

Содержание

Об этой книге	7
Как нам стала близка тема «мышцы тазового дна»	9
Лоно и жизненный цикл женщины	15
Большие последствия небольшого различия	15
Стыда больше нет? Если бы!	16
Изменения в женском организме	17
Поток энергии в области таза	18
«Зажатость»	19
Климактерический период	19
Пожилая юность — юная старость	20
Тазовое дно	21
Три слоя мышц	22
Нижний слой мышц тазового дна	22
Средний слой мышц тазового дна	24
Глубокий внутренний слой мышц тазового дна	27
Осознанная тренировка тазового дна	30
Самый нижний слой тазового дна	30
«Секретные упражнения»	30
Средний слой тазового дна	31
Упражнение 1	31
Упражнение 2	32
Упражнение 3	33
Упражнение 4	33
Наиболее глубокий слой тазовых мышц	34
Упражнение «кенгуру»	34
Важно для сексуальности	36
Тазовое дно в период беременности и при родах	38
Тренируем вертикальную походку	38
Осознанные упражнения и гимнастика для тазового дна при подготовке к родам	39
Упражнение «белка»	39
Упражнение «паровозик»	40
Упражнения полусидя («поза родильного кресла»)	41
«Дыхание открытости»	42
Упражнения на четвереньках	42
Тазовое дно в положении на боку	43
Защита тазового дна во время беременности	44
Усиленные позывы к мочеиспусканию - это норма	44
Истинная слабость мочевого пузыря	45
Отклоненная назад матка	46

...и как она может противостоять давлению	46
Тазовое дно в первые месяцы после родов	55
Проблемы с тазовым дном после родов	55
Трудности при мочеиспускании	55
Опущение или выпадение передней стенки влагалища или матки	56
Слабость сфинктера заднего прохода	62
«Колеблющаяся» матка	65
Уход за тазовым дном в послеродовой период	65
Повреждения промежности	66
Гимнастика послеродового периода	71
Теперь я хочу вновь стать такой, как раньше	71
Опыт абсолютной открытости	71
Никаких тренировок мышц живота в первые две недели	72
Встроить гимнастику в повседневную жизнь	74
Восстановительная гимнастика в первые три месяца после родов	84
Переходная стадия первых трех месяцев	85
«Полное единство» заканчивается	85
Восстановительные курсы вместе с ребенком	88
Расслабьтесь	89
Заболевания, связанные с тазовым дном	97
Тест на руках	97
Как возникают проблемы с тазовым дном	98
Прерван контакт между нервами и мышцами	99
Компенсаторные возможности организма	99
Симптомы нельзя игнорировать	99
Какие существуют проблемы	102
Недержание мочи	102
Недержание стула	103
Боли при половых сношениях	104
Диагноз	106
Виды исследований	106
Какие существуют методы помощи	111
Электростимуляция и приборы биологической обратной связи	112
Вагинальные конусы	113
Влагалищные пессары	114
Акупунктура	115
Лекарственные препараты	116
Операции	117
«У меня опущение»	119
«Как нужно вести себя при недомоганиях, связанных с тазовым дном?» — рекомендации для повседневной жизни	120
Положение стоя и ходьба	121

Поднимание и переноска тяжестей	122
Занятия стоя	122
Чистка пылесосом и вытирание пыли	123
Подъем по лестнице	123
На что нужно обращать внимание при занятиях спортом	124
Виды спорта, при которых требуется осторожность	124
Виды спорта для женщин	126
Восстановительная гимнастика для тазового дна	128
Усиление женского самовосприятия	128
Не лениться!	129
Предварительная беседа (с оценкой состояния тазового дна)	130
Принимать в расчет индивидуальные ограничения	131
Гимнастика с табуретом	132
Как может измениться цикл	132
Быстрый успех	133
Вдох-выдох	133
Программа тренировок	134
Первое занятие	134
Второе занятие	137
Третье занятие	141
Четвертое занятие	144
Пятое занятие	147
Шестое занятие	150
Седьмое занятие	151
Восьмое занятие	154
Девятое занятие	156
Десятое занятие	157
Когда десять занятий позади	158
Рассказы женщин о собственном опыте	160
Сандра, 30 лет	160
Элизабет, 36 лет	162
Ютта, 69 лет	163

