E-BOOK PRO KONGRES ENERGIE V ŽIVOTĚ

Hormonálně vyladěná energie našeho těla

Mgr. Linda Lacinová

Mgr. Linda Lacinová
Tel.: +420 777 80 97 80
E-mail: info@hormonalnijogaostrava.cz
www.hormonalnijogaostrava.cz

Co je to Hormonální jógová terapie dle Dinah Rodrigues?

Hormonální jógová terapie je přirozený a holistický přístup a léčebný postup, který reaktivuje hormonální žlázy a harmonizuje nejen hormonální hladinu ve fyzickém těle, ale působí a ovlivňuje také energetické tělo, zbavuje stresu a učí nás pracovat se stresovým zatížením tak, aby nemělo negativní vliv na naše zdraví fyzické, psychické a energetické. Jedná se o ucelenou sestavu cviků, které vycházejí z hatha jógy, čchi-kungu a tibetské práce s energií. Celá sestava se učí na kurzech u certifikovaných lektorek od Dinah Rodrigues, která je zakladatelkou a tvůrkyní této metody a jako jediná smí školit a předávat lektorkám tento mocný nástroj k ozdravě těla, mysli i duše.

Jak hormony ovlivňují naši energii?

Endokrinní žlázy neboli žlázy s vnitřní sekrecí jsou pro mnohé z nás velkou neznámou. Jsou relativně malé, mnoho z nás ani neví, na co vše mají vliv či kde jsou v našem tělesném chrámu uloženy. Jsou však pro naše tělo, duši i životní energii nesmírně důležité a neuvěřitelně ovlivňují naše chování, myšlení, emoce i energii. Hormonální systém je jedním ze základních pilířů našeho tělesného i psychického zdraví. Má vliv na naši energii, náladu, schopnost koncentrace, vztah k ostatním i samy k sobě.

Mgr. Linda Lacinová
Tel.: +420 777 80 97 80
E-mail: info@hormonalnijogaostrava.cz
www.hormonalnijogaostrava.cz

Energie v našem těle

Fyzické a energetické tělo jsou propojeny do jednoho celku.

Fyzické tělo je tvořeno kůží, svaly, šlachami, kostmi, tepnami, žlázami, nervy aj. V **energetickém těle** najdeme energetická centra (čakry) umístěná na hlavním energetickém kanálu sušumně, která se nachází podél páteře, dále nádí - sítě kanálků, kterými proudí energie – prána.

Prána neboli zdroj energie, esence všech forem energie ve Vesmíru, umožňuje všechny aktivity a udržuje tělo zdravé, oživuje jej. Pokud se v toku energie v našem těle v kanálcích nádí objeví jakékoliv blokády, ať již v důsledku svalového napětí, stresu či negativních emocí, velmi často se pak projeví i na našem fyzickém těle v podobě bolesti a zdravotních potíží.
Pránu můžeme najít a čerpat všude kolem nás – je ve vzduchu (pomocí dechu), v potravě (vybíráme kvalitní zdroje potravin a pránu aktivujeme zejména dlouhým žvýkáním a rozmělňováním potravy v ústech), dále je zdrojem prány slunce (aktivuje energii súrja), měsíc (aktivuje energii chandra), pláže, jezera, vodopády, lesy…

K tomu, aby prána přirozeně a hladce plynula naším tělem, existují **dechové techniky**, které pomáhají odstraňovat bloky prány a také dokáží energii v našem těle rozproudit a rozpohybovat. Již jen samotný hluboký nádech pomáhá přijímat a vstřebávat pránu do našeho těla, výdech pak šíří energii do všech částí našeho těla.

Mgr. Linda Lacinová
Tel.: +420 777 80 97 80
E-mail: info@hormonalnijogaostrava.cz
www.hormonalnijogaostrava.cz

Pojďme se podívat na několik technik z Hormonální jógové terapie, které naši energii krásně vyladí,pomáhají eliminovat stres a uvolní nás. Dlouhodobé napětí i velmi silné krátkodobé stresové zatížení je totiž hlavní zabiják hormonů v našem těle, což pak vede k mnohým zdravotním problémům.

