OFICIÁLNÍ SKRIPTA
LEVEL I

HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE PRO IMUNITNÍ SYSTÉM

Dinah Rodrigues

HORMONE YOGA THERAPY

Ilustrace
Maria José Graf Mourão (Zeza)

Česká verze
Zuzana Šimečková
Adéla Bavlšíková
Leden 2024

Oficiální skripta, která jsou určena výhradně pro osoby, které absolvovaly kurz Hormonální jógové terapie a jejichž zdravotní stav byl už dříve posouzen.

Práva vyhrazena prostřednictvím čísla 130.256 EDA. Kopírování bez souhlasu autorky zakázáno.

www.dinahrodrigues.com.br
www.nucleoyogaterapiahormonal.com.br
www.centrum-hormonalni-jogy.cz

HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE PRO IMUNITU

Hormonální jógová terapie je založena na poznatcích endokrinologie. Pro zlepšení naší přirozené imunity budeme pracovat na aktivaci brzlíku, sleziny a kostní dřeně.

HLAVNÍ TECHNIKY POUŽÍVÁNÉ PŘI CVIČENÍ HORMONÁLNÍ JÓGOVÉ TERAPIE PRO IMUNITU:

BHASTRIKA K.D. **A** **UJJAYI K.D.** jsou dvě dechové techniky, které budeme používat v Hormonální jógové terapii pro imunitní systém. Než se je naučíte, měli byste zvládnout 3 částečné DECHY:

BŘIŠNÍ dech: Při nádechu a výdechu hýbe pouze spodní částí – břichem.

STŘEDNÍ NEBO HRUDNÍ dech: Pohybuje pouze oblastí hrudníku a při nádechu rozšiřuje hrudní koš vpředu, vzadu a do stran. Břicho se nehýbe.

VYSOKÉ neboli KLAVIKULÁRNÍ dýchání: Pohybujeme horní částí hrudníku a plic.

Tyto 3 dílčí nádechy využijeme při cvičení hormonální jógy na imunitu.

BHASTRIKA K.D. – ENERGIZUJÍCÍ DECHOVÁ TECHNIKA:

Tato Pránájáma bude použita téměř ve všech cvicích hormonální jógové terapie. Výchozí pozice: vsedě v Sukhásaně položte levou ruku na střed hrudníku a pravou ruku na břicho. Nádech a výdech jsou stejně intenzivní, ale důraz je kladen na výdech, kdy silně stahujete břišní svaly. Po celou dobu cvičení dávejte pozor na stažení břicha při výdechu, protože právě toto svalové stažení aktivuje žlázy. Bhastrika K.D. je obdoba Bhastriky z Hatha jógy, ale s větším důrazem na silnou kontrakci břišních svalů při výdechu.

UJJAYI K.D.:

Tato Pránájáma je velmi důležitá v hormonální jógové terapii pro imunitu, protože silně aktivuje oblast brzlíku.

Výchozí pozice UJJAYI K.D.: sed s rovnými zády a rukama opřenýma o kolena nebo v pozici cviku, který v tu chvíli cvičíte.

Částečně uzavřete hlasivkovou štěrbinu a široce se nadechněte, pohybujte střední a horní částí plic (otevřete žebra na straně) a nadechněte se, jako byste nasávali vzduch, přičemž vydávejte syčivý zvuk. Otevřete ústa a vydechněte, jako byste odstraňovali hlen z plic a cítili, že celá vaše průdušnice vibruje. Nádech v UJJAYI K.D. čistí obličejové dutiny, odstraňuje sekrety a zabraňuje nebo odstraňuje zánět dutin; výdech v UJJAYI K.D. zcela čistí plíce a silně aktivuje brzlík.

UJJAYI K.D. se bude provádět v různých ásanách, abychom aktivovali nejen brzlík, ale i další důležité žlázy pro naši imunitu a zdraví obecně.

HORMONE YOGA THERAPY

UDDIYANA BANDHA *(elevace bránice):*

Vydechněte veškerý vzduch, udržte vzduch mimi plíce, udělejte falešný nádech. – udělejte pohyb jako při nádechu (roztáhněte hrudník – zvedněte žebra), ale bez nádechu, zvedněte ruce a vytáhněte je nahoru – tento pohyb podpoří vacuum v oblasti břicha, břišní svaly jsou uvolněné (stlačování orgánů a žláz).

JALANDHARA BANDHA (brada k hrudníku):

Přitiskněte bradu pevně k hrudníku. To se obvykle provádí v zádrži dechu po nádechu - s plnými plícemi. Aktivuje zejména štítnou žlázu a příštítná tělíska. Protahuje také krční páteř a dodává energii mozku.

SURYA BEDHANA K.D.:

Prostředníkem pravé ruky uzavřete levou nosní dírku. Silně se nadechněte a vydechněte pravou nosní dírkou (solární energie aktivuje metabolismus); cítíte, že váš dech je jako měch, který aktivuje zdroj energie. Při výdechu silně stáhněte břicho. Aktivuje energii a metabolismus.

MOOLABANDHA:

Moolabandha se skládá z anální a perineální kontrakce prováděné současně. Její funkcí je aktivovat naši individuální energii neboli pránu, která nás udržuje při životě a umožňuje nám všechny naše činnosti, pohyby, myšlenky, emoce atd. Pojďme cvičit: Stůjte s narovnanou páteří. Stáhněte řitní otvor a hráz, vydržte několik sekund a uvolněte se. Opakujte několikrát, dokud se nenaučíte snadno stahovat.

KECHARI MUDRA:

Dotkneme se špičkou jazyka horního měkkého patra. Tato mudra podporuje cirkulaci pránické energie.

TIBETSKÁ ENERGICKÁ TECHNIKA PRO ZLEPŠENÍ VÝSLEDKŮ KAŽDÉHO CVIČENÍ – neboli **CIRKULACE ENERGIE:**

Všechny tyto techniky a cvičení byly studovány a testovány roky, proto je neupravujte, abyste nepřišli o jejich benefity.

Toto je jedna ze 4 důležitých technik HORMONÁLNÍ JÓGOVÉ TERAPIE a bude se cvičit po každé ásaně:

1 - Nadechněte se a zadržte dech.

2 – Zvedněte špičku jazyka a dotkněte se měkkého patra (Kechari Mudra).

3 - Soustřeďte se na špičku nosu, jako byste se tam dívali se zavřenýma očima.

4 - Udělejte Moolabandhu a počítejte 1, 2, 3.

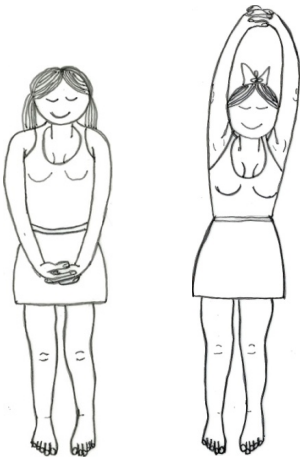
5 - Změňte koncentraci na bod, který má být aktivován (Anáhata, brzlík nebo jiná žláza, v závislosti na prováděném cvičení)

6 - Pomalu vydechněte a energie dosáhne bodu, kam jste se soustředili.

