

Tartalom

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

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

Supta Padangusthasana sorozat (Fekvő nyújtott lábas lábujjfogás)	46
Jathara Parivartasana (Gyomor csavaró tartás).....	47
Fordított helyzetek	48
Setu Bandhasana (Jógahíd)	48
Sirsasana (Fejenállás).....	48
Salamba Sarvangasana (Megtámasztott válltámasz – Gyertyapóz)	49
Halasana (Eke póz).....	50
Karnapidasana (Fülzárás lábakkal).....	51
Matsyasana (Hal póz).....	51
Kézenállás	52
Vrschikasana (Skorpió).....	52
Pihenő pózok	53
Savasana	53
Jóga funkcionális anatómia	53
Általános alapelvek jógaiban	54
Anatómia	56
Az emberi test felépítése	57
A mozgatórendszer	58
Gerincferdülés (scoliosis)	62
A leggyakoribb gerincproblémák csoportosítása.....	63
Helyes álló, járó és ülő tartások	72
Test szimmetriái, aszimmetriái, helyes súlypont elosztás	77
A gerinc a jóga szemével	85
Pránajáma, Bandha, Mudra	87
Légzés	88
Általánoságban a légzésről és annak szerepéről	88
Légzéstechnika – Pránajáma	90
Energia zárok a testben (3 fő és 6 ízületi bandha)	98
Mudrák	102
Oktatásmódszertan.....	104
Jógaoktatói irányelvek, etikai kódex	105
Tanácsok és technikák Jóga órák tartásához.....	106
A tanítás művészete	109
A tanár szerepe	112

Óraterv és gyakorlatsorok szempontjai	114
Kommunikáció a jógaórán	115
Jóga filozófia és etika	118
A jógát gyakorló 7 kultúrája – Az emberi evolúció kultúrája	123
Swami Sivananda ajánlásai az istennek tetsző életre.....	125
A jóga finom energetikája	142
Kundalini.....	143
Nádik (Energia vezetékek)	144
Csakrák	144
I. Muladhara, Gyökér csakra.....	146
II.) Szakrális csakra, Svadisthasana:	147
III.) Napfonat, manipura csakra:	148
IV.) Szív csakra, Anahata	149
V.) Torok csakra, Vissudhi	151
VI.) Harmadik szem, Ajna csakra.....	151
VII) Korona csakra, Sahasra	152
5 váju – A testet irányító szelek.....	153
5 kosha – ember test és tudat rétegei	153
A Női jóga	156
Csípő, gátizomzat, medencealap jógaterápiával	157
Női test méregtelenítése	165
A menstruációs ciklus	186
Hormon jóga	196
Termékenység és a jóga.....	209
Hormonok és menopauza (klimax – csúcspont)	216
Női szervi betegségek Ciszta, mióma, endometriózis stb.	231
Női jóga ászana jegyzet.....	237
Mitől női a női jóga:.....	237