Stačí praktikovat 5 minut denně jednu z těchto technik a pocítíte již po pár dnech pravidelného cvičení neuvěřitelné zázraky! Budu ráda, když mi pak dáte vědět, jak na Vás tato cvičení působila a jak se Vám líbila!

Na fotce vidíte správně provedenou **UZAVŘENOU DŽŇANA MUDRU**, kterou v hormonální jógové terapii během antistresových a dechových technik používáme.

Mgr. Linda Lacinová
Tel.: +420 777 80 97 80
E-mail: info@hormonalnijogaostrava.cz
www.hormonalnijogaostrava.cz

NÁDÍ ŠÓDHANA - střídavý dech

Tato technika harmonizuje a vyrovnává neurovegetativní systém. Slouží také k pročištění kanálků nádí a vyrovnání pravé a levé energetické části našeho těla fyzického i energetického.

Výchozí pozice:
Posadíme se do pohodlného rovného sedu, levá ruka odpočívá na levém koleni v uzavřené džňána mudře. Ukazováček a prostředníček pravé ruky pokrčíme uvolněné do dlaně, palec a prsteníček pak budou jako pinzeta střídavě uzavírat pravou a levou nosní dírku.

Provedení cviku:

Začneme tím, že zlehka stiskneme pravou nosní dírku palcem pravé ruky, nadechneme se levou nosní dírkou, uvolníme pravou a vydechneme pravou nosní dírkou, poté se nadechneme pravou, ucpeme ji, uvolníme levou a vydechneme levou nosní dírkou atd. Můžete si představit obrácené U.

Můžeme přidat nádech na tři doby - počítáme 1-2-3, a výdech na šest dob - počítáme 1-2-3-4-5-6.

Tuto pránájámu ukončíme výdechem levou nosní dírkou. Opakujeme libovolně dlouho a často.

Polarita prány: levá strana – čandra – zpomaluje, ŽENSKÁ STRANA
pravá strana – súrja – aktivuje, MUŽSKÁ STRANA

Během cviku můžete pozorovat, že jedna či druhá nosní dírka je více uzavřená. Pokud je uzavřená levá, převládá v našem těle energie mužská. Pokud je více uzavřená pravá, převládá v našem těle energie ženská. Cílem této techniky je tyto dvě energie zharmonizovat, což poznáte tím, že obě nosní dírky budou otevřené stejně. Může to být za 5 minut, ale také za 20.

Mgr. Linda Lacinová
Tel.: +420 777 80 97 80
E-mail: info@hormonalnijogaostrava.cz
www.hormonalnijogaostrava.cz

VYUŽÍVÁNÍ ENERGIE K ZAHŘÁTÍ DLANÍ A CHODIDEL

Trápí Vás studené ruce a nohy? Díky této zázračné technice práce s energií již nebudou! Vyzkoušejte si ji i Vy! Velmi dobře působí také při migrénách! Prohřeje dlaně i chodidla a osvěží mysl!

Výchozí pozice:

Lehneme si na záda, natáhneme nohy a dlaně položíme na stehna. Zavřeme oči.

Provedení cviku:

Ležíme, uvolníme celé tělo. Poté přesuneme pozornost k levému chodidlu - soustředíme se na něj a představujeme si v něm **jasné a hřejivé světlo**. Pomalu se nadechujeme levým chodidlem teplého světla a vizualizujeme si při tom, jak toto světlo proudí levou nohou vzhůru do levé ruky a levého ramene. Poté stejným způsobem vydechujeme přes svou pravou stranu – vlna teplého světla sestoupí s výdechem přes pravé rameno, paži, dlaň a pravé chodidlo. Poté opakujeme totéž zprava doleva. Doporučuji udělat nejméně 5 kol, případně tolik, kolik je nám příjemné.

Začínáme nádechem přes levé chodidlo a končíme výdechem přes levé chodidlo.

Mgr. Linda Lacinová
Tel.: +420 777 80 97 80
E-mail: info@hormonalnijogaostrava.cz
www.hormonalnijogaostrava.cz

ČANDRA BHÉDANA K. D.- jednostranný dech

*Krásná technika k naladění se na naši levou - ženskou energii! Budeme se nadechovat a vydechovat pouze **LEVOU** nosní dírkou!*

Výchozí pozice:

Sed s rovnými zády, obě ruce v uzavřené džňána mudře, ostatní prsty jsou protažené a u sebe (viz. foto na straně 4).

