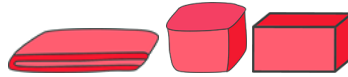


Referencia szekvencia: Jógaterápia Sorozat: Jóga endometriózisra

Puskás Beatrix

- 30 perc • Kezdő szint

- Pozitív energia bátorítása és öngyógyító folyamata mélyen belüli összekapcsolódás közben
- Has, köldök és medence



Jógaterápia: Jóga endometriózisra

Az endometriózisban szenvedő nők különféle tüneteket tapasztalhatnak, mint például a fájdalom, nehézség, kismedencei fájdalom, fájdalmas és/vagy erős menstruáció. Szinte minden nő ilyenkor fájdalomcsillapítót választ, hogy segítsen kezelni a tüneteket. Azok a nők, akik alternatívákat keresnek, fontolóra vehetik a **terápiás jógát** (jógatanár/jógaterapeuta irányítása alatt), hogy minimalizálják az endometriózis tüneteit, és gördülékenyebbé és kezelhetővé tegyék az egész folyamatot a holdnapokon.

Az endometriózis olyan állapot, amelyben a méh belsejét általában borító szövetrétegek növekedésnek indulnak a méh külső oldalán. Ha ezek a szövetek a petefészekben, a petevezetékben vagy a méh körül nőnek, az meddőséghez és a menstruáció alatti kismedencei fájdalomhoz vezethet.

A jógaoktatók a nők számára a menstruáció/menstruáció idejére felvehetik a megadott sorrendet. A gyakorlat lassú és helyreállító, minden **jógapózt megtartva**, miközben a tanulók figyelmüket az alsó hasra és a medencéjükre irányítják. A mély légzés mellett ezek a pózok elősegítik a reproduktív szervek stimulálását. A test és a lélegzet teljes tudatában a tanulók a fájdalom és a merevség csökkenésével a könnyedség és a kényelem érzését érezhetik. **A prána lefelé irányuló áramlásának** erőteljes hatása van bizonyos pózokkal a sorrendben, ami azonnal segít az idegrendszer megnyugtatásában. Ez biztosítja a megfelelő kommunikációs áramlást az agy felé, és arra ösztönzi a reproduktív szerveket, hogy folytassák funkciójukat.

A sorozat álló **jógapózokkal** kezdődik, és **csavaró jógapózokat** tartalmaz a csípő, a hát alsó és a medencefenék izomzatának nyújtására és megnyitására, megtisztítva a blokkokat a járatban (csatornáknban), a *prána* könnyű áramlása érdekében. Egy erőteljes kézmozdulat **Yoni Mudra** a végén található, egy rövid meditáció részeként gyakorolva a hormonok egyensúlyának megteremtésére összpontosítva.

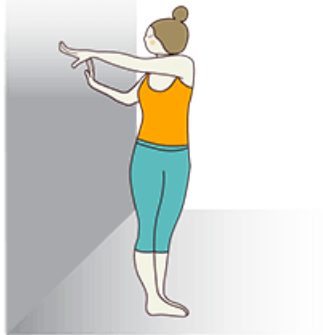
Megjegyzés : Ez az endometriózisra vonatkozó szekvencia csak oktatási célokat szolgál, és jógatanár/jógaterapeuta megfelelő irányítása alatt kell végrehajtani.

6B Belégzés- 1 m
kilégzés



1. Álló csavar a falhoz

6B Belégzés- 1 m
kilégzés



2. Álló csavar a falhoz

12B Belégzés- 2 m
kilégzés



3. Felfelé előrehajtható fal •
Ardha Uttanasana fal

12B Belégzés- 2 m
kilégzés



4. Kölyökkutya póz kezét a falon
• Uttana Shishosana Hands On Fal

6B Belégzés- 1 m
kilégzés



5. Garland póz tömbbel csípő
alatt • Malasana Blokk Csípő alatt

6B Belégzés- 1 m
kilégzés



6. Ülő tehénpóz • Upavistha
Bitilasana

6B Belégzés- 1 m
kilégzés



7. Ülő macska póz • Upavistha
Marjaryasana

6B Belégzés- 1 m
kilégzés



8. Ülő törzskörök • Kundalini
körök

6B Belégzés- 1 m
kilégzés



9. Ülő törzskörök • Kundalini
körök

6B Belégzés-
kilégzés 1 m



10. Szarvas póz

6B Belégzés-
kilégzés 1 m



11. Szarvas póz

6B Belégzés-
kilégzés 1 m



12. Ülő terpesz póz variáció
függőlegesen ülve • Upavistha
Konasana Variáció függőlegesen
ülve

6B Belégzés-
kilégzés 1 m



13. Fordított ülő terpesz póz •
Parivrrta Upavistha Konasana

6B Belégzés-
kilégzés 1 m



14. Fordított ülő terpesz póz •
Parivrrta Upavistha Konasana

12B Belégzés-
kilégzés 2 m



15. Felfelé néző, terpeszben ülő
póz • Urdhva Mukha Upavistha
Konasana

12B

Belégzés-
kilégzés

2 m



16. Széles lábú ülős
előrehajtható takarók blokkok •
Upavistha Konasana takarók
blokkok

Belégzés-
kilégzés

2 m



17. Gyertyanézés • Trataka

Belégzés-
kilégzés

5 m



18. Yoni Mudra

Belégzés- 30-as évek
kilégzés



19. Easy Pose Variation Belly •
Sukhasana Variation Belly

Belégzés-
kilégzés

5h 30s



20. Holttest póz variációs
oldaltámasz • Savasana Variation
Side Bolster