

Юрий Корнев



VAGITON  
system

Система

# ВАГИТОН

Эффективная Тренировка  
Женских Интимных Мышц

**ПОВЫШАЕТ:**

- ▶ либидо и вагинальную чувствительность
- ▶ способность получать вагинальный оргазм
- ▶ притягательность для партнера
- ▶ самооценку и уверенность в себе

**ПОМОГАЕТ:**

- ▶ подготовиться к родам и восстановиться после них
- ▶ справиться с опущением влагалища и матки
- ▶ недержанием мочи
- ▶ предменструальным синдромом

Юрий Корнев



VAGITON  
s y s t e m

Система

---

# ВАГИТОН

---

Эффективная Тренировка  
Женских Интимных Мышц

Москва  
2014

**Корнев Юрий**

**К 67** Система Вагитон. Ю. Корнев, – М., издательская группа «Вагитон», 2014. – 256 с.

В книге очень просто и наглядно рассказывается об анатомии и физиологии женщины с позиции тренировки интимных мышц, а также о специальных тренажерах, существующих сегодня на рынке. И самое главное, здесь представлена система Вагитон – целостная, гармонично выстроенная, поэтапная методика, которая явилась результатом десятилетнего опыта автора в развитии направления тренировки интимных мышц.

Книга предназначена специалистам, а также она будет интересна всем женщинам, которые найдут здесь ценные рекомендации.

Освоение приведенных в книге упражнений с применением тренажеров марки VAGITON® позволит нормализовать функции тазовых органов, справиться с женскими недугами, восстановить сексуальность и повысить самооценку.

Добро пожаловать в систему Вагитон!

Все права защищены. Ни одна часть данного издания ни в каких целях не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

 Т АВТОРА

Если вы читаете эту книгу, значит, вы уже понимаете, что тренировка интимных мышц – это не просто модная прихоть, а реальный способ без операций и медикаментов вернуть или укрепить женское здоровье, научиться получать и дарить больше в сексуальных отношениях, подготовить мышцы к вынашиванию плода и родам, а также восстановиться после них.

Я не хочу тратить ваше время на подробное описание всех прелестей, которые дают тренированные интимные мышцы, а также причин, по которым у женщин бывают проблемы, если мышцы слабы. Такой информации много в различных изданиях, а еще больше ее в интернете.

Главная цель книги ответить на вопрос:

«Как эффективно и безопасно тренировать интимные мышцы?»



# ПРЕДИСЛОВИЕ

В связи с тем, что тема тренировки интимных мышц становится все более популярной, в последние годы появилось огромное количество разных школ и инструкторов. На их сайтах публикуется много противоречивой информации. Несведущему читателю очень трудно понять где правда, а где вымысел, целью которого заработать на вашем незнании.

Откуда вам знать, как же все-таки правильно, безопасно и эффективно тренировать интимные мышцы, какие тренажеры использовать? Все говорят разные вещи. Кто-то утверждает, что вагина состоит из управляемых колец, кто-то опровергает это утверждение. Кто-то продвигает одни тренажеры, кто-то совсем другие.

Кому верить? «Все так сложно и запутанно», – скажете вы.

В самом деле?

Одна из целей этой книги – разрушить многочисленные мифы и стереотипы вокруг интимных мышц.

Прочитав эту книгу, вы станете разбираться в строении вашего тела, а также в принципах и этапах тренировки интимных мышц. Больше никто не сможет навязывать вам неправильные, а порой и опасные упражнения. Вы сможете объективно выбрать себе школу и инструктора, тренажеры и методики.

Ведь существует не так уж много пособий, которые предлагают вам самостоятельно думать и делать осознанный выбор.

В этой книге описаны практически все тренажеры, представленные сегодня на рынке, включая некоторые неэффективные, а порой и бесполезные.

Здесь вы узнаете многое о физиологии и тех процессах, которые происходят в вашем организме каждый день, о том, **что такое интим-**

**ные мышцы и как их тренировать**, как безопасно для себя обрести новые возможности.

В основе системы Вагитон – только обоснованные методики и самые эффективные техники, давшие нужный результат и многократно проверенные на практике.

Мы рекомендуем то, что необходимо и полезно абсолютно всем женщинам, независимо от возраста, комплекции, рода занятий или семейного положения.

Система Вагитон основана на древних учениях в сочетании с современными анатомическими знаниями, а также новейшими технологиями обратной связи и создания нагрузки на интимные мышцы.

Система Вагитон – это сплав древних практик и современных технологий.

# ВВЕДЕНИЕ

Интимные мышцы являются такими же скелетными мышцами, как мышцы рук или ног, но тем не менее, существует большая разница между их функциональной тренировкой и спортивной тренировкой мышц тела. В связи с тем, что работа интимных мышц не видна, основное различие заключается в трудности понимания и ощущения их работы, что требует применения тренажеров с обратной связью.

---

## Справка

**Тренажер с обратной связью** – это средство, позволяющее увидеть правильность действий, оценить их силу и обеспечить мышцы нагрузкой.

---

## Вопрос:

*«А вот раньше не было никаких тренажеров и как-то без них обходились. Ведь есть же легенды о жрицах любви, которые умели делать вагиной всякие чудеса. Они же всему научились безо всяких тренажеров. Почему нельзя просто делать «кегели»?»*

## Ответ:

Это заблуждение. Во все века для тренировки тех или иных двигательных функций люди придумывали различные приспособления. Не исключение здесь и искусство секса.

В древние времена секреты тренировки интимных мышц не выходили за ворота храмов любви и не были доступны простым людям. Одним из таких секретов были специальные тренажеры. Это каменные шарики с нитью, за которую подвешивался груз, тяжелые шарики без нити для ношения, различные фаллоимитаторы, трубочки для всасывания жидкостей и даже пневматические устройства. Сегодня создатели тренажеров используют современные материалы и технологии, но принцип остается неизменным – показать правильность действий и обеспечить нагрузку.

И как показывает практика, женщины достигают больших результатов и гораздо быстрее, применяя специальные тренажеры, в отличие от упражнений без них.

Доктор Кегель, изобретатель первого современного тренажера с обратной связью, доказал, что если женщина визуально оценивает результаты своих тренировок, то это ускоряет прогресс и значительно повышает мотивацию.

К сожалению, исторически сложилось так, что врачам было проще перенять слова, но не изобретение Кегеля. И много лет женщинам предлагались упражнения «кегели» без использования обратной связи и нагрузки, что оказалось не столь эффективным.

Очень много женщин делают «кегели», но не получают желаемых результатов, т.к. не тренируются достаточно регулярно и достаточно долго.

Им не хватает для этого мотивации потому, что они сомневаются в эффективности упражнений, и не уверены, что правильно их выполняют.

Применение подходящего тренажера станет для них решением проблемы и вдохновит на регулярные тренировки. Ведь прогресс, видимый на тренажере, повышает мотивацию, а она является ключевым фактором в достижении дальнейших результатов.

Обучение новым моторным навыкам – это сложный процесс, который проходит в несколько этапов.

**Первый этап – когнитивный.** На этом этапе происходит осознание нового действия или какой-то незнакомой задачи, а также обучение правильности и точности выполнения этого действия при минимальных усилиях.

Во время обучения правильному выполнению нового действия важна **обратная связь**, которая существенно облегчает процесс обучения. С помощью обратной связи вырабатывается и запоминается правильное мышечное ощущение. Поэтому выбираемый способ обратной связи должен предоставлять пользователю информацию о правильности выполняемого действия, а не только о его силе.

**На втором этапе** происходит многократное повторение и закрепление нового мышечного ощущения до полного исчезновения ошибок. В конечном итоге, действие должно перестать требовать особого внимания и должно быть доведено до автоматизма. На этом этапе обратная связь приветствуется, но она не так важна, как наработка **стабильного ощущения** выполняемого действия.

**На третьем этапе** действие доводится до требуемых силовых показателей с помощью специальных силовых тренажеров с обратной связью.

На последнем, **четвертом этапе** происходит освоение функционального применения нового навыка. В основном это относится к сексуальному применению действий, а также к повседневному использованию поддерживающих органы мышц.

То есть последний этап – это собственно то, ради чего вы и тренируете интимные мышцы.

Зачем я все это объясняю?

Представьте себе, что в фитнес-клуб приходит новичок и просит за месяц сделать ей фигуру, потому как на море ехать... Что ей ответит инструктор? Почему тогда многие, начав тренировать интимные мышцы, считают что они смогут за месяц достичь всего, да еще и без кропотливой работы по этапному освоению незнакомых действий?

Я хочу, чтобы вы понимали, что до момента, когда вы начнете полноценно применять новые навыки в жизни, может пройти немало времени: в среднем, от нескольких месяцев до года. Все будет зависеть от вашего начального состояния, от конституциональных особенностей, ну и, конечно, от вашей мотивации и от того, насколько она будет реализовываться в упражнениях.

Если вам где-то обещают волшебные методики тренировок мышц, дающие быстрые результаты без каждодневных усилий – не верьте.

Вам придется поработать со своим телом, если вы хотите что-то в нем изменить и чему-то научиться.

Если вы готовы внимательно изучать систему Вагитон и регулярно тренироваться, выполняя все рекомендации, то я гарантирую вам впечатляющие результаты, которые поднимут на новый уровень сексуальные ощущения, повысят самооценку и уверенность в себе, без операций и медикаментов избавят от многих женских проблем, и в буквальном смысле, изменят вашу жизнь!

Добро пожаловать в систему Вагитон!

