

ЖЕНЩИНА И ЕЕ ЗДОРОВЬЕ

НОМИНАЦИЯ - ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

ФИО АВТОРА: КУЛИКОВА ИРИНА ШАКИРОВНА,
г.НОВАГОРОД. ЯНАО
ГОД: 2024

ИРИНА КУЛИКОВА

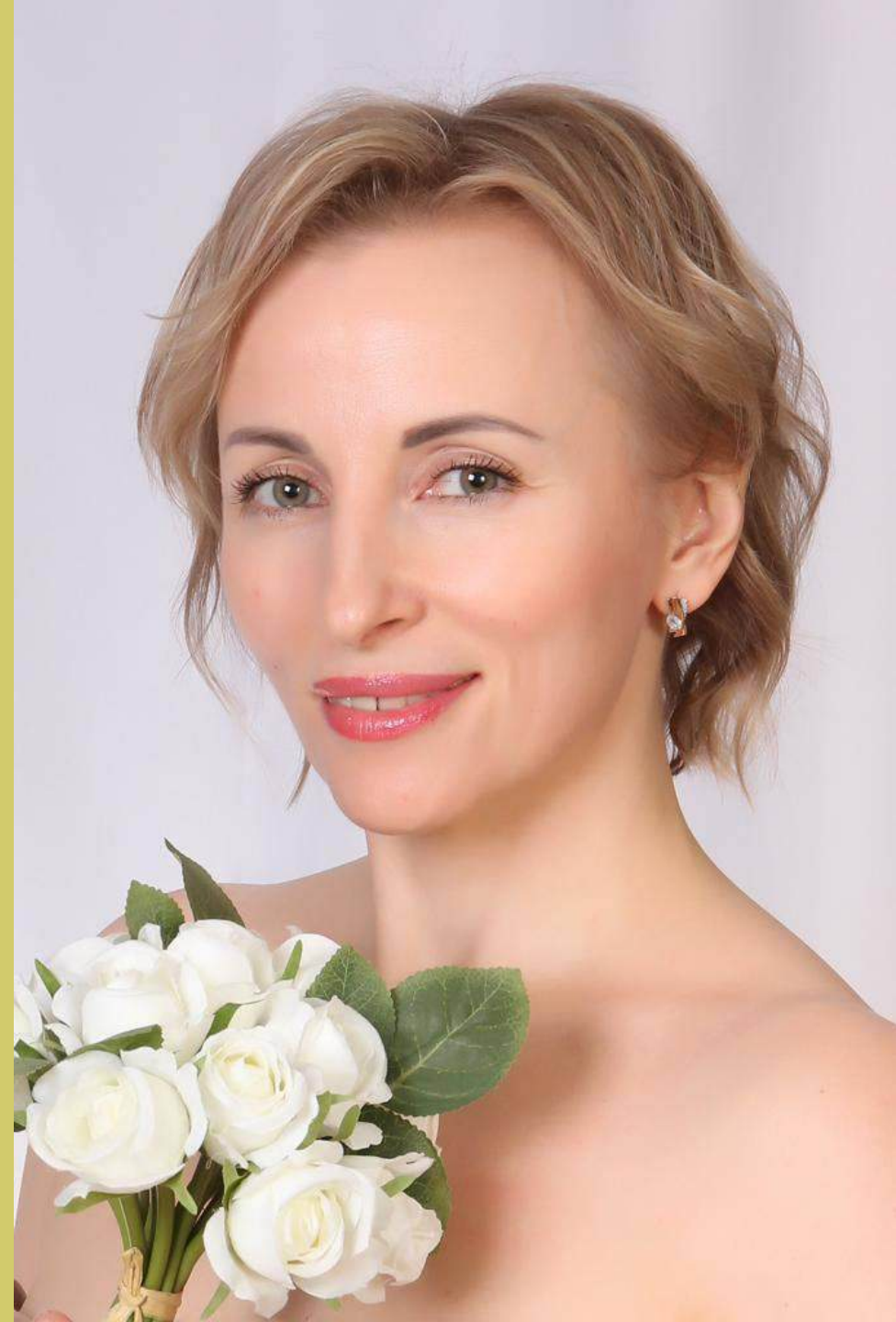
Сертифицированный преподаватель хатха йоги и аэройоги. Йогатерапевт женского здоровья.