HORMONE YOGA THERAPY

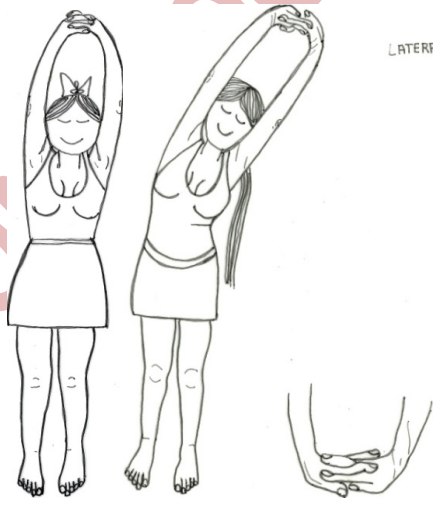
ZAHŘÍVACÍ CVIKY

1. RAMENA



Ve stoje s nohama 20 až 30 cm od sebe. Propleťte si prsty a držte paže rovně dolů a proveďte 7 Bhastrik K.D.: Při zvednutí paží se nadechněte, s výdechem je dejte dolů a silně stahujte břišní svaly. Držte paže po celou dobu cviku propnuté.

2. ÚKLONY STRANOU



Ve stoje propleťte prsty a otočte dlaně dolů. Natáhněte ruce nahoru a dejte hlavu mezi paže. Udělejte 7 Bhastrik K.D.: nadechněte se a ukloňte se doleva a s výdechem doprava. Nezapomeňte při každém výdechu silně stáhnout břicho. Opakujte, ale začněte s nádechem doprava a výdechem doleva.

HORMONÁLNÍ JOGA THERAPY

3. CVIK S POHYBEM BOKŮ DO STRAN (SAMBA)



Stejný postoj s propletenýma rukama za hlavou, kolena mírně pokrčíme, chodidla 20 – 30 cm od sebe. Nyní se začneme pohupovat v bocích v rytmu Bhastriky K.D. - s výdechem jednu nohu lehce pokrčíme – tím poklesne jeden bok, druhá noha zůstane lehce propnutá, s nádechem opačně. Zopakujeme 7x, pak 7x opačně, trup je v klidu, jen boky a nohy se pohybují. Tento cvik uvolňuje napětí v oblasti pohlavních orgánů.

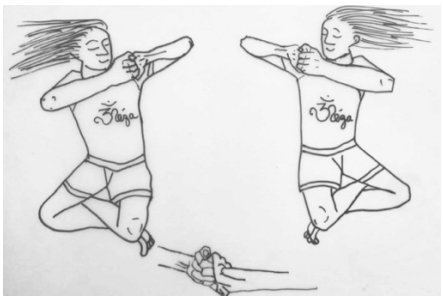
3A) CVIK S POHYBEM BOKŮ DOPŘEDU A DOZADU



Stejný úvodní postoj jako při Sambě, mírně překlopíme pánev vzad a v rytmu Bhastriky ji podsadíme. Zopakujeme 7x a pak s normálním nádechem podsadíme pánev a s normální výdechem překlopíme pánev vzad. Pohybujeme pouze boky.

4. POLETUJÍCÍ VLASY

Prohřívá páteř, aktivuje brzlík, ledviny a nadledvinky.

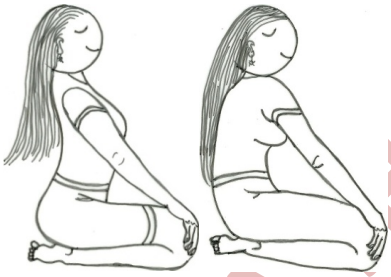


HORMONE YOGA THERAPY

Sedněte si se zkříženýma nohama. Zahákněte prsty před tělem (mudra sjednocení), paže a předloktí jsou vodorovně v úrovni úst. Mějte mírně zavřené oči – a udělejte 7 Bhastrik K.D. tímto způsobem: Nadechněte se, otočte trup doleva, jako byste pohyb tahali levým loktem a dívejte se na loket, abyste se vyhnuli pocitu závratě; s výdechem se otočte doprava, za pravým loktem a podívejte se na něj. Pokračujte v rotaci a nezapomeňte při výdechu provést silnou kontrakci břicha. Opakujte 7 Bhastrik K.D., ale nyní se začněte nadechovat na pravou stranu.

5. SEDÍCÍ KOČKA

Výchozí pozice: Vadžrásana nebo sed se zkříženýma nohama s rovnými zády.



Rukama držte kolena, paže mějte natažené a proveďte 7 Bhastrik K.D. tímto způsobem: S pomocí ukazováčku a palce se nadechněte, otevřete hruď doširoka a přitáhněte páteř dopředu a s výdechem ji ohněte dozadu. Opakujte 7 Bhastrik K.D., s nádechem prohněte hrudník dozadu a s výdechem dopředu. Aktivujete brzlík, nadledvinky, ledviny a slinivku břišní. Sedící kočku opakujte 5x v různých variantách.

6. PROTAŽENÍ NOHOU VLEŽE S DECHEM UJJAYI K.D.



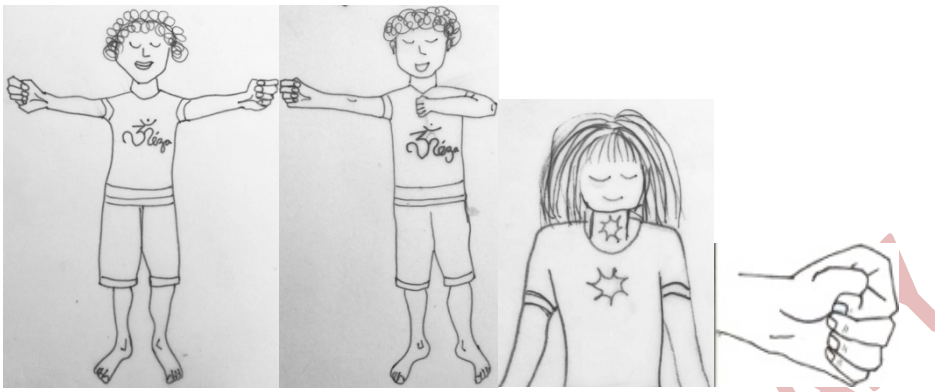
Pokrčte nohy a chyťte si vaše haluxy (palce na noze) palci a ukazováčky na rukou. Uchopte ostatní prsty na nohou vašimi prostředníky, prsteníky a malíky. Otočte se doleva, propněte vaši levou nohu jak nejvíce můžete, až ucítíte malou bolest ve vašich svalech. Pak se doširoka nadechněte a vydechněte 3x dechem UJJAYI K.D., nádech i výdech je do plných plic.

