



JÓGA PRO (PERI)MENOPAUZU

A HORMONÁLNÍ
ZMĚNY

*Jediná konstanta je
změna.*



*(Peri)Menopauza je
oslavou zralosti
a moudrosti ženy.*

KLÍČ K JÓGOVÉ PRAXI

Ubrat ve snažení, více soustředění, dech 5-10min

Lehněte si na záda a pozorujte svůj dech. Jak plyne, jak proudí, bez hodnocení bez posuzování. Přejděte k plnému jógovému dechu. V sedě můžete přidat střídavý dech Nádhi Šódhana nebo ochlazující dech Šítáli.

Yin yoga 20 min

Vybírejte pozice na uvolnění hrudníku a kyčlí. Zde se rády usazují emoce. Uvolnění pomůže ztláčit kortizol, zklidnit nervovou soustavu a zpomalit tok myšlenek.

Hatha Yoga 15min

Vaše klidná rozvíčka. Pojdte od hlavy až ke kotníkům pomalu rozhýbat své tělo. Kousek po kousku. Kroužky, jemné pohyby, jako bychom plavaly v medu. Pro promazání kloubů, pro zaznamenání tekutosti v těle. Bez zahřívání.

Restorative yoga 20 min

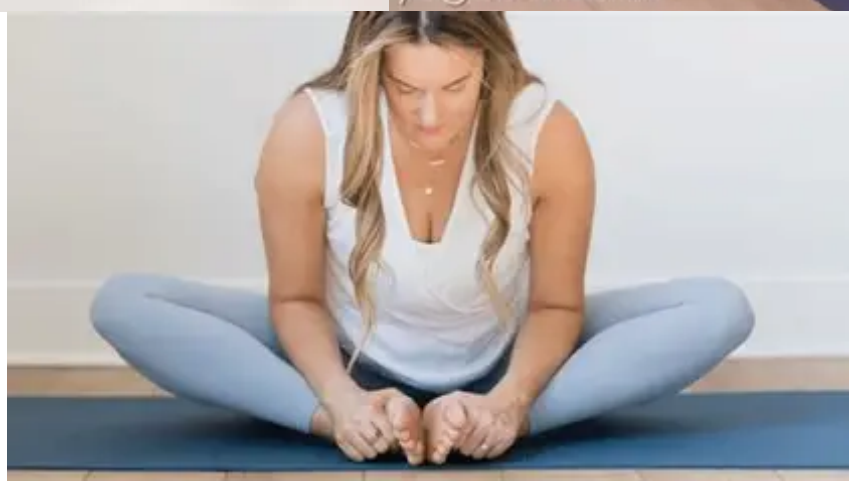
Restorativní pozice jsou pro váš maximální odpočinek. V náročných obdobích umí nahradit chybějící hodiny spánku a vedou také z kruhu nespavosti. Nicnedělání může být blahodárné a je součástí psychohygieny :)

YIN POZICE

VÝDRŽ 2-5MIN



ANAHATA ASÁNA
BALASÁNA
SFINGA
SHOELACE
BUTTERFLY



RESTORATIVE POZICE

VÝDRŽ 5-10MIN

SUPTA BADDHA
KONÁSANA
VIPARITA KARANÍ



DALŠÍ TIPY

Všeckou praxi začínejte a uzavírejte v klidném usebrání. Bohatě postačí sed a klidné pozorování dechu. Pro praxi vybírejte klidnější část dne. Praktikujte dle svých možností.

Dechové techniky předpokládají vaši znalost. Pokud si technikami nejste jisti, podívejte se na videa Zuzany Klingrové. Nebo její knihu Ajurvěda a jóga pro ženy.

Pro zvýšení účinku jógové praxe můžete přidat aromaterapii. Pro období hormonálních změn dobře poslouží levadule, růže, geranium, ylang ylang. Při návalech horkosti a mozkové mlze pomáhá máta. Oleje vybírejte ve 100% bio kvalitě (Nobilis, Doterra, Florihana, TierraVerde, Sonnentor) vždy ředěno, nikdy ne čistý olej na kůži. Používejte to, co vám voní.

Poté, co přestaneme menstruuovat, po následujících deset let se snižuje hladina pohlavních hormonů. Proto zařazujte fytoestrogeny pro vyrovnaní endokrinních funkcí: červený jeteľ, třezalka, ženšen, meduňka, kontryhel, chmel.

