

# Obsah

Předmluva	9
Úvod	13
Co je to hormonální jóga?	14
Kdo může praktikovat hormonální jógu?	16
Kdy nesmíme cvičit hormonální jógu?	17
Čím je vyvolán pokles hladiny hormonů?	18
Všeobecné poznámky ke cvičení hormonální jógy	20
Účinky hormonální jógy	22
<b>Techniky v hormonální józe</b>	27
Dechové techniky	28
1. Bhastriká (Kapálabhāti – dýchání jako kovářské měchy)	28
2. Udždžají	30
Bandhy	31
1. Múla bandha (kontrakce pánevního dna)	31
2. Uddijána bandha (pasivní stažení břicha, zdvih žaludku)	32
3. Džalandhára bandha (uzávěr hrtanu)	33
Mudra	35
Khéčarí mudra (špička jazyka na horním patře vzadu)	35
Dršti	36
Násikágra dršti (koncentrace na špičku nosu)	36
Směřování energie	37

<b>Procedura cvičení hormonální jógy</b>	39
<b>Zahřívací cvičení</b>	40
1. Ramena	40
2. Protahování těla na strany	41
3. Protahování kyčlí (samba)	43
4. Protahování nohou a zad (zadní protahování)	44
a) protahování vestoje (zadní protahování nohou a zad)	44
b) protahování vleže (protahování nohou na strany)	45
5. Twisting – létající vlasy (otáčení horní poloviny těla)	46
6. Sedící kočka	48
<b>Hlavní cvičení</b>	50
1. Janu-šírša-ásana (pozice hlavy ke kolenům)	50
2. Ardha-Matsjéndra-ásana (poloviční uzel)	53
3. Mahá-ásana (úklon stranou)	55
4. Pozice muslimské modlitby	56
5. Supta-vadžra-ásana (diamantový spánek)	58
6. Pět vln krásy	60
7. Směřování energie do nádí v pažích a ke štítné žláze	63
8. Vilóma-ásana, dynamická (most na ramenou)	65
9. Cvičení pro štítnou žlázu se třemi bandhami	67
9. a) Cvičení pro štíhlou linii (matsja-ásana/ryba)	69
10. Súrja bhedana (sluneční dech)	72
11. Viparíta karaní, dynamická (poloviční svíčka)	75
12. Harmonizace všech hormonálních žláz	79
13. Energetická harmonizace a vyrovnání hlavních čakr	82

<b>Antistresový program</b>	87
Některé vysvětlivky ke stresu	88
Přehled antistresových cvičení	90
1. Mentální klid (buddhistická technika)	90
2. Krokodýl (uvolnění se směřováním energie)	92
3. Mudry s prsty (varianty džňána-mudry)	94
4. Pránájáma	95
a) Zklidňující dech	95
b) Sama-vrtti (harmonizace)	95
c) Čandra bhedana (měsíční dech)	96
d) Nádí šódhana (střídavý dech nosem)	97
5. Mantry	98
a) SÓ HAM	98
b) AMRITSÁ (oceán míru)	99
c) ÓM NAMAĤ ŠIVÁJA – Mantra transformace	100
6. Uvolnění vleže	100
7. Na břehu zlatého jezera	102
8. Svádhjája (Meditace)	102
9. Sypání soli	103
10. Prsty, paže a ramena tam a zpět	104
<b>Další doporučení k hormonální józe</b>	107
Výživa	108
Hormonální stav	110

Zkušenosti s hormonální jógou	113
1. Zprávy o zkušenostech s hormonální jógou od účastnic kursů a učitelek jógy	114
2. Mé vlastní zkušenosti s hormonální jógou	120
Otázky v souvislosti s hormonální jógou	125
Nejčastější dotazy žen, jež chtějí pravidelně praktikovat hormonální jógu	126
Dotazy učitelky jógy k hormonální józe	135
Poznámky a podněty	139
Nashromážděné zkušenosti	140
Další doporučení	145
Poznámky pro učitele jógy k pracovní skupině učitelů hormonální jógy	147
Závěrečné slovo	148
Příloha	154
Literatura	155
Kompletní řada hormonální jógy pro ženy	158