

Hormonální jógová terapie

pro

menopauzu

a

hormonální nerovnováhu

By Dinah Rodrigues

Tato brožura je určena výlučně pro osoby, které se zúčastnily semináře Hormonální jógové terapie a jejichž zdravotní stav byl předem ověřen.

Verze z června 2011
Rozšířená o ústní pokyny autorky.

Všechna práva vyhrazena. Žádné kopírování bez souhlasu autorky.

Sestavu HJT mohou vyučovat pouze certifikované lektorky, které mají oprávnění od Dinah Rodrigues.

Kontaktní údaje vedoucího semináře:
Bc. Adéla Vaculíková
Certifikovaná lektorka HJT
Tel. 774 935 855
Email: adela.vaculikova@seznam.cz

Hormonální jógová terapie pro menopauzu a hormonální nerovnováhu

Pravidla správného cvičení sestavy HJT:

- 1) neměníme pořadí cviků sestavy**
- 2) nevybíráme si jen některé cviky ze sestavy**
- 3) důležité jsou všechny tři části sestavy, cvičíme pokaždé všechny tři části dohromady (zahřívací část, každodenní sestava, harmonizace energie a čaker), poslední část je velmi důležitá.**
- 4) Aby se dostavily výsledky, je třeba cvičit první tři měsíce ideálně každý den a poté případně zvolnit na 3-4x týdně. (po určité době už budete znát svoje tělo mnohem lépe a když se na něj naladíte, tak poznáte, kdy je potřeba si zacvičit)**
- 5) Pokud cvičíme sestavu z důvodu prevence, tak postačí od začátku cvičit 3-4x týdně, čím častěji tím lépe.**
- 6) zařazujeme také protistresové cviky (klidně i mimo sestavu HJT)**
- 7) cvičíme s potěšením, uvolněně, ideálně bez očekávání.**

1. Základní Techniky

Bhastrika K.D. (dmychadlo)

Toto dýchání je pouze břišní. Nádech i výdech nosem by měl být velmi silný a intenzivní tak, aby vznikl zvuk podobný dmychadlu. Při nádechu se uvolní břišní svaly, břicho se vyklene a při výdechu břišní svaly zpevníme, pupík silně přitáhneme k páteři. Hrudník a záda se při tom nepohybují. Bhastrika K.D. vytváří pránu a aktivuje celé tělo. V našich cvičeních je hlavní úlohou bhastriky K.D. masáž vaječníků. V této brožuře budeme toto dýchání označovat jednoduše jako bhastriku.

Dech Ujjayi [udžaj]

Nádech i výdech nosem přes zúžené hrdlo a hlasivky, čímž trochu brzdíme proudění vzduchu. Nádech a výdech je ztížen a vydáváme lehce sípavý zvuk.

Mulabandha(základní zámek)

Bandha(zámek, uzávěr), kontrakce svalů, která ovlivňuje proudění pránické energie. Bandhy pomáhají odstraňovat psychické uzle. Mulabandhu provedeme tak, že kontrahujeme svaly pánevního dna (ztiskneme všechny svěrače a hráz), zaměříme se nejvíce na oblast děložního čípku. V kořenové čakře(oblast základu páteře) je velké množství pránické energie, když provedeme mulabandhu, tak tuto energii posíláme do celého těla.

Uddijána bandha Vakuum(brániční zámek)

Nádech a nyní úplně vydechneme všechny vzduch z plic, zvedneme bránici a vytáhneme orgány v horní části žaludku vzhůru a dozadu k páteři a vytvoříme v oblasti břicha vákuum. Setrváme se zadrženým dechem, dokud je nám to příjemné. Uvolníme zámek a pomalu se nadechneme.

Džalandhara bandha(krční zámek)

Uvolňuje energii zablokovanou v horní části hrudníku, uvolňuje tělesné napětí, které se hromadí v důsledku duševní činnosti. Se zadrženým dechem po nádechu předkloňte hlavu a bradu zasuňte, stáhněte krční svaly v oblasti štítné žlázy.

Cirkulace energie

Toto je jedna z nejdůležitějších technik používaných v Terapii Hormonální jógou. Nejlepší je zapamatovat si ji, protože se používá skoro ve všech cvicích. V oblasti kořenové čakry je nahromaděno velké množství energie, její uvolnění do celého těla aktivujeme pomocí mulabandhy a abychom mohli tuto energii směřovat do oblastí, ve kterých ji nejvíce potřebujeme, použijeme Cirkulaci energie

1 - Nádech a zadržet dech

2 - Špička jazyka se dotýká měkkého patra vzadu (khéčarí mudra)

3 - Soustředíme se na špičku nosu (nasagra)

4 - Provedeme Mulabandhu

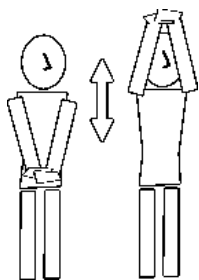
5 - napočítáme do 3(necháme energii stoupat od kořenové čakry vzhůru)

6 - Přeneseme pozornost na bod, který si přejeme aktivovat (např. vaječníky, štítná žláza)

7 - Pomalu vydechujeme a procítíme (představíme si) vlnu energie v tomto místě, přičemž pomalu uvolníme Mulabandhu, špičku jazyka a přestaneme se soustředit na špičku nosu.

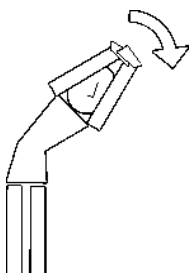
2. Rozcvičení a zahřátí

Je velmi důležité, abychom připravili a zahřáli své tělo než začneme s cvičením. Následujících 7 zahřívajících cviků uvolňuje oblasti s napětím a zároveň také povzbuzuje produkci hormonů.



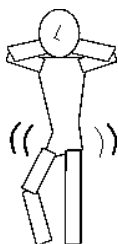
1. Procvičení ramen

Postavíme se na šířku pánve (chodidla asi 20 – 30 cm od sebe), propleteme prsty na rukou, dlaně směřují buď k hlavě nebo od hlavy (lepší protažení), propneme paže lehce v loktech. Záda jsou rovná. Provádíme bhastriku - s nádechem vzpažíme, s výdechem paže vedeme obloukem dolů, razantně. V rytmu bhastriky 7x zopakujeme. V průběhu výdechu intenzivně vtahujeme pupík směrem k páteři.