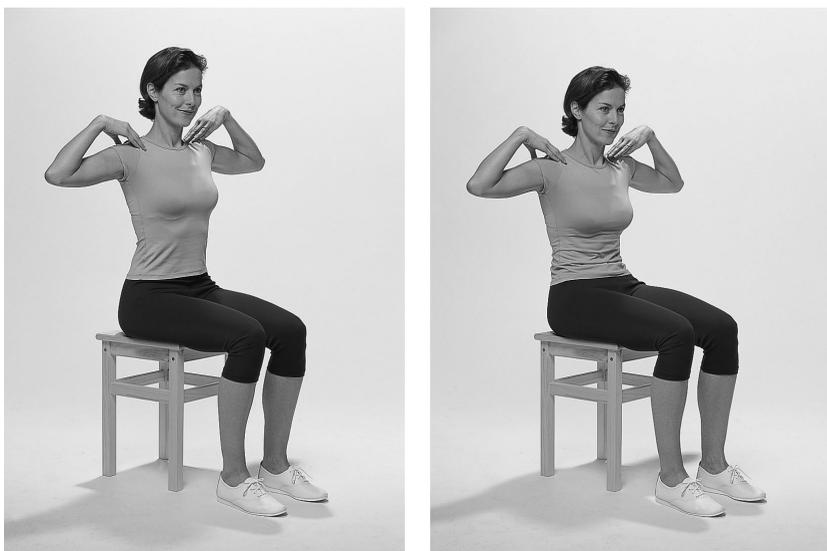


Рис. 1. Положение 3: обе руки расположены на плечах. При вдохе спина выпрямляется, при выдохе – немного сгибается

При каждом новом положении рук мы в начале упражнения лишь один раз ощущаем в тазовом дне мягкость и расслабленность. Эта смена расслабления и напряжения важна для того, чтобы справиться со слишком сильным основным напряжением и сознательно увеличивать силу мышц.

Некоторые женщины во время упражнения охотно сидят на передней части табуретки, а не на всей поверхности сиденья. Если они при этом чувствуют себя комфортнее, это допустимо. Возможно, при усердных тренировках ноги тоже «не захотят» стоять на месте. Двигать ими можно, однако необходимо, чтобы они оставались стоять на полу. Со временем в большинстве случаев стремление двигать ногами проходит само по себе.

Второе занятие

- Создание нужного настроения
- Упражнение «на сухость» три раза
- Руки в различных положениях с мягким изгибом и сознательно контролируемым дыханием

За первую неделю занятий мы научились лучше ощущать тазовое дно и пытаться укреплять его слой за слоем. Мы уже заметили, что различные

положения рук влияют на доступ к мышцам тазового дна. Теперь хотим узнать, какое влияние оказывает округленная спина, и как мы можем встроить этот элемент в наши упражнения. Принимаем «округленную» позу, когда глубокие и средний слои мышц уже последовательно напряжены.

Мы немного отклоняемся в талии, как будто мы подтягиваем лобковые кости вверх, к пупку. При этом плечи остаются над бедрами. Двигается только таз. Округленная поза вынуждает нас принять позу открытого тела, что всегда посылает расслабляющий импульс к мышцам таза. Но теперь мы хотим научиться и в этой позе заставлять тазовое дно согласованно работать и решительно противостоять давлению со стороны брюшной полости, как будто мы хотим достать большой, полный выпечки противень из печи, но не расслабляя при этом тазовое дно. Пробуем сделать это, кратко разыгрывая сцену один раз с напряженным, и один раз - с расслабленным тазовым дном.

При выпрямлении перед тазовым дном также стоит важная задача. Если оно «дирижирует» этой последовательностью движений, позвоночник выпрямляется снизу с помощью поддерживающих мышечных тяжей, расположенных вдоль него.