# АНАТОМИЯ

Для того, чтобы лучше представлять процессы, в которых принимают участие интимные мышцы, необходимо понять их анатомическое строение.

Под интимными мы подразумеваем мышцы, которые принимают участие в сексе, вынашивании плода и родах, в поддержке органов малого таза, а также в процессах мочеиспускания и дефекации.

Прежде всего это мышцы тазового дна, мышцы живота и дыхательная диафрагма.

Мышцы, находящиеся в столь разных местах могут работать совместно при выполнении одних функций, но также могут и мешать друг другу при выполнении других. Поэтому столь важно научиться управлять этими мышцами, как вместе, так и порознь.

В этом разделе вы узнаете, как данные мышцы устроены и каким образом они работают.

Не хотелось бы загружать головы читателей обилием анатомических знаний. Поэтому в книге приведен достаточный минимум информации о строении интимных мышц для понимания принципов их правильной и безопасной тренировки.

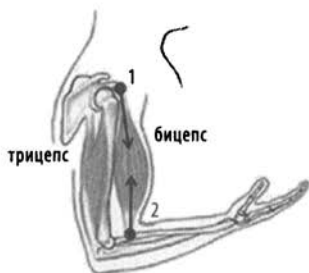
# ПОПЕРЕЧНО-ПОЛОСАТЫЕ И ГЛАДКИЕ МЫШЦЫ

Мышечная масса человека представлена двумя типами мышц:

1. **Поперечно-полосатые** (скелетные мышцы)
2. **Гладкие** (мышцы внутренних органов)

## ПОПЕРЕЧНО-ПОЛОСАТЫЕ (СКЕЛЕТНЫЕ) МЫШЦЫ

Скелетные мышцы через сухожилия прикреплены к костям и вместе со скелетом образуют опорно-двигательную систему.



Любая скелетная мышца при напряжении **укорачивается** и притягивает друг к другу кости, к которым она крепится. Так происходят все движения тела. Например, бицепс притягивает точки 1 и 2 друг к другу, поэтому рука сгибается в локте.

Скелетные мышцы обычно расположены парами и являются антагонистами, т.е. тянут кости в двух противоположных направлениях.

Одни сгибают руки, ноги и туловище, а другие разгибают их. Согните руку в локте – это работает мышца бицепс. Для того, чтобы рука разогнулась, должна потрудиться другая мышца – трицепс. Она расположена напротив бицепса. Мышцы пресса сгибают туловище, а мышцы спины – разгибают. Так, парами работает большинство скелетных мышц.

Возможно, многие никогда не задумывались о том, что дыхательная диафрагма и мышцы тазового дна также являются мышцами антагонистами по отношению друг к другу. Но об этом вы узнаете позже.

Главной особенностью поперечно-полосатых мышц является то, что они способны **произвольно**, по желанию человека, **сокращаться и расслабляться**. Посредством тренировки человек может придать им необходимую силу и увеличить их объем.

Данный тип мышц отличают мощные и быстрые сокращения, а также быстрая утомляемость.

## ГЛАДКИЕ МЫШЦЫ

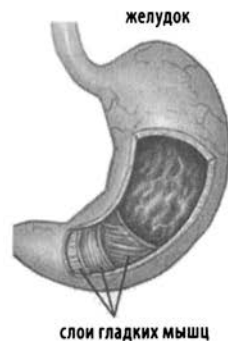
Второй тип – **гладкие мышцы**, это мышцы внутренних органов, медленные и длительные сокращения которых **происходят непроизвольно, рефлекторно**, то есть независимо от желания человека. Иногда их так и называют – **непроизвольные мышцы**.

В отличие от скелетных, **гладкие мышцы не крепятся к костям**.

Гладкие мышцы образуют стенки кровеносных сосудов, дыхательных путей, пищеварительной и мочеполовой систем.

Гладкие мышцы играют важную роль в процессах, не зависящих от нашего сознания, например, в перемещении пищи по пищеварительному тракту (перистальтике).

Гладкомышечные волокна расположены слоями. Например, стенка желудка имеет три слоя: косые, циркулярные и продольные волокна.



Мышцы органов малого таза (матка и вагинальный канал, мочевой пузырь, прямая кишка) также относятся к гладким мышцам.

Например, вагинальный канал имеет два слоя гладкомышечных волокон: наружный продольный и внутренний циркулярный, а матка – три слоя: наружный и внутренний продольные, а средний – циркулярный.





**Вопрос:**

*«А почему же я пальцем у себя чувствую поперечные складки в вагине? Это же мышечные складки, а вы говорите, что они гладкие?»*

**Ответ:**

Не путайте **анатомическое название типа мышц** (гладкие и поперечно-полосатые) со **складками слизистой** вагины, которая к самим мышцам не имеет никакого отношения, это другой слой стенки вагинального канала.

**Вопрос:**

*«Если мышцы вагины неуправляемы, как же тогда мы можем ее сжимать?»*

**Ответ:**

Во-первых, **нижняя часть** вагинального канала окружена управляемыми мышцами тазового дна. Например, когда вы втягиваете анус и сжимаете промежность, то сужаете вагину в нижней ее части.

Во-вторых, тонус гладких мышц вагинального канала зависит от эмоционального состояния, например, сексуального возбуждения.

А также, сам **вагинальный канал**, как и любой внутренний орган, реагирует на **изменение внутрибрюшного давления**. При повышении давления все органы сжимаются.

И хотя сам вагинальный канал не поддается волевому мышечному управлению, мы можем развивать вагинальную стенку для придания ей необходимого тонуса. Например, тренируя мышцы тазового дна, вы оказываете косвенное влияние и на состояние гладкомышечных структур вагинальной стенки. А также их укрепляет массаж со специальным пневматическим тренажером, о котором я расскажу позже.

## МИФ О ВАГИНАЛЬНЫХ КОЛЬЦАХ

В этой главе я хочу развенчать **самый распространенный и опасный миф о вагинальных мышцах**.

Ни для кого не секрет, что в России и СНГ тема развития интимных мышц получила мощный толчок благодаря деятельности **Владимира Леонидовича Муранивского** и его учеников, одним из которых является и автор этой книги.



В. Муранивский внес очень большой вклад в популяризацию идеи тренировки вагинальных умений, и мы все бесконечно благодарны ему за это.

Но в его учении допущено принципиальное **анатомическое несоответствие**, в результате которого методические указания носили ошибочный, а порой и опасный характер.

Основной его идеей было то, что надо тренировать сжатие всего вагинального канала, а не, как он говорил, «мышц входа», которые тренируются известными упражнениями Кегеля.

Он полагал, что вагинальные мышцы расположены по всей длине вагины и что они также поддаются развитию, как и «мышцы входа».

Более того, он считал, что эти мышцы расположены кольцами, одно над другим, и что можно научиться управлять каждым кольцом отдельно. Именно так, по его мнению, женщина может делать волну сжатий. Совокупность этих колец он назвал **ВУМами (Вагинально Управляемыми Мышцами)**, а их тренировку – **ВУМ-билдингом**.



По мнению В. Л. Муранивского, первое кольцо – это мышца входа, второе кольцо сжимает вагину в районе точки G, третье – еще выше, а последнее он называл мышцами сводов.

Подкрепление своих убеждений насчет ВУМов он нашел в современной литературе по энергетическим сексуальным практикам, в частности, в книгах Мантека Чиа, где также можно встретить термин «кольца».

В подобных книгах информация по большей части представлена в иносказательном и образном виде, через призму энергетики и философии, с очень поверхностным описанием упражнений и методик. В них красочно повествуется о том, что женщине необходимо практиковать тренировки интимных мышц для улучшения физического и духовного здоровья и гармонизации сексуальных отношений. Но ни слова не сказано о строении мышц.

Еще более он укрепился во мнении насчет «колец», прочитав в анатомическом атласе, что в стенке вагинального канала есть мышечный слой (продольные и **циркулярные волокна**, т.е. «кольца»).

Вот, например, цитата из «Анатомии человека» под редакцией академика РАМН профессора М. Р. Сапина:

*«Средняя мышечная оболочка влагалища (**tunica muscularis**) представлена преимущественно продольно ориентированными пучками мышечных клеток, а также пучками, имеющими **циркулярное** направление».*

Искажая истинный смысл таких цитат, во многих школах ВУМ-билдинга сегодня пытаются доказать наличие управляемых мышечных колец, тем самым вводя в заблуждение своих учениц.

Конечно, кольца есть, но только это **гладкомышечные (неуправляемые) кольцевые волокна**, которые наряду с продольными волокнами **представлены в стенке любого полого внутреннего органа**.

---

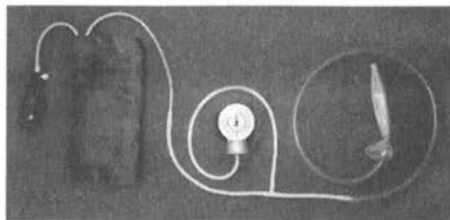
### Справка

**Tunica muscularis** – это слой **гладкой мышечной ткани** в составе стенки какого-либо трубчатого органа пищеварительной, дыхательной или **мочеполовой систем**.

---

Владимир Леонидович, не имея медицинского образования и не углубляясь в анатомию, лишь на основании собственных представлений и выводов из прочитанной литературы решил, что можно научиться чувствовать и управлять вагинальными «кольцами».

Таким образом, В. Л. Мурановский, на базе известного тренажера Кегеля, создает и патентует **Тренажер Пневматический («ТП»)**, который, по его мнению, должен показывать работу ВУМов.



