

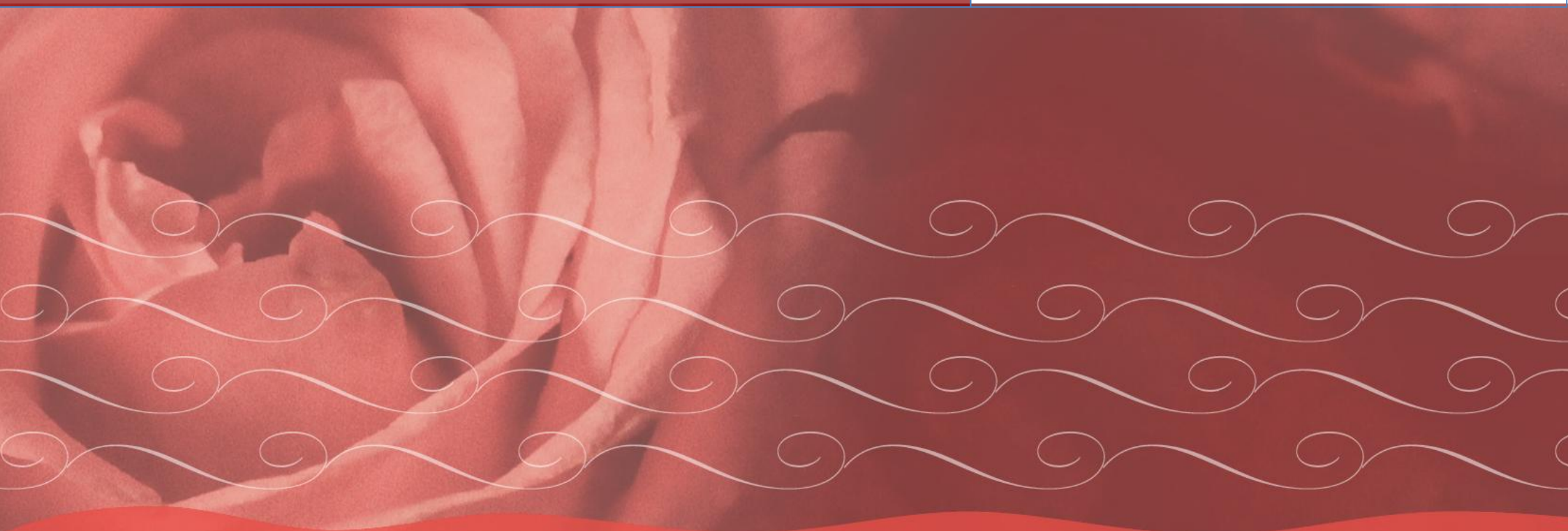
Proměny pánevního dna v životě ženy

Petra Levá



Cvičení pánevního dna

BEZPEČNÝ PROSTOR PRO INTIMNÍ TÉMA



Proměny pánevního dna v životě ženy


Poznejte 5 klíčových období a událostí v ženském životě, které zásadním způsobem ovlivňují zdraví pánevního dna.

Zjistíte, že fyzická kondice pánevního dna nesouvisí jen se svalovou aktivitou, ale i s hormonálním nastavením a emocemi.

Každé období s sebou nese specifické problémy, a ty se naučíte vyřešit.



Specializuji se na ženské pánevní dno – jeho obtíže, radosti i dary. Učím ženy, jak si mohou své pánevní dno uzdravit a využívat jeho schopnosti vnést do života radost, vášně, tvořivost a vitalitu.

 Cvičení pánevního dna

BEZPEČNÝ PROSTOR PRO INTIMNÍ TÉMA

Obsah

ÚVOD	4	3) Těhotenství	15
CO JE PÁNEVNÍ DNO	6	Hormonální vlivy.....	15
Funkce pánevního dna	7	Emoce.....	16
Fyzická rovina.....	8	Když miminko nepřichází.....	17
Psychosomatická rovina.....	8	4) Porod	18
Energetická rovina.....	8	Příprava na porod.....	18
PROMĚNY PÁNEVNÍHO DNA	9	Po porodu.....	19
1) Menstruace	10	Nástřih hráze.....	20
První menstruace.....	10	5) Menopauza	21
Menstruace v dospělosti.....	11	Hormonální vlivy.....	21
Bolestivá menstruace.....	12	Hysterektomie.....	22
2) Sexualita	13	ZÁVĚR	23
Dětství.....	13	Prohlášení.....	24
Emoce.....	14		

Úvod

Děkuji vám, že čtete tento text a zajímáte se o souvislosti životních událostí s kondicí vašeho pánevního dna. Na následujících stranách najdete informace, které mohou výrazným způsobem ovlivnit kvalitu vašeho života.

