

LEKTORKA ŽENSKOSTI

„POKUD MÁME ZDRAVÉ PÁNEVNÍ DNO, JSME ŠTASTNÉ, SEBEVĚDOMÉ, TVOŘIVÉ, VITÁLNÍ A VÁŠNIVÉ. UŽÍVÁME SI SVOU ŽENSKOST A SEXUALITU,“ ŘÍKÁ LEKTORKA ŠKOLY PÁNEVNÍHO DNA ALENA MIGDALOVÁ.

autor: Bára Havelková

foto: Bára Havelková

Sestup pánevních orgánů, inkontinence, bolesti v oblasti pánve, sexuální potíže nebo obtíže s otěhotněním jsou nejčastější problémy žen, které vyhledají kurz péče o pánevní dno.

Alena Migdalová ze Zlína je původně porodní asistentka, která se neustále vzdělává v oblasti pánevního dna a zdravotní tělesné výchovy. Na svých kurzech učí ženy, jak si mohou pánevní dno uzdravit, vnést tak do života radost a cítit se více sexy a sebevědomě. Společně nejen cvičí a učí se teoreticky i názorně, ale

povídají si, sdílí své prožitky, smějí se i pláčou.

Klientky o paní Aleně říkají, že je milá a usměvavá, plná empatie a laskavosti, nechybí jí diskrétnost. Každá žena by se měla na kurzu nejen naučit správně cvičit svaly pánevního dna, ale také si odnést hlubší prožitky. Měla by si uvědomit, že je ovlivněna svým hormonálním stavem, emocemi a životní energií, kterou může získat vědomou prací se svým pánevním dnem.

„Ženské tělo je překrásné, neboť je to vnitřní krása, která se projevuje venku.“

(Kirsten Dunst)

Když se řekne pánevní dno, spousta lidí ani netuší, co si má pod tímto pojmem představit. Co všechno je tedy jeho součástí?

Pánevní dno doslova tvoří dno pánve. Zahrnuje kostěnou pánev, uvnitř orgány malé pánve zavěšené pomocí vazů a svalově vazivovou struktu-



ru v oblasti pánevního východu. Ta má tvar mělké nálevky na dně pánve a je tvořena ze tří vrstev svalů. Vrstvy se vzájemně kříží a vytváří pevný střed, který nahrazuje chybějící kost na dně pánve a podpírá tak orgány malé pánve. Naše tělo je zkrátka dokonalé.

Proč by ženy měly věnovat pozornost svému pánevnímu dnu?

To je krásně položená otázka – věnovat pozornost pánevnímu dnu, nejen cvičit či posilovat, jak si většina žen myslí. Mým cílem je naučit ženy v jemnosti pečovat o své pánevní dno tak, aby bylo nejen pevné, ale hlavně funkční a pružné jako trampolína. Dobrá kondice pánevního dna má totiž velký vliv na kvalitu života a na fyzické a duševní zdraví.

„Kam míří vaše pozornost, tam směřuje vaše energie a tam se objeví i výsledky.“ (Harv Eker)

Co tedy konkrétně stav pánevního dna ovlivňuje?

Významným způsobem ovlivňuje držení a stabilitu těla, chůzi, dýchání, polohu a funkci pánevních orgánů. Dále také kontinenci moči a stolice, prožívání sexuality, průběh menstruace, početí a donošení dítěte, průběh porodu a regeneraci po porodu. Má také vliv na emoční prožívání, neboť pokud máme zdravé pánevní dno, jsme šťastné, sebevědomé a vitální. Jsme vášnivé a užíváme si svou ženskost a sexualitu. Jsme plodné a hladce rodíme. Ženám v klimakteriu péče o pánevní dno zmírňuje hormonální nerovnováhu, zlepšuje prokrvení tkání a vitalitu.

Jak se zrodil nápad stát se lektorkou Školy pánevního dna?

