

Tartalomjegyzék

ÁSZANÁK (60 ászana)	5
variációk, eszközök, elemzés	5
Általános hatások	5
Álló testtartások	7
Tadasana (Hegytartás)	7
Uttanasana (erőteljes nyújtás előre hajlásban)	7
Vrksasana (Fa póz)	8
Utkatasana (Szék tartás)	9
Parsvottanasana (Erőteljes mellkasnyitás)	9
Trikonasana (Háromszög tartás)	10
Parivritta Trikonasana (Csavart háromszögtartás)	11
Uttita Parsvakonasana (Kiterjesztett szögtartás)	11
Parivritta Parsvakonasana (Átforduló oldalsó szögtartás)	12
Prasarita Padottanasana (Erőteljes lábnyújtás)	12
Virabhadrasana I (Harcos póz I)	13
Virabhadrasana II (Harcos póz II)	14
Virabhadrasana III (Harcos póz III)	14
Uttita Hasta Padangusthasana (Nyújtott láb kéznyújtás nagylábujj fogással)	15
Ardha Chandrasana (Félhold tartás)	15
Garudasana (Sas póz)	16
Natarajasana (Táncoló Shiva)	16
Adho Mukha Svanasana (Lefelé néző kutya)	18
Urdva Mukha Svanasana (Felfelé néző kutyapóz)	19
Parighasana (Kapuzáró póz)	19
Hátrahajlások	20
Bhujangasana (Cobra tartás)	20
Salabhasana (Sáska póz)	21
Ustrasana (Teve póz)	21
Dhanurasana (Íjtartás)	22
Chakrasana (Kerék tartás)	22
Erősítések (Kartámaszok)	23
Deszka tartás	23
Chaturanga (4 pont tartás)	24
Vasisthasana (Oldal deszka, himalájai szent neve)	24
Bhakasana (Varjú póz)	25
Paripurna Navasana (Teljes csónaktartás)	26
Purvottanasana (Test első felének erőteljes nyújtása)	26
Ülő ászanák	28
Dandasana (Bot tartás)	28
Sukhasana	28
Padmasana (Lótusz ülés)	29
Virasana (Hős)	29
Baddha Konasana (Kötött szögtartás)	30
Upavista Konasana (Nyújtott szög tartás ülésben)	31

Paschimottanasana (Intenzív hátnyújtás)	31
Janu Sirsasana (Térd fej póz)	32
Parivritta Janu Sirsasana (Csavart térd fej tartás)	32
Marichyasana A (Törzs és lábnyújtás)	33
Ardha baddha padma paschimottanasana (Teljes testnyújtás fél lótuszban)	34
Trianga Mukhaekapada Paschimottanasana (Három testrész nyújtása)	34
Krounchasana (Hernyó tartás)	35
Gomukhasana (Tehénfej póz)	35
Eka Rajakapotasana (Egylábás galamb póz)	36
Bhékasana (Béka póz)	36
Csavarások	37
Marichyasana B	37
Ardha Matsyandrasana (Hal alakú szent neve)	38
Hanyatt fekvő helyzetek	38
Pavana Muktasana (Szelet csillapító helyzet)	38
Supta Virasana (Fekvő hős)	39
Supta Padangusthasana sorozat (Fekvő nyújtott lábas lábujjfogás)	39
Jathara Parivartasana (Gyomor csavaró tartás)	40
Fordított helyzetek	40
Setu Bandhasana (Jógahíd)	40
Sirsasana (Fejenállás)	41
Salamba Sarvangasana (Megtámasztott válltámasz – Gyertyapóz)	41
Halasana (Eke póz)	42
Karnapidasana (Fülzárás lábakkal)	43
Matsyasana (Hal póz)	43
Kézenállás	44
Pihenő pózok	45
Savasana	46
Jóga sorozatok felépítése (Hatha, Gerinc, Flow, Női, Senior, Klimax, Yin, Erősítő stb.)	47
Sorozatok összeállításának szempontjai	48
Napüdvözlet, Holdüdvözlet, Földüdvözlet	50
Jóga funkcionális anatómia	52
Általános alapelvek jógában	54
Anatómia	56
Az emberi test felépítése	58
A mozgás szervrendszere (csontozat, ízületek, izomzat)	59
A gerinc	65
FÓKUSZPONTOK A GYAKORLÁSBAN ÉS NAPKÖZBEN	69
Helyes álló, járó és ülő tartások	71
Test szimmetriái, aszimmetriái, helyes súlypont elosztás	73
Pránajáma, Bandha, Mudra, Mantra	80
Relaxáció, meditáció célcsoportonként	80
Általánoságban a légzésről és annak szerepéről	80
Légzéstechnika – Pránajáma	82
Energia zárok a testben (3 fő és 6 ízületi bandha)	89
Mudrák	94

Mantra	95
Oktatásmódszertan	96
Jógaoktatói irányelvek, etikai kódex	96
Tanácsok és technikák Jóga órák tartásához	97
A tanítás művészete	100
A tanár szerepe	102
Óraterv és gyakorlatsorok szempontjai	104
Kommunikáció a jógaórán	105
Jóga filozófia és etika	107
A jógát gyakorló 7 kultúrája – Az emberi evolúció kultúrája	112
Swami Sivananda ajánlásai az istennek tetsző életre	113
A jóga etikája	117
Szent iratok	119
A jóga finom energetikája	127
Kundalini	127
Nádik (Energia vezetékek)	128
Csakrák	129
I. Muladhara, Gyökér csakra	131
II.) Szakrális csakra, Svadisthasana:	132
III.) Napfonat, manipura csakra:	133
IV.) Szív csakra, Anahata	134
V.) Torok csakra, Vissudhi	136
VI.) Harmadik szem, Ajna csakra	136
VII) Korona csakra, Sahasra	138
5 váju – A testet irányító szelek	138
5 kosha – ember test és tudat rétegei	139
A Női jóga	141
Csípő, gátizomzat, medencealap jógaterápiával	141
Gátizomtorna gyakorlatok és helyes kivitelezésük	145
Női test méregtelenítése	152
A menstruációs ciklus	166
Hormon jóga	177
Hormonok és menopauza (klimax – csúcspont)	180
Hormonális változások és hatásaik	182
Klimax szakaszai	184
Természetes segítség a tünetek enyhítésére	186
Gyakorlás fókuszai a menopauza időszakában	187
Senior jóga	189
A senior korosztály jellemzői	191
Alapvetések a senior jógáról	195
Időskori változások (érzékszervek, idegrendszer, emésztés, szív és érrendszer, látás, pszichés változások, csontozat, ízületek, izomzat)	198
Testgyakorlás módosítások idős korban	201
Segédeszközök használata, pózok módosításai	204
Vénás torna	206
Szemjóga	208

Ízületi és mirigytisztító gyakorlatok	210
Agytorna	215
Egyensúlygyakorlatok	218
Senior óra felépítése	221
Senior óravázlatok	223
Női szervi betegségek Ciszta, mióma, endometriózis stb.	225
Női jóga ászana jegyzet	227
Mitől női a női jóga	229
Női gyakorlásvázlatok	