

# Prebudi, začuti in pridobi vitalno medenično dno - MMD

## **Sandra Benčič**

inštruktorica

trenerka

terapevtka

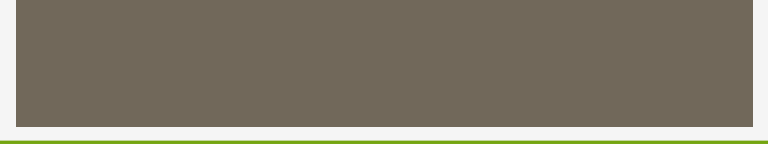
maserka z NPK

motivatorka

coach za individualne programe

in skupinske vadbe





Moja današnja naloga je,  
da vas povežem,  
da vam pokažem, da vas  
naučim, prebudim, ozavestim  
vaše MMD, skupaj z vami in z  
vašim telesom.

Dam vam orodja s katerim vas  
popelje do vas samih.

# NAŠE ZDRAVJE JE NAŠA ODGOVORNOST

- Ker verjamem, da smo tu vsi s podobno nalogo, imamo podobno pot, željo in cilje.
- Želimo si znanja, globine in širine.
- Vsi želimo pomagati sebi in našim strankam.
- Prenesti znanje in ozaveščati ljudi.
- Izboljšati njihovo psihofizično formo/počutje.
- Prispevati k njihovi kvaliteti življenja.
- Povezovati glavo s telesom.

# Med dejavniki tveganja je tudi navedena **NAPORNA TELESNA DEJAVNOST**

- Pomembno je zdravje naših vadečih.
- Svoje znanje želim deliti z vami.
- Želim si prispevati, pomagati, se povezovati.
- Nadgraditi vaše znanje.
- Zapakirati in dati dodano vrednost vašim storitvam.

# Bistvo programa, današnje delavnice

- Začutimo.
- Zaznamo.
- Si dovolimo.
- Dopustimo, da se zgodi.
- IZKUŠNJA JE POMEMBNA, OBČUTEK IN NE UM – GLAVA.
- Občutka se ne da kupiti, si ga je potrebno pridobiti.

# Primerjava programa Vitalno medenično dno s Keglovimi vajami

- V programu deteljno spoznavamo medenico, vseh 10 mišic in plasti.
- Na tak način prepoznamo, ozavestimo vsako posamično mišico, s tem si pridobimo KDAJ, KAJ in na KAK način aktivirati – sprostiti, brez prisotnosti ostalih mišic.
- Krepimo izolirano.
- Program je zanimiv, pester, zabaven, nikoli dolgočasen. Se ga ne naveličamo.
- S programom prebudimo RADOST znotraj nas, saj se preko MMD povezujemo sami s sabo. 😊
- Prebudimo si čutnost. NEPRECENLJIVO 😊