Tento ebook jsem napsala proto, abych **ženám přiblížila důležitost pánevního dna pro naše fyzické a duševní zdraví**. Chci vám ukázat, jak kondici našeho pánevního dna ovlivňuje nejen naše svalová aktivita, ale i hormony a emoce. Chci vám přiblížit, jak lze vyřešit nejčastější obtíže v příslušném období a jak se připravit na ta období, která vás ještě čekají.

Vědomou prací se svým tělem, pánevním dnem, myslí a emocemi jsem se stala zdravou, radostnou, vitální a tvořivou ženou. Mám se ráda, cítím se žensky, svobodně a baví mě žít.

Rozhodně to tak ale nebylo vždy.

Ženství pro mne bývalo utrpením – mívala jsem bolestivou menstruaci a opakované gynekologické obtíže. Každodenní součástí mého života byla únava a rozladěnost. Měla jsem v sobě spoustu nahromaděných a potlačovaných emocí – smutek, bolest, bezmoc, vztek a zoufalství.

Zlom nastal, když jsem si plně uvědomila a přijala zodpovědnost za svůj život a své zdraví. Intenzivní prací na sobě samé jsem se uzdravila fyzicky i psychicky.

Dvě těhotenství a dva porody mi ukázaly, jak získat, udržet, ztratit a opět si vzít zpět svou ženskou sílu. Spolu s výcvikem pro doly také to, **jak v těhotenství, při porodu a v mateřství podporovat ostatní ženy.**

Práce s pánevním dnem a výcvik pro lektorky metody 3 x 3 (autorky Renaty Sahani, zakladatelky Školy pánevního dna) mi otevřely oči a cestu ke zdraví, životnímu elánu, radosti a tvořivosti.

Výcvik kraniosakrální biodynamiky (v podání Michaely Lamany Mazáčové, Škola vědomého doteku) mne propojil s mým zdravím, posláním, svobodou, hlubokým klidem a důvěrou v život.

Výcvik rodinných konstelací (u Bhagata, Johanna Zeilhofera) mne naučil, že životní události mají hluboké souvislosti a vše nemusí být tak, jak na první pohled vypadá.

Rekvalifikace v oblasti zdravotního cvičení (pod vedením Daniela Müllera, IQ pohyb akademie) mi dala znalosti a prožitek fyzických struktur těla.

V tomto ebooku se s vámi dělím o informace, zkušenosti a souvislosti, které jsem na své cestě získala.

Mým přáním je, aby všechny ženy znaly a vnímaly své tělo, své pánevní dno. Aby věděly, jak o něj pečovat a využívat dary, které nám nabízí. Věřím, že po přečtení tohoto ebooku budete vědět o svém pánevním dnu více a tyto informace vám přinesou kvalitnější život.

Přeji vám příjemné a inspirativní čtení.

Petra



Co je pánevní dno

Pánevní dno je uskupení svalů, které **překlenuje dolní otvor v pánvi**. Má tvar nálevky a je tvořeno 3 vrstvami svalů.

Nejhlubší a povrchová vrstva vedou od přední části pánve směrem ke kostrči a kosti křížové, prostřední vrstva vede v přední části pánve mezi sedacími hrboly. Svalová vlákna se tak vzájemně kříží a **tvoří pevné, ale pružné dno pánve**.



FUNKCE PÁNEVNÍHO DNA

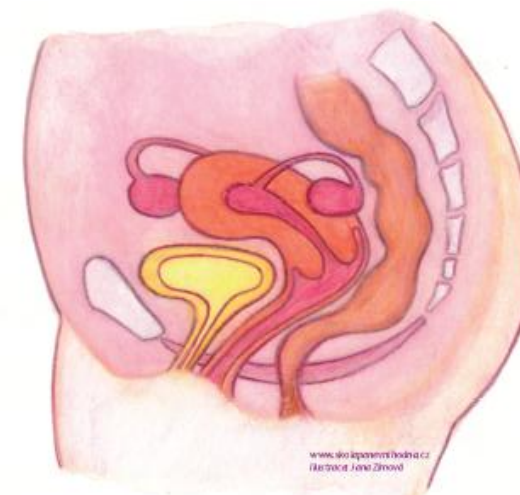
Pánevní dno je velmi důležitou součástí našeho těla a poskytuje nám mnoho užitku nejen v tělesné, ale i psychosomatické (emoční) a energetické rovině.

