

HSS hluboký stabilizační, core, power house tělo - emoce - energie

Fyzická rovina - zdravotní cvičení - fyzioterapie

- téma hledání NEUTRA, neutrálního postavení pánve ve stoji, v lehu
- svaly na sólo listu anatomie
- patří sem všechny cviky 2. víkendu TĚLO /skripta máte/
- HSS není snůška svalů, ale dynamický JEV, **akce**, fungující podvědomě s možností přepsat volně na dobrý vzorec, o to se snažíme, **chceme zapojit pánevní dno**
- nefunguje jen pasivně při stabilizaci v klidu, ale hlavně v pohybu a v dechu, takže **práce bránice** je zde základní stabilizační prvek!
- všechny pokusy o nácvik jsou pokusy o znovuoobnovení zdravé funkce, automatického fungování

Emoční rovina, psychosomatika

- téma STABILITY a OSOBNÍ SÍLY
- cvičení na uvědomění si své síly v těle a přenesení síly psychické, i potažmo energetické

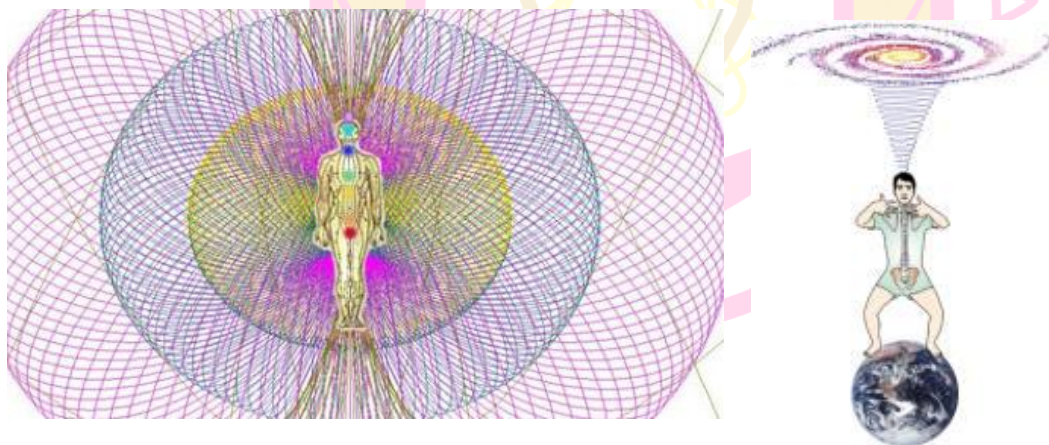
V čem je Tvoje síla? Jak a zda se projevuje? Ženská síla?

Cvičení síly

/"šťouchání" do zastabilizovaného těla s myšlenkou na zdroje a projevy své své síly/
obdobný princip je kineziologie - zkoumá svalovou sílu v různých emočních vzorcích

Jaké jsou moje zdroje STABILITY?

Energetická rovina HSS



- aurické obaly těla, merkaba
- energetická mřížka člověka
- tělo jako krystal, krystalová mřížka
- PÁTEŘ a její centra jako základní opora, základní OSA, ze které vychází veškeré teorie energetické anatomie člověka



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 stavení páteře ve dvojicích /dotek a dech/

Nakresli si své vnitřní energetické tělo

