

OBSAH

ÚVOD.....	14
PŘEDMLUVA.....	17
OSOBNÍ DŮKAZ.....	18
ÚVODNÍ SLOVO.....	21

ČÁST I

MENOPAUZA A ŽENSKÉ POHLAVNÍ HORMONY

1. KAPITOLA – ŽENSKÉ POHLAVNÍ

HORMONY V PRŮBĚHU PLODNÉ FÁZE ŽIVOTA

<i>Hladina estradiolu v různých fázích života</i>	31
<i>Fyziologie hormonálního systému</i>	32
<i>Faktory, které narušují funkci vaječnicků</i>	34
<i>Faktory, které pomáhají zvyšovat hladinu hormonů</i>	35

2. KAPITOLA – MENOPAUZA

<i>DŮLEŽITOST INFORMACÍ</i>	37
<i>Symptomy menopauzy</i>	38
<i>Návaly horka</i>	39
<i>Suchost sliznic v urogenitální oblasti</i>	40
<i>Vlasy, kůže a nehty</i>	41
<i>Emoční symptomy</i>	42
<i>Nespavost, deprese, zhoršení paměti a zpomalené myšlení</i>	42
<i>Bolesti hlavy a migrény</i>	44

Bolesti kloubů.....	46
Přibývání na váze a změny v rozložení tukových zásob v těle.....	47
Syndrom karpálního tunelu.....	48
Doprovodné projevy nízké hladiny ženských pohlavních hormonů.....	51
Osteoporóza.....	51
Vysoká hladina cholesterolu a kardiovaskulární problémy.....	52
Tři typy menopauzy.....	53
Důležitost lékařské péče.....	55

3. KAPITOLA – JAK PŘÍSTUPUJE K MENOPAUZE KLASICKÁ (ALOPATICKÁ) MEDICÍNA

Klasická medicína a hormonální substituční léčba.....	59
Argumenty proti hormonální substituční léčbě.....	61

ČÁST II

HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE – PRINCIPY A TECHNIKY

4. KAPITOLA – HOLISTICKÝ PŘÍSTUP K MENOPAUZE

Hormonální jógová terapie.....	65
Hathajóga a hormonální jógová terapie.....	66
Úvod do hormonální jógové terapie.....	67
Cíle hormonální jógové terapie.....	68

5. KAPITOLA – JAK HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE FUNGUJE?

Fyzické tělo a pránické energetické tělo.....	71
Prána a nádí.....	72

ČAKRY

Centra, která vstřebávají a přeměňují pránu.....	74
--	----

6. KAPITOLA – UMÍSTĚNÍ NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH ŽLÁZ, V NICHŽ SE TVOŘÍ HORMONY.....	79
<i>Techniky, které používáme v hormonální jógové terapii</i>	81
7. KAPITOLA – ÁSANY A PRÁNÁJÁMA	
<i>Statické a dynamické ásany.....</i>	83
<i>Dechové techniky pro vstřebávání, přeměnu a rozvádění energie.....</i>	83
<i>Jak provádět dechové techniky, které budeme používat v hormonální józe....</i>	85
8. KAPITOLA – MUDRY, BANDHY A MANTRY	
MUDRY.....	92
<i>Symbolická a funkční gesta</i>	92
<i>Džňánamudra</i>	93
<i>Prána nádí mudry</i>	95
<i>Venušina mudra</i>	96
<i>Mudra K.D. či mudra sjednocení.....</i>	97
<i>Khečarí mudra</i>	97
<i>Súrja či ravi mudra</i>	97
<i>Šuni mudra.....</i>	98
<i>Buddhi mudra</i>	98
<i>Meditační mudra</i>	99
BANDHY.....	99
<i>Džalandhára bandha</i>	100
<i>Uddíjana bandha.....</i>	101
<i>Múlabandha</i>	102
MANTRY.....	102
<i>Mantry a působení frekvence jejich vibrace.....</i>	102

9. KAPITOLA –

RELAXACE A JÓGANIDRÁ

<i>Relaxace a její účinky</i>	104
<i>Co je to jóganidrá?</i>	106

ČÁST III

PRAXE

10. KAPITOLA – ÚVODNÍ INFORMACE PRO ÚČINNÉ CVIČENÍ

<i>Základní opatření a pokyny</i>	109
<i>Krevní testy a dotazník ke zjišťování symptomů</i>	112

