

# Tajemství ženského pánevního dna

*pohledem západu a východu*

## *Metoda 3x3*





## Vítejte na kurzu

Vaší certifikované / akreditované lektorky Školy pánevního dna

.....  
Patříte mezi již tisíce žen, které kurzem procházejí a já věřím, že budete stejně jako ony přímo nadšená. Že Vám kurz pomůže, že Vás podpoří, inspiruje a naladí na to, co bylo na počátku školy smyslem jejího založení.

## Předávání ženských témat ženami, osvěta, prevence a hlavně boření tabu

Bylo by krásné, kdyby nám informace a cviky, které se za chvíli na kurzu dozvíme, řekla naše máma a jí její máma ... Ale ono to tak ani v minulosti úplně nebylo a často není dodnes. Chodily jsme sice do školy, ale ... Přijměte tedy pozvání do školy, do které jsme měly chodit jako první. Do Školy pánevního dna. Kurz nebude jen o těle, ale také o našich ženských emocích v naší pánvi ukrytých, o naší ženské energii. Síle, která pokud spí a nepoužívá se, je tabuizovaná a potlačovaná, našemu světu a společnosti chybí. A co teprve našim mužům.

## Jak jde čas,

- ❖ Školu pánevního dna založila Renata Sahani, fyzioterapeutka s psychoterapeutickým výcvikem, lektorka jógy, která - světe div se - nevěděla, jak správně cvičit pánevní dno :-)
- ❖ Jako první jsme začali v této oblasti propojovat tělo, emoce a energii, učit celistvý pohled
- ❖ První kurzy Tajemství ženského pánevního dna pohledem západu a východu byly v Praze již v roce 2007, první lektorky se rozletěly do světa v roce 2010
- ❖ Metodu 3x3 ochutnaly již tisíce žen po celé ČR a SR
- ❖ Metoda 3x3 dostala v roce 2017 akreditaci MŠMT
- ❖ O pánevním dnu a jeho tématech se již dnes běžně mluví a píše

*měníme pohled ...*



### **Renata Sahani /roz. Skálová/, račice, 52 let**

autorka Metody 3x3, zakladatelka Školy pánevního dna  
Fyzioterapeutka s 3 letým psychoterapeutickým výcvikem v biosyntéze, dále s výcviky tantry, bioenergetiky, lektorka jógy od r. 1988.  
Vlastní zkušenosti s potížemi, na které nabízí řešení. Žije a pracuje se svým indickým manželem střídavě v Praze a indickém Váranasí. Má dospělého syna a hlavně "školu života". Uzdravení z vážných gynekologických potíží a ochrnutí při procesu probuzení kundalini jí dává vhled do témat, se kterými za ní ženy na kurzy přicházejí.  
Její životní motto: "skoč a křídla roztáhneš za letu".




# Metoda 3x3

3 roviny x 3 patra

tělo - emoce - energie x krk - pánev - chodidla

Nás ženy nelze rozdělit jako patra v nemocnici na gynekologii, fyzioterapii, ortopedii. Žena je jeden celek. Naše tělo je ovlivněno naším emočním rozpoložením a vše propojuje naše životní síla. Podívejte se na podstatu Metody 3x3 a její souvislosti. Podívejte se na své potíže v čase, doplňte si svá vlastní témata a jejich vývoj. Možná najdete řešení jinde, než je viditelný problém. Děkujeme ženám, které jsou na kurzu z prevence, zájmu a pro radost. Pomáháte nám naplnit smysl školy.

	1. tělo	2. emoce	3. energie
1. krk	<b>téma:</b> krční páteř bez bolestí, čelistní kloub, jazyka <b>techniky:</b> vodotrysk, želva	<b>téma:</b> komunikace, sebevyjadřování, štítná žláza, hlasivky <b>techniky:</b> hatmatilka, zpěv, vyplazování jazyka, kašláni	<b>téma:</b> dobré proudění energie, vyvážený kraniosakrální rytmus <b>techniky:</b> používání lebečního čerpadla, nefritová brána
2. pánev	<b>téma:</b> únik moči, prolapsy, /ne/plodnost <b>techniky:</b> cviky přes 3 vrstvy, pánevní dno v rámci HSS, p. dno a dech	<b>téma:</b> ženské sebevědomí, vitalita, chuť do života, radost a vášeň <b>techniky:</b> nabíjení pánve, dupání kopání, otevírání pánve	<b>téma:</b> ženská energie, 1. čakra, kundalini, muladhára <b>techniky:</b> PC čerpadlo, jóga, tantra, mulabandha, ovarilální dýchání
3. chodidla	<b>téma:</b> plochá noha, haluxy, živé chodidlo <b>techniky:</b> 3 bodová opora, nácvik malé nohy, bosoboty	<b>téma:</b> stát na vlastních nohou, chodit nohama po zemi <b>techniky:</b> vědomá chůze, nácvik "postoje"	<b>téma:</b> uzemnění, ženské kořeny, <b>techniky:</b> uzemnění, léčení rodové linie

obory:  
západní fyzioterapie  
hluboký stabilizační systém, pilates  
fitness, SM systém

obory:  
psychosomatika  
bioenergetika  
biosyntéza  
práce s traumatem

obory:  
jóga, tantra,  
tao techniky  
kundalini jóga  
Mohendžodáro,  
hormonální jóga



