

CESTA KE ZDRAVÍ ŽENY

Knížečka pro každou z nás



NAMA O

Centrum celostní terapie a Fyzioterapie





Pro všechny z nás, které

jsou těhotné nebo po porodu,

bolí záda, kostrč, pánev,

chtějí být zdravá žena,

trápí inkontinence,

je nepříjemný sex,

opakují se záněty,

bolí menstruace,

chtějí miminko.

Tato Knížečka je naším darem pro všechny nás ženy, všech věků a v jakémkoli
stupni zdraví. Nabízíme Ti zde několik možností, jak můžeš
o to své zdraví pečovat.



ADÉLA ČERVENKOVÁ

Fyzioterapeutka pro ženskou duši.
Je odbornicí v práci s traumatem
a ženskými životními tématy.

Adéla Červenková

LUCKA ČERVENKOVÁ

Fyzioterapeutka pro ženské tělo.
Je odbornicí v metodě L. Mojžíšové
a pomáhá lidem s pánevním dnem.

Lucie Červenková



NAMAO

Jsme centrum celostní terapie a fyzioterapie.
Vnímáme člověka jako celek,
kdy vše souvisí se vším.

Na osobní terapii nebo konzultaci za námi můžete
přijít do našeho pražského centra v Ječné 23.

Budeme tam společně hledat skutečnou příčinu
Tvých obtíží. Vyšetříme Tvoje tělo, poslechneme
si Tvůj příběh a nabídneme Ti cestu,
po které pak budeme
kráčet s Tebou.

S ČÍM MŮŽE POMOCI FYZIOTERAPIE

Záněty, které se stále opakují v urogynekologickém systému

Sex — nepříjemné pocity, bolest, žádné prožitky a potěšení

Když miminko nepřichází — funkční léčba sterility

Bolest — záda, oblast pánve, kostrč, hlava, břicho

Menstruace — bolestivá, nepravidelná

Těhotenství a období po porodu

Pocit cizího těla

Inkontinence

Vyšetří tvé tělo jako celek
— protože nejsi “JEN ZÁDA”
nebo “JEN PÁNEV.”

JSI TY. CELÁ.

JAK TI CELSTNÍ FYZIOTERAPEUTKA POMŮŽE

Bude Ti u ní příjemně jako u kamarádky, které se můžeš svěřit.
Vyslechne Tvůj příběh.

Získáš od ní přesná doporučení, co konkrétně Ty můžeš
každý den udělat pro to, abys své tělo nepřetěžovala
a pomohla mu se cítit zdravě.



CO CELSTNÍ FYZIOTERAPEUTKA UMÍ

Metoda Ludmily Mojžíšové | Uvolňování a posilování
pánevního dna | Ošetření fascií | Mobilizace kloubů | Metody
správného cvičení (podle Koláře, Smiška, bioenergetické...) |
Práce se stresem uloženým v těle | Jóga | Meditace

**Hlavně Ti umí doporučit,
co z toho je pro Tebe vhodné a co ne.**

1. Žabák

Metoda Ludmily Mojžíšové

Nejznámější česká metoda práce s pánevním dnem. Ověřená desetiletími a tisícovkami patientek vážené ženy Ludmily Mojžíšové. Kombinuje ošetření od fyzioterapeutky a speciální cvičební sestavu.

Proč to tak skvěle funguje? Prý to byla kouzelnice!

Ano. Protože v jednoduchosti je krása. Sestava, kterou se s námi naučíš, Tě bude bavit. Vypneš u ní hlavu. Cviky jsou snadné, takže můžeš vnímat své tělo. Důležité je jen jedno: dopřej si ten čas každý den. A v tom je to kouzlo.

