

Obsah

O autorce.....	10
O této knize	11
Předmluva	12
Věnování.....	14
Poděkování	14
Několik slov o hormonální jógové terapii. Jak to vše začalo	16
Úvod do hormonální jógové terapie.....	18
1. KAPITOLA	
Co je to andropauza?.....	21
2. KAPITOLA	
Příznaky nízké hladiny testosteronu	23
3. KAPITOLA	
Fyziologie mužského hormonálního systému.....	25
4. KAPITOLA	
Obvyklé léčebné postupy	28
5. KAPITOLA	
Hormonální jógová terapie proti stresu a na zvýšení hormonální hladiny	31
6. KAPITOLA	
Negativní vliv stresu na tvorbu testosteronu.....	32

7. KAPITOLA	
Co můžete očekávat od hormonální jógové terapie?	36
8. KAPITOLA	
Proč jsem vytvořila hormonální jógovou terapii pro muže?	37
9. KAPITOLA	
Techniky hormonální jógové terapie – jak fungují?	38
10. KAPITOLA	
Mudry – bandhy – mantry	50
11. KAPITOLA	
Pránájáma kóša – energetické tělo	52
12. KAPITOLA	
Existují nějaké kontraindikace při provádění hormonální jógové terapie?	55
13. KAPITOLA	
Kdy by měli muži začít s hormonální jógou? V jakém věku?	56
14. KAPITOLA	
Pokyny pro dobrou praxi	58
15. KAPITOLA	
Jak vyhodnotit svou hladinu testosteronu a poznat příznaky nízké hladiny hormonů?	61
16. KAPITOLA	
Zahřívací cvičení	64
1. Ramena	64
2. Úklony do strany	65
3. Samba – cvičení na boky	66



4. Protahování nohou na podlaze	67
5. Protáčení	68
6. Kočičí sed	69
7. Kyčelní kloub	70

17. KAPITOLA

Denní série hormonálních cvičení	72
1. CVIČENÍ: Ardha súpta vírásana	72
2. CVIČENÍ: Dynamická mandukí ásana – dynamická žába	74
3. CVIČENÍ: Agnisára	75
4. CVIČENÍ: Páršvóttanášana	78
5. CVIČENÍ: Mahásana	81
6. CVIČENÍ: Energie ke stimulování hormonů	84
7. CVIČENÍ: Kopání do hýždí	85
8. CVIČENÍ: Jóganidrá pro pročištění kanálků nádí v rukou	87
9. CVIČENÍ: Dynamická džánu šířšásana	88
10. CVIČENÍ: Súrja bhédana K. D. s uddíjana bhandou	91
11. CVIČENÍ Cvičení se třemi bandhami – džalandhára bandha, múlabandha a uddíjana bandha	93
12. CVIČENÍ: Dynamická vilóma ásana	94
13. CVIČENÍ: Baddha konásana	95
14. CVIČENÍ: Dynamická viparíta	96
15. CVIČENÍ: Jóganidrá – harmonizování energie	103
16. CVIČENÍ: Jóganidrá dvou pólů	106
17. CVIČENÍ: Jóganidrá sedmi čakr	108

18. KAPITOLA

Stres snižuje vaši mužskou vitalitu	110
---	-----



19. KAPITOLA

Antistresová zklidňující pránájáma.....	112
1. Zklidňující pránájáma.....	112
2. Nádí šódhana	113
3. Sama vrтта	114

20. KAPITOLA

Antistresová cvičení.....	115
1. Óm namah šivája.....	115
2. U zlatého jezera.....	117
3. Jóganidrá v otočení K. D.	119
4. Otáčení rukou dozadu a dozadu.....	123
5. Solnička	125
6. Sat – nam (pro zklidnění)	126
7. Čandra bhédana.....	128
8. Jóganidrá slunečního světla	129
9. Jóganidrá tří vln.....	132

21. KAPITOLA

Úprava jednotlivých cvičení.....	139
1. Hypertenze.....	140
2. Stav po operaci srdce	140
3. Problémy s ramenními klouby	141
4. Nedokážete úplně natáhnout ruce	141
5. Problémy s pokrčením kolen a sezením na chodidlech.....	141
6. Problémy při pohybování kotníky	142
7. Bolest při setrvávání v pozici na kolenou	142
8. Vyhřezlá ploténka.....	142

9. Hypotyreóza.....	142
10. Hypertyreóza.....	143
22. KAPITOLA	
Jak nahradit jednotlivá cvičení	144
23. KAPITOLA	
Co dalšího mohu udělat pro prevenci snížení hladiny testosteronu?.....	145
24. KAPITOLA	
Dopisy od mých žáků	147
Odkazy	152
Slovníček pojmů	153