Myšlenka zaměřit se na péči o pánevní dno přišla v roce 2019. Dokončila jsem kombinované bakalářské studium v oboru porodní asistence, trochu si odpočinula od studijního stresu a brzy jsem začala mít pocit, že bych se měla zase někam posunout. Navíc jsem odešla z nemocnice do soukromé gynekologické ambulance, kde jsem zjistila, že potřebuji pracovat jako porodní asistentka více samostatně, ve větším kontaktu s pacientkami. V té době jsem se zúčastnila laického kurzu Školy pánevního dna u zakladatelky Renaty Sahani, která mi nabídla spolupráci ve Zlíně. A v tu chvíli mi došlo, že toto bude moje cesta, že se stanu lektorkou Školy pánevního dna, budu pomáhat ženám a předávat jim své zkušenosti. Začala jsem se dále vzdělávat a vyřizovat živnost, kterou jsem nazvala Péče o pánevní dno.

Pracujete také v gynekologické ambulanci, kde se často setkáváte se zdravotními problémy pacientek...

Ano, právě v gynekologické ambulanci vnímám, kolik žen trápí dysfunkce pánevního dna a kolik těchto potíží je psychosomatických. Také je mi líto, když se od žen dozvím, jak se roky snaží cvičit a nepomáhá to, protože zkrátka nepoužívají ty správné svaly nebo neřeší své pánevní dno celostně, tedy fyzicky i emocionálně.

Jaké varianty kurzů Péče o pánevní dno nabízíte?

Nabízím ženám dva přístupy – individuální konzultace a skupinové kurzy. Individuální lekci si vybere většinou klientka, která preferuje intimitu a individuální péči. Cítí se v bezpečí a často se tak otevírá a sdílí závažná témata až traumata, která mají zásadní vliv na stav jejího pánevního dna. Skupinové kurzy probíhají v malé skupince šesti až osmi žen, aby byl zaručen individuální přístup a maximální komfort účastnic. Pracuji takzvanou Metodou 3x3, která propojuje fyzické, psychosomatické a energetické souvislosti ženského zdraví.

Co všechno se od vás klientky mohou dozvědět a naučit?

Na prvním setkání se věnujeme fyzickému tělu. Vysvětlíme si, jak pánevní dno vypadá a funguje. Najdeme jednotlivé vrstvy svalů v pánvi a naučíme se je aktivovat i relaxovat. Rozhýbeme pánev tak, aby bylo cvičení efektivní. Pak mají klientky týden na integraci, pracují s pánevním dnem a pozorují, co se v těle děje. Potom pokračujeme druhým blokem, kde všechno zopakujeme a zkontrolujeme. Ženy sdílí své nové objevy i pokroky a také se ptají, co jim není jasné nebo co jim nejde. Poté navážeme novými cviky a zaměříme se na brániční dýchání i dech do pánve. Věnujeme se psychosomatice a emocím, které se nám ukládají do pánve, a ty pak zharmonizujeme pomocí bioenergetických cvičení.

Na co se zaměřuje poslední blok?

Na posledním bloku pokračujeme energetickou rovinou pánevního



dna. Pomocí vědomého ovládní svalů pánevního dna čerpáme energii do těla a naučíme se pokročilé varianty cvičení. Kromě toho si nacvičíme, jak se zdravě vyprazdňovat, jak správně stát, sedět, chodit nebo třeba kašlat. Probereme, co pánevnímu dnu škodí a co prospívá i jaké jsou pro něj vhodné sporty. Na závěr si osaháme zdravotní pomůcky pro oživení pánevního dna, což ženy nejvíce pobaví.

„Ženské tělo je nejen fyzické, ale také emocionální a spirituální.“ (Gabrielle Bernstein)

Vaše kurzy jsou také o objevování vnitřní ženskosti...

