



Relaxace pánevního dna

Valná část žen nepotřebuje své pánevní dno posílit, ale naopak zrelaxovat ... Jejich tématem je stažení a zvýšené napětí často nejen v oblasti svalů pánevního dna, ale celého těla. Nebo zvýšené napětí mentální / kontrola, emoční / úzkosti ... Pro zlepšení stavu je třeba rozhodně pracovat ve všech 3 rovinách a nestačí trénovat jen uvolnění svalové!



Několik relaxačních technik

základní relaxační poloha	dynamicky vytřepat	gravitačně odlehčené polohy
dynamická jógová relaxace	nabíjení pánve	zacpaný nos a podtlak



poloha diamantu	vytlačit tampón	hodiny

Další možné způsoby relaxace / zbavení se napětí

/ryze individuální, nutno vyzkoušet, co jedné ženě napětí snižuje, jiné může zvýšit/

- masáž, dotek
- suché teplo
- vaginální napáčka
- trampolína
- tanec
- chůze, “rozchodit to”
- orgasmus, sex, sebepotěšení
- podbřiškový / kalhotkový dech
- veškerá bioenergetická cvičení pánve /i jiná/
- emoční duševní hygiena, zmapování vzorců



Hledání spouštěče zvýšeného napětí

- od kdy? co se v té době se mnou / okolo mě dělo?
- před čím mě napětí chrání?
- v jaké rovině ho ponejvíce prožívám?
- co mi na něj pomáhá?
- kdy to bývá nejhorší?

Odpověz si ...

Otazníky nad relaxací s výdechem ...

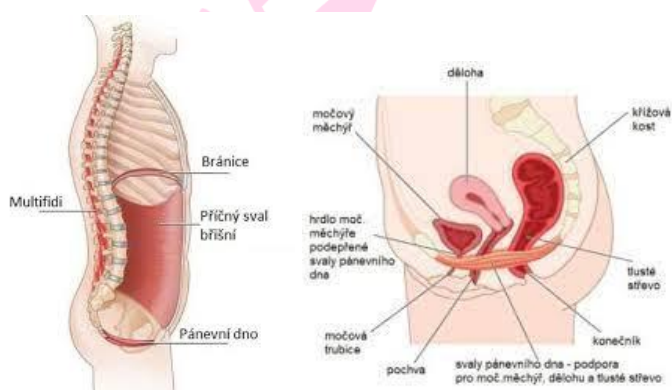
- Emočně relaxujeme celé tělo s výdechem MIMO HSS?, nádechové a výdechové žebra, segmenty páteře ...

Otazníky nad relaxací v nádechu?

- v nádechu pánevní dno klesá a děje se v něm “excentrická kontrakce”
- mám úlevu v pánevním dnu při nádechu? nebo výdechu?
- co je pro mě “práce”? kdy makám? když nadechuju a pánevní dno klesá? nebo když vydechu a má jít nahoru?

- PŘIPOMENOUT UKÁZAT ULTRAZVUK!

Odpověz si ...



Otázka relaxace a aktivace kruhových svalů pochvy ...

Hypotéza ...