

# I. Energetická rovina

## A/ Ženská spiritualita

Jaké je ta naše ženská cesta životem? V čem se liší od mužské, co je pro nás typické, podporující, vyživující? Co je pro nás léčivé? A co nám dělá radost? **My jsme energie /voda/ a muž je vědomí /oheň/.** My jsme **chaos a plynutí**, muž je systém, řád a směr. Vše, co podporuje **naše ženské kvality bytí**, je pro nás blahodárné a udravujeme se téměř samy jen tím, že se ladíme samy na sebe. **Kontakt!**



Že si dáme si čas ..., přestáváme hrát ty hry naší moderní západní společnosti. Hry na výkon, rychlost, úspěch a materialismus. My ženy jsme od přírody věřící v to něco mezi Nebem a Zemí. Ať už to nazýváme přírodou, intuicí, Bohem, či Bohyní. vírou v život ...

Nám stačí k životu málo. Mít kolem sebe své blízké, milovaného muže, zdravé a šťastné děti, čistou přírodu, střechu nad hlavou, vodu a zdravé jídlo .... Co víc?!!! Kdo vytvořil všechny ty konzumní a materialistické potřeby a úkony navíc? Šla by žena do války? Víra ženy je v život, protopže ho sama dává. Její spiritualita je **zcela spojená s tělesným prožíváním, tělem a jeho rytmy**, s přírodou.

**Příroda** /ekologie a udržitelnost/ pro nás není něco vně, ale máme ji v sobě. Životní cykličnost žijeme přímo /děloha, vaječníky/ a proto jsme to byly v historii my ženy, které léčily, předpovídaly ... a jejichž slovo bylo velmi vážené a ctěné.

Kam se to podělo? Jak to můžeme opět vrátit do rovnováhy? Jak můžeme pomoci naší mužské /jangové/ a materialistické kultuře, světu pomoci? **Co doba co-vidí?**

**Co můžeme pro sebe / společnost udělat hned teď? Co bude potřeba změnit později?**

- změnit práci, povolání
- zpomalit na tempu /přeplánovat diáře/
- ukončit partnerství, které nás nenaplňuje?
- vyjít ze zlaté klece materiálního zajištění a jistot?
- začít se zajímat o souvislosti světa a bytí na Zemi

okamžitě	později
----------	---------



Pracovní listy pro lektorský kurz Školy pánevního dna /autorská práva/  
Autorka: Renata Sahani, [www.skolapanevnihodna.cz](http://www.skolapanevnihodna.cz)  
Nekopírujte materiál svým klientkám, ani kolegyním na pracovišti. Děkujeme

--	--

### Jaké ženské kvality v sobě chci podporovat?

--

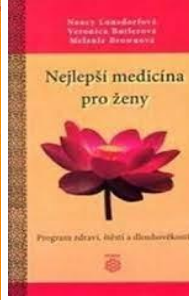
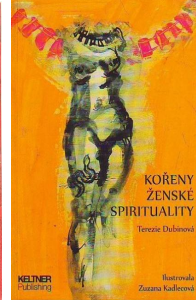
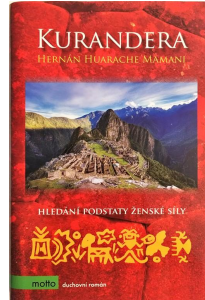
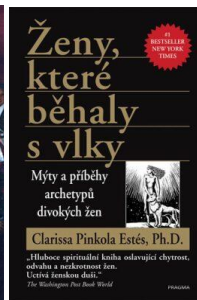
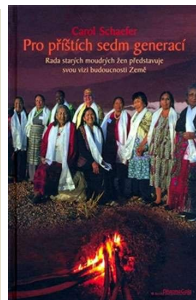
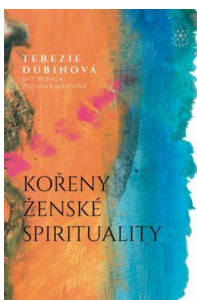
### Jak s tím vším souvisí kultivace a zdraví pánevního dna a jeho témat?

--

### Jaké směry, knihy, lidé nám mohou na této cestě pomoci?

Jak budeme inspirovat své klientky, pacientky, které k nám přichází s potížemi pánevního dna? S neplodností, gynekologickými potížemi? únikem moči? myomy, cystami? poruchami štítné žlázy, bolestmi zad ...

