

YUTRA flow



CHECKLISTA

## NAWYKI, KTÓRE WSPIERAJĄ DNO MIEDNICY

(zaznaczaj, nie musisz robić wszystkiego naraz)

### ODDECH I NAPIĘCIE

Oddycham spokojnie, bez wstrzymywania oddechu  
Zauważam, kiedy napinam ciało „bez potrzeby”  
Pozwalam brzuchowi być miękkiemu  
Robię krótkie pauzy w ciągu dnia, żeby odetchnąć

### TOALETA

Nie sikam „na zapas”  
Idę do toalety przy pierwszym–drugim sygnale  
Nie prę na siłę  
Podczas wypróżniania robię długi wydech  
Siedzę z kolanami wyżej niż biodra

### DNO MIEDNICY – ŚWIADOMOŚĆ

Pamiętam, że rozluźnienie jest tak samo ważne  
jak aktywacja  
Nie zaciskam krocza „profilaktycznie”


Po delikatnej aktywacji zawsze puszczam napięcie  
Zauważam, kiedy ciało potrzebuje przerwy

### RUCH I CODZIENNOŚĆ

Zmieniam pozycję co 30–45 minut  
Nie siedzę długo w jednej pozycji  
Nie wciągam brzucha przez cały dzień  
Wybieram ruch, który mnie nie przeciąża

### RELACJA Z CIAŁEM

Słucham sygnałów ciała, zamiast je ignorować  
Daję sobie prawo do wolniejszego tempa  
Nie porównuję się z innymi  
Traktuję ciało z życzliwością, nie z presją

 **Im więcej kratek zaznaczonych – tym więcej wsparcia dla dna miednicy. Ale nawet jedna zmiana ma znaczenie.**