Opakujte 3x na obě strany.

HORMONE YOGA THERAPY

KAŽDODENNÍ CVIKY PRO IMUNITU

1. GORILA



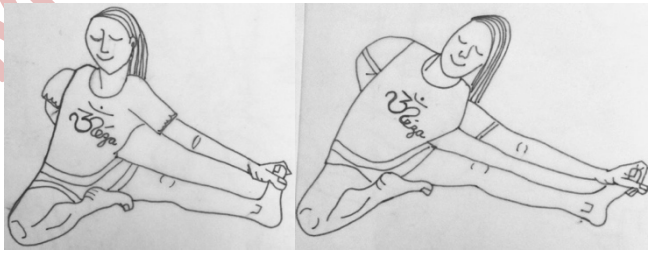
Ve stoje, s chodidly od sebe a paralelně, natáhněte ruce před sebe asi 80 cm od sebe. Proveďte Prána Nadi Mudru na obě ruce (palec v dlani obklopený ostatními prsty). Bez pohybu paží se zhluboka nadechněte dechem **UJJAYI K.D.** a úplně naplňte plíce. Otevřete ústa a nahlas vydechněte, střídavě udeřte pěstmi do středu hrudníku (Anáhata čakra). Ciťte se silní jako gorila. Aktivovali jste brzlík, což je imunitní žláza umístěná v zadní části hrudní kosti. Opakujeme 3x.

Cirkulujte energii do **ANÁHATA ČAKRY A BRZLÍKU** a vnímejte, jak září a jsou plné prány.

Nyní proveďte Brahma mudru, umístěte si ji do oblasti Anaháta čakry a 3x po sobě zazpívejte mantru „YAM“.

2. PARSVA JANUSHIRSHASANA

Výchozí pozice: sed s rovnými zády a nataženýma nohama.

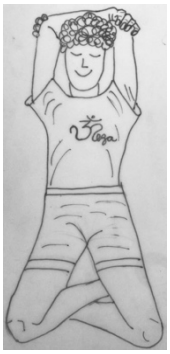


Pokrčte pravou nohu, přitáhněte patu k perineu a koleno položte na podlahu. Položte ruce na podlahu před sebe, pravou ruku nad levou. Zvedněte ruce, otočte tělo směrem k pokrčené noze. Ohněte své tělo a palcem a ukazováčkem levé ruky držte halux levé nohy. Ostatní prsty položte na ostatní prsty. Položte hřbet pravé ruky na záda přes ledviny. Udělejte 7 Bhastrik K.D.: S nádechem přitáhněte špičku k sobě a mírně zvedněte hruď. S výdechem uvolněte hrudník a propněte špičku nohy. Nyní držte nohu rovně a nechte cirkulovat energii do **SLEZINY**. Vraťte se do výchozí pozice, zvedněte paže a rozevřete je do stran. Opakujte pokrčením levé nohy a cirkulací energie do **JATER.**

HORMONE YOGA THERAPY

3. ARDHA SUPTA VAJRASANA PRO IMUNITU





Položte se, dejte si pevný polštář pod boky, překřižte nohy. Ramena se dotýkají podlahy. Pokrčte ruce, držte se za lokty nebo nechte ruce natažené s propletenými prsty a proveďte 3x Ujjayi K.D. (nebo 7x BHASTRIKU K.D.).

Udělejte **UDDYIANA BANDHU**: nadechněte se, vydechněte všechen vzduch a s prázdnými plícemi natáhněte ruce a otevřete žebra, čímž vytvoříte velmi silný podtlak, který zahrnuje břicho a hrudník. Držte vakuum a počítejte 1 2 3 4 5 6 7. Postupem času počítejte až do 21. Je velmi důležité vnímat, že se přisává břicho i hrudník, což je oblast brzlíku, který je tak aktivovaný.

Cirkulujte energii do **ŠTÍTNÉ ŽLÁZY, BRZLÍKU a KOSTNÍ DŘENĚ HRUDNÍ KOSTI.**

4. PĚT VLN PRO KRÁSU – K.D.

Výchozí pozice: leh na zádech.

1. VLNA



Pokrčte nohy a držte je pod koleny, tlačte stehna na břicho, ale s koleny 20 cm od sebe. Je důležité cítit, jak se váš pas dotýká podlahy. (Pro aktivaci také nadledvinek a ledvin.). Nehýbejte nohama, udělejte 7x BHASTRIKU K.D. (nebo 3x Ujjayi K.D.) a cirkulujte energii k **OBLIČEJI A VLASŮM**.

2. VLNA



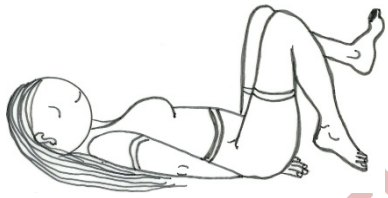
HORMONE YOGA THERAPY

Ve stejné pozici udělejte prána nádí mudru na obou rukách a položte zápěstí pod boky, dlaněmi k podlaze. Váha vašich boků bude stlačovat vaše zápěstí. (zápěstí udržujte v této poloze až do dalšího cvičení). Udělejte 7x BHASTRIKU K.D. (nebo 3 UJJAYI K.D.) pokrčením nohou střídavě nad břichem a nataženými asi 10 cm od podlahy: Nadechněte se při pokrčení pravé a s výdechem pokrčte levou. Poté přitáhněte obě nohy k břichu a nechte cirkulovat energii k **OBLIČEJI A VLASŮM**.

3. VLNA

Opakujte nádech a současně pokrčte levou nohu. Na konci přitáhněte obě nohy k břichu a cirkulujte stejným způsobem (k obličeji a vlasům).

4. VLNA

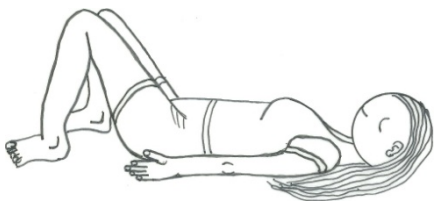


Držte zápěstí pod boky v prána nádí mudře, dlaně směřují dolů. Pokrčte nohy, držte stehna svisle a chodidla pokrčená. V této pozici udělejte 15x BHASTRIKU K.D. (nebo 3x Ujjayi K.D.) a střídavě se kopejte do hýždí. Cirkulujte energii k **OBLIČEJI A VLASŮM**. Až do konce dalšího cviku držte zápěstí pod boky.

5. VLNA

Opakujte dýchání a kopání, začněte druhou nohou. Na konci přitáhněte obě nohy k břichu a cirkulujte energii k **OBLIČEJI A VLASŮM**. Udržujte zápěstí pod boky v prána nádí mudře až do dalšího cvičení.

