

OBSAH

ÚVOD

ALTERNATIVNÍ PŘÍRODNÍ TERAPIE.....	23
HISTORIE HORMONÁLNÍ JÓGOVÉ TERAPIE PRO DIABETIKY.....	24

1. KAPITOLA

CO JE TO DIABETES.....	26
DIABETES MELLITUS 1. TYPU.....	27
DIABETES MELLITUS 2. TYPU.....	27
IATROGENNÍ DIABETES.....	28
DIABETES INSIPIDUS.....	29
AUTOIMUNITNÍ DIABETES.....	30
TĚHOTENSKÝ (GESTAČNÍ) DIABETES.....	30

2. KAPITOLA

ZÁKLADNÍ INFORMACE O HORMONÁLNÍ SOUSTAVĚ, KTERÉ JE TŘEBA ZNÁT V SOUVISLOSTI S DIABETEM ORGÁNY, ŽLÁZY A SOUSTAVY V NAŠEM TĚLE, JEŽ SE PODÍLEJÍ NA VZNIKU DIABETU MELLITU.....	31
SLINIVKA BŘÍŠNÍ.....	32
HYPOFÝZA.....	33
JÁTRA.....	33
ŠTÍTNÁ ŽLÁZA.....	34
IMUNITNÍ SYSTÉM.....	34

3. KAPITOLA

PŘÍČINY DIABETU.....	35
GENETICKÉ PREDISPOZICE A SPOUŠTĚČE.....	36

INZULINOVÁ REZISTENCE	37
PROČ JE TAK DŮLEŽITÉ SLEDOVAT HLADINU GLUKÓZY V KRVÍ?.....	38
CO JE TO PREDIABETES?	38
JE MOŽNÉ NAPRAVIT INZULINOVOU REZISTENCI A PREDIABETES?.....	38
RIZIKOVÉ FAKTORY	38
CO JE TO METABOLICKÝ SYNDROM?	38
DŮLEŽITOST DIAGNÓZY A LÉKAŘSKÉ PÉČE	39

4. KAPITOLA

POZDNÍ KOMPLIKACE DIABETU	40
RETINOPATIE A VIDĚNÍ	40
CĚVNÍ PROBLÉMY A DIABETICKÁ NOHA.....	41
POHYBOVÉ PROBLÉMY.....	41
NEUROPATIE	41
IMPOTENCE	42
POKOŽKA – SLIZNICE – INFEKCE	42
PROBLÉMY S LEDVINAMI.....	42
HYPERTENZE (VYSOKÝ KREVNÍ TLAK)	43
OBEZITA.....	43
DIABETICKÉ KÓMA.....	43
KOMPLEXNÍ LÉČBA	44

5. KAPITOLA.....	45
JAK LÉČÍ DIABETES SOUČASNÁ MEDICÍNA.....	45

VĚDECKÝ POKROK A NOVÉ MOŽNOSTI	46
HLEDÁNÍ ALTERNATIVNÍ LÉČBY POMOCÍ FYTOTERAPIE.....	46
6. KAPITOLA	
HATHAJÓGA A DIABETES	48
HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE PRO DIABETIKY	48
JAK HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE PRO DIABETIKY PŮSOBÍ?.....	49
HYPOFÝZA	49
SLINIVKA BŘIŠNÍ.....	50
JÁTRA A ŠTÍTNÁ ŽLÁZA.....	50
NEGATIVNÍ DOPADY STRESU	51
7. KAPITOLA.....	52
JAK HORMONÁLNÍ JÓGA PŮSOBÍ NA OBLASTI TĚLA, JEŽ BYLY NEGATIVNĚ ZASAŽENY DIABETEM	52
8. KAPITOLA.....	53
ÚČINKY TĚLESNĚHO CVIČENÍ NA HLADINU GLUKÓZY V KRVÍ	53
TECHNIKY, KTERÉ POUŽÍVÁME V HORMONÁLNÍ JÓGOVĚ TERAPII.....	54
9. KAPITOLA.....	55
PODROBNĚJŠÍ INFORMACE O JEDNOTLIVÝCH TECHNIKÁCH.....	55
1 – CO JSOU TO ĀSANY?.....	55
2 – IZOMETRICKÁ CVIČENÍ.....	55
3 – DECHOVÁ CVIČENÍ (PRÁNÁJÁMA) – ZÁKLADNÍ INFORMACE....	55
BŘIŠNÍ (BRÁNICHNÍ) DÝCHÁNÍ.....	57
STŘEDNÍ HRUDNÍ DÝCHÁNÍ	57

