

# DESATERO CVIKŮ PODLE LUDMILY MOJŽÍŠOVÉ

**Workshop**

**Yogacentrum Holešovice**

**Praha 2020**

**Instruktorka zdravotní tělovýchovy a Hathayogy**

**Ing. Bc. Andrea Skryjová**

**Ludmila Mojžíšová** (nar. 25.9.1932) celý svůj život zasvětila práci v oblasti léčby a prevence **FUNKČNÍCH PORUCH POHYBOVÉHO ÚSTROJÍ**.

Pracovala jako rehabilitační sestra a vyvinula cvičební metodu a mobilizaci s jejíž pomocí se daří odstraňovat některé druhy ženské i mužské sterility.

Předávala své zkušenosti dále svým spolupracovníkům.

Používání této metody se velmi rychle rozšířilo a užívá se v rehabilitačním lékařství.

V roce 1991 uznal ministr zdravotnictví metodu Ludmily Mojžíšové jako metodu první volby k léčbě funkční ženské sterility.



Já jsem se naučila cvičení Desatera od:

PhDr. Jarmily Novotné, žačky Ludmily Mojžíšové

Jarmila Novotná vystudovala FTVS UK. Pracovala jako vedoucí fyzioterapeutka v ambulantním rehabilitačním zařízení a od revoluce byla majitelkou nestátního zdravotnického zařízení TITAN v Pardubicích, které poskytuje rehabilitační péči dodnes.

V roce 1984 začala spolupracovat s paní Ludmilou Mojžíšovou, která ji osobně vyškolila. Spolu s ní se ještě před rokem 1989 účastnila výuky prvních rehabilitačních lékařů a přednostů rehabilitačních zařízení v Institutu lékařů a farmaceutů v Praze. Na svém kontě má mnoho dětí, které by se bez metody Mojžíšové nenarodily.

Autorka a spoluautorka publikací o metodě Ludmily Mojžíšové.  
Videokazeta s cviky Desatero podle Ludmily Mojžíšové.

# Desatero cviků podle Ludmily Mojžíšové

- V tomto workshopu se budeme věnovat správnému provedení a naučení jednotlivých cviků (provádí školený Instruktor zdravotní tělovýchovy)
- Jedná se o takovou autoterapii - domácí cvičení, je podstatnou částí metody Mojžíšové a velice účinnou
- Tento workshop však nezahrnuje individuální terapii, ošetření pánevního dna per rectum, tj. uvolnění a zrelaxování svalů „zevnitř“ (provádí školený fyzioterapeut)

# Individuální terapie Ludmily Mojžíšové

zde zmíníme pouze informativně

- Provádí ji POUZE zaškolený fyzioterapeut
- Metoda L.M.: Umí zmobilizovat – odblokovat žebra (všech 7 párů pravých) – úprava polohy zablokovaných (derotovaných) žeber upraví délku svalů na ně se upínajících (svaly dutiny hrudní, břišní s., s.pletence ramenního,..) a tím upraví správné svalové napětí a dojde k řetězové reakci, kdy se mohou odblokovat i krční či hrudní páteř
- Uvolní blokády bederní páteře, kyčle, SI skloubení díky mobilizačním hmatům fyzioterapeuta (příčiny častých gynekolog.obtíží, zešikmení pánve a blokády kloubů v kyčli)
- Ošetření per rectum (měkké techniky na svalech pánve) zakončené mobilizací, odblokováním kostrče – většina sval.vláken svalů pánev.dna se upíná na kostrč)

# MŮJ VLASTNÍ PŘÍBĚH



- Od svatby přes mnohaleté a pravidelné cvičení Yogy a Desatera podle L.Mojžíšové
- Přes 8 embryotransferů v rámci 3 neúspěšných cyklů IVF
- Přes žádost o adopci dítěte a absolvování „tříletého kolečka“
- První velký duchovní zážitek, duševní proměna za stálého (skoro) denního praktikování cvičení Yogy a Desatera L.M.
- ... konec dobrý, všechno dobré: 2 přirozená otěhotnění a úspěšné přirozené porody v průběhu 1 roku a půl ve 40ti letech