Чтобы помочь как можно большему количеству женщин я создала курс : «ВСЕ ВКЛЮЧЕНО: ДЫХАНИЕ, ЖИВОТ И ТАЗОВОЕ ДНО»

Наше тело так устроено, чтобы помочь одной области тела, необходимо понимать взаимосвязи организма и знать , как он работает в целом. При работе с мышцами тазового дна очень важна по-этапность. Только такой подход помогает улучшить здоровье, самочувствие и внешний вид.

Тазовое дно и все, что с ним связано не должны вызывать стыд и брезгливость. Стыдно, не заботиться о себе накапливая проблемы в течении многих лет и в конечном счете оказаться на хирургическом столе.

Моя миссия – вести просветительскую деятельность для женщин про «тазовое дно и женское здоровье» с целью сохранения высокого качества жизни, а так же что бы они передавали культуру заботы о женском здоровье своим дочерям.



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

Обучение женщин знаниям и навыкам про тазовое дно и женское здоровье и формирование у них полезных привычек для:

- Улучшения качества жизни
- Снижения симптоматики
- Избавления от проявлений заболевания
- Применение полученных знаний в повседневной жизни



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Комплексный подход (обучение правильному дыханию + работа с глубинной мускулатурой тела тазового дна и поперечной мышцы живота + техники глубокого расслабления) **для сохранения** «женского» и ментального **здоровья**, а также для решения уже имеющихся проблем с **«недостаточностью мышц тазового дна»**

такими как : случайная утечка мочи, кала, газов во время смеха, чихания, кашля, бега и др., пролапс органов малого таза, боль или снижение чувствительности во время интимной близости, аэровагинизм, гемморой, варикоз, трудности с опорожнением кишечника и др.)

ПРИМЕНЯЕМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ ПРОЕКТА

- **Йогатерапия (ЙТ)**- метод естественного оздоровления организма.

направление которое Развивается на стыке 2-х систем: йоги и медицины.

При помощи **физических упражнений** воздействие идет на **опорно-двигательный аппарат** и на **функциональное состояние внутренних органов**.

- **Метод Фельденкрайз** - обучение через движение. Метод Фельденкрайза развивает и увеличивает телесную осознанность через движение и контакт с самим собой.
- **Йогические техники: асаны** (физические упражнения) и **пранаяма**: техники осознанного дыхания.
- **Психофизические техники релаксации** (йога-нидра, техника глубокого расслабления, медитативная релаксация «Посланницы моря», шавасана)
- **Звукотерапия** (использование различных музыкальных инструментов во время практик релаксации)



ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

ЖЕНЩИНЫ В ВОЗРАСТЕ от **20** до **60+**

СТАТИСТИКА:

1. АКТУАЛЬНОСТЬ НЕСОСТОЯТЕЛЬНОСТИ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА:

- у 20% ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ ОТ 20-29 ЛЕТ
- у 50% ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ ОТ 30-39 ЛЕТ
- у 77% ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ ОТ 40-49 ЛЕТ

2. НАЧАЛЬНЫЕ ФОРМЫ ПРОЛАПСА (ОПУЩЕНИЯ) ОРГАНОВ, ВЫЯВЛЯЮТСЯ У

65% ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ 30-45 лет



ЭТАПЫ ПРОЕКТА

01.01.2024 – идея создания образовательного и практического проекта для женщин направленных на формирование культуры заботы о «женском» здоровье и улучшения качества жизни.

23.01.2024-10.04.2024г. – обучение в Академии Йоги по специальности «Йогатерапевт женского здоровья»

01.03-14.04.2024 – разработка концепции курса и подготовка материалов для реализации проекта: разработка практических уроков, запись видеовизитки для рекламы проекта, запись видеоуроков, запись практики глубокого расслабления в студии звукозаписи, организация пространства для встречи с участницами проекта.