# Haló, haló, je někdo doma?

## *Telefonování do středu*

Navázání kontaktu se svým ženským středem, pánevním dnem je klíč k úspěchu. Nebudou cvičit svaly, které si necítíme, na které si neuděláme čas. A abychom je vnímaly, potřebujeme je oslovovat. Ptát se jich, jak se dnes mají? Prostě jim občas "zavolat" :-)



*haló do těla?*

*"haló emoce"*

*haló moje energie ...*



[www.skolapanevnihodna.cz](http://www.skolapanevnihodna.cz)



## Můj záměr a cíl kurzu

*Jaké je Vaše přání? S čím byste chtěla z kurzu odejít?*

Každá z nás si přeje být zdravá a šťastná, ale pro každou to znamená něco jiného. Co konkrétně Vás na kurz přivedlo? Co byste chtěla na jeho konci vědět, umět? Jak byste se chtěla cítit? Co bylo tím impulsem se přihlásit? Podle čeho jste si vybrala svou lektorku?



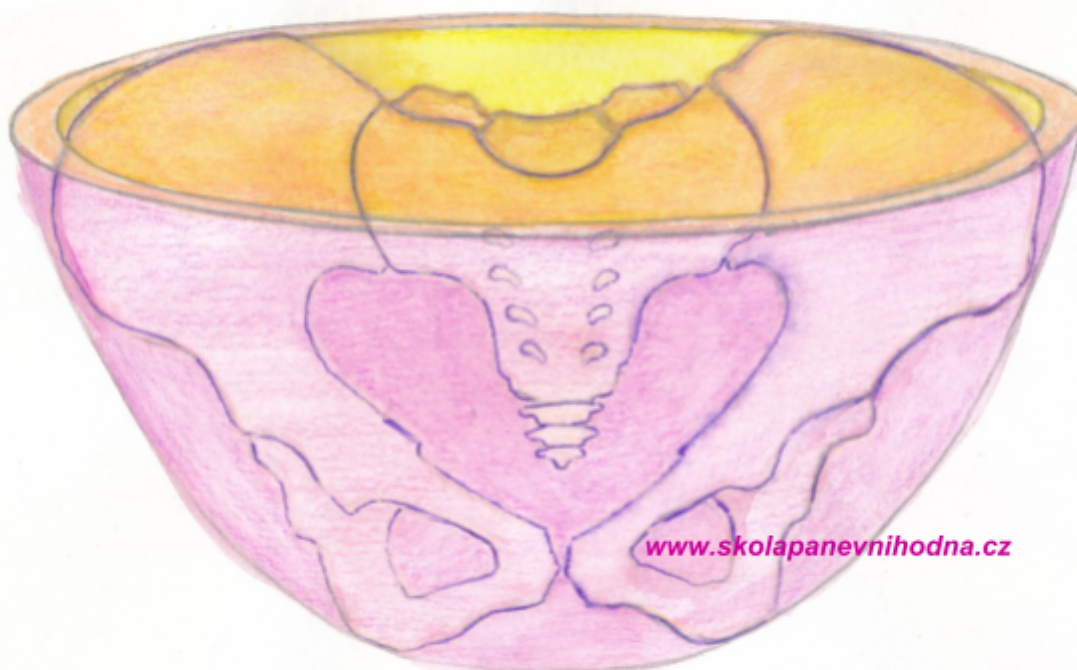
*Budete svůj záměr psát? malovat? či tančit? :)*



## Naše pánev je kostěná mísa

*na naše ženské "ovoce", dělohu, vaječníky, pochvu,  
močový měchýř ...*

Tato naše mísa ale není tak úplně pevná a nehybná. Kosti při chůzi hezky tančí a vzájemně se vůči sobě pohybují. Těmi pohyblivými místy jsou SI klouby a naše spona stydká. Zodpovědnost za tančící pánev má hezky pružné a dobře fungující pánevní dno. I kostrč se hýbe, To zažijete již za malý okamžik. A co je jablko, co je hruška a co banán? To vám již řekne Vaše lektorka :-).





## Na dně mísy je živá svalová květina

*A stejně jako květině, ani pánevnímu dnu se nedá poručit, musí se o něj dobře pečovat, zalévat*

Co je výživou pro tyto naše svaly? Jaký druh péče potřebují? Psychosomatický pohled na zdraví již není žádnou novinkou a pro stále více žen je naopak samozřejmostí. To, že se nám ve svalech zrcadlí naše nálada, cítíme každý den například v našich ramenou. Jakou náladu má dnes ta Vaše květina?

Potřebuje zalít? Přesadit? Nebo snad zahradníka? :-).





## Jak se jí u nás daří?

*Je vaše pánevní dno hezky pružné? Nebo pokleslé /stažené/? Potřebuje posílit, či zrelaxovat?*

Pokles pánevního dna není jen pokles svalů. Vidíte, co se stalo s našimi orgány? Jak se tam má močový měchýř? A naopak pánevní dno stažené není taky žádnou výhodou. Naše ženské ovoce nemá dost místa. V pánvi hůře proudí krev, lymfa, emoce, naše ženská energie. Které je to Vaše?