Как вы узнаете позже, **тренажер «ТП»** конечно не показывает работу несуществующих ВУМов. Но он прекрасно реагирует на повышение **внутрибрюшного давления**, которое действительно сжимает весь вагинальный канал, но которое опасно практиковать, не укрепив поддерживающий аппарат, и, не освоив ряд обязательных навыков.

#### **Вопрос:**

*«Если тренажер «ТП» показывает сжатие вагины, так какая разница, чем она там сжимается, некими Вумами или внутрибрюшным давлением? Зачем нам знать все эти тонкости, если я просто хочу научиться сжимать?»*

#### **Ответ:**

Зная, что упражнения с «ТП» сопровождается повышенное внутрибрюшное давление, необходимо учитывать, что помимо сжатия внутренних органов (в том числе и вагины), оно с такой же силой давит и на тазовое дно. А если мышцы тазового дна слабые (что встречается у большинства женщин независимо от возраста), то они не справятся с этой нагрузкой. Практика показывает, что результатами регулярных тренировок с тренажером «ТП» при слабых тазовых мышцах являются опущение органов малого таза, недержание мочи и геморрой.

Теперь вы понимаете, почему сначала необходимо укрепить мышцы тазового дна, и только потом приступать к освоению «полного вагинального сжатия» с тренажером «ТП».

## ДВЕ ПОЛОСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА



На рисунке видно, что туловище делится на две полости:

- **грудная,**
- **брюшная.**

Органы **грудной полости** (сердце и легкие) с боков окружены каркасом ребер, а снизу дыхательной диафрагмой.

Органы **брюшной полости** (печень, почки, желудочно-кишечный тракт, половые органы) окружены с боков **брюшными мышцами**, сверху **дыхательной диафрагмой**, а снизу – **мышцами тазового дна** (тазовая и мочеполовая диафрагмы).

Таким образом, грудная и брюшная полости разделены и одновременно объединены **дыхательной диафрагмой**, которая может двигаться вверх-вниз, увеличивая объем одной полости и, одновременно, уменьшая объем другой.

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ДИАФРАГМА

Это мышечный «купол», периметр которого крепится к ребрам и позвоночнику, а центральная часть его подвижна и может опускаться и подниматься.

**Дыхательная диафрагма – это поперечно-полосатая (управляемая) мышца.**



При напряжении диафрагма, как и любая мышца, укорачивается. Но, так как она по всему периметру прикреплена к костям, то уменьшение длины «купола» приводит к опусканию его центра.



Когда диафрагма напрягается и давит вниз, то объем грудной полости увеличивается, легкие растягиваются, и при этом происходит вдох. В то же время диафрагма давит вниз на брюшную полость, объем которой уменьшается.



При расслаблении диафрагма сама возвращается наверх за счет давления брюшных органов, а также за счет упругости легких, объем которых уменьшается, и при этом происходит выдох. В то же время объем брюшной полости увеличивается.



## ГОЛОСОВАЯ ЩЕЛЬ

Во многих упражнениях вы увидите рекомендации закрыть или открыть голосовую щель. Даже если вы не знаете, что это такое и где находится, вы все равно много раз в день это делаете.

---

### Справка

**Голосовая щель** – это просвет между голосовыми складками, в которых находятся знакомые всем голосовые связки. В результате изменения положения хрящей под действием мышц гортани могут меняться ширина голосовой щели и натяжение голосовых связок, отчего меняется высота голоса.

---

При молчании и спокойном дыхании голосовая щель открыта. При разговоре голосовые связки примыкают друг к другу так, что проходящий сквозь щель воздух, заставляет их вибрировать. При шепоте голосовые связки не препятствуют прохождению воздуха, поэтому никакой вибрации не происходит. Существует еще одно положение голосовой щели – **закрытое**, когда голосовая щель препятствует прохождению воздуха.

Например, при натуживании, обычно человек набирает полные легкие воздуха, закрывает голосовую щель, чтобы воздух не вышел, и, напрягая живот, сжимает грудь, как бы пытаясь выдохнуть через закрытую голосовую щель. При этом создавшееся давление в легких опускает диафрагму намного сильнее, чем в случае открытой голосовой щели, когда диафрагма работает самостоятельно. Т.е. в данном случае голосовая щель препятствует выдоху.

Другой пример, когда голосовая щель препятствует вдоху – икота, которая является следствием непроизвольного сокращения диафрагмы. Попробуйте имитировать икоту и понять, какие действия вы совершаете: попытка вдоха пресекается смыкающейся голосовой щелью, которая и издает тот самый «ик» под самый конец закрытия.

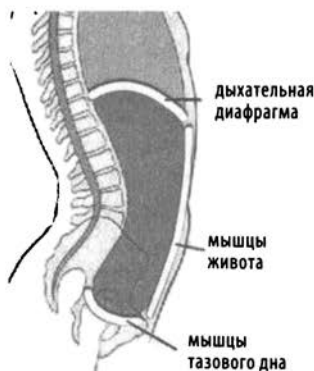
Еще один пример, непосредственно относящийся к тренировке интимных мышц. В системе Вагитон есть упражнение с названием «Всасывание» или, пользуясь терминологией йоги – Наули. Выполняя это упражнение, сначала делают полный выдох, затем, закрыв голосовую щель, т.е. препятствуя вдоху, расширяют грудную клетку,

как бы пытаюсь вдохнуть. Но, так как воздух не поступает в легкие, в них создается разрежение (кому-то более понятно слово «вакуум»), который и засасывает все органы вверх. В данном случае, голосовая щель должна быть плотно сомкнута, чтобы не пропустить воздух.



## ТРИ СТЕНКИ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ

Брюшная полость герметично замкнута и ограничена мышечными стенками:



сверху – **дыхательной диафрагмой**;  
спереди – **мышцами живота**;  
снизу – **мышцами тазового дна**.

### Примечание

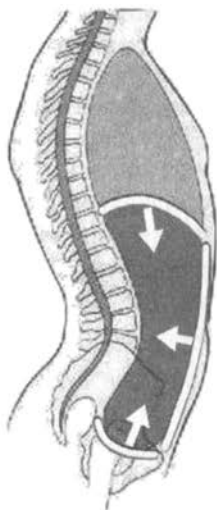
Заднюю стенку брюшной полости, образованную позвоночником и некоторыми мышцами, мы не рассматриваем, потому что они не имеют отношения к описанным ниже процессам.

Все три стенки подвижны и могут менять **внутрибрюшное давление**, а также положение брюшных и тазовых органов.

### Справка

**Внутрибрюшное давление:** давление, которое оказывают органы и жидкость, находящиеся в брюшной полости, на ее стенки. Равно как и наоборот, стенки давят на органы с таким же давлением. Другими словами, внутрибрюшное давление – это давление, которым сжаты внутренние органы.

Мышцы всех трех стенок брюшной полости устроены таким образом, что, **напрягаясь, они движутся только внутрь брюшины, т.е. могут только уменьшать брюшной объем.**



1) **Дыхательная диафрагма**, сокращаясь, может только опускаться.

Расслабляясь, она возвращается в верхнее положение за счет упругих свойств легких. А также, диафрагма поднимается за счет давления внутренних органов снизу, либо за счет разрежения в грудной клетке.

2) **Мышцы живота** могут только втягивать живот. Надувается живот за счет внутрибрюшного давления, хотя многим кажется, что они это делают самими мышцами живота.

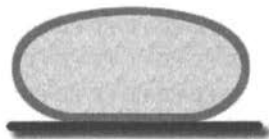
3) **Тазовые мышцы** могут только подниматься, т.е. втягиваться. Опускаются они под действием веса собственного, веса органов, а также внутрибрюшного давления.

Сила действия диафрагмы направлена вниз, а тазовых мышц – вверх, поэтому эти мышцы можно назвать мышцами-антагонистами, т.е. они работают в разных направлениях: диафрагма опускает, а тазовые мышцы поднимают органы.

Мышцы живота, в зависимости от того, какой участок втягивается или напрягается, могут как поднимать органы (совместно с мышцами тазового дна), так и опускать (совместно с дыхательной диафрагмой).

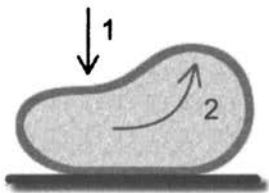
**Способность управлять разными участками мышц живота совместно с диафрагмой и тазовыми мышцами** позволяет создавать различные усилия, которые будут поднимать, опускать, либо сжимать внутренние органы.

Если вследствие взаимодействия мышечных стенок брюшины (диафрагма, мышцы живота, мышцы тазового дна) органы опускаются, то такое давление мы назвали **нисходящим**, а если поднимаются – то **восходящим**. Если внутрибрюшное давление сжимает органы, но не смещает их, то такое давление мы назвали **статическим**.

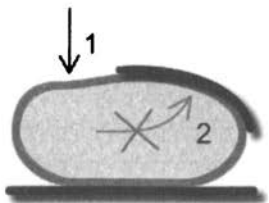


Важно понять, что брюшная полость в своей массе сравнима с неким замкнутым «пузырем» с жидким содержимым, как, например, полиэтиленовый пакет, наполненный водой. Его **возможно деформировать, но невозможно сжать**, т.е. уменьшить его объем.

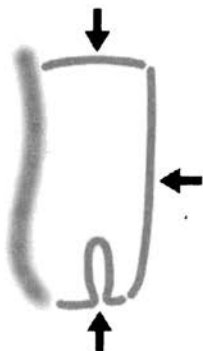
Деформация любой части этого «пузыря» вызовет ответную реакцию в другой части «пузыря» за счет перемещения его содержимого.