- ženské kruhy? ženské školy ...
- život sám? :-)
- inspirace v knihách?
- máme nějaký svůj ženský vzor?
- pomůže nám v tom naše máma? rodina?
- máme stejně naladěné přítelkyně a kamarádky?



- setkáváme se s ženami se záměrem podpory?

## B/ Ženská cvičení kolem světa

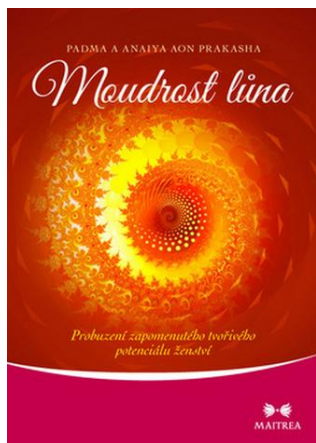
### Tradice - kultury - směry

**Pánevní dno a jeho energie** /cvičení/ hraje významnou roli ve všech léčebných cvičebných systémech světa. Od našich tradic předkřesťanských /pohanských/ po východní směry například /taoismus/. Podívejte se na souvislosti a vyzkoušejte si techniky pánve /pánevního dna/ z jejich kuchyně. Smyslem tohoto tématu je ukázat, že pánevní dno nejsou pouhé svaly, které “by se neměly počůrávat”, ale **zdroj naší ženské energie, životní energie obecně.**

Věděli a žili to v každé kultuře, významném tradičním směru. Navažme! Máme v našich končinách na co? Nebo si musíme jezdit vzpomenout do kultur, kde si ženskou sílu neudupali a nechali žít? Vybudujme si svou vlastní /staro/novou víru v centrum naší ženské pánve.

*Co mají všechny dále uvedené cvičební a duchovní směry společného?*

- učí nás vědomým ovládním svalů pánevního dna **čerpat energii /životní sílu/ do těla**
- kondici pánevního dna vnímají v propojení s **kvalitou sexuálního prožitku**
- skrz techniky pánevního dna nás vedou k **duchovní transformaci /osvícení/**
- všechny vnitřní tradiční náboženství mají také své cvičební směry, jejich úkolem je zvýšení **množství** energie v těle, ale také **zvýšení její vibrační úrovně** /kvality/
- tu zvyšujeme bdělou pozorností, meditací, modlitbou, “bytím v pozorovateli”, prací s emocemi, intuicí a léčením emočních zranění a starých vzorců z dětství a vědomou kultivací svých lidských kvalit
- k praktikování všech technik potřebujeme být dobře uzemněné a otázkou je nutnost učitele, mistra, průvodce



## Jaká jsou tedy ženská a mužská cvičení?

Ráda to na kurzech pánevního dna s ženami hledám, ale ženské cvičební systémy opravdu nacházíme poskrovnu. I když jako fyzioterapeutka chápu nutnost “zdravotního cvičení” a vidím ho jako kompenzaci nezdravého životního stylu. Nebylo by lepší rovnou žít tak, aby se nemuselo nic kompenzovat? :-). A ano, víme, že každá žena má svého vnitřního muže a naopak. Berte tyto kvality a vlastnosti jako “hru”, například ve staré /i současné Indii/ se často zobrazují vyspělé bytosti oboupohlavně, muži mají ženské rysy a ani hra na níže uvedené kvality tam moc nefunguje.

<b>žena = jin</b>	<b>muž = jang</b>
Tanec /intuitivní tanec/ Intuitivní pohyb Chůze a pohyb v přírodě Relaxace Jemné pomalé protahování, strečing Eurytmie	Pilates, SM systém, hathajóga a i další jógy byly původně jen pro muže, HJóga, fitness, bodystyling
<hr/> <p style="text-align: center;">voda, země            plynutí            rozmarnost            uvnitř            jen tak být a vnímat            pomalu            energie jde dolů a dovnitř            mít svobodu            1. je bytí a 2. dělán            jen tak si čekat, odpočívat, být ...            až je dost síly k činu            zasadit semínko a čekat            touha po propojení se se svým středem            chodit do nejhlubšího bodu</p>	<hr/> <p style="text-align: center;">oheň, vzduch            struktura a řád            účelovost            venku            konat, aktivita, dosahování            rychle            energie jde nahoru a ven            mít disciplínu            1. je dělán a 2. je bytí</p> <p>udělat čin a pak po něm odpočívat            vystřelit šíp a mít to hned</p>



## Co dělají ženy “nevyspělých” zemí a my ne?

Proč ony jsou zdravé a plodné my ne? Zaměřila jsem se pouze na věci spojené s pánevním dnem a jeho tématy.