- Садимся на табурет прямо, наши руки лежат на бедрах, начинаем упражнение с создания настроения. Затем можем оставить в тазовом дне ощущение тепла и мягкости, открыть глаза и прислушаться к области таза.
- Очень мягко, как будто мы только хотим натянуть кожу на половых губах, напрягаем самый глубокий слой тазового дна по сторонам и позволяем напряжению «просачиваться» в эти тонкие мышцы. При этом наблюдаем импульсы, которые организм посылает в эту область. Теперь мы уже знаем, что можем усилить это напряжение, если втянем вместе сфинктер заднего прохода и U-образную мышцу, не напрягая при этом мышц ягодиц и бедер.
- Только когда достигли предела напряжения мышц, мы приподнимаем точку перекрещивания мышц и следим за тем, когда идущее изнутри натяжение притянет друг к другу бугры седалищных костей, чтобы затем усилить это напряжение. Мышцы бедер, ягодиц и спины также работают совместно с тазовым дном, и мы стягиваем вместе бугры седалищных костей, используя все имеющиеся в нашем распоряжении силы.
- Удерживаем эту позу, это напряжение и немного изгибаемся в области талии, чтобы спина немного округлялась. При этом нам кажется, что тазовое дно должно расслабиться, особенно хочется отпустить напряжение в U-образной мышце. Чтобы подавить это желание, мы втягиваем в себя точку перекрещивания мышц, чтобы можно было это почувствовать. Это держит напряженной и U-образную мышцу.

- Теперь садимся прямо и при этом удерживаем с неослабевающей силой напряжение во всем тазовом дне, что поначалу удастся с большим трудом.
- Лишь затем поднимаем вместе нижний и средний слои мышц тазового дна снизу вверх, вплоть до самой глубокой основной мышцы и еще раз втягиваем ее в себя с силой, прежде чем отпустить и расслабить все мышцы.

Как мы теперь ощущаем тазовое дно? Некоторые женщины воспринимают это как мягкое «гудение» или «звон». Данная область становится для нас осознанно знакомой, однако полностью ли она теперь расслаблена? Теперь, когда мы полагаем, что можем воспринимать все совершенно осознанно, мы повторим упражнение и после надлежащего расслабления выполним его еще один раз.

Правильная работа тазового дна при вдохе и выдохе

Почему правильная работа мышц тазового дна при вдохе и выдохе столь важна, лучше всего понять на примере из повседневной жизни. Представим себе, что мы идем домой с ребенком трех лет, который упал и испачкался, и мы, в качестве утешения, хотим донести его до дома, до которого осталось 50 м. При переносе тяжести весом примерно в 17 кг возникает давление со стороны брюшной полости, в ответ на которое тазовое дно должно реагировать напряжением примерно такой же силы. Таким образом, его мышцы предотвращают смещение вниз мочевого пузыря, матки и прямой кишки под действием давления из брюшной полости. Это напряжение должно поддерживаться все время, пока мы держим тяжесть на весу, например, когда мы открываем низкую садовую калитку, а также при вдохах и выдохах. Однако это не так легко - у большинства женщин при выдохе автоматически уменьшается напряжение мышц.

Чтобы сознательно контролировать дыхание, мы должны во время дыхания осознавать процессы, происходящие в организме:

1. При каждом вдохе грудная клетка слегка приподнимается, а брюшная полость немного сдвигается вниз под натиском диафрагмы, позвоночник выпрямляется. Тазовое дно может помочь такому выпрямлению, если мы подтянем сжатый сфинктер заднего прохода к внутренней стороне крестца. При этом костный таз мягко сдвигается назад. Вход в таз от расположенных сверху лобковых костей до верхнего конца крестца принимает диагональное положение.

Вдох является активной фазой процесса дыхания. Закрепленные над поясницей межреберные мышцы поднимают и расширяют грудную клетку. Легкие растягиваются, диафрагма прогибается далеко в брюшную полость.

2. При выдохе происходит обратный процесс. Грудная клетка несколько опускается, поскольку воздух выходит, брюшная полость уменьшается из-за отступающей диафрагмы, позвоночник немного округляется. При выдохе труднее удержать напряжение в тазовом дне, поэтому мы должны особенно хорошо отработать это действие. Если мы хотим поддержать этот процесс, то тазовое дно сильнее работает в передней его части. Когда мы подтягиваем центральную точку перекрещивания мышц к внутренней стороне лобковых костей, напряжение в U-образной мышце под половыми губами становится более ощутимым. При этом костный таз слегка сдвигается вперед. Вход в таз принимает горизонтальное положение.

Выдох является пассивной составляющей акта дыхания и сам по себе обладает расслабляющим эффектом. Когда межреберные мышцы и диафрагма расслаблены, легкие слегка спадаются, и из них выходит воздух.