2. Úklony stranou

Stejný postoj s propletenýma rukama, dlaně směřují k tělu, hlava mezi paže, v rytmu bhastriky provedeme s výdechem úklon vpravo, s nádechem úklon vlevo, bez toho aby se u toho trup předkláněl nebo zakláněl. Nehýbeme boky. Nezapomeneme při výdechu vždy vtahovat pupík. Zopakujeme 7x, pak totéž 7x na opačnou stranu.



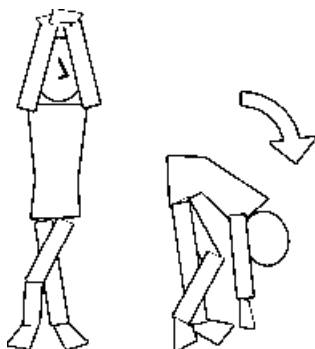
3. Samba (houpání boků)

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 - 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.

(Bez obrázku)

3a) Pohyb pánve zezadu dopředu a naopak

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



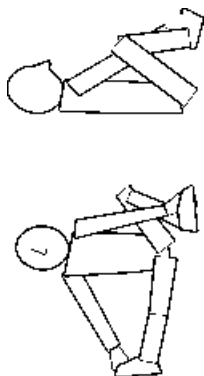
4. Protažení nohou ve stoje

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. Propleteme prsty na rukách, ukazováček je natažený, vzpažíme. Nádech, s výdechem

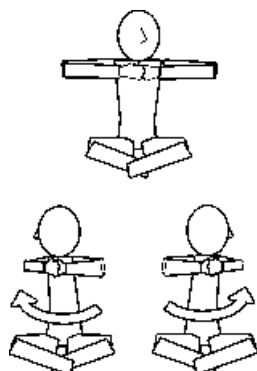
se předkloníme a ruce směřují kolmo k zemi, provedeme 7x bhastriku. Jak se s výdechem vtahuje břicho, trup samovolně pérúje v rytmu bhastriky asi o 10cm, níž a níž, s nádechem jdeme mírný pohyb nahoru a s výdechem dolů. Na závěr se napřímíme, vzpažíme a pak uvolníme paže podél těla.

Pak provedeme 7x s opačně překříženými nohama.



4a) Protážení nohou stranou v leže na zádech

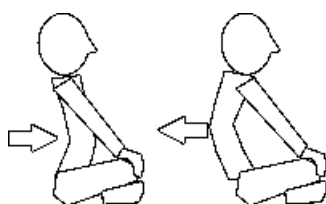
Lehneme si na záda, pokrčíme obě nohy a přitáhneme je k břichu. Ukazováčky a palce rukou uchopí palce nohou, zbytek ruky pevně uchopí ostatní prsty nohy. Nádech a s výdechem tělo překulíme na levou stranu až noha leží na zemi a natáhneme levou nohu, zadržíme dech na 3 vteřiny, přičemž uvolňujeme svaly na zadní straně nohy. Obě nohy opět přitáhneme pokrčené k břichu s nádechem. Pak se s výdechem překulíme na pravou stranu, natáhneme pravou nohu a napočítáme do 3, uvolníme zadní svaly. Je důležité propnout nohu, i kdyby to bylo jen na sekundu. Po čase se zlepší ohebnost a bude možné vydržet v protažení celé 3 sekundy. Zopakujeme 3x na každou stranu.



5. Otáčení páteře (poletující vlasy)

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

Posadíme se do tureckého sedu na deku, pokud je to těžké tak na polštář nebo na stoličku (bez opěrky, aby nám nebránila v pohybu), rovná záda. Před tělem zahákneme pevně ruce do sebe ve výši ramen (do mudry K.D. – mudra síly, energie a sjednocení), tak aby byly paže vodorovně. Napůl zavřeme oči. S bhastrikou s nádechem otáčíme trup vlevo, zároveň táhneme levý loket vzad, otáčíme i hlavu a díváme se přes rameno dozadu. S výdechem vpravo, přičemž táhneme pravý loket vzad a díváme se dozadu. Oči jsou stále napůl zavřené, fixujeme pouze pohled vzad, aby se nám nezatočila hlava. V průběhu otáčení vnímáme, jak nám poletují vlasy. Lokty by neměly klesnout, předloktí a nadloktí by mělo být stále ve stejné vodorovné poloze. S výdechem vtahujeme pupík. Provedeme v rytmu bhastriky 7x, pak 7x s výdechem na opačnou stranu.



6. Sedící kočka

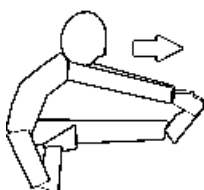
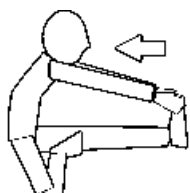
Vzpřímený turecký sed, levá dlaň leží na levém koleni a pravá dlaň na pravém koleni, paže jsou natažené(důležité). Pohybujeme páteří vpřed a vzad v zádrži dechu po nádechu, poté vydechneme ústy. Tento cvik aktivuje nadledvinky, brzlík a slinivku břišní, velmi příznivě působí i na páteř.

Tip: pokud máte pokrčené ruce, tak se uchopte ze stran za chodidla

3. Každodenní sestava (trvání asi 30 minut)

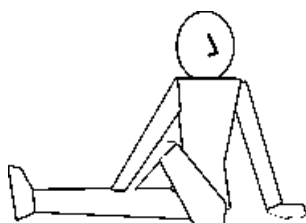
1. Předklon v sedu (Janushirshasana)

Výchozí pozice: sed s nataženými nohama, rovná záda.



Pravou nohu pokrčte a patu přibližte k hrázi, koleno nechte klesnou co nejnižší k zemi. Vzpažte a ruce dejte na sebe, vytáhněte se do výšky a trup pootočte k natažené noze, nádech a pak s výdechem předklon, levá ruka uchopí palec levé nohy a ostatní prsty obejmou prsty na noze a pevně je stiskne, pravou ruku položte na ni. Proveďte 7x bhastriku: s nádechem se mírně narovnejte, uvolněte chodidlo a přitáhněte špičku, s výdechem uvolněte hrudník a propněte špičku. Po 7 bhastrikách zůstane špička propnutá a nechte cirkulovat energii, jak jsme již popisovali (nádech a zadržet dech, jazyk opřít o měkké patro, soustředíte se na špičku nosu, proveďte mulabandhu – stiskněte svěrače a pánevní dno a držte několik sekund, než přijde vlna energie k nosu. Zaměřte pozornost na levý vaječník a pomalu výdech). Pak se vraťte do výchozí pozice s nataženými nohama.