# OBVEZNA JE KONTRAKCIJA IN SPROSTITEV MMD

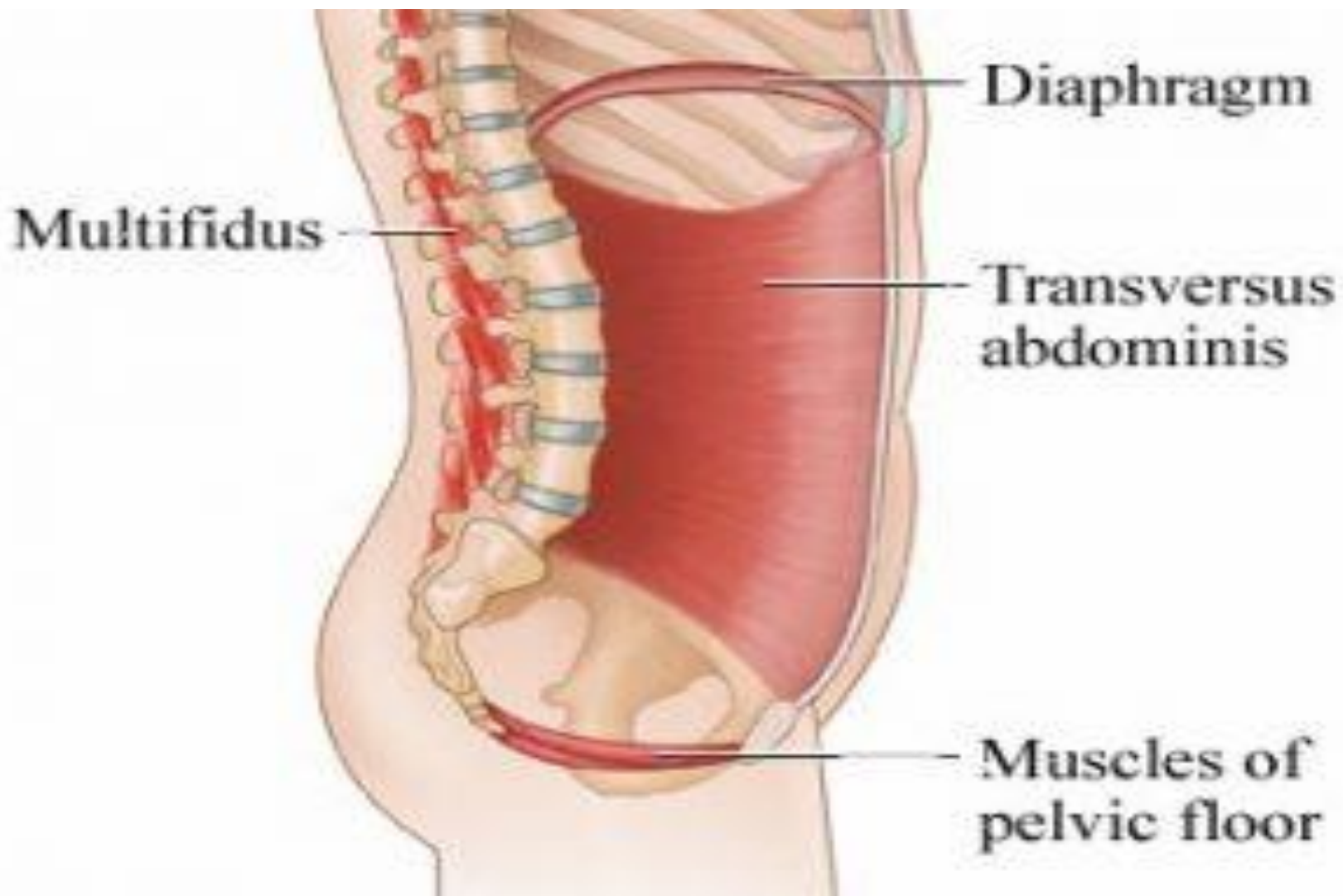
Moramo ločit med tema  
dvema

- SPROSTITEV omogoča, da si pridobimo ene vrste občutka, ki je drugačen od občutka ob aktivaciji MMD.
- Ob tem si pridobimo senzorično zavedanje, tonifikacijo MMD.
- Ko so mišice napete ne moremo občutiti subtilnosti notranjih struktur, ki se gibajo v medenici.
- Sčasoma si pridobimo večji polet subtilnosti v občutku, „kaj se dogaja v notranjosti“, občutimo toploto, svežino, SREČO, RADOST.