Ano, čtete správně, **naše tělo je s našimi emocemi a energií velmi úzce propojeno a vzájemně se výrazně ovlivňují**.

Pojďme si funkce přehledně vyjmenovat.

Fyzická rovina

- 1) svírací – **svěrače** v pánevním dnu uzavírají otvory **močové trubice, pochvy a konečníku**,
- 2) podpůrná – **podpírá orgány uložené v pánvi** (močový měchýř, ženské pohlavní orgány, konečník) a podporuje jejich funkci,
- 3) **dechová** – pokud dýcháme správně, účastní se dechového mechanismu,
- 4) stabilizační – **udržuje postavení těla**, je součástí hlubokého svalového stabilizačního systému (spolu s bránicí, hlubokými břišními a zádovými svaly).



Psychosomatická rovina

- 5) citlivý **emoční barometr** – velmi citlivě reaguje na naše emoce, mnohem citlivěji než svaly trapézové (na ramenou),
- 6) **úložiště emocí** – příjemných a radostných, ale i nepříjemných, nezpracovaných či potlačených.

Energetická rovina

- 7) **energetické čerpadlo** – podílí se na čerpání a distribuci životní energie v těle.

Fyzicky, emočně a energeticky funkční pánevní dno velmi úzce souvisí s fyzicky, emočně a energeticky zdravými ženskými orgány – pochvou, dělohou, vejcovody, vaječníky. Veškeré **nezpracované emoční prožitky se do našeho pánevního dna a ženských orgánů ukládají** a ovlivňují naše tělo a prožívání.

Kondice pánevního dna úzce souvisí

- s močovou inkontinencí,
- s poklesem dělohy,
- s funkční neplodností,
- s hormonální nerovnováhou,
- s bolestmi v zádech,
- s bolestmi kostrče,
- se sexuálními problémy,
- s menstruačními a gynekologickými obtížemi,
- s pocitem únavy, smutku či napětí.

Pro ženy je nesmírně důležité, aby měly funkční pánevní dno a aby jej uměly vnímat a pracovat s ním.

Pokud máme **pánevní dno zdravé**, jsme **vitální, tvořivé, šťastné**. Užíváme si své **ženství** a jsme ve své **síle**. Jsme napojené na svou **intuici**, známe své životní poslání. Intimitu prožíváme s **radostí a vášní**.

Potíže s udržením moči se nás netýkají nebo rychle odezní. Bez problémů menstrujeme, prožíváme intimitu a hladce rodíme. Přejít do zralého období prožíváme bez potíží.

Proměny pánevního dna

Pojďme se blíže seznámit s 5 životními obdobími a událostmi, které mají na ženské pánevní dno zásadní vliv.

1) MENSTRUACE

První menstruace

Dospívání a s ním spojený příchod **první menstruace**, menarche. Naprosto nový a dosud nepoznaný prožitek. **Dívka se začíná probouzet v ženu.** Přechodový okamžik v ženském životě, který je velmi výjimečný.



Pamatujete si příchod svých prvních měsíčků? Jak jste jej prožívala? Jaké s ním máte spojené pocity?

Připravila vás na něj vaše maminka? Zsvětla vás do tajů ženského života a jeho cyklických proměn? Oslavovala s vámi tento přelomový okamžik? **Přivítala vás mezi ženy?**

Jak na vaši první menstruaci zareagoval váš tatínek? Dal vám na oslavu květinu či dárek? **Ocenil vaše právě rozkvétající ženství?** Podpořil vaše ženské sebevědomí? **Dal vám základ pro pozdější důvěru k mužům?**

Reakce našich rodičů na naši první menstruaci je klíčová pro to, jak sami sebe přijímáme jako ženu a jak vnímáme cyklický projev svého ženství – menstruaci. Reakce našich bližních, resp. pocity, které s nimi máme spojené, se ukládají v našem pánevním dnu a v ženských orgánech. Neseme si je v sobě.

Pokud si nejste jistá, jak jste první menstruaci prožívala, můžete si přečíst níže uvedené knihy. Vnímejte při čtení své pocity a dozvíte se to.

Rozkvétající žena. Příběh zasvěcení dívky v ženu. M. Dillonová, S. Barclayová, DharmaGaia, Praha 2006

Moje malá červená knížka. Rachel Kauder Nalebuff, Rybka Publishers, Praha 2009

Pokud příchod první menstruace neproběhl podle vašich představ, můžete to změnit. Najděte lektorku, která provází **rituálem menarche** či **měsíční chýše** a dovolu si prožít tento prožitek ještě jednou, dle svých představ. Je krásné a ozdravné být **v bezpečném prostředí zasvěcena do ženství** a užít si jej v kruhu podobně naladěných žen.

Pokud preferujete soukromí, udělejte si **rituál sama**, s podporou jemného vedení [menstruační svíčky](#).

Menstruace v dospělosti

Jak prožíváte své měsíční krvácení dnes? Jste ráda, že přichází? **Užíváte si dary, které přináší – plodnost, tvořivost, hluboké vhledy, vize, očistu těla i duše...?** Nebo je to doba bolestí, utrpení a výbuchů nahromaděných emocí? Jak moc si dovoluujete být ženou a žít svůj život cyklicky?

Bolestivá menstruace souvisí s tím, že své ženství nežijeme svobodně, volně a radostně. Je to cesta objevování, vnímání svého těla, své intuice... Vnímejte, jaké to pro vás je být ženou – [pracujte se svým pánevním dnem](#), navštěvujte ženské kruhy a semináře.



Bolestivá menstruace

Trpíte-li při menstruaci bolestmi, zkuste **jednoduchou první pomoc – dýchat.**

Lehněte si na záda, pokrčte nohy, ruce si položte na podbřišek.

Vnímejte chvíli své tělo a svůj dech. Vnímejte, jak dech proudí skrze nos a dýchací cesty do hrudníku a zpět. Pozorujte, jak dechová vlna rozšiřuje hrudník.

Pak pošlete dech níže, až do oblasti břicha a beder. Vnímejte postup dechové vlny z hrudníku až do břicha a beder.

Po několika deších pošlete dech ještě níže a opřete jej o pánevní dno. Můžete si představit, že jej opíráte o kalhotky.

Vnímejte oblasti, ve kterých cítíte napětí či bolest a posílejte do nich svůj dech. Dýchejte takto několik minut a s každým výdechem posílejte napětí z těla ven.



2) SEXUALITA



Pánevní dno je prožíváním sexuality výrazně ovlivňováno. A platí i opačný vztah, **kondice pánevního dna velmi ovlivňuje intenzitu a kvalitu prožitků při milování.**

Pro ženu je milování spojeno s pronikáním jejího partnera skrze pánevní dno do jejího středu, k jejímu zdroji ženské síly. **Prožitky, které máme se sexualitou spojené, velmi výrazným způsobem ovlivňují, jak se jako ženy vnímáme a zda se ve svém těle cítíme bezpečně.** A také, zda je pro nás bezpečné se mužům odevzdávat – s láskou a otevřeností.

Dětství

Když jste se narodila a rodiče zjistili, že jste holčička, jak reagovali? Byli nadšení, měli radost, anebo byli spíše zklamaní? Byla jste jako bytost v ženském těle bezpodmínečně přijímána a oslavována?

Když jste začala objevovat své tělo, své pohlavní orgány a příjemné pocity, které s sebou přináší, mohla jste to svobodně prožívat? Mohla ta malá holčička na sebe sahat a zkoumat, co ve svém těle cítí? Nebo slyšela: „Fuj!“, „To se nedělá!“, „Hanbářko!“, „To nesmíš!“, „Jsi zlobivá, ošklivá!“ a jiné reakce, které přinášely pocit zmatku, strachu a viny?

Pokud nám je říkají rodiče nebo jiné osoby, které jsou pro nás důležité, přijímáme je jako nezpochybnitelnou pravdu. Vytvoříme si z nich normu, kterou se řídíme, a žijeme podle ní. A pokud ji porušíme, trpíme výčitkami a pocity viny.

Emoce

Všechny naše sexuální zkušenosti, ale i hodnocení rodičů, partnerů a nás samotných se v nás ukládají – v naší mysli, v buňkách našeho těla, v našem pánevním dnu. Když dospějeme, jsme sice větší a samostatnější, ale dost často v nás tato hluboce uložená hodnocení zůstávají a ovlivňují náš postoj k dotýkání se našich intimních oblastí a prožívání milování.

Emoce s tím spojené ovlivňují i kondici našeho pánevního dna, schopnost naplno prožívat a užívat si svou sexualitu. Potíže v této oblasti se mohou projevovat nižší citlivostí pohlavních orgánů, neschopností se uvolnit a prožívat orgasmus, bolestivým milováním či nepostupujícím porodem.



Pokud máte se sexualitou spojené nepříjemné či dokonce ohrožující pocity, dopřejte si tuto realitu změnit.