- čůrají v dřepu - a taky z dřepu vstávají
- nepoužívají toaletní papír, ale svoji ruku a vodu - kontakt
- čůrají na pole, louku ... čištění - příroda
- chodí bosky, dokud je západní svět neobuje /a to i v zimě a dešti/  
/bosoboty :-), hlína, špína, dvorek ..., Tibeťanka žabky, Evropanka goratex/
- dotýkají se své i kravské stolice /1. čakra jako místo kontaktu se stíny, život sám/
- jí rukama, bez příboru, žijí bez příboru
- nejí polotovary, jen to, co roste za domem
- blízkost přírody, zvířat
- nesedí na židlích /HSS/, ale na čoukí, či rovnou zemi
- žijí v širokém dřepu! v dřepu pracují, žehlí, čekají na rikšu /100x za den dolů, nahoru/
- stále zpívají /svaté písně, mantry/, krční pancíř ...
- nosí sukni, bez kalhotek, Klára Lewitová adduktory :-), sárí, ne rifle
- pobývají s ženami /estrogeny/, sdílení, podpora
- rodí se doma, intimita, “draní peří”
- volná menstruace není věda, ale ekologie
- tradiční medicína bez chemie /bylinky .../
- malé domky s celou rodinou pohromadě
- výchova dětí společná /na ulici/
- přítomnost babiček, dědečků, úcta ke stáří
- zbožnost, pokora, chrámy /kostel/
- drží se cykličnost
- nosí vyprané prádlo od řeky na hlavě, vodu
- jejich HSS je v pořádku!  
**HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM**  
 je stabilita, střed /core/, dům síly /power house/, zamysli se psychosomaticky
- vědí svoje tradice, kořeny, kulturu



# 1. Pohanství - keltský šamanismus

Dříve, než byla naše lidová víra potlačena křesťanstvím se ctily rytmy **Luny** a **Slunce** v nás i v přírodě. Ženské lůno je na lunu na nebi na nebi napojeno **menstruačním cyklem** a říkáme, že žena je **cyklická**. Vyplatí se následovat své přirozené vlny tzv. archetypy panna - matka - stařena.



Duchovní směr: čarodejnictví, Wicca, lunární magie

Místně: Evropa

Medicína: léčitelství

Léčebný cvičební systém: Wyda říká se jí keltská jóga/ a považujeme ji za předkřesťanské zdravotní cvičení, fyzioterapii

Související pojmy: kamenné kruhy, druidové a kněžky, Bohyně, Děviny, Avalon, Artušovské legendy, Staré pověsti české, Libuše, pánev jako čarodejnický kotel, hnutí Bohyně Glastnbery Anglie, ženská cykličnost, lunární magie, kolo roku

Energie je nazývána: Živa, Živěna

Knihy a autoři:

Výcviky, semináře, lidé: Druidská škola, Sychra, Jak Kozák Vědy a Slovani /indoárijská kultura/

[https://www.youtube.com/watch?v=QA3O\\_8JMaQo](https://www.youtube.com/watch?v=QA3O_8JMaQo)

