

Spis treści

Umięśnione dzieło sztuki	7
Tajemnica kryje się w podbrzuszu	7
Intymny skarb	15
Trójwarstwowy cud	19
Podstawo miednicy, proszę, obudź się...	26
Ćwiczenie, nie traćcie czasu!	29
Kobiety odkrywają podstawę miednicy	31
Piękna	31
Ćwiczenie kontaktowe	35
Ćwiczenie wzmacniające krzyż	36
Skromna	37
Ćwiczenie zwalczające migrenę	40
Uduchowiona	41
Ćwiczenie rozbudzające	43
Ćwiczenie przed zaśnięciem	44
Słaba	45
Chodzenie na pośladkach	47
Nieśmiała	48
Ćwiczenie odciążające	51
Kobieca	52
Ćwiczenie wzmacniające mięśnie klatki piersiowej	54
Niezależna	55
Ćwiczenie zapobiegające płaskim plecom	58
Zahartowana	59
Medytacja podstawy miednicy	61
Ćwiczenie odpężające plecy	62

Płochliwa	63
Ćwiczenie kontaktowe	66
Ćwiczenie bioder	67
Zmysłowa	68
Ćwiczenia rozciągające	71
Ćwiczenia	73
Etap 1 – Zapoznanie	74
<i>Nawiązanie kontaktu</i>	74
<i>Odkrywanie trzech warstw</i>	75
<i>Punkty kontrolne</i>	79
<i>Most Golden Gate</i>	80
<i>Koci grzbiet</i>	82
Etap 2 – Rozwój uczucia	83
<i>Strażnik dobrego samopoczucia</i>	83
<i>Malowanie stopami</i>	85
<i>Chodzenie</i>	87
<i>Namacalny dowód</i>	88
Etap 3 – Codziennosc	90
<i>Aktywne siedzenie</i>	90
<i>Chodzenie na poślawkach</i>	92
<i>Wchodzenie po schodach z podstawą miednicy</i>	94
<i>Intensywne chodzenie z podstawą miednicy</i>	96
Etap 4 – Przyjaźń	97
<i>Chodzenie w wodzie</i>	97
<i>Zataczanie kół podstawą miednicy</i>	98
<i>Budzenie kości łonowej</i>	99
<i>Uaktywnianie podstawy miednicy</i>	100
Etap 5 – Wspieranie się	101
<i>Krącenie oczami i podstawą miednicy</i>	101
<i>Podstawa miednicy a jazda samochodem</i>	102
<i>Podstawa miednicy a jazda na rowerze</i>	103
<i>Gimnastyka nóg</i>	104
<i>Ćwiczenie mięśni brzucha</i>	106
Etap 6 – Korzyści na co dzień	108
<i>Zgrabne poruszanie się</i>	108
<i>W kolejce</i>	109
<i>Gry miłosne</i>	110
Reminiscencje z epoki kamiennej	111
Męska podstawa miednicy	113
Kilka słów o nowym ideale piękna	115