5. JÓGA NIDRA OČISTUJE NÁDÍS A KOSTNÍ DŘEŇ PAŽÍ



Výchozí pozice: pokračujte v lehu na zádech a pokrčte nohy, chodidla na podlaze, 30 cm od sebe a kolena opřená o sebe. Toto je sedativní poloha.

Teprve nyní vyjměte zápěstí zpod boků a položte ruce podél těla dlaněmi nahoru.

Soustřeďte se na levou ruku, která září, je plná energie. Nadechněte se, nasajte tuto energii a ta dosáhne zápěstí (září), stoupá paží a dosahuje štítné žlázy (září). Vydechněte do ANAHATA ČAKRY, BRZLÍKU a celé hrudní kosti (která září plameny prány) ...

HORMONE YOGA THERAPY

Soustřeďte se na mečovitý výběžek hrudní kosti (konec hrudní kosti) a zhluboka se nadechněte, shromážděte všechnu tuto světelnou energii a pomalu vydechněte, čímž pročistíte nádís a kostní dřeň hrudní kosti a pravou paži.

Soustřeďte se na pravou ruku, která je plná prány. Nadechněte se, nasajte tuto energii a ona se dostane k zápěstí (září), poté dosáhne štítné žlázy (září) a vydechněte do ANAHATA ČAKRY (září), BRZLÍKU (září) a celé hrudní kosti (září)...

Soustřeďte se na mečovitý výběžek hrudní kosti (konec hrudní kosti), zhluboka se nadechněte, shromážděte všechnu tuto světelnou energii v mečovitém výběžku hrudní kosti a s výdechem pomalu pročišťujte nádís a kostní dřeň hrudní kosti a levou paži.

Soustřeďte se na levou ruku, která je plná prány.

Zhluboka se nadechněte a nasajte tuto energii, která dosáhne zápěstí (září), stoupá po paži a dosahuje štítné žlázy (září).

Vydechněte do ANAHATA ČAKRY (září), BRZLÍKU (září) a celého STERNA (září)...

Soustřeďte se na mečovitý výběžek hrudní kosti a zhluboka se nadechněte, shromážděte všechnu tuto světelnou energii v mečovitém výběžku hrudní kosti a pomalu vydechněte, čímž pročistíte nádís a kostní dřeň hrudní kosti a pravou paži.

Soustřeďte se na pravou ruku, zhluboka se nadechněte a nasajte tuto energii, která dosáhne zápěstí (září), stoupá po paži a dosahuje štítné žlázy (září)

Výdech na ANAHATA ČAKRU (září), BRZLÍK (září) a celé STERNUM (září)...

Soustřeďte se na mečovitý výběžek hrudní kosti a zhluboka se nadechněte, shromážděte všechnu tuto světelnou energii v mečovitém výběžku hrudní kosti a s výdechem pomalu pročišťujte nádís a kostní dřeň hrudní kosti a levou paži.

Opakujte 3 nebo 4x, vždy nádech jednou rukou a výdech do Anáhaty, brzlíku a sterna, nádech do mečovitého výběžku hrudní kosti a výdech druhou paží.

Dokončete čištěním nádís a kostní dřeně levé paže.

Tato JÓGA NIDRA oživuje a pročišťuje kostní dřeň paže a brzlík.

6. ZEŠTÍHLUJÍCÍ CVIK

Tento cvik vyrovnává funkci štítné žlázy.

Pamatujete si dech *Ujjayi K.D.? Ujjayi K.D.* spočívá v provádění hlubokých dechů (střední a horní pohyb hrudníku) s částečným uzavřením hlasivkové štěrbiny, což brání průchodu vzduchu.

Výchozí pozice: ležíme na zádech, nohy máme u sebe a propnuté, prsty na nohou jsou od sebe a směřují ke stropu (pokud je to možné). Paže propnuté vedle těla. Ramena jsou uvolněná.

HORMONE YOGA THERAPY

Tento cvik je složený ze čtyř částí: 6a, 6b, 6c a 6d. V každé pozici provedeme 3 dechy Ujjayi K.D. a cirkulujeme enregii do štítné žlázy a brzlíku.

6a – Otočte vaši hlavu doleva, snažte se dotknout bradou vašeho ramene. Uvolněte spodní čelist a držte rty u sebe. Udělejte 3 hluboké dechy *Ujjayi K.D.,* vyplňte střední část hrudníku vzduchem s uzavřenou hlasivkovou štěrbinu(oblast hrdla), abyste bránili průchodu vzduchu při nádechu I výdechu. To může vytvořit lehký zvuk podobný chrápání. Jakmile dokončíte 3 dechy Ujjayi K.D., cirkulujte energii do brzlíku a štítné žlázy.



6b – Opakujte s hlavou otočenou na druhou stranu.

6c - Lehce nadzvedněte hrudník a opřete se o předloktí, lokty jsou pod rameny, hlava je v záklonu, nohy propnuté. Propněte hrudník, hlava je v záklonu. V této poloze opět provedete **3** velmi hluboké nádechy a výdechy technikou Ujjayi K.D. bez toho aby se hlava pohybovala. Při výdechu procíťujte protažení v oblasti štítné žlázy. Cirkulujte energii do brzlíku a štítné žlázy. Opatrně se položte na zem. Poté uvolněte krk a 3x jemně přetáčejte hlavu z jedné strany na druhou, pouze pokud potřebujete.



6d – Zůstaňte ležet na zádech s nataženými a propnutýma nohama. Vaše chodidla musí být flexovaná a prsty od sebe. Zvedněte hlavu (ne vase ramena) a podívejte se vase chodidla, opřete vaši bradu o hrudník a vydržte v této pozici (jalandhara-bandha).



Udělejte 3 velmi hluboké dechy Ujjayi K.D. s pocitem tlaku v oblasti štítné žlázy. Cirkulujte energii, propleťe prsty za vaší hlavou. Relaxujte váš krk a cirkulujte energii k nosu a při výdechu k brzlíku a štítné žláze.

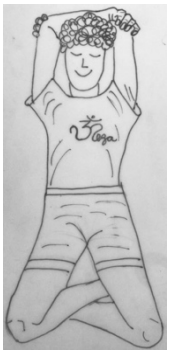
Jestli mate nějaký problem s krční páteří, můžete provádět celý cvik s rukami za hlavou, ale držte lokty od sebe při dechu Ujjayi K.D.

HORMONE YOGA THERAPY

7. SURYA BEDHANA S UJJAYI K.D.

Výchozí pozice: Leh na zádech s překříženýma nohama.





Máme dva druhy energie, které proudí každou nosní dírkou:

SURYA (přes pravou nosní dírku) je aktivátorem metabolismu, žláz a našeho neurovegetativního systému.

