

100 órás Női Jóga Oktatóképzés jegyzete

Eleven Jóga Stúdió



2022

Írta és szerkesztette:

Nagy Erika Dalma

Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék	2
NŐI ANATÓMIA	6
I.) Medence öv (vagy medence kosár):	7
II.) Csípő ízület	8
III.) A medencealapi izomzat és a gát	8
IV.) Női nemi szervek	10
V.) Női mell anatómiája	11
NŐI TÁPLÁLKOZÁS	13
Az Ájurvédikus és a jógikus konyha	14
Jógaétkezés ősi szövegek alapján	15
3 Guna szerinti étkezés az Ájurvédában	15
Általános étkezési ajánlások	16
Táplálkozás alapszabályai	17
Hogyan ellenőrizheted, hogy helyesen eszel e?	19
Az édességek utáni csillapíthatatlan vágy és farkas éhség	19
Fogyókúra	20
Bőjt	20
Lúgos – Savas diéta	20
Állj meg ételek	21
Betegségek a táplálkozás függvényében	21
Láb vizesedés	26
Általános napi rutinba beépíthető eljárások	27
Felkészülés a télre	28
NŐI TEST MÉREGTELENÍTÉSE	28
Betegségek okai a keleti filozófiák szerint:	28
Gyógynövények a méregtelenítés támogatására	29
Emésztés puffadás	31
Máj tisztítás	33
Vese tisztítás	33
Immunerősítés	34
Felfázás, fertőzés	34
Gyulladáscsökkentés	35
Vírus irtás	37
Nehézfém kivezetés	38
Ízületek	38
Fejfájás	39
Bőrproblémák	40

Depresszió.....	41
Stresszkezelés:	41
A MENSTRUÁCIÓS CIKLUS	42
Anatómia	44
Ciklus szabálytalanságai	44
Fájdalmak okai lehetnek	45
PMS tünetek – Pre menstruációs szindróma – „Pihenj most sokat”	46
Ételek, gyógynövények menstruációs fájdalmakra	47
Vérszegénység	47
Ászana gyakorlás	47
A HORMONRENDSZER	49
Mi okozhatja a hormonháztartás felborulását?	50
Depresszió, krónikus fáradtság, letargia, érzelmi stressz okai:	51
Leggyakoribb hormonális problémák	52
Mitől kerülnek egyensúlyba a hormonjaink.....	52
Hormontermelő szerveink	53
Mellékvese (Kortizol).....	53
Pajzsmirigy	54
Magas tesztoszteronszint, PCOS, IR.....	56
Ösztrogén.....	57
Progeszteron.....	59
Hormon szabályozó étkezés.....	60
Hormonháztartás egyensúlyát segítő tápanyagok.....	61
Bélrendszer rendbetétele.....	62
Hormon rendszer ellenségei	62
Életvezetési tanácsok	62
Idegrendszeri problémák és egészség.....	63
Autoimmun betegségek	64
A NŐI MINŐSÉGEK VISSZAÁLLÍTÁSA ÉLETÜNKBEN	66
TESTI LELKI TERMÉKENYSÉG ÉS JÓGA	67
A terméketlenség legfőbb okai	67
Férfi termékenység.....	69
A jóga a következő módokon fokozza a termékenységet.....	69
Gyógynövények	70
Termékenység segítő csomag	70
Vitaminok.....	71
Jóga filozófia a lelki és testi termékenyséért, kreativitásért	71
Menopauza	72

Lelki oldal	72
Testi oldal: Felkészülés, tünetek kezelése	75
A menopauza két szakasza	75
Tünetek:	76
Jó éjszakai alváshoz (Rendkívül fontos helyes alvó rutin kialakítása)	77
Változókori hízás (főleg viscerális hasi hízás)	78
Korai menopauza okai	78
Menopauza és női bajokra természetes gyógymódok	78
CISZTA, MIÓMA ÉS EGYÉB NŐI BETEGSÉGEK	80
Életmód	80
Lelki oldal	81
Testi oldal	82
Krónikus fáradtság	82
Endometriózis	82
Mióma, ciszta, polip, fibróma stb.	83
PCOS	84
Folyamatos gyulladások, fertőzések	85
Visszatérő húgyúti fertőzés (ureaplasma)	85
Clamidia	85
Epstein bar	86
HPV	86
ÁLTALÁNOS JÓGA FILOZÓFIA	86
Jóga meghatározása	86
A jóga magyarázza	86
A jóga pontos útmutatást ad arra vonatkozóan	86
A szentiratok megfogalmazásában a jóga	87
Az emberi élet jellemzője	87
Az élet spirituális értelmezése	87
Az emberi élet négy törekvése	88
Az emberi élet négy szakasza	88
Az elme	89
Klésák (Tudati szenvek)	90
Az egó és megnyilvánulásai (belső ellenségek)	91
A jóga fája – 8-as ösvény – Ashtanga jóga	91
A jóga etikája	91
Az öntudatra ébredés akadályai (PJSZ. 1.30)	92
Az akadályok meglétére utaló jelek (PJSZ. 1.31)	92
Az akadályok elhárításáról (PJSZ. 1.33)	92

A öntudatra ébredéséhez szükséges személyiség jegyek (PJSZ. 1.20)	92
A bölcs jógi jellemzői	92
A megvilágosodott mester jellemzői	93
Moksha (Megszabadulás – Samadhi)	93
Kundalini	93
Csakrák	94
5 kosha – ember test és tudat rétegei	100
Légzés	103
Ászana jegyzet	103
Mitől női a női jóga:	103
Menstruáció	104
Normál Ciklus (2 perc)	104
Premenstruációs gyakorlás	106
Hosszú, szüni nem akaró, erős menszesz	109
Gyér, kimaradozó menstruáció (erősebb álló, üllő csípőnyitás, fokozottabb hátrahajlások, guggolások, csavarások, fordított testhelyezben csípő nyítások)	110
Post menstruáció (energia újratermelés, vér ellátás fokozása, hüvely kiszáritása, méh visszarendezése)	113
PMS, Stressz oldás, Álmatlanság, érzelmi feszültség, migrén	115
Menopauza	117
Hormonok	121
Gátizom, medencealap átmozgatás, erősítés	124