11. KAPITOLA – JAK PRACOVAT S ENERGETICKÝM POLEM..... 115

<i>A – Jak se naučit vnímat energii</i>	116
<i>B – Techniky k aktivování energie</i>	116
<i>Múlabandha</i>	117
<i>Bhastrika K.D.</i>	117
<i>C – Technika k přesouvání a usměrňování energie</i>	118
<i>D – Technika k posílání energie do konkrétního bodu</i>	118

12. KAPITOLA – ZAHŘÍVACÍ CVIČENÍ..... 122

<i>Ramena</i>	122
<i>Úklony do strany</i>	123
<i>Cvičení pro boky</i>	124

<i>Protažení nohou s oporou</i>	125
<i>Protažení nohou</i>	126
<i>Vlající vlasy</i>	127
<i>Kočí sed</i>	128

13. KAPITOLA – KAŽDODENNÍ SÉRIE CVIKŮ

<i>PRO ZDRAVÝ HORMONÁLNÍ SYSTÉM</i>	130
1. <i>Cvičení – Džánu šíršásana</i>	131
2. <i>Cvičení – Matsjéndrásana (upravená)</i>	132
3. <i>Cvičení – Mahásana</i>	134
4. <i>Cvičení – Muslimská modlitba</i>	136
5. <i>Cvičení – Upravená supta vadžrásana</i>	138
6. <i>Cvičení – Supta vadžrásana s uddíjana bandhou</i>	139
7. <i>Cvičení – Pět vln krásy</i>	140
8. <i>Cvičení – Energie pro vaječníky a štítnou žlázu</i>	142
9. <i>Cvičení – Dynamická vilóma ásana</i>	145
10. <i>Cvičení – Zeštíhlující cvičení</i>	150
11. <i>Cvičení – Cvičení pro štítnou žlázu se třemi bandhami</i>	155
12. <i>Cvičení – Súrja bhédana K.D. při protažení</i>	156
<i>Alternativa ke 12. Cvičení – Štambásana – podpěra</i>	158
13. <i>Cvičení – Dynamická viparíta – 5 minut</i>	159
14. <i>Cvičení – Energetická harmonizace vaječníků, štítné žlázy a hypofýzy</i> ..	169
15. <i>Cvičení – Harmonizování energie dvou pólů</i>	171
 <i>Využívání energie k zahřátí dlaní a chodidel</i>	 176

14. KAPITOLA – JAK NAHRADIT JEDNOTLIVÁ CVIČENÍ.....	177
15. KAPITOLA – NESPAVOST.....	187
<i>Cvičení a dechové techniky pro odstranění nespavosti</i>	189
16. KAPITOLA – STŘES	194
<i>Svádjhjája</i>	195
<i>Dechová cvičení (pránájáma)</i>	198
<i>Antistresová cvičení</i>	203
<i>Relaxace K.D. a Jóganidrá</i>	209
17. KAPITOLA – PANICKÝ SYNDROM.....	212

ČÁST IV

18. KAPITOLA – JAK VYHODNOTIT SYMPTOMY A PROJEVY MENOPAUZY.....	219
19. KAPITOLA – UŽITEČNÉ RADY KE ZMÍRNĚNÍ VAŠICH SYMPTOMŮ.....	224
20. KAPITOLA – UŽITEČNÉ RADY PRO ZMÍRNĚNÍ OSTEOPORÓZY A SNÍŽENÍ HLADINY CHOLESTEROLU.....	234

21. KAPITOLA – STRAVA PRO OBDOBÍ MENOPAUZY.....	236
<i>Jídlo</i>	237
<i>Vitamíny</i>	244
<i>Minerály</i>	246
22. KAPITOLA – PŘÍPADOVÉ STUDIE	
<i>Zvýšení hladiny estrogenu</i>	248
<i>Předčasná menopauza</i>	253
<i>Deprese a migréna</i>	255
<i>Cysty na vaječnicích a neplodnost</i>	258
<i>Migréna a ostatní symptomy</i>	259
<i>Zvýšení hormonální hladiny a libido</i>	261
<i>Neplodnost a těhotenství</i>	263
<i>Vymizení symptomů</i>	264
<i>Syndrom karpálního tunelu</i>	266
PŘÍLOHA	
<i>Odkazy</i>	268
<i>Minerály a vitamíny</i>	273
POZNÁMKY.....	280

सर्वयन्त्रात्मिका

Klaním se Bohyni, která je „duší všech janter“

Lalítasahasranama