Сжатие одной половины (1) приведет к выдавливанию содержимого в другую половину (2), и, соответственно, к ее расширению, если, конечно, стенка этой половины мягкая и поддается расширению. В данном случае давление в «пузыре» не изменится.



Если же эта стенка твердая или существует препятствие, которое мешает ей расширяться, то жидкое содержимое никуда не переместится, а давление внутри «пузыря» повысится.



Когда мы говорим, что дыхательная диафрагма давит вниз и уменьшает объем брюшной полости, мы подразумеваем, что вместо фактического уменьшения объема происходит его деформация сверху, что приводит к смещению брюшных органов вниз. Если при этом живот и тазовые мышцы напряжены, то смещения органов нет, но происходит **повышение внутрибрюшного давления (статическое давление)**. По-

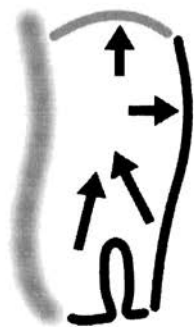
вышенное внутрибрюшное давление не только сжимает все брюшные и тазовые органы (вагинальный канал в том числе), но и оказывает давление на мышцы тазового дна. Сила их втягивания в данный момент играет решающую роль в предотвращении опущения органов.

Но если тазовые мышцы или живот в этот момент расслаблены или не способны втягиваться, то органы получают возможность смещения вниз и давление растягивает слабую область, т.е. тазовое дно и низ живота (**нисходящее давление**).

**Неспособность тазовых мышц и мышц низа живота справляться с повышенным внутрибрюшным давлением, часто приводит к опущению органов.**

**Противоположный пример.** Мышцы тазового дна, а также мышцы низа живота подтянуты, т.е. сжимают низ «пузыря», что естественно выталкивает органы вверх, и при этом расслабленные диафрагма и верх живота не препятствуют этому процессу, как бы, «освобождая для органов место».

При таком взаимодействии мышц создается нормальное **восходящее давление**, которое должно сопровождать человека в течение дня, это и есть основа поддерживающего аппарата. Такое состояние мы назвали «**Башня**».



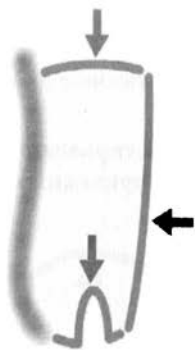

---

### Справка

**Поддерживающий аппарат** – это совокупность фасций, жировых прослоек и мышц, которые поддерживают внутренние органы в надлежащем положении и препятствуют смещению их вниз. Основные группы мышц поддерживающего аппарата – это мышцы тазового дна и живота.

---

Рассмотрим некоторые случаи работы стенок брюшной полости, а также связанные с этим изменение внутрибрюшного давления и движение органов.



**Натуживание при дефекации:** диафрагма давит вниз, живот напрягается, органы брюшной и тазовой полостей смещаются вниз, а мышцы тазового дна расслаблены и не мешают опусканию органов.

Частое натуживание, например, при запорах, может перерастянуть мышечно-связочный поддерживающий аппарат, и привести к опущению органов.

**Тот же принцип работает и в родах:** тазовые мышцы должны полностью расслабиться, растянуться и пропустить плод. Сокращения матки сопровождаются потугами (повышением внутрибрюшного давления).

В случае слабой сократительной способности матки, женщина вынуждена создавать очень сильное внутрибрюшное давление, что чревато ослаблением поддерживающего аппарата и опущением органов, в первую очередь, матки и стенок вагины.

**Натуживание при подъеме тяжестей:** часто при выполнении тяжелых физических усилий человек неосознанно повышает внутрибрюшное давление для стабилизации корпуса. Диафрагма давит вниз, живот напрягается. В данном случае тазовые мышцы должны быть втянутыми и сопротивляться давлению сверху, чтобы не допустить опускания органов. Если тазовые мышцы слабы и неуправляемы, то они не окажут должного сопротивления смещению органов вниз. Последствия такие же, как и в предыдущем случае: **опущение органов**.

В рассмотренных случаях, внутрибрюшное давление часто дополнительно повышается тем, что человек помогает опускаться диафрагме давлением в легкие, особенно при слабой диафрагме. Для этого он набирает полные легкие воздуха, перекрывает голосовую щель, и затем сжимает грудь, повышая тем самым давление на диафрагму.

В большинстве случаев уменьшить негативное влияние повышенного внутрибрюшного давления можно просто, **открыв голосовую щель, и выпустив лишний воздух**. Тем самым вы понизите внутрибрюшное давление.

Но самое главное, вместе с вышесказанным, **подтянуть мышцы тазового дна и низа живота**, усилив, таким образом, поддержку внутренних органов.

## БРЮШНЫЕ МЫШЦЫ

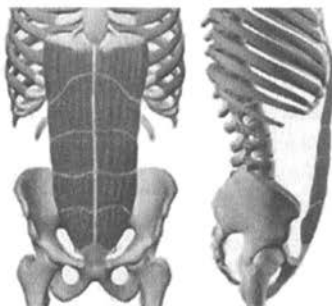
Чтобы лучше понимать, как мы управляем мышцами живота, рассмотрим их подробно.

Брюшные мышцы расположены в три слоя:

**наружный** – прямая мышца,

**средний** – косые мышцы,

**внутренний** – поперечная мышца.



**Прямая мышца.** Крепится к ребрам и к лобковой кости. Стягивает грудину к лобку или лобок к груди-не, т.е. сгибает туловище, поднимает тело из положения лежа на спине.

· Упражнение «скручивание», которое делают все, кто качает пресс, тренирует именно прямую мышцу. При отсутствии жировой прослойки на прямой мышце отчетливо видны сухожильные перемычки, «кубики». Вопреки распространенному заблуждению, мы не можем напрягать отдельно верхние, средние и нижние «кубики». Прямая мышца работает только вся целиком.

Акцент на верхнюю или нижнюю часть живота создается при участии косых и поперечной мышц.

**Внутренняя и наружная косые мышцы.** Кре-пятся к ребрам и тазовым костям. Сгибают и на-клоняют туловище. При одностороннем сокраще-нии позволяют делать косые скручивания корпуса.

**Поперечная мышца** – самый внутренний слой мышц. Крепится спереди к белой линии живота (срединная сухожильная перемычка под прямой мышцей), а сзади к позвоночнику.

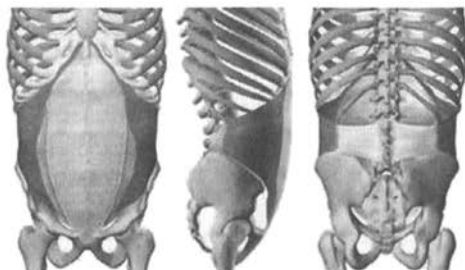
Ее действие подобно широкому ремню, стягивающему живот.

За счет управления пучками этой мышцы на разной высоте, совместно с косыми мышцами, мы можем втянуть разные участки живота, к примеру, втянуть верх, низ или осуществить «волну животом».

**Нижняя часть поперечной мышцы вместе с нижними косыми мышцами живота и мышцами тазового дна являются основой поддерживающего аппарата для внутренних органов.** Поэтому так важно научиться подтягивать нижнюю часть живота.

При втягивании нижней части живота для стабилизации положения таза в работу включаются поясничные пучки многораздельных мышц (*multifidus m.*), назовем их – **поясничные мышцы**.

Поэтому при глубоком втягивании мышц низа живота и мышц тазового дна, вы чувствуете работу поясничных мышц.





## ТАЗОВЫЕ КОСТИ



Чтобы лучше понять строение и функции мышц тазового дна, для начала рассмотрим тазовые кости.

Тазовые кости выполняют две основные функции:

- обеспечение скелетной рамы для органов тазовой полости.
- связь позвоночного столба и ног.

Также необходимо понимать, что женский таз образует родовой канал.



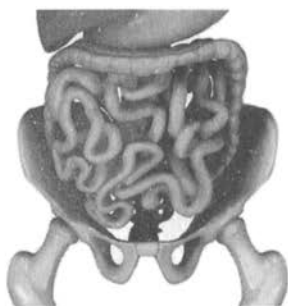
Таз состоит из четырех костей, образующих кольцо: две подвздошные кости по бокам, крестец с копчиком сзади, и лобковая кость спереди.

Таз условно разделяют на **Большой таз** и **Малый таз**.



Подвздошные кости книзу образуют сужение в виде кольца, которое акушеры называют входом в таз (с позиции рождающегося плода).

Область между подвздошными костями над тазовым кольцом называется **большим тазом**, который содержит органы нижнего отдела брюшной полости.



Область ниже тазового кольца называется **малым тазом**, который вмещает в себя мочевой пузырь с уретрой, матку с вагиной и прямую кишку.

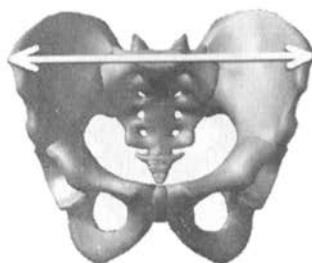
Эти органы имеют высокую подвижность, не смотря на то, что они окружены твердыми костями.



### САМООБСЛЕДОВАНИЕ

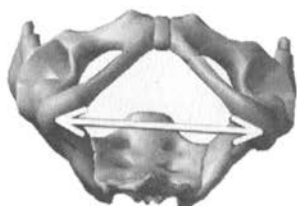
Чтобы лучше представлять себе трехмерную структуру костей таза, предлагаю провести несложное мануальное обследование. Вдобавок, это позволит вам получить представление о некоторых внешних и внутренних размерах вашего таза.