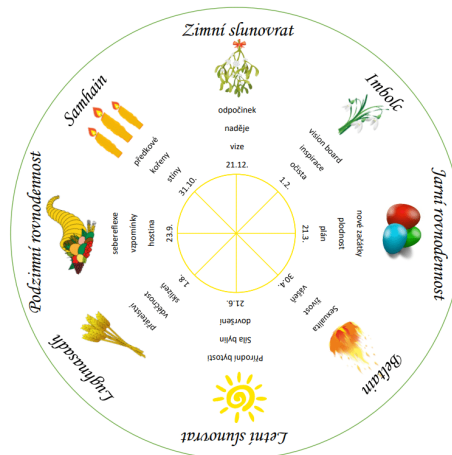
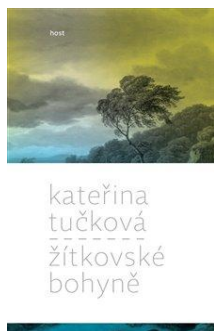
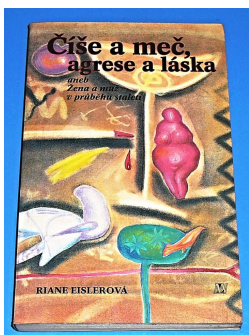
[www.zenskekrupy.cz](http://www.zenskekrupy.cz)

Knihy o přechodu matriarchátu na patriarchát Číše a meč, agrese a láska ...



<https://www.veraoveckova.cz/>

<https://www.slovanstvi.cz/dejiny/>





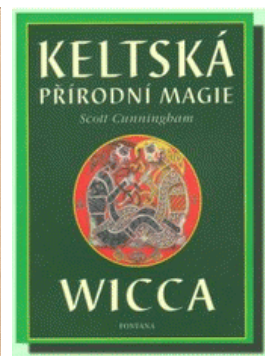
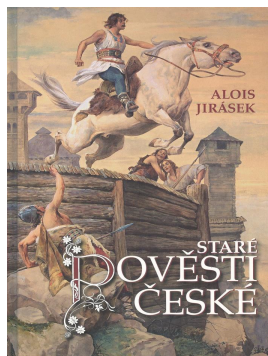
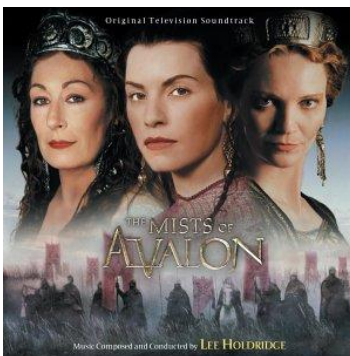
Pracovní listy pro lektorský kurz Školy pánevního dna /autorská práva/  
Autorka: Renata Sahani, [www.skolapanevnihodna.cz](http://www.skolapanevnihodna.cz)  
Nekopírujte materiál svým klientkám, ani kolegyním na pracovišti. Děkujeme

### Ukázka cvičení pánevního dna z pohledu Wydy

Míchání v kotli	Míchání ocasem
-----------------	----------------

### Vizualizace Libušina proroctví Staré pověsti české

- Jaká je ta Tvoje zahrada? Co je Tvůj / Váš poklad?
- Vodíme do ní své muže? Dělíme se s nimi o svou zahradu?
- Dáváme jim svou energii? Nebo je necháváme živořit?
- Bylo odevzdání síly opravdu násilné? Jak probíhal přechod od matriarchátu do patriarchátu? knihy [Marie Gimbutas](#), kniha **Číše a meč, agrese a láska**
- Zdroje: Tajné dějiny Starých pověstí českých /Pavel Liška/, americký film Kněžna Libuše, Jirásek Staré pověsti české. ČÍST MEZI ŘÁDKY!  
Film <https://film.moviezone.cz/knezna-libuse/recenze/>



## 2. Jóga

Duchovní směr: Hinduismus, Budhismus 20.000let př.n.l. :-)

Místně: Indie a okolí

Medicína: Ajurvéda /pančakarma - léčebné procedury obdobné naší balneologii a bylinářství/, homeopatie, ajurvédské masáže

Léčebný cvičební systém: jóga /považujeme ji za indickou fyzioterapii/

Související pojmy: čakry /energetická centra/, ásány /jógové pozice/, Šiva / Šakti a jiná božstva /Kálí/, kámasutra /tantrické učení/, bandhy /uzávěry, zámky/

Energie je nazývána: prána, kundalini energie

Knihy a autoři: Lysbeth - tantra, Margo Anand - tantra

Typy jógy: Yengar jóga, Spirál jóga /oboje blízko fyzioterapii/, hathajóga, akrojóga, kundalinijóga, taojóga, pránajáma /jóga dechu/, Tibetská jóga - cvičení 5 tibetánů a také KumNye.