CHANDRA (přes levou nosní dírkou), zpomaluje náš metabolismus.

V Surya Bedhana budeme používat energii Surya pouze ke specifické aktivaci brzlíku.

LEVÁ STRANA: Protáhněte paže, držte levou paži po celou dobu cvičení napřímenou a částečně uzavřete hlasivkovou štěrbinu. Prostředníčkem pravé ruky zavřete levou nosní dírku a proveďte 3 UJJAYI K.D.: Zhluboka se nadechněte, s obtížemi nasávejte vzduch, otevřete ústa a hlasitě vydechněte, jako byste vylučovali hlen z plic.

Překřižte ruce nad hlavou a **CIRKULACE ENERGIE** z nosu do **BRZLÍKU**.

Nyní UDDYIANA BANDHA.: Držte ramena na podlaze, ohněte ruce a držte zápěstí. Nadechněte se, vydechněte všechen vzduch a s prázdnými plícemi se snažte oddálit ruce a roztáhnout žebra, čímž vytvoříte velký podtlak, který zahrnuje oblast břicha a hrudníku, vtahujte brzlík a počítejte 1 a 2 a 3 a 4 a 5 a 6 a 7 a poté se pomalu nadechněte. S praxí se postupně dostaňte k počítání až do 21. Toto vakuum aktivuje brzlík.

PRAVÁ STRANA: Natáhněte ruce a pravou paži mějte nataženou po celou dobu. Prostředníkem levé ruky uzavřete levou nosní dírku a proveďte 3 UJJAYI K.D..

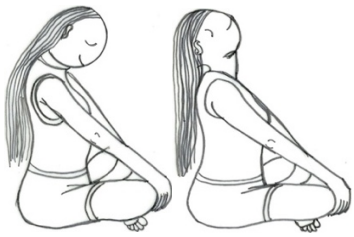
Překřižte ruce nad hlavou a **CIRKULACE ENERGIE** z nosu do **BRZLÍKU**.

Udělejte **nyní UDDYIANA BANDHU**: ramena mějte na podlaze, ohněte ruce a držte zápěstí blízko hlavy. Nadechněte se a vydechněte všechen vzduch. S prázdnými plícemi stále držte zápěstí, roztáhněte ruce od sebe, rozevřete žebra do široka a vytvořte podtlak v oblasti břicha a hrudníku. Počítejte 1 a 2 a 3 a 4 a 5 a 6 a 7 a pomalu se nadechujte. S praxí se postupně dostaňte k počítání až do 21. Toto vakuum aktivuje brzlík.

HORMONE YOGA THERAPY

8. TŘI BHANDY – CVIK PRO ŠTÍTNOU ŽLÁZU

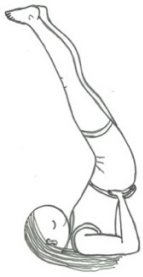
Výchozí pozice: vzpřímený sed s rukama na kolenou.



Nadechněte se s hlavou dopředu (Jalandhara bandha) dechem **UJJAYI K.D.**, špička jazyka na horním měkkém patře, koncentrace na špičku nosu, moolabandha, změníme koncentraci na **ŠTÍTNOU ŽLÁZU A BRZLÍK**; s výdechem ústy uvolníme hlavu do záklonu. S prázdnými plícemi zatlačte ruce na kolena a rozevřete žebra do strany, pociťte podtlak v břiše a hrudníku. Udržujte Uddiyana bandhu počítání 1 2 3 4 5 6 7 a pomalu se nadechujte. Opakujte třikrát.

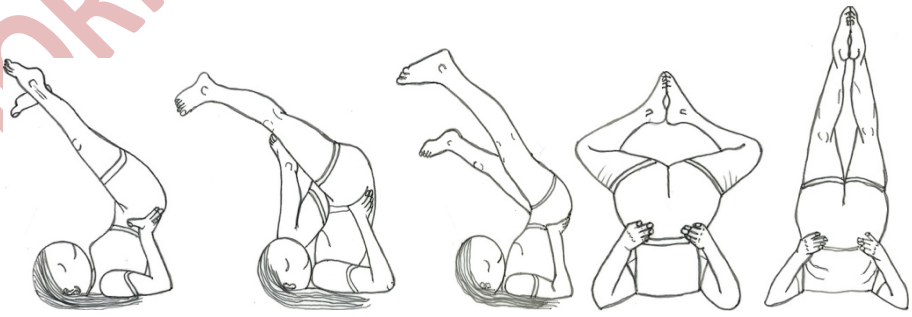
9. VIPARITA

Lehněte si do ŠAVÁSANY (na záda).



Zvedněte nohy, jako byste se chtěli chodidly dotknout stropu, pak zvedněte boky a držte boky v pase s palci před kyčelní kostí. Nohy by měly být v jedné linii s očima.

Nyní proveďte tato 4 cvičení:



9a) 3 UJJAYI K.D. s ohýbáním chodidel. Cirkulujte energii do **BRZLÍKU, ŠTÍTNÉ ŽLÁZY, HYPOFÝZY A EPIFÝZY**. Opakujte cvik a začněte druhou nohou. Nyní udělejte další 3 UJJAYI K.D.: nadechněte se, protáhněte obě chodidla a s výdechem přitáhněte chodidla k obličeji a cirkulujte stejným způsobem.

HORMONE YOGA THERAPY

9b) Ve Viparitě pokrčte pravou nohu a položte chodidlo na levé koleno. Přesuňte pravé koleno na stranu obličeje. V pozici proveďte 3 UJJAYI K.D. a cirkulujte energii do **BRZLÍKU, ŠTÍTNÉ ŽLÁZY, HYPOFÝZY A EPIFÝZY.** Opakujte cvik s pokrčenou levou nohou, udělejte 3 UJJAYI K.D. a cirkulujte energii stejným způsobem.

9c) Ve Viparitě nakloňte boky, natáhněte nohy a otevřete je do "véčka". Uvolněte řitní otvor a hráz a bez pohybu nohou proveďte 3 UJJAYI K.D. s pocitem, že se vaše vaječníky nebo varlata pohybují nahoru při každém výdechu. Cirkulujte energii do **BRZLÍKU, ŠTÍTNÉ ŽLÁZY, HYPOFÝZY A EPIFÝZY.**

9d) Ve Viparitě mějte kolena od sebe, chodidla se dotýkají. Udělejte 3 UJJAYI K.D. tímto způsobem: nadechněte se a natáhněte nohy, hlasitě vydechněte a přiveďte paty k hrázi. Cirkulujte energii do **BRZLÍKU, ŠTÍTNÉ ŽLÁZY, HYPOFÝZY A EPIFÝZY.**

Tato cvičení opakujte mnohokrát, dokud nedokončíte 5 minut ve Viparitě.

Opatrně sejděte dolů, nejprve boky, pak nohy.