**Подвздошные кости.** Подвздошные кости можно легко нащупать, положив ладони на талию. Лучшее это сделать у зеркала. Оцените расстояние между подвздошными костями.





**Крестец и копчик.** Крестец можно нащупать пальцами сзади между ягодичными мышцами. Ниже нащупайте копчик и попробуйте даже завести за него палец.



**Седалищные бугры.** Седалищные бугры – это две выступающие кости, на которых вы сидите. В положении лежа на спине двумя руками найдите оба седалищных бугра. Обратите внимание на расстояние между ними.



**Лобковая дуга.** Не меняя позы продвигайтесь от седалищных бугров по двум сходящимся к лобку костям – это лобковая дуга. Обратите внимание на величину угла, который в норме составляет 90–100°.



**Высота таза.** Сядьте ровно на твердую поверхность и почувствуйте, что вы сидите на седалищных буграх. Положите ладони на подвздошные кости. Теперь у Вас есть представление о высоте вашего таза. Кстати, сидите всегда ровно, на седалищных буграх, не заваливаясь назад на копчик и крестец.

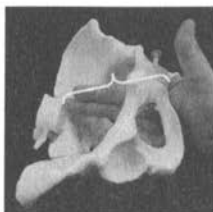
**Лобковая кость.** Чтобы лучше понять, что такое лобковая кость, проделайте с партнером такой эксперимент: вы лежите на спине с согнутыми ногами, он вводит один-два пальца глубоко в вагину по передней стенке. А другой рукой нащупывает их со стороны живота. Как видите, лобковую кость можно «обнять». Вы можете и сами «встретить» его пальцы снаружи.



**Расстояние от лобка до крестца.** Наружный передне-задний размер таза вы можете легко представить, положив пальцы на лобковую кость и на крестец.



Но, более важный **размер внутренний.** Акушеры определяют его следующим образом: они вводят пальцы в вагину, как показано на рисунке, и упираются в выступающий мыс крестца. Затем по руке измеряют получившееся расстояние.

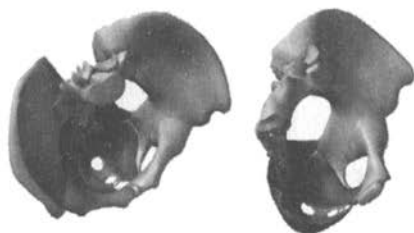


**Расстояние от лобка до копчика.** Также можете определить расстояние от конца копчика до внутреннего нижнего края лобковой кости. Для этого введите палец в вагину на одну фалангу, а палец другой руки – за копчик.

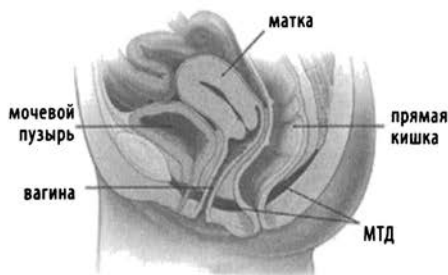


**Вы провели данные мануальные исследования с целью лучшего представления о форме и размерах тазовых костей.**

## Мышцы тазового дна



МТД – мышцы тазового дна



Вышеназванные органы поддерживаются мышцами, представляющими собой провисающий гамак или перевернутую чашу. Эти мышцы называются **мышцами тазового дна**.

Мышцы тазового дна испытывают нагрузку от веса как органов малого таза, так и органов всей брюшной полости.

Эта нагрузка увеличивается во время **повышения внутрибрюшного давления** (натуживание, кашель, смех, чихание, прыжки) и беременности (мышцы должны справляться с постоянно увеличивающимся весом плода).

Чем сильнее мышцы тазового дна, тем меньше они провисают и тем лучше справляются со своей поддерживающей функцией.

При ходьбе, беге и другой активной физической нагрузке тазовое дно постоянно пружинит под тяжестью внутренних органов, и таким образом вынужденно тренируется. Но в связи с малоподвижным, «офисно-автомобильным» образом жизни, большую часть дня люди проводят сидя на стуле, на котором МТД благополучно отдыхают, постепенно атрофируясь. Это является первой причиной опущения органов.

**Вопрос:**

*«Мышцы тазового дна находятся снизу, а матка подвешена на связках намного выше. Получается, что мышцы никакого отношения к удержанию матки не имеют?»*

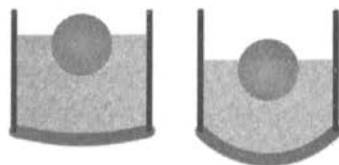
**Ответ:**

Взаимодействие МТД и связок имеет решающее значение для поддержки органов. А ослабление МТД является первой причиной их опущения.

Зависимость положения органов малого таза от состояния МТД была доказана докторами еще в начале 20-го века.

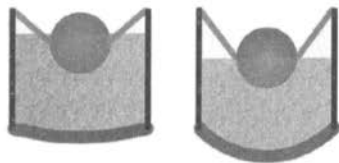
Конечно, МТД напрямую не держат матку, но если принять во внимание тот факт, что брюшная и тазовая полости с их содержимым подобны «пузырю с водой», то легко понять, что состояние нижней стенки, т.е. дна этого «пузыря», влияет на положение органов.

Чтобы лучше это понять, рассмотрим наглядный пример. В цилиндре, дно которого подвижно, находится вода, а на ее поверхности плавает шарик. Дно непосредственно не касается шарика и напрямую его не держит. Но, как вы понимаете, от положения дна будет зависеть и положение шарика.



Если МТД достаточно развиты и функционируют правильно, то органы малого таза расположены на своем месте, а связки и фасции испытывают минимальное растяжение. В этом состоянии они просто помогают мышцам и стабилизируют положение органов.

Частичная или полная потеря поддержки со стороны МТД, например, если они ослабли или травмированы, вызывает чрезмерное натяжение связок, и они берут на себя всю работу по удержанию органов.



Конечно, связки могут выдержать эту нагрузку в течение короткого времени, особенно если хватит запаса прочности соединительнотканых структур. Но если мышцы не включаются в поддерживающий процесс долгое время, то решающее значение в положении матки будет иметь прочность соединительнотканых структур связок. И если она не достаточна и связки растянутся, то результат — опущение матки и других органов.

И хотя, в медицине описаны случаи, когда опущение диагностируется и с неповрежденными МТД, и наоборот, когда сильно травмированные МТД не влекут за собой опущение – это частные случаи, говорящие о разной степени прочности соединительной ткани.

В общем же, поддержка матки в правильном положении – это совокупная работа и мышц и связок.

Поэтому, упражнения, направленные на профилактику и исправление уже случившегося опущения включают в себя такие меры, как тренировка МТД, ряд массажных приемов, направленных на улучшение кровообращения, укрепление тканей и подъем органов специальными упражнениями с разрежением в брюшной полости. А также сюда входит приобретение полезных привычек, таких как постоянное выполнение «Башни» в течение дня, а также упреждающее усиление «Башни» перед повышением внутрибрюшного давления.

Несмотря на то, что мышцы тазового дна представляют собой взаимосвязанную структуру, их условно можно разделить на два слоя: **нижний и верхний.**

## НИЖНИЙ СЛОЙ МТД

Нижний слой включает в себя **мочеполовую диафрагму** и **анальный сфинктер.**

**Мочеполовая диафрагма** представляет собой треугольник, стороны которого образованы седалищно-пещеристыми и наружными поперечными мышцами, а в центре этого треугольника находится луковично-губчатая мышца или **уретровагинальный сфинктер** (далее **вагинальный сфинктер**).

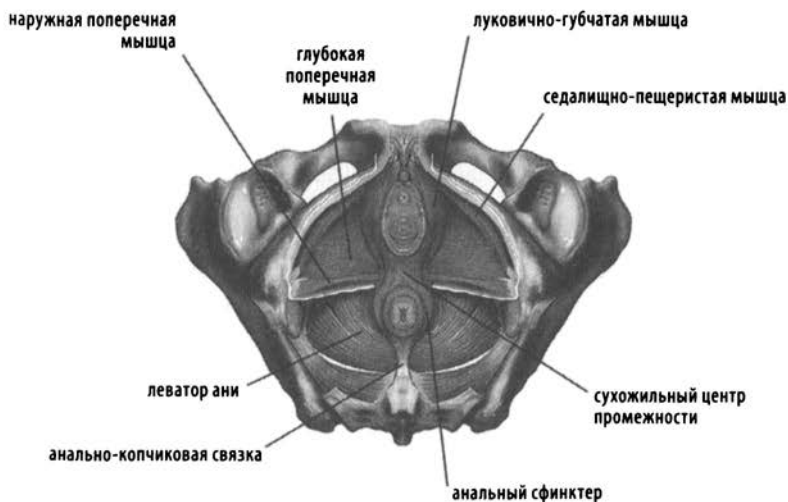
Это самая первая мышца, которая охватывает вагинальный канал. Эта же мышца принимает участие в прерывании мочеиспускания.



Этот треугольник покрыт мышечно-фасциальной пластиной, называемой глубокой поперечной мышцей промежности, которая также участвует в прерывании мочеиспускания.



Вагинальный и анальный сфинктеры образуют «восьмерку», в центре которой находится центральное сухожилие (промежность), в стороны от которого до седалищных бугров расходятся наружные поперечные мышцы промежности. Сфинктер ануса крепится к копчику анально-копчиковой связкой.





## САМООБСЛЕДОВАНИЕ

С помощью наружного мануального самообследования оценим состояние центрального сухожилия и анально-копчиковой связки.