Ano, i to je podstatnou součástí lekcí. Povídáme si o ženské spiritualitě, jaká je ta naše ženská cesta životem, jak se liší od mužské, co je pro nás ženy vyživující a léčivé. Pokud se žena cítí vnitřně jistá, vyzařuje z ní vnější sebevědomí, ženskost, spokojenost a vitalita. Důležité je umět se opečovat, dovolit si zpomalit, odpočinout a nabrat síly, protože šťastná a zdravá žena udělá zdravou celou rodinu.

S jakou motivací k vám ženy přicházejí?

To je různé, nejčastěji je přivádí již vzniklé potíže s pánevním dnem, například inkontinence, sestup pánevních orgánů, bolesti v oblasti pánve, sexuální potíže nebo obtíže s otěhotněním. Některé láká zlepšení sexua-

lity nebo chtějí zlepšit své dýchání, bolesti zad a zpevnit střed svého těla. Jiné se přicházejí „zklidnit,“ dostat se z hlavy do těla a podpořit více ženskosti v sobě. Největší radost mám z žen, které přijdou preventivně a berou zodpovědnost za své zdraví do svých rukou.

„Každý je stavitelem chrámu zvaného tělo.“ (Thoreau)

Jakým způsobem vysvětlujete, jak cvičit svaly uvnitř těla, které běžně nevnímáme a nedokážeme je odlišit? Používáte nějaké pomůcky pro vizuální představu a lepší pochopení?

Máte pravdu, náš mozek vnímá ob-

last pánve velmi málo. Například s bicipsem nemáme problém cvičit, ale jak to udělat s pánevním dnem, které je někde uvnitř, nevíme o něm a necítíme ho? Prvním krokem je tedy obnovit spojení s mozkem, naučit se pánevní dno vnímat. K tomu je důležitá edukace o tom, jak pánevní dno vypadá, proto používám obrázky, 3D model pánve a názorné pomůcky. Výborné jsou vizualizace, protože pohyb začíná v mozku a již při pouhé představě pohybu se nastavuje bránice a aktivují se svaly. Také se učíme svaly nahmatat a uvědomit si, kde jsou, kam se upínají a jak jsou velké. Kontrolujeme si zevně dlani v rozkroku, zda cítíme napínání svalů, když je aktivujeme, a jestli se opírají o dlaň, když dýcháme do pánve. Mozek totiž vnímá místa, kam dáme ruku.

*„Co slyším, to zapomenu. Co vidím, si pamatuji. Co si vyzkouším, tomu rozumím.“
(Konfucius)*

Jak na to klientky reagují?

Většinou říkají, že takhle svou pánev

ještě nikdy neviděly. Jsou překvapené, že svaly jsou tenké, a pochopí, že je s nimi potřeba také jemně pracovat. Při vyhmatávání svalů jsou ženy překryté dekou, aby byla zachována intimita, mnohé mají ale zábrany si i doma v soukromí na své intimní partii sáhnout nebo se na ně podívat. Klientky bývají nadšené, když si mohou doslova osahat různé pomůcky, které zlepšují citlivost pánevního dna, například venušiny kuličky a yoni vajíčka. Seznámit se mohou i s takzvaným edukátorem, který se vkládá do pochvy a ukazuje správnost a intenzitu prováděného cviku. Ne každá je odvážná vyzkoušet to na kurzu, přestože mají sukni nebo šátek kolem pasu. Proto mohu tuto pomůcku zapůjčit na domácí použití.

Jsou účastnice kurzů otevřené, nebo spíše stydlivé?

Na skupinových kurzech se vždy sejdou různé osobnosti různého věku, s rozličnými životními příběhy a temperamenty. Mám ráda tu variabilitu

a individuálnost. Na začátku se samozřejmě neznají, ostýchají se, pak jedna začne mluvit a další se postupně uvolňují a přidávají do hovoru.

Sdílí vzájemně své potíže a prožitky?