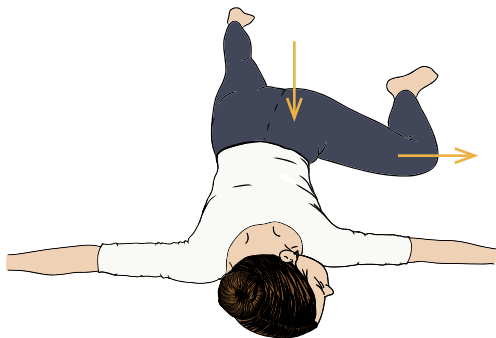
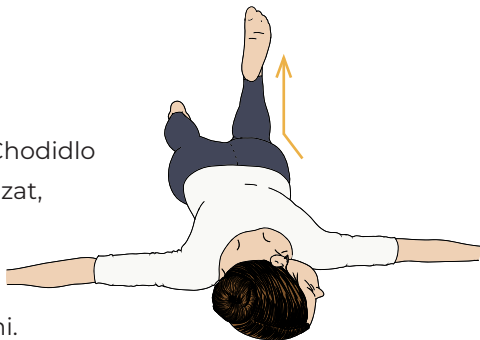
Žabák a kouzelnice?

Taky ano. Nejslavnější cvik z celé sestavy paní Mojžíšové se jmenuje žabák.

Jak na něj?

1. Lehni si na břicho a pokrč nohu. Chodidlo kouká ke stropu a koleno musí klouzat, aniž bys ho zvedala.

Dívej se vždy jen na stranu cvičící nohy a pánev měj přilepenou k zemi.



2. Koleno suň do strany a táhni do dálky co největším kruhem.

3. Obejmi koleno a přitáhni ho co nejbliž podpaží.

VYDRŽ A DÝCHEJ.

Suň nohu pomalu zpět.

10x každou nohou.



Vzadu najdeš odkaz na video.

motyl

11.

Bioenergetické cvičení

Cvičení na uvolnění napětí. S respektem sama k sobě.
Tak, aby pomáhalo celé Tobě. Tělu i mysli.

Proč je to dobré?

Do pánevního dna se velmi rychle ukládá stres. Funguje to tak, že svaly stáhneme a to nám pomáhá se vyrovnávat s danou situací – Je to připravenost na boj nebo útěk. V běžném životě stres zažíváme tak často, že se svaly nestihnou uvolnit a my se tak nevědomky naučíme být neustále stažené.

Proč to vadí?

Staženými místy hůř proudí krev a tkáně jsou špatně vyživené. Držet pořád zatážené svaly pánevního dna, hýždí a často i vnitřních stehien vyžaduje velké množství energie. Když ji uvolníme, můžeme ji použít na jiné třeba i kreativnější věci.

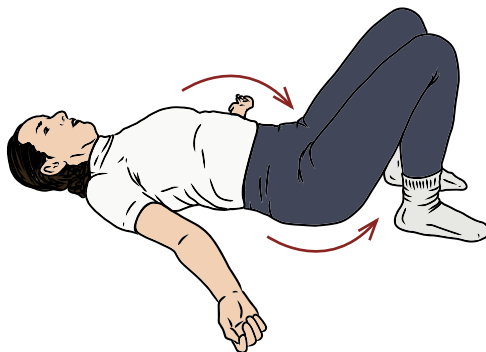
Nezpracované emoce

I emoční zátěž je stres. Když nás něco mrzí, nejsme spokojené, stahujeme se do sebe úplně stejně. Během cvičení proto postupujeme jemně a pomalu, aby se i držené emoce mohly uvolnit, nezaplavily nás a cvičení mělo skvělý efekt.

Ukážka cviků bioenergetiky

1. Leh na zádech, pokrčené nohy – šipky naznačují překlápění pánve.

Překlopím pánev k patám a dlouze otevřenými ústy nadechuji. PAUZA. Překlopím pánev s pocitem, že vlévám nový život do břicha a vydechuji, odpočívám. PAUZA. Opakuji.