### Jógy populární v ČR /Praze/

- Hormonální jóga Dinah Rodrigues - zdroj je kundalinijóga
- Mohendžodáro /Lažany u Brna/ - je sestava dynamických ásán - zdroj ??

### Ukázka cvičení pánevního dna z pohledu jógy

PC čistička	
-------------	--



### 3. Taoismus

Duchovní směr: Taoismus

Místně: Čína, Japonsko

Medicína: TČM /tradiční čínská medicína - vyučuje se i na našich lékařských fakultách jako jediná oficiálně uznávaná "alternativní medicína" v ČR, její součástí je akupunktura

Léčebný cvičební systém: česky čikung, taiči, masáže shiacu, meridiánová cvičení /považujeme je za indickou fyzioterapii/

Související pojmy: mikrokosmická dráha

/okruh/, nefritový polštář, PC pumpa, hara, tantien, tři ohřívače, taotantra, jin / jang, jelení cvičení a cvičení bílé tygřice, **cvičení s kamenným yoni vajíčkem, křížové a lebeční čerpadlo**

Energie je nazývána: tao, čchi, ki

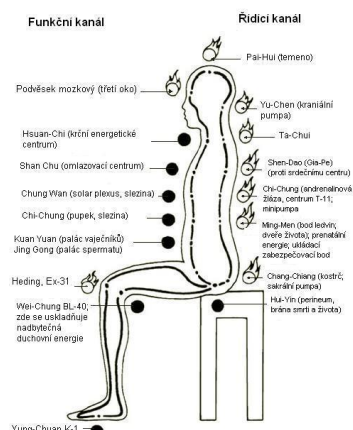
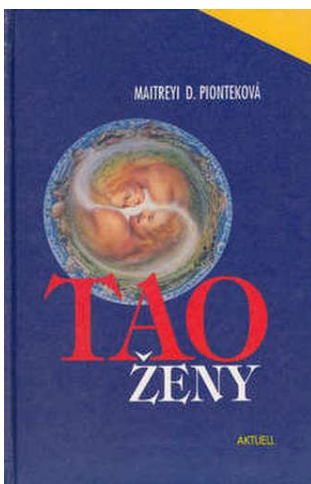
Knihy a autoři: Mantak Chia, Margo Anand - Tantra

[www.taocentrum.cz](http://www.taocentrum.cz) - Tatiana Filipová Praha <http://www.taocentrum.cz/>



#### Ukázka cvičení pánevního dna z pohledu taoismus

Mikrokosmická dráha	Ovariální dýchání
---------------------	-------------------



## 4. Šamanismus toltécký, Peru



Duchovní směr: šamanismus

Místně: Střední a Jižní Amerika, Jižní Peru, Brazílie

Medicína: šamanské léčení, lidová medicína

Léčební cvičební systém: Tensegrity

Související pojmy: nagual, medicínský kruh, šamanské snění, tvoření dělohou, šamanský buben, silová zvířata /ocas PC svalů?/, šamanské cestování /zahrada/

Energie je nazývána:

Knihy a autoři: Castaneda, Donnerová,

Abelarová, Zpívej své duši na cestě domů

Výcviky, semináře, lidé: Lucie Chaya <https://luciechaya.cz/kurzy/moderni-kurandera/>

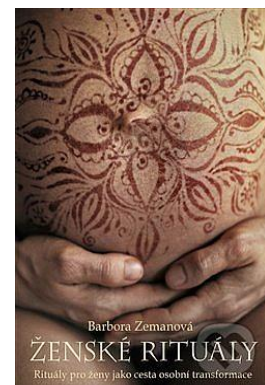
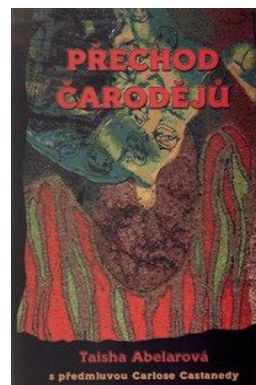
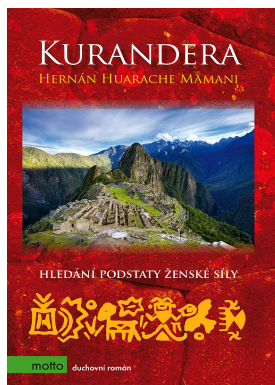
Ivo Musil <https://www.samani.cz/samanske-leto-2022/>