## Proč ji v těle máme?

*... pro pěstitelky vzácných květin*

Existuje spousta knih, spousta cviků na posílení pánevního dna a naše západní medicína nabízí několik jednoduchých operačních řešení. Tak proč není pánevní dno i přesto u tolika žen zdravé? Proč cviky nefungují a naše květina vadne a nekvete? Možná necvičíme správně. Zeptejte se Vaší lektorky na kurzu, jaká byla její cesta k objevení své vlastní květiny. Jak ona začínala a proč se rozhodla Metodu 3x3 předávat dalším a dalším ženám?

### *Proč pánevní dno v těle máme?*

Stabilizuje držení našeho těla, uzavírá, drží orgány malé pánve ve správné poloze, je centrem naší síly nejen fyzické, je motorem, emočním barometrem ženy, zdrojem ženského sebevědomí.

### *Proč nám ženám poklesává?*

Hormonální změny /těhotenství, menopauza/, těžký porod, nástřih, zvedání těžkých věcí, sedavý způsob života, vysoké podpatky :-), emoční kolaps, nežitá sexualita, odpojení se, nekontakt.





## Proč je až moc napjaté?

Přetrénování u vrcholových sportovkyň, výkonostní nastavení manažerek, emoční obrana před stresem, traumatem, těžké zážitky /potrat, nemoc, znásilnění/.

## Zdravé pánevní dno

Je pružné jako trampolína, štavnaté a živé, reaguje na každý náš pohyb, a hlavně jej vnímáme. Cítíme v těle jeho sílu a energii.

## Co miluje ...

Pohyb, chůzi, natřásání, dotek, balancování, sex, teplo, relaxaci a uvolnění fyzické i emoční.

## Co rádo nemá?

Fyzicky těžkou práci, zvedání těžkých břemen, cvičení přerušováním močení, vibrátory, špatné zacházení.

## Co mi jeho cvičení může přinést?

Zlepšení úniku moči, poklesu a prolapsu, záda bez bolestí, energii navíc, lepší sex, ženské sebevědomí, hormonální vyladění, přirozené otěhotnění a přirozený porod bez nástřihu hráze.

## Zásady cvičení

Krátce, ale často, jemně na 1%, vždy a všude. Jak je to s cvičením u menstruace? V těhotenství? To vše vám řekne ráda Vaše lektorka.

## Krásné

Pánevní dno je krásné, nejsou to pouze neživé svaly. Klasické strohé anatomické pohledy jsou dost odhalující. Jak se Vám líbí ty naše výukové obrazy? Malovala nám je na zakázku mladá akademická malířka Jana Zimová. Provází Vás celým tímto sešitem.



## Co Vás o pánevním dnu nejvíc překvapilo?

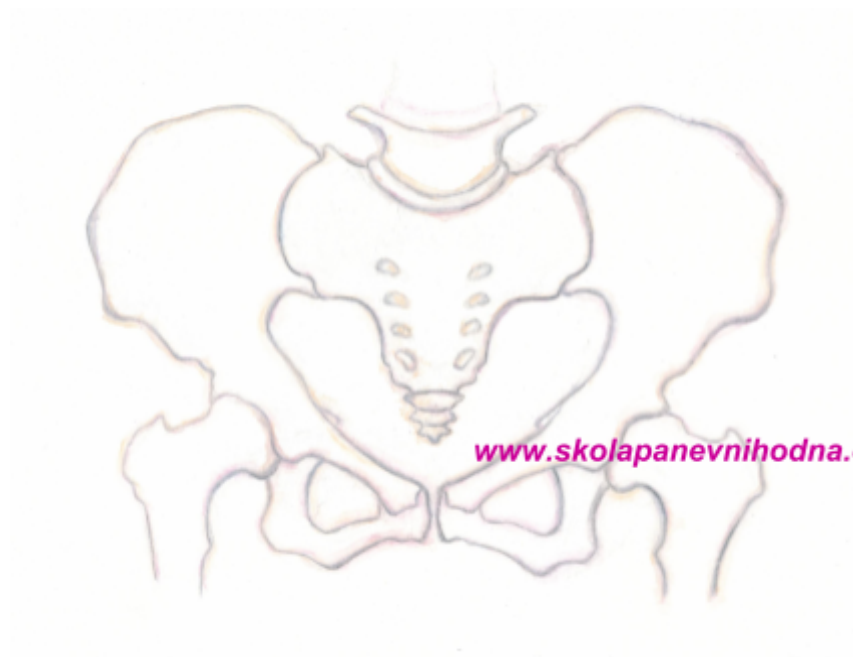




## Když už škola, tak také písemka :-)

*Víte, kde je? Ukažte ...*

- ❖ pánevní dno
- ❖ vaječníky
- ❖ vejcovody
- ❖ děloha
- ❖ pochva
- ❖ děložní čípek
- ❖ močový měchýř
- ❖ tlusté střevo
- ❖ spona stydká
- ❖ kost křížová
- ❖ kostrč
- ❖ SI klouby
- ❖ sedací hrboly
- ❖ kyčelní klouby





## Bez relaxace není akce

*Uvolnění je podstata ženského principu. Výkon? Cože?*

Uvolnění nejen fyzické, ale hlavně emoční je cestou k ženskému pánevnímu dnu. Možná jste také ten typ, co musí cviky vidět, měřit a otírat si pot z čela. Tady to ale zkuste jinak a uvidíte, že pánevní dno ožije, začne se samo vlnit, tetelit, lechtat, zkrátka žít.

