



Tajemství I.

PRVNÍ DOPOLEDNÍ BLOK

ÚVOD

tzv. telefonování do 3 rovin – úvodní prožitkové naladění na 3 roviny a 3 patra /seznámení účastnic/

PODSTATA METODY

3x3 - vysvětlení souvislostí 3 rovin a 3 pater

PŘÍPRAVNÁ CVIČENÍ

zážitek rozdílu cvičení na 100 a 1%, nácvik správné polohy při cvičení, "rozcvička" /hodiny /

RELAXACE PÁNEVNÍHO DNA

nácvik technik a relaxačních poloh

ANATOMIE A FUNKCE PÁNEVNÍHO DNA

teorie, výukové obrazy, anatomické modely pánevního dna

CVIČENÍ TŘECH VRSTEV PÁNEVNÍHO DNA

praktický nácvik nejhlušší, prostřední a povrchové vrstvy, spojení všech vrstev do "intimní symfonie", sdílení účastnic

DRUHÝ DOPOLEDNÍ BLOK

PÁNEVNÍ DNO A DECH

koordinace obou bránic, nácvik "kalhotkového dechu"

CVIKY SE SOUHYBEM DOLNÍCH KONČETIN

min 3 cviky na koordinaci pánevní dno, dech a pohyb, pozvánka na prohlubující Pánevní dno v pohybu

PSYCHOSOMATIKA DECHU

aneb proč Angelika nedýchala?, 2 obranné vzorce "nedýchání", /energetická rovina dechu/

PRVNÍ ODPOLEDNÍ BLOK

EMOČNÍ ROVINA

podstata psychosomatiky, výlet do historie svého pánevního dna, ženské kořeny, trauma, zdroj a radost

BIOENERGETICKÁ CVIČENÍ

3 techniky na pánevní segment v akci, práce s emocemi pánve, emoční témata pánve, sdílení žen, pozvánka na prohlubující Až na dno nejen pánevní

DRUHÝ ODPOLEDNÍ BLOK

ENERGETICKÁ ROVINA

PC pumpa, ženský a mužský dech, pánevní dno v józe, tantře /ovariální dýchání/, kundalini energie, pozvánka na prohlubující Gynejógu

POUŽÍVÁNÍ PÁNEVNÍHO DNA VE VŠEDNÍM DNI

vhodné a nevhodné sporty, nácvik pojistky, zvedání břemen, stresové situace - např. kašel, kýchnutí

3 TYPY MOČOVÉ INKONTINENCE

možnosti léčby, zdravotní a jiné pomůcky, porozumnění příčinám, mýty a omyly okolo pánevního dna

ZÁSADY CVIČENÍ

jak často, kdy, kde?, cvičení u menstruace, v těhotenství, u prolapsu dělohy, po hysterectomii, u funkční neplodnosti