John Hawken <https://www.cestytransformace.cz/?lang=cz&article=5>

Quoduška Tantrická šamanská praxe

### Ukázka cvičení pánevního dna z pohledu šamanismu

Tvoření dělohou	Ocas / ocásek u cvičení nejhlubší vrstvy
-----------------	--



## 5. Křesťanská a ranně kř. spiritualita

Hledání svatého grálu v avalonské studni se už neděje. I křesťané již připouští, že mezi Kristem a Máří byl posvátný vztah /můžeme říct tantrický/. Blízko tomuto pohledu jsou zejména ženské kulty Mariánské a kulty Černé Madony. **Svatý grál je ženské lůno.**



Duchovní směr: křesťanství

Místně: Evropa a tam, kde misionáři vymýtili tradiční víru /Amerika, Afrika/

Medicína: ???

Léčebný cvičební systém: ???

Související pojmy: Svatý grál, Mariánské kulty, Černá Madona

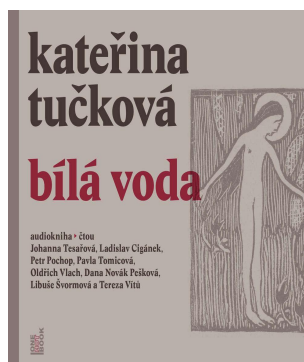
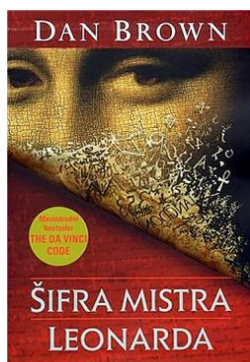
Energie je nazývána: Duch svatý?



Pojďme předpokládat, že ženská bytost byla ceněna i takovými zasvěcenci jako byl Ježíš. Že Máří Magdaléna byla reálná postava kněžky ..., že vnitřní ezoterní křesťanství s námi počítá a neupaluje naši sílu /definitivní konec byl až v 19. století/. K tomu napíšu jen to, že: zdroj Wikipedie **Čarodějnickými procesy** se rozumí světské a církevní trestní jednání proti **čarodějnicím** a čarodějům (kouzelníkům). Jedná se o historický jev, který trval od **15. do 18. století**, prováděný jak **katolickými**, tak **protestantskými** vrchnostmi. Odhaduje se,

že během **raně novověkých** čarodějnických procesů mezi lety 1450 až 1750 bylo v **Evropě** a **koloniální Americe** popraveno 35 000 až 100 000 lidí (většinou žen; do těchto případů je však započítáno i **travičství** – příprava jedu byla považována za čarodějnictví<sup>[1],[2]</sup>) mnohé odhady však hovoří až o 200 000 nebo 500 000.<sup>[4][5]</sup> Další lidé pak byli v rámci **inkvizice** a obvinění z čarodějnictví vězněni a mučeni.

*Oslavujeme ženskou sílu, moudrost, lidové léčitelské, bylinářství, ženskou intuici, vizi i schopnosti léčitelské.*



## Cvičební a léčebný systém?

**Jaký máš vztah ke své ženské síle Ty?** Jaká křesťanská tabu v Tobě zůstala?

Používáš ji svobodně?

Co stud? Méněcennost ženy ve společnosti?

**Jaké jsou moderní způsoby upalování ženské síly?**

**K čemu potřebuje žena své ženské orgány?**

## 6. Sexuální magie

V každé kultuře se věnovala sexuálnímu umění samostatná pozornost. Pánevní dno vždy hrálo a hraje velkou roli v prozkoumávání a kultivaci sexuální síly a potěšení. Pozvednout ji vzhůru - z pánve do srdce ... a dál nahoru ... Mnohé techniky se prolínají. Tady vidíte tematicky výjevy z **Kámasutry** /základního spisu o milování z Indie/. Ale tradice sexuální magie nacházíme také **u našich českých zasvěcenců** /Veselý, Drtikol, Minařík, Vacek, Bardon, Brunton, Kočí, Weinfurter, Váchal, Meyring ... /.



Více svazek Tantra a sexualita a pánevní dno.