*6 relaxačních technik od Vaší lektorky:*

1	2	3
4	5	6



*A jak relaxujete /pánevní dno / Vy?*





## Kolik je hodin?

### *Přípravná cvičení s pomůckami i bez*

Když cvičit? Tak "rozcvičku", nebo snad předehru? :-). Teplo, doteky, tanec, koupel, houpání a natřásání, to vše pánevní dno probouzí. Zastavit se v čase, to je to, co potřebujeme. Zapomeňme na výkon, sílu a "musím".

### *3 přípravné techniky od Vaší lektorky*

1	2	3
---	---	---

### *Svaly, vazy, fascie*

Reagují na jemnost a pomalé pohyby. Stejně jako jizvy naší hráze po porodu.



### *Jizvy na těle i na duši a jejich léčení*





## ROVINA FYZICKÁ





## Svaly jako okvětní plátky květiny



*3 vrstvy svalů / 3 cviky  
hluboká, prostřední a povrchová*

Svaly pánevního dna jsou často zaměňovány za pouhé svěrače. Jejich cvičení jsme často odbyly zatahováním čehosi, co jsme našly "tam dole". Ale co tam vlastně je? Jak je to uspořádáno? A je to, co cvičíme opravdu pánevní dno? Cítíte při cvičení to teplo? Blaho? Nebo příjemné šimrání?

*3 cviky od Vaší lektorky*

1	2	3
---	---	---



## Intimní symfonie ...hra vůní

*Jaká je ta Vaše?*

Když se spojí všechny tři vrstvy, dech a pohyb do správného vzorce, pánevní dno může vykvést a rozehrát svou vlastní hudbu. Rozvonět se svým vlastním způsobem. A vůbec, kterou květinu máte Vy ve Vašem pánevním dnu? Růži? Gerberu? Lillii ... ?

*Jak dýchat?*

*Co je uvnitř a co na povrchu?*

*Co znamená 60/30/10?*



*Jak jsem to celé vnímala já?*






## Pánevní dno a dech

### *Kalhotkový dech, dýchací bránice a nááádech*

Taková samozřejmost. Ale kam dýcháte vy? Co Vás učili na školním tělocviku? V józe? Dýchejme. Protože když nebudeme dýchat, nebude dýchat ani pánevní dno. Tyto dvě květiny /dýchací bránice a pánevní dno/ jsou na sobě závislé. Nedýchá - li jedna, nedýchá ani druhá. A že to není jen o mechanice ví všechny, kterým se občas “zastaví dech”, nebo je něco, někdo “nenechá vydechnout”.

	<i>nááádech</i>
	<i>a zase výýýdech</i>





# Pánevní dno v pohybu

## Zapojení pánevního dna do HSS

Do tzv. hlubokého stabilizačního systému. Je čas přizvat jeho přátele. Ke své dobré funkci v těle potřebuje nejen souhru dýchací bránice, ale také souhru příčného svalu břišního a hlubokých svalů zádových /HSS/. Všechny moderní cvičební systémy apelují na jeho stabilizační funkci /moderní fyzioterapie, pilates, SM systém, spirální dynamika .../. Pojdte se od své lektorky nechat provést.

### *Dalších 6 cviků od Vaší lektorky*

1	2	3
4	5	6

### *Oblečená, neoblečená ... cvičit, necvičit*

Budme jako chytrá horákyně a cvičme naše pánevní dno stále. Chůzí, během, trampolínou, jízdou na kole, při úklidu, při zvedání tašek, při milování, vstávání i sedání na židli ... při našem oblíbeném sportu

### *Pokročilé varianty*

Už jste zkoušela otočit dech? Výdrže, maxima, fázování a cvičení pomalé a rychlé? Každá situace potřebuje zapojení jiných svalových vláken a Vaše lektorka Vás těmito technikami jistě ráda provede.

### *Polohy a pomůcky*

Cvičení na židli v kanceláři /škole/, cvičení s overbalem. To je zábava! Leh na zádech, klek, sed i jógové ásány. To jsou situace, ve kterých hraje pánevní dno svoji důležitou roli.



# ROVINA EMOČNÍ





## Proč Angelika nedýchala?

*Dech jako most mezi tělem a naší energií*

Jak mohly dýchat ženy její doby? Jak jsme mohly dýchat v křesťanské společnosti, kde ženské potěšení a sexualita byly tabu? Jak se dalo dýchat v patriarchátu a mužském světě dnešní doby? Co nás naučily naše matky, babičky a prababičky? Psychosomatika dechu je viditelná ve většině fyzioterapeutických ordinací. Zkrátka vesměs nedýcháme. Proč?

*Dvě obranné reakce /ne/dýchání*



*Jak to máte s dýcháním Vy? Ženy ve Vašem rodě?*



*Pránajáma*

Že i pánevním dnem se dá dýchat se dozvíte od své lektorky v lekcích energetické roviny.



# Aby květiny nevadly, aby zahrady ...

## *Psychosomatika ženské pánve*

Znáte něco proměnlivějšího, než nás ženy? Naše pánevní dno je emoční barometr na všechny naše nálady. Emoce nejsou myšlenky, nejsou v hlavě, ale jsou uloženy v našich svalech, orgánech, poznají se podle způsobu držení našeho těla. Pánevnímu dnu se nedá poručit, stejně jako květině. Když je smutné, nebude fungovat. Když je unavené, odpočine si samo a vypne.