# MOŽNÉ ÚČINKY CVIČENÍ

- POMOC PŘI:
- SEDAVÉM ZPŮSOBU ŽIVOTA (může způsobit blokády kostrče) A NEDOSTATEČNÉM POHYBU
- NESPRÁVNÉM POSTAVENÍ PÁNVE (dolní zkřížený syndrom, ochablé svaly břicha hýždí při zkrácených bederních vzpřimovačích a flexorech kyčle, zřetězené bolesti a nedostatečná funkčnost ostatních svalů)  
...provedeme jednoduchý test u všech zúčastněných :-)



# MOŽNÉ ÚČINKY CVIČENÍ ZLEPŠUJE, ODSTRAŇUJE:

- GYNEKOLOGICKÉ POTÍŽE, funkční ženská sterilita, nepravidelná a bolestivá menstruace či její absence, pomocná terapie při IVF (věřím, že ji v mnoha procentech může úplně nahradit, chce to jen trpělivost, vytrvalost a disciplínu, příkladem je můj vlastní příběh), PATOLOGICKÝ SPERMIOGRAM (u snížené pohyblivosti a množství)
- POTÍŽE S PÁTEŘÍ díky svalové nerovnováze (migrény, dětské skoliozy, brnění rukou, „infarktové“ stavy bolestí na hrudníku vertebrogeního původu,...)



# MOŽNÉ ÚČINKY CVIČENÍ ZLEPŠUJE, ODSTRAŇUJE:

- ZLEPŠENÍ SVALOVÉHO KORZETU, The Core, (vyhřezlé ploténky, skoliozy starších, pooperační stavy páteře, artrotické změny degenerativního charakteru, bolesti kostrče, ...)
- Některé SEXUÁLNÍ POTÍŽE
- ZÁCPA, INKONTINENCE MOČI (často po porodu), ZÁCPA,...
- Šetrné provádění v těhotenství USNADŇUJE POROD (POZOR: v těhotenství se některé cviky z desatera trochu mění a jiné se vypouštějí – bude popsáno dále)
- V souvislosti s uvedenými i jinými diagnózami VŽDY KONZULTOVAT S LÉKAŘEM!!!

# ZÁSADY abychom cvičili (y) správně a tím zvýšili (y) účinky cvičení:

- Cvičte opravdu pomalu, čím pomaleji, tím účinněji
- Necvičit švihem, ale vnímat plynulé pomalé zapojování jednotlivých svalů
- Cvičit denně (najednou či po skupinách)
- Tekutiny (2,5 až 3l v průběhu dne)
- Stabilizují stoj v průběhu dne (stojím rovnoměrně na obou nohách, nevysazují bok, nesedím s nohou přes nohu, nic v předklonu ale v podporu klečmo)
- Neprochladnout
- Cvičení nesmí nikdy bolet, pouze do příjemného pocitu tahu (raději cvik jen naznačím s mírným napětím svalů, než aby bolel)
- Cviky jsou záměrně sestaveny ve svém pořadí (v začátku uvolní a protáhnou často přetíženou oblast trupu a velké klouby končetin)
- V případě nedodržování zásad nebude cvičení tak účinné

# Dobrá rada nad zlato:-)

... než sáhneme po invazivním operačním výkonu  
(gynekologickém či jiném),

existuje **CESTA KE ZLEPŠENÍ** a tou je:

