

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

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

2. KAPITOLA – MENOPAUZA

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



Protážení nohou s oporou	125
Protážení nohou	126
Vlající vlasy	127
Kočí sed	128

13. KAPITOLA – KAŽDODENNÍ SÉRIE CVIKŮ

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

14. KAPITOLA – JAK NAHRADIT JEDNOTLIVÁ CVIČENÍ.....	177
15. KAPITOLA – NESPAVOST.....	187
<i>Cvičení a dechové techniky pro odstranění nespavosti</i>	189
16. KAPITOLA – STRES	194
<i>Svádhjája</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 MENOPAUY.....	236
Jídlo.....	237
Vitamíny.....	244
Minerály.....	246
22. KAPITOLA – PŘÍPADOVÉ STUDIE	
Zvýšení hladiny estrogenu.....	248
Předčasná menopauza.....	253
Deprese a migréna.....	255
Cysty na vaječnících a neplodnost.....	258
Migréna a ostatní symptomy.....	259
Zvýšení hormonální hladiny a libido.....	261
Neplodnost a těhotenství.....	263
Vymizení symptomů.....	264
Syndrom karpálního tunelu.....	266
PŘÍLOHA	
Odkazy.....	268
Minerály a vitamíny.....	273
POZNÁMKY.....	280

सर्वयन्त्रात्मिका

Klaním se Bohyni, která je „duší všech janter“

Lalitasahasranama