Nyní proveďte celý cvik na opačnou stranu, pokrčte levé koleno a energii nechte proudit k pravému vaječníku.



2. Sedy s otočením (Ardha Matsyendrasana)

Výchozí pozice: sed s nataženými nohama.

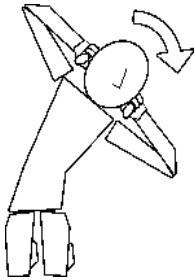
2a) - Pokrčte levou nohu a přitáhněte ji oběma rukama co nejbližší k hrudníku, záda jsou rovná a napřímená, koleno je umístěno na hrudní kosti. Proveďte 7x bhastriku a energii nechte proudit k levému vaječníku (cirkulace energie: nádech a zadržet dech, jazyk opřít o měkké patro, soustředíte se na špičku nosu, proveďte mulabandhu – stiskněte svěrače a pánevní dno a držte několik sekund, než přijde vlna energie k nosu. Pak zaměřte pozornost na levý vaječník a pomalu vydechněte, přičemž vnímejte, že energie aktivuje vaječník)

2b) - Nyní opřete chodidlo pokrčené nohy z vnější strany stehna o zem (nohy překřížte). Trup otočte

trochu více doleva, obejměte pokrčenou levou nohu pravou paží, podívejte se za sebe a opřete se o levou ruku za tělem. Proved'te 7x bhastriku a cirkulace energie stejným způsobem k levému vaječníku.

2c) - Přetočení trupu zesílte tím, že loket pravé ruky opřete o vnější stranu levého kolene a uchopíte levý kotník, podívejte se za sebe, rovná záda. Proved'te 7x bhastriku a cirkulaci energie k levému vaječníku.

Pak proved'te celý cvik na opačnou stranu, přičemž nyní pokrčte pravou nohu a cirkulace energie bude k pravému vaječníku.



3. Úklony v kleku (Mahasana)

Klekněte si s koleny u sebe, nártý posuňte do stran pro lepší udržení rovnováhy. Palce rukou zavřete v pěst s palcem uvnitř a pěsti opřete ze stran hlavy těsně za ušima. Provádějte tyto 4 pohyby: (a) nádech a s výdechem úklon vpravo a při tom hýždě přibližujte vlevo k zemi, skoro si sedněte; s nádechem zpět do základní pozice (b) zopakujte totéž vlevo; (c) s nádechem se narovnejte; (d) s výdechem se předkloňte, hrudník a čelo přibližujte k zemi. Opakujte 3x Cvik můžete provádět i v zádrži dechu, ale to až budete mít za sebou delší praxi. Pak se posad'te na paty, opřete čelo o zem a trochu relaxujte.



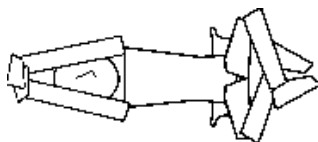
4. Holubice (Muslim Prayer)

Posad'te se na paty, opřete čelo o zem a natáhněte ruce dopředu, prsty jsou narovnané a směřují dopředu. Natáhněte pravou nohu vzad, pánev přibližujte k zemi. Hrudní kost se opírá o koleno levé nohy. Proved'te v této poloze 7x bhastriku a cirkulaci energie k levému vaječníku. Pak proved'te totéž na opačnou stranu, ale tentokrát natáhněte levou nohu vzad a energii nechte cirkulovat k pravému vaječníku.

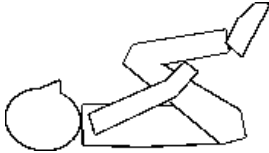
5. Strečink (zjednodušená verze Supta Vajrasana)

Položte se na záda a opřete se o chodidla. Trochu nadzvedněte hýždě a položte si malý polštář pod kost křížovou. Zkřížte nohy do tureckého sedu, propleťte prsty a natáhněte ruce nad hlavu. Oblast vaječníků je při tom protažená a trochu vyvýšená nad zbytek těla. Zcela se natáhněte a proved'te 7x bhastriku a cirkulaci energie k oběma vaječníkům současně.

Potom, stále ve stejné pozici, vytvořte následujícím způsobem v břiše vakuum: uvolněte natažené paže a lehce je pokrčte. Normálně se nadechněte a vydechněte všechen vzduch z plic. S prázdnými plícemi natáhněte nejdříve ruce do dálky a poté vytvořte v břiše vakuum: roztáhněte žebra od sebe, čímž vznikne v oblasti břicha vakuum, břicho se



vtáhne. Vydržte v této pozici se zadržným dechem dokud je vám to příjemné. Před nádechem uvolněte paže a břicho. Pomalu se nadechněte.

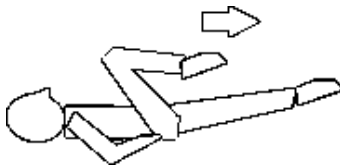


7. Pět vln pro krásu

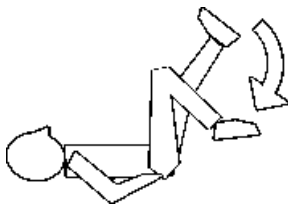
Výchozí pozice: leh na zádech

1. vlna: Pokrčte obě nohy, umístěte zápěstí do podkolení a přitáhněte stehna co nejblíže k břichu, uvolněte pánevní dno.

Provedte 7x bhastriku, bez toho abyste hýbali nohama, přičemž vždy při výdechu vtahujte pupík. Cirkulace energie k celému obličejí a ke kořínkům vlasů.



2. vlna: Nyní umístěte obě dlaně těsně vedle sebe pod pánev a hýždě, palce se dotýkají, váha těla spočívá na zápěstích. S nádechem jednu nohu pokrčte a přiblížte k hrudníku, druhou nohu natáhněte do dálky asi tak 20 cm nad zemí, s výdechem nohy vyměňte a vtáhněte pupík. 7x bhastrika, přitáhněte pokrčené nohy k trupu a proveďte cirkulaci energie k celému obličejí a ke kořínkům vlasů.



3. vlna: Totéž zopakujte na opačnou stranu (začíná opačná noha).

4. vlna: Dlaně zůstávají pod pánví, polohu nohou upravte tak, aby byla obě stehna kolmo k zemi, na chodidlech „fajfky“ a kopejte se v rytmu bhastriky patami do hýždí, při kopnutí levé nohy se nadechněte a při kopnutí pravé nohy vydechněte.