<i>PODKLÍČKOVÉ DÝCHÁNÍ</i>	57
<i>PLNÝ JÓGOVÝ DECH</i>	58
<i>NÁDÍ ŠÓDHANA ČI SUKHA-PŮRVAKA</i>	58
<i>BHASTRIKA K.D.</i>	58
<i>UDŽDŽÁJÍ</i>	59
<i>SŮRJA BHÉDANA K.D.</i>	59
<i>ČANDRA BHÉDANA K.D.</i>	59
<i>SAMA VRTTA</i>	59
<i>ZEŠTÍHLUJÍCÍ PRÁNÁJÁMA</i>	60
4 – <i>TIBETSKÁ ENERGETICKÁ TECHNIKA</i>	61
5 – <i>MUDRY, BANDHY A MANTRY</i>	61
<i>CO JSOU TO MUDRY?</i>	61
<i>DŽŇÁNA MUDRA</i>	63
<i>STŘEDNÍ DŽŇÁNA MUDRA</i>	63
<i>UZAVŘENÁ DŽŇÁNA MUDRA</i>	64
<i>VENUŠINA MUDRA</i>	64
<i>MUDRA SJEDNOCENÍ NEBOLI MUDRA MEDVĚDÍ TLAPY</i>	65
<i>MUDRA K. D. NEBOLI PRÁNA NÁDÍ MUDRA</i>	65
<i>KHEČARÍ MUDRA</i>	66
<i>VIPARÍTA KARANA MUDRA</i>	66
<i>BANDHY</i>	66
<i>CO JSOU TO BANDHY?</i>	66
<i>DŽALANDHÁRA BANDHA</i>	66
<i>UDDÍJANA BANDHA</i>	67

MÚLABANDHA.....	67
TRÁJA BANDHA	67
CVIČENÍ SE TŘEMI BANDHAMI.....	68
MANTRY.....	68
PROČ ZPÍVÁME MANTRY?.....	68
6 - ČAKRY.....	69
CO JSOU TO ČAKRY?.....	69
7 - KRIJE - JAKOU MAJÍ FUNKCI?.....	70
8 - TERAPEUTICKÁ JÓGANIDRÁ.....	70

10. KAPITOLA

PŘÍPRAVA NA CVIČENÍ.....	71
VYHODNOCENÍ ZDRAVOTNÍHO STAVU DIABETIKŮ GLYKÉMIE (HLADINA GLUKÓZY V KRVI) A FYZICKÁ OMEZENÍ.....	71
INFORMACE K DOTAZNÍKU NA VYHODNOCOVÁNÍ SYMPTOMŮ A PROJEVŮ DIABETU	72
ÚVODNÍ DOTAZNÍK	73
JAK POUŽÍVAT ÚVODNÍ DOTAZNÍK.....	75
PRAVIDELNÉ VYHODNOCOVÁNÍ SYMPTOMŮ DIABETU	76
DIAGNÓZA A LÉKAŘSKÁ PÉČE.....	76
DŮLEŽITOST DETOXIKACE	77

11. KAPITOLA

PRAKTICKÁ ČÁST.....	78
---------------------	----

TECHNIKY, KTERÉ BUDEME POUŽÍVAT PŘI CVIČENÍ.....	79
BHASTRIKA K.D. – ENERGIZUJÍCÍ PRÁNÁJAMA.....	79
MÚLABANDHA	80
TIBETSKÁ ENERGETICKÁ TECHNIKA.....	81

12. KAPITOLA

ZAHŘÍVACÍ CVIČENÍ.....	82
1 – RAMENA.....	82
2 – OTÁČENÍ DLANĚMI DOZADU A DOZADU	83
3 – ÚKLONY DO STRANY	85
4 – SAMBA.....	86
5 – PROTAŽENÍ NOHOU 1	87
6 – PROTAŽENÍ NOHOU 2.....	89
7 – VLAJÍCÍ VLASY.....	90
8 – KOČIČÍ SED 1	94
9 – KOČIČÍ SED 2	95

