SILNA I SPOKOJNA



5 NAWYKÓW DLA ZDROWIA TWOJEGO DNA MIEDNICY

MAMA OD JOGI
WWW.STUDIOJOGIBALANS.PL

NAWYK01 Świadomy Oddech

- Przestań wciągać brzuch! To generuje niezdrowe ciśnienie. W jodze szukamy oddechu 360°. Wyobraź sobie, że Twój tułów to cylinder, który rozszerza się we wszystkich kierunkach.
- Wskazówka: Połóż dłonie na dolnych żebrach i poczuj, jak rozsuwają się przy wdechu.

NAWYK02 Pozycja w toalecie

- Twoja anatomia kocha kąty ostre. Używaj podnóżka pod stopy. To prostuje kąt odbytniczo-odbytowy i pozwala na wypróżnienie bez parcia.
- Wskazówka: Kolana muszą być wyżej niż biodra.

NAWYK03 Relaksacja (Yin)

- Nadaktywne dno miednicy to częsty problem aktywnych kobiet. Mięsień stale napięty to mięsień słaby.
- Wskazówka: Wykonuj pozycję "Szczęśliwego Dziecka" przez 2 minuty dziennie. Pozwól miednicy "rozkwitnąć".

NAWYK04 Pęcherz pod kontrolą

- Unikaj sikania "na zapas". To rozregulowuje sygnały płynące z pęcherza do mózgu.
- Wskazówka: Idź do toalety tylko wtedy, gdy czujesz realne parcie (4-7 na skali 10).

NAWYK05 Zarządzanie ciśnieniem

- Zanim podniesiesz coś ciężkiego, kichniesz lub zakaszlesz – zrób delikatny wydech i aktywuj dno miednicy (podciągnięcie "windy").
- Wskazówka: Wydech chroni Twój fundament przed przeciążeniem.





Czujesz, że potrzebujesz głębszej praktyki?

Zapraszam Cię na **3-miesięczny** program
"Fundament Kobiecej Mocy".

Spotykamy się we wtorki o 17:00 Stacjonarnie w Bydgoszczy
lub on-line.

DZIĘKUJĘ