### *Co je psychosomatika?*

Kolik lidí, tolik definicí. Zde je jedna z nich: "kdo nemá emoce, má nemoce". Pokud se Vám Vaše emoce začínají projevovat na zdraví fyzického těla, je čas s tím něco udělat.

### *Bioenergetika*

Je psychoterapeutický směr, který o emocích jen nemluví, ale harmonizuje je přímo v těle.

### *Emoce v pánvi ukryté*

Chuť do života, vitalita, přirozené sebevědomí, jsem tady správně, sexepíl, plodnost, vášně, tvořivost, uzemnění, naše ženské kořeny, hojnost, instinkty a pudy. Ale také stud, úzkosti, vztek a agresivita.

### *Odpojení /kontakt*

Téma na kurzech nejčastěji otevírané. Já se necítím. Co je od pasu dolů? Tam se raději nedívám. Co s tím? Není jiné cesty než se do své vlastní zahrady znovu podívat, o zahradu se postarat, květiny zalít, vyplet záhony, oplotit, nebo plot strhnout ...



## *Moje zahrada /historie mé pánve*





# Bioenergetická cvičení pánve

*Pro ženskou sílu a chuť do životaááá*

Každá kultura pracuje s emocemi jinak. Západ je hodně analyzuje v hlavě, východ učí stát se jejich pouhými pozorovateli. Moderní psychoterapie je dává do souvislostí s tělem, tam sídlí a odtud se mohou proměnit. Nám ženám hodně pomáhá napojení na svou ženskou cykličnost, na rytmy našeho lúna /Luny na nebi/. Někdy se potřebujeme uvolnit, zklidnit a jindy zase dobít. Pojdme si to vyzkoušet.

## *3 bioenergetické techniky od Vaší lektorky*

1	2	3
---	---	---

*Na co navazují ve své ženské rodové linii? Kořeny.*

Jak žijí a ukazují svoji ženskou sílu? Co mi dělá radost? A jaké zdroje ve své pánvi mám?

## *Trauma*

Pokud máme ve své historii větší emoční zranění, je třeba na něm pracovat individuálně. S akutním žlučníkem půjdeme k chirurgovi, že? Stejně tak s akutní ránou na duši půjdeme k psycholožce.



*Radost pro mě a mou pánev :-). Moje zdroje.*





# ROVINA ENERGETICKÁ





## Západ? Nebo východ?

Pánevní dno je V.I.P. sval východu, o kterém věděli tisíceletí před námi možná víc, než ví naše moderní medicína. Všechny léčebné cvičební systémy /jóga, tantra, tao, čikung/ využívají vědomé ovládní svalů pánevního dna k čerpání energie do těla. K probuzení životní síly, které se říká kundalini. Ale i naše keltské předchůdkyně měly svá tajná cvičení /Wydu/. A síle se zde říká Živa. A to se nám líbí, že?

### *Sval lásky, ženský dech*

V těle máme několik energetických center, kterým se říká čakry. Kdo nehraje na čakry, má v těle žlázy s vnitřní sekrecí a víte která žláza je pro ženu jednou z nejdůležitějších? Vaječníky. Uložené v naší malé pánvi. Nechejme svou ženskou životní sílu vykvést naplno svým ženským způsobem.

### *3 techniky od Vaší lektorky*

1	2	3
---	---	---

### *1. čakra - muladhára*

V překladu čakra kořenová, je v místě našeho pánevního dna. Jak jsou silné ty naše ženské kořeny? Víte, jakou má barvu a jaký obrazec ji reprezentuje?

### *Mulabandha*

Bandha znamená uzávěr a mula je kořen. Uzamkneme svoji energii v těle a zbavíme se únavy a pocitu nedovyživenosti. Práce s bandhami patří učitelkám jógy a je dobré ji dělat pod vedením zkušenější lektorky. Bandhy máme v těle celkem tři /krční, brániční a pánevní/. Jejich účinků využívá například kundalinijóga, tantra, hormonální jóga, nebo Mohendžodáro.



## PC sval

Pubococcygeus je jeho celý název a je to onen V.I.P sval východu, který proslavila především tradiční taoistická tantrická škola. Ale kdo ví, kde opravdu je? A kolikrát jej zaměňujeme za svěrače. Tedy vy už ne! :-). A to je začátek Vaší cesty ke své ženské energii.

## Kundalini energie

Dáva se do pohybu jen připraveným. A není možné ani žádoucí si její otevření urychlovat a vynutit. Držme se tradice a s pokorou, malými krůčky se dostaneme tam, kam máme. Laický kurz tajemství pánevního dna není vhodný pro ženy s akutně rozbouřenou kundalini energií.

## Jelení cvičení

Název pro tradiční tantrické techniky pro muže i ženy. Byla to cvičení tajná, a ne každý mohl vstoupit do tohoto světa neviditelných sil a moci.



*Můj osobní rituál úcty a respektu k ...  
Jaký název dám já své vlastní energii?*



## Lebeční čerpadlo

Pumpovat pánevním dnem není ale vše. Jaké další tajemství je třeba doplnit, aby byl tok energie úplný vám prozradí vaše lektorka.





## PC pumpa v naší zahradě

### 3 Vaše osobní techniky / ásany

Cvičíte jógu? Mohendžodáro? Nebo hormonální jógu? Praktikujete tantru, tao meditace nebo čikung? Tady všude je třeba zapojovat pánevní dno správně. Pumpovat pánevním dnem není ale vše. Jaké další tajemství je třeba doplnit, aby byl tok energie úplný vám prozradí vaše lektorka.