### ОБСЛЕДОВАНИЕ ЦЕНТРАЛЬНОГО СУХОЖИЛИЯ

В положении лежа привстаньте на один локоть для удобства. Средним пальцем нащупайте центральное сухожилие (место между входом в вагину и анусом). Сначала расслабьте анус и вагинальный сфинктер, понажимайте пальцем на сухожилие, оно должно быть мягким, податливым. Теперь втяните анус и сожмите вагинальный сфинктер. Вы заметите, что сухожилие стало заметно плотнее. Попробуйте на контрасте между расслабленным и сжатым состояниями оценить разницу в плотности. Чем больше эта разница, т.е. чем мягче при расслаблении и чем плотнее при сжатии, тем лучше.

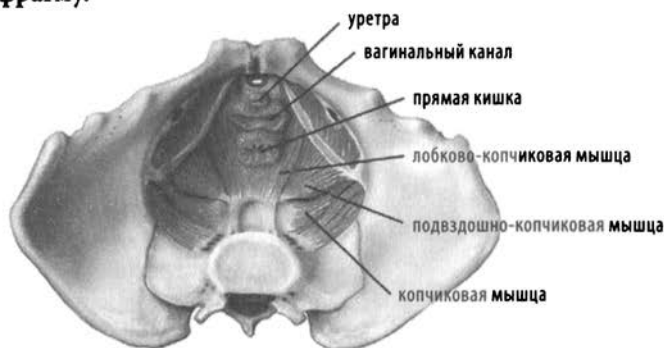
### ОБСЛЕДОВАНИЕ АНАЛЬНО-КОПЧИКОВОЙ СВЯЗКИ

В положении стоя, при расслабленном анусе, средний палец «утопите» в область между анусом и копчиком до легкого дискомфорта. Вы так уже делали, когда обследовали копчик. Теперь втяните анус. Вы должны почувствовать, что ранее мягкая связка натянулась и надавила на палец, при этом дискомфорт в самой связке должен усиливаться. Расслабьте анус – теперь связка снова стала мягкой и палец утопился на прежнюю глубину.

По состоянию анально-копчиковой связки инструктор до применения тренажеров оценивает состояние мышц тазового дна ученицы, а самое главное – акцентирует ее внимание на анально-копчиковой связке, которая обязательно должна включаться в работу (подробнее об этом в разделах «Основы» и «Практика»).

## ВЕРХНИЙ СЛОЙ МТД

Верхний слой, в основном, представлен группой мышц под названием **леватор ани** (лобково-копчиковая и подвздошно-копчиковая) и **копчиковой мышцей**, которые вместе образуют **тазовую диафрагму**.



### Справка

«Леватор ани» (*Levator ani*) в переводе – мышца, втягивающая анус.

По форме тазовая диафрагма представляет собой провисающий гамак, который удерживает тазовые органы. Теперь представьте, что в этом гамаке имеются два отверстия, одно спереди, другое сзади. Через эти отверстия проходят три канала.

**Мочеиспускательный и вагинальный каналы** проходят в продолговатое отверстие спереди, которое называется **мочеполовой щелью**.

**Анальный канал** проходит в отверстие сзади, которое называется **анальной щелью**.

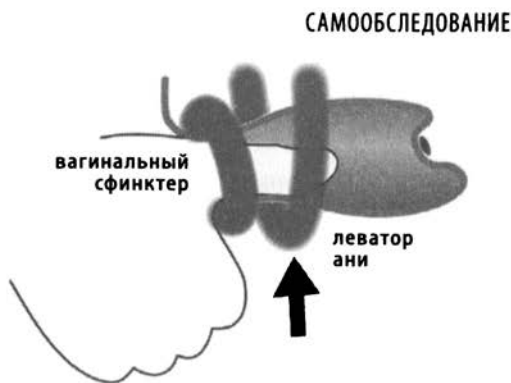
**Мочеполовая щель** образована пучками леватора ани, которые охватывают вагинальный канал сзади и с боков.



При втягивании ануса, мочеполовая щель укорачивается и за счет этого сжимает вагину сзади и с боков. Другими словами, задняя стенка вагины притягивается вперед, в сторону лобковой кости.

Именно от длины мочеполовой щели зависит размер вагинального просвета.

Изучить работу леватора ани можно с помощью мануального самообследования.



В положении лежа на спине с согнутыми коленями привстаньте на локоть (чтобы удобнее было дотянуться), полностью введите большой палец в вагину и опустите его вниз, как бы обнимая промежность изнутри.

Напрягая и расслабляя мышцы, обратите внимание как это отражается в вагине.

Работа вагинального сфинктера ощущается кольцевым сжатием в самом начале вагины. А немного глубже вы почувствуете «полукольцо» леватора ани, толщиной одна – две фаланги, которое стягивает вагину по задней и боковым стенкам.

Вы заметите, что чем сильнее втягиваете анус, тем сильнее сзади и с боков сжимается вагинальный канал. Так меняет свою длину мочеполовая щель.

Причем, чем сильнее эти мышцы развиты, тем это «полукольцо» толще, мощнее, туже и глубже сжимает вагину.

Удерживая втянутым анус, прощупайте мышцы, где напряглось, где подтянулось, затем расслабьте анус, снова прощупайте, и так далее. Разница между расслабленным и сжатым состоянием показывает работу мышц леватора ани. Глубина, на которой леватор ани сжимает

вагину зависит от его тренированности, мышечной массы и от конституциональных особенностей. А самое главное, обратите внимание на то, что глубже леватора ани ничего не сжимается (палец надо вставить поглубже), если, конечно, не меняется внутрибрюшное давление, а происходит только работа мышц тазового дна.

Если леватор ани растянут и травмирован в процессе родов, имеет низкий тонус в связи с сидячим образом жизни или отсутствием регулярной сексуальной тренировки, то помимо широкого вагинального канала женщина имеет все предпосылки к опущению органов, недержанию и геморрою.

И наоборот, правильные и регулярные тренировки тазовой и мочеполовой диафрагм укрепляют поддерживающий аппарат, являются отличной профилактикой опущения органов, а в большинстве случаев и средством восстановления их нормального положения.

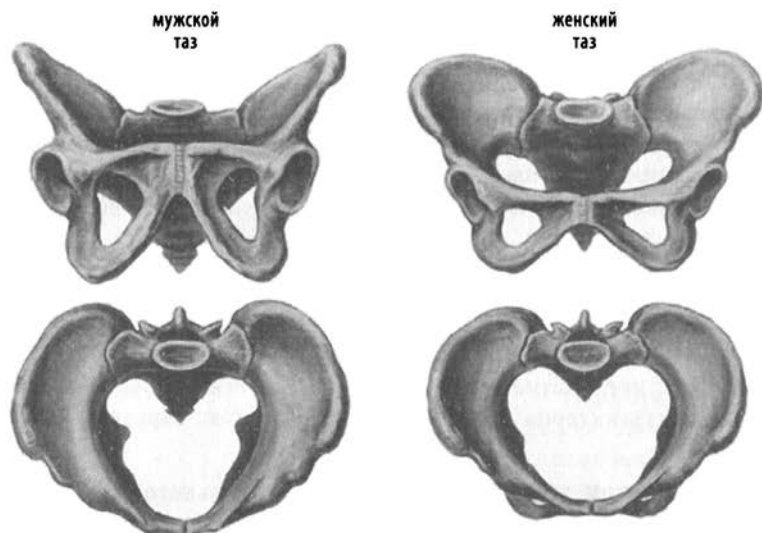
Для определения правильности работы мышц тазового дна иобретения базового навыка втягивания-расслабления мышц тазового дна применяется специальный тренажер VAGITON® «Laser» (подробнее в разделах «Основы» и «Практика»).

Совместное сжатие вагинального канала леватором ани и вагинальным сфинктером образует, так называемую, **«оргазмическую манжетку»**.

Она ощущается, как сужение вначале вагинального канала, за которым следует расширение. Еще сильнее это сужение выражено во время возбуждения и оргазма.

## Сходство тазовых костей и мышц мужчины и женщины

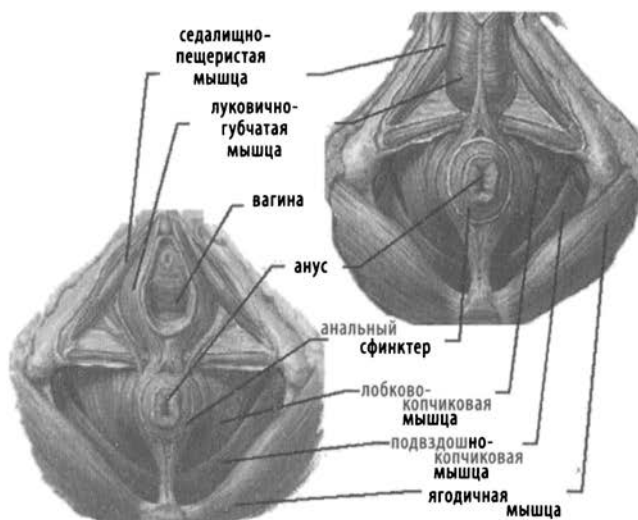
Отличие женского таза и мужского проявляется лишь в пропорциях. Основное отличие заключается в размере внутреннего кольца: у женщин оно шире, т.к. через него проходит ребенок во время родов.



МТД женщин и мужчин также мало отличаются и имеют одни и те же названия.

Возьмем, к примеру, луковично-губчатую мышцу. У женщин она окружает вход в вагину, а у мужчины является основанием члена.