13. KAPITOLA

PROČISTĚTE SVŮJ ORGANISMUS	96
SAUČA POMOCÍ VODY.....	96
AGNISÁRA – PROČIŠŤUJÍCÍ KRIJA.....	96
JÓGANIDRÁ	100

14. KAPITOLA

<i>CVIČENÍ JÓGOVÉ TERAPIE PRO DIABETIKY</i>	100
<i>CVIČENÍ PRO ZAČÁTEČNÍKY</i>	100
<i>1 - DŽÁNU ŠÍRŠÁSANA</i>	100
<i>2 - JÓGA MUDRÁSANA</i>	102
<i>3 - MUSLIMSKÁ MODLITBA</i>	104
<i>4 - SÚRJA BHÉDANA K.D.</i>	105
<i>5 - DYNAMICKÁ VILÓMA ÁSANA</i>	108
<i>6 - ARDHA SÚPTA VÍRÁSANA</i>	110
<i>7 - UPRAVENÁ MATSJÁSANA 1 A 2</i>	111
<i>8 - ENERGIE PRO SLINIVKU</i>	113
<i>9 - STIMULOVÁNÍ SEXUÁLNÍ ENERGIE</i>	114
<i>10 - PROČIŠTUJÍCÍ JÓGANIDRÁ (KANÁLKY NADÍ PAŽÍ)</i>	115
<i>11 - DYNAMICKÁ VIPARÍTA A - B - C - D - E</i>	117
<i>12 - HARMONIZOVÁNÍ ENERGIE - JÓGANIDRÁ (NOHY)</i>	119
<i>13 - HARMONIZOVÁNÍ ENERGIE DVOU PÓLŮ POMOCÍ JÓGANIDRY</i> ...	122

15. KAPITOLA

<i>POKROČILÁ CVIČENÍ</i>	126
<i>1 - PÁRŠVA DŽÁNU ŠÍRŠÁSANA</i>	126
<i>2 - DYNAMICKÁ JÓGA MUDRÁSANA</i>	128
<i>3 - POKROČILÁ PÁRŠVÓTTANÁSANA</i>	130
<i>4 - DYNAMICKÁ SÚRJA BHÉDANA 2</i>	134
<i>5 - ZEŠTÍHLUJÍCÍ CVIČENÍ S DÝCHÁNÍM UDŽDŽÁJÍ</i>	137
<i>6 - CVIČENÍ SE TŘEMI BANDHAMI - V UDŽDŽÁJÍ</i>	140

7 – DVĚ VLNY ENERGIE PRO OBLIČEJ A VLASY	142
8 – ENERGIE KE ZVÝŠENÍ LIBIDA 2.....	144
9 – JÓGANIDRÁ PRO PROČIŠTĚNÍ KANÁLKŮ NÁDÍ V RUKOU... ..	146
11 – JÓGANIDRÁ K PROČIŠTĚNÍ MYŠLENEK, POCITŮ A EMOCÍ.....	153
12 – JÓGANIDRÁ DVOU PÓLŮ.....	155
13 – JÓGANIDRÁ SEDMI ČAKER.....	157

16. KAPITOLA

STRES	161
1 – STRES A JEHO ŠKODLIVÝ VLIV	161
2 – CO JE TO STRES?.....	162
3 – PŮSOBENÍ RŮZNÝCH HORMONŮ	163
4 – ANTISTRESOVÉ TECHNIKY	164
SVÁDHJÁJA	164
SAMSKÁRY A SANKALPA	167
ZKLIDŇUJÍCÍ DECHOVÉ TECHNIKY (PRÁNÁJÁMA)	168
5 – ANTISTRESOVÁ CVIČENÍ	175
SAT – NAM	175
ÓM NAMAH ŠIVÁJA	176
U ZLATĚHO JEZERA.....	178
ŠRÍ RAM V MANIPŮŘE	179
OTÁČENÍ DLANĚMI DOZADU A DOZADU.....	180

SOLNIČKA	181
TAHACÍ PANÁK.....	182
JÓGANIDRÁ V OTOČENÍ K.D.	183
TERAPEUTICKÁ ZEŠTÍHLUJÍCÍ PRÁNÁJÁMA.....	185
TŘÍMISKOVÁ DIETA.....	186
TERAPEUTICKÁ JÓGANIDRÁ	187

17. KAPITOLA

CVIČENÍ PRO OČI.....	191
OBKLOPENÍ VAŠICH OČÍ PRÁNOU.....	191
BRAHMARÍ – BZUČENÍ VELKÉ TMAVÉ VČELY.....	192
ENERGIE PRO ZRAKOVÝ NERV	193
SLEDOVÁNÍ HORIZONTÁLNÍ LINIE.....	193
NEKONEČNO.....	194

18. KAPITOLA

PŘÍPADOVÉ STUDIE.....	195
ODKAZY	205
SLOVNÍČEK POJMŮ.....	207