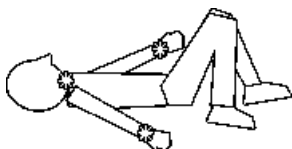
Pozor: Je důležité držet stehna kolmo k zemi a chodidla v takové poloze, aby bylo možné kopat do hýždí.

Po 7x bhastrika nohy přitáhneme k břichu a provedeme cirkulaci energie k obličejí a k vlasům.

Pokud se vám zpočátku nepodaří kopat do hýždí, nevadí. Pokračujte v každodenním cvičení, držte stehna kolmo, provádějte pohyb tak dobře, jak je to možné, a brzy budete dělat pokroky. Tento vlna je také velmi úspěšná ve zvýšení libida.

5. vlna: Totéž zopakujeme na opačnou stranu (začíná opačná noha).

Dlaně vyprostěte zpod hýždí teprve až zaujmete výchozí pozici následujícího cviku.



8. Uvolnění a vedení energie k aktivování vaječníků a štítné žlázy, čištění nádí paží

Poznámka: na zápěstích jsou body pro aktivování vaječníků. Cvik je prevencí karpálního tunelu.

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

Nyní vyprostíte ruce spod pánve a otočené dlaněmi vzhůru je uvolněně položte vedle těla. Celé tělo zcela uvolněte.

Zavřete oči a soustředte se na prsty levé ruky, jako byste se na ně dívali. Nyní se zcela pomalu nadechněte a představujte si, že vzduch (zářivé světlo nebo i léčivá energie) vstupuje prsty levé ruky a proudí přes zápěstí k hrdlu (višuddha – aktivace štítné žlázy). S nádechem levé zápěstí září, štítná žláza září. Potom se soustředte na prsty pravé ruky a s výdechem čistíme nádís na pravé ruce a představujeme si, jak všechny nečistoty odchází prsty na pravé ruce z těla ven. Nyní se nadechněte prsty pravé ruky, zápěstí září štítná žláza září a s výdechem čistíme nádís na levé ruce, všechny nečistoty odkchází prsty na levé ruce z těla ven.

Toto provedte 3 – 4x, přičemž vždy nadechnete rukou, kterou jste předtím vydechovali. Zakončíte výdechem levou rukou. Při nádechu si představujte světlo, při výdechu jak čistí energetické kanály paží. Tento cvik pomáhá proti zánětům šlach v předloktích. Nejenže dodává energii štítné žláze a vaječníkům, ale také velmi uklidňuje a proto se hodí k provádění v posteli před usnutím – v tom případě je možné cvik provádět se zešíroka nataženými nohama.



9. Indický most - dynamický (Vilomasana)

Výchozí pozice: leh na zádech, nohy pokrčené, chodidla na zemi, můžou být umístěná mírně od sebe pro lepší uchopení.

Oběma rukama uchopte kotníky nebo paty (pokud to není možné, nechte ruce jednoduše podél těla na podložce nebo použijte pásek).

Nyní se zvedá a pokládá pánev, obratel po obratli ve tvaru vlny:

S nádechem (přirozený dech) zvedáte pánev, jeden obratel po druhém nahoru, tak vysoko jak je to příjemné, s výdechem pokládáte hrudník, bedra a hýždě na zem. Tento cvik je důležité provádět správně ve tvaru vlny, je velmi prospěšný pro páteř, ledviny a nadledvinky. Zvedáte a pokládáte celkem 7 x.

Poté nahoře zastavíte, rukama podepřete hýždě, vydržíte a provedete 7x bhastriku a cirkulaci energie ke štítné žláze.

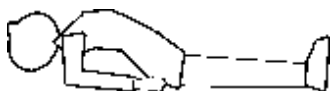
Položíte záda opět ve tvaru vlny (hrudní koš, bedra, pánev) na zem a energii necháte ještě jednou cirkulovat ke štítné žláze. Tento cvik neprovádíme v době menstruace.



10. Cvik na zeštíhlení

Výchozí pozice: leh na zádech, nohy natažené a u sebe, prsty na nohách do vějířku směrem vzhůru. Ruce jsou natažené podél těla, uvolněná ramena. Cvik se skládá ze 4 jednotlivých pozic, v každé pozici se provádí dech Ujjayi.

1. Hlavu otočte vlevo a přiblížte bradu k rameni. Uvolněte tváře, ústa jsou zavřená a provedete 3 hluboké nádechy a výdechy technikou Ujjayi (do střední a horní části plic), přičemž zúžíte hlasivkovou šterbinu v hrdle a tak ztížíte průchod vzduchu. Při tom může vzniknout tichý zvuk podobný lehkému chrápání. Cirkulace energie ke štítné žláze.



2. Cvik zopakujte i k pravé straně.

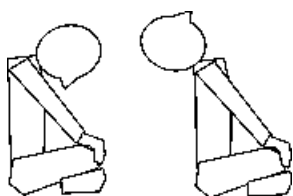
3. Lehce nadzvedněte hrudník a opřete se o předloktí, lokty jsou pod rameny, hlava je v záklonu*, nohy propnuté. Propněte hrudník, hlava je v záklonu. V této poloze opět provedete 3 velmi hluboké nádechy a výdechy technikou Ujjayi bez toho aby se hlava pohybovala. Při výdechu procít'ujte protažení v oblasti štítné žlázy. Cirkulace energie ke štítné žláze. Opatrně se položte na zem.

*pokud máte problémy se šíjí, je možné mezi lopatky podložit asi 10 cm vysoký tvrdší polštář nebo deku (místo opření o lokty) a hlavu položit na zem. Toto je lehčí varianta, ale docílí se skoro stejný výsledek jako



u normální verze. Správnou pozici polštáře poznáte, pokud při nádechu pocítíte protažení v oblasti krku.

4. Nyní ve stejné výchozí poloze nadzvedněte hlavu, ramena zůstanou na zemi, brada položena na hrudní kosti (Džalandhara Bandha) a díváte se na chodidla, která jsou kolmo vzhůru („fajfky“) a mají roztažené prsty od sebe. Opět provedete 3 velmi hluboké nádechy a výdechy technikou Ujjayi do střední části plic, zároveň vnímáte tlak v oblasti štítné žlázy. Poté propleťte ruce v zátylku a zlehka podpíráte hlavu, uvolněte krk a cirkulace energie ke štítné žláze. Opatrně položte hlavu na zem.



