

Nije više tajna...



Ljiljana Lulić Karapetić, dr. spec. obiteljske medicine,
body instruktor, predsjednica udruge Promjena

Ana Marija Jagodić Rukavina, mr. spec. kineziologije,
inovatorica body tehnike

**PREVENTIVNE AKTIVNOSTI KOJIMA MOŽEMO
SMANJITI POJAVU ILI UBLAŽITI POSTOJEĆI,
RAZVIJENI OBLIK INKONTINENCIJE**

SADRŽAJ

- > Uvod **2**
- > Nije više tajna... **3**
- > Inco-upitnik **4**
- > Body-tehnika – nov način vježbanja **6**
- > Semafor za osobno praćenje uspjeha u vježbanju **7**
- > Osam (8) zakona fizičkog zdravlja u body-tehnici **8**

AUTORICE BROŠURE "NIJE VIŠE TAJNA":

LILJANA LULIĆ KARAPETRIĆ, DR. MED. SPEC. OBITELJSKE MEDICINE, BODY INSTRUKTOR, PREDSEDJNICA UDRUGE PROMJENA

ANA MARIJA JAGODIĆ RUKAVINA, MR. SPEC. KINEZIOLOGIJE, INOVATORICA BODY TEHNIKE

NAKLADNIK: PBS CENTAR SPORTSKE IZRASNOSTI D.O.O., JURKOVIČEVA 19, ZAGREB, OIB 04757503159

LEKTURA: MARIJAN RIČKOVIĆ, PROF.

DIZAJN: ZRINKA PENAVA DOGAN, STUDIO DOGAN

FOTOGRAFIJA: MARE MILIN, GORAN JAKUŠ, SHUTTERSTOCK; VIDEO: TOMAS RUKAVINA

GLUMCI: KARLO ŠIMANOVIĆ, MASTER BODY INSTRUKTOR; MIRA JAGODIĆ, DIPL. BIOLOG; GORDANA NOVAKOVIĆ, BODY INSTRUKTOR

SPONZORI: SIMPS, ANTUNA BAUERA 4, 10000 ZAGREB; TENA BREND

TISAK: DENONA D.O.O., 10000 ZAGREB

GODINA IZDAVANJA: 2021.



- > Upute za pravilno izvođenje i razumijevanje vježbi **9**
- > Položaji i vizualizacije za osvješćivanje zdjeličnog dna **10**
- > Pravilno držanje **17**
- > Pravilno disanje **19**
- > Vježbe body-tehnike za prevenciju i liječenje inkontinencije **22**
- > Umjesto zaključka **35**

UVOD



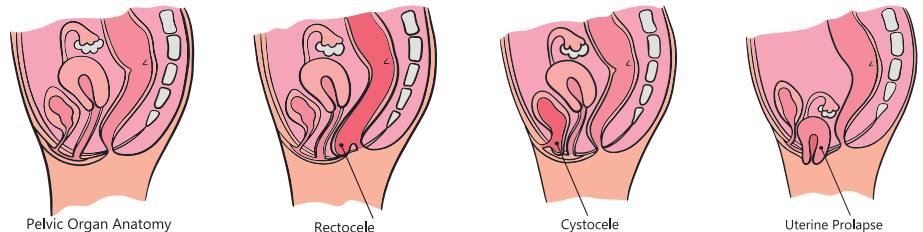
Ako je tijelo hram u kome odmara naš duh i kraljuje naš um, koliko smo svjesni čarolije tog hrama? Kada samo malo osvijestimo ovu čaroliju postojanja, ulazimo u blagoslov istraživanja sebe. Ova knjižica je putokaz prema sebi. Želimo jačati prirodne ozdravljajuće snage svog tijela. Želimo živjeti mudrije, jesti zdraviju hranu i vježbati pravilno i redovito. Želimo stvarati skladne i zdrave misli.

Na putu upoznavanja sebe, postat ćemo svjesniji, odvažniji i sretniji. Kroz svjesnost pokreta u disanju i novom načinu vježbanja (body-tehnika), želimo vam zadovoljstvo, ugodu i osmijeh na licu. Uživajte!

NIJE VIŠE TAJNA...