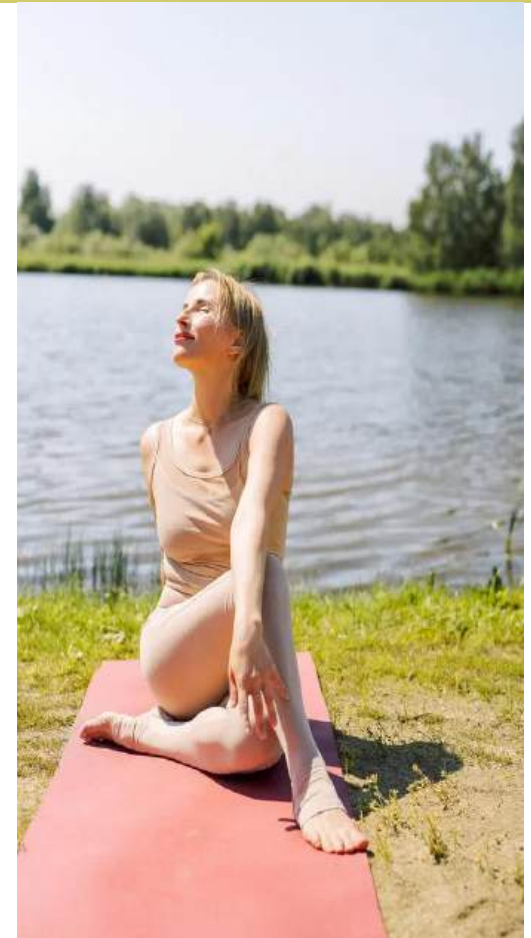
14.04.2024г – запуск курса «Все включено: дыхание, живот и тазовое дно»

19.05.2024г. – заключительная встреча с участницами. Подведение итогов.



ПРОГРАММА КУРСА

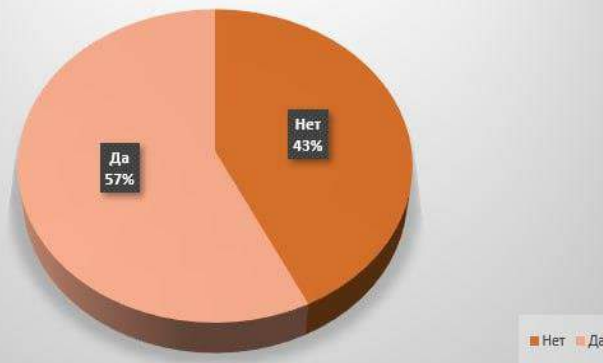
- 6 личных «живых» встреч по 1,5 часа в студии йоги «ПРАНА»
- 5 понятных видео уроков от 20 до 30 минут
- Встречи в «ZOOM» 4 раза в неделю по 30 минут для закрепления практических навыков
- Встреча со специалистом по психосоматике на которой женщины узнали, что такое психосоматика и как она проявляется в женском организме, а также методы нейтрализации стресса.



ДИАГНОСТИКА ПРОБЛЕМ УЧАСТНИЦ ПРОЕКТА

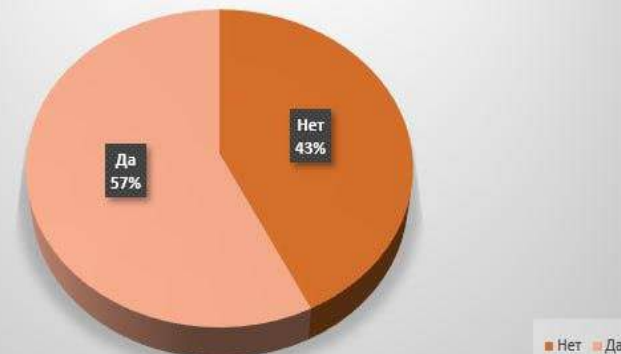
Случается ли у вас недержание мочи при смехе, чихании, кашле, беге?

