, že tradiční Hatha jóga, i když udržuje zdraví, není schopna znovu aktivovat žlázy.

Bylo tedy nutné vytvořit HJT s odlišnou technikou od ostatních odvětví jógy: všechna cvičení se provádějí dynamicky, aby se aktivoval metabolismus a žlázy. Hormonální hladina se zvyšuje a příznaky menopauzy, nebo přesněji řečeno, příznaky nízké hladiny hormonů postupně mizí.

Ačkoli jsem již byla jógovým terapeutem, cítila jsem se trochu nejistá k provedení změn v tradiční józe, ale věděl jsem, že je to nutné.

Navázala jsem kontakt se skvělým učitelem jógy, mým mistrem Vayu Anandou, Jeanem Pierre Bastiouem, který mi vysvětlil můj problém: Chtěla jsem povolení změnit způsob provádění ásan a pránájámy.

Slavný mistr Vayu Ananda, který věděl, že jsem zodpovědný učitel jógy, mi dal velmi jednoduchou odpověď: můžeš vytvořit tento odlišný typ jógy, ale zkontroluj, zda jsou výsledky pozitivní. Pokud jsou výsledky dobré, tvoje nová technika je mnou schválena; pokud to nefunguje, vzdej to.

Takto byla vytvořena HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE. Bylo prokázáno, že aktivuje metabolismus a zvyšuje ženě produkci hormonů jejím vlastním tělem, čímž zvyšuje estrogen a progesteron na úroveň, kterou měla, když byla o 15 let mladší.

Kromě ásan a pránájámy jsem přijala Tibetskou Energetickou Techniku pro posílení výsledků. Tuto Tibetskou Energetickou Techniku děláme současně s pránájámou a ásanami.

Když už jsem přemýšlel o vědeckých důkazech, požádala jsem studentky na návrh Dr. Luciano Nardozza *, aby zkontrolovaly hladinu estradiolu před zahájením cvičení Hormonální jógové terapie a aby po 4 měsících výsledky porovnaly.

V roce 1993 jsem se s ohledem na vynikající výsledky mých studentů rozhodla provést vědecký výzkum „Účinku jógové terapie na zvýšení hormonální hladiny“.

Výzkum zahrnuje všechny příznaky nízké hladiny hormonů: návaly horka, suchost urogenitálních sliznic, emoční nestabilita, nespavost, deprese, migréna, neplodnost, vypadávání vlasů atd.

Kontrola výsledků získaných odborníky byla provedena porovnáním počátečních testů na estradiol, provedených: před zahájením praxe, po 4 měsících praxe a opakovaných každé 4 měsíce. Porovnání také s intenzitou příznaků.

Průměrný věk účastnic byl 47 let. Výzkum ukázal, že výsledky jsou vynikající. Prokázal, že 100% studentek, během 4 měsíců praxe, příznaky eliminovalo bez léčby, nebo pokud stále měly nějaké příznaky, intenzita byla téměř nulová.

Hladina estrogenu vzrostla v průměru o 254% za 4 měsíce, s praxí 16 dní v měsíci.

PO PRAXI SE HLADINA ESTROGENU ZVÝŠÍ - 254%

21 účastnic první test druhý test

Hladina estrogenu 29.4 pg/ml 104.1 pg/ml

Praxe počet dní 0 dní 15.6 dní

Praxe během 0 měsíců 4 měsíce

Výcvikový kurz pro učitele jógy, poskytuje však nezbytný základ pro specializaci na HORMONÁLNÍ JÓGOVOU TERAPII.

Jedním z mých doporučení pro praktikování HORMONÁLNÍ JÓGOVÉ TERAPIE je „být“ vytrvalý při cvičení, aby byly dobré výsledky.

Objevují se v krátké době a některé příznaky vymizí za pouhé 3 dny.

Abyste však měli dobré výsledky, je nutné cvičit alespoň 4krát týdně a některé línější ženy nevydrží cvičit samy pravidelně, a proto je potřeba připravovat učitele učit každý týden.

Prostudujte techniky:

- Zahřívací cviky
- Hormonální cviky
- Uklidňující pránájámy
- Koncentrační cvičení

VÝSLEDKY VÝZKUMU

Výsledky byly prokázány ve vědeckém výzkumu, ale jsou také diskutovány v mé knize HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE PRO ŽENY v kazuistikách.

Všechny ženy v postmenopauze měly dobré výsledky, ale nejlepší výsledky měly u snížení intenzity návalů horka a urogenitální suchosti.