Najkraća definicija za **inkontinenciju** je nemogućnost kontrole mokrenja, nemogućnost kontrole stolice. To je rastući javnozdravstveni problem o kojem govorimo u okviru edukativnih radionica za zdravstvene djelatnike, pacijente, njihove obitelji i druge zainteresirane. Problem je povezan s osjećajem nelagode, izolacije, a nerijetko i pojave depresije. Sudjelovali smo na mnogim simpozijima, tribinama i kongresima. Cilj nam je bio senzibilizirati javnost i povećati svjesnost o složenosti ovog problema, o potrebi suradnje u zdravstvu i ukupnom društvu pri zbrinjavanju inkontinencije. Možda i najvažnije od svega su preventivne aktivnosti kojima možemo smanjiti pojavu ili ublažiti postojeći, razvijeni oblik inkontinencije. Prvi kongres o inkontinenciji održali smo 2017. godine u Osijeku. Naslov toga stručnog skupa bio je "Moja mala tajna" i tada smo o inkontinenciji govorili kao o tabu temi o kojoj se nerado razgovara.

PELVIC ORGAN PROLAPSE



Danas možemo sa zadovoljstvom potvrditi da taj važan javnozdravstveni problem nije više tajna. O njemu se govorи, piše, učimo kako kvalitetno komunicirati, kako što kvalitetnije liječiti i zbrinjavati inkontinentnu osobу, ali i prevenirati pojavu inkontinencije. Uza zdravu prehranu i redovite fizičke aktivnosti za to su nam neobično važne odgovarajuće vježbe i njihovo pravilno izvođenje. Vježbe su dio terapije i prevencije.

Naše fizičko tijelo je materijalizirana energija koja svojom vibracijom povezuje sve stanice, organe i organske sustave u našu cjelinu, našu ukupnost. Sve je umreženo, sve je međusobno povezano, sve komunicira. Inkontinenciju zato promatramo kao dio cjeline. Poremećaj funkcije u jednom dijelu tijela promatramo kao posljedicu poremećaja ostalih dijelova (poremećaj ponašanja – pušenje, debljina, nedovoljno kretanje...).

UPITNIK

Ispunite ovaj upitnik i saznajte vaše stanje, te preporuke za moguća rješenja.

Pitanja	Odgovori	Bodovi
1. Osjećate li pritisak i/ili bol u donjem dijelu trbuha, genitalnoj regiji i/ili dnu zdjelice (često je to osjećaj težine, tupe boli ili disfunkciju seksualne uzbudjenosti/erekcije)?	<input type="checkbox"/> Nikad (1) <input type="checkbox"/> Ponekad (2) <input type="checkbox"/> Često (3)	
2. Imate li iznenadni poriv za pražnjenjem mjehura ili crijeva povezanim s osjećajem slabosti sfinktera.	<input type="checkbox"/> Nikad (1) <input type="checkbox"/> Ponekad (2) <input type="checkbox"/> Često (3)	
3. Osjećate li curenje urina (par kapi ili male količine) kada kašljete, kišete, smijete se, trčite, skačete ili podižete utege?	<input type="checkbox"/> Nikad (1) <input type="checkbox"/> Ponekad (2) <input type="checkbox"/> Često (3)	
4. Koliko vam često strah od istjecanja urina ili bolova uzrokuje ograničenje u intimnom odnosu?	<input type="checkbox"/> Nikad (1) <input type="checkbox"/> Ponekad (2) <input type="checkbox"/> Često (3)	
5. Smanjuje li vam se doživljaj i intenzitet orgazma i/ili erekcije u odnosu na prije?	<input type="checkbox"/> Nikad (1) <input type="checkbox"/> Ponekad (2) <input type="checkbox"/> Često (3)	
Zbroj bodova		

1 - 6 bodova

7 - 11 bodova

12 - 15 bodova

Ispunjavanjem ovog upitnika možemo dobiti odgovor u kojem smo odnosu s inkontinencijom.

Zbroj bodova	Opis vašeg stanja prema upitniku i zbroju bodova	Preporuka
1 - 6 bodova	Prihvativate blage simptome koje vaše tijelo signalizira kao prve znakove mogućih tegoba u budućnosti. Vaše stanje nije alarmantno. Dobro je što ste sada otkrili da možete ublažiti disfunkciju vaše zdjelice.	 Nije više tajna... + 
7 - 11 bodova	Savjetujemo da ovaj program koristite redovito jednom ili dvaput tjedno s punim fokusom. Nakon mjesec dana simptomi bi se trebali smanjiti, a kvaliteta života te vaše samopouzdanje će se povećati.	 Nije više tajna... + 
12 - 15 bodova	Nalazite se u srednjoj kategoriji simptoma, što vam svakako može promjeniti kvalitetu života te utjecati na samopouzdanje. Vrlo je važno da temeljito proučite ovaj program te barem tri puta tjedno odradite iste vježbe za vidljive rezultate nakon mjesec dana.	 Nije više tajna... + 



Besplatne TENA uzorke
naručite na: www.tena.hr

BODY-TEHNIKA – NOV NAČIN VJEŽBANJA

Body-tehnika nije samo novi način vježbanja. Mogli bismo reći da je to jedan drukčiji pristup čovjeku u održavanju zdravlja i poboljšanju kvalitete života. Autorica knjige o toj temi, Ana Marija Jagodić Rukavina, magistra kineziologije, želi pozvati ljudе da upoznaju i slušaju svoje tijelo.