Или, например, группа мышц леватор ани. Помимо поддерживающей функции, у женщин сужает вагину сзади, а у мужчин воздействует на предстательную железу, способствуя ликвидации в ней застойных явлений.



Ощущения работы мышц, например, сжатие и втягивание ануса или прерывание мочеиспускания, у мужчин и женщин также схожи.

У мужчин, благодаря форме и пропорциям таза, нагрузка на мышцы со стороны органов меньше. Но это не значит, что мужские мышцы не нуждаются в тренировке. Отсутствие мышечной работы приводит к их атрофии и застойным явлениям в органах малого таза, к ослаблению эрекции и проблемам с простатой.

У женщин из-за более широкого тазового отверстия, мышцы длиннее, и поэтому им тяжелее справляться с их поддерживающей функцией, они больше подвержены растягиванию и провисанию. Это усугубляется при беременности и во время родов, особенно тяжелых.

Более того, в женском мышечном аппарате есть еще одно слабое место – **мочеполовая щель**, наличие которой обусловлено детородной функцией.

**Мочеполовая щель** образована двумя пучками леватора ани. Через нее проходят вагина и уретра. Чем сильнее мышцы, тем эта щель короче, и тем меньше вагинальный просвет, и наоборот, атрофия мышц приводит к удлинению щели и увеличению вагинального просвета. Во время родов эта щель растягивается аж до копчика, что зачастую приводит к травмам и ослаблению мышц, особенно, если они не тренированы и не эластичны.

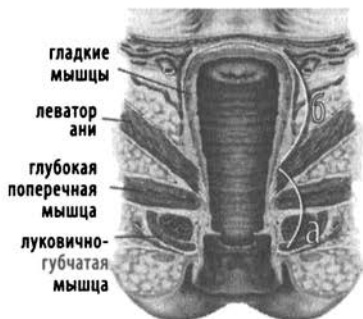
## ДВЕ ЗОНЫ ВАГИНАЛЬНОГО КАНАЛА

**Вагинальный канал** представляет собой мышечную трубку, образованную, как и любой полый орган (например, кишечник, матка, сосуды, желудок и пр.), цилиндрическими и продольными пучками **гладкомышечных волокон, не управляемых волей.**

Вагинальный канал может сжиматься следующими способами:

- **подсознательными рефлексами**, например, во время возбуждения и оргазма;
- **при повышении внутрибрюшного давления;**
- **комбинацией двух названных способов.**

Вагинальный канал можно условно разделить на две зоны.



**Нижняя зона**, как уже было сказано, охвачена управляемыми мышцами тазового дна, которые образуют сужение.

**Верхняя зона** находится за сужением, образованным мышцами тазового дна.

Они не сжимают верхнюю зону, и в этом вы убедились, проведя мануальное самообследование.

Еще раз хочу повторить, что управлять гладкой мускулатурой невозможно. Но это не означает, что вы не можете укреплять и развивать стенки вагины. Еще доктором Кегелем было доказано косвенное влияние работы мышц тазового дна на гладкомышечные структуры вагинальной стенки. А также повышению ее тонуса и упругости способствует различного рода массажные воздействия, например, членом или пальцами. Особенно полезен массаж с помощью эластичной вагинальной камеры.

Теперь, когда вы представляете, что такое интимные мышцы и как они работают, поговорим об основах их тренировки и существующих для этого тренажерах.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ



ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

# ОСНОВЫ МЕТОДИКИ И ОБЗОР ТРЕНАЖЕРОВ

В этом разделе я даю основные понятия, краткое описание упражнений и их последовательность, обзор тренажеров, представленных сегодня на рынке, а также необходимый теоретический минимум. Это нужно для целостного понимания этапов освоения эффективной и безопасной методики.

Подробное освоение упражнений мы рассмотрим в разделе «Практика».

## ПРАВЛЕНИЕ МЫШЦАМИ

При освоении любых упражнений вы учитесь чувствовать и управлять мышцами вашего тела. Что означает управлять мышцами и чувствовать их? Что значит – управлять своим телом?

Любая поперечно-полосатая (скелетная) мышца умеет делать только два действия: **сокращение и расслабление** – это и есть **управление мышцами**.

**И оба этих действия нуждаются в тренировке.**

Тренировка мышц только на сокращение ведет к потере эластичности и мышечным зажимам. И наоборот, постоянно расслабленные мышцы постепенно атрофируются. Поэтому для полноценного развития мышц они нуждаются в тренировке поочередного сокращения и расслабления.

В то же время необходимо научиться управлять одними мышцами независимо от других.

**Управлять своим телом** означает умение по желанию напрягать одни мышцы и одновременно с этим расслаблять другие. Например, у большинства людей при втягивании ануса автоматически напрягается живот, и чем сильнее они втягивают анус, тем сильнее напрягается живот. А если попросить их расслабить живот, то расслабится и анус. Это говорит о неумении управлять телом, о неспособности чувствовать каждую мышцу отдельно. А именно, ощущение целевой мышцы независимо от других мышц и есть залог успешной ее тренировки. Иначе вы будете напрягать что угодно, кроме нужной мышцы.

Другой пример управления телом: умение расслаблять МТД при напряжении живота. Этот навык необходим в родах. В потужном периоде мышцы живота помогают матке, в то время как мышцы тазового дна должны быть максимально расслаблены, чтобы растянуться и пропустить плод. Неспособность полноценно их расслаблять создает большое препятствие, доставляет сильные болевые ощущения и увеличивает риск разрыва мышц.

Или наоборот, например в сексе, для создания сильного вагинального сжатия нужно напрячь и живот, и МТД. Но последние часто отстают по силе напряжения. Это происходит по той причине, что жи-

вот, как более развитая и лучше ощущаемая группа мышц, забирает на себя все внимание в ущерб МТД.

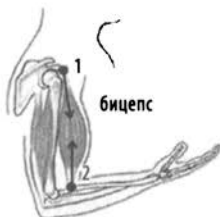
Вот почему так необходимо научиться чувствовать отдельно каждую тренируемую мышцу или группу мышц. Особенно важно разорвать связь между мышцами тазового дна и мышцами живота.

При освоении системы Вагитон вашей задачей будут:

- научиться не только сокращать интимные мышцы, но и научиться полноценно их расслаблять.
- научиться сокращать интимные мышцы изолированно от других мышц.

## СТАТИЧЕСКАЯ И ДИНАМИЧЕСКАЯ РАБОТА МЫШЦ

В зависимости от соотношения силы мышцы и приложенной к ней нагрузки различают статическую и динамическую работу мышц.



При сокращении мышца стремится укоротиться и притянуть друг к другу кости, к которым она крепится.

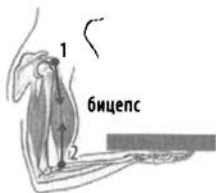
Насколько мышца укоротится, зависит от приложенной к ней нагрузки.

Рассмотрим это на примере бицепса.

Если никакой нагрузки на него не оказывать, т.е. никакого груза в руку не брать, то укорочение бицепса будет максимально возможным и он полностью согнет руку в локте. В процессе укорочения мышца работает в динамическом режиме. Даже если нагрузка присутствует, например, в виде гантели, но она не слишком велика и позволяет вашему бицепсу укорачиваться, т.е. сгибать руку – это тоже **динамический режим**.

В случае МТД – это процесс их втягивания при условии, что этому не мешает повышенное внутрибрюшное давление или нагрузка от тренажеров не слишком велика и позволяет мышцам втягиваться.

Если есть движение, т.е. процесс укорочения мышцы, то это динамический режим.



Но если нагрузку увеличить до такой степени, что она не позволит мышце укорачиваться, то в этом случае мы будем иметь **статический режим работы**.

Например, если вы надавите ладонью снизу стола, то укорочения бицепса не последует, хотя он и будет напряжен.

А также статикой является напряжение полностью сократившейся мышцы, например, если вы до конца согнете руку в локте и будете пытаться согнуть ее еще сильнее.

Причем, неважно, что создает нагрузку на мышцу, и не позволяет ей укорачиваться. Это может быть внешнее воздействие, такое как груз, либо работа мышцы-антагониста. Например, если вы напряжете одновременно бицепс и трицепс, то оба они будут работать статически.

В случае МТД основным антагонистичным фактором является **повышенное внутрибрюшное давление**, которое приводит к напряжению, но не втягиванию мышц. **Чем больше внутрибрюшное давление, тем сложнее втянуть МТД.**

Если есть напряжение мышцы, но нет движения, то это статический режим.

Избавлю вас от сложных научных толкований и объясню разницу между статикой и динамикой на простом примере.

#### Статический режим

Если вы возьмете в руку какой-нибудь цилиндрический предмет, например, баллончик лака для волос, и начнете его сжимать, то это будет статическая работа мышц предплечья, даже если вы будете быстро сжимать-расслаблять кисть. Жесткий баллончик не дает мышцам полноценно сокращаться. Т.е. напряжение мышц есть, а движения нет.

#### Динамический режим

И наоборот, если вы возьмете в руку резиновый кистевой эспандер, то это будет уже динамическая работа, потому что добавилось движение.

Есть движение – динамика, нет движения – статика.

Также и с вагинальным сжатием. Например, процесс втягивания мышц без тренажеров и повышенного внутрибрюшного давления – динамический режим. Удержание сжатия – статический режим.

Для гармоничного развития важны оба вида работы мышц. Тренировать мышцы только статикой или только динамикой малоэффективно, их нужно совмещать и чередовать, а также менять нагрузку и количество повторений.