1	2	3
---	---	---



*Panna - matka - stařena,  
ženská cykličnost a menstruační cyklus*





# Pánevní dno ve všedním dni

*Nejen cvičit, ale hlavně používat ...*

Pánevní dno je pohybový sval /svaly/ a ty chtějí být zatěžovány a používány. Vlastně bychom je nemusely ani cvičit, kdybychom měly přiměřený pohyb. Jenže kdo sedí více, jak 5 h denně, musí své sezení nějak kompenzovat. Stejně tak svaly chřadnou, jak již víme, našimi emočními zraněními a přetěžováním sama sebe. Tak si to pojďme vyzkoušet! Vztyk ...

## *Ruce koření v pánevním dnu*

Otevřít vrata, zavřít šuplík, odšroubovat láhev, vyleštit zrcadlo ...

## *Nohy koření v pánevním dnu*

Projet se na kole, zaskákat si na trampolíně, chůze i běh, hurá schody :-)

## *Pojistka u zvedání těžkých věcí*

Výdech, pojistka, udělám akci, povolím dno a nádech ... kýčání , kašel, dítě do postýlky, tašky i činky

## *Vhodné sporty*

Chůze, Nordic Walking, stepper, inline brusle, běžky, plavání, kolo, pilates, jóga, SM systém, plavávání, ... a co ta trampolína?



*Vždy a všude! A kdy a kde Vy?*



luxovat, zahrada, míchat těsto ...



## Souhrn technik z kurzu

- ❖ *telefonování*
- ❖ *relaxace*
- ❖ *hodiny*
- ❖ *nejhlubší, prostřední, povrchová*
- ❖ *intimní symfonie*
- ❖ *kalhotkový dech*
- ❖ *cviky v rámci HSS*
- ❖ *bioenergetické techniky*
- ❖ *ženský dech, ovariální dýchání*
- ❖ *čerpání, čištění energie*
- ❖ *pojistka a všední den*





## Čím můžete pokračovat?

### Tajemstvím ženského pánevního dna II.

Pokud se Vás týkají témata krku, chodidel, nebo snad diastázy? Přijďte na pokročilý kurz Tajemství pánevního dna II. Vyberte si svou lektorku.



#### Lektorské kurzy

Máte chuť Metodu 3x3 také vyučovat?

Předávat ji dál ostatním ženám?

Lektorské kurzy jsou dva:

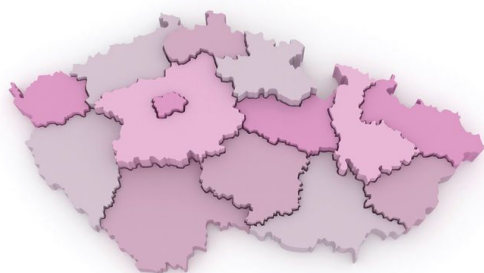


 <b>certifikovaný</b> 5 denní vede Renata Sahani cena: 18 000 Kč Praha, Bratislava, Zlín nejbližší termín: jaro 2019	 <b>akreditovaný</b> celoroční - 8 víkendů vedou: externí lektorky cena: 26 000 Kč Praha nejbližší termín: říjen 2018
--	---

## Najděte si svou externí lektorku

### Dle kraje, profese, specializace

K dnešnímu dni máme asi 150 aktivních externích lektorek školy. Jsou různých profesí a působí ve většině měst ČR, také SR. Najděte si tu svou lektorku a pokračujte v kurzu dál.



*fyzioterapeutky, porodní  
asistentky, lektorky jógy,  
pilatesu, tantry, lékařky,  
wellness trenérky, koučky,  
průvodkyně žen*



## 3 typy močové inkontinence

*Únik moči je společenské tabu, ovšem ne v naší škole!*

Ale brožur jste již asi četla dost. Vaše lektorka Vám vysvětlí podstatu jednotlivých typů osobně. Metoda 3x3 je účinnou prevencí a velmi potřebnou sekundární prevencí, nikoliv léčbou.

<i>Stresová</i>	<i>Urgentní</i>	<i>Smišená</i>
příčiny příznaky řešení	příčiny příznaky řešení	příčiny příznaky řešení

### *Místo moderní západní fyzioterapie*

Při potížích vždy doporučujeme navštívit odborného lékaře. Ten může pomoci speciálním vyšetřením typu inkontinence /urodynamickými testy/ a odeslat Vás na specializovanou fyzioterapii. Pokud zvolíte elektrostimulaci nebo jiné zdravotnické pomůcky, je jen na Vás. Od západní medicíny nečekáme psychosomatický přístup, ani práci s energií. Vděčíme jí za léčbu stavů, u kterých nepomáhá cvičení.

### *Pracoviště*

Najdete na stránce "doporučujeme".

### *Operační řešení*

Možné jsou ambulantní zákroky tzv. pásek a větší zákroky /mřížky/. I po operaci a hlavně před ní je třeba pánevní dno cvičit, aby zákrok vydržel delší časové období, nejlépe na stálo. Operace ovšem nejsou samospatitelné a Vaši aktivitu a účast vyžadují také.

### *Orientační test a infovideo od Renaty Sahani*

Najdete zdarma na webu [www.skolapanevnihodna.cz](http://www.skolapanevnihodna.cz).