BODY
TEH –
NIKA®



Body-tehnika kao holistički sustav vježbanja i pristupa čovjekovu zdravlju može smanjiti, ublažiti ili ukloniti mnoge zdravstvene tegobe na prirodan i temeljit način.

Suptilan pokret po energetskim centrima pomaže održavanju homeostaze i put je cjelovitoga i prirodnog pristupa svom tijelu.

Nadam se da smo vas dodirnuli i potaknuli da malim naporom (odlukom – da vježbanju) učinite velik iskorak za sebe, svoje zdravlje i kvalitetniji život.

SEMAFOR ZA OSOBNO PRAĆENJE USPJEHA U VJEŽBANJU

U nastavku su fotografije i opisi pravilnog izvođenja vježbi body-tehnike. Uz svaku vježbu je mali **semafor** koji će vam poslužiti da sami procijenite u kakvoj ste kondiciji. Budite iskreni prema sebi.

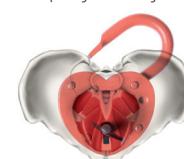


- > Ako se vaš semafor zeleni (vježbu izvodite lagano) – uživajte u vježbanju.
- > Ako na semaforu imate i zelenu i narančastu boju (vježbu izvodite uz povećani napor), obratite nešto više pozornosti ovim vježbama.
- > Ako se vaš semafor crveni (teško izvodite vježbu) – javite nam se kako bismo pronašli način da vam pomognemo.

www.udruga-promjena.hr
info@pbs.com.hr
ljiljana.lulic.karapetric@gmail.com
anamarija@pbs.com.hr



Za pristup svim vježbama u video formatu molimo skenirajte kod ili posjetite sljedeću stranicu:



<https://bit.ly/3jATuii>

OSAM ZAKONA FIZIČKOG ZDRAVLJA U BODY-TEHNICI

Body-tehnika u svoje vježbanje integrira osam (8) zakona fizičkog zdravlja, kojima unapređuje vaše zdravlje i oplemenjuje vaše vrijednosti i potencijale:



1. Vertikalizacija posture – uspravnije i pravilnije držanje.
2. Na pokretu – prisutan tonus svih mišića u tijelu (stopalo-glava).
3. Svjesnost i sloboda disanja – duboki dah, bez restrikcija i blokade dijafragme.
4. Pokretljivost i fluidnost – pokreti koji se pretaču jedan u drugi, bez prekida.
5. Osvještenost i kontrola unutrašnjih stabilizatora – poznavanje svojih unutrašnjih mišića tijela.
6. Centriranje i komunikacija – poznavanje svog centra, ali i granica maksimalnih pokreta i intenziteta.
7. Mogućnost opuštanja – znati se prepustiti, uživati i obnavljati.
8. Skladnost pokreta, emocija i misli – razumjeti utjecaj mentalne i emocionalne prisutnosti za potpuni doživljaj (mindfulness).

UPUTE ZA PRAVILNO IZVOĐENJE I RAZUMIJEVANJE VJEŽBE

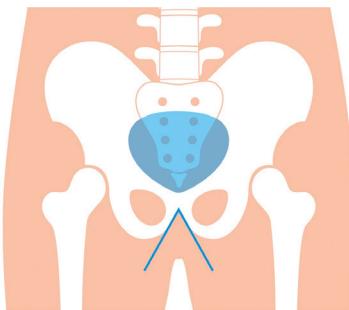
- Nađite vrijeme da u miru i ciljanoj namjeri obavite vježbu.
- Smanjite bilo kakve vanjske smetnje zvuka, ljudi i sl.
- Odjenite ugodnu odjeću (koja ne smije stiskati trbuh).
- Kako biste se vidjeli i osvijestili pravilnost položaja vježbe, bilo bi poželjno da se gledate u ogledalo, staklo ili da se snimite.
- Ne preskačite položaje, držanje i disanje jer su upravo oni preduvjet za dobar rezultat vježbi.
- Otvorite prozor.
- Ispraznite mjehur.

- Svaki put prije vježbanja pažljivo proučite slike i opis vježbi. Možda ćete nakon nekoliko dana istu vježbu (kako je budete usvajali), drugčije razumjeti i još dodati neki savjet kojeg na početku niste bili niti svjesni.
- Nakon vježbanja obratite pažnju na osjećaj u zdjeličnom dnu, a tijekom dana osvijestite povezanost.

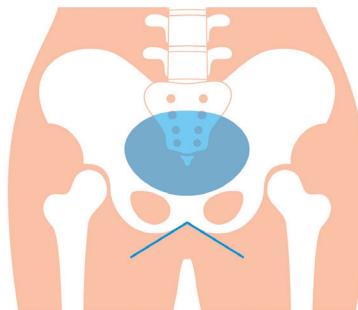
POLOŽAJI I VIZUALIZACIJE ZA OSVJEŠĆIVANJE ZDJELIČNOG DNA

Zamislite ove položaje kao učenje slova u abecedi kako biste mogli slagati riječi i rečenice. Dakle, bez toga da ostvarimo funkcionalan odnos s našim zdjeličnim dnom, kao specifičnim djelom tijela, nećemo si znati u potpunosti pomoći.

U ovim će položajima osvjećivati kako se zdjelično dno "ponaša" i koja mu je mišićno-vezivna funkcija dok zadržavate određene položaje.



MALE



FEMALE

Jednom kada osvijestite razliku po položajima i doživite te suptilne biomehaničke promjene povezane s disanjem i gravitacijskom silom, onda ste spremni za daljnje korake samopomoći.

Prije svega, upitajte se upravo sada o tome "kako osjećam svoje zdjelično dno u odnosu na ostatak tijela...", zabilježite osjećaj i krenite u zadatke.

Za pristup svim vježbama u video formatu molimo skenirajte kod ili posjetite sljedeću stranicu:



<https://bit.ly/3jATuii>

o1 Disanje u zdjelične kosti



- Zastanite i pokušajte svojim dlanovima obgrliti svoje zdjelične kosti tako da palčevi i kažiprsti budu pritisnuti na trbuš i gornji bočni dio stražnjice.
- Zatvorite oči i uspravite se.
- Osvojite kako se oslanjate na te velike kosti i udisajem promatrajte kako vam se tkivo ispod prstiju pomiče (trebalo bi se podjednako mici).

**VIZUALIZIRAJTE OTVARANJE VAŠIH KOSTI
POPUT NEKE ŠKOLJKE**



▶ **Video upute za izvođenje ove vježbe pogledaj besplatno na: www.tenalady.hr**

02 Položaj sumoborca



- Stanite široko s dlanovima oslonjeni na gornji dio bedra. Tijelo nagnite lagano naprijed.
- Pokušajte gurnuti rukama bedra da izvučete kralježnicu sto više prema "van" zdjelice i podignite se blago na prste.

ZDJELIČNO DNO JE MJESTO SPAJANJA VAŠA DVA KRAKA MOSTA, VAŠIH NOGU



- Osvijestite kako zdjelica poput mosta povezuje dvije noge i kako se tenzijske sile mišića prenose preko nje.
- Pokušajte tako stajati jednu (1) minutu promatraljući kako se ponaša sam centar vašeg zdjeličnog dna i kako mišići zdjeličnog dna sudjeluju u održavanju ravnoteže. Trebali biste osjetiti da je blago aktivan, ali bez posebne tenzije, nelagode i grčeva.



Video upute za izvođenje ove vježbe pogledaj besplatno na: www.tenalady.hr

03 Inverzno klečanje

- Kleknite raširenih koljena i spustite ispružene ruke i glavu na podlogu.
- Pokušajte što više spustiti prsni koš prema podu, dok zdjelicu ostavite što više prema gore.
- Zamislite kao da vas netko vuče za "repić". U tom položaju što više opustite trbuh i promatrajte kako dah puni i prazni vaš trbuh.



ZAMIŠLJAJTE DA DIŠETE VAŠIM ZDJELIČNIM DNOM



- Zatim usmjerite pozornost na punjenje i pražnjenje samoga zdjeličnog dna jer on predstavlja zadnju opnu balona kojeg punimo dok udijemo. On se opušta dok ga izdižemo.
- Opustite se i zadržite tako jednu (1) minutu.



Video upute za izvođenje ove vježbe pogledaj besplatno na: www.tenalady.hr



04 Sjed jahača



- > Sjednite na stolac tako da ga zakoračite, zatim obuhvatite stolac nogama, a prsima se okrenite prema naslonu.
- > Oslonite ruke na naslonjač, nagnite se prema naslonu prsima tako da dodirujete naslon.
- > Obratite pozornost na zdjelicu. Osjećate li pomak zdjelice? Osjećate li prijenos težišta više na pubične kosti? Pokušajte u tom položaju blago stisnuti nogama stolicu i promatrajte aktivaciju unutrašnjih mišića nogu, koji se vežu za zdjelične kosti.



VIZUALIZIRAJTE SEBE KAKO ČVRSTO JAŠETE NA JUREĆEM KONJU DOK OBUGHVAĆATE STOLAC



- > Aktivirajte li uz njih samostalno i mišiće zdjeličnog dna? Ponovite blago pritiske nogama i pokušajte nači poveznicu između mišića nogu i zdjeličnog dna.
- > Držite nekoliko minuta položaj bez toga da se grčite, samo promatrajte i istražujte kako vam mišići nogu komuniciraju s mišićima zdjeličnog dna.

05 Sjedenje na sjednim kostima



- > Sjednite na svoje dlanove, uspravite se (ako su vam ruke dovoljno duge), zatvorite oči i svojim prstima pratite minimalne promjene koje se događaju zbog vašeg disanja.

ZA BOLJI OSJEĆAJ PRSTIMA BLAGO RAZMAKNITE GLUTEUSE



- > Pokušajte disati što sporije i dublje.
- > Zadržite ovaj položaj jednu (1) minutu promatrujući promjene ispod prstiju, ali i između sjednih kostiju (perineum).

06 Oslonac na petu

- Sjednite na pod i jednu nogu pogrčite pod sebe tako da svoju petu pozicionirate točno na sredinu vašega zdjeličnog dna, između analnoga i vaginalnog sfinktera.
- Postavite nogu koja vam je lakša, a nakon 30 sekundi zamijenite položaj nogu i zdjelice.
- Zabilježite eventualne razlike između lijeve i desne strane.
- Promatrajte kako, dok dišete, pulsira vaš perineum, širi se i skuplja kao plima i oseka.
- Budite što ispravniji i osvijestite kako upravo sada masirate svoje zdjelično dno.



**OVAKO SE MASIRA VAŠ PERINEUM
I PODIŽE CIRKULACIJA NUŽNA
ZA OZDRAVLJENJE**



- Kada završite sve vježbe obratite pozornost kako se vaše zdjelično dno "ponaša" u vašoj ukupnoj svjesnosti tijela. Trebali biste ga doživjeti jače u odnosu na početak osvješćivanja i tako osviještenog ponijeti sa sobom u dan pred vama.
- Ako ste zadovoljni s vašim rezultatima već do sada, znajte da ste postigli uspjeh za samopomoć.



**Video upute za izvođenje ove vježbe pogledaj besplatno na:
www.tenalady.hr**

PRAVILNO DRŽANJE

01 Kobra



- Stanite uspravno i duboko udahnite šireći prsni koš.
- Prilikom izdisaja, poput kobre izvlačite se iz vašega uobičajenoga uspavanoga, opuštenoga i komprimiranog položaja.

**PRAVILNI STAJAĆI POLOŽAJ OPTIMALNO
AKTIVIRA MIŠIĆE TIJELA I REPROGRAMIRA
VAŠ UZROK PROBLEMA**



- Pritisnite stopalima podlogu, udaljite zdjelicu od podloge, izvucite prsni koš od zdjeličnih kostiju, otvorite ramena i na kraju izdužite svoj vrat.
- Tako ponovite kod svakog izdisaja, nakon čega možete primjetiti koliko ste se centimetara ispravili i koliko vam tijelo stoji potpuno drukčije. To je pravilni položaj iz kojeg trebate započeti svaku vježbu u stajaćoj poziciji!

02 Sidrenje stopalima



NEUTRALNI POLOŽAJ ZDJELICE JE VAŽAN ZA UKLANJANJE DISBALansa U SVIM MIŠićIMA ZDJELICE PA TAKO I ZDJELIČNOg DNA



- Popipajte zatim svoju kokcigealnu kost ("repič") i postavite je u liniju peta. Vjerujemo da ćeće svoje težište repozicionirati i postaviti zdjelicu u neutralni, optimalni položaj za funkciju zdjeličnog dna. Tako si zamislite vertikalna sidara iz zdjelice koja padaju na opisana područja stopala.
- Provjerite da cijelo vrijeme držite pravilni položaj tijela, opisan prethodnom vježbom.

PRAVILNO DISANJE

01 Test kvalitete disanja

- Uspravno stanite, jednu ruku položite na prsn koš, a drugu na trbuh.
 - Polagano i duboko udisište brojeći do osam (8) sekundi.
 - Izdišite polako i dugo brojeći do osam (8) ili duže, ako možete.
- Ako test izvodite bez poteškoća i zastoja sa zrakom te primarno pomičete donju ruku (na trbuhu), dok su vam opuštena ramena i vrat, vaša diafagma se lagano i funkcionalno kontrahira.



PRAVILNO DISANJE KLJUČ JE ZDRAVOGA ZDJELIČNOg DNA



- Kad imate osjećaj da ne možete toliko duboko udisati i pri tome odižete gornju ruku jer dišete plitko i u ramena, znak je da dišete nekvalitetno što može biti razlogom niza tegoba i bolova u tijelu te loše funkcije zdjeličnog dna.
- Sada vježbajte disanje u donje dijelove trbuha što ćeće u danu. Počnite od četiri (4) sekunde i postupno povećavajte. Ako vam ide teško, legnite, opustite se i zatim ponovite isti test.

02 Izljevanje vode

- Stanite u širinu kukova, lagano savijenih koljena, položite dlanove na donji dio trbuha. Zamislite svoju zdjelicu kao zdjelu punu vode.
- Rotirajte zdjelicu naprijed na udisaj, natrag na izdisaj, naizmjenično.
- S udisajem pomičite zdjelicu kao da čete vodu izliti preko prednjeg ruba, otvarajući sve ventile, tj. sfinktera na zdjeličnom dnu (za koje se možete iznenaditi da su zgrčeni), te zamislite da se voda izljeva kroz te ventile, ali i s ruba vaše zdjelice.
- Na izdisaj, zatvorite ventile sfinktera i zamislite da u zdjelicu uvlačite novu svježu vodu.



VIZUALIZIRAJTE IZDISAJEM KAKO VODU TJERATE PREMA GORE, PREKO LEĐA DO GLAVE



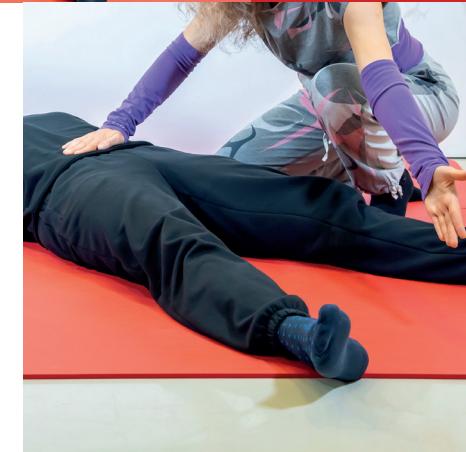
- Nastavite izdisati tako da stiskanjem sfinktera s namjerom usisavanja vode, zamislite da se voda penje uz kralježnicu i opskrbljuje ju vitalnom energijom.
- Ponovite to sedam (7) puta.

03 Zvjezdasto disanje

- Legnite na leđa na tvrdnu podlogu. Ugodno raširite vaše ruke i noge i izdužite vrat. Zamislite da su vam glava i ekstremiteti pet krakova morske zvijezde.
- Postavite na trbuš jastuk ili ručnik (da nježno osjetite njihovu težinu).



POKUŠAJTE OVU VJEŽBU I NA TRBUHU ZA BOLJI OSJEĆAJ POMICANJA TRBUHA I ZDJELIČNOG DNA DOK DIŠETE



- Sada osvijestite svoje prepone kroz koje možete propuštati zrak skroz do stopala. Da biste udisali u sve krakove, posebnu pažnju imajte na noge koje se pune preko otvaranja zdjeličnog dna i prepone. Jastuk bi se trebao lagano održati i spuštat bez prekida.
- Pokušajte ovako valovito puniti i prazniti vaše "krakove", brojeći osam (8) sekundi za udisaj i osam (8) sekundi za izdisaj, postupno povećavajući do broja 16.

VJEŽBE BODY-TEHNIKE ZA PREVENCIJU I LIJEĆENJE INKONTINICIJE

O1 Leptir



- > U širini kukova stanite i podignite isprepletene dlanove iza glave.
- > Udisajem otvorite laktove gurajući glavom unatrag, a prsnu kost gore kako biste nategnuli mišiće s prednje strane trupa, a to znači i mišiće zdjeličnog dna.
- > Izdisajem zatvorite laktove i polako kralježak po kralježak spuštajte svoju glavu i kralježnicu prema naprijed (trup u grbicu).



- > Istodobno dok izdišete u laganom počućuju pritisnite stopalima pod i aktivirajte zdjelične mišiće kao da ih želite snažno zatvoriti i podići prema gore, dok trup spuštate dolje.
- > Ponovite to sedam (7) puta.

PRITISNITE GLAVU RUKAMA JEDNAKOM SILOM KOJOM POVLAČITE PREMA GORE MIŠIĆE ZDJELIČNOG DNA



Za pristup svim vježbama u video formatu molimo skenirajte kod ili posjetite sljedeću stranicu:



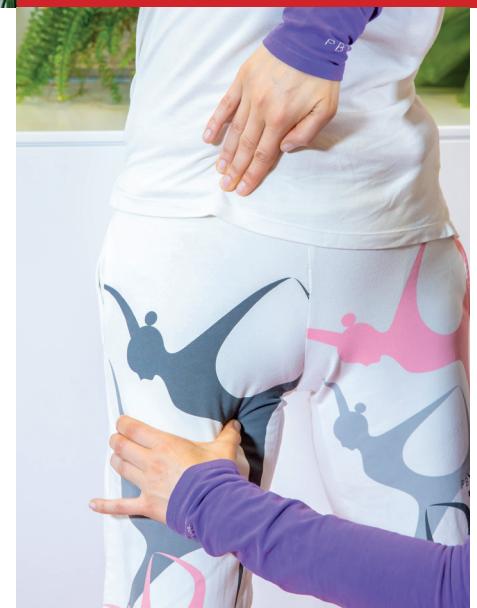
<https://bit.ly/3jATuii>

02 Povlačenja

- Stopala postavite u širinu kukova, blago pogrčite koljena.
- Dok udišete dignite obje ruke iznad glave i uhvatite jednu ruku za ručni zglob.



ISTEŽITE SE S POSEBNIM FOKUSOM NA PODRUČJE JAJNIKA KOJE SE PODIŽE



- Izdišući vucite uhvaćenu ruku u suprotnu stranu iznad glave otklanjajući trup. Pri tome snažno pritisnite pod stopalom strane koja se isteže i aktivirajte zdjelično dno posebno usisavajući jajnik te strane prema gore.
- Izvodite naizmjениčno šest (6) ponavljanja.

03 Njihanje iz kuka

- Stanite uspravno spojenih stopala.
- Udisajem prenesite težinu na jedno stopalo dok izdisajem drugo stopalo zategnite i opruženu nogu podignite iz kuka, što više od podloge.



UHVATITE SE ZA STOLAC I UKLJUČITE PRITISAK RUKAMA ZA BOLJU STABILNOST

- Važno je da ne zanjišete trup. U tome vam pomažu mišići zdjeličnog dna koji su odgovorni za stabilnost vašeg trupa na jednoj nozi, uz mišiće bočne strane kuka i trupa.
- Pokušajte što bolje postići usisavajući pokret zdjeličnog dna, kao da samo tim mišićima dižete cijelu nogu.
- Ponovite naizmjenično šest (6) puta.



04 "Lift"

➤ Uspravno stanite, ali nešto šire od širine kukova i zamislite si vrata od lifta kako se otvaraju kada vi udahnete otvarajući sfinkter zdjeličnog dna.



DOK POVLAČITE LIFT IZDUŽITE TIJELO PREMA GORE I MALO NATRAG ZA MAKSIMALNU AKTIVACIJU SVIH DUBOKIH MIŠIĆA TIJELA



➤ Izdisajem zatvarajte vrata (sfinktera) i povlačite "lift" po kralježnici na što viši "kat", vašeg tijela. Pokušajte palčevima što više stiskati dolje kako bi "lift" imao što bolju snagu za ići prema gore.

➤ Rukama otvorenim na udisaj, otvarajte vrata ispred zdjelice dok ih na izdisaj približite stisnutim šakama i povucite ih što više ispred prsa.
➤ Ponovite sedam (7) puta.