7 ответов



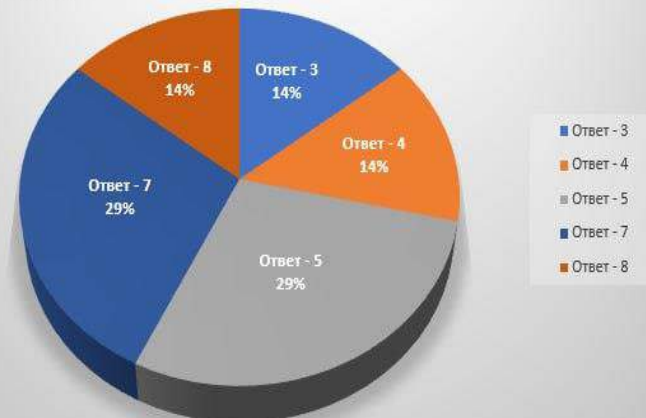
Беспокоят ли вас боли в пояснице/крестцовом отделе позвоночника?

7 ответов



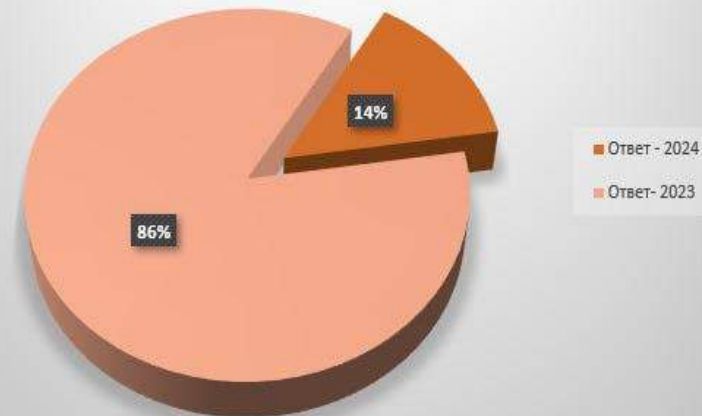
Оцените ваш уровень стресса по шкале от 0 до 10.

7 ответов



Как давно обследовались у гинеколога?

7 ответов



У 60% из обратившихся ко мне женщин были проблемы с «утечкой мочи» и «трудности с дефекацией», такой же процент женщин испытывал боли в поясничном отделе. И у всех участниц проекта, уровень стресса был выше среднего, т.е. больше 5ти. Одна из участниц является супругой действующего участника СВО.

Необходимо отметить, что все женщины регулярно посещают гинеколога. Все 7 женщин обследовались не позднее 2023года.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

Более половины регулярно практикующих женщин **заметили улучшения** состояния по имеющейся проблематике

Заметили ли вы улучшение в процессе дефикации?

Анонимный опрос

50% Да, отметила, что с практикой стало легче опорожняться

17% Нет, занимаюсь, а изменений нет

33% Не поняла. Буду наблюдать

6 голосов

18:59 ✓✓

Отмечаете ли вы изменение в процессе мочеиспускания?

Анонимный опрос

17% Да, отметила, что отсутствует ощущение неполного опорожнения мочевого

66% Да, отметила, но что именно изменилось пока сказать не могу 😊

17% Нет, занимаюсь, занимаюсь, но изменений в лучшую сторону нет

6 голосов

19:02 ✓✓

Отметили ли вы, что с практикой ваша чувственность в отношениях с партнером повысилась?

Анонимный опрос

67% О, да!!!

33% Нет, занимаюсь но все так же, ни каких изменений

0% Нет, не занимаюсь и ни каких изменений

3 голоса

19:04 ✓✓

Отметили ли вы положительные изменения в эмоциональном фоне? (Сон стал качественнее, стала менее остро реагировать на ситуации, стала спокойнее, стала счастливее, стала больше гулять и радоваться происходящим событиям и. Др)

Анонимный опрос

67% Да! Точно!