Věk: Dokonce i ženy nad 70 let, s praxí HORMONÁLNÍ JÓGOVÉ TERAPIE, zvyšují hladinu estrogenu a intenzita symptomů klesá.

Intenzita praxe (dny v měsíci) a doba trvání praxe (měsíce praxe) jsou přímo úměrné získaným výsledkům a intenzitě symptomů.

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ AKTIVACI HORMONÁLNÍ PRODUKCE

Na začátek můžeme říci, že určité faktory pomáhají aktivovat produkci hormonů.

Mezi hlavní patří:

- Mírná cvičení, aquaerobik nebo jiná fyzická cvičení po dobu půl hodiny denně.
- Nekouřit.
- Změna klimatu (plážové a mořské lázně).
- Správná strava, konzumace méně kávy a alkoholu (kapitola 23 knihy - Dieta pro menopauzu).
- Pěstovat pozitivní přístup k životu a vyhýbat se stresu.

Ale statisticky, když žena přichází do věku 40 let, přestože dosud nemá žádné příznaky, hladina estrogenu již významně poklesla a ve 45 letech se začnou objevovat známé symptomy „menopauzy“ nebo lépe řečeno symptomy nízké hladiny hormonů.

Dobře informované ženy vědí, že symptomy jsou způsobeny nízkou hladinou hormonů, ale některé ženy jsou tak zoufalé, že se uchylují k HRT (Hormonální substituční terapie).

V roce 2002 byl ve Spojených státech publikován vědecký výzkum „Náhrada hormonů a její vedlejší účinky“, který dospěl k závěru, že HRT je velmi nebezpečná, protože zvyšuje predispozici k rakovině prsu a dělohy a trombóze. Od té chvíle byla HRT zavrhnuta vědou a tato studie byla rozsáhle šířena v televizních a vědeckých časopisech, což způsobilo velkou změnu v léčbě, kterou lékaři předepisovali pro menopauzální nízký hormon - HRT.

Dalším důležitým novým závěrem, na rozdíl od toho, v co se věřilo, bylo, že pouze přírodní estrogen produkovaný samotnými vaječníky ve skutečnosti chrání srdce v krizi. Estrogen získaný hormonální substitucí nechrání srdce.

STUDIJNÍ PODPORA:

MOJE KNIHA

4. LEKCE - TECHNIKY POUŽÍVANÉ V HORMONÁLNÍ JÓGOVÉ TERAPII

BASTRIKA K.D. - toto je nejdůležitější pracovní nástroj Hormonální jógové terapie k aktivaci metabolismu, masáži endokrinních žláz a zvýšení hormonální hladiny.

Bastrika se vždy provádí nosem, nádech a výdech mají stejnou amplitudu, ale při výdechu silně stahujeme břišní svaly.

Funkce této kontrakce je masáž žláz a jejich stimulace.

Praxe: seďte s rovnými zády, dobře umístění s rukama na kolenou.

Nadechněte s vypouklým břichem ven a vydechněte se silným stahem břišních svalů.

Ideální frekvence pro dobré výsledky je 60 bastrik za minutu nebo následujte pulz.

Bastrika má funkci masáže žláz nebo vnitřních orgánů, v závislosti na ásaně, kterou děláme při Bastrice.

Během cvičení děláme sedm bastrik v každé ásaně, kromě několika, kde budeme dělat Udždžájí. Udždžájí je další pránájáma s velkým účinkem, hlavně pro aktivaci štítné žlázy, příštítných tělísek a brzlíku.

Během cvičení budeme jednoduše nazývat Bastriku K.D.: Bastrika, abychom to usnadnili, ale vždy to bude naše Bastrika a ne ta z Hatha jógy, která neměla stejný terapeutický účinek.

MÚLABANDHA - je silná kontrakce análního svěrače a perinea současně, kterou budeme dělat s plnými plícemi.

Múlabandha aktivuje individuální energii, kterou máme v Múládhára Čakře, která je v perineu Múládhára Čakra.

Tuto energii použijeme na konci každého cvičení při cirkulaci energie.

Jako dobrý vedlejší účinek posiluje svaly genitální oblasti.

UDDIJÁNA BANDHA

Praxe: lehněte si na podlahu, pokrčte paže a ruce si přitáhněte k hlavě.

