

Obsah

Ženy – slabé pohlaví?	9
Co je třeba vědět	13
Síla ženy tkví v pánvi	13
Terra inkognita – letmý pohled na anatomii ženy	15
Pánev	16
Pánevní dno	17
Pohlavní orgány	23
Močový měchýř a močová trubice	27
Střevo	29
Nehmotné souvislosti	31
Čakry	31
Kraniosakrální pulz	37
Meridiány	39
Reflexní zóny	41
Hara	43
Umění napnout a znovu povolit	46
Cvičení v praxi	48
Gymnastické cviky: získat ohebnost	48
Vleže	57
Na všech čtyřech	63
Vsedě	65
Vleže na břicho	68
Získat síly zaměřením na střed	71
Dech a hlas	71
Mudry	75
Vizualizace a meditace	79
Pomůcky	84

Rady pro všední den	89
Co prospívá	89
Cvičte podle chuti a nálady	91
Tanec a pohyb vycházející ze středu	93

Tančit s drakem 97

Literatura	101
Poděkování	105