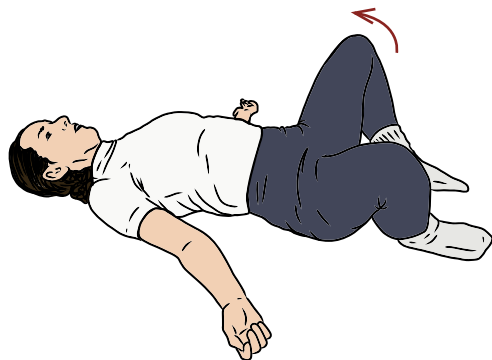


2. Otevírání kolen jako motýlích křídel.

Kolena pomalu vzdalují od sebe – jen tam, kam je to příjemné.

POČKÁM. Pomalu je zpět přibližuji a nechám trást svaly. Opakuji.

Vzadu najdeš odkaz na video.



III. Jak na STRES

Jak poznám, že se mi stres dostal pod kůži?

Snadno se dostanu do emocí (rozčílení, strach, nervozita apod).

Dělá mi problémy se spojit s emocemi (pocit štěstí, jsem milovaná, spokojenost apod).

Mám potíže ve vztazích se svým okolím.

Mám na těle místa, která moc necítím.

Mé svaly jsou zatuhlé a bolavé.

Jsem popudlivá.

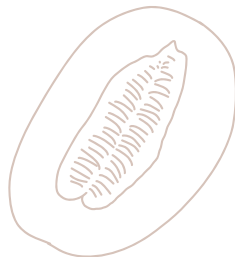
OPAKEM STRESU JE PRO
NAŠE TĚLO BEZPEČÍ.

Jak funguje tělo bez stresu?

Opakem stresu je pro naše tělo bezpečí.

V bezpečí se můžeme uvolnit, mění se fungování nervové soustavy a vnitřních funkcí těla.

Krev vyživuje naše orgány a regenerujeme.



Jak stres v těle ovlivní? Cvik pro mysl i tělo.

Pohodlně si sedni. Velmi pooomaaaluuu vydechni. Všimni si , jak se záda dotýkají opěrky, stehna spočívají na židli a plosky jsou opřené o zem.

Pomalu se rozhlédni po místnosti a otáčeš u toho i hlavou. Dobře si místnost prohlédni. Přesvědč se, že jsi zde v bezpečí. Zastav se pohledem na něčem, co se Ti líbí. Jak se Ti u toho dýchá?

Všimla sis, že už teď je něco trochu jinak? Co je to u Tebe?



UVOLNI ULOŽENÝ STRES ZDARMA

Napiš sms na 774 721 646 :

“CHCI UVOLNIT STRES, jmeno, tvuj-email@tvuj-email.cz”

A na email Ti pošleme zdarma nahrávku, která Tě provede uvolněním stresu z těla.



QR KÓD

Celou sestavu Mojžíšové a Biodenergetiky
si s námi můžete zacvičit zde
načtením QR kódu.
Provedeme Tě vším podrobně ve videu.



CENÍK

Vstupní konzultace a terapie 90 min. 1900Kč

Další terapie 60 min. 1250 Kč

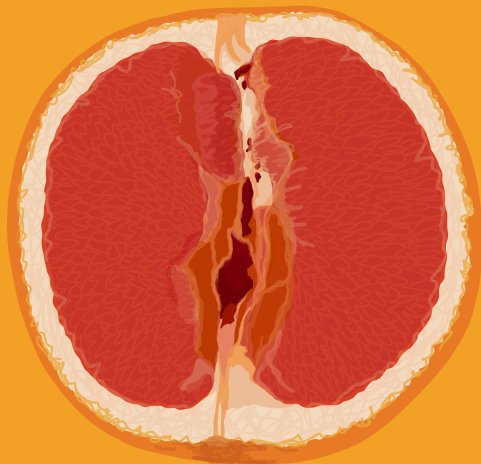
Sleva 15% na první terapii s heslem: jméno Vašeho gynekologa

Jsme soukromé zařízení věnující se ženské fyzioterapii.

Nemáme smlouvu s pojišťovnou.

Ječná 23, Praha 2

774 721 646



www.namao.cz


NAMO