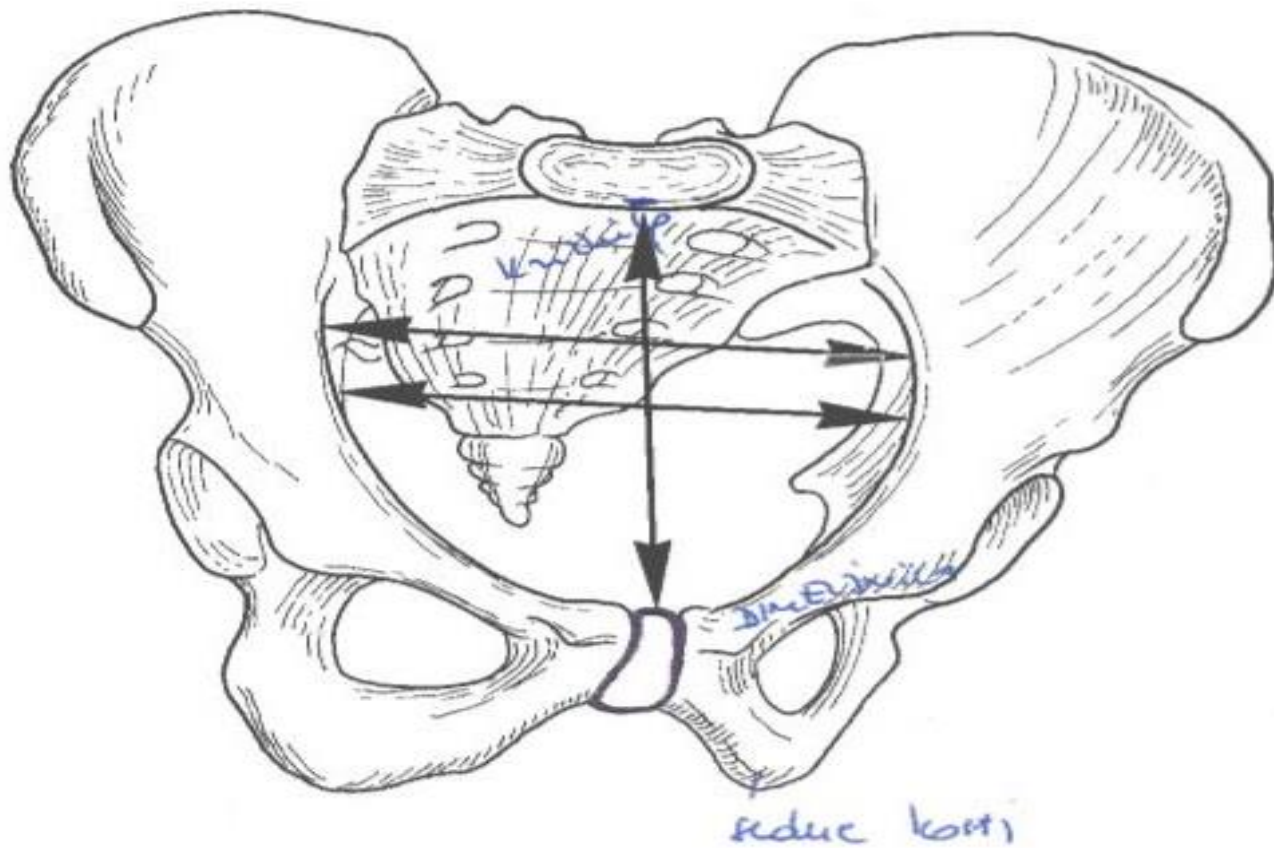


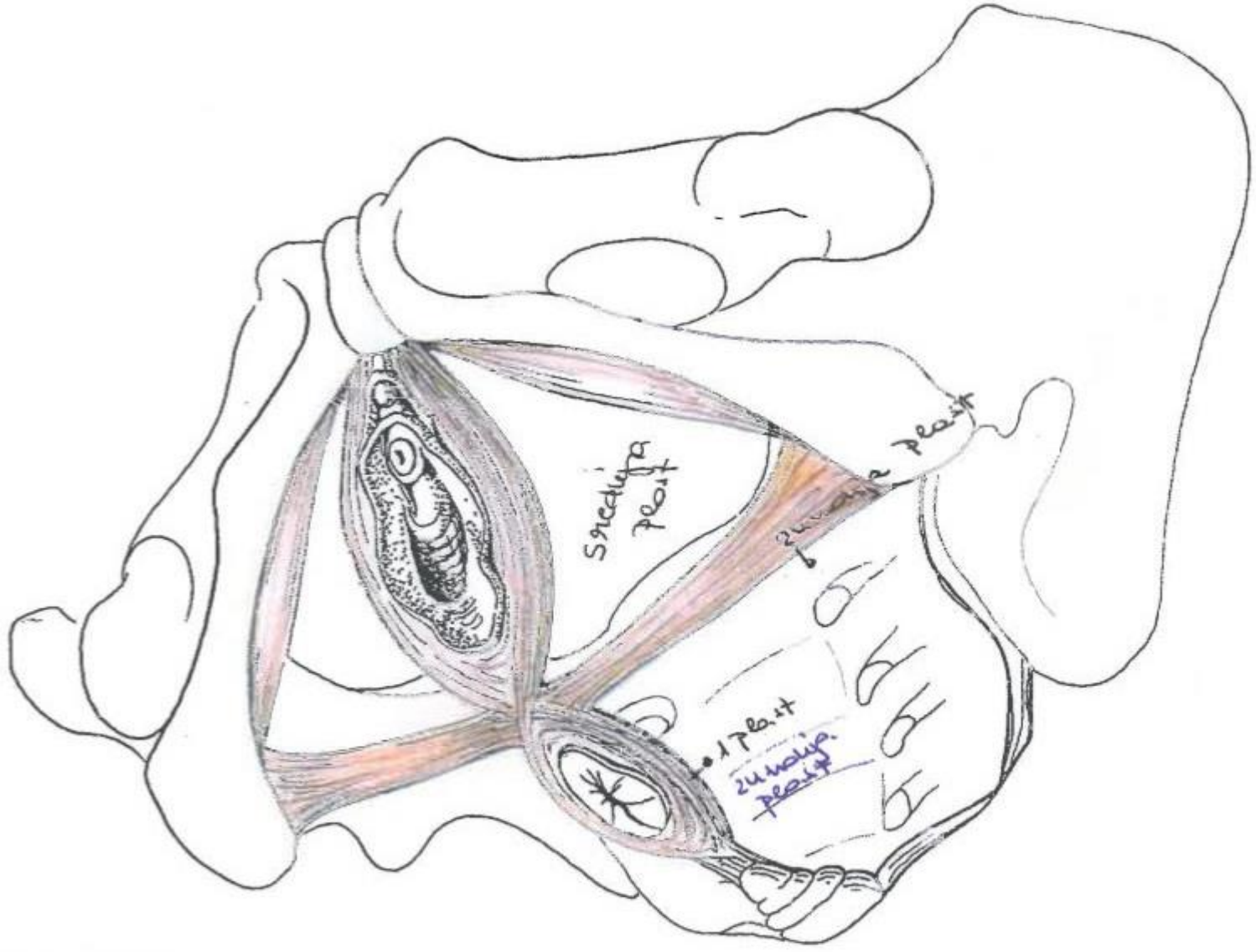


# DIAFRAGMA in MEDENIČNO DNO

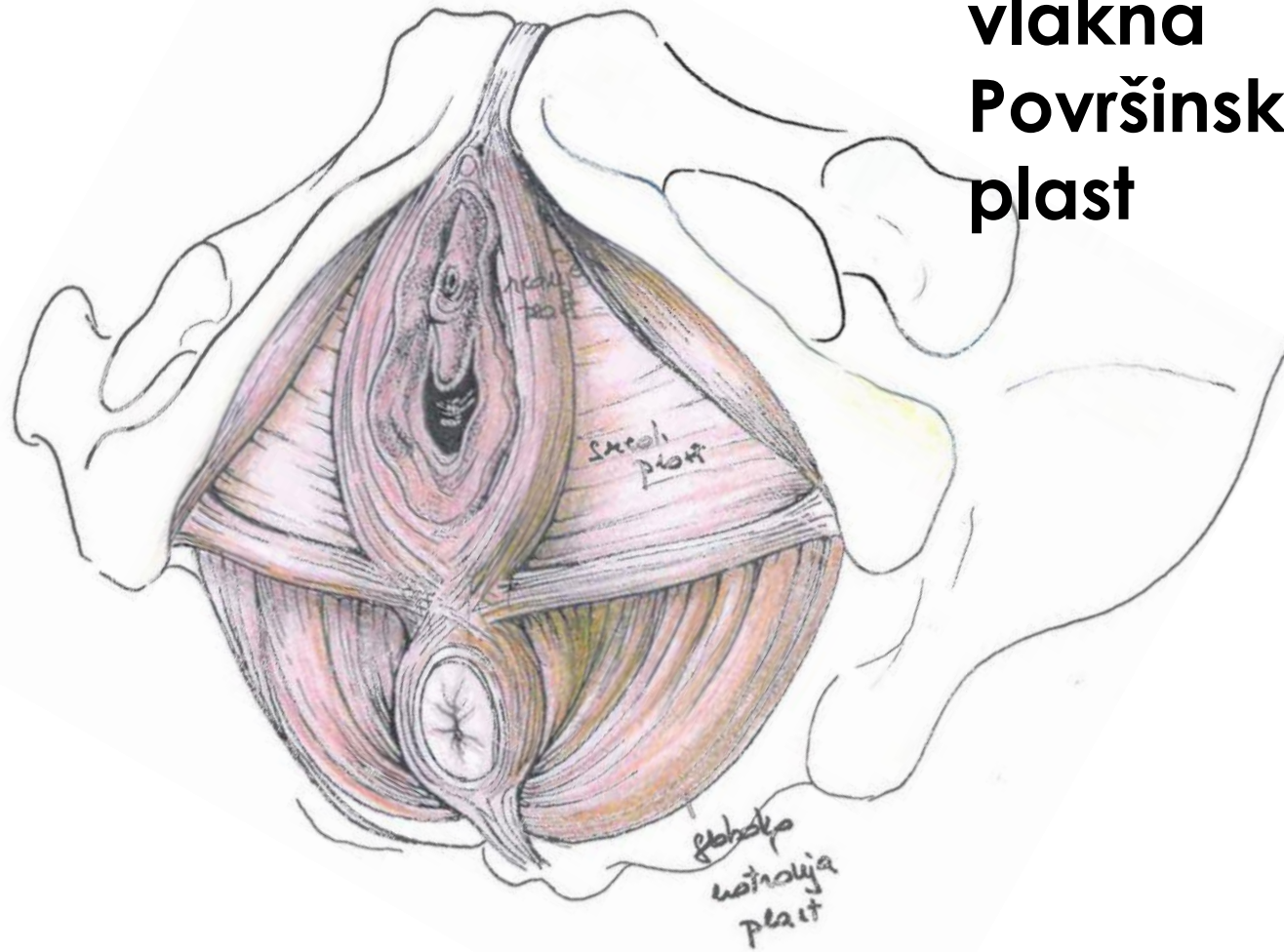


# MIŠICE IN KOSTI MEDENICE



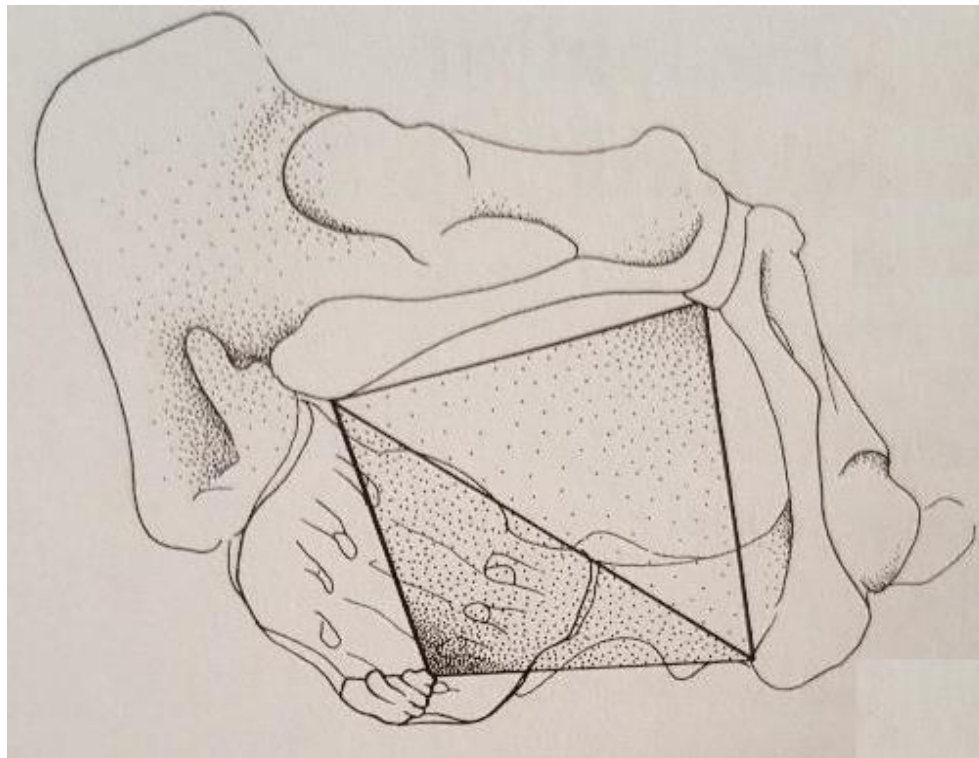


# Zunanja vlakna Površinska plast



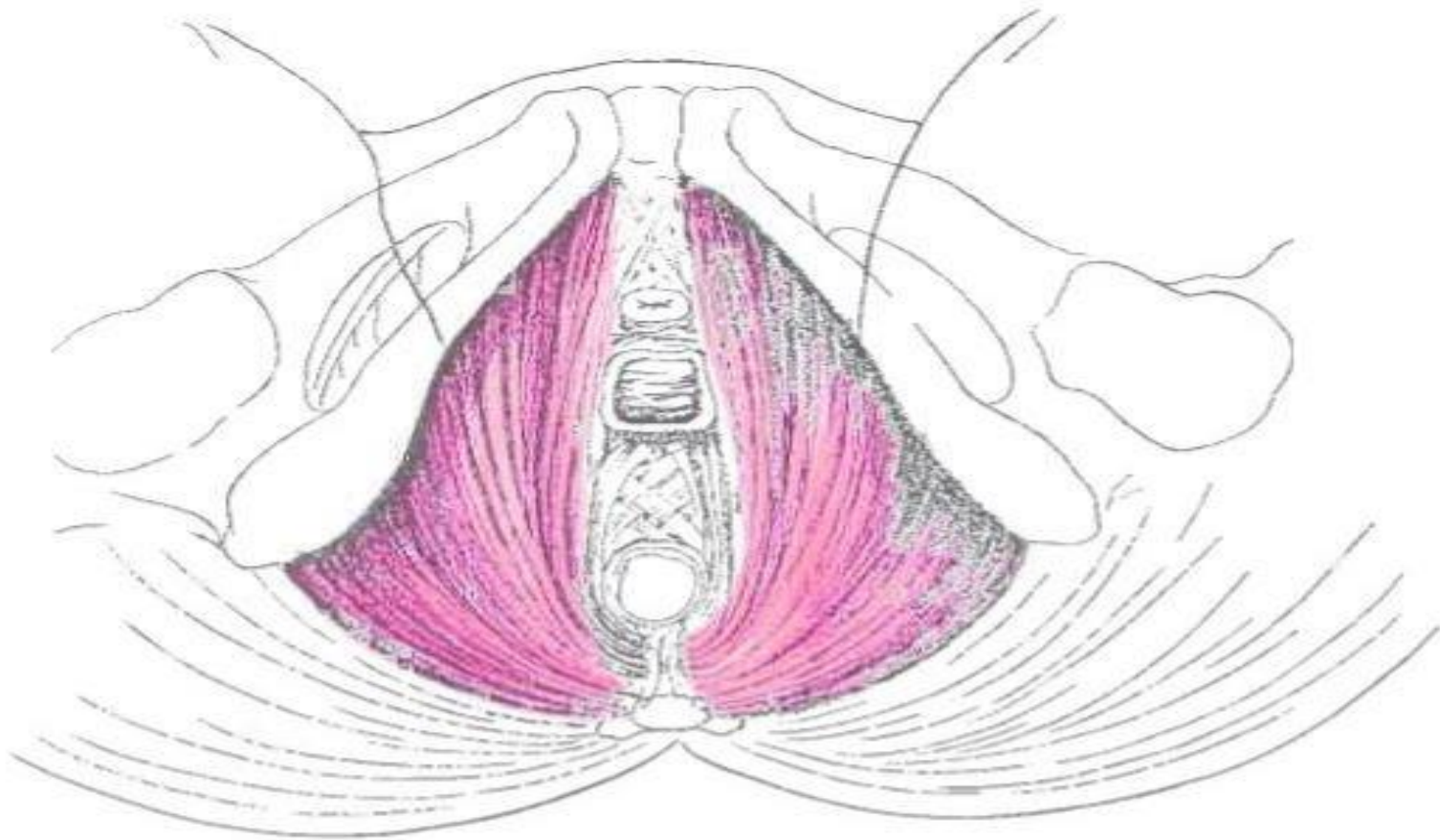