Provedení cviku:

Položíme levou ruku dlaní nahoru na levé koleno. Pravý palec zlehka stiskne pravou nosní dírku a pomalu se nadechujeme a vydechujeme pouze levou nosní dírkou tak dlouho, až se budeme cítit klidné. Soustředíte se na levou stranu těla a na místo vlevo 5 cm nad hlavou, kde se nachází světlo Chandra (měsíční světlo). Pokud máme chuť, můžeme také přidat uklidňující dech - začneme dýchat nádech 1-2-3, výdech 1-2-3-4-5-6. Pokračujeme ještě několikrát.

PTP PRO VÁS!

Tuto techniku lze skvěle využít i večer nebo v noci, když nemůžete usnout. Krásně Vás uklidní a pomůže naladit na spánek. V tomto případě ji děláme v leže na zádech a se zavřenýma očima. Můžete si také vizualizovat krásný bílý měsíc v úplňku, jak vychází za Vašimi zády a ozařuje celou levou stranu Vašeho těla! Chvíli jej necháte zářit nad Vaší hlavou a pak mu poděkujete a s láskou a pokorou jej necháte zase zajít. Ucítíte neuvěřitelné napojení na svou ženskou energii a harmonii s Měsícem! Doporučuji zejména těm z vás, kterým dělá úplněk špatně a potřebujete se naladit na jeho energii!

Mgr. Linda Lacinová
Tel.: +420 777 80 97 80
E-mail: info@hormonalnijogaostrava.cz
www.hormonalnijogaostrava.cz

SOLNIČKA

Tento cvik má vliv na naši náladu, odstraňuje obavy, strach a nejistotu, harmonizuje.

Výchozí pozice:

Sed s rovnými zády, srolujeme prsty tak, aby se špičky prstů nedotýkaly dlaní a palce zůstaly natažené (přitažené pouze poslední články prstů do dlaně).

Provedení cviku:

Výchozí pozice: sed s rovnými zády. Pokrčíme levou paži dlaní vzhůru přímo pod srdeční pletení (solar plexus), ruka se nedotýká těla, všechny prsty u sebe. Pokrčíme pravou paži a máme ruku v mudře popsané výše (prsty srolované, nedotýkají se dlaně, palec napřímený). Pravá dlaň směřuje ven od těla. Představíme si, že v ruce držíme slánku a solíme do levé dlaně. Udržujeme rytmus: nádech 1-2-3, výdech 1-2-3-4-5-6. Zopakujeme alespoň 7x s pomalým dechem.

Mgr. Linda Lacinová
Tel.: +420 777 80 97 80
E-mail: info@hormonalnijogaostrava.cz
www.hormonalnijogaostrava.cz

Milé ženy!

Jsme u konce našeho e-booku a závěrem Vám chci moc poděkovat za přízeň, milá slova i energii, se kterou zkoušíte tyto úžasné techniky! Věřím, že Vám přinesou klid, harmonii a úlevu od každodenních starostí, také příjemné pocity z teplých dlaní i chodidel, energii pro každý den a hlavně Vás zbaví nežádoucího stresového zatížení, které škodí nejen našemu energetickému, ale i fyzickému tělu!

Budu ráda, když mi dáte vědět na e-mail:

info@hormonalnijogaostrava.cz

jak se Vám cviky líbí, zda je zkoušíte, nebo mi napište jen tak, pro radost!

A závěrem poděkujme také úžasné Dinah Rodrigues, 92leté tvůrkyni této zázračné hormonální jógové terapie za to, že ji vymyslela a šíří po celém světě dál!

S láskou

Linda

Mgr. Linda Lacinová

Tel.: +420 777 80 97 80
E-mail: info@hormonalnijogaostrava.cz
www.hormonalnijogaostrava.cz

Facebook:
www.facebook.com/hjostrava
Instagram:
www.instagram.com/hormon.yoga