## Zepete se své lékařky

### *Inkontinenční pomůcky jako dočasná pomoc*

Žijeme ve světě kvanta informací a vybrat si není tak jednoduché, jak by se zdálo. Můžeme na ně mít různé názory, vzbuzují mnohé emoce, každá žena se rozhoduje sama za sebe, co s ní ladí, co nikoliv.

### *Pomůcky zdravotní? Nebo erotické? :-)*

Co Vy na Venušiny kuličky? V dnešní době se již považují za zdravotní pomůcku. Jak si vybrat ty správné ví opět Vaše lektorka.

#### *konusy Kegel 8*

[www.pomucky-inkontinence.cz](http://www.pomucky-inkontinence.cz)



#### *kapesní elektrostimulátor*

[www.pomucky-inkontinence.cz](http://www.pomucky-inkontinence.cz)



#### *Venušiny kuličky*



[www.pesary.cz](http://www.pesary.cz)



*Epino? Aquaflex,  
nebo chytrá aplikace? :-)*

*Inkontinenční vložky  
nejsou léčba.*



# Doporučujeme

## Informace a typy k nezaplacení

Žijeme ve světě kvanta informací a vybrat si není tak jednoduché, jak by se zdálo. Zde pár typů od nás pro Vás. Nabídky na služby třetích osob jsou pouze osobním názorem autorky skript a ta, ani žádná z externích lektorek školy za ně nenese zodpovědnost. Výběr je na čtenářce.

<p><i>vážné</i></p> <p><a href="http://www.gona.in">www.gona.in</a> MUDr. Hořička <a href="http://www.urogynekologie-otcenasek.cz">www.urogynekologie-otcenasek.cz</a> MUDr. Otčenášek <a href="http://www.moliklub.cz">www.moliklub.cz</a> INFO + DVD <a href="http://www.mocova-inkontinece.cz">www.mocova-inkontinece.cz</a> INFO <a href="http://www.musimcasto.cz">www.musimcasto.cz</a> <a href="http://www.hyperaktivni-mechyr.cz">www.hyperaktivni-mechyr.cz</a> <a href="http://www.umeni-fyzioterapie.cz">www.umeni-fyzioterapie.cz</a></p>	<p><i>inspirace knihy</i></p> <p>Pánevní dno /Lang-Reeves/ Bioenergetická cvičení /Hoffmann/ Partneři a multiple orgasmu /Mantak Chia/ Dračí tanec /Wolframová/ Tantra /Lysebeth/ Novodobé ženské rituály /Kramolišová a Khusnoutdinova/ Anatomie emocí /Keleman/</p>
<p><i>krásné</i></p> <p><a href="http://www.kalisek.cz">www.kalisek.cz</a> menstruační kalíšky <a href="http://www.harmoniezeny.cz">www.harmoniezeny.cz</a> bylinná napářka <a href="http://www.yonilife.com">www.yonilife.com</a> vaginální vajíčka</p>	<p><i>pro zdraví</i></p> <p><a href="http://www.medicatus.cz">www.medicatus.cz</a> gynekologická sůl <a href="http://www.pedicom.cz">www.pedicom.cz</a> pro zdarví Vašich chdidel <a href="http://www.pathikshoes.cz">www.pathikshoes.cz</a> bosoboty <a href="http://www.ceres.vitalvibe.cz">www.ceres.vitalvibe.cz</a> očista vagíny</p>
<p><i>užitečné</i></p> <p><a href="http://www.peckovnik.cz">www.peckovnik.cz</a> třešňové pecky na nahřátí <a href="http://www.uzemnise.cz">www.uzemnise.cz</a> pomůcky k uzemnění <a href="http://www.modom.cz">www.modom.cz</a> stupínek před WC</p>	<p><i>sexy :)</i></p> <p><a href="http://www.umenimilovat.cz">www.umenimilovat.cz</a> <a href="http://www.ruzovyslon.cz">www.ruzovyslon.cz</a> manželé Komedovi tantra</p>
<p><i>zdroje autorky R. Sahani</i></p> <p>studium fyzioterapie s postgraduály Pánevní dno Rehaspring Kostrčový syndrom Monáda 2 letý výcvik Gestalt 3 letý výcvik v biosyntéze kurzy bioenergetiky výcviky tantry a šamanismu John Hawken jóga ČR a Indie život sám</p>	<p><i>typy Vaší lektorky</i></p>



# Obsah kurzů Tajemství pánevního dna

*pohledem západu a východu I. a II.*

*Metoda 3x3*

Pokud tato skripta dostáváte na kurzu základním, možná již nyní pokukujete po jeho pokračování. Zde je obsah obou kurzů tak, jak je Metoda 3x3 v její plné kráse a tedy také účinnosti :-).

