

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 BŘIŠNÍ.....	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
CÉVNÍ 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.....

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 TĚLESNÉHO CVIČENÍ NA HLADINU GLUKÓZY V KRVÍ	53
TECHNIKY, KTERÉ POUŽÍVÁME V HORMONÁLNÍ JÓGOVÉ TERAPII.....	54
9. KAPITOLA.....	55
PODROBNĚJŠÍ INFORMACE O JEDNOTLIVÝCH TECHNIKÁCH.....	55
1 – CO JSOU TO ÁSANY?.....	55
2 – IZOMETRICKÁ CVIČENÍ.....	55
3 – DECHOVÁ CVIČENÍ (PRÁNÁJÁMA) – ZÁKLADNÍ INFORMACE... 55	
BŘIŠNÍ (BRÁNICHNÍ) DÝCHÁNÍ.....	57
STŘEDNÍ HRUDNÍ DÝCHÁNÍ	57

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

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

15. KAPITOLA

POKROČILÁ CVIČENÍ.....	126
1 – PÁRŠVA DŽÁNU ŠÍRŠÁSANA.....	126
2 – DYNAMICKÁ JÓGA MUDRÁSANA.....	128
3 – POKROČILÁ PÁRŠVÓTTANÁSANA	130
4 – DYNAMICKÁ SÚRJA BHÉDANA 2.....	134
5 – ZEŠTÍHLUJÍCÍ CVIČENÍ S DÝCHÁNÍM UDŽDŽÁJÍ.....	137
6 – CVIČENÍ SE TŘEMI BANDHAMI – V UDŽDŽÁJÍ.....	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 ZLATÉHO 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