Posílení svalů malé pánve a pánevního dna

**ALE VYŽADUJE VAŠI AKTIVNÍ SPOLUPRÁCI**

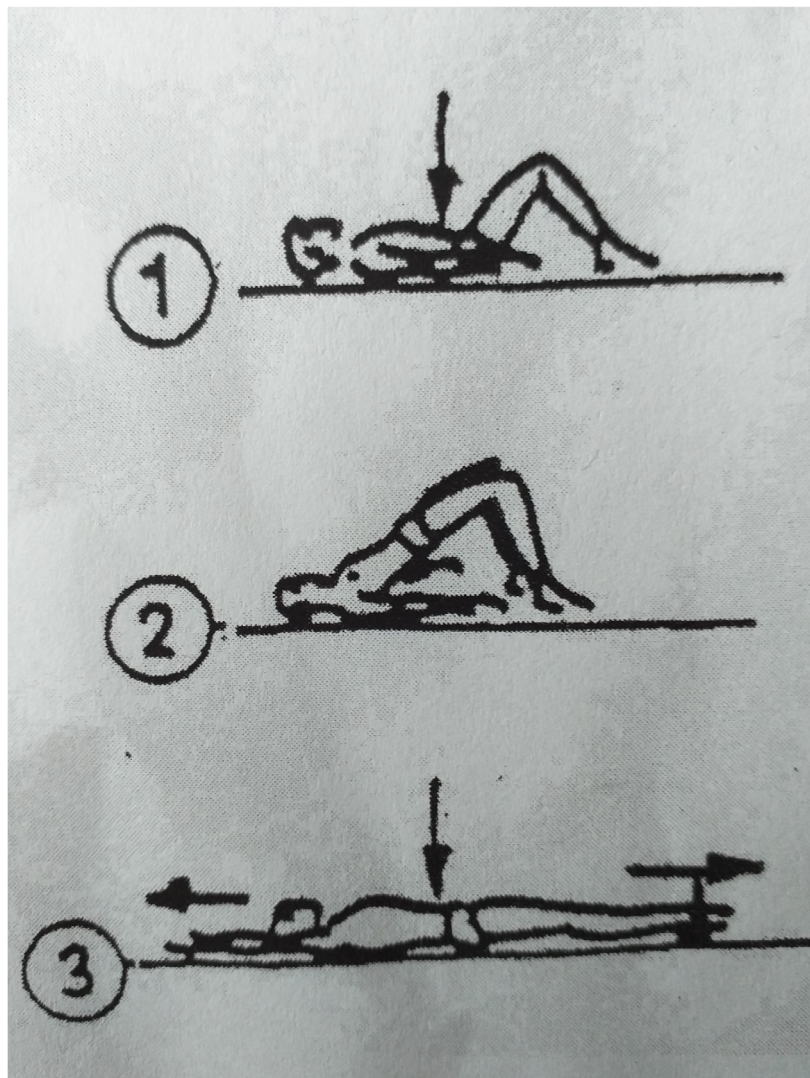
## Denní cvičení

(vcelku či po fčních skupinách – viz obrázková příloha cviků)

# TĚHOTENSTVÍ

- V těhotenství se některé cviky mění a jiné se přímo vypouštějí (viz popis jednotlivých cviků)
- Na začátku těhotenství se cvičí plné Desatero L.M., v prvních měsících žena většinou ještě o svém těhotenství ani nemusí vědět, nicméně můžeme už od druhého ale určitě od třetího měsíce cvičit sestavu upravenou pro těhotné, vypouštějí se cviky na bříšku a jiné se provádějí na zádech či jsou jinak modifikované
- Dle vlastní zkušenosti: sestava se dá cvičit až do porodu a také hned po propuštění z porodnice (doporučeno také sestřičkami z porodnice Motol – v případě normálního porodu bez komplikací) – sama mám vyzkoušeno po dvou porodech do třetího měsíce po porodu

# PRVNÍ SKUPINA CVIKŮ



Pozn. třetí cvik se v  
těhotenství provádí  
s pokrčenými  
dolními končetinami

# 1. CVIK

## VLEŽE VTAHOVÁNÍ BEDER, BŘÍŠKA

- Základní poloha vleže na zádech (dolní končetiny pokrčené a opřené o chodidlo, chodidla i kolena 20 cm od sebe, paže volně podél těla)
- Posiluje svaly břišní a hýžd'ové
- Relaxuje svaly pánevního dna
- Významně obnovuje správný hybný stereotyp pánve
- Provádíme 40x denně (1.týden 15x, 2.týden 20x, 3.týden 25x, 4.týden 30x, 5.týden 35x, 6.týden a každý další 40x)
- Těhotné 20x

