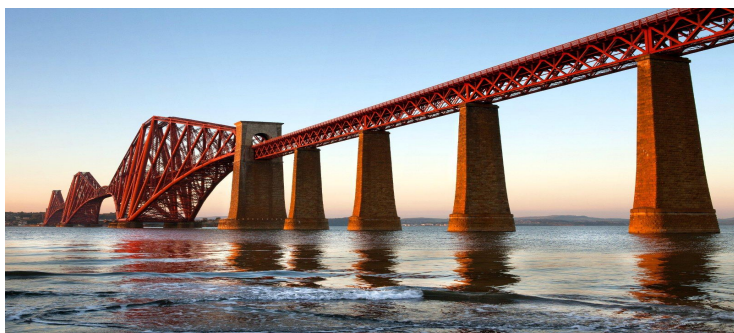


7 pilířů Metody 3x3



1. napřed jemnost, potom síla

podpora jinových ženských kvalit, tlak na výkon :-(, mužská cvičení ne

2. napřed v leže, potom ve stoji

postupná vertikalizace z důvodu psychosomatiky, práce s tělem v traumatu, sexuální T., porodní T.

3. napřed selektivně, potom obecně

tzv. Ostravský koncept - fyziologie, dalším důvodem je PC pumpa, jógy, tantra

4. napřed v uvolnění, potom v akci

ženy vede dovnitř parasympatikus, rozvolnění, průvodní jevy jsou slzení, soplení ... zívání je odměna, limbický systém nastavuje napětí v těle

5. napřed kontakt, potom trénink

z důvodu správné lokalizace, prevence disociace

6. napřed zahřát, opečovat, potom cvičit

teplo a ženská sexualita, dotek jako sebek péče, navázání vztahu

7. napřed uctít, potom používat

pokora, zdroj radosti, rituální pojetí cvičení