Minulost už nevrátíte a výčitky rodičům či partnerům nepomohou. Můžete ale vrátit svému pánevnímu dnu a ženským orgánům citlivost a uvolnit z těla nepříjemné emoce, které vás omezují. Lze toho dosáhnout prostřednictvím [cvičení pánevního dna](#), [kraniosakrální biodynamikou](#), [ženskou napáčkou](#), vaginálním mapováním a dalšími technikami. S vážnými psychickými obtížemi je třeba obrátit se na psychologa či psychoterapeuta.

3) TĚHOTENSTVÍ



Doba těhotenství je často první období, kdy se pánevním dnem začneme zabývat.

Hormonální vlivy

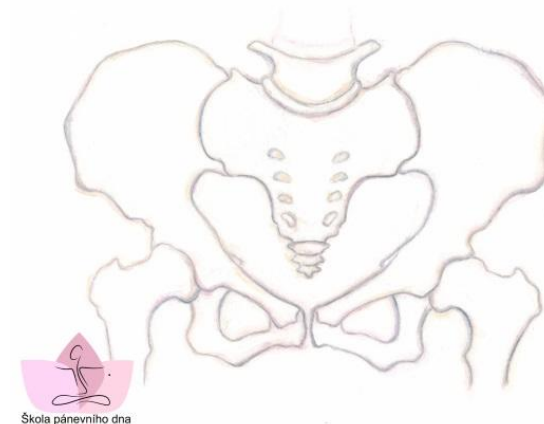
Těhotenství je pro ženské tělo i duši doba velkých změn. V těle ženy vzniká a roste nový člověk. S tímto obdobím jsou spojeny **obrovské hormonální změny**, které těhotenství doprovází a udržují. Vlivem hormonů se tělo ženy v průběhu těhotenství připravuje na porod a hormony ovlivňují všechny důležité tkáně.

Platí to zejména pro oblast pánve. Vazivo se rozvolňuje a **pánevní dno měkne**. Navíc **nese mnohem větší váhu** – rostoucí miminko a dělohu, placentu, plodovou vodu. Tato kombinace, zejména pokud se nejedná o první těhotenství, často způsobí, že **pánevní dno má tendenci klesat** a mohou se objevit úniky moči či jiné potíže

pánevního dna. Může se bortit i klenba chodidla, a vzniká plochá noha.

Rozvolňují se též spona stydká (chrupavčité spojení pánevních kostí vpředu) a SI klouby (štěrbinovité skloubení mezi kostí křížovou a pánevními kostmi).

V důsledku těchto změn a také změny těžiště těla těhotné ženy se mohou objevit **bolesti a potíže s SI klouby, bedry a kostrčí**.



Nejlepší je případným

obtížím předejít a vstupovat do těhotenství fyzicky zdatná a se zdravým pánevním dnem. S tím je však v rozporu životní styl naší společnosti – málo pohybu a sedavé zaměstnání.

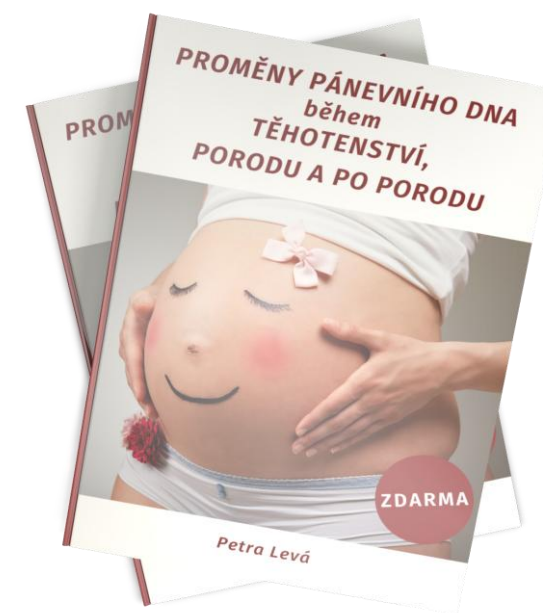
Pokud tedy nejsme zcela v kondici a pánevní dno poklesává, je nejlepší s ním **pracovat ve II. trimestru**. V tomto období můžete své pánevní dno cvičit, a zvýšit tak jeho svalový tonus.

Necvičte v I. a III. trimestru těhotenství!

V prvním se radujte z těhotenství a práci s pánevním dnem odložte na později, aby se nezvyšovala pravděpodobnost samovolného potratu.

Ve třetím trimestru se učte spíše relaxovat, pokud vám odborník na pánevní dno či fyzioterapeut nedoporučí po diagnostice vašich potíží něco jiného. V tomto období je třeba pánevní dno již spíše uvolňovat a tím připravovat na porod.