Nadechněte se a úplně vydechněte a s prázdnými plícemi natáhněte ruce a otevřete žebra do stran, čímž vytvoříte vakuum v oblasti solar plexu.

Setrvejte v tomto vakuu počítáním 1 a 2 a 3 a 4 a 5 a 6 a 7.

S praxí setrvejte v počítání o více než sedm.

Toto vakuum stimuluje určitou žlázu, která byla aktivována během hormonálního cvičení.

UDŽDŽAJÍ - tato pránájáma zcela rozšiřuje střední a horní část plic a soustředí pránu do štítné žlázy a příštítných tělísek.

Uddžaji odstraňuje hlen z této oblasti, předchází sinusitidě nebo ji eliminuje.

Praxe: sedněte si s rovnými zády, uvolněte čelist a držte rty těsně u sebe.

Mírně stáhněte hlasivkovou štěrbinu, aby vzduch těžko procházel, jak při nádechu, tak při výdechu.

Proveďte velký nádech do střední a horní částí plic. Tato pránájáma se používá u cviků na zeštíhlení se skvělými výsledky.

DŽALANDHÁRA BANDHA - Dotkněte se bradou horní části hrudní kosti.

Džalandhára Bandha se obvykle provádí v zádrži dechu s plnými plícemi - silně aktivuje štítnou žlázu a příštítná tělíska,

protahuje krční svaly a energizuje mozek.

AKTIVACE SÚRJA - Prostředníkem pravé ruky uzavřete levou nosní dírku. Udělejte sedm Bastrik, silný nádech a výdech

pouze přes pravou nosní dírku (sluneční energie, která aktivuje metabolismus), takže máte pocit, že váš dech jsou měchy, které aktivují energii Súrja.

Tato pránájáma aktivuje individuální energii, žlázy a metabolismus obecně.

CIRKULACE ENERGIE - Jedná se o tibetskou techniku, kterou používáme k posílení účinků ásan, když jsou prováděny společně s Bastrikami, k aktivaci určité žlázy ke zvýšení produkce hormonů.

Začneme nádechem a zadržíme vzduch, poté se koncentrujeme na špičku nosu.

Uděláme Múlabandhu a energie stoupá přes Šušumnu (což je nejdůležitější Nádí, které máme) a dorazí ke špičce nosu.

Změníme koncentraci na žlázu, kterou aktivujeme (např. Štítnou žlázu nebo vaječníky), vydechneme a do této žlázy přijde energie.

Abychom pomohli energii lépe cirkulovat, uděláme před Múlabandhou Khéčarí Mudru (dotkneme se špičkou jazyka měkkého patra).

Praxe: nadechněte se a zadržte vzduch, proveďte Khéčarí Mudru, koncentrujte se na špičku nosu a proveďte Múlabandhu (energie automaticky stoupá ke špičce nosu). Změňte koncentraci na bod, který chcete aktivovat, a pomalu vydechujte.

Energie půjde do bodu, na který jste se koncentrovali.

ADAPTACE CVIČENÍ

Někteří lidé mají potíže s některými cvičeními z každodenní praxe. Pro ně jsem vytvořila dobré adaptace, které neztrácejí výsledky, adaptace můžete vidět v následujícím odkazu.

VÝSLEDKY VÝZKUMU

Při 30minutovém cvičení, průměrně 16 dní v měsíci během 4 měsíců, se hladina estrogenu zvýšila o 254%.

Příznaky nízké hladiny hormonů zmizely úplně nebo se jejich intenzita blíží nule.

JAK DLOUHO MUSÍME ČEKAT NA DOBRÉ VÝSLEDKY?

NÁVALY HORKA - zmizí v průměru za 2 měsíce.

UROGENITÁLNÍ SUCHOST - zmizí po pěti dnech.

STRES A PODRÁŽDĚNOST A EMOCIONÁLNÍ NESTABILITA a další emocionální příznaky - mají velké zlepšení nebo vymizí za méně než 2 měsíce.

DEPRESE - zlepší se nebo zmizí za 3 až 4 měsíce, i když v závažnějších případech je nutná psychoterapie.

Další výsledky, které jsem získala se svými studenty:

V případech hypotyreózy je s praxí štítná žláza znovu aktivována, což umožňuje lékaři snížit nebo dokonce zastavit medikaci. Autoimunitní onemocnění Hashimoto je také snadno napraveno.

