

AUTORIZOVANÁ SKRIPTA

HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE PRO ŽENY

Dinah Rodrigues

Česká verze

Adéla Bavlšíková a

Linda Lacinová

Oficiální verze prosinec 2023

Kresby

Maria José Graf Mourão (Zeza)

Tyto kresby vložila Márcia Pavão s povolením Dinah Rodrigues

Oficiální verze říjen 2019

Tato autorizovaná skripta jsou určena výhradně pro osoby, které se naučily metodu HJT a jejichž zdravotní stav byl ověřen.

Všechna práva vyhrazena prostřednictvím n 130.256 EDA. Nekopírujte/netiskněte bez svolení autora.

www.dinahrodrigues.com.br

aldin@osite.com.br

www.nucleoyogaterapiahormonal.com.br/en

www.centrum-hormonalni-jogy.cz

AUTORIZOVANÁ SKRIPTA

HORMONÁLNÍ JÓGOVÉ TERAPIE PRO ŽENY

Obsahuje dotazník a záznamový list.

1. ZÁKLADNÍ TECHNIKY

Začneme s vysvětlením základních technik, které budou použity ve zde prezentovaných cvičeních.

Bhastrika K.D. je dechová technika, která aktivuje naši vnitřní energii. Nádech i výdech by měl být velmi silný s důrazem na výdech. Hlavním rysem je pohyb břišních svalů dozadu při každém výdechu, kdy cítíte, že váš pupík je velmi blízko vaší páteři. Nezapomeňte dýchat pouze nosem. Bhastrika K.D. se používá v mnoha pozicích během naší praxe.

Pro nácvik se posaďte se vzpřímenou páteří a opřete se rukama o kolena. Při nádechu uvolněte břišní svaly a při výdechu je stáhněte (nehýbejte horní částí těla), jedná se o břišní dýchání, kdy je vzduch vydechován silně pohybem břišních svalů směrem k páteři. Ideální tempo je asi 40 za minutu (jako je tikot hodin).

Bhastrika K.D. v Hormonální jógové terapii kromě aktivace vnitřní energie také pomáhá masírovat různé vnitřní orgány při provádění různých pozic. Tato pránájama bude použita téměř ve všech cvičeních sestavy Hormonální jógové terapie (až na vzácné výjimky).

V těchto materiálech budeme nazývat Bhastriku K.D. jednoduše Bhastrika, ale praktikujeme vždy Bhastriku K.D., ne běžnou Bhastriku z Hatha jógy.

Mulabandha není ásana, je to bandha (svalová kontrakce) a působí na tok energie. Mulabandha spočívá v silné kontrakci řitního otvoru a svalů perinea. Stimuluje naši pránickou energii v základu páteře. V HJT praktikujeme s plnými plícemi.

Kechari mudra – dotkneme se špičkou jazyka horního měkkého patra. Tato mudra podporuje cirkulaci pránické energie.

Uddiyana bandha (elevace bránice):

Vydechněte veškerý vzduch, udržte vzduch mimo 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 vakuum v oblasti břicha, břišní svaly jsou uvolněné (stlačování orgánů a žláz).

Ujjayi – Tento dech podporuje plné rozšíření horní části vašich plic a koncentruje pránickou energii do štítné žlázy a příštítných tělísek. Také eliminuje hlen v dýchacích cestách.

Technika: Sed se vzpřímenou páteří. Uvolněte čelist, ale neotvírejte ústa. Částečně uzavřete hlasivkovou štěrbinu, čímž bráníte průchodu vzduchu při nádechu a výdechu. Nyní provádějte velmi silné dechy (dlouhý nádech a výdech) pomocí střední a horní části plic. Tato pránájama se používá při hubnutí.

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 díрку. 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.

Cirkulace energie je tibetská technika, která směřuje energii na požadované místo – Tato technika posiluje reaktivaci hormonální produkce pomocí ásan a pránájám.

Technika: Zhluboka se nadechněte. Nechte energii cirkulovat přirozenou cestou: procházet míchou, kde žije, cirkulovat všechny účinky Sushumny (hlavní kanál energie, který vede páteří nahoru ke špičce nosu a temeni hlavy, z nosu jde dále k orgánu nebo žláze, kterou chceme aktivovat (například vaječníky).

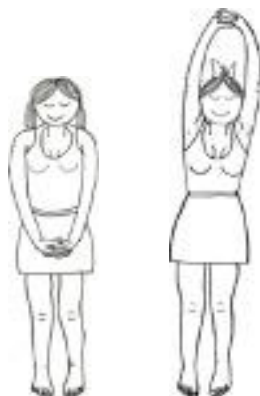
Pojďme trénovat:

- nádech
 - zadržte dech a umístěte špičku jazyka na horní měkké patro - Kechari mudra
 - Koncentrace na špičku nosu
 - Proveďte anální kontrakci (Mulabandha) a energie prochází páteří a poté do špičky nosu.
 - Změňte koncentraci na bod, který má být aktivován (tj. vaječníky nebo štítná žláza)
- Pomalou vydechujte a pociťujte vlnu energie, která do toho bodu přichází.

2. ZAHŘÍVACÍ CVIKY

Je velmi důležité, abyste připravily a zahřály své tělo, než začnete s cvičením denní sestavy. Následujících 7 zahřívacích cviků uvolňuje oblasti s napětím a zároveň také povzbuzuje produkci hormonů.

Zahřívání 1 - Ramena



Postavíme se, chodidla asi 20-30 cm od sebe. Propleteme prsty na rukou, držíte ruce propnuté dolů a vytočte dlaně ven. Udělejte **7 Bhastrik**, s nádechem vzpažíme a s výdechem vedeme paže obloukem dolů. Když vydechujete vtáhněte pupík silně dovnitř, směrem k páteři.

Zahřívání 2 – Úklony stranou



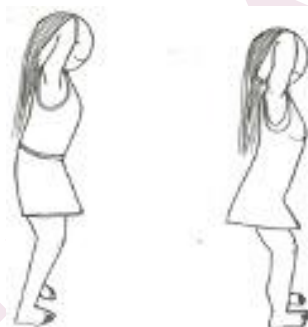
Stále stojíme, propletené prsty (dlaně otočené směrem ven nebo dovnitř). Natáhněte ruce ke stropu. Ukloňte své tělo na stranu, udělejte **Bhastriku**, nádech doleva, výdech doprava. Nedovolte, aby se váš trup nakláněl dopředu nebo dozadu. Vždycky pamatujte, abyste při výdechu vtažovali pupík dovnitř. Udělejte to 7 x a pak opakujte, ale tentokrát začněte s nádechem doprava a výdechem doleva.

Zahřívání 3 – Cvičení na boky (samba)



Stále stojíme, kolena mírně pokrčená, chodidla od sebe (20 – 30 cm), zvedněte ruce a zkřížte prsty na zátylku, bez tlaku. Nyní se začneme pohupovat v bocích ze strany na stranu, děláme **7x Bhastriku**, s nádechem se pohybujeme na jednu stranu, s výdechem na druhou. Zopakujeme 7x na obě strany. Nehýbejte horní částí těla, pohybujte pouze boky. Tento cvik uvolňuje napětí v oblasti pohlavních orgánů. Opakujte s tím, že začnete na druhé straně.

Zahřívání 3A – Cvičení na boky dopředu a dozadu



Stále stojíme, kolena mírně pokrčená, chodidla od sebe (20 – 30 cm), zvedněte ruce a zkřížte prsty na zátylku, bez tlaku. Udělejte **7 Bhastrik** s nádechem pohybujte boky dozadu, s výdechem pohybujte boky dopředu. Udělejte znovu 7 Bhastrik s nádechem pohybujte boky dopředu, s výdechem pohybujte boky dozadu.

Zahřívání 4 – Protážení nohou ve stoje



Jedná se o protažení svalů zadní strany nohou, což může být pro mnohé obtížné. Ve stoje překřížíme natažené nohy, přičemž umístíme pravou nohu před levou a obě chodidla jsou paralelně vedle sebe. V této poloze přední noha pomáhá udržet zadní nohu nataženou. Spojíme ruce, propleteme prsty na rukách, ukazováček je natažený, vzpažíme ruce. Nádech, s výdechem se předkloníme a spustíme ruce a hrudník dolů (předkloňte se z boků). V této pozici udělejte **Bhastriku**, protahujte ruce nebo pokrčená předloktí dolů asi 10 cm před vaše chodidla, když vydechujete a při nádechu vraťte zpátky (ruce nebo pokrčená předloktí). Opakujte 7x. Když skončíte, zvedněte ruce a uvolněte je po stranách těla. Opakujte s opačně překříženými nohama.

Zahřívání 5 – Protažení nohou vleže



Lehneme si na záda, pokrčíme obě nohy a přitáhneme je k břichu. Ukazováčky a palce rukou uchopí palce nohou, zbytek ruky pevně uchopí ostatní prsty nohy. Otočte tělo doleva, stále držte palce na noze a natáhněte levou nohu na podlahu. Nádech a s výdechem tělo překulíme na levou stranu až noha leží na zemi a natáhneme levou nohu. Vydržte, počítejte 1, 2 a 3, uvolněte zadní svalstvo natažené nohy.

Pozor: Je důležité natáhnout nohu, i když na jednu sekundu. Postupem času se vaše protažení zlepší a budete schopni vydržet celé 3 sekundy. Opakujte 3x na každou stranu.

Zahřívání 6 – Otáčení páteře (Poletující vlasy)



Tento cvik je dobrý pro páteř, ledviny a nadledvinky, také posiluje vlasy.

Posadíme se rovně na deku, zkřížíme nohy, pokud je to těžké, tak na polštář nebo na stoličku (bez opěrky, aby nám nebránila v pohybu). Před tělem zahákneme pevně ruce do sebe ve výši ramen (mudra K.D.), zvedněte lokty a dejte paže a předloktí vodorovně. Napůl zavřeme oči. S nádechem se otočíte doleva s mírným tlakem paží - podívejte se

na levý loket, s výdechem se otočte doprava s mírným tlakem paží - podívejte se na pravý loket. Oči mějte napůl zavřené, pohled upírejte pouze dozadu, aby se vám netočila hlava. Pokračujte v tomto otáčení a vnímejte, jak vám při pohybu létají vlasy. Dávejte pozor, abyste nespouštěli lokty (paže a předloktí držte ve stejné vodorovné pozici) a při výdechu dávejte pozor, abyste vtáhly pupek dovnitř. Opakujte **7x Bhastriku** s výdechem na druhou stranu. Pozor: pokud trpíte labyrintitidou, provádějte otáčení bez pohybu hlavy.

Zahřívání 7 – Sedící kočka



Sedíme vzpřímeně se zkříženýma nohama nebo vsedě na kolenou. Ruce drží kolena nebo, pokud jsou vaše paže velmi dlouhé, držte palec pravé nohy (pod kolenem) levou rukou a palec levé nohy pravou rukou. Držte ruce rovně a udělejte **7x Bhastriku**, takto: aniž byste pohnuli hlavou, nadechněte se tak, že široce otevřete hrudník a prohnete páteř dopředu a vydechnete s prohnutím páteře dozadu. Poté opakujte 7x Bhastriku, nádech, prohnete páteře dozadu a s výdechem hrudník široce rozevřete. Zaktivujete si nadledvinky, ledviny, slinivku břišní, brzlík a prospějete své páteři.

3. CVIKY PRO DENNÍ PRAXI

Doba trvání: 30 minut

Cvik 1 – Janushirshasana

Výchozí pozice: sed s nataženými nohama, rovná záda.



Pokrčte pravé koleno a patu přiblížte k hrázi, koleno nechte klesnout co nejnižší k zemi. Položte ruce na podlahu před sebe (levou ruku pod pravou rukou). Zvedněte ruce a hrudník, vzpažte. Otočte hrudník na stranu k levé noze. Nadechněte se a při výdechu se předkloňte a držte palec levé nohy. Levým ukazováčkem a palcem držte palec u nohy. Ostatní prsty obejmou prsty u nohou. Udělejte **7x Bhastriku** tímto způsobem: s nádechem se mírně narovnejte, uvolněte chodidlo a přitáhněte špičku, s výdechem uvolněte hrudník a propněte špičku. Špička zůstane propnutá a nechte cirkulovat energii:

(1) Nádech

(2) zadržte dech a umístěte špičku jazyka na horní měkké patro - Kechari mudra

(3) Koncentrace na špičku nosu

(4) Proveďte anální kontrakci (Mulabandha) a energie prochází páteří a poté do špičky nosu.

(5) Změňte koncentraci k levému vaječníku. Pomalu vydechujte a pociťujte vlnu energie, která přichází do vašeho levého vaječníku.

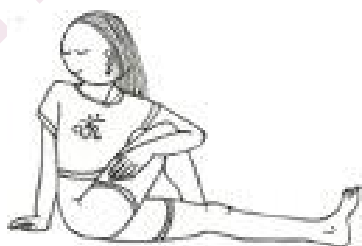
Pomalu a opatrně se narovnejte. Opakujte cvičení na druhou stranu, pokrčte levé koleno.

Cvik 2 - Ardha Matsyendrasana

Výchozí pozice: sedíme na podlaze, nohy jsou natažené a u sebe.



1 - Pokrčte levé koleno a pravou rukou přitáhněte koleno k hrudníku, levou ruku položte na holenní kost. Záda jsou rovná a hrudník je otevřený. Proveďte **7x Bhastriku** a nezapomeňte na kontrakci břišních svalů při výdechu. Cirkulujte energii k vašemu levému vaječníku.



2 - Položte levé chodidlo z druhé strany pravé nohy (nohy překřížíte), natočte se trochu více doleva, obejměte pokrčenou levou nohu pravou paží, opřete se o levou ruku za tělem a podívejte se za sebe. Proveďte 7x Bhastriku a cirkulaci energie stejným způsobem, znovu k vašemu levému vaječníku.



3 - Zvětšíme trochu více rotaci v páteři, loket pravé ruky opřete o vnější stranu levého kolene a uchopíte levý kotník. Pokud to nemůžete udělat, opakujte cvik 2, viz. výše. Ujistěte se, že se otočíte trochu více. Provedte 7x Bhastriku a cirkulujte ještě jednou energii do vašeho levého vaječníku.

Opakujte cvik na druhou stranu, nyní s pokrčenou pravou nohou a cirkulací energie k vašemu pravému vaječníku.

Cvik 3 - Mahasana

Výchozí pozice: na kolenou



Tento cvik by měl být praktikován s volným dechem.



Sepněte ruce s palci uvnitř a dejte si je za uši tak, aby dlaně směřovaly dopředu. Kolena jsou u sebe a nártý od sebe. V této pozici, nádech, zadrž dechu a provedete tyto 4 pohyby:

1 – Ukloňte trup doleva a bok snižujte doprava, jako byste se chtěli posadit na pravou patu.



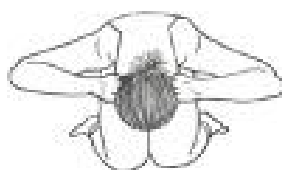
2 - Opakujte, uklánějte se doprava.



3 – Narovnejte se, otevřete hrudník.



4 – Ukloňte se dopředu, hrudník a čelo přibližujte k zemi.



Dvakrát se nadechněte a cvik opakujte ještě dvakrát.

Poté se posadíte na paty, položte čelo na podložku a ruce nechte podél těla. V této poloze se na několik sekund uvolněte.



Cvik 4 – Modlitba

Výchozí pozice: Posadíte se na paty, natáhněte ruce před sebe, opřete čelo o zem.



Natáhněte pravou nohu, pánev přibližujte k zemi. Vaše levé koleno by mělo být umístěné ve středu hrudníku. V této pozici udělejte **7x Bhastriku** a poté cirkulujte energii tak, jak jste se už naučili, nejprve k nosu a poté k vašemu levému vaječníku.

Nyní to zopakujte, ale tentokrát natáhněte vaši levou nohu a cirkulujte energii do vašeho pravého vaječníku.

Cvik 5 - Ardha-suptavajrasana - Strečink

Výchozí pozice: Ležíme na zádech, pokrčíme nohy a položíme chodidla na podložku.

Tento cvik nahrazuje Suptavajrasana, která vyžaduje velmi dobrou flexibilitu kolen a svalů na noze, takže začínáme zlehka, se skvělými výsledky.



Trochu nadzvedněte pánev a položte si malý polštář pod hýždě. Zkřížíme kotníky, kolena uvolníme do stran a vzpažíme ruce nad hlavu s propletenými prsty. Oblast vaječníků je při tom protažená a trochu vyvýšená nad zbytek těla. Zcela se natáhněte a udělejte **7x Bhastriku** K.D. Cirkulujte energii k vašemu nosu a poté k oběma vašim vaječníkům najednou. Zada se snažíme co nejvíce položit na zem.

Ve stejné pozici, uvolněte natažené paže, pokrčte je. Normálně se nadechněte a vydechněte všechen vzduch z plic. S prázdnými plícemi natáhněte nejdříve ruce do dálky a poté vytvořte v břiše vakuum: Uddiyana bandha – propněte ruce, roztáhněte žebra od sebe a cítíte vakuum v oblasti břicha. Vydržte v této pozici se zadrženým dechem dokud je vám to příjemné. Před nádechem uvolněte paže a břicho.

Cvik 6 – Pět vln pro krásu - K.D.

Výchozí pozice: leh na zádech



První vlna – Pokrčte obě nohy a přitáhněte stehna co nejblíže k břichu. Je důležité, abyste cítili záda na podložce, budete aktivovat také nadledvinky a ledviny. Bez pohybu vašich nohou uděláte **7x Bhastriku** (vždy pamatujte na kontrakci břišních svalů při výdechu).

Cirkulujte energii nejdříve k nosu a poté k vašemu obličejí a vlasům.



Druhá vlna – Umístěte vaše zápěstí pod boky, dlaně otočené k zemi, palce se dotýkají. Vaše boky by měly tlačit na vaše zápěstí. (**Pozor:** je důležité držet zápěstí v této poloze až do konce všech vln, kromě případů, kdy jsou zápěstí křehká). Pokrčte obě nohy k vašemu břichu. Udělejte 7 Bhastrik a střídavě propínejte nohy, asi 10 cm od podlahy. Nadechněte se při pokrčení pravé nohy a vydechněte a propněte vaši levou nohu, stahujte břišní svaly při výdechu. Dejte pozor, není to pohyb jako při jízdě na kole. Chodidla se pohybují rovnoběžně s podlahou. Poté pokrčte a držte nohy přitisknuté k břichu. Cirkulujte energii do vašeho obličeje a vlasů.

Třetí vlna – Opakujte druhou vlnu, tentokrát s nádechem pokrčte levou nohu a s výdechem pokrčíte pravou nohu. Na konci pokrčte obě nohy a přitáhněte je k břichu a cirkulujte energii stejně jako předtím (do vašeho obličeje a vlasů).



Čtvrtá vlna - Vaše zápěstí zůstávají pod boky, dlaně směřují dolů. Pokrčte vaše nohy, vaše stehna držte vertikálně a chodidla flexovaná. V této pozici kopejte střídavě do hýždí. Při nádechu kopněte levou patou, při výdechu kopněte pravou patou. Počítejte 15x Bhastriku. Cirkulujte energii do obličeje a vlasů.

Pátá vlna – Opakujte cvičení, nyní při výdechu kopete pravou patou a cirkulujete energii do vašeho obličeje a vlasů.

Poznámka - pokud netrpíte vysokým krevním tlakem, čtvrtou a pátou vlnu lze provádět v zádrži dechu s plnými plícemi. Nadechněte se, zadržte dech a kopněte střídavě tolikrát, kolik vydržíte v jedné zádrži dechu. Cirkulujte energii do obličeje a vlasů. Cvik opakujte ještě jednou. Poté cirkulujte energií stejným způsobem do obličeje a vlasů.

Pozor – je důležité, abyste držely stehna ve svislé poloze a chodidla v poloze, která umožňuje, aby vaše paty dopadaly na hýždě. Pokud se vám ze začátku nepůjde dokopnout do hýždí, nevadí. Vytrvejte, držte stehna svisle, provádějte stejný pohyb a brzy zaznamenáte posun. Zápěstí zůstává pod boky ve vlnách 2-5. Na 4. a 5. vlnu můžete dát ruce v pěst, aniž byste pokládaly nohy na zem.

Cvik 7 - JÓGA NIDRA – ČIŠTĚNÍ NÁDÍ V PAŽÍCH

Aktivuje štítnou žlázu a vaječníky.



Výchozí pozice: stále ležíte na zádech, chodidla opřená o zem ve vzdálenosti asi 30 cm od sebe, kolena se dotýkají. Toto je uklidňující pozice.

Nyní vyndáte ruce spod pánve a uvolněně je položíte vedle těla otočené dlaněmi vzhůru (ruce jsou červené, plné prány uvnitř). Koncentrujte se na vaši levou ruku, ta září a je plná energie. Nyní se velmi pomalu nadechněte, představte si jak energie opouští vaši levou ruku a stoupá po paži, představte si zářivé světlo na vašem zápěstí (to je aktivační bod vaječníků), září na vašem krku (štítná žláza a příštítná tělíska) jak se jich energie dotýká; poté změňte pozornost vaší koncentrace na prsty vaší pravé ruky a vydechněte, čistíte nádí vaší pravé ruky.

Vaše pravá ruka září, je plná energie. Nyní si s nádechem představujte, jak energie přichází z vaší pravé ruky, zářivé světlo ve vašem zápěstí a krku. Vydechněte a ved'te energii do vaší levé ruky, čistíte nádí vaší levé ruky. A tak budete pokračovat 3-4x, vždy se nadechněte a představte si, jak energie vstupuje vaší rukou a s výdechem čistíte nádí druhé paže.

Ukončujte jóga nidru výdechem znečištěné prány levou rukou. Pohybujete pránickou energií, ne vzduchem, který vstupuje do vašich nosních dírek. Pokuste se cítit a vizualizovat energii expandující jako světlo v každém z bodů (zápěstí a hrdlo/štítná žláza). Toto cvičení, kromě toho, že dodává energii do vaječníků a štítné žlázy, je velmi uklidňující a je vhodné jej provádět i večer před spaním, v posteli (v tomto případě lze provádět s nataženými nohama a chodidly mírně od sebe). Čistí také nádí, odstraňuje tendinitidu v zápěstí a předloktí a bolest kloubů na ruce.

Cvik 8 – Dynamická Vilomasana

Výchozí pozice: ležíme na zádech, pokrčíme kolena a chytíme si kotníky (ty jsou také bodem pro aktivaci vaječníků).



Nyní zvedejte a pokládejte vaše boky 7x, páteř vytváří pohyb vlny, takto: s přirozeným nádechem zvedněte nejprve boky, poté pas a nakonec hrudník. S výdechem pokládejte hrudník, poté pas a nakonec boky a nakonec udělejte malou obrácenou vlnu – jako byste se chtěli dotknout kostrčí podlahy. Je velmi důležité provádět tuto vlnu správně, prospívá to vaší páteři, ledvinám a nadledvinkám. Zvedejte a pokládejte 7x, při poslední vlně nechte boky nahoře a podepřete je rukama. V této pozici udělejte **7x Bhastriku K.D.** a poté cirkulujte energii, nejprve do nosu a poté do hrdla (štítné žlázy). Opatrně pokládejte páteř, udělejte ještě jednu vlnu. (pokládáte hrudník, pas a poté boky). Když ležíte na podložce, znovu cirkulujte energii stejným způsobem do štítné žlázy.

Cvik 9 - Zeštíhlující cvik

Tento cvik vyrovnává funkci štítné žlázy.

Pamatujete si dech *Ujjayi*? *Ujjayi* spočívá v provádění hlubokých dechů (střední a horní pohyb hrudníku) s částečným uzavřením hlasivkové štěrbin, 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.

Tento cvik je složený ze čtyř částí: 9a, 9b, 9c a 9d. V každé pozici provedeme 3 dechy *Ujjayi* a cirkulujeme energii do štítné žlázy.



9a – Otočte vaši hlavu doleva, snažte se dotknout bradou vašeho ramene. Uvolněte spodní čelist a držte rty u sebe. Udělejte **3 hluboké dechy Ujjayi**, vyplňte střední část hrudníku vzduchem s uzavřenou hlasivkovou štěrbinou (oblast hrdla), abyste bránili průchodu vzduchu při nádechu i výdechu. To může vytvořit lehký zvuk podobný chrápání. Jakmile dokončíte 3 dechy *Ujjayi*, cirkulujte energii do štítné žlázy.

9b – Opakujte s hlavou otočenou na druhou stranu.



9c - Zvedněte hrudník a podepřete jej předloktími. Chodidla mějte natažená. Vystrčte hrudník vzhůru, lopatky přiblížte k sobě a hlavu zakloňte. Aniž byste hýbali hlavou, proveďte 3 velmi hluboké dechy *Ujjayi*

a při výdechu pociťujte protažení v oblasti štítné žlázy. Nyní nechte energii cirkulovat směrem k nosu a poté do štítné žlázy. Opatrně spusťte záda a hlavu, pak uvolněte krk a nechte hlavu 3x jemně převalit z jedné strany na druhou.



9d - Zůstaňte ležet na zádech s nataženými nohama. Chodidla musí být flexovaná, s roztaženými prsty. Zvedněte hlavu (ne ramena), podívejte se na svá chodidla, bradu si opřete o hrudník (džalandhara-bandha) a setrvejte v této pozici. Udělejte 3 velmi hluboké nádechy Ujjayi a pociťujte tlak na oblast vaší štítné žlázy.



Na cirkulaci energie propleťte prsty za krkem a podepřete si hlavu. Uvolněte svůj krk a nechte energii cirkulovat směrem k nosu a při výdechu ke štítné žláze.

Pokud máte problémy s krční páteří, můžete celé cvičení provádět s rukama za krkem, ale lokty držte od sebe, abyste nenarušovali dýchání (které by mělo být silné Ujjayi).

Cvik 10 - Tři bandhy pro štítnou žlázu

Výchozí pozice: sed s rovnými zády.



Položte špičku jazyka na měkké patro a soustředte se na špičku nosu. Nadechněte se a zadržte dech. Provedte Džalandhara bandhu položením brady na hrudní kost a provedte Mulabandhu; poté napočítejte do tří, změňte zaměření koncentrace na krk (oblast štítné žlázy) a pomalu vydechujte, přičemž pohybujte hlavou dozadu a rozšiřujte krční oblast. S prázdnými plícemi provedte Uddiyana bandhu (zvednutím hrudníku, čímž podpoříte vtažení břicha). Tím také podpoříte vtažení štítné žlázy. Udržujte Uddiyana bandhu tak dlouho, jak jen můžete, a poté se pomalu nadechněte a celou techniku ještě dvakrát zopakujte.

Cvik 11 - Surya Bhedana K. D. - v protažení

Výchozí pozice: leh na zádech.

Každou nosní dírkou proudí dva druhy energie: levá (uklidňující) a pravá (aktivující), které vyrovňávají metabolismus. Budeme tedy dýchat pouze pravou nosní dírkou - aktivující energií Surya.



Nyní si připravte protažení levé strany těla. Protáhněte celé tělo s nataženými rukama a nohama.

Levá strana těla:



Nyní pozor - udržujte protažení na levé straně. Během cvičení ponechte levou paži nataženou. Pokrčte nohy, levou nohu podložte pod pravou nohu a levou nohu přitáhněte vedle kyčle, čímž zvýšíte protažení na levé straně. Nyní opřete pravé chodidlo o levé koleno, aby zůstalo ve své poloze. Levá ruka zůstává tak, jak je, a udržuje nataženou polohu. Prostředním prstem pravé ruky zavřete levou nosní díрку. V této natažené poloze proveďte **7 Bhastrik** (nádech a výdech vždy pravou nosní dírkou) a při výdechu vtahujte pupík dovnitř.



Nyní si pravou rukou uchopte levé zápěstí, zesilte protažení a cirkulujte energii do levého vaječníku. Proveďte Uddiyana bandha (vtažení břicha): uvolněte paže. Nadechněte se, pak zcela vydechněte a s prázdnými plícemi zcela propněte paže, přičemž zvedněte žebra a pociťujte, jak je břicho vtahováno dovnitř. Vydržte tak dlouho, jak jen to půjde, a pak hrudník uvolněte a nechte vzduch plynule proudit do plic.

Pravá strana těla:

Opakujte protahování pravé strany, ale s jedním rozdílem: prostředníčkem levé ruky zavřete opět levou nosní díрку. Přesně tak - zavřete levou nosní díрку, protože používáme pouze aktivační energii pravé nosní dírky. Proveďte 7 Bhastrik a cirkulujte energii k pravému vaječníku, poté proveďte Uddiyana bandhu.

Cvik 12 - Dynamická Viparita

Výchozí pozice: vleže na zádech.



Viparita je jednou z obrácených jógových pozic a bude prováděna v dynamické podobě. Ideální doba trvání je celkem 5 minut, proto cviky opakujte, dokud doba v obrácené pozici neuplyne.

S nádechem zvedněte nohy a poté boky, podepřete se rukama. Tato poloha se nazývá viparita (ale pozor: tato viparita se liší od klasické hatha-jógové Viparity, protože palce umístíte na přední část kyčelní kosti, do úrovně pasu, abyste kladli odpor Bhastrice, a to za účelem lepší masáže vaječníků). Vaše nohy musí být téměř svislé. Uvolněte krk a hrdlo. V této poloze vydržte, provedeme 6 cviků: 12a, 12b, 12c, 12d, 12e a 12f. V těchto 6 cvicích budeme směřovat energii vždy ke špičce nosu a pak do štítné žlázy a hypofýzy, tedy: do krku a středu hlavy.



12a - Ve viparitě pokrčte levou nohu, chodidlo položte na pravé koleno. Levé koleno by mělo zůstat blízko levé strany obličeje. Udržujte tuto pozici, proveďte **7 Bhastrik K.D.** a cirkulujte energii do štítné žlázy a hypofýzy. Poté zopakujte pokrčením pravé nohy a znovu cirkulujte energii do štítné žlázy a hypofýzy.

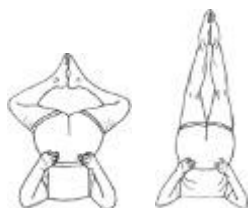


12b - Natáhněte nohy a proveďte 7 Bhastrik K.D., přičemž střídavě pohybujte pouze chodidly: s výdechem přibližujte pravé chodidlo k obličeji a s nádechem přibližujte levé chodidlo dolů, tj. jedno chodidlo směřuje ke stropu, zatímco druhé k obličeji. Proveďte 7 Bhastrik K.D., cirkulujte energii ke štítné žláze a k hypofýze.

Opakujte dalších 7 Bhastrik, začněte druhou nohou.



12c - Ve Viparitě s nataženými nohama rozkročte nohy do V, aniž byste je nakláněli dopředu. Pozor: zcela uvolněte perineum a řitní otvor. Aniž byste hýbali nohama, proveďte 7 velmi silných Bhastrík K.D. a při každém výdechu vnímejte pohyb perineální oblasti. Poté nechte energii cirkulovat k nosu a následně ke štítné žláze a hypofýze.



12d - Stále ve viparitě pokrčte kolena a chodidla držte u sebe. Proveďte 7 Bhastrík K.D. S nádechem prohněte nohy a s výdechem pokrčte kolena a přiblížte paty k perineu.

Provádějte cirkulaci energie do štítné žlázy a hypofýzy.



12e - Ve viparitě, s nataženými a zkříženými nohama. Provádějte nůžkové pohyby kombinované se 7 Bhastríkami (s nádechem pohybujte nohama do stran, s výdechem nejprve překřížte levou nohu před pravou, pokračujte ve střídání nohou (jednou levou před sebou, pak pravou před sebou)).



Když skončíte, nechte kotníky překřížené (levou před pravou) a cirkulujte energii do štítné žlázy a hypofýzy. Stejně cvičení nyní opakujte s tím, že začínáte nůžkovými pohyby s pravou nohou zkříženou před druhou.



12f - Pokračujte ve viparitě s nataženými a spojenými nohama. Nadechněte se a proveďte pevnou kontrakci pánevního dna, včetně pohybu k uzavření močové trubice, jako byste zadržovali močení. Pokračujte v kontrakci, zatímco počítáte 1 a 2 a 3 a 4 a 5, pak uvolněte perineální oblast. Toto cvičení odstraňuje inkontinenci moči. Opakujte ještě čtyřikrát. Poté cirkulujte energii ke špičce nosu, pak do štítné žlázy a hypofýzy.

Pokud máte potíže se setrváním ve Viparitě, neimprovizujte. Poradte se se svým učitelem, aby vám cvičení přizpůsobil.

Cvičení 13 - Jóga nidra pro harmonizaci energie vaječníků, štítné žlázy a hypofýzy



Aktivovaly jste svou energii a poslaly ji do celého těla, zejména do hypofýzy, štítné žlázy a vaječníků. Nyní budeme tuto energii harmonizovat. Toto cvičení je také dobré proti nespavosti, když se provádí v posteli před spaním.

Výchozí pozice: ležte uvolněně na zádech s chodidly položenými do stran. Třete ruce 36krát prsty o sebe, prostředníky silněji tlačte proti sobě. Přiložte je na vaječníky, abyste zvýšili energetizaci. Nestahujte ramena.

Nyní začínáme Jóga nidru:

Soustřeďte se nyní na levé chodidlo, jako byste se na něj dívaly. Představte si, že na levém chodidle je malá jasná hvězdička plná prány. Nadechněte se velmi pomalu, jen trochu vzduchu, a vnímejte, jak energie přichází skrze vaše chodidlo, přivádí ji k levému kolenu (září), stoupá po stehně k levému vaječníku (září), pak ke štítné žláze (v oblasti krku) a vydechněte, soustřeďte se do středu hlavy (hypofýzy).

Vnímejte, jak se energie ve vaší hlavě rozšiřuje jako bílé zářivé světlo. Ještě jednou se nadechněte, spojte veškerou energii do jednoho světlého bodu uprostřed hlavy a pak pomalu vydechněte pravou stranou a čistěte nádí pravé nohy. Nečistoty odcházejí ven skrze prsty na nohou.

Pojďme zpět, nadechněte se a soustřeďte se na pravé chodidlo, pravé koleno (září), pravý vaječník (září), štítnou žlázu (září) a vydechněte a zaměřte se na střed hlavy (hypofýza září, zdravá a aktivní).

Nadechněte se, koncentrujte veškerou tuto energii do jednoho bodu ve středu hlavy a vydechněte se soustředěním na štítnou žlázu, levý vaječník a levou nohu, přičemž čistíte nádí levé nohy, nečistoty odcházejí prsty levé nohy.

Opakujte alespoň třikrát.

Cvičení 14 - Harmonizace energie pro 7 čaker a nadledvinky



Toto cvičení oživuje páteř a vyrovnává energii hlavních čaker, které jsou zakořeněné podél páteře. Toto cvičení je třeba provádět po předchozím cvičení. Jedná se o dvě centra: Ajna čakra (jejíž kořen se nachází uprostřed hlavy) a Muladhara čakra (oblast perinea). **Ajna čakra** je centrem mysli, rozvažování, představuje jednotlivce. **Muladhara**, v oblasti reprodukčního systému, představuje druh. Necháte energii proudit páteří od jednoho pólu k druhému a nakonec soustředíte pozornost na Sahasrara čakru (vrchol hlavy) a vydechnete s představou, že celé vaše tělo je ponořeno do prány.

Výchozí pozice: Uvolněte se, pokrčte kolena a ponechte je u sebe, chodidla od sebe (30 cm). Ruce uvolněte po stranách těla, mírně od sebe. Ruce nechte položené na vaječnicích.

1 - Soustředte se na svou Ajna čakru, představte si bílé světlo nad tímto bodem, pomalu se nadechněte, abyste toto světlo přenesli do hlavy, a pomalu vydechněte, abyste cítili, jak se vám v hlavě rozšiřuje hvězdička jasného světla, která představuje individuální centrum. Několik vteřin vnímejte, jak energie vibruje ve vašem mozku.

2 - Nyní se nadechněte, shromážděte tuto energii v jednom bodě, změňte koncentraci na pánevní dno a vydechněte s pocitem, že tato energie postupuje dolů po páteři, čistí Sushumnu - nejdůležitější nádí, až do oblasti perinea (Muladhara čakra v oblasti reprodukčního systému, která představuje centrum druhu). Vnímejte, jak každá z těchto oblastí vibruje pránou.

Ještě jednou se nadechněte a shromážděte energii v jednom bodě (v oblasti perinea). Vydechněte a pošlete ji přes páteř do středu hlavy. Vnímejte, jak světlo stoupá po páteři a přináší zdraví a rozšiřuje se uvnitř vašeho individuálního centra. Opakujte alespoň třikrát - posílejte energii z jednoho pólu do druhého přes páteř a poté pošlete světelnou energii do středu hlavy.

Zakončete koncentraci v čakře Sahasrara - korunní čakře, nadechněte se a shromážděte energii v jednom bodě na temeni hlavy a vydechněte, přičemž cítíte, jak se energie rozšiřuje a pokrývá celé tělo.

Obecné pokyny:

- 1 - Po zapamatování si kompletní sestavy vám cvičení zabere asi 30 minut.
- 2 - Chcete-li dosáhnout výsledků rychleji, cvičte celou sestavu každý den.
- 3 - Každý měsíc vyplňte dotazník a запиšte si, kolik dní jste cvičily. Po 30 dnech cvičení alespoň 4 dny v týdnu se vaše celkové příznaky sníží přibližně o 50 %.
- 4 - Doporučujeme vám také, abyste po 4 měsících cvičení podstoupili nový krevní test estradiolu pro kontrolu vašich výsledků, protože obvykle po této době dochází k 254% nárůstu hormonální hladiny.

Bonusové cvičení - Zeštíhlující Pránájáma

Nemusíte toto cvičení provádět denně v rámci sestavy, protože je časově náročné, ale pokud chcete dosáhnout těchto konkrétních výsledků, cvičte a výsledky si zaznamenávejte. Chcete-li zhubnout nebo snížit hladinu cholesterolu, cvičte tento dech dvakrát denně po dobu 15 minut.

Vzpřímený sed, ruce na kolenou ve střední džhána mudře (nehet ukazováčku uprostřed palce).



Nadechněte se a počítejte 1-2-3

Zadržte vzduch 1-2-3

Vydechněte a počítejte 1-2-3-4-5-6.

Zadržte bez vzduchu 1-2-3-4-5-6

Pokud máte vysoký krevní tlak, nezadržujte při této dechové technice vzduch s plnými plícemi. Místo toho proveďte tento postup:

Nadechněte se na 3

Vydechněte na 6

Zadržte bez vzduchu na 6

4. ANTISTRESOVÁ PRÁNÁJÁMA

Jedním z nejúčinnějších způsobů, jak dosáhnout pozice pozorovatele, je každodenní cvičení pránájámy. Má uklidňující účinek a vnáší harmonii do našich emocionálních reakcí. Budeme používat pouze 3 typy:

1 - Uklidňující pránájáma



Výchozí pozice: sed ve vzpřímené poloze. Ruce v uzavřené Džňána mudře (nehet ukazováčku se dotýká kořene palce). Uvolněte čelist, zavřete oči a jako přípravu několikrát pozorujte své přirozené dýchání: trochu vzduchu vchází... a vychází... z plic.

Nyní provedte 12 uklidňujících dechů:

Nadechněte se a počítejte 1-2-3. Vydechněte 1-2-3-4-5-6. Je to snadné a velmi účinné.

2 - Nádí šódhana neboli Sukha-Purvak vyrovnává neurovegetativní systém



Výchozí pozice: sed ve vzpřímené poloze.

Levou ruku položte na levé koleno (uzavřená džňána mudra). Ukazováček a prostředníček složte do dlaně pravé ruky. Palec a prsteníček budou sloužit jako pinzeta a budou střídavě uzavírat pravou nebo levou nosní díрку.

Začněte stlačením pravé nosní díčky a nadechněte se přes levou nosní díčku. Poté stiskněte levou nosní díčku a vydechněte pravou. Stejnou pravou nosní dírkou se nadechněte a levou vydechněte a tak dále. Na konci této pránájámy vydechněte levou nosní dírkou. Opakujte tuto praktiku tolikrát, kolikrát si přejete.

3 - Samavritti. Dýchání ve 4 fázích



Začněte ve správné pozici vsedě pro praktikování pránájámy. Obě ruce položte na kolena v uzavřené Džhāna mudře.

Nadechněte se a počítejte 1-2-3-4.

Zadržte 1-2-3-4

Vydechujte 1-2-3-4

Zadržte bez vzduchu 1-2-3-4

Osoby s kardiovaskulárními poruchami nebo hypertenzí by neměly provádět zadrž s plnými plícemi.

Chcete-li předejít stresu, cvičte denně 5 minut před spaním jednu z uklidňujících pránájam a poté jedno nebo dvě antistresová cvičení.

5. PROTISTRESOVÉ CVIKY

1 - So-ham (uklidňující)



Posadte se do Vadhrāsany (na kolena, páteř vzpřímená). Je možné provádět tuto techniku také v Sukasaně (zkřížené nohy) nebo vsedě na židli. Oběma rukama udělejte uzavřenou Džhāna mudru (nehet ukazováčku se dotýká kloubu u kořene palce). Natáhněte paže před tělo, dlaně směřují vzhůru. Na začátku je jedna ruka nahoře a druhá šikmo dolů ve sklonu 45 stupňů.