10. JÓGA NIDRA HARMONIZACE ENERGIE BRZLÍKU A KOSTNÍ DŘENĚ NOHOU

Výchozí pozice: vleže, nohy od sebe a chodidla do stran.



Třete ruce 36krát, tlačte prostředníčky proti sobě.

Udělejte prána nádí mudru a umístěte ji na ANAHATA ČAKRU tak, aby se články prstů dotýkaly a opřete malíčky o brzlík.

NYNÍ ZAČÍNÁME JÓGOU NIDROU PRO OČIŠTĚNÍ NÁDÍS A KOSTNÍ DŘENĚ NOHOU.

Soustřeďte se na svou levou nohu – vaše levá noha září plná prány.

Pomalu se nadechněte, nasajte světelnou energii, otočte ji 3x kolem kotníků, světlo pokračuje nohou až k VAJEČNÍKŮM nebo VARLATŮM (září), k BRZLÍKU (září) a ŠTÍTNÉ ŽLÁZE (září). Vydechněte a soustřeďte se na střed hlavy – HYPOFÝZA a EPIFÝZA září jako dvě hvězdy a energie se rozpíná uvnitř hlavy... (celá hlava září).

Velmi pomalu se nadechněte, veškerou energii shromážděte v jednom bodě ve středu hlavy. Pomalu vydechněte, čímž pročistíte NÁDÍS a KOSTNÍ DŘEŇ pravé nohy.

Nyní se soustřeďte na pravou nohu, která září plná energie.

Pomalu se nadechujte, nasávejte světelnou energii, která dochází k VAJEČNÍKŮM nebo VARLATŮM (září), BRZLÍKU (září) a s výdechem se soustřeďte na střed hlavy – HYPOFÝZA a EPIFÝZA svítí jako dvě hvězdy.

HORMONÁLNÍ JÓGA THERAPY

Nyní se energie rozšiřuje uvnitř hlavy (tvoje lebka uvnitř září).

Pomalu se nadechněte, shromážděte veškerou energii do jediného světelného bodu ve středu hlavy. S pomalým výdechem čistíme NÁDÍS a KOSTNÍ DŘEŇ levé nohy.

Opakujte 3x nebo vícekrát.

11. HARMONIZACE DVOU PÓLŮ



Dva póly jsou:

INDIVIDUÁLNÍ PÓL v Ajna čakře (jejíž kořen je ve středu hlavy)

Je středem mysli, vašich myšlenek, vašich postojů a vašich emocí a představuje VÁS JAKO JEDNOTLIVCE.

DRUHOVÝ PÓL v Mooladhara čakře (v perineální oblasti) představuje druh – je zodpovědný za ZVĚČNĚNÍ LIDSKÉHO DRUHU.

Energie bude cirkulovat páteří od jednoho pólu k druhému a skončí tak, že celé vaše tělo zahalí sprškou světla. Pomalu pokrčte nohy s rozkročenými chodidly na podlaze a koleny k sobě. Položte ruce na ČAKRU ANAHATA (BRZLÍK) nebo MANIPURA ČAKRU.

Soustřeďte se na bod mezi obočím (AJNA ČAKRA).

Představte si světlo vznášející se kousek nad Ajnou, pozorujte barvu tohoto světla... je to světlo léčení a imunity...

Pomalu se nadechněte, shromážděte toto léčivé světlo v jednom bodě, soustřeďte se na INDIVIDUÁLNÍ PÓL ve středu hlavy a pomalu vydechujte a vnímejte energii imunity, která vás i váš mozek obklopuje a chrání.

Nadechněte se, přiveďte veškerou tuto energii do jednoho bodu, na INDIVIDUÁLNÍ PÓL, uprostřed hlavy, změňte koncentraci na DRUHOVÝ PÓL v perineální oblasti a vydechněte. Světlo imunity sestupuje po páteři a čistí SUŠUMNU. Všechny nečistoty jsou spalovány v ohni MOOLADHARA čakry a popel odchází do vesmíru. Váš DRUHOVÝ PÓL září plný prány, je zdravý a imunizovaný.

Pomalu se nadechněte, nasávejte světlo imunity z DRUHOVÉHO PÓLU, soustřeďte se na INDIVIDUÁLNÍ PÓL ve středu hlavy a pomalu vydechujte, pociťujte, jak zelené světlo imunity stoupá páteří vzhůru až k vašemu mozku, který je kořenem INDIVIDUÁLNÍHO PÓLU. Vy i váš mozek jste chráněni, imunizováni, plní energie a aktivní.

HORMONE YOGA THERAPY

Nadechněte se, spojte všechnu tuto energii do jednoho bodu, v INDIVIDUÁLNÍM PÓLU, změňte koncentraci na DRUHOVÝ PÓL v oblasti hráze a vydechněte.

Světlo imunity sestupuje páteří, čistí SUŠUMNU a všechny nečistoty jsou spalovány v ohni MOOLADHÁRA čakry. A DRUHOVÝ PÓL září, je imunizovaný a plný života.

Znovu se nadechněte, shromážděte energii života v jediném bodě v DRUHOVÉM PÓLU, změňte koncentraci na INDIVIDUÁLNÍ PÓL, uprostřed hlavy. Vydechněte a vnímejte energii stoupající páteří, čímž imunizujete každý obratel a celé vaše tělo, až k INDIVIDUÁLNÍMU PÓLU. Vy i váš mozek jste chráněni, imunizováni a plní energie.

Opakujte tolikrát, kolikrát chcete, pročištění SUŠUMNY nebo přivedení ZDRAVÍ a IMUNITY do všech žláz a čaker podél páteře.

12. ÉTERICKÁ SÍŤ – pouze pro pokročilé praktikanty jógy

Když se již cítíte imunní a plní energie, pokuste se dosáhnout stavu Alfa (podobně jako v meditačním stavu).

Po dosažení stavu Alfa nechejte, aby se spontánně vytvořila éterická clona. Nenuťte se do vizualizování její barvy, pouze pozorujte.

Soustřeďte se na INDIVIDUÁLNÍ PÓL a vizualizujte si éterickou clonu jako kopuli ochranné energie z prány, která vás chrání před viry a bakteriemi a všemi negativními energiemi, které se vás snaží dostat.

Vpustí dovnitř pouze pozitivní energii a pocity. Chrání Vás před bakteriemi a viry, které se snaží napadnout vaše tělo.

Nic negativního se k vám však nemůže dostat, protože vaše éterická clona je silná a chrání vás.

Viry a bakterie jsou vypuzeny daleko a mizí ve vesmíru, pohlceny ohněm SURYA.

Opakujte každý den a vaše éterická clona bude silnější a jasnější a bude vás stále více chránit.

Ale pozor: éterická clona může být poškozena, v některých bodech rozbita užíváním drog, přemírou alkoholu a hlavně negativními pocity.