Tělesné obtíže pomůže zmírnit i [zdravotní cvičení](#) a [kraniosakrální biodynamika](#).



Emoce

Pokud ženě v průběhu těhotenství vyplouvají na povrch silné emoce a prožitky a jsou doprovázeny emočním diskomfortem ženy (pocity strachu, viny, selhání, nedůvěry...), je dobré jim věnovat pozornost a **pracovat s nimi co nejjemnější neinvazivní metodou**, např. kraniosakrální biodynamikou. Pak nebudou při porodu bránit volnému otevření pánevního dna.

Když miminko nepřichází

V emoční rovině má na pánevní dno nesmírně silný vliv, když vytoužené těhotenství nepřichází anebo se nám podaří otěhotnět, ale miminko v průběhu těhotenství odejde.

Vlivem způsobu našeho života je poslední dobou přirozené početí dítěte čím dál složitější. A tak je často **naše pánevní dno ovlivněno i emocemi a hormony spojenými s procesem umělého oplodnění.**

Pokud je **pánevní dno stažené**, je to častou příčinou **funkční neplodnosti** – tedy lékaři nenajdou žádnou příčinu, proč se stále nedaří otěhotnět či donosit miminko. V těchto případech se velmi vyplatí **pracovat se svým pánevním dnem komplexně** – tedy nejen v rovině **tělesné, ale i emoční**. A také se naučit pánevní dno uvolnit, relaxovat.

Naše nejistoty, obavy, předávané životní vzorce v rodových liniích, **naše životní přesvědčení nás často blokuje v procesu početí**. Skrze práci se svým tělem a svým pánevním dnem je můžeme objevit a nechat odejít, nebo je alespoň zmírnit.



Svou plodnost a uvolnění pánve můžete podpořit také ženskou bylinnou napájkou, která regeneruje dělohu, podporuje růst děložní sliznice, funkci žlutého tělíska a dozrávání vajíček. Bližší informace najdete v [tomto článku](#).

4) POROD



Pánevní dno je klíčovou oblastí, jejíž kondice může zásadním způsobem **ovlivnit průběh a délku porodu** a také to, **jak porod prožíváme a co při něm cítíme**.

V **průběhu porodu** dochází k **největšímu otevření pánevního dna**, jaké může žena **během života prožít** (v rovině fyzické, emoční i energetické). Fyzické otevření si všichni dokážeme představit. Emoční a energetické znamená, že je žena velmi citlivá a vnímavá na to, co se děje uvnitř jejího těla, ale i kolem ní.

Díky tomuto otevření se může také projevit očištná síla porodu – ženě se mohou otevřít emoční témata, která se v pánevním dnu ukrývají a potřebují být nahlédnuta a řešena.

Příprava na porod

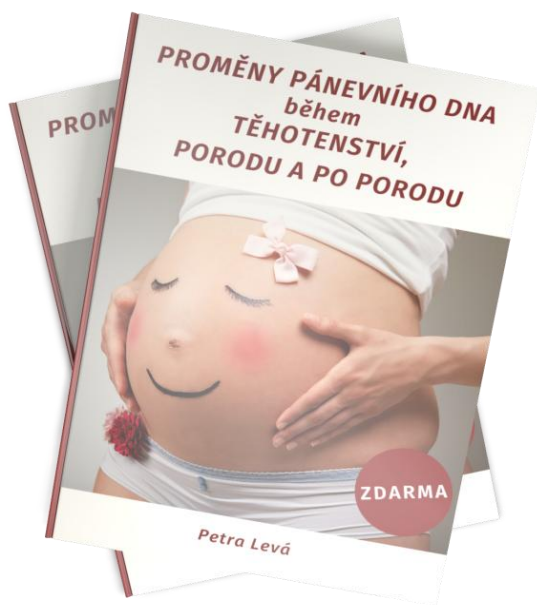
Aby se pánevní dno mohlo při porodu hladce a doširoka otevřít a nedošlo k **poranění hráze**, je **třeba**, aby **žena byla v kontaktu se svým tělem**. Ideálně aby vnímala oblast svého pánevního dna, dokázala poznat, zda je v napětí či uvolnění a **uměla ji sama uvolnit**. Lze toho dosáhnout prostřednictvím práce s myslí a tělem (kraniosakrální biodynamika, relaxační techniky, ženská bylinná napáěrka, vizualizace, meditace...) a je-li třeba, tak i **prací s emocemi**.

