

Otázky k opakování energetické roviny

1. Nauč skupinu ženský a mužský dech.
2. Co je PC pumpa? Pohovoř o významu a souvislostech. Proč zkratka PC?
3. Co jsou čakry a čím je významná právě 1. čakra? Jak se jmenuje? /materiály/
4. Co jsou čakry a čím je významná právě 2. čakra? Jak se jmenuje? /materiály/
5. Pohovoř před skupinou o souvislostech pánevního dna v energetické rovině.
6. Vysvětli skupině proces probuzení kundalini /tak, aby se nelekli :-)/
7. Pohovoř před skupinou o tantře v souvislosti s pánevním dnem.
8. Co je ženská cykličnost, kde se pojem vzal a jak souvisí se zdravím pánevního dna?
9. Co jsou v józe bandhy? Jejich význam a souvislost s pánevním dnem? **VYSVĚTLÍM**
10. Nauč skupinu lebeční čerpadlo a vysvětli jeho důležitost ve cvičení pánevního dna.
11. Jaké znáš cvičební systémy, kde se využívá práce pánevního dna a k čemu a jak?
/neučíš ty techniky samotné, jen informuješ/.
12. V čem podle Tebe spočívá ženská podstata ženské spirituality? Které kvality života jsou ženské a které mužské?
13. Vysvětli klientkám význam ženských orgánů /žláz/ a motivuj je ke zdrženlivosti k jejich odnětí /hysterektomii/.