POLYCYSTICKÉ VAJEČNÍKY

Normalizuje se s praxí HJT a nedochází k opakování. Důsledky POLYCYSTICKÝCH VAJEČNÍKŮ jako je hirsutismus (nadměrné ochlupení na obličeji, nohou a břiše), jsou také eliminovány. Obezita je také konečným důsledkem neléčených polycystických vaječníků.

CYSTY NA VAJEČNÍCÍCH

Jsou reabsorbovány a neopakují se, protože naše hormony jsou vyvážené.

ZTRÁTA VLASŮ

Vlasy přestanou padat za 7 dní a nové vlasy znovu rostou - ale určitě bude nutné počkat nějakou dobu, než nové vlasy dorostou.

ZÁNĚT ŠLACH NA RUKOU A PRSTECH

S každodenní praxí hormonálních cvičení zmizí za týden.

PANICKÝ SYNDROM

U všech případů panický syndrom prakticky vymizel a nedocházelo k jeho opakování.

DALŠÍ ZJIŠTĚNÉ VÝSLEDKY

- Zvýšená vitalita a energie
- Obecná pohoda
- Skvělá dispozice k práci - zvýšené libido
- Posílení vlasů
- Zlepšení postavy
- Dobrá nálada
- Lepší sebeúcta.

5. LEKCE - PRÁNÁMAJA KÓŠA

Tento předmět je velmi obsáhlý a naučit se ho je nezbytné pro úspěch ve specializaci a také abyste mohli začít učit Hormonální jógovou terapii.

Fyzické tělo se skládá z: kůže, svalů a šlach, kostry, vnitřních orgánů, tepen a žil, žláz, nervů atd.

Energetické tělo se skládá z energetických center: Čaker, Nádí (kanálů, kterými cirkuluje Prána), které udržují naše tělo a mysl naživu.

Energetické tělo a fyzické tělo se vzájemně prolínají a zaujímají stejný prostor. Za normálních podmínek je energetické tělo o něco větší než fyzické.

PRÁNA je životní energie. Jsme na její přítomnost tak zvyklí, že si na ni vzpomeneme, jen když ji postrádáme, v nemoci nebo ve chvíli extrémní únavy nebo smutku, a řekneme: „Ztratil jsem sílu“.

Prána je také nazývána vitální energií nebo životní energií, protože když tato energie zcela opustí naše fyzické tělo, nastane smrt.

Nyní jsem uvedla pouze základní pojmy nezbytné k tomu, aby byla praxe Hormonální jógové terapie srozumitelnější. Ale když se specializujete na terapeuta Hormonální jógy, budu o Pránámaja Koše informovat trochu hlouběji.

PRÁNA, NÁDÍS, PRÁNICKÁ ENERGIE: JEJÍ CHARAKTERISTIKA A BENEFITY

PRÁNA je prvotní podstatou všech forem energie ve vesmíru.

V lidském těle je tato univerzální prána diverzifikována do několika konkrétních typů PRÁNA VÁJU s různými vibračními frekvencemi.

Tyto různé prána váju cirkulují v celém našem těle sítí jemných kanálů zvaných nádí, které napájí a stimulují různé systémy v našem těle.

Stejně jako máme oběhový systém, kterým cirkuluje krev, máme také jemnou síť, prostřednictvím které se v těle vytváří cirkulace a distribuce prány. Nádí nelze vidět při pitvě nebo rentgenovém snímku.

Jsou spojeny s autonomním nervovým systémem v interaktivním vztahu a mohou být blokovány negativními pocity, emocemi a zřídka také svalovým napětím nebo stresem.

Tyto překážky poškozují naše zdraví a způsobují bolesti nebo nemoci, jako je zánět šlach.

Jednou z důležitých charakteristik Prány je její polarita, kterou použijeme při naší práci s jógovou terapií.

SÚRJA je energie Slunce, která aktivuje náš metabolismus, a když dýcháme, prochází převážně pravou nosní dírkou.

ČANDRA je energie Měsíce, která zpomaluje metabolismus, a když dýcháme, většina vzduchu prochází levou nosní dírkou.

K aktivaci například vaječníků, štítné žlázy, hypofýzy a nadledvin použijeme energii Súrja, což je forma aktivující sluneční záření.

K uklidnění lidí ve stresu, trpících nespavostí a úzkostí, použijeme měsíční energii Čandra.

Tyto dvě energie lze aktivovat, akumulovat, přesouvat nebo orientovat pomocí specifických technik Hormonální jógové terapie.