Máme pravidlo, že každá žena sdílí jen to, co sama chce, a je také v pořádku celou lekci mlčet. Na každém kurzu bývá jedna účastnice, která má hlavní slovo a někdy až zahrnuje ostatní. Kolikrát jsem překvapena, když žena, co se celou dobu neprojevovala, najednou řekne něco velmi intimního. Často se prolamují bariéry o přestávce u čaje a svačinky, kdy se klientky baví o ženských tématech – menstruaci, porodech a dětech. Když se na konci probíráme erotickými pomůckami, tak už pro většinu ani sexualita není tabu. Společně nejen cvičíme a učíme se teoreticky i názorně, ale povídáme si, sdílíme, smějeme se i pláčeme. Nic není povinné, každá se účastní jen toho, na co má náladu, chuť a sílu. Respektujeme své hranice tělesné, emoční i energetické.

Mohou kurz absolvovat všechny ženy bez rozdílu, nebo je pro některé nevhodný?

Kurz není vhodný pro těhotné ženy v prvním a třetím trimestru, pro ženy v procesu umělého oplodnění, dále těsně po porodu, gynekologické operaci a do roku po potratu. Nevhodný je také pro ženy v akutním emočním traumatu nebo ty, které užívají psychofarmaka. Nepříjemné jsou ženy pod vlivem omamných látek nebo alkoholu. Menstruující ženy jsou vítány, ale doma se ne-



doporučuje cvičit pánevní dno při menstruaci.

Jak často by se měly cvičit svaly pánevního dna a za jak dlouho lze očekávat výsledky?

Ideální je velmi krátce, ale často, například dvě až tři minuty každé dvě hodiny. A to kdykoliv, kdekoli a v jakékoliv pozici. U tohoto druhu cvičení se žena nemůže vymlouvat, že nemá čas, klidně může zapojovat svaly v práci, na zastávce nebo v obchodě. Výsledky se dostavují individuálně, podle stavu pánevního dna a přístupu ženy. Obecně se udává nejdříve za šest až osm týdnů, je potřeba být trpělivá a vytrvalá. Jsou ale klientky, které už na další lekci mluví o změnách, například nemočí tak často,

neuniká jim moč při běhu nebo si více užívají sexu.

Jaká zpětná vazba vám udělala největší radost?

Líbila se mi reakce jedné paní, která měla doma obrovský úspěch s tím, že naučila rodinné příslušníky, jak se správně vyprazdňovat. Jiná žena se zbavila počínající inkontinence jenom rozhýbáním a uvolněním své pánve. Nejvíce pyšná jsem byla na dvacetiletou slečnu s vaginismem, což je křečovitě bolestivé stažení pochvy znemožňující pohlavní styk. Ona byla opravdu hodně motivovaná a snaživá a po čase se ozvala, že potřebuje napsat antikoncepci, protože pohlavní styk už je možný. Jsem také ráda, když klientky své zkušenosti a postřehy z kurzu předávají

svým dcerám, maminkám i mužům a když se pak pochlubí, jak se jim to líbilo. Nebo když pošlou na kurz svou kamarádku. Většinou jsou ohlasy pozitivní a moc milé, klientky oceňují moji odbornost a laskavý přístup.

S jakým pocitem by měly ženy od vás odcházet a co podstatného si odnést?

Mým přáním je, aby si každá odnesla nejen to, pro co si přišla, ale aby byla obohacena i o další hluboké prožitky. Aby si uvědomila, že my ženy nejsme jen tělo, kosti, svaly a orgány, ale jsme ovlivněny i naším hormonálním stavem, emocemi, vztahy a životní energií, kterou můžeme dočerpávat vědomou prací s pánevním dnem.