Pracujte proto také na svém duchovním zlepšení, pročištění svých myšlenek, pocitů a emocí a proměnu své ANAHÁTA čakry na světlo.

HORMONE YOGA THERAPY

ANTI-STRESOVÉ UKLIDŇUJÍCÍ DECHOVÉ TECHNIKY

K praktikování dechových technik je důležité mít srovnaná záda a uvolněný obličej.

1. UKLIDŇUJÍCÍ PRÁNAJÁMA

Nadechněte se a počítejte 1 a 2 a 3.

Vydechněte a počítejte 1 a 2 a 3 a 4 a 5 a 6.

Praktikujte tuto dechovou techniku alespoň 5 minut denně.

2. NÁDÍ ŠODHÁNA , STŘÍDAVÝ DECH

Vyrovnává neurovegetativní systém.



Posaďte se do Sukhásany s rovnými zády. Položte levou ruku na koleno do uzavřené Džňána mudry. Na pravé ruce ohněte ukazováček a prostředníček do dlaně.

Palec a prsteníček uzavřou levou nebo pravou nosní dírku, abyste mohli provádět střídavý dech. Začněte uzavřením pravé nosní dírky a nadechněte se levou; pak zavřete levou a vydechněte pravou nosní dírkou. Nadechujte se vždy nosní dírkou, kterou jste vydechovali. Začněte a skončete levou nosní dírkou

Opakujte tolikrát, kolikrát chcete.

3. SAMAVRITTI



Dejte ruce na kolena v uzavřené Džňána mudře.

Nadechněte se a počítejte 1 2 3 4

Zadržte dech a počítejte 1 2 3 4

HORMONE YOGA THERAPY

Vydechněte a počítejte 1 2 3 4

Proveďte zádrž s prázdnými plícemi a počítejte 1 2 3 4

Samavritti znamená ve stejném rytmu a je velmi uklidňující.

4. DECHOVÁ TECHNIKA PRO HUBNUTÍ

Cvičením této pránájámy po dobu 15 minut dvakrát denně můžete zhubnout 1 kg za měsíc a může snížit hladinu vašeho cholesterolu.

Posaďte se do Sukhasany a opřete se oběma rukama o kolena v uzavřené Džňána mudře.

Nadechněte se, počítejte 1 2 3.

Zdržte dech 1 2 3.

Výdech 1 2 3 4 5 6.

S prázdnými plícemi počítejte 1 2 3 4 5 6.

Cvičte pránájámu na hubnutí po dobu 3 měsíců, poté prosím uveďte výsledek a kolik dní jste cvičili.

ANTISTRESOVÉ TECHNIKY

1. SO HAM



Posaďte se do SUKHASANY nebo VAJRASANY, proveďte uzavřenou Džňána mudru na obou rukách a otočte dlaně nahoru.

Natáhněte ruce do stran a zvedněte levou pod úhlem 45 stupňů a položte pravou ruku na koleno.

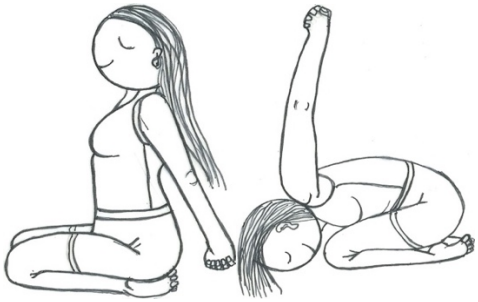
Mantra je SO-HAM.

Nadechněte se a vydechněte zpíváním SO bez pohybu paží a pokračujte ve výdechu se zpíváním HAM, zatímco střídáte polohu paží. Dávejte však pozor, abyste dokončili pohyb paží ve stejnou chvíli, kdy dozpíváte HAMMMMM.

HORMONE YOGA THERAPY

Až skončíte, spusťte paže, která je nahoře. S delším časem cvičení se vaše energie a citlivost zjemní a budete cítit energii procházející vašimi pažemi.

2. MENTÁLNÍ KLID (Budhistická technika)



Posaďte se do Vadžrasany a propleťte prsty za zády.

S napůl zavřenýma očima začněte dýchat a počítat do 10:

1 - S nádechem předkloňte tělo a zvedněte ruce za sebe.

2 - S výdechem se vraťte nahoru a spusťte ruce.

Nyní opakujte počítání do 10, ale bez pohybu.

Pokračujte střídáním počtu 1-10 s pohybem a 1-10 bez pohybu, jak dlouho budete chtít.

3. CHANDRA BEDHANA



Ve Vadžrásaně udělejte uzavřenou Džňána mudru na obě ruce a položte levou ruku na koleno dlaní nahoru.

Soustřeďte se na horní část mozku, 5 cm nad hlavou a mírně vpravo od hlavy. To je bod, kdy jednoho dne možná zažijete duchovní zkušenost ČANDRA. Ale nespěchejte, protože tato zkušenost se stane spontánně, ve správný čas.

CHANDRA BEDHANA je pránájáma, ve které se nádech a výdech provádí pouze levou nosní dírkou.

Nejprve zavřete pravou nosní dírku palcem pravé ruky a Džňána mudru udržujte uzavřenou.

S nádechem počítejte 1 a 2 a 3

HORMONÁLNÍ YOGA THERAPY

S výdechem počítejte 1 a 2 a 3 a 4 a 5 a 6, vždy levou nosní dírkou.

Opakujte tolikrát, kolikrát chcete, dokud se nebudete cítit velmi klidní.

3a POKROČILÁ CHANDRA BEDHANA

Když zvládáte cvik Chandra Bedhana s lehkostí, zkuste provést stejné cvičení, ale nyní bez použití rukou. Soustřeďte se na levou nosní dírku a dýchejte pomalu, velmi málo vzduchu... pokračujte v soustředění se na tuto nosní dírku, dokud si nevšimnete, že levá nosní dírka je aktivnější než pravá a přijímá více vzduchu než pravá. Pokračujte v dýchání po dobu několika minut s pocitem, že je zajištěna převaha aktivity levé nosní dírky a většina vzduchu vstupuje přirozeně levou nosní dírkou. Podařilo se vám udělat POKROČILOU CHANDRA BEDHANA, což je opravdu cvičení na koncentraci.

4. OM NAMAH SHIVAYA

Každý, kdo cvičí jógu, se neustále snaží duchovně zlepšovat a zdokonalovat, tak si udělejme transformační cvičení:

Posaďte se s rukama na kolenou, dlaněmi nahoru.

Soustřeďte se na pocit, kde ve vašem těle mantra vibruje.

Zhluboka se nadechněte a zazpívejte mantru ve správných hudebních tónech.

OM NAMAH SHI v DO, cítíte vibrace v mozku (AJNA čakra)

Zpívejte V AAAA, v A, znovu pociťujte vibrace v ANAHATA (3 cm nad srdcem).