Některé ženy ke zvědomení a uvolnění pánevního dna využívají **masáž hráze** anebo pomůcky pro nácvik průchodu hlavičky dítěte (**nafukovací balonky** s postupně se zvětšujícím průměrem, které se zavádějí do pochvy a vypuzují ven).

Po porodu

Po vaginálním porodu je **pánevní dno pokleslé**. Ženy tuto situaci často popisují jako pocit přílišné otevřenosti nebo pocit, že jim orgány vypadnou ven z pánve. Postupem času, vlivem hormonálních změn a postupné fyzické aktivity se situace začne pozvolna zlepšovat.

Ideální je však tělu pomoci a **podpořit je vhodnou aktivací pánevního dna, ale i ostatních hlubokých svalů** (břicha, zad a bránice). Pánevní dno svou aktivitou napomáhá činnosti hlubokých svalů trupu, které bez jeho zapojení nenastartují svou práci tak dobře. Pak nám hrozí bolesti v kříži, bedrech, nesprávný dech a diastáza (rozestup přímých břišních svalů).



Nástřih hráze

Častou příčinou přetrvávajícího poklesu pánevního dna po porodu je **nástřih**, epiziotomie. Jizva po nástřihu může přinášet obtíže (nejen) v intimním životě několik týdnů, měsíců, ale i let od porodu. Zejména pokud byl nástřih proveden proti vůli rodící ženy.

Jizva po nástřihu v sobě **nese veškeré emoce spojené s okolnostmi jejího vzniku**. V této situaci je třeba s pánevním dnem pracovat komplexně – nejen v rovině tělesné, ale i psychosomatické.

Nejen pánevní dno, ale také **jizva potřebuje pozornost a péči – je třeba ji přijmout jako součást svého těla**, jako životní zkušenost na naší cestě. Dotýkejte se své jizvy, jemně ji hladíte, masírujte a vnímejte pocity, které při tom cítíte.

Práci s jizvou velmi dobře podpoří kraniosakrální biodynamika, a po jejím zhojení i vaginální mapování.

5) MENOPAUAZA



Klimakterium, období přechodu ženy z plodného období do **období moudrosti, vnitřní síly a životního nadhledu**. Snižuje se produkce ženských pohlavních hormonů, žena postupně přestává menstruat – svou **tvůrčivou energii** už neinvestuje do možného plození dětí a má možnost ji **uplatnit novým způsobem**.

Hormonální vlivy

Po těhotenství a porodu je to další velké období v životě ženy, kdy na kondici pánevního dna mají obrovský **vliv hormony**. Stejně jako v těhotenství, i v době menopauzy dochází k **rozvolňování a měknutí pánevního dna**. **Pánevní dno má tendenci poklesávat**, zejména pokud se přidá i nedostatek pohybu, a s tím bývají spojené potíže s močovou inkontinencí. Platí to o to intenzivněji, pokud se k fyzickým faktorům připojí ještě nějaká emoční trápení.

Pokud se vás tato situace týká, věřte, že **je zbytečné smířovat se s doživotním používáním inkontinenčních vložek**. Zejména, pokud máte inkontinenci mechanickou (únik moči při zvýšení nitrobřišního tlaku – např. smích, zakašlání, změna polohy apod.), je řešení velmi jednoduché – začít **vhodným způsobem aktivovat své pánevní dno**.

Když vám lékař navrhne operaci, stejně k ní doporučí **cvičení** – to je totiž **základem dlouhodobě zdravého pánevního dna s tendencí k poklesu**. Můžete si ušetřit invazivní lékařský zákrok a začít cvičit rovnou. A také se naučit, jak pánevní dno správně zapojovat při běžných aktivitách v průběhu celého dne.

Pracuje-li žena se svým pánevním dnem nejen fyzicky, ale i s jeho emocemi a energetickým potenciálem, prochází i tímto obdobím života hladce a bez větších komplikací. Energetická cvičení mohou nahradit očistný potenciál vynechávající či již zcela chybějící menstruace.

Hysterektomie

Mnoho zralých žen stojí před otázkou, zda podstoupit hysterektomii (operativní odstranění dělohy). Často se tento zákrok doporučuje jako řešení **poklesu** či **výhřezu dělohy** – jejího sestupu do pochvy nebo i ven z těla.

Zvažte pečlivě, zda se opravdu chcete vzdát zdroje své ženské síly. Věřte, že úpravou životního stylu (vyvarovat se zvedání těžkých věcí, zbavit se zácpy a kouření spolu s chronickým kašlem) a správnými technikami cvičení pánevního dna a kruhových svalů pochvy se **ve značném množství případů dají tyto obtíže výrazně upravit** i bez chirurgického invazivního zákroku.



Pokud dělohu již nemáte a je pro vás složité se s touto situací smířit, je zde pro vás řešení. Každý orgán v našem těle má svůj energetický otisk. Nejznámější je to o končetinách, které člověk cítí, i když jsou amputované – prožívá tzv. fantomové bolesti. Podobně to funguje i s jinými orgány. **Můžete pracovat s energetickým otiskem dělohy** a využívat její sílu v této rovině.

Závěr

Bylo mi potěšením podělit se s vámi o část svých vědomostí a provést vás 5 klíčových obdobími a událostmi v ženském životě, která zásadním způsobem ovlivňují zdraví pánevního dna.

Již víte, jak je pro vás pánevní dno důležité a k čemu všemu slouží. Zjistila jste, že fyzická kondice pánevního dna nesouvisí jen se svalovou aktivitou, ale i s hormonálními vlivy a emocemi. Dozvěděla jste se, jak řešit nejčastější problémy v příslušném období. Udělala jste si představu, jak se na příslušná období připravit, pokud vás v budoucnosti teprve čekají. Možná jste načerpala inspiraci, jak zasvěcovat svou dceru do tajů ženství.

Možná jste čekala, že zde najdete zaručený návod na to, jak pánevní dno správně cvičit. Ráda bych vám jej poskytla, ale takto zprostředkovaně přes psaný text, počítač a bez osobního kontaktu to neumím. Na internetu je spousta takových návodů, informací a cviků – já touto cestou jít nechci, neshledávám ji funkční.

Ke správnému nácviku cvičení, ale i relaxaci pánevního dna, je potřeba osobní kontakt – vedení, kontrola provedení cviku, zpětná vazba, prožitek v těle, motivace a techniky pro ženu dle jejího individuálního zdravotního stavu. A to zatím neumím zprostředkovat jinak, než při osobním setkání.

Máte-li chuť poznat své pánevní dno a začít s ním pracovat, můžeme se setkat osobně, ráda vás to naučím.

V práci s pánevním dnem vycházím z [metody 3 x 3](#), která **pracuje v rovině fyzické, psychosomatické (emoční) a energetické**, a také ve 3 patrech těla – pánvi, chodidlu a krku. Kombinuji ji se [zdravotním cvičením](#), které pomáhá správné pohyblivosti kloubních spojení pánve a páteře a pracuje i s ostatními hlubokými svaly těla.

Ošetření [kraniosakrální biodynamikou](#) poskytuji nejen ženám (i těhotným), ale i mužům a dětem.

V oblasti ženské bylinné napáčky nabízím [osobní péči](#), poradenství, [prodej](#) vybavení a bylinných směsí a [půjčovnu pomůcek](#) pro napařování.

Své poznání a zkušenosti o pánevním dnu předávám ženám při [individuálních konzultacích](#), ucelených [individuálních](#) a [semi kurzech](#). Účastnit se jich mohou také ženy po porodu, spolu se svými miminky.

Konzultace i kurzy jsou vhodné pro **ženy každého věku**, zdravé i s obtížemi pánevního dna. Speciální kurzy pořádám pro [těhotné](#), ženy připravující se na těhotenství a lektorky, které s ženami v tomto období pracují.

Věřte, že **vědomá práce s pánevním dnem má sílu výrazným způsobem změnit kvalitu vašeho života**. Je to cesta vedoucí nejen k odstranění případných obtíží a k důvěře ve vlastní tělo, ale i možnost vnést do svého života mnohem více radosti, vášně, tvořivosti a vitality. Cesta, jak se propojit se svou ženskostí, intuicí a silou.

Přeji vám, ať je vaše pánevní dno zdravé a prožíváte ve spojení s ním mnoho šťastných dní!

S láskou a úctou
Petra Levá

petra@petraleva.cz

www.cvicenipanevnihodna.cz

FB: [Petra Navanita Levá](#)



Cvičení pánevního dna

BEZPEČNÝ PROSTOR PRO INTIMNÍ TÉMA



Prohlášení:

Do psaní tohoto ebooku jsem vložila hodně energie. Respektujte prosím, že jakékoliv jeho kopírování (a to i jeho částí) je bez mého souhlasu zakázáno a je porušením autorského zákona. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Upozorňuji, že informace uvedené v tomto ebooku vycházejí z mých znalostí a zkušeností a jakékoli úspěchy či neúspěchy vyplývající z toho, jak tyto poznatky využijete vy, jsou na vaši plnou zodpovědnost.