

Přípravná cvičení /rozcvička pro pánevní dno/



Hodiny a telefonování

Tak jako u jakéhokoliv jiného cvičení /sportu/ i u pánevního dna je výhodné, když uděláte ženám “rozcvičku”, lépe vyjádřeno přípravné techniky a cvičení. Ty připraví nejen tělo, ale i emoční a energetické tělo na vnímání a lepší komunikaci s povely z mozku.

MOZEK - Odstředivé nervy - SVAL - Dostředivé nervy
/motorické nervy/ /senzitivní nervy/

Vytvořte si pro Vaše klientky Vaše vlastní postupy a techniky podle vybavení Vaší cvičebny ... Ale i samotné výukové obrazy a 3D sádrový anatomický model pánevního dna sem patří. To vše ženám pomůže se se svým pánevním dnem lépe propojit. Tzv. EDUKACE.



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

- cvičení hodiny z rolfingu /naučí jemnosti/
- dotek, masáž, hlazení /pod dekou/
- kontakt, láska, sebeláska ...
- cvičení v představách
- cvičení ve vzrušení



- cvič sestavu Metody 3x3 každý den, můžeš, ale nemusíš celou, někdy jen tělo, pak bioenergetická cvičení na uvolnění emocí, jindy jen čerpání /čištění energie
- udělej si návyk, svůj rytmus

Smysl telefonování do pánevního dna

TĚLO - EMOCE - ENERGIE

- navede ženu na každodenní kontakt sama se sebou
- pomůže ženě rozlišit svaly od pocitů, energie ...



Podpora senzitivních nervů /dostředivých/

- masáž, dotek, erotické pomůcky
- Venušiny kuličky
- teplo, vaginální napáčka
- viscerální masáž / terapie
- lehnout / sednou si na soft míčky
- masáž na srolovaných ponožkách
- teplá voda do overbolu
- nahřívací pohankové /jiné/ polštářky, peckovník
- vůně, oleje, esence ...
- suché teplo, nebo sedací koupel
- bahenní obklady, rašelina
- koupelová sůl POZOR ne všechny na nohy jsou na pohlaví! Intim!
- derivační koupele /oplachování yóni/

Tanec na začátku lekce?

Rituální zahájení - ukončení cvičení **v kontaktu.**

Jak to budu dělat já?