***Попа***

**Не бывает лидера без попы.**

**Я́годи́цы** — мягкие ткани задней и латеральных поверхностей таза, представленные [ягодичными мышцами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B), подкожной клетчаткой и кожей.

Ягодичные мышцы возникли около 3-4 миллионов лет назад, когда человек поднялся с четверенек и стал ходить на двух ногах. Ягодицы помогают держать баланс при вертикальном положении тела, они также отвечают за способность человека плавать, прыгать, ездить верхом, держать равновесие, взбираться на склоны и деревья, даже наносить удары ногами.

Жировая прослойка, расположенная поверх ягодичных мышц, под кожей, пронизана кровеносными сосудами и нервами, образующими

широкопетлистые сплетения. Ягодичные сплетения тесно связаны со сплетениями кожи, а также, по фасциям и соединительнотканным тяжам, проникают внутрь системы ягодичных мышц.

 Ягодичное сплетение, попа, является, на наш взгляд самым крупным ганглием системы Брюшка.

В жировой соединительной ткани ягодичного сплетения вырабатывается и накапливается множество гормонов и биологически активных веществ.

Попа – зона активного чувствования, например, она способна улавливать разницу температур в одну десятую градуса.

С нашей точки зрения, попа – чрезвычайно важна для развития, не только движений, но и психики человека. Так звери сначала вылизывают дитенышам попу, и только потом мордочку.

***Основные направления работы по программе «Попа»:***

*Восстановить чувствительность области попы*

*Чувствовать попу - держать реальность*

*Чувствовать попу и ходить попой*

*Чувствовать, смотреть попой*

*Попа и ласковость*

*Почувствовать импульс к движению, к действию, решению (интуиция)*

*Хорошо относится к своей попе и попе своих детей.*

*Считывать информацию о человеке по попе*

*2-3 встречи по 2 часа онлайн*