# 2. CVIK

## ZVEDÁNÍ PÁNVE

- Základní poloha jako u 1.cviku
- Také posiluje svaly břišní a hýžděové
- Upevňuje správný stereotyp pánve v pohybu
- Provádíme 40x denně (1.týden 15x, 2.týden 20x, 3.týden 25x, 4.týden 30x, 5.týden 35x, 6.týden a každý další 40x)
- Těhotné 20x

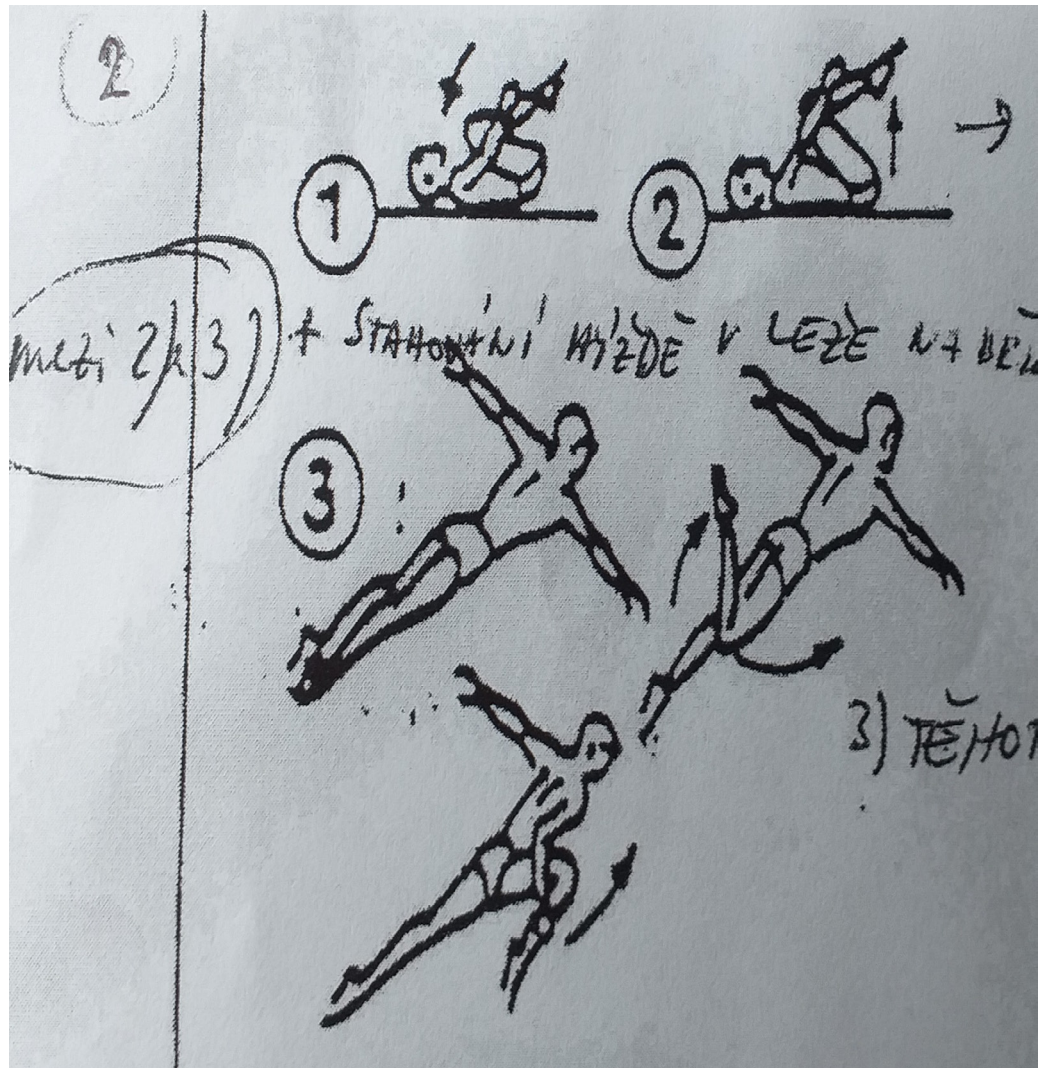


# 3. CVIK

## SKŘIPEC

- Základní poloha leh na zádech, ruce vzpažené
- Mobilizační cvik
- Protahuje svaly prsní
- Uvolňuje svaly bederní páteře
- Provádíme 10 – 15x
- Těhotné 10x a jen s pokrčenýma nohama (kolena, chodidla u sebe)

# DRUHÁ SKUPINA CVIKŮ



Pozn. „obě kolébky“ se v těhotenství neprovádí, stahování hýždě se provádí v těhotenství v leže na zádech a „motýlek“ se v těhotenství také neprovádí

# 4. CVIK

## KOLÉBKA (APANÁSÁNA)

- Základní poloha jako u 3.cviku, zvednu nohy pokrčené v kolenou, spojené dlaně drží obě dolní končetiny zeshora pod koleny
- Mobilizuje dolní bederní páteř a přechod 5.bederního obratle a kosti křížové
- Posiluje svaly prsní
- Relaxuje svaly paravertebrální (tj.vedle páteře, bývají křečovitě staženy při některých onemocnění páteře)