05 Kruženje zdjelicom



- Sjednite na stolac ili veliku loptu (ako imate), održavajući pravilan uspravan stav.
- Udisajem prenesite težište tijela prema naprijed, pomicući zdjelicu tako da vam se što više pubične kosti pritisne na podlogu.
- Udahnite u trbuš i otvorite zdjelične sfinktere (analni i vaginalni).
- Izdisajem pritisnite stopalima podlogu i napravite kruženje zdjelicom u jednu stranu, tako da ne pomičete trup i glavu.

➤ Važno je da pri kruženju pokušate aktivirati zdjelične mišiće točno u smjeru kretanja zdjelice, usisavajući nježno prema gore.

➤ Ponovite sporo svaku stranu tri (3) puta naizmjenično.

POKUŠAJTE IZVESTI VJEŽBU S JOŠ VEĆOM AMPLITUĐOM POKRETA ZDJELICE I NA VELIKOJ LOPTI UZ PRIDRŽAVANJE RUKAMA

06 Izdržljivost u sjedu



- > Sjednite uspravno na prednju polovicu čvrstog stolca.
- > Udahnite i otvorite sfinktere zdjeličnog dna.
- > Izdisajem se pogurnite stopalima o podlogu, nagnite se naprijed i stiskajući sada sfinktere ali i gluteuse, odignite se 10-ak cm od oslonca stolca.
- > Zadržite položaj i usisavajući osjećaj u zdjeličnom dnu do kraja vašeg izdisaja.



- > Na udisaj se vratite u početni položaj i opustite sfinktere.
- > Ponovite sedam (7) puta.

ZAMISLITE, A ONDA I OSJETITE KAKO VAS VAŠI DUBOKI MIŠIĆI TOLIKO STABILIZIRAJU DOK IZDIŠETE DA VAS NITKO I NIŠTA NE MOŽE POMAKNUTI

Za pristup svim vježbama u video formatu molimo skenirajte kod ili posjetite sljedeću stranicu:



<https://bit.ly/3jATuii>

07 Inverzno opuštanje



- Legnite opušteno na tvrdu podlogu. Odignite zdjelicu tako da vam bude ugodno pozicionirana iznad glave i ramena. Opružene noge naslonite na zid.
- Umirite se i osvijestite kako gravitacija sada radi za vas i povlači vam organe, ali i cirkulaciju iz nogu preko zdjelice u glavu.

USVAJANJEM OPUŠTANJA, ALI I PRAVILNE AKTIVACIJE PRILIKOM SVAKODNEVNIH GIBANJA OTVORILI STE PUT VLASTITOG OZDRAVLJENJA, A TO OVOM VJEŽBOM TESTIRATE

- Pratite dah i na svaki izdisaj, nježnom aktivacijom zdjeličnog dna, pogurnite vaše organe još malo prema gore.
- Ostanite u ovoj vježbi od tri do pet (3–5) minuta.
- Na vaš zadnji izdisaj i zdjeličnu aktivaciju zadržite tu kontrakciju i polagano spustite zdjelicu pa bočno legnite, zatim kleknite i na kraju dođite do stajaće pozicije.
- Važno je da cijelo vrijeme zdjeličnim dnom držite vaše organe gore dok se pomičete do uspravnog stava. Možete li i to?



UMJESTO ZAKLJUČKA

Prihvate ovu knjižicu s malim savjetima kao poziv na izazov upoznavanja svoga fizičkoga, mentalnoga i duhovnog tijela. Kroz osvješteni pokret, disanje i iskrenost dolazimo u najdublji dio sebe, u svoj bitak, u svoju suštinu. Tu nalazimo najbolje odgovore na pitanja smisla našeg postojanja. Sretno!





ZABILJEŠKE



TENA proizvodi za očuvanje zdravlja kože i kvalitetniji život pri oslabljenom mjeđuru

Širok asortiman proizvoda pri oslabljenom mjehuru dizajniran prema individualnim potrebama.

- Za lagenu, srednju i tešku inkontinenciju
 - Anatomički oblikovani
 - Održavaju zdravlje kože
 - Spriječavaju neugodne mirise i istjecanje

Posjetite **www.tena.hr** za odabir odgovarajuće veličine i moći upijanja **TENA Lady** uložaka za žene, **TENA Men** uložaka za muškarce te upijajućih gaćica za oba spola **TENA Pants** i naručite besplatne uzorke.



Gdje kupiti?

Dostupno u ljekarnama i specijaliziranim trgovinama.



tena.hr



Za pristup svim vježbama u video formatu molimo skenirajte kod ili posjetite sljedeću stranicu:



<https://bit.ly/3jATui>



www.udruga-promjena.hr

ISBN 978-953-48696-2-8

9 789534 869628