VARIANTY KURZŮ PÉČE O PÁNEVNÍ DNO

- Individuální konzultace – poradna pro ženy s poruchou funkce svalů pánevního dna.
- Skupinové kurzy – zájemkyně si mohou vybrat buď jeden celodenní blok nebo tři bloky postupně ve třech dnech po třech hodinách.
- Metoda 3x3 propojuje tři roviny lidského bytí – tělo, emoce a energii a fyzické tělo v patrech chodidel, pánve a krku, kombinuje přístup moderní západní medicíny s psychosomatikou a moudrostí tisíce let starých východních nauk.
- Skupinové cvičení pánevního dna pro ženy.
- Kurzy se konají v budově Prediko s. r. o. ve Zlíně.
- www.prediko.cz/panevnidno

**Používáte vy sama
nabyté znalosti poctivě
v každodenním životě?**

Samozřejmě používám, většinu toho, co předávám, to žiji. Všechno musím mít prožito, ať vím, o čem mluvím. Ne-dělám všechno pravidelně, ale nad používáním pánevního dna v každodenních činnostech již nemusím přemýšlet, pracuje mi automaticky. Dodržuji ranní rituál s dechovým cvičením a probuzením pánevního dna. Díky správnému dechu, postavení pánve a zpevnění středu těla jsem se zbavila bolestí beder. Laskavým přístupem k sobě samé mi ustupují migrény. Pro mě je asi nejtěžší zpomalit a odpočinout si, na tom postupně pracuji a snažím se vydávat jen tolik energie, kolik zvládnu. Za podporu děkuji členům své rodiny, kteří mi radí a cvičí se mnou. Jsem také vděčná za jejich trpělivost, když často nejsem doma nebo se po večerech učím.

**Plánujete do budoucna
rozšíření svých služeb?**

Ráda bych nabídla ženám docházkové lekce, kam si přijdou jen zacvičit a budou tak moci udržovat pánevní dno stále v kondici. Klientky o to mají zájem, rády by po absolvování kurzu pokračovaly cvičením. Protože jsem také instruktorka zdravotní tělesné výchovy, bude cvičení zaměřeno nejen na funkční pánevní dno, ale i na stabilizaci středu těla, tedy i pro zdravá záda a zpevnění břicha. Dále mám v plánu otevřít kurz péče o pánevní dno pro těhotné ženy. Cílem je mít funkční pánevní dno již v těhotenství, při porodu se umět uvolnit a dítě hladce pustit na svět a následně pracovat se svým tělem ihned po porodu.

**Celou dobu se bavíme jen
o klientkách, tedy o ženách.
Ale dotýká se nějakým
způsobem péče o pánevní
dno i mužů?**

Mužské pánevní dno je podobné jako ženské, jen se liší tvar pánve, pohlavní orgány a chybí v něm otvor pro pochvu. Jinak svalové vrstvy jsou stejné jako u žen. Pánevní dno u mužů je obecně pevnější, není zatíženo těhotenstvím a porody, ale to neznamená, že muži potíže s pánevním dnem neřeší. Pánové potřebují pánev rozhýbat a uvolnit, protože bývají ztuhlí ze svého životního stylu. Dob-

rá kondice pánevního dna u mužů je prospěšná pro jejich správné držení těla, bezbolestná záda a pružnou chůzi. Důležitá je i pro dobrou erekci, ejakulaci, pro snížení rizika zbytnění prostaty a inkontinence moči i stolice. Já se mužským pánevním dnem nezabývám, ale spoléhám na ženy, že všechno své partnery naučí, a to nejen kvůli naplněnému milostnému životu.

