



# **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 rozdílu 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 TŘÍ 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

#### **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

### **DRUHÝ DEN ODPOLEDNE**

#### **ENERGETICKÁ ROVINA**

PC pumpa, uzemnění, čerpání, odevzdávání, čištění, pánevní dno v józe, tantře, kundalini energie

#### **POUŽÍVÁNÍ PÁNEVNÍHO DNA VE VŠEDNÍM DNI**

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

#### **BŘICHO PO PORODU**

cvičení HSS po porodu, transverzus, pojistka, diastáza

#### **ZÁVĚR**