Координация дыхания и работы мышц тазового дна. Когда мы используем дыхание в гимнастике, работа мышц тазового дна становится интенсивнее, движения отдельных слоев тазового дна происходят стремительно. Теперь мы хотим скоординировать оба процесса. Сначала мы кладем руки по бокам под сиденье табурета и с закрытыми глазами воспринимаем сознанием расслабленность тазового дна. Затем открываем глаза и делаем предварительный короткий вдох, а во время выдоха напрягаем только U-образную мышцу и сфинктер заднего прохода, затем мягко подтягиваем вверх, в себя точку перекрещивания мышц, и как только ощущаем исходящее от него натяжение на буграх седалищных костей, стремительно и сильно подтягиваем их друг к другу. Выдох - это еще не конец упражнения. Когда выдох заставляет спину округлиться, мы все еще стараемся, чтобы таз был выдвинут вперед, а центральная точка перекрещивания мышц подтянута внутрь, к лобковым костям. Лишь теперь заканчивается выдох – всего это продолжается около пяти секунд. В следующую за этим паузу длиной примерно в секунду мы выпрямляемся, не теряя при этом напряжения в тазовом дне. Лишь теперь вдыхаем и подтягиваем вверх напряженные мышцы снизу до самой глубокой основной мышцы. При этом нам помогает, если мы подтягиваем сжатый сфинктер заднего прохода к внутренней стороне крестца. Этот вдох продолжается около четырех секунд.

Теперь в течение следующих двух вдохов и выдохов удерживаем тазовое дно напряженным. Поскольку мы не можем создать более сильного напряжения, но хотим развить в себе ощущение, насколько мы способны удержать силу при выдохе, дыхание может стать немного интенсивнее. При этом важно, чтобы при выдохе мы осознавали, как легко округляем позу и при этом еще немного выше подтягиваем центральную точку перекрещивания мышц. Не прекращайте делать маленькие паузы при выпрямлении и после выдоха контролировать, подтянута ли задняя часть

тазового дна вдоль крестца и втянута ли она внутрь. Сильное натяжение между буграми седалищных костей остается прежним на протяжении всего упражнения.

Когда мы расслабляемся после трех вдохов и выдохов, руки переходят в следующую позицию, в которой заново мы концентрируемся на тазовом дне и ждем, пока вновь не ощутим его приятную мягкость и расслабленность. Таким образом, мы работаем со всеми пятью положениями рук.

На втором занятии мы также учимся медленно и точно наращивать силу в мышцах тазового дна и при этом встроить в этот процесс дыхание как поддерживающий фактор. Такой ход событий необходимо довести до автоматизма, чтобы мы каждый раз, когда нам будет нужно напрячь тазовое дно, не задумываясь делали это. В этом случае мы можем удерживать напряжение в тазовом дне и при выдохе, и, возвращаясь к приведенному выше примеру, без проблем донесем ребенка до дома и, со все еще напряженным тазовым дном, сможем поставить его в ванной комнате на табуретку.

Третье занятие

- Создание нужного настроения с тремя упражнениями «на сухость»
- Руки в различных положениях с мягким изгибом и сознательно контролируемым дыханием
- Махи руками

Сначала повторяем программу второго занятия. На третьем занятии дополнительно осваиваем больше новых последовательностей движений. При этом учимся использовать тазовое дно для выполнения присущих ему задач. Также учимся заниматься другими видами деятельности, не забывая при этом о тазовом дне.

Махи руками

При этом упражнении делаем короткие паузы в дыхании не только после выхода, но и после вдоха. В эти короткие паузы взмахиваем руками после выдоха - поднимаем руки высоко вверх и после вдоха быстро вновь возвращаем их обратно. Эти размашистые взмахи теперь будут сопровождать нас шаг за шагом во всех тренировках.

- Исходное положение - расслабленное, вертикальное, сидя. Ноги стоят на полу. Плечи и руки вялые, кисти рук свободно свисают ниже бедер. Мы можем ощутить расслабленное тазовое дно между рук, даже если мы не закрываем глаз и позволяем взгляду свободно блуждать вокруг.