33% Нет, не отметила изменений

6 голосов

19:09 ✓✓

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА

На курсе женщины приобрели следующие навыки:

- Узнали про самые глубокие мышцы в области живота: поперечную мышцу живота, тазовое дно, грудобрюшную диафрагму. О важности осознанно работать с ними для сохранения здоровья тазового дна.
- техники для улучшения осанки, мобильности грудной клетки
- дыхательные техники (полное йоговское дыхание, дыхание «Брамори», дыхание «Уджаи», дыхание по квадрату)
- техники по осознанию мышц тазового дна
- комплекс для здоровья тазового дна
- техники для включения глубоких мышц живота
- комплекс упражнений для «плоского» животика
- техники глубокого расслабления

ОТЗЫВЫ УЧАСТНИЦ ПРОЕКТА

Добрый день. Мне практики помогли, после первой практики, прошли боли в спине. Моя ломаная нога стала ступать правильнее. МТД стали крепче, но были перерывы в практиках, и как вы и сказали мышцы ослабевают и надо заниматься постоянно, это меня хорошо простимулировало, но жизнь вносит свои коррективы. Одно знаю точно, что теперь без занятий я жить не буду) 19:38

Курс мне понравился. Физическое состояние значительно улучшилось. Прошло чувство Ино родного тела в области промежности. Легко стало выполнять силовые упражнения как то упражнения на пресс, планку. Научилась контролировать мышцы мтд и поперечную мышцу живота. Ну и нет подтекания при чихании. Самое главное это комфорт в области промежности... Продолжаю заниматься . Спасибо

А для меня важно, что в интимной сфере, пикантность и яркость ощущений появилась, благодаря напряжению мышц в процессе. За что большая моя благодарность 🙏
Мое упущение, что тренировалась только 2-3 раза в неделю, поэтому полной картины в отзыве отразить не смогу.
Однако, сами занятия меня заряжали очень хорошо. Такой настрой хороший после них и умиротворение! Спасибо вам большое!

Ирина, благодарю Вас за возможность заняться своим здоровьем, пройдя курс! Я пользуюсь и на данный момент дыхательными техниками, это помогает мне замедлиться и прислушаться к себе. Мне кажется, что после прохождения курса у меня улучшилось не только физическое самочувствие, но и настроение, ментальное самоощущение.
И мышцы тазового дна подтянула, и узнала много информации о том, как справляться со стрессом, и разобралась с болями в спине. Спасибо!!!! 🙏❤️😊 9:52

Будучи действующим преподавателем йоги пошла на курс к Ирине, так как понимаю, что работа с мышцами тазового дна очень важна для женщин любого возраста, любого уровня физической подготовки.

Моей целью было научиться работать с МТД и эту работу довести до автоматизма в своей практики и в повседневной жизни. На самом деле при кажущейся простоте, практика на работу с МТД не проста. В первую очередь необходимы терпение и регулярность!

Благодарна Ирине, за этот курс, особенно важный для женского здоровья! Теперь полезные привычки всегда со мной! 😊 12:05

Мне посчастливилось в начале этого года через моего преподавателя Ирину Куликову познакомиться с йогой. Ирина познакомила с основами дыхания и основными позами (асаны). Я пришла на ее курс, чтобы укрепить свое женское здоровье и я очень благодарна за эту встречу, потому что именно йога это прекрасный способ укрепления организма, поддержания тела в тонусе, способ гармонизации и хорошего настроения. Ирина даёт эффективные, разнообразные практики, но всегда неизменно на ее занятиях атмосфера лёгкости, открытости, доброжелательности, и в рамках групповых занятий она находит время и возможность каждому уделить время и внимание, что особенно ценно. Также проводились утренние встречи онлайн, которые давали позитивный настрой на весь день, главное, не лениться встать пораньше) Желаю процветания, вдохновения и развития Ирине, студии Прана, преподавателям, ученикам!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тема несостоятельности мышц тазового дна это социальная проблема не только в России, но и во всем мире.

Йогатерапия - эффективная стратегия для устранения симптомов пролапса и недержания мочи, а также для улучшения сексуальной функции.

Здоровая женщина – здоровая семья!

Муж, дети, близкие все чувствуют внутреннюю гармонию женщины, мамы, это избавляет семью от тревог и напряжения.

Домочадцы слышат друг друга, понимают и поддерживают. И тогда женщина с лёгкостью находит себя в семье, с радостью заботится о детях, дарит любовь и тепло своим близким. Наполненность женщины высокими вибрациями даёт силы и огромный ресурс для личного роста и развития не только на благо семьи, но и на благо Родины.