# PRVI in ZADNJI TRIKOTNIK

- Prvi trikotnik – prednja vlakna, bolj površinska kot pri zadnjem trikotniku
- Zadnji trikotnik – zadnja vlakna, globoka plast



Črka U

Globoka vlakna, kondicijska mišica



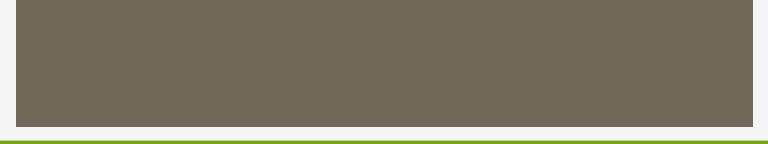
# SFINKTERJI

- Anus – površinska mišica
- Nožnica
- Sečevod

# Ali imate sedaj bolj odzivno MMD kot pred delavnico?

- Kako čutite DANES, ZDAJ vašo medenico, vaše MMD?
- Ali menite, da je nujno potrebno, da program pride med ljudi?





# VPRAŠANJA

??????????



HVALA za vašo pozornost.

HVALA, da ste si vzeli čas.

HVALEŽNA in ponosna sem, da sem lahko danes delila svoje znanje z vami.

Želim vam iz srca, da bi pomagali sebi in vsem vašim.

HVALA!

# Viri

- The Female Pelvis (Anatomy & Exercises), Blandine Calalis-Germain
- NO-RISK Abs, Blandine Calalis-Germain
- DNS – Diafragma/medenično dno