Такой смешанный режим тренировки

- повышает кровообращение и лимфоток,
- увеличивает силу и выносливость,
- заставляет работать медленные и быстрые волокна мышц,
- увеличивает мышечную массу,
- укрепляет связки.

**Тренировка МТД должна происходить в следующей последовательности:**

1. Динамическое втягивание и статическое удержание втянутых мышц **без повышенного внутрибрюшного давления и дополнительной нагрузки тренажерами.**
2. Динамическое втягивание и статическое удержание втянутых мышц **с дополнительной нагрузкой тренажерами, но без повышенного внутрибрюшного давления.**
3. Динамическое втягивание и статическое удержание втянутых мышц **с дополнительной нагрузкой тренажерами и/или с повышенным внутрибрюшным давлением.**

## «БАШНЯ»

В этой главе я расскажу вам о базовом навыке, который является фундаментом при освоении всей методики. Это естественное состояние тела, освоив которое, вы будете иметь крепкую основу для поддержания органов и создания мощного вагинального сжатия.

Как вы поняли из раздела «Анатомия», **подтянутый низ живота помогает мышцам тазового дна** поднимать и поддерживать органы. Вместе они образуют основу **поддерживающего аппарата**.

Поэтому необходимо научиться **вместе с МТД подтягивать низ живота, но не создавая внутрибрюшного давления**, т.е. верх живота и диафрагма при этом расслабляются, позволяя органам подниматься, а лишний воздух сам покидает легкие.

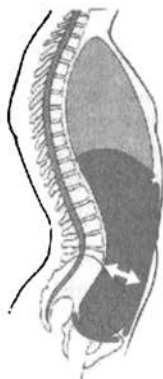
Это естественное состояние, которое мы назвали «**Башня**», создает **«восходящее давление»**.

Тем, кто практикует йогу, знакомо название «**мула-бандха**». Кто-то считает, что это означает только **втягивание мышц тазового дна**, а на самом деле это еще и **подтягивание низа живота**. Так вот, наша «**Башня**» – это и есть йоговская «**мула-бандха**».

Название «**Башня**» произошло из графического изображения векторов сил тазовых мышц и низа живота, которое напоминает **Эйфелеву башню**.





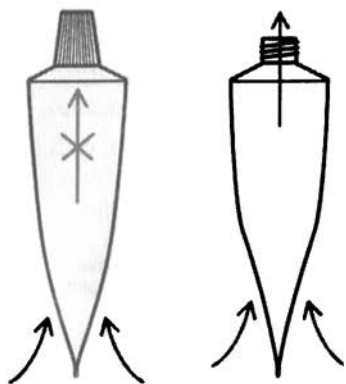


Втягивая низ живота, вы уменьшаете просвет между выступающим мысом крестца и низом живота. Тем самым вы выталкиваете органы вверх и они перестают давить всей своей массой на тазовое дно. Сильные и хорошо управляемые мышцы низа живота и МТД поднимают и удерживают органы в надлежащем положении, если, конечно, этому не препятствует повышенное внутрибрюшное давление.

И наоборот, постоянно расслабленный живот может привести к опущению органов и недержанию.

Принцип поднятия органов в «Башне» можно объяснить на примере тьюбика с пастой.

Когда мы сжимаем снизу тьюбик (две нижние стрелки символизируют втягивание мышц тазового дна и низа живота), мы пытаемся выдавить пасту вверх. Но закрытая крышечка (т.е. напряженная диафрагма и верх живота) не дает пасте подняться, и давление в тьюбике повышается.



Стоит нам отвернуть крышечку (т.е. расслабить диафрагму, верх живота и отпустить лишний воздух), как ничто больше не мешает пасте (внутренним органам) подняться.

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ «БАШНИ»

### ОТСУТСТВИЕ ПОВЫШЕННОГО ВНУТРИБРЮШНОГО ДАВЛЕНИЯ

Выполнение «Башни» часто осложняется тем, что многие, втягивая МТД и низ живота, неосознанно напрягают весь живот, и часто диафрагму, повышая тем самым внутрибрюшное давление. Это, естественно, мешает втягиванию МТД и подъему органов.

А в большинстве случаев давление слишком велико и на слабое тазовое дно оказывается непомерная нагрузка. В лучшем случае МТД работают только в статическом режиме, а в худшем – внутрибрюшное давление растягивает мышцы и опускает органы.

### МЫШЦЫ ЖИВОТА НЕ ДОЛЖНЫ ОТВЛЕКАТЬ ОТ МТД

Как вы знаете, мышцы живота более развиты и лучше ощущаемы по сравнению с МТД. Поэтому, в момент их одновременного напряжения мышцы живота забирают на себя все внимание, в связи с чем МТД не работают должным образом. Проверьте себя: при попытке глубже втянуть анус, у большинства вместо этого сильнее напрягается живот.

Все это происходит по причине неумения разделять усилия в теле и чувствовать мышцы независимо друг от друга.

Поэтому чтобы научиться выполнять «Башню» правильно, для начала освоите несколько **предварительных навыков**.

Эти упражнения основаны на координации действий по принципу: **одно напрячь, другое расслабить**.

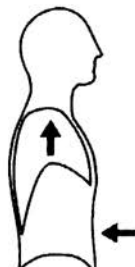
## ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ «БАШНИ»

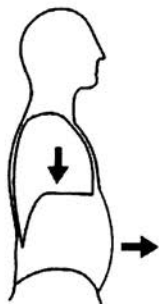
### УПРАЖНЕНИЕ «ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ»

Этот навык нужен для того, чтобы при подтягивании живота не напрягалась диафрагма и не повышала внутрибрюшное давление. А также, данное упражнение учит втягивать и расслаблять живот. К слову, на начальном этапе трудной задачей для многих является полное расслабление живота.

**Выдох животом:** при втягивании живота, органы поднимаются, давят на диафрагму, и если она остается расслабленной, то поднимается и выталкивает воздух из легких.

В противном случае, напряженная диафрагма повысит внутрибрюшное давление.





**Вдох животом:** при расслаблении живота, органы опускаются, за ними опускается диафрагма, увеличивая объем легких, за счет чего и происходит вдох.

---

#### Справка

Дыхание животом хорошо массирует внутренние органы. Научитесь хорошо раздувать живот и как можно глубже его втягивать. Чем больше разница между втянутым и раздутым животом, тем сильнее массаж внутренних органов.

---

Диафрагма при таком дыхании выполняет пассивную роль. Она лишь следует за животом и органами. Насколько она опустится, и соответственно, насколько вы вдохнете, будет зависеть от того, как полно вы расслабите и отпустите живот.

Грудная клетка при дыхании животом остается расслабленной и неподвижной, двигается только живот.

Большой трудностью для многих является то, что при вдохе животом набирается намного меньше воздуха, чем во время привычного для них грудного вдоха. По этой причине по завершении вдоха животом они добирают грудью, как им кажется, недостающий объем воздуха.

---

#### Справка

Многие люди считают, что раз при дыхании животом потребляется меньше воздуха, значит, организм получает меньше кислорода, что для него, разумеется, вредно. Действительно, при брюшном дыхании объем вдыхаемого воздуха меньше, чем при грудном дыхании.

Но это не вредно, как полагают многие, а совсем наоборот, хотя многие врачи рекомендуют дышать глубже, потому что кислород – это жизнь. Они совершенно справедливо утверждают, что жизнедеятельность клетки зависит от того, как она снабжается кислородом.

Но дело в том, что при глубоком дыхании, как ни странно, клетки получают меньше кислорода. Давайте разберемся в этом механизме.

Основной переносчик кислорода – гемоглобин, содержащийся в эритроцитах крови. В легких он соединяется с кислородом, и кровью переносится в ткани, где отдает кислород и забирает углекислый газ. Затем гемоглобин, опять попадая в легкие, отдает углекислый газ в атмосферу и вновь соединяется с кислородом. Но, гемоглобин отдает

кислород тканям только в обмен на углекислый газ. Поэтому он отдает кислорода тканям столько, сколько получает от них взамен углекислого газа. Если же углекислого газа в тканях мало, то часть гемоглобина не отдает кислород тканям, а так и возвращается с ним в легкие. Развивается кислородное голодание тканей.

Назову две основные причины уменьшения концентрации углекислого газа:

1. Гиподинамия. Во время физической нагрузки усиливается сгорание белков, жиров и углеводов до углекислого газа и воды. Мало физической нагрузки – мало углекислого газа.
2. Гипервентиляция легких. При глубоком и частом дыхании углекислый газ вымывается из крови.

А вот вам вопрос на засыпку: как вы думаете, почему когда вы надуваете воздушный шарик у вас кружится голова, а кто-то даже в обморок может упасть?

Последствия уменьшения концентрации углекислоты:

- уменьшается снабжение тканей кислородом, в том числе и мозга;
- происходит рефлекторный спазм кровеносных сосудов и капилляров;
- нарушается кровообращение в тканях;
- нарушается обмен веществ и работа эндокринной системы;
- скопление в клетках токсических продуктов обмена;
- снижается активность защитных систем организма.

Регулярное повышение концентрации углекислого газа в организме физической нагрузкой – важное условие его нормального функционирования. У большинства современных людей это условие практически не соблюдается. Более того, концентрация углекислого газа у них почти всегда ниже нормы.

Способы повышения концентрации углекислоты:

- ежедневная физическая нагрузка;
- контроль за дыханием и дыхательные техники;
- более эффективный способ: физическая нагрузка с контролем дыхания.

Рекомендую почаще обращать внимание на то, как вы дышите. Старайтