



PROMĚNY PÁNEVNÍHO DNA

během těhotenství, porodu a po porodu



PRVNÍ DEN DOPOLEDNE

ÚVOD

tzv. telefonování do 3 rovin – úvodní prožitkové naladění na 3 roviny a 3 patra /seznámení účastnic/

PODSTATA METODY

3x3 - vysvětlení souvislostí 3 rovin a 3 pater

PŘÍPRAVNÁ CVIČENÍ

zážitek rozdílů cvičení na 100 a 1%, nácvik správné polohy při cvičení, “rozcvička” /hodiny /

RELAXACE PÁNEVNÍHO DNA

nácvik technik a relaxačních poloh

ANATOMIE A FUNKCE PÁNEVNÍHO DNA

teorie, výukové obrazy, anatomické modely pánevního dna

CVIČENÍ TŘECH VRSTEV PÁNEVNÍHO DNA

praktický nácvik nehlubší, prostřední a povrchové vrstvy, spojení všech vrstev do “intimní symfonie”, sdílení účastnic

PRVNÍ DEN ODPOLEDNE

ZÁSADY CVIČENÍ

jak často, kdy, kde?, cvičení u menstruace, v těhotenství, po porodu, u prolapsu dělohy

3 TYPY MOČOVÉ INKONTINENCE

možnosti léčby, zdravotní a jiné pomůcky, porozumění příčinám, mýty a omyly okolo pánevního dna

PODPOŘ MĚ

pánevní dno v těhotenství, jak jej podpořit, poloha pánve, příprava hráze, uvolňování, příprava na šestinedělí

PÁNEVNÍ DNO A DECH

koordinace obou bránic, nácvik “kalhotkového dechu”

PSYCHOSOMATIKA DECHU

aneb proč Angelika nedýchala?, 2 obranné vzorce “nedýchání”, /energetická rovina dechu/

CVIKY SE SOUHYBEM DOLNÍCH KONČETIN

min 3 cviky na koordinaci pánevní dno, dech a pohyb, pozvánka na prohlubující Pánevní dno v pohybu

OCHRAŇ MĚ

pánevní dno při porodu, jak jej ochránit, vokalizace, porodní poloha, emoce během porodu

DRUHÝ DEN DOPOLEDNE

POMOZ MI REGENEROVAT

pánevní dno po porodu, hojení porodních cest, rekondice pánevního dna, šestinedělí, podvazování, jizvy

EMOČNÍ ROVINA

podstata psychosomatiky, výlet do zahrady svého pánevního dna, ženské kořeny, trauma, zdroj a radost

BIOENERGETICKÁ CVIČENÍ

3 techniky na pánevní segment v akci, práce s emocemi pánve, emoční témata pánve, sdílení žen, pozvánka na prohlubující Až na dno nejen pánevní

DRUHÝ DEN ODPOLEDNE

ENERGETICKÁ ROVINA

PC pumpa, ženský a mužský dech, pánevní dno v józe, tantře, kundalini energie, pozvánka na prohlubující Gynejógu

POUŽÍVÁNÍ PÁNEVNÍHO DNA VE VŠEDNÍM DNI

vhodné a nevhodné sporty, nácvik pojistiky, zvedání břemen, stresové situace - např. kašel, kýchnutí

BŘICHO PO PORODU

cvičení HSS po porodu, pojistka, diastáza

ZÁVĚR