- Provádíme 10 – 15 x denně, počet opakování se nezvyšuje
- V TĚHOTENSTVÍ SE NEPROVÁDÍ

# 5. CVIK

## KOLÉBKA S ODPOREM

- Základní poloha jako u 4.cviku
- Tento cvik je ve svém významu obdobný 4. cviku
- Facilitace dechem a postizometrií významně uvolňuje svaly v dolní bederní páteři (svaly zvyšují svou aktivitu v nádechu a relaxují s výdechem), pozor na délku relaxační fáze!
- Provádíme 10 – 15 x denně, počet opakování se nezvyšuje
- V TĚHOTENSTVÍ SE NEPROVÁDÍ

# 6. CVIK

## STAHOVÁNÍ ZADEČKU

- Základní poloha vleže na břiše (horní končetiny vložené pod hlavou, dolní končetiny uvolněné)
- Posiluje především dolní třetinu hýžd'ových svalů, čímž
- Relaxuje dno pánevní
- Pro zvýšení účinnosti můžeme ke cvičení přizvat partnera, který s dlaněmi na hýždích klade lehký odpor při stažení a uvolnění hýždí
- Provádíme 40x denně (1.týden 15x, 2.týden 20x, 3.týden 25x, 4.týden 30x, 5.týden 35x, 6.týden a každý další 40x)

# 7. CVIK

## MOTÝLEK

Základní poloha vleže na břiše, hlava spočívá na tváři (horní končetiny upažené)

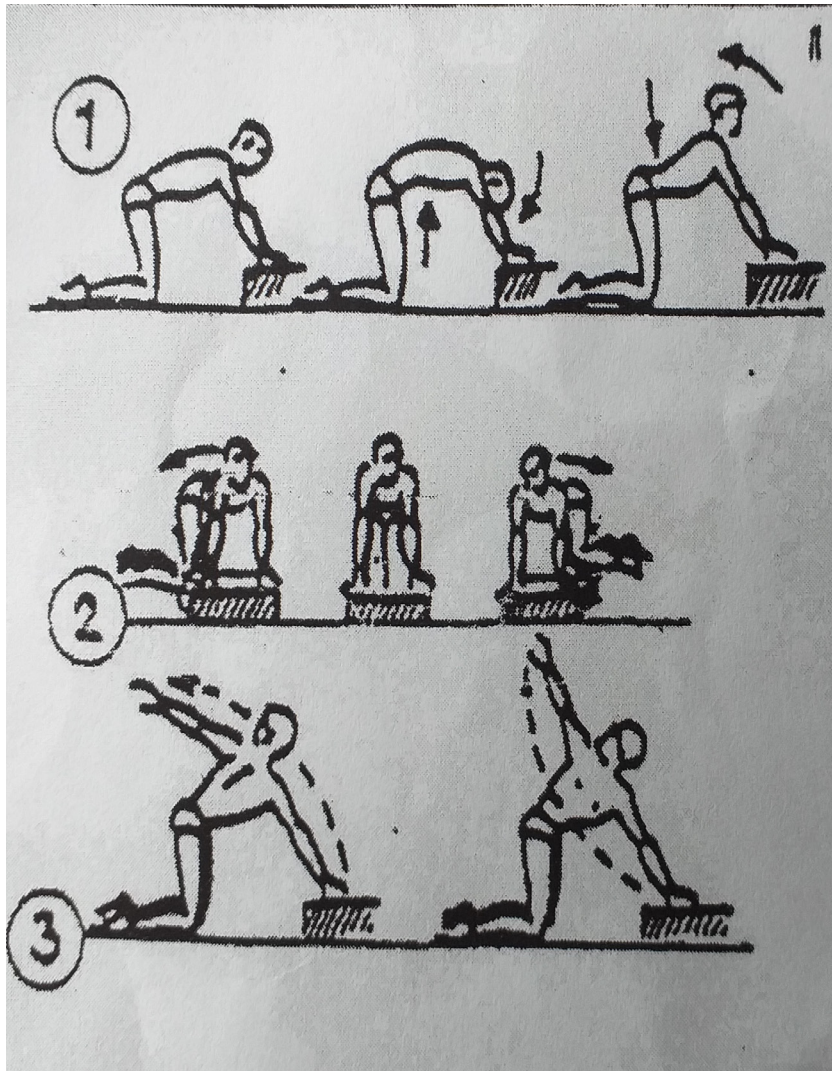
- Tento cvik protahuje ohybače a přitahovače stehen
- Mobilizuje křížokyčlobederní skloubení (SI skloubení)
- Provádíme 10 – 15 x denně na každou stranu
- V TĚHOTENSTVÍ SE NEPROVÁDÍ

Následují poslední 3 cviky, z nichž každý má variantu cviku A, B a C.

- **Varianty A** se cvičí v základní pozici na čtyřech (**pozice stolu**), pravý úhel mezi horními končetinami a trupem a trupem a stehny, dlaně pod rameny na šíři ramen, kolena pod kyčlemi na šíři kyčlí)
- **Varianty B:** ze základní pozice varianty A položíme pouze horní končetiny **NA PŘEDLOKTÍ**
- **Varianty C:** ze základní pozice varianty A položíme dlaně na asi **20ti centimetrovou podložku**
- **8., 9. a 10. cvik** procvičují částečně páteř krční, hlavně však páteř hrudní a bederní, uvolňují klouby ramenní a protahují svaly prsní



# TŘETÍ SKUPINA CVIKŮ



Pozn. „céčka“  
mohou být jako  
druhý či jako  
třetí cvik v této  
sérii.

V těhotenství se  
všechny tři cviky  
ve všech  
variantách a, b, c  
provádějí

# 8. CVIK – varianta a,b,c

## KOČIČKA

- základní poloha na čtyřech (**pozice stolu**)
- POZOR opačné dýchání než u „jógové kočičky“, tady je NÁDECH VE VYHRBENÍ, VÝDECH PROHNUTÍ, HLAVA VISÍ (je stále volná, neprohýbá se při prohnutí – vazba mezi krční a bederní páteří, kterou chceme uvolňovat)
- Provádíme 5x denně
- Těhotné také 5x
- Varianta B je na předloktí
- Varianta C, dlaně na 20ti cm podložce

# 9. CVIK – varianta a,b,c

## POHLED ZA RUKOU V KOČIČCE

- základní poloha na čtyřech (**pozice stolu**)
- Střídavě vytáčíme pravou a levou paži kolmo k tělu a pohled následuje
- Provádíme 5x denně na obě strany
- Těhotné také 5x
- Varianta B je na předloktí
- Varianta C, dlaně na 20ti cm podložce