11. Tři bandhy pro štítnou žlázu

Výchozí pozice: turecký sed, rovná záda, dlaně na kolena.

Nádech, zadržet dech, opřeme špičku jazyka o měkké patro, koncentrujeme pozornost na špičku nosu, džaladhára bandha(krční uzávěr) a mulabandha.

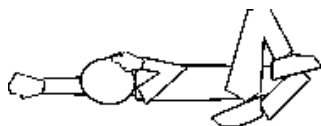
Zaměříme pozornost na štítnou žlázu a s výdechem pomalu zakláníme hlavu. Vydechneme všechn vzduch z plic a provedeme uddijána bandhu(vakuum)- vtáhneme co nejvíce břicho a roztáhneme žebra od sebe (simulujeme nádech), vydržíme, dokud je to příjemné. 3 x zopakujeme a na závěr vrátíme hlavu zpátky s nádechem, zadržíme dech, předkloníme hlavu a bradu přiblížíme k hrudníku(džaladhára bandha).

12. Aktivace látkové výměny (Surya Bedhana)

Máme dva druhy energie: jedna probíhá levou a druhá pravou nosní dírkou. Surya (pravá) je ta energie, která aktivuje náš neurovegetativní systém a Chandra (levá) jej zklidňuje. Během tohoto cviku pracujeme pouze s energií Surya, abychom aktivovaly vaječníky.

Levá strana:

Výchozí pozice: Položte se na záda, vzpažte a natáhněte se za rukama a patama do dálky, bedra tiskněte k podložce. Nyní pokrčte obě nohy a poté levou nohu podsuňte pod pravou nohou, pravou rukou uchopte levou patu a přitáhněte ji těsně k pravé hýždě. Pravé chodidlo položte na levé koleno a přitiskněte ho k zemi. Levá ruka je ve vzpažení. Protáhněte celou levou stranu těla.



Prostředníčkem pravé ruky lehce ucpeme levou nosní dírkou a provedeme 7x bhastriku (přičemž dýcháme pravou nosní dírkou). Pravou rukou uchopíme zápěstí levé ruky pro lepší protažení, cirkulace energie k levému vaječníku.

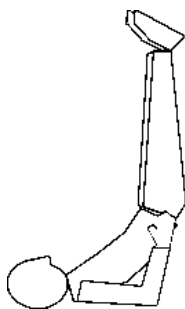
Pak s nádechem lehce pokrčíme obě paže, vydechneme všechen vzduch z plic a propneme obě paže, zadržíme dech, protáhneme se do dálky, uděláme uddijana bandhu-vtáhneme co nejvíce břicho a roztáhneme žebra od sebe (simulujeme nádech). V této pozici zůstaneme několik sekund, poté uvolníme břicho, hrudník a lehce dýcháme.

Pravá strana:

Celý cvik provedeme na opačnou stranu s tím rozdílem, že tentokrát prostředníčkem levé ruky ucpeme opět levou nosní dírkou a provedeme 7x bhastriku (přičemž dýcháme pravou nosní dírkou). Cirkulace energie k pravému vaječníku.

13. Viparita(svíčka)

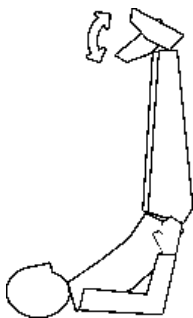
Viparita je obrácená poloha jógy, která se zde provádí v dynamické variantě. Ideální délka cviku je 5 minut. Opakujte proto tento cvik pravidelně tak dlouho, až dosáhnete této délky. Svalstvo krku a šíje je uvolněné. Když zaujmete pozici, tak v žádném případě nehýbejte hlavou.



Výchozí pozice: leh na zádech, zvedněte se do svíčky, dlaně opřete o oblast ledvin, pánev uvolněte mírně dozadu, lokty jsou na měkké podložce. Tato pozice se nazývá Viparita, ale liší se od klasické jógy tím, že přitom palce obou rukou přiložíte ve výši pasu nad pánevní kosti. Tím zvýšíte tlak při bhastrice a takto docílíme masáže vaječníků. Nohy zůstávají podle možností kolmo. Uvolněte zátylek a krk a v této poloze provádějte celkem 6 následujících cviků. V těchto cvicích necháváme energii cirkulovat ke štítné žláze a hypofýze, tj. ke krku a do středu hlavy.

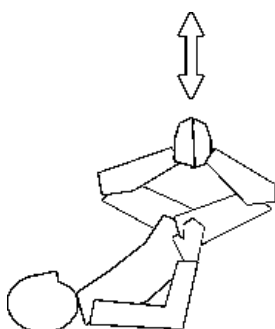
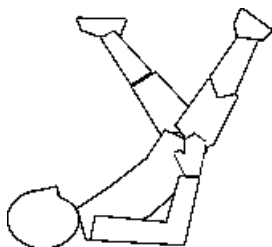
Tento cvik neprovádíme během menstruace.

13a Poloha ve svíčce, nohy jsou protažené. Nádech, stiskněte svěrače, všechny vrstvy pánevního dna a celou urogenitální oblast, napočítejte do pěti a povolte.

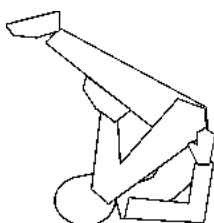


Toto opakujete celkem 3 x. Cirkulace energie ke štítné žláze a do středu hlavy.

13b Provedete 7 x bhastriku, přičemž střídavě přitáhnete jednu špičku nohy k obličeji a druhou propnete, kolena jsou propnutá. Pravá noha k obličeji – výdech, levá noha - nádech. Cirkulace energie ke štítné žláze a do středu hlavy. Aby mohla energie lépe probíhat – uvolněte krk. Nyní začnete levou nohou. A opět cirkulace energie ke štítné žláze a do středu hlavy.



13c Nyní ve svíčce zešíroka roznožíte do V, nohy zůstávají kolmo k zemi. Zcela uvolněte pánevní dno, proveďte 7x bhastriku a vnímejte pohyby v oblasti pánevního dna, nohy jsou při tom v klidu. Cirkulace energie ke štítné žláze a do středu hlavy.



13d Ve svíčce z roznožení spojte chodidla, kolena směřují do stran. S nádechem lehce natáhněte nohy do výšky, přitom jsou plošky nohou stále spojené, s výdechem přiblížte chodidla k hýždím. Provedeme celkem 7x bhastriku a poté cirkulace energie ke štítné žláze a do středu hlavy.

(Bez obrázku)

13e Stále ve svíčce, chodidlo levé nohy opřete o koleno pravé nohy. Levé koleno je poblíž levé strany obličeje. V této pozici provedete 7x bhastriku, cirkulace energie ke štítné žláze a do středu hlavy. Zopakujte na opačnou stranu a cirkulace energie ke štítné žláze a

do středu hlavy.

(Bez obrázku)

13f Stříháme napnutýma nohama střídavě dopředu a dozadu v rytmu bhastriky 7x bhastrika a cirkulace energie ke štítné žláze a do středu hlavy. Vyměníme začínající nohu a zopakujeme.

13g Stříháme napnutýma nohama střídavě do stran v rytmu bhastriky, 7x bhastrika a cirkulace energie ke štítné žláze a do středu hlavy. Vyměníme začínající nohu a zopakujeme.

Ruce opřeme dlaněmi o zem a pomalu, obratel po obratli se položíme.

Pokud máte potíže vydržet v pozici svíčky:

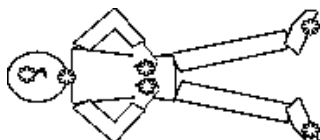
*můžete si vložit krátkou pauzu a třeba si kroužit zápěstím

*pokud máte problémy s krční páteří, je možné se položit na šikmou lavici nebo si ramena podložit asi 3 cm silnou poskládanou dekou, aby byla hlava niž než ramena

* dolní část si můžete podložit zad a pánev podložit několika pevnějšími polštáři (na výšku asi 30 cm) nebo o okraj sofa

*vnímejte své pocity a cvičte jen tak dlouho, jak je vám to příjemné.

Pravidelným cvičením se vypracujete na doporučenou délku 5-ti minut. Tento cvik pozitivně aktivuje hypofýzu a má omlazující účinek.



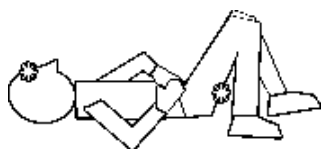
14. Harmonizace energie

Aktivovali jste svoji energii a posílali ji do celého těla, zvláště k hypofýze, ke štítné žláze a k vaječníkům. Nyní budeme tuto energii harmonizovat.

Lehněte si na záda, nohy dejte mírně od sebe, chodidla uvolněte do stran, dlouhá záda přitiskněte po celé délce na zem, široký hrudník, celé tělo postupně zcela uvolněte.

Spojte dlaně a třete je o sebe 36x až se zahřejí, přičemž tiskněte prostředníčky silněji proti sobě. Obě dlaně přiložíte na vaječníky, ramena zůstanou uvolněná.

Představte si bílé harmonizační světlo u Vaší levé nohy(s nádechem vstupuje do Vašeho těla). S nádechem září levý kotník, levé koleno, levý vaječník, štítná žláza. S výdechem vstupuje bílé harmonizační světlo do hypofýzy(doprostřed hlavy), s nádechem se bílé světlo rozprostře po celé hypofýze, hypofýza září. A s výdechem čistíme nádí na pravé straně, všechny nečistoty odchází chodidlem pravé nohy z těla ven. Nyní směr obrátíme: S nádechem září pravý kotník, pravé koleno, pravý vaječník a štítná žláza, s



výdechem vstupuje bílé harmonizační světlo do hypofýzy, s nádechem se rozprostře po celé hypofýze, hypofýza září. S výdechem čistíme nádí na levé straně a všechny nečistoty odchází chodidlem levé nohy z těla ven.

Celý postup zopakujeme nejméně 3x, abychom harmonizovali energii, která byla cvičením aktivována. Vždy začínáme a končíme levou stranou.

15. Harmonizace čakr

Tento cvik se provádí v návaznosti na předcházející. Dvěma póly jsou: čakra čela (Adžná, jejíž kořen se nachází v centru hlavy) a kořenová čakra (Muladhara, v oblasti hráze). Adžná je mentálním centrem, silou mysli, rozumu, reprezentuje individuální bytí. Muladhara propojuje se Zemí a reprezentuje lidstvo. Energii necháme proudit páteří od jednoho pólu ke druhému. Na konec se soustředíme na nejvyšší bod hlavy (Sahasrara), vydechujeme a zahalujeme se do prány (životní energie).

V lehu na zádech pokrčíme nohy, kolena se dotýkají, dlaně leží na oblasti vaječníků, úplně se uvolníme.

Zaměříme pozornost na ČAKRU ČELA(ADŽNA) mezi obočím, představíme si bílé harmonizační světlo nad naší hlavou.

S nádechem vstupuje bílé harmonizační světlo ČAKROU ČELA do naší hlavy, s výdechem se bílé harmonizační světlo rozprostře po celé hlavě, celá hlava září bílým harmonizačním světlem.

S nádechem přeneseme pozornost na KOŘENOVOU ČAKRU(MULADHÁRA) v oblasti děložního čípku, s výdechem pomocí harmonizačního světla čistíme hlavní nádí(sušmnu). S nádechem přeneseme pozornost zpátky na čakru čela a s výdechem čistíme nádí(sušmnu).

Ještě 2x.

S nádechem přeneseme pozornost na čelní čakru, s výdechem čistíme obratel po obratli, jeden obratel po druhém září.

S nádechem přeneseme pozornost na kořenovou čakru v oblasti děložního čípku a s výdechem si představíme v oblasti kořenové čakry krásný rozvíjející se lotos se 4 okvětními lístky.

Nadechneme se do kořenové čakry a s výdechem přeneseme pozornost na KŘÍŽOVOU ČAKRU(SVADHIŠTANA), s nádechem si představíme křížovou čakru a s výdechem si představíme krásný rozvíjející se lotos se 6 okvětními lístky. Nadechneme se do křížové čakry a přeneseme pozornost na ČAKRU SOLAR PLEXU(MANIPÚRA), nadechneme se do čakry solar plexu a s výdechem si představíme v oblasti

solar plexu krásný rozvíjející se lotos s 10 okvětními lístky.

Nadechneme se do čakry solar plexu a s výdechem přeneseme pozornost na SRDEČNÍ ČAKRU(ANAHATA) uprostřed hrudníku. Nadechneme se a představíme si srdeční čakru a s výdechem si představíme v oblasti srdeční čakry krásný rozvíjející se lotos s 12 okvětními lístky. Nadechneme se do srdeční čakry a přeneseme pozornost na KRČNÍ ČAKRU(VIŠUDHA) v dolní části krku. S nádechem si představíme krční čakru a s výdechem si představíme krásný rozvíjející se lotos s 16 okvětními lístky v oblasti krku.

Nadechneme se do krční čakry a s výdechem přeneseme pozornost na ČELNÍ ČAKRU(ADŽNA) mezi obočím. S nádechem si představíme čakru čela a s výdechem si představíme krásný rozvíjející se lotos s 2 velkými okvětními lístky.

Nadechneme se do čakry čela a s výdechem přeneseme pozornost na KORUNNÍ ČAKRU(SAHASRÁRA) na vrcholku hlavy, S nádechem si představíme korunní čakru a s výdechem si představíme krásný rozvíjející se lotos s 1000 okvětními lístky, které jemně pokrývají celé tělo a zahalují celé tělo do zářícího bílého harmonizačního světla. Nyní si opět představte Korunní čakru s nádechem a s výdechem si představte, že celé Vaše tělo zahaluje bílé harmonizační světlo, toto světlo Vaše tělo chrání, léčí a harmonizuje. Bílé harmonizační světlo tvoří obal kolem celého Vašeho těla a tento obal Vaše tělo chrání, léčí a harmonizuje. Nyní celé Vaše tělo září bílým harmonizačním větlem. Celé Vaše tělo je zdravé.

Nyní si zvolte Vaši sankalpu(osobní přání, které jako by už bylo v přítomném čase, např. Jsem zdravá, jsem vyrovnaná, jsem klidná, apod.), sankalpu si 3x sami pro sebe zopakujte s výdechem.

Nyní je jógový spánek u konce, nechte zavřené oči a pomalu přeneste pozornost na místnost ve které ležíte.

4. Dechová cvičení - pránájáma proti stresu

Jedním z nejúčinnějších způsobů, jak se dostat do pozice pozorovatele, jsou každodenní cvičení pránájámy. Mají uklidňující účinek a harmonizují naše emocionální reakce.

Při provádění se vždy sedí s rovnými zády.

1. Uklidňující pránájáma

Při nádechu počítejte 1 a 2 a 3

Vydechujte a počítejte 1 a 2 a 3 a 4 a 5 a 6

Provádějte alespoň 4 minuty každý den.

2. Střídavý dech - Nádí šódhana (harmonizuje a vyrovnává neurovegetativní systém)

Příjemný rovný sed, levá ruka odpočívá na levém koleni v Jnana mudře (nehet ukazováčku se dotýká kořene palce, ostatní prsty jsou u sebe a natažené). Ukazováček a prostředníček pravé ruky pokrčte, palec a prsteníček pak budou jako pinzeta střídavě ucpávat pravou a levou nosní díрку. Začnete tím, že zlehka stisknete pravou nosní díрку (ND), nadechnete se levou ND, pak ucpete levou ND, uvolníte pravou a vydechnete pravou nosní dírkou, poté se nadechnete tou stejnou pravou ND, ucpete ji, uvolníte levou a vydechnete levou ND atd. Na konci této pránájámy vydechněte levou nosní dírkou.

Opakujte libovolně dlouho a často.

3. Kvadratická pránájáma - samavritti

Příjemný rovný sed, obě ruce odpočívají na koleni v Jnana mudře:

Nadechujte na 4 doby: 1 a 2 a 3 a 4

Zadržte dech: 1 a 2 (až budete vykonávat s lehkostí, můžete přejít na: 1 a 2 a 3 a 4)

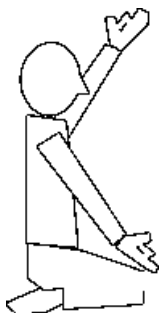
Vydechujte na 1 a 2 a 3 a 4

Zadržte dech: 1 a 2 (až budete vykonávat s lehkostí, můžete přejít na: 1 a 2 a 3 a 4)

***Osoby s kardiovaskulárními poruchami a vysokým krevním tlakem by neměly provádět zadržení dechu po nádechu (krok 2).**

5. Cviky proti stresu

1. Na uklidnění: SO-HAM (Já jsem)

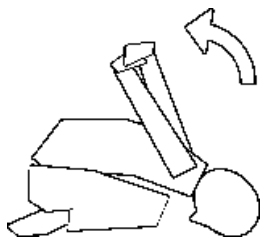


Sed na patách s rovnými zády (nebo turecký sed, nebo na židli), obě ruce vytvoří mudru Jnana (nehet ukazováčku se dotýká kořene palce, ostatní prsty jsou u sebe a natažené), dlaně směřují vzhůru a paže jsou natažené a opřené o stehna. Jednu paži zvednete nahoru asi na 45° a zazpíváte “SO”, bez pohybu. V průběhu dlouhého zpívání “HAM” se paže pohybují - obě paže vymění své pozice. Zpěv a pohyb provádějte synchronně, začínají a končí současně. Na závěr cvičení nechejte horní ruku klesnout. Vnímejte, jak energie vstupuje skrze Vaše paže.

Mantra by měla znít pěkně sytě.

Opakujte podle chuti, vnímejte, jak energie proudí pažemi.

2. Mentální klid (budhistická technika)



Sed na patách (pokud to není možné turecký sed nebo sed na židli), rovná záda.

Ruce propleťte za zády, paže natažené, rozšířte hrudník. Oči jsou napůl zavřené. Pozorujete svůj přirozený dech a neovlivňujete ho. Začněte počítat nádechy a výdechy: Nadechnete se a přitom se předkloníte a ruce za zády zvednete - 1. Vydechnete a přitom hrudník opět narovnáte, paže klesnou dolů - 2.

Takto provedete 10 nádechů a výdechů, pomalu, beze spěchu, klidně a přirozeně.

Pak začnete od začátku, nyní bez pohybu hrudníku a paží, přitom znovu počítáte 1- nádech, 2 – výdech atd. Pokud se přepočítáte, jednoduše začnete znovu od 1. Pokračujete dál a střídáte počítání s pohybem a počítání bez pohybu.

Cvik je možné cvičit libovolně dlouho, podle pocitů.

3. Jednostranný dech - Chandra Bedhana (levou nosní dírkou)

Posadíte se s rovnými zády, obě ruce vytvoří mudru Jnana (nehet ukazováčku se dotýká kořene palce, ostatní prsty jsou u sebe a natažené). Položte levou ruku dlaní vzhůru na levé koleno nebo na stehno. Chandra Bedhana je cvik pránájámy, při kterém se pomalu nadechuje a vydechuje výlučně levou nosní dírkou. Pravý palec zlehka stiskne pravou nosní díрку (přičemž ruka neustále zůstává v mudře Jnana) a pomalu nadechujeme a vydechujeme levou nosní dírkou 3x (nebo tak dlouho až se budeme cítit klidní).

Soustředíme se na levou stranu těla a na místo vlevo 5 cm nad hlavou, kde se nachází světlo Chandra. Dýchejte klidně s prodlouženým výdechem.

4. Mantra přeměny: OM NAMAH SHIVAYA

V tomto cvičení stres přetransformujeme na klid a emocionální rovnováhu.

Posadíte se s rovnými zády, ruce jsou na kolenou a vytvoří mudru Jnana (nehet ukazováčku se dotýká kořene palce, ostatní prsty jsou u sebe a natažené), čímž aktivujete lunární oblast. Procítěně zpíváte mantru a vnímáte její vibrace: OMMMMM...dlouze... NAMAH...SHI...vnímáte vibraci v hlavě...

VA...vibruje oblast srdce (čakra Anahata)...

YAAA...procítíte opět vibrace v mozku.

Zopakujte víckrát a vnímejte, kde to vibruje.

Pokud to není těžké, můžete zpívat "OM NAMAH SHI" v F, "VA" v D a "YA" opět v F.

5. Oceán míru a štěstí

Pohodlný turecký sed, rovná záda, ruce leží na koleno , dlaně vzhůru. Pokud je to nutné posadte se na polštář.

Zpíváme mantru míru a štěstí: AM-RI-TZA (znamená božský nektar, nepopsatelný pocit blaženosti, rozkoše, slasti)

Palec se postupně dotýká s těmito prsty:

Am – ukazováček, ri – prostředníček, tza – prsteníček 3x

am – prostředníček, ri – prsteníček, tza – malíček 3x atd.

Nejprve normálně hlasitě, potom stále potíšeji až se nakonec prsty dotýkají bez hlasu a jen v duchu zpíváte. Beze spěchu. Nechejte svou mysl a srdce se ponořit do oceánu míru.

6. Na břehu zlatého moře

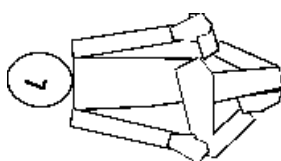
Pustíte si příjemnou relaxační hudbu. Posadíte se s napůl zavřenýma očima do tureckého sedu. Ruce položíte uvolněně na kolena dlaněmi vzhůru.

Palec levé ruky se zlehka dotýká bříška prsteníčku;

palec pravé ruky se zlehka dotýká bříška prostředníčku.

Uvolníte se a obrátíte se do svého nitra. Vnímáte vibrace hudby v jednotlivých částech těla.

7. Uvolnění K.D.



Tento cvik nejen uklidňuje, dělá také dobře Vaší páteři a aktivuje nadledvinky.

Položte se na záda, pokrčte pravou nohu a uchopte pravé chodidlo levou rukou. Postavte levé chodidlo na pravé koleno a položte pravou ruku na levé koleno. Uvolněte se. Pokud máte dobrý rozsah přetočení, bude se vaše koleno stále více přibližovat zemi. Obličej při tom pokud možno směřuje ke stropu. Nyní nechejte energii cirkulovat proti směru hodinových ručiček:

Zaměřte pozornost na levou ruku. Nadechněte a zároveň ved'te energii ke krku. Při výdechu ved'te energii pravou rukou k levému kolenu, pravému kolenu a pravému chodidlu (a levé ruce). Zopakujte velmi volně tento koloběh vícekrát. Potom přejděte zpět do výchozí pozice, opatrně zmenšujte přetočení páteře. Potom cvik proved'te na druhou stranu; přitom provádějte cirkulaci opět od levé ruky ke krku a s výdechem k pravé ruce (a levému chodidlu), k levému kolenu, k pravému kolenu, pravému chodidlu (a levé ruce). Pak se dostanete opět ke krku a tak dál, vždy proti směru hodinových ručiček. Pokud přitom budete mít potíže, poproste zpočátku někoho, ať Vám cvik předčítá.

Zopakujte tak často, jak je to možné.

8. Vzad a vzad

Výchozí pozice: sed s rovnými zády, upažit. Srolovat prsty tak, aby se špičky prstů nedotýkaly dlaní a palec zůstal natažený.

Provádějte kroužení pažemi tak, aby palec směřoval



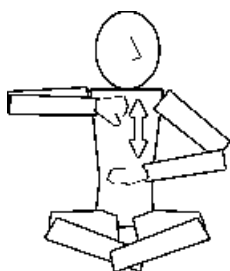
nahoru a vzad. Pak je otočte vpřed, dolů a dozadu. Prsty zůstávají srolované. Ideální je, když na konci obou pohybů oba palce ukazují vzad.

Doprovázejte tyto pohyby bhastrikami, přičemž při prvním pohybu (nahoru a vzad) nadechnete a při druhém pohybu (vpřed, dolů a vzad) vydechnete.

Tento cvik má vliv na Vaši náladu; odstraňuje strach a nejistotu. Mimoto procvičuje ramena a aktivuje hypofýzu.

9. Solnička

Také tento cvik má vliv na Vaši náladu, odstraňuje obavy, starosti a nejistotu.



Výchozí pozice: sed s rovnými zády.

Pokrčte levou paži dlaní vzhůru přímo pod sluneční pletení (solar plexus), bez dotýkání této oblasti. Pokrčte pravou paži a mějte ruku ve stejné mudře jako u předcházejícího cviku (srolované prsty, špičky prstů se nedotýkají dlaně). Pravá dlaň je otočená od těla. Dýchejte zhluboka a pohybujte pravým předloktím jako byste si na dlaň levé ruky sypali sůl.

Opakujte po dobu nejméně 10 hlubokých, uklidňujících nádechů a výdechů.

Tabulka

Pro zaznamenávání, kdy jste cvičili sestavu Hormonální jógy

	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
J a n																															
F e b																															
M a r																															
A p r																															
M a y																															
J u n																															
J u l																															
A u g																															
S e p																															
O c t																															
N o v																															
D e c																															

Cvičil/a: označit °

Necvičil/a: označit /

Poznámky:

