

ŽENA A PÁNEVNÍ DNO

Aneta Veselková Santariová

Jaké jste dostaly informace o svém ženství od své maminky, babičky, tety? Žádné? Informace typu při pohlavním styku si musíš dávat pozor, hlavně ať neotěhotníš! Nebo menstruace přichází jednou za měsíc a musíš to nějak přežít! Zůstal ve vás dojem spíše toho, že pánevní dno je něčím špinavým, nebezpečným, že být ženou není vlastně moc příjemné. Muži to mají v mnoha ohledech jednodušší? Nebo máte pocit, že být ženou je to nejlepší, co vás mohlo potkat? A své pánevní dno si střežíte jako svůj největší poklad?

Mnoho žen má velmi negativní vztah ke svému pánevnímu dnu. Mnohé z nás děláme, že tato oblast skoro v našem těle ani neexistuje. Je tabu, není se o čem bavit. Úplně jsme se odstříhly a v životě to potom nemáme moc jednoduché. Některé jsme se odpojily až tak daleko, že když nám gynekolog řekne, ať si necháme odoperovat naši dělohu z preventivních důvodů,



klidně to uděláme. Klidně se zbavíme jednoho ze svých **zdravých** orgánů, aby náhodou nemohl onemocnět rakovinou. JAK JE TO MOŽNÉ?! Přece když dám pryč orgán, který normálně funguje (je zdravý), logicky tím způsobím v těle nějakou nerovnováhu. Vznikne tam nějaké volné místo. Není toto příležitost pro růst něčeho nového – nádorového?

Přitom v České republice nejčastěji onemocní rakovinou tlusté střevo, až na druhém místě jsou pohlavní orgány. Proč si tedy preventivně nezkrátíme naše tlusté střevo, proč si neuděláme vývod, abychom snížily pravděpodobnost vzniku rakoviny střeva? Možná jen proto, že střevo vnímáme jako potřebné a nemít střevo vnímáme jako velký problém. Ta představa je příšerná!

Pánevní dno je v mnoha cvičebních systémech považováno za alfu a omegu všeho. Veškerý proud energie začíná v pánevním dnu. Centrum ženské síly je v pánevním dnu. Ve fyzioterapii patří pánevní dno mezi čtyři důležité svalové skupiny, které nám stabilizují trup. V pánevním dnu začíná život. Pánevní dno je tak nesmírně důležité a vzácné. Je to část těla, které bychom měly věnovat svoji hlavní pozornost, svoji péči a lásku. Je to jediná cesta, jak zamezit mnoha potížím na fyzické úrovni, mezi které nejčastěji patří: nechtěný únik moči (inkontinence), funkční neplodnost, prolaps dělohy, jakákoliv hormonální nerovnováha, nepříjemné potíže v menopauze, premenstruační syndrom, bolestivá menstruace, bolesti zad, bolesti křížů. Pokud tyto bolesti máte, pánevní dno vás moc prosí o pozornost a jinak už se ozvat neumí.

Žena, která se nestará o své pánevní dno má velmi často málo energie, je často unavená. V pánevním dnu se nachází naše první čakra. Jedním z témat této čakry je hojnost. Stav vašeho peněžního konta mnohdy odráží stav vašeho pánevního dna. Jste spokojené se svými financemi? Umíte se prosadit? Témat v pánevním dnu je mnohem více a je to příležitost, jak s nimi pracovat.

Milé ženy, možná vám vaše maminka nepředala pánevní oblast jako největší poklad, který máte. Nemějte jí to za zlé, pravděpodobně vám předala to, co dostala od své maminky. A ani vaše babička za to nemůže. Nehledejme viníky, ale zkusme to změnit, abychom my svým dcerám, vnučkám mohly předat něco jiného. V naší historii se bohužel silné ženy upalovaly jako čarodějnice. Býti ženou bylo dříve velmi rizikové a býti ženou, která miluje své pánevní dno a své ženství bylo přímo smrtelné. Proto se nedivme tomu, kam jsme to s pohledem na naše pánevní dno dopracovaly. Ale nyní to můžeme změnit a zcela bezpečně. Můžeme poznat náš poklad, můžeme se zkontaktovat sama se sebou. Konečně můžeme být šťastné, že jsme ženy. Zkusme to!



Pokud v našem těle něco nefunguje, volá to po naší pozornosti. Nechce to jít na operaci ani na jiný zákrok. Někdy není zbytí a my stejně na operaci skončíme. ALE dejte si i tak šanci a zkuste to nejdříve „po dobrém“. Pokud vás daný problém neohrožuje na životě, nemusíte být radikální. Můžete ke svému tělu přistupovat trpělivě a láskyplně. Ono pak nebude mít důvod vám zhořčovat život.

Pokud potíže dosud nemáte, buďte za to rády a své tělo odměňte svojí pozorností, svým zájmem a láskou. Spojte se se svým tělem a věřte, že pokud ho budete vnímat a žít s ním v souladu, ono nebude mít důvod vás obtěžovat.

Srdečně Vás zveme na kurz Tajemství pánevního dna pohledem západu i východu 1



ŠKOLA
PÁNEVNÍHO
DNA

TAJEMSTVÍ PÁNEVNÍHO DNA POHLEDEM ZÁPADU I VÝCHODU 1

KURZ JE URČEN PRO

- všechny ženy
- ženy s močovou inkontinencí
- ženy s funkční neplodností
- ženy s prolapsem
- ženy s hormonální nerovnováhou
- ženy s premenstruačním syndromem.
- ženy s bolestmi pánve a zad
- ženy s únavovým syndromem

NA KURZU SE NAUČÍTE

Fyzická rovina: naučíte se správně aktivovat a relaxovat svaly pánevního dna. Používat je v běžném denním životě.

Emoční rovina: do pánve se ukládají nejrůznější emoce a my se naučíme jak s nimi pracovat pomocí bioenergetických cvičení.

Energetická rovina: pánev je čarodějnický kotelník, ve kterém se vaří naše ženská energie. Máte ji tam?



REZERVUJTE SI SVÉ MÍSTO

Termín: sobota 21. 10.

Místo: Pohybové
centrum Valon,

L. Váchy 517, Zlín

www.valon-centrum.cz

Cena: 1500,-

Pomozte nám šířit osvětu o pánevním dnu a vezměte s sebou na kurz svoji kamarádku, maminku, zkrátka jakoukoliv jinou ženu a my vám za to dáme slevu 500,- Kč na Váš kurz.

www.valon-centrum.cz