



DNO MIEDNICY

Ćwiczenie 1:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głowę, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).

Weźmiemy jakąkolwiek małą piłeczkę i położymy ją obok małego mięśnia pośladkowego (to jest ta kosteczka, na której siedzimy). Nie podnosząc drugiego pośladka staramy się krążyć po piłeczce i ten prawy pośladek płynnie okrąża piłeczkę tak, by rozluźnić wszystkie wiązadła wokół. Jest to mały ruch. Dbamy na to, aby nie wychylać kolan na boki. Ważne jest swobodne oddychanie, ponieważ dno miednicy jest powiązane z przeponą brzuszną i z oddechem. Kilka razy krążymy w obu kierunkach i zmieniamy pośladki.

Ćwiczenie 2:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głowę, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).

Ruszamy tylko miednicą i nie garbimy łopatek. W przedzie miednicy znajduje się kość łonowa a z tyłu kość ogonowa. Staramy się podciągnąć miednicę – kość ogonową przyciągnąć do siedzenia krzesła i na odwrót wyciągnąć miednicę do tyłu – kość łonową w przedzie przybliżyć do siedzenia. Płynnie wyciągamy miednicę, nie garbimy łopatek, wyciągamy się za ciemieniem i nie wstrzymujemy oddechu.

Ćwiczenie 3:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głowę, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).

Poskładamy przygotowany ręcznik i podłożymy go pod jeden pośladek. Wasz guz kulszowy jest teraz wyżej, siedzimy troszeczkę krzywo. Staramy się tę pozycję wyrównać tak, że wciskamy guz kulszowy do ręcznika. Drugi pośladek pozostaje spokojnie na krześle, nie odkleja się. Swobodnie oddychamy i pozostajemy wyciągnięci za ciemieniem. (Gdybyśmy się garbili to przepona brzuszna nie będzie naprzeciwko dna miednicy i dno miednicy nie mogłoby należycie pracować). Płynnie naciskamy na ręcznik i rozluźniamy, powtórzmy parę razy, przesuniemy pod drugi pośladek i całe powtórzmy.

Ćwiczenie 4:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głowę, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).

Staramy się ręce wsunąć pod pośladki dłońmi do sufitu tak, żeby wyczuć swoje guzy kulszowe. Końce palców są na wierzchołach mięśni i czujemy, że pośladki są zupełnie luźne. Pozostajemy wyciągnięci za głowę, kolana nie ruszają się, rozluźnione są mięśnie wewnętrzne ud. Te dwa małe mięśnie, które mamy pod koniuszkami palców staramy się troszkę przybliżyć do siebie, jak byśmy je zaciągali gumką. Nie wciągamy pępka, swobodnie oddychamy, staramy się wdech odczuwać w brzuchu. Chodzi o bardzo mały ruch, ani nie milimetr, chodzi raczej o myśl. Gumką lekko przyciągamy guzy kulszowe do siebie (reszta mięśni pozostaje luźno) i płynnie rozluźniamy. Powtórzmy parę razy.



Ćwiczenie 5:

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Bioder nie dociskamy mocno do podłogi ani podczas ćwiczeń ich nie podnosimy.

Wyciągamy się za prawym udem. Prawy bok się wyciąga, trochę się odklei od maty a tym miednica się lekko przechyli, lewy bok zostaje na miejscu. Wrócimy z powrotem, wykonamy to samo w lewo, powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie 6:

Leżymy na plecach z naciągniętymi nogami. Będziemy się starali wywrzeć wpływ na najgłębsze warstwy mięśni dna miednicy. Z przodu miednicy jest kość łonowa. Leżymy na kości ogonowej.

Podkurczymy nogi, opieramy stopy, nie będziemy wzmacniać pośladki albo naprężać mięśnie na udach (na wewnętrznej i na tylnej stronie ud). Swobodnie oddychamy i wyobrażamy sobie, że między kością ogonową a łonową jest naciągnięta gumka a my staramy się przybliżać je do siebie i rozluźniać. I znowu przybliżamy do siebie tak, żeby nie wciągać wszystkich zwieraczy i nie wciągać pępka. Swobodnie oddychamy i powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie 7:

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Bioder nie dociskamy mocno do podłogi ani podczas ćwiczeń ich nie podnosimy.

Pośladki zostawimy rozluźnione i wyobrażamy sobie, że przez waginę wjeżdża lokomotywa, która płynnie jedzie wokół kręgosłupa lędźwiowego do piersiowego aż do szyi. Trzymamy ją w sobie, nie puścimy precz. I powoli, płynnie jedzie przez mostek i lędźwie z powrotem ku kości ogonowej. Wrota się otworzą i lokomotywa może wyjechać. I znowu lokomotywa zajedzie przez waginę i płynnie jedzie wzdłuż kręgosłupa w górę do szyi i powoli z powrotem do pępka, ale zmieni zdanie i znowu jedzie do kręgosłupa piersiowego. Wjeżdża głębiej do waszego ciała i płynnie przez mostek i lędźwie ku kości ogonowej i wyjedzie precz. Zostaniemy swobodnie leżeć.

Ćwiczenie 8:

Leżymy na plecach, nogi zgięte w kolanach, stopy na szerokość bioder, plecy są rozpostarte na materacu, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi (można głowę podłożyć). Bioder nie dociskamy mocno do podłogi ani podczas ćwiczeń ich nie podnosimy.

Miednica zostaje rozluźniona. Będziemy pracować z dynamiką dna miednicy, żeby dno było prężne jak trampolina. Wyobrażymy sobie, że waginą wciągniemy piłeczkę i zaraz ją chcemy wyrzucić precz i znowu wciągnąć i wyrzucić. W tym tempie ćwiczymy dalej i staramy się pozostawić rozluźnione pośladki i mięśnie na wewnętrznej stronie ud, staramy się nie wciągać pępka.

Ćwiczenie 9:

Na macie wesprzemy się na łokciach, kolana są na szerokość maty (daleko od siebie), stopy są skierowane do siebie, wyciągamy się za głową. Staramy się ściągnąć przód dna miednicy, co dla dam oznacza, że pierwsze dwa otwory wciągniemy do siebie, równocześnie zwieracz odbytu jest luźno. Nie wciągamy brzuch ani pępek, swobodnie oddychamy i płynnie rozluźniamy. Powtórzymy parę razy.