ALENA MIGDALOVÁ

- Narodila se v roce 1975.
- Po gymnáziu vystudovala obor porodní asistence v Brně a Olomouci.
- Absolvovala desítku specializovaných kurzů zaměřených na pánevní dno, zdravotní tělesnou výchovu, cvičení těhotných a po porodu, ultrazvuk v praxi fyzioterapeuta se specializací na urogynekologii a jiné.
- Dvacet pět let pracovala v Krajské nemocnici Tomáše Bati ve Zlíně jako porodní asistentka na porodním sále, na oddělení šestinedělí, oddělení konzervativní a operační gynekologie, v onkogynekologické a urogynekologické ambulanci.
- Od roku 2020 pracuje jako porodní asistentka v gynekologické ambulanci ve zlínském centru Prediko Gyn s. r. o.
- Je lektorkou Školy pánevního dna, vede kurzy Péče o pánevní dno ve Zlíně, je instruktorkou zdravotní tělesné výchovy.
- Za profesní úspěch považuje ocenění ze strany lékařů a pacientek a zlepšení kvality jejich života.
- Žije ve Zlíně s manželem Davidem, má dceru Kateřinu (24) a syna Martina (19).
- Mezi její záliby patří cestování, turistika, příroda, četba, divadlo a sport, především jóga, plavání, cyklistika, nordic walking, běžky a lyže.
- Životní motto: Dávat znamená dostávat (František z Assisi).



STOMACENTRUM AVE

Antonínova 4465, Zlín
(nad zlínskou poliklinikou)

DENTÁLNÍ HYGIENA

**PŘIJÍMÁME NOVÉ PACIENTY,
OŠETŘUJEME DOSPĚLÉ I DĚTI.**

Základní vstupní ošetření od 900 Kč,
děti do 15 let od 500 Kč.

ORDINAČNÍ DOBA (nutné objednání předem):

Pondělí – čtvrtek od 7.30 do 17.00 hodin
Pátek od 7.30 do 12.00 hodin

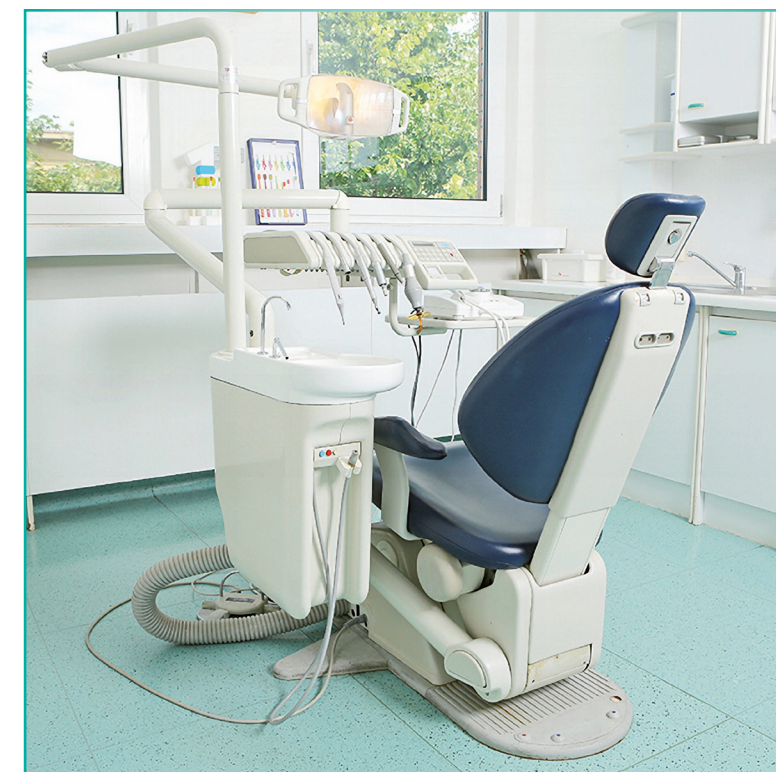
PRO PACIENTY MOŽNOST PARKOVÁNÍ.

OBJEDNÁVKY:

telefon: 603 711 953
e-mail: dentalnihygiena@stomacentrumave.cz

VÍCE INFORMACÍ:

 Dentální hygiena Stomacentrum Ave



100 Kč STOMACENTRUM
AVE

**SLEVA NA VSTUPNÍ OŠETŘENÍ
PŘI PŘEDLOŽENÍ TOHOTO KUPONU!**

SLEVA 100 Kč na vstupní ošetření při předložení kuponu!