# 10. CVIK – varianta a,b,c

## CÉČKA

- základní poloha na čtyřech (**pozice stolu**), ale KOLENA a BÉRCE U SEBE! hlava je uvolněná stále „visí“
- Střídavě vytáčíme bérce vpravo a vlevo a hlavu tamtéž (dle PhDr. Novotné pohled se upírá na bérce, dle některých rehabilitačních středisek: hlavu pouze ukloníme tamtéž, ale ne pohled tak, aby páteř vytvořila tvar písmene C)
- Provádíme 5x denně na obě strany
- Těhotné také 5x
- Varianta B je na předloktí
- Varianta C, dlaně na 20ti cm podložce

# ČASOVÁ NÁROČNOST DESATERA

- Celé desatero zabere cca 60 minut denně, pokud cvičíme ve 3 skupinách, tak 3x 20 min
- V případě dostatku času přidávám na svých lekcích na začátku cviky na rozcvičení a uvolnění svalů v oblasti krční páteře a následně uvolnění ramen a na konci lekce rotace (Jathara Parivartanasana a Supta Parivartanasana)
- Pozn: na 60 ti minutových lekcích nestíháme plný počet všech opakování, důležité je cvičit denně doma, důvodem je zahájení rozehrátím a ukončení relaxací

# KOMBINACE S YOGOU

- Ve svých lekcích často přidávám cviky (ásány) z yogy vhodné na pánevní dno, prokrvení pánevní oblasti v kombinaci s bráničním dýcháním (plný yogový dech) a aktivací mula bandhy (aktivní cvičení svalů kolem hráze)
- Z vlastní zkušenosti: kombinace s yogou je velmi příjemná a u mě byla opravdu účinná
- V případě časové rezervy v rámci workshopu bude přidáno jako BONUS :-)



# Celé desatero – stručný přehled

die PhDr. Jan Novotný, z.č. 2911  
 (Třetí Rehabilit. centrum)  
 PARDUBICE  
 vyvíjené osobně pod  
 vedením AČP  
 telefonní číslo 311  
 011 25133  
 málo k dispozici

→ 1. 2) TĚHOTNÉ NEVĚČADI  
 (10-15x denně)  
 TĚHOTNÉ NA ZÁDEK  
 4. týden 20x  
 6. a 8. týden 40x  
 3) TĚHOTNÉ NEVĚČADI  
 (10-15x denně)

1  
2  
3  
+ STATIONÁRNÍ MĚŘENÍ V LEŽI NA ZÁDEK

8. cvik 5x denně  
 9, 10, 11, 12  
 TĚHOTNÉ  
 AVO  
 10. cvik 1x denně  
 9, 10, 11, 12  
 9. cvik 1x denně  
 9, 10, 11, 12

1  
2  
3

1. týden 15x  
 2. 20x  
 3. 25x  
 4. 30x  
 5. 35x  
 6. týden a dále 40x  
 TĚHOTNÉ S POKREČENÝM ZOLEK  
 7. 15. týden (15x; 10. dle)

