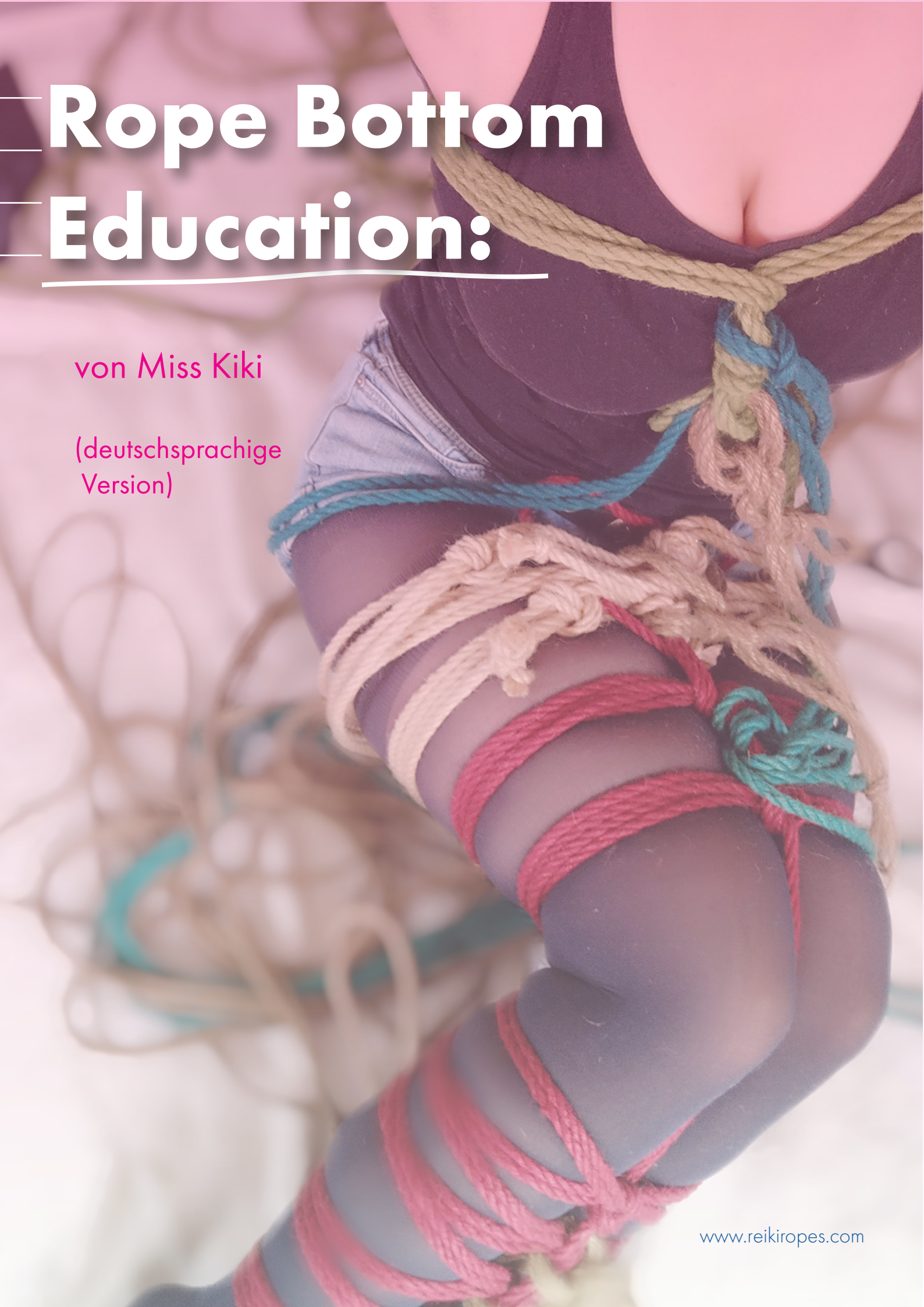


Rope Bottom Education:



von Miss Kiki

(deutschsprachige
Version)

--- Übersicht ---

Diese Workshop-Modul-Reihe richtet sich an alle, die gern mehr zum **Rope Bottoming** erfahren möchten. Jedes Modul beinhaltet Infos in geschriebener Form (PDF) und verbal (Audio/Video) sowie aktive Übungen mit und ohne Seil. (Als Solo-Bondage durchführbar). Zudem gibt es die Möglichkeit einmal monatlich sich online dazu auszutauschen.

Module

Modul 1: Kommunikation & Psychologie

Es geht um Kommunikation, Konsens und die psychologischen Grundlagen wie Neurotransmitter, Emotionen und mentale Vorbereitung.

Modul 2: Sicherheit & Risikobewusstsein

Es geht um Nerven, Gelenke, Risiken und Vermeidung von solchen. Schärfen des eigenen Sicherheitsprofils, sowie Knoten-Grundlagen.

Modul 3: Körper im Seil

Wir schauen auf die Vorbereitung, mittendrin und danach: verschiedene Aufwärmübungen, Körperbewegung und erste Seilmuster.

Modul 4: Atemtechnik & Achtsamkeit

Es geht um pain processing (Schmerzverarbeitung im Seil), verschiedene Atemtechniken, und körpernahe Achtsamkeitstechniken (wie Bodyscan). Meditative Seil-Übungen.

Modul 5: Active Bottoming

Wir befassen uns mit der eigenen Rolle im Seil, was aktives Bottoming heißt und was in eine Bottom Bag gehört. Inkl. weiterer Seil-Übungen.

buche dein(e) Modul(e) hier
www.reikiropes.com



--- Equipment ---

Für Solo-Bondage brauchst du eigentlich nur Seile (und eine Sicherheitsschere)
Welche Seile eignen sich für was?

Seilarten

Baumwolle



weich, mit oder ohne Sehne
geeignet für Floorwork &
Schmuck-Bondage
niemals für (Semi-)Suspensions
nutzen, da zu große Ausdehnung

Hanf



außen weich, erzeugen dennoch
ein kompaktes Gefühl,
geeignet vom Boden bis in die Luft,
bei (Semi-)Suspensions nicht als
Hängeseil, da zu geringe Bruchlast

Jute



eher hart, erzeugen ein stark kom-
pakttes Gefühl,
geeignet vom Boden bis in die Luft,
bei (Semi-)Suspensions nicht als
Hängeseil, da zu geringe Bruchlast

Polyester



Haptik ähnlich zu Hanf,
Kunstfaser mit hoher Bruchlast,
geeignet für Naturseil-Allergiker
und als Hängeseile bei (Semi-)
Suspensions,
waschbar bei 30°C

Premium-Hanf, Jute und Polyester
findest du in meinen Seilshop >

--- Equipment ---

Welche Farben, Längen und Durchmesser du nutzen willst, entscheidet dein Wohlfühlen und letztlich die praktische Anwendung...

Länge & Durchmesser

Länge



je nach Körper oder Muster kann die Länge gewählt werden:
7/8m sind Mindestmaß,
10m für mehr,
4m als Ergänzungsseil

Durchmesser



6mm hat eine angenehme breite Auflagefläche,
5mm sind etwas schmerzvoller,
3-4mm sind filigran und eignen sich zB für Zehen, Finger, Kopf

Farben



Jede Farbe, die du wählst oder ob du dich für naturfarben entscheidest:
Alles ist richtig! Geh nach deinem Gefühl!

verschiedene Farben, Längen und
Durchmesser in meinen Seilshop >