YAAAA v DO opět vibruje v mozku (AJNA čakra)

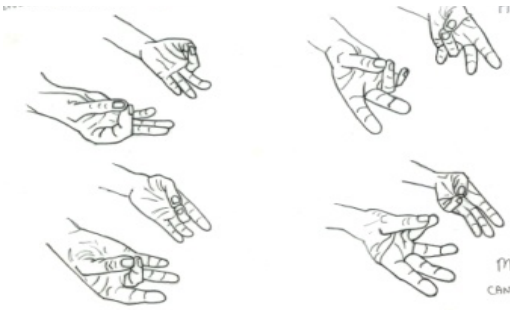
Opakujte mnohokrát, vždy vnímejte, jak vibrace mění místo, kde vibrují.

Na závěr zpívejte OMMMMMMM velmi dlouho a nahlas...

Uprostřed OMMM zavřete ústa, dotkněte se horních předních zubů po své spodní zuby a pociťte, jak se vibrace mění. Kde to teď vibruje?

5. OCEÁN MÍRU





V Sukhásaně položte ruce na kolena dlaněmi nahoru.

HORMONE YOGA THERAPY

Nyní zpíváme mantru štěstí a míru: AM RIT ZA… AMRITZA, což znamená Nektar bohů.

Zpívejte AM s M, nikoli N.

Zpívejte RI se špičkou jazyka vibrujícími na předních zubech a syčením TZA.

Zazpívejte mantru 3krát: AM-RI-TZA AM-RI-TZA AM-RI-TZA, přičemž se ukazováčkem, prostředníčkem a prsteníčkem dotýkejte polštářku palce.

Poté mantru opakujte 3x, ale změňte ji na prostředníček, prsteník a malíček.

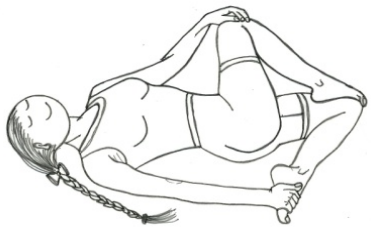
Pokračujte ve zpívání mantry a po každých 3 mantrách vyměňte prsty.

Je toho však víc: Začněte zpíváním mantry hlasitě a zvučně a potom, po každých 3 mantrách, ztižte tón o něco více, dokud nebudete zpívat pouze mentálně, ale pokračujte v rytmu a pohybujte prsty stejným způsobem.

Vaše mysl se ponoří do OCEÁNU MÍRU.

6. YOGA NIDRA V TORZI K.D.

Toto cvičení má několik výhod: uklidňuje, upravuje skoliózu a aktivuje nadledvinky. Pomáhá také otevřít hrudník, usnadňuje aktivaci ANAHATA ČAKRY a BRZLÍKU.



Lehněte si do ŠAVÁSANY, obličejem ke stropu, pokrčte pravou nohu, držte chodidlo levou rukou, položte levou nohu na pravé koleno a pravou rukou držte levé koleno. Držte ramena na podlaze a pokud máte dobrou torzi, vaše levé koleno se dotkne podlahy.

YOGA NIDRA

Nyní začíná Jóga Nidra.

Představte si světelnou hvězdu, která bude cirkulovat vaším tělem.

Soustřeďte se na svou levou ruku... září plná světla... nadechněte se pomalu a přiveďte toto světlo do krku a vydechněte... (vaše štítná žláza a brzlík září plně pránou).

Nadechněte tuto energii. Jde dolů po vaší pravé paži a dosáhne vaší pravé ruky, která drží vaše levé koleno... vydechněte a vaše koleno a ruka září... nadechněte se a při výdechu světlo dosáhne vaší pravé nohy, kterou drží vaše levá ruka (září).

Opakujte světelnou cirkulaci kolem svého těla tolikrát, kolikrát chcete.

Váš brzlík a štítná žláza byly aktivovány a jsou plné prány.

HORMONAL YOGA THERAPY

Nyní se opatrně vraťte do výchozí polohy a uvolněte torzi.

Opakujte na druhou stranu, ohněte levé koleno a pravou rukou držte levou nohu. Ale pozor – energie stále cirkuluje proti směru hodinových ručiček:

Soustřeďte se na levou ruku, která září plná prány.

Pomalu se nadechněte a energie dosáhne hrdla a vy vydechnete (štítná žláza a brzlík září energií).

Opakujte tento okruh tolikrát, kolikrát chcete, a dokončete na levé ruce.

Brzlík a štítná žláza byly aktivovány a nadále září plně pránou.

Vraťte se do výchozí polohy a opatrně uvolněte rotaci.

Pokud jste zmatení, požádejte někoho, aby vám přečetl Yoga Nidru, nebo se řiďte mým videem.

Pokud trpíte skoliózou, pro její nápravu sledujte svou torzi: pokud vytočením na jednu stranu nedosáhnete kolena k podlaze, musíte na této straně setrvat déle a s delším tréninkem skoliózu napravíte.

7. VZAD A VZAD



V Sukhasaně nebo ve stoji v Tadásaně.

Natáhněte ruce do stran a proveďte tuto mudru na obou rukách.

Držte palce natažené a ostatní prsty krčte, aniž byste se dotkli dlaně.

Udržujte mudru, proveďte 3 UJJAYI K.D. a otáčejte pažemi takto:

Nadechněte se v UJJAYI, palce jdou nahoru a dozadu, poté otevřete ústa a vydechněte hlasitě, jako by se vám čistil hlen z plic.

Kroucení začíná v ramenou, paže držte vodorovně.

VZAD a VZAD působí na vaše emoce, odstraňuje strach a nejistotu, které by poškodily vaši přirozenou imunitu. Je to také skvělé cvičení pro ramenní kloub, odstraňuje bolesti, zvyšuje flexibilitu a předchází některým problémům, jako je bursitida (zánět váčku v rameni). Aktivuje také hypofýzu.

HORMONAL YOGA THERAPY

8. SOLNIČKA (Koordinační cvičení)



V SUKHÁSANĚ nebo TADÁSANĚ ohněte levou paži s prsty u sebe a dlaní nahoru.

Umístěte ji na SOLAR PLEXUS, ale nedotýkejte se ho.

Pokrčte pravou paži a proveďte stejnou mudru jako u cviku VZAD a VZAD, skrčte prsty, aniž byste se dotkli dlaně, ale držte palec rovně a otočte dlaň ven.

Představte si, že držíte starou slánku a na levou ruku začnete „sypat sůl“.

Udržujte rytmus sypání soli a začněte dělat uklidňující pránájámy:

Nádech 1 a 2 a 3.

Výdech 1 a 2 a 3 a 4 a 5 a 6.

Opakujte alespoň 10 dlouhých dechů.

HORMONE YOGA THERAPY