Nadechněte se a začněte vydechovat za zpěvu SO, aniž byste rukama hýbali. Pokračujte v chantování (zpívání) HAM, přičemž měníte polohu paží a kontrolujete pohyb tak, aby skončily ve stejnou chvíli. Mantru odříkávejte hlasitě a zřetelně. Zpívejte a střídějte paže tak dlouho, jak si přejete. Vnímejte, jak do vás skrze paže vstupuje energie. Cvičení ukončete tak, že zvednutou paži spustíte dolů.

2 - Klid mysli (buddhistická technika)



Sedněte si na paty (pokud nemůžete, sedněte si se zkříženými nohama a rovnými zády). Prsty propleťte za zády, s nataženými pažemi rozšiřte hrudník. Polozavřená oční víčka. Pozorujte své přirozené dýchání a nezasahujte do něj.

Začněte počítat nádechy při pohybu těla:

- 1 - Nadechněte se, skloňte trup a zvedněte paže.
- 2 - Vydechujte, zvedejte trup a spouštějte paže.

Počítejte do 10, beze spěchu, přirozené a klidné dýchání. Po napočítání do 10 to udělejte znovu, ale tentokrát bez pohybu:

Nádech 1, výdech 2, nádech 3 a tak dále až do 10.

Pokud ztratíte přehled, začněte znovu od jedničky. Pokračujte ve střídání počítání s pohybem a počítání bez pohybu. Toto cvičení můžete opakovat tolikrát, kolikrát chcete, ale nezapomeňte, že se jedná o koncentrační cvičení, takže dávejte pozor a snažte se nedělat chyby.

3 - Chandra Bedhana



Posadte se se vzpřímenou páteří, na obou rukách držte uzavřenou Džňána mudru (nehet ukazováčku se dotýká kořene palce). Ostatní prsty mějte natažené u sebe. Levou ruku si položte na levé koleno nebo na stehno, dlaní vzhůru. Chandra bedhana je pránájáma, při níž se pomalu nadechujete a vydechujete, přičemž používáte pouze levou nosní díрку. Pravou nosní díрку přitom uzavřete pravým palcem (držte jej v Džňána mudře). Soustředit byste se měly na levou stranu mozku, 5 cm nad hlavou a vlevo od ní. V této oblasti se nachází světlo Chandra. Dýchejte klidně a při výdechu nespěchejte. Nadechněte se 1 2 3 a vydechněte 1 2 3 4 5 6. Pokračujte ve cvičení, dokud se nebudete cítit klidní.

4 - OM NAMA SHIVAYA - mantra transformace



Přeměníme stres v klid a emoční rovnováhu.

Výchozí pozice: sed ve vzpřímené poloze. Ruce na kolenou, uzavřená Džňána mudra. V této poloze se nadechněte a s velkým zvnitřněním zpívejte mantru a vnímejte její vibrace:

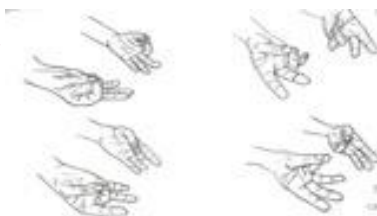
OM M M M M M M M NAMA SHI velmi dlouho, cítíte vibrace v mozku... DO hudební tón

VAA... v LA vibrace ve vaší Anahata čakře (střed hrudníku)

YAAAA vibrace ve vašem mozku ještě jednou... Znovu DO

Opakujte několikrát a všimněte si, kde vibruje.

5 - Oceán míru



Posadte se do Sukasany (zkřížené nohy, páteř vzpřímená), ruce položte na kolena, dlaně směřují vzhůru. Je důležité, abyste se cítili pohodlně se vzpřímenou páteří, pokud potřebujete, sedněte si na polštář.

Zpívejte mantru (míru a štěstí) božského nektaru: AM - RI - TZA.

RI vyslovujeme špičkou jazyka vibrující v blízkosti předních zubů, zatímco TZA by mělo být sykavé.

Při opakování slabik mantry se palci dotkněte špičky ukazováčku, prostředníčku a prsteníčku (3x po sobě): AM RI TZA, AM RI TZA, AM RI TZA. Nyní se začněte dotýkat prostředníčku, prsteníčku a malíčku, a to 3x, přičemž odříkávejte AM RI TZA.

Pak se ještě jednou dotkněte ukazováčku, prostředníčku a prsteníčku a tak dále. Začněte zpívat mantru normálním tónem, pak ztište hlas, až budete zpívat pouze v duchu a pohybovat prsty. Nespěchejte. Dovolte své mysli, aby se ponořila do tohoto oceánu míru a blaženosti.

Amritza znamená božský nektar, který je nepopsatelným pocitem slasti.

6 - U zlatého jezera

Toto cvičení se provádí s hudbou. Vyberte si takovou, která má výrazný rytmus.

Posadte se do Sukasany, přivřete víčka. Uvolněné ruce položte na kolena, dlaně směřují vzhůru a provádějte tyto mudry:

Na levé ruce se palec lehce dotkne prsteníčku (surya mudra).

Na pravé ruce se palec lehce dotkne prostředníčku (šúni mudra).

Uvolněte se, věnujte pozornost svým vnitřním smyslům a vnímejte vibrační účinek hudby, všímejte si, ve kterých místech vašeho těla vibruje. V této poloze setrvejte několik minut a poslouchajte hudbu s pozorností směřující dovnitř. Nespěchejte. Až si budete jisti, že jste cítili vibrace ve svém těle nebo na svém těle, zhluboka se nadechněte a pomalu otevřete oči.

7 - Uvolnění K. D.



Kromě toho, že toto cvičení přináší zklidnění, působí blahodárně na páteř a aktivuje činnost nadledvinek a slinivky břišní.

Vleže na zádech pokrčte obě nohy, levou nohu podložte pod pravou a přidržte ji pravou rukou. Pravá noha se opírá o levé koleno. Levou ruku položte na pravé koleno, proveďte jemnou torzi a přiblížte koleno k zemi. Uvolněte se, a pokud můžete, nechte koleno, aby se stále více přibližovalo k zemi. Váš obličej bude směřovat vzhůru a obě lopatky leží na podlaze.

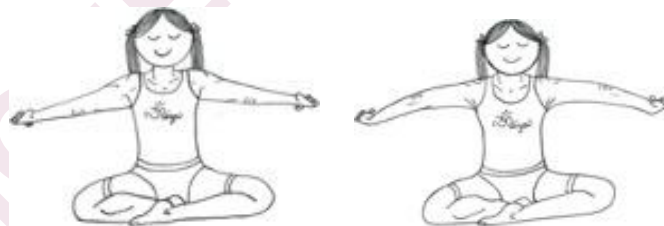
Nyní budeme provádět jógu nidru:

Vizualizujte si světlo v každém z bodů, které slyšíte. Soustředte se na levou ruku a představte si, že je v ní jasné světlo. S nádechem pomalu vedte energii přes ruku nahoru ke štítné žláze, kde září. S výdechem přenášejte energii přes pravou ruku do levého chodidla, levého kolena a do pravé nohy a pak zpět do levé ruky (která je položena na pravém kolenu). Kruh několikrát zopakujte a ukončete, jakmile se světlo dostane zpět do levé ruky.

