

Tartalomjegyzék

1. La Loba, a Farkasasszony	11
1.1. Ösztrogén	12
1.2. Progeszteron	13
1.3. Az egyensúly	13
1.4. Ovuláció.....	14
1.5. Medence.....	15
1.6. Hüvelyzáró izom	23
1.7. Ánusz-végbélzár	24
1.8. Süllyedések	25
1.9. Hólyagsérv.....	25
1.10. Méhsüllyedés.....	25
1.11. Végbélsérv	26
1.12. Ánusz	27
1.13. Szélszorulás, szellentés	28
1.14. Húgycső	29
1.1. Húgycsőzáróizom	34
2. Yoni-hüvely	35
3. A Kegél-gyakorlatok lépései.....	42
3.1. Alakja, részei, helyzete	45
3.2. Falszerkezete	45
3.3. Hashártyaviszonyai, rögzítése	46
3.4. Vérellátása.....	47
3.5. A széles méhszalag.....	47
4. Petefészkek	48
4.1. Első szakasz.....	55
4.2. Második és harmadik szakasz	58
4.3. Negyedik szakasz.....	60
4.4. Hatodik szakasz.....	63
4.5. Beszélgetés Gáborjáni Rékával a ciklusról.....	65
4.6. Amazon.....	77
4.7. Anya	79
4.8. Madonna.....	82

4.9.	Szerető	83
4.10.	Szexualitásunk védővitaminjai.....	87
4.11.	ERŐ-erőnlét	89
4.12.	Megismerés és meditáció.....	94
4.13.	Holdkunyhó	100
4.14.	Asszony emlékezz!.....	101
4.15.	Előljáróban a hagyományokról	102
4.16.	Életszakaszok.....	103
4.17.	A halál fázisai egy klinikai pszichológus gyakorlatából.....	108
4.18.	A gyermeki gyász	112
4.19.	Oktatói célok.....	115
4.20.	Körtáncok	116
4.21.	Egy kis elmélet	117
4.22.	Az EQ legfőbb készségcsoportjai:.....	119
4.23.	Anaya női jógában alkalmazott tánckoreográfiák részletesen	119
4.24.	Görög körtánc.....	121
4.25.	Szabad tánc	121
4.26.	Első vérmisztérium: a virágzás	121
4.27.	Szerető: Hastánc.....	122
4.28.	Anyá, mint második vérmisztérium - flow tánc.....	122
4.29.	Amazon - jóga ászanasor.....	122
4.30.	Szagrális körtánc	123
4.31.	Zárókör	124
4.32.	EQ, azaz érzelmi intelligencia	126