❖ <i>Tajemství I.</i>	❖ <i>Tajemství II.</i>
❖ telefonování, kontakt	❖ pokročilé varianty
❖ podstata Metody 3x3	❖ emoce patra krku
❖ přípravná cvičení /hodiny/	❖ bioenergetické techniky krku
❖ vysvětlení anatomie	❖ břišní svaly, diastáza
❖ nácvik relaxace pánevního dna	❖ břicho a jeho emoce
❖ cvičení pánevního dna po vrstvách	❖ péče o jizvu
❖ dýchací bránice a pánevní dno	❖ patro chodidla
❖ cviky pánevního dna v rámci HSS	❖ plochá noha, bosoboty
❖ psychosomatika dechu	❖ emoce našeho postojení
❖ emoce v pánvi ukryté	❖ uzemnění
❖ bioenergetická cvičení pánve	❖ další cviky v rámci HSS
❖ PC pumpa a ženský dech	❖ pomůcky
❖ p. dno ve všedním dni	❖ bonusy lektorky
❖ 3 typy močové inkontinence	
❖ zásady cvičení	
❖ bonusy lektorky	

Akreditaci ke vzdělávání lektorek v Metodě 3x3  
udělilo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

Č.j.: 065/2017-50 dne 19.6.2017

jako rekvalifikační kurz pro: **instruktorka zdravotní tělesné výchovy**





## **Mýty a omyly**

### *Moc laiků, internetu a laxnost odborníků*

Ano, setkáte s nimi i dnes, dokonce i v pražských ordinacích. Nikoliv na konferencích a v odborné literatuře. Okolo pánevního dna panuje spousta mýtů a čas plyne, operací neubývá, ale přibývá ... Více o nich ví opět Vaše lektorka.

- ❖ *stahujte pánevní dno s nádechem*
- ❖ *cvičte přerušováním čůrání*
- ❖ *cvičte ihned jak otěhotníte*
- ❖ *posilujte svěrače*
- ❖ *posilovat musí všechny ženy*
- ❖ *hluboký dřep Vám prospívá*
- ❖ *břišní dech v józe je jediný správný*
- ❖ *čerpejte energii s nádechem*
- ❖ *vtáhněte špagetku, vcucněte pochvu*





## Kdy? Kdo co? Jak často?

### *A kdy rozhodně ne?*

Naše tělo je křehký nevyzpytatelný organizmus a každá z nás reaguje na stejné podněty jinak. Je naší zodpovědností se vnímat a nepřekračovat své hranice. Fyzické, emoční, ani ty energetické. Proto se prosím nalaďte každá sama na sebe a vezměte své cvičení do vlastních rukou.

### *Kdy rozhodně NE?*

V prvním a třetím trimestru těhotenství, v procesu INF a IVN, těsně po gynekologické operaci, porodu, rok po potratu, v akutním emočním traumatu, v akutním procesu probuzení kundalini.

/naprosto nevhodné je cvičení u žen, které užívají psychofarmaka, nebo jsou psychicky labilní/.

Gynekologicky léčené ženy /karcinom, myom, cysty, endometrióza, polycystické vaječníky/ se poradí se svou ošetřující lékařkou.



### *A kdy ano?*



### *Jak často?*

Ví Vaše lektorka.

### *Vedlejší účinky při přetrénování*

Častější močení, premenstruační bolest podbřišku, dřívější menstruace, průjem, emoční rozlady a energetické poryvy, bolest hlavy, bolest kostrče, či zad.



## OBSAH

Úvod .....	1
Metoda 3x3 .....	2
Kontakt .....	3
Záměr .....	4
Anatomie a význam .....	5
Písemka .....	9
Relaxace .....	10
Přípravná cvičení .....	11
<b>ROVINA FYZICKÁ .....</b>	<b>12</b>
3 vrstvy .....	13
Intimní symfonie .....	14
Pánevní dno a dech .....	15
Pánevní dno v pohybu .....	16
<b>ROVINA EMOČNÍ .....</b>	<b>17</b>
Proč Angelika nedýchala? .....	18
Bioenergetická cvičení pánve .....	20
<b>ROVINA ENERGETICKÁ .....</b>	<b>21</b>
PC pumpa .....	22
Pánevní dno ve všedním dni .....	25
Souhrn technik z kurzu .....	26
Čím můžete pokračovat? .....	27
Tři typy močové inkontinence .....	28
Pomůcky .....	29
Doporučujeme .....	30
Obsah kurzů Tajemství pánevního dna I. a II. ....	31
Zásady cvičení.....	32
Mýty a omyly .....	33

Naše kurzy jsou stejné jako například kurzy jógy, pilatesu atd. kategorizovány jako zdravotní cvičení pro mimo oblast zdravotnictví. Patří do mateřských center, fitness center, jógových studií. Mají charakter seberozvoje, nikoliv terapie. Metoda 3x3 je prevencí, nikoliv léčbou. Škola pánevního dna nezodpovídá za nesprávně použitý postup a za případné neúspěchy, které nemůže ovlivnit /osobnost klientky, osobnost lektorky/.



*Věříme, že si Metodu 3x3 zamilujete  
a bude Vám ku prospěchu a radosti!*

[www.skolapanevnihodna.cz](http://www.skolapanevnihodna.cz)

© autorka textu: Renata sahani  
zakladatelka Školy pánevního dna  
autorka Metody 3x3

1

---

<sup>1</sup> Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření, nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za respektování tohoto sdělení. Stažením toho materiálu rozumíte, že jakékoliv použití informací z toho materiálu a úspěch, či neúspěch z toho plynoucí, jsou pouze ve Vašich rukách a autorka za ně nenese žádnou zodpovědnost. V tomto materiálu můžete najít také informace o produktech, nebo službách třetích osob. Tyto informace jsou pouze doporučením a vyjádřením mého osobního názoru k dané problematice. Tento materiál je literárním autorským dílem, chráněný autorským zákonem č. 121/2000Sb., ve znění pozdějších předpisů.