Hlavní zdroje prány jsou:

Vzduch, který dýcháme, jídlo, slunce a určitá místa v přírodě, jako jsou moře, jezera, vodopády, lesy atd.

Dýchání je hlavním zdrojem prány, který nás neustále zásobuje pránou. Když se nadechneme, absorbujeme Pránu a při výdechu se rozšíří do několika částí našeho těla. Prána by však neměla být zaměňována s kyslíkem, protože dýchání přináší pránu společně s kyslíkem.

TYPY PRÁNA VÁJU A JEJICH OBLASTI PŮSOBENÍ V NAŠEM TĚLE

(Založeno na tradičních textech jógy a na učení mistra André Van Lysebeth)

PRÁNA je kosmická energie, která je vyjádřena v různých formách ve vesmíru, který nás obklopuje. Prána, která cirkuluje v našem těle a dodává vitalitu, je součástí Pránámaja Koši a je specializací univerzální prány.

Můžeme to přirovnat k vodě, která pokrývá 3/4 zemského povrchu ve formě oceánů a má dynamický oběh:

Déšť padá na povrch Země a umožňuje růst rostlin, které pak absorbujeme jako jídlo a pití.

Potom voda protéká řekami a potoky, aby se nakonec vrátila do oceánu a znovu se odpařila atd.

Naše tělo se skládá převážně z vody.

Pránu lze rozdělit podle konkrétních funkcí, které v našem těle vykonává, a mění svůj název podle různých funkcí.

Hlavních typů prány je 5:

PRÁNA VÁJU - jejíž funkcí je absorbovat energii (Váju znamená závan nebo tok).

Máme několik mechanismů, jak absorbovat pránu:

Jedním z hlavních je dýchací systém, protože prána je absorbována společně se vzduchem, který dýcháme.

Jazyk, žvýkání a kůže jsou také způsoby, jak absorbovat pránu v různých formách tuhého nebo tekutého jídla. Oblastí působení Prána Váju je celé tělo.

SAMÁNA VÁJU - oblast působení mezi bránicí a pupkem

Řídí funkci trávení a asimilace jídla a přivádí vytvořenou energii do jater a dalších částí našeho těla, aby se asimilovala tam, kde tato energie chybí.

VJÁNA VÁJU - působí na celé naše tělo a řídí životně důležité procesy organismu.

Působí ve stejných oblastech jako SAMÁNA VÁJU, od bránice po pupek, ale také v dolní části těla.

Pak se šíří nervovým systémem a působí tam, kde je to potřeba.

SAMÁNA VÁJU řídí oběh krve, lymfy a prány.

APÁNA VÁJU - Oblast působení: dolní část břicha, s působením hlavně na pohlavní orgány. Je to velmi důležité pro zdraví, protože řídí také funkci vylučování našeho těla.

Toto vylučování může být dolů nebo z těla. Aktivuje ledviny a močové funkce a posílá stolici do konečníku.

U žen Apána ovládá menstruaci a sílu vylučování při porodu.

U mužů řídí ejakulaci spermií a vylučuje přebytečnou vodu z těla potem. Vylučuje CO2 a další plyny dýchacím systémem.

Prána a Apána Váju jsou nejdůležitější Prány, protože oběh a asimilace energie závisí na jejich rovnováze.

Můžeme vědomě ovládat tyto energie cvičením Múlabandhy, Ashwini Mudry a delším setrváním v obrácených Ásanách. To pomáhá sloučení Prány a Apány Váju k dosažení nejžádanějších jógových zkušeností.

UDÁNA VÁJU - Ovládá komunikaci a nachází se hlavně v krku, včetně hltanu a hlasivek. Je zakořeněna v krční páteři (krku) a umožňuje vyjádření slov, našich myšlenek, zpěvu a vydávání dalších zvuků.

Pokud je Višuddhi čakra očištěna a čistá, vyslovená slova mohou být charismatická.

Udána řídí, kolik vzduchu dýcháme, a napětí v hlasivkách, když mluvíme.

Existuje mnoho dalších Prána Váju, ale jejich funkce nejsou tak důležité jako u těchto prvních pěti Váju.

ČAKRY -

CENTRA, KTERÁ PŘIJÍMAJÍ A TRANSFORMUJÍ ENERGII

Čakry jsou jemnohmotné a nemůžeme je pozorovat ani popsat z fyzického nebo fyziologického hlediska. Můžeme je však cítit prostřednictvím intenzivní praxe pránájámy nebo meditace, která rozvíjí naši citlivost na energii dosahující duševního stavu ALFA.

Prostřednictvím čaker je energetické tělo (Pránámaja Koša) propojeno s fyzickým tělem.

Sedm nejdůležitějších čaker má kořeny podél páteře a je umístěno před tělem, mírně od těla.

ČAKRY

Čakry mají několik funkcí a jednou z hlavních je přijímat pránu, kterou absorbujeme dýcháním a jinými zdroji, ukládat ji a distribuovat do různých částí našeho těla, aby nás udržel naživu a zdravé.

Ale před její distribucí musí čakry změnit vibrační frekvenci této prány, aby se stala kompatibilní a mohla být absorbována částí našeho těla, do které bude poslána.

Můžeme tedy říci, že mezi mnoha funkcemi jsou Čakry také centry pro transformaci vibrační frekvence prány.

V závislosti na vývoji každého jedince působí kromě fyziologických funkcí také v metapsychické a duchovní oblasti.

Ale v terapii jógou budeme pracovat hlavně na fyziologické úrovni, protože naším cílem je aktivovat metabolismus a produkci hormonů. Každá čakra odpovídá nervové žláze

nebo svazku nervů(plexu) a toto propojení nám umožní provést konkrétní terapeutickou hormonální práci.

Každá čakra má charakteristickou frekvenci vibrací a my je aktivujeme pomocí cvičení, pránájámy, koncentrace nebo zpěvu manter v odpovídající vibraci.

V celém těle máme tolik čaker, že je nemůžeme ani spočítat. Nejznámějších je ale sedm, každá je spojená s jednou nebo více žlázami s vnitřní sekrecí nebo nervovým plexem:

SAHASRÁRA ČAKRA - Nachází se v horní části hlavy a je spojena s epifýzou a mozkovým plexem.

Je hlavním přijímačem vyšší kosmické energie a je také centrem spirituality.

ÁDŽŇÁ ČAKRA - je umístěna mezi obočím, je spojena s hypofýzou a mozkem.

Je spojena hlavně s intelektuálním životem, sebekritikou a schopností učit se z vlastní zkušenosti.

VIŠUDDHI ČAKRA - je umístěná v krku. Koresponduje se štítnou žlázou, příštítnými tělísky, hlasivkami, brzlíkem a hypotalamem.

Souvisí s kreativitou, řečí, silou vůle a rozhodováním v problémových situacích.

ANÁHATA ČAKRA - nachází se těsně nad srdcem. Je spojena se srdečním plexem a brzlíkem. Řídí dýchání a oběh krve a prány. Má také důležitou souvislost s pocity a imunitou.

MANIPÚRA ČAKRA - nachází se v oblasti solar plexus poblíž žaludku.

Je spojena s epigastrickým plexem a ovládá vegetativní život prostřednictvím sympatického nervového systému.

Má silné spojení s emocemi.

Napravo od Manipúry je malá čakra Súrja, sluneční energie, která stimuluje metabolismus.

Nalevo od Manipúry je malá čakra Čandra, měsíční energie, která zpomaluje metabolismus.

V Hormonální jógové terapii použijeme tyto dvě energie k působení na autonomní nervový systém.

SVÁDHIŠTHÁNA ČAKRA - nachází se těsně nad reprodukčními orgány. Kontroluje sexuální impulsy a řídí detoxikaci těla.

MÚLÁDHÁRA ČAKRA - umístěná na začátku páteře, v perineu. Je spojena se schopností poskytnout to, co je nezbytné pro přežití a udržení lidské rasy.

V Múládhára čakře je velký reservoár prány, kterou potřebujeme k přežití, je zde také naše individuální energie Kundaliní.

V Hormonální jógové terapii budeme pracovat selektivně s každou ze sedmi hlavních čaker podle výsledku, který chceme získat.

ČAKRY A JEJICH OKVĚTNÍ LÍSTKY

Každá čakra má určitý počet okvětních lístků. Každý okvětní lístek představuje negativní kvalitu, kterou je třeba transformovat do odpovídající pozitivní duchovní kvality.

Podle své úrovně duchovního vývoje jste již aktivovali a otevřeli některé čakry, počínaje Múladhára čakrou.

Na začátku jsou lístky uzavřeny, protože duchovní kvalita ještě nebyla transformována na pozitivní.

Když jste se duchovně rozvinuli a dokázali jste otevřít všechny okvětní lístky, otevřela se čakra přirozeně jako krásná květina.

Otevírání Čakry je úžasný zážitek, tak zvláštní, že se to nedá popsat slovy - můžete to jen cítit.

Z tohoto důvodu obvykle svým studentům říkám, že duchovní vývoj je nejrozumnějším způsobem, jak otevřít Čakru.

Žlázy jsou spojeny s Čakrami.

Každá Čakra má určitý počet okvětních lístků.

Dám vám příklad:

MÚLÁDHÁRA ČAKRA má čtyři okvětní lístky představující čtyři negativní vlastnosti, které musíte transformovat do

pozitivních vlastností souvisejících s přežitím lidského druhu

Tyto čtyři vlastnosti jsou instinktivní fyzické touhy:

1 - KAMA

2 - ARTHA

3 - DHARMA

4 - MOKSHA

Tento příklad jsem dala jen pro vás, abyste měli představu a abych vzbudila váš zájem, ale už bychom vstupovali do filozofie jógy.

Pokud máte skutečně zájem, měli byste si udělat další průzkum sami.

SVÁDHIŠTHÁNA ČAKRA MÁ 6 OKVĚTNÍCH LÍSTKŮ

MANIPÚRA ČAKRA MÁ 10 OKVĚTNÍCH LÍSTKŮ

ANÁHATA ČAKRA MÁ 12 OKVĚTNÍCH LÍSTKŮ

VIŠUDDHI ČAKRA MÁ 16 OKVĚTNÍCH LÍSTKŮ

ADŽŇA ČAKRA MÁ 2 VELKÉ OKVĚTNÍ LÍSTKY S MNOHA LÍSTKY V KAŽDÉM Z NICH

SAHASRÁRA ČAKRA MÁ NESPOČET OKVĚTNÍCH LÍSTKŮ

CO JSOU GRANTHI?

Granthi jsou uzly nebo obtíže, kterým musíme čelit v našem duchovním vývoji

6. LEKCE - UKÁZKOVÝ TEST HORMONÁLNÍ JÓGOVÉ TERAPIE PRO ŽENY - TECHNIKY A PROTISTRESOVÉ CVIKY, ZKLIDŇUJÍCÍ PRÁNÁJÁMY A KONCENTRAČNÍ CVIKY

Měli byste již znát techniky a dokonale cvičit cviky Hormonální jógové terapie, antistresové techniky, uklidňující pránájámy a protistresové koncentrační cvičení, protože cvičíte měsíce.

Nyní budete dělat velmi důležitou zkoušku: UKÁZKA CVIČENÍ (informace najdete ve členské sekci lektorského kurzu, podrobné instrukce se dozvíte při osobním setkání s Adélou Bavlšíkovou)

STUDIJNÍ PODPORA:

MOJE KNIHA HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE PRO ŽENY A VIDEA S PŘEDTOČENÝMI LEKCEMI (INTENZIVNÍ KURZ ON-LINE),

Terapeut Hormonální jógy musí být připraven odpovídat na otázky studentů jasně a upřímně (Satyam), takže si velmi dobře prostudujte vše, co jsem učila.

Pokud studentka není schopna provádět některý z cviků, nabídněte jí další cvik z naší sestavy aktivující stejnou žlázu, ale poraďte jí, aby se pokoušela o přizpůsobené cviky. Videa s adaptačními cviky najdete v členské sekci lektorského kurzu.

7. LEKCE - JAK VYHODNOTIT NOVÉHO STUDENTA

1 - Anamnéza - abyste lépe poznali budoucí studentku, musíte udělat osobní pohovor, abyste zjistili, zda nemá nemoc.

Abyste věděli, zda podstupuje psychiatrickou léčbu nebo má nějaké genetické problémy.

To by byla kontraindikace, protože Hormonální jógová terapie aktivuje spoustu energie a to by mohlo být škodlivé pro její zdraví.

2 - Nová studentka musí vyplnit vstupní dotazník o zdraví a symptomech.

Učitel tak bude informován, pokud bude mít nějaké kontraindikace.

Dotazník najdete také v členské sekci.

8. LEKCE - PRAVIDLA PRO UČITELE HORMONÁLNÍ JÓGOVÉ TERAPIE A DIDAKTICKÝ TEST

Hormonální jógová terapie je dynamická technika, výuka se tedy musí řídit touto charakteristikou:

PŘÍSTUP: Učitel by měl přijít na lekci dynamicky, s dobrým humorem a plný vitality. To bude přirozené, pokud cvičí Hormonální jógovou terapii, která dodává spoustu energie a dobrou dispozici a pocit štěstí jen proto, že jsi naživu. V józe má jméno Santóša.

MANTRY A ZVNITŘNĚNÍ: Učitel by neměl zahajovat lekci sezením nebo zpíváním manter (to jsou návyky Hatha jógy, které se velmi liší od naší techniky).

ÚVOD: 1. den kurzu by měl učitel udělat krátký úvod vysvětlující, že účelem Hormonální jógové terapie je reaktivace metabolismu a hormonální produkce a zvýšení hormonální hladiny na úroveň, kterou měla žena před mnoha lety. A vysvětlit, že jsme schopni znovu aktivovat žlázy pomocí Bastriky. Ale neprotahujte vysvětlování, protože studenti spěchají a přišli, protože chtějí odstranit problém se symptomy, které pociťují.

TECHNIKY: Učitel by měl hned na začátku velmi dobře naučit Bastriku KD a Múlabandhu. Jasně vysvětlit jejich funkce a měl by rovnou začít učit zahřívací cvičení.

HORMONÁLNÍ CVIKY: Pak byste měli s nadšením začít s hormonálními cviky a ocenit výsledky. Před každým cvičením může učitel krátce říci „toto cvičení reaktivuje vaječníky“ nebo “reaktivuje štítnou žlázu”, aby motivoval studenta.

Protože lekce trvá 90 minut, pravděpodobně bude čas naučit pouze 3 nebo 4 hormonální cviky, ale do týdne začnou symptomy postupně mizet.

Na každé lekci opakujte cviky, které jste již učili, přidejte další dva nebo tři a ukončete hodinu něčím z antistresových technik: uklidňující pránájáma nebo koncentrace. Takto postupně naučíte všechny antistresové techniky.

Pořadí cviků je důležité, protože po zapamatování cviků bude snazší cvičit doma a zabere pouze 30 minut.

JÓGA NIDRA: Před zahájením Jóga Nidry vysvětlete, že má terapeutickou funkci (reaktivaci žláz).

Hlas při Jóga Nidře by měl být měkčí.

Pokud student pokládá mnoho otázek, je to přirozené, protože Hormonální jógová terapie je zcela nová. Požádejte je, aby otázky nechali na konec lekce, a buďte připraveni odpovědět.

MOTIVACE: je velmi důležité povzbudit studenty, aby cvičili alespoň 4krát týdně, aby dosáhli rychle výsledků. Říct jim, jak dlouho zabere, než zmizí jednotlivé symptomy, je dobrý způsob.

Na konci hodiny nezpívejte mantry, to je Hatha jógová praxe, nikoli praxe Hormonální jógové terapie.

Poděkujte studentům za jejich úsilí a doporučte jim, aby přišli na další lekci a cvičili doma, aby měli dobré výsledky v krátké době.

9. LEKCE – ZÁVĚREČNÁ ZKOUŠKA

Jaký je didaktický test Hormonální jógové terapie? Z čeho se skládá?

Je to jako hraní ve hře. Vyberte si čtyři ženy, které se stanou studenty.

Představují nové studenty, kteří neznají Hormonální jógovou terapii, a měli by dokonce dělat nějaké malé chyby, aby učitel měl příležitost opravovat.

Doporučení pro správné provedení didaktického testu.

Důležité body:

1 - Přístup učitele, který musí být dynamický a nadšený.

2 - Učitel musí procházet mezi studenty, aby zjistil, zda cvičení provádějí správně, a opravil případné chyby.

3 - Tón hlasu musí být při výuce cviků jasný, dynamický a nadšený a při výuce Jóga Nidry jemnější.

4 - Neměl by ignorovat jednoho ze studentů nalevo nebo napravo (je velmi běžné, že učitel soustředí svou pozornost pouze na studenty před sebou).

5 - Lekci ukončete tím, že oceníte obětavost studentů a znovu doporučte, aby cvičili alespoň čtyřikrát týdně, protože výsledky přímo odpovídají četnosti cvičení.

POKUD ÚSPĚŠNĚ SLOŽÍTE TEST A ZÁVĚREČNOU ZKOUŠKU, ZÍSKÁTE CERTIFIKÁT HORMONÁLNÍ JÓGOVÉ TERAPIE PRO ŽENY PODLE DINAH RODRIGUES.