Nyní se vraťte do výchozí polohy a pomalu uvolňujte rotaci páteře. Opakujte na druhou stranu, přičemž zachovejte směr proti směru hodinových ručiček. Nadechněte se, začněte opět pomyslným světlem v levé ruce, pak v krku a vydechněte přes pravou ruku, levé koleno, levé chodidlo, pravé koleno a pravé chodidlo, které drží levá ruka. S nádechem světlo pokračuje do krku a tak dále, kolikrát chcete, a po dokončení se opatrně vraťte zpět.

Pozor: světlo vždy obíhá proti směru hodinových ručiček. Začněte a skončete v levé ruce. Pokud vám to dělá potíže, požádejte někoho, aby vám při prvních pokusech předčítal postup nahlas. Chcete-li korigovat skoliózu, zůstaňte déle na straně, kde máte kratší zkrut.

8 - Vзад a vзад



Výchozí pozice: stoj nebo sed v sukhasaně se napřímenou páteří s prodlouženou krční páteří. Ruce natažené vodorovně do stran. Ohněte špičky prstů, aniž byste se jimi dotýkaly dlaní a palce nechte natažené.

Provedte 7 Bhastrik tímto způsobem:

S nádechem rotujte pažemi a palce otočte směrem dozadu.

S výdechem je otočte dopředu, dolů a opět dozadu, prsty nechte srolované.

Toto cvičení působí na vaši náladu, odstraňuje obavy a nejistotu. Protože HJT je celostní terapie, působí toto cvičení na vaše ramena a aktivuje hypofýzu.

9 - Solnička



Toto cvičení působí rovněž na vaši náladu, pomáhá odstraňovat strach, úzkost a negativní myšlenky, které vycházejí z čaker Manipura, Anáhata a Ajna. Zlepšuje také pohybovou koordinaci.

Výchozí pozice: sed nebo stoj v Sukasaně. Pokrčte levou ruku a dlaní směřujte vzhůru, přímo pod Manipuru (solar plexus), aniž byste se jí dotýkali. Pokrčte pravou paži s dlaní ve stejné mudře jako u předchozího cvičení, pokrčte pravou paži a provádějte opakované rychlé pohyby, jako byste sypali sůl do dlaně druhé ruky. Zachovávejte rytmus sypání soli (rychlý), začněte klidně dýchat - nádech 1 a 2 a 3 a výdech 1 a 2 a 3 a 4 a 5 a 6. Pak se nadechněte a vydechněte. Opakujte alespoň 10 dlouhých a uklidňujících nádechů.

10 - Vizualizace měsíčního světla - Chandra

Sedněte si do vzpřímené polohy a ruce držte v uzavřené Džňána mudře. Soustředte se na Ajna čakru, bod mezi obočím. Představte si, že sedíte před čistým, čerstvě posečeným a velmi zeleným trávníkem. Přivoňte si k čerstvě posekané trávě.

Před vámi je písčitá cestička, která vede na pláž... už je tma... je noc... obloha je plná hvězd... a moře je temné. Vidíte jen bílou pěnu vln.... a posadíte se na písek... je teplý... prohrátý odpoledním sluncem... cítíte teplý písek... posloucháte šumění vln... Najednou nad obzorem spatříte jasné světlo, které se stále zvětšuje... je to Měsíc v úplňku, který vychází... a stoupá po obloze... nyní je nádherný před vámi... jasně září... vše kolem vás se koupe v měsíčním světle... Světlo Chandra... Měsíc je před vámi... Pomalu se nadechněte, představte si, jak měsíční světlo proniká skrze vaše čelo, a poté soustředte pozornost do středu hlavy, vydechněte a vnímejte, jak energie Chandra vibruje ve vaší hlavě. Setrvejte několik vteřin koncentrování na tuto energii měsíce Chandra. Pokud potřebujete, dýchejte velmi zlehka a vnímejte, jak se vám v hlavě kříží (proplétají) paprsky měsíční energie. Je to světlo míru a klidu...Nyní se nadechněte a seskupte veškeré světlo do jediného bodu uprostřed hlavy, soustředte se na temeno hlavy (Sahasrára čakru) a vydechněte světlo, přičemž vnímejte, jak energie měsíčního světla zahaluje celé vaše tělo mimořádně bílým světlem míru a klidu.

Tuto jóga nidru můžete opakovat několikrát.

DOTAZNÍK O ZDRAVOTNÍM STAVU A PŘÍZNACÍCH NÍZKÉ HLADINY HORMONŮ

Vyrobte si 3 kopie a pošlete mi jednu měsíčně (19. dne).

Jméno:

Věk: Dnešní datum / /

Adresa:

Město:

Stát: Poštovní směrovací číslo: Email:

Profese: Jste učitel jógy?

Jak jste se dozvěděli o HYT?

Jste po menopauze? [] Pokud ano, jak dlouho? []

Pociťujete v současné době nějaké nediagnostikované bolesti břicha? []

Hysterektomie? []

Ooforektomie? []

Měla jste (máte) rakovinu prsu? []

Nějaké další operace? []

Cukrovka? []

Osteoporóza? []

Osteopenie? []

Počet dnů cvičení za měsíc []

Endometrióza? []

Premenopauza? []

Předčasná menopauza? []

Vynechávání menstruace? []

Zvýšené krvácení? []

Kyfóza []

Problémy s krčními obratli []

Výhřez páteřní ploténky []

Skolióza []

Lordóza []

Cysty na vaječnících nebo děloze []

PCOS []

Myomy []

Neplodnost? []

Vysoký krevní tlak []

Rýma []

Jste těhotná? [] Chcete otěhotnět? []

Vysoký cholesterol []

Hypertyreóza []

Hypotyreóza []

Zánět šlach []

Artritida []

Užívání hormonální substituce? []

Děložní cysta []

Syndrom karpálního tunelu []

Ochrnutí ruky [] nebo nohy []

Suché oči []

Máte nějaké další zdravotní problémy?.....

Užíváte nějaké léky? [] Pokud ano, jaké

Uveďte, zda se u Vás vyskytuje některý z následujících příznaků, ohodnoťte je 0, 1, 2, 3 (3 je nejsilnější)

Fobie []

Návaly horka []

Migréna []

Deprese []

Svědění pochvy []

Vaginální suchost []

Snížená sexuální touha []

Nespavost []

Emocionální nestabilita []

Podrážděnost []

Hněv []

Úzkost []

Panika []

Únava []

Apatie []

Roztržitost []

Bolest kloubů []

Bolesti hlavy []

Bušení srdce []

Svědění kůže []

Studené nohy []

Červené skvrny na kůži []

Slabý čich []

Špatná paměť []

Pomalé myšlení []

Vypadávání vlasů []

Suchá kůže []

Slabé nehty []

PMS []

Hormonální testy: Estradiol []

FSH []

Pokud žádné z těchto vyšetření nemáte, nechte pole prázdné.

Záznam o cvičení

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Leden																															
Únor																															
Březen																															
Duben																															
Květen																															
Červen																															
Červenec																															
Srpen																															
Září																															
Říjen																															
Listopad																															
Prosinec																															

Označte dny cvičení písmenem C

Dny bez praxe označte znakem /

Poznámky:

www.dinahrodrigues.com.br

aldin@osite.com.br