Рис. 2. Махи руками



- Делаем короткий вдох и во время длинного выдоха сначала напрягаем только нижний слой мышц тазового дна и поднимаем его к центральной точке перекрещивания мышц. Как только натяжение становится ощутимым вокруг бугров седалищных костей, с силой притягиваем их друг к другу.
- Затем мы слегка сгибаемся, таким образом возникает изгиб талии, который был описан во втором занятии. Мы получаем возможность ощутимо подтянуть центральную точку перекрещивания мышц

вверх, к внутренней стороне лобковых костей. Наши руки при этом вытянуты немного назад (см. рис. 2).

- Во время задержки дыхания мы размашистым движением выбрасываем руки вверх и удерживаем их в таком положении. Спина при этом абсолютно прямая (см. рис. 2).
- При следующем вдохе мы поднимаем все напряженные слои мышц, вплоть до самой глубокой основной мышцы, и удерживаем их, пока подтягиваем сжатый сфинктер заднего прохода к внутренней стороне крестца.
- Вновь делаем секундную паузу, на протяжении которой сохраняем вертикальную позу, но выпрямленные руки опущены вниз.
- Лишь теперь выдыхаем и вновь округляем спину. Руки вытягиваем немного назад, контролируем степень натяжения в центральной точке перекрещивания мышц и, при необходимости, усиливаем ее.
- Как и прежде, в дыхательной паузе вновь поднимаем руки вверх и контролируем при вдохе напряжение в самой глубокой основной мышце.
- Затем, в следующую паузу, опускаем руки вниз, заводим по время выдоха руки дальше за спину и мягко округляем корпус, еще раз подтягивая центральную точку перекрещивания мышц.
- Наконец, мы во время паузы вновь делаем руками взмах вверх и на вдохе подтягиваем самую глубокую основную мышцу, прежде чем расслабиться во время следующего выдоха и еще дальше насладиться этим расслаблением тазового дна при каждом выдохе. Эти взмахи руками вверх-вниз в большинстве случаев не доставляют особых затруднений, а являются приятной активностью. Конечно, более сложно будет, когда обе руки будут опускаться вниз только с одной стороны.
- Мы начинаем упражнение, как и прежде, напряжением на выдохе нижнего и среднего слоев тазового дна, изгибаемся в талии и подтягиваем центральную точку перекрещивания мышц к внутренней стороне лобковых костей.
- В следующую за этим паузу в дыхании остаемся сидеть прямо, однако обе руки опускаем вниз, с правой стороны тела, причем во время выдоха мы их несколько сдвигаем назад. Верхняя часть нашего тела при этом немного поворачивается направо, и мы можем взглянуть назад, сохраняя вертикальную позицию (см. рис. 2). При этом немного подтягиваем вверх центральную точку перекрещивания мышц.
- Теперь повторяем еще дважды махи руками вправо, прежде чем дадим себе расслабиться.
- В заключение выполняем это упражнение в той же последовательности, но для левой стороны тела. При опускании рук с одной стороны

мы удерживаем напряжении в тазовом дне дольше, чем прежде - в течение четырех вдохов-выдохов.

Когда мы тренируемся, осваивая данное упражнение, мы должны обращать внимание на множество различных вещей, что вначале это часто тяжело сделать, постоянно удерживая напряжение в тазовом дне. Ничего страшного, если во время выполнения упражнения придется вновь и вновь подтягивать бугры седалищных костей друг к другу - важно только, чтобы это действительно происходило.

Четвертое занятие

- Создание нужного настроения с тремя упражнениями «на сухость»
- Руки в различных положениях с сознательно контролируемым дыханием
- Махи руками, упражнения «поворот назад» и «раз, два – взяли»

Сначала повторяем программу третьего занятия. Выполняя гимнастические упражнения на табурете с махами руками, можем попытаться, если у нас получится, после первого основного упражнения без паузы три раза опустить руки на одну сторону. Это означает, что нам придется удерживать напряжение в тазовом дне на протяжении шести циклов вдоха-выдоха, прежде чем расслабиться. Если это будет представлять для нас трудность, можно оставить последовательность выполнения упражнения без изменений. В этом занятии новыми будут два упражнения: «поворот назад» и «раз, два – взяли».

Упражнение «поворот назад»

Это упражнение еще больше требует от нас точного наблюдения за последовательностью движений и работы с мышцами тазового дна с предельной концентрацией.



Рис. 3. Упражнение «поворот назад»