1  
2  
3

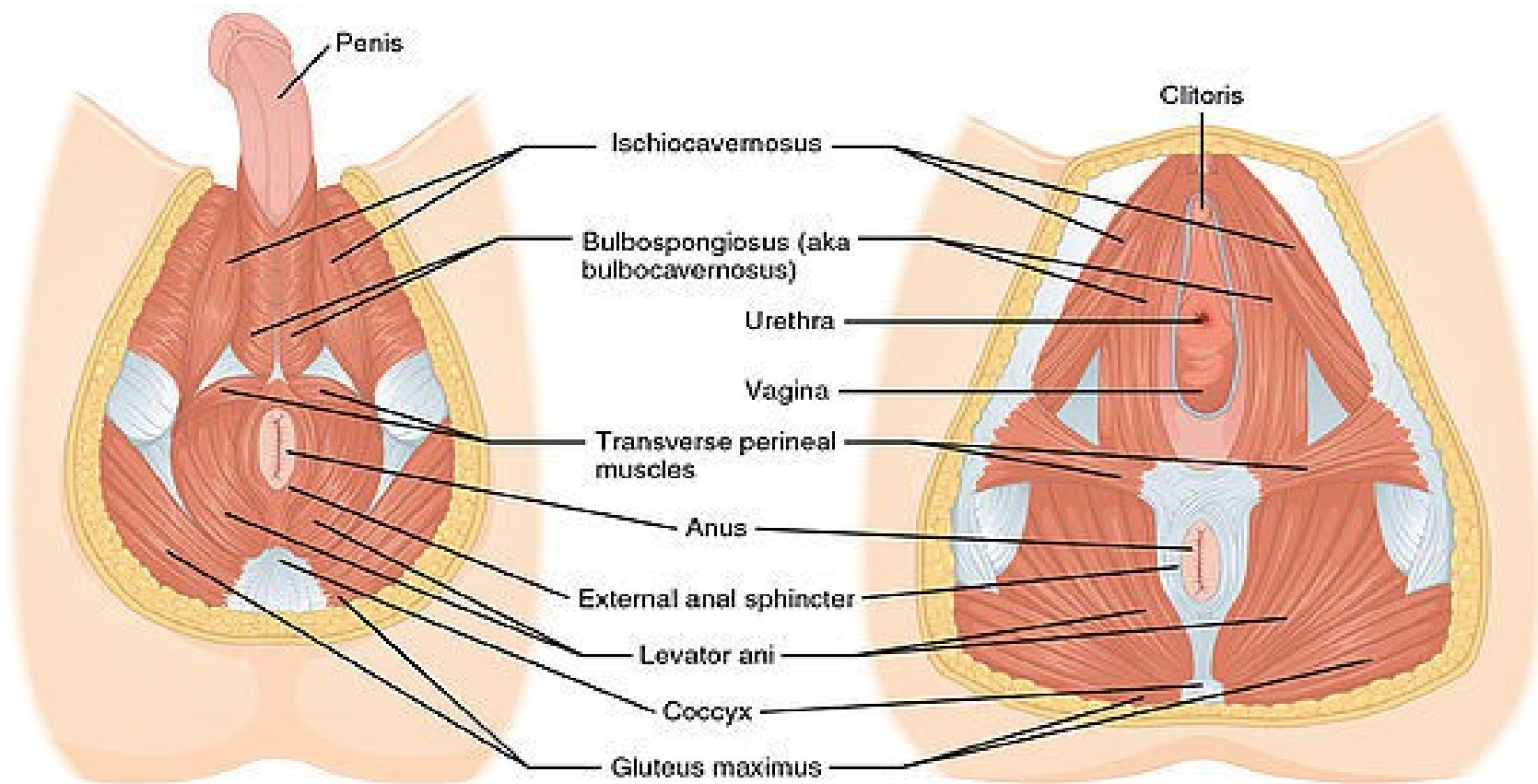


## *Použité prameny:*

- *Časopis Pohyb je život (vydáváný Českou asociací Sport pro všechny)*
- *<https://www.trezalka.cz/info/lektori/j-novotna.html>*
- *www.google.cz (Images)*
- *Vlastní zkušenosti, přednášky z navštěvovaných kurzů (Instruktor zdravotní tělovýchovy, Yoga Instruktor, Kurz sportovní a relaxační masáže)*
- *[www.mojzisova.cz](http://www.mojzisova.cz)*
- *<https://mirkanike.cz/pane-vni-dno-proc-bychom-o-nem-meli-vedet-a-mit-ho-fit/>*

# DĚKUJI ZA POZORNOST DOTAZY?

Obrázek: SVALY PÁNEVNÍHO DNA OBOU POHLAVÍ



Male perineal muscles: inferior view

Female perineal muscles: inferior view