

# Referencia szekvencia: Jóga perimenopauzában és menopauzában: Jóga a női hormon egyensúlyért

Puskás Beatrix

• 30 perc • Középfokú • Csípő és alhas

## Jóga a menopauzán és a menopauzán: Jóga a női hormon egyensúlyért

Amint azt mindannyian jól tudjuk, a menopauza nagy fiziológiai, érzelmi és pszichológiai változások időszaka. A perimenopauza és a menopauza 40-60 éves kor között jelentkezik. Ebben az időszakban a test és annak funkciói megváltozni kezdenek, a nők pedig ingadozásokat tapasztalnak önmagukban, sérülékenynek, bizonytalanoknak, zavarodottnak és túlterheltnek érzik magukat.

Az alábbiakban egy egyszerű, de erőteljes szekvencia látható, amelyet be lehet gyakorolni a perimenopauza és a menopauza tüneteinek leküzdésére. A sorozat napi kétszeri elvégzése hatalmas enyhülést hoz az említett tüneteken.

12B	Belégzés- kilégzés	10B	Belégzés- kilégzés	10B	Belégzés- kilégzés
					
1. <b>Kötött szögű póz</b> • Baddha Konasana blokkok		2. <b>Kötött szög előreahajlítás</b> • Baddha Konasana Uttanasana		3. <b>Ülő előreahajlás póz</b> • Paschimottasana	
8B	Belégzés- kilégzés	8B	Belégzés- kilégzés	6B	Belégzés- kilégzés
					
4. <b>Csavart póz</b> • Vakrasana		5. <b>Twisted Pose</b> • Vakrasana		6. <b>Villám póz</b> • Vadzsrasana	

12B

Belégzés-  
kilégzés



7. **Macska tehén póz** • Bitilasana  
Marjaryasana

8B

Belégzés-  
kilégzés



8. **Lefelé néző kutyapóz** • Adho  
Mukha Svanasana

8B

Belégzés-  
kilégzés



9. **Félgalamb póz** • Ardha  
Kapotasana

6B

Belégzés-  
kilégzés



10. **Alvó hattyúpóz** • Kapotasana  
II

8B

Belégzés-  
kilégzés



11. **Félgalamb póz** • Ardha  
Kapotasana

6B

Belégzés-  
kilégzés



12. **Alvó hattyúpóz** • Kapotasana  
II

8B

Belégzés-  
kilégzés



13. **Delfin póz** • Catur Svanasana

10B

Belégzés-  
kilégzés



14. **Hős póz** • Virasana

8B

Belégzés-  
kilégzés



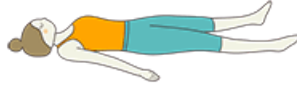
15. **Széles gyermekpóz** •  
Prasarita Balasana

4B

Belégzés-  
kilégzés

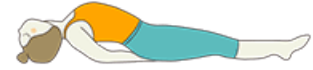
16. Személyzet póz • Dandasana

8B

Belégzés-  
kilégzés

17. Holttest póz • Savasana

6B

Belégzés-  
kilégzés

18. Halpóz • Matsyasana

12B

Belégzés-  
kilégzés19. Fekvő, kötött szögű póz •  
Supta Baddha Konasana

8B

Belégzés-  
kilégzés

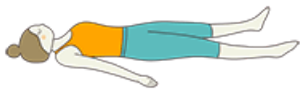
20. Féleke póz • Ardha Halászana

8B

Belégzés-  
kilégzés

21. Eke póz • Halasana

12B

Belégzés-  
kilégzés

22. Holttest póz • Savasana

12B

Belégzés-  
kilégzés

23. Könnyű póz • Sukhasana

24B

Belégzés-  
kilégzés

24. Ujjayi Pranayama

16B

Belégzés-  
kilégzés

25. Sitali • Sitali

16B

Belégzés-  
kilégzés

26. Sitkari • Sitkari

16B

Belégzés-  
kilégzés27. Darázs lehelet • Bhramari  
Pranayama

