

Świadoma aktywacja mięśni dna miednicy

1. Najpierw oddech

Stań przed lustrem (lub usiądź „po turecku” przed lustrem).

- Ułóż dłonie na **szczytce klatki piersiowej** (pod obojczykami), Następnie weź głęboki wdech przez nos tak, by szczyt klatki piersiowej (i nic poza tym!) wraz z Twoimi dłońmi się uniósł. Z wydechem przez usta (dwa razy dłuższym) zaobserwuj, jak klatka wraz z dłońmi odpada.
- Ułóż dłonie na brzuchu, na **wysokości pępka**. Weź głęboki wdech nosem i poczuć, jak Twój brzuch wraz z dłońmi unosi się do góry (jak wypełnia się powietrzem). Z wydechem przez usta pozwól mu opaść.
- Ułóż dłonie na wysokości linii stanika (**dolno-boczne żebra**). Weź głęboki wdech przez nos i zobacz, jak Twoje dolne żebra wraz z dłońmi unoszą się w górę i do boku. Jak Twoja klatka piersiowa przyjmuje kształt „beczki”. Następnie w wydechem przez usta pozwól żebram i dłoniom wrócić do spoczynku

Zrobione? Poczulaś to? Świetnie!

To co przez chwilę zrobiłaś to uruchomienie wszystkich trzech torów oddechowych:

- *Klatką piersiową*
- *Przeponą*
- *Brzuchem*

*Każdy z tych torów jest bardzo ważny i niestety bardzo rzadko wykorzystywany w pełni. Postaraj się to zmienić zaczynając **ŚWIADOMĄ AKTYWACJĘ MIĘŚNI DNA MIEDNICY** od tego, jako **rozgrzewki**. Postaraj się też każdorazowo odchodzić od kontroli, jaką jest lustro.*

Powtarzalność ćwiczeń czy zadań, obserwacja (z początku) w lustrze, bodziec czuciowy jakim jest dotyk (ułożenie dłoni na określonych torach, które chcesz uruchomić): to wszystko ma na celu zwiększyć Twoją świadomość ciała w przestrzeni i jego możliwości ruchowych.

Staraj się więc skupić na każdym z tych ćwiczeń, byś z czasem nie potrzebowała pomocy (dotyku, lustra), by wykonać prawidłowo ruch.

2. Poczuj te partie:

Usiądź wygodnie na krześle lub połóż się na plecach ze zgiętymi kolanami i ustawionymi stopami na podłodze.

Ułóż część dłoniową **ręki na kroczu** (najlepiej, jeśli zrobisz to bezpośrednio na skórę bądź przez delikatną bieliznę).

Następnie drugą rękę wraz z częścią przedramienia na wysokości linii stanika (delikatnie się przytul)

UWAGA! Jeśli jesteś już na takim poziomie, że nie potrzebujesz bodźca dotykowego by uruchomić prawidłowo przeponę w oddechu, drugą rękę ułóż wykonie wzdłuż ciała.

Wykonaj głęboki wdech nosem tak, by dolne żebra otworzyły się, przepona zapracowała (koncentrycznie), a wraz z nią mięśnie dna miednicy (przepona miednicza). Następnie wykonaj głęboki, powoli wydech przez usta. Poczuj co się dzieje „tam na dole”, pod Twoją dłoń. Skup się na tym, jaką pracę wykonują mięśnie dna miednicy. Co się z nimi dzieje kiedy robisz wdech. I co się z nimi dzieje kiedy wypuszczasz powietrze w płuc.

Wyjaśnienie, co powinnaś czuć znajdziesz na końcu broszury. Postaraj się jednak nie przewijać jej od razu. Najpierw to poczuj a dopiero potem zweryfikuj!

Udało się? Jeśli tak, jestem z Ciebie dumna!

Już teraz wiesz, gdzie znajdują się Twoje mięśnie dna miednicy, oraz jaki ruch wykonują!

To będzie nas prowadziło do następnego punktu, jakim jest:

3. Świadoma aktywacja mięśni dna miednicy [warstwa zewnętrzna]

Pozostań w tej samej pozycji. Twoja jedna dłoń może cały czas być ułożona w okolicy krocza. Niech kontroluje co się dzieje.

Wejdźmy teraz do świata wizualizacji:

Wyobraź sobie, że w Twoich trzech otworach ciała (**cewce, pochwie i odbycie**) masz włożonego tampona (albo palec, albo małą pestkę). Czujesz to? świetnie! To teraz weź wdech (do przepony!) i z wydechem postaraj się bardzo **delikatnie zacisnąć/zamknąć** cewkę, pochwę i odbyć jakbyś chciała uniemożliwić tym tamponom wypadnięcie/wyciągnięcie. Zrób to naprawdę bardzo subtelnie i stopniowo. Na następnym wdechu rozluźnij.

Brawo! Udało Ci się zaangażować do świadomej pracy mięśni warstwy powierzchniowej, czyli tzw. mięśnie Kegla!

4. Świadoma aktywacja mięśni dna miednicy [warstwa środkowa i głęboka]

Punkt czwarty jest kontynuacją ruchu z punktu 3.

Jeśli już przeszłaś przez punkt 3 i zamknęłaś swoje trzy otwory ciała to postaraj się teraz **wciągnąć/wessać** te tampony (palce, pestki) do środka. Tak, jakby Twoje głębokie mięśnie stanowiły windę. Wykonaj to także bardzo delikatnie (50% Twoich możliwości)

Uwaga! To co wykonujesz w punkcie 3 i 4 to jest jeden ruch. Specjalnie rozłożyłam je na czynniki pierwsze, by przejść z Tobą przez ten proces krok po kroku. Teraz, jak już wiesz jak sobie wyobrazić pracę tych mięśni pamiętaj, by na **WYDECHU** zacisnąć cewkę pochwę i odbyć i podciągnąć te mięśnie w górę. Na wydechu rozluźnij

5. To co najważniejsze

- Nie powinnaś się spinać przy wykonywaniu tych ruchów. Akcja powinna być na tyle delikatna, że wszystko powinno zachodzić płynnie, bez niepotrzebnego wzrostu ciśnienia, czy napięcia.

- Nie powinny się też włączać do ruchu mięśnie pośladków, uda czy brzucha.
Ponownie! Ruch jest naprawdę subtelny i powinien być generowany wyłącznie w tych częściach, które Cię aktualnie interesują
- Rozwiązanie zagadki z punktu 2: w trakcie głębokiego **wdechu** powinnaś czuć jak mięśnie dna miednicy „**napierają**” na Twoją dłoń, **obniżają się** (rozciągają, wykonując pracę ekscentryczną) podczas gdy na **wydechu**, ręka powinna „**być wciągnięta**” w górę. Mięśnie te na wydechu **unoszą się** przez co charakterystycznie „zassanie” dłoni powinno mieć miejsce.

***Poszło!** Przebrnęliśmy razem przez ten niecodzienny ruch! Jeśli już wiesz, jak te mięśnie pracują, czujesz ich ruch, nie pozostaje Ci nic innego jak zacząć je trenować [zajrzyj do broszurki nr 2]*

Pamiętaj jednak! Jeśli nie czujesz funkcji tych mięśni, lub nie jesteś pewna czy dobrze nimi pracujesz. Jeśli masz wrażenie, że robisz coś za mocno, męczysz się w trakcie powyższych ruchów, włącza Ci się nieustannie pośladek czy brzuch: wybierz się na kontrolę do **fizjoterapeuty uroginekologicznego**, który zbada, sprawdzi i oceni stan Twoich mięśni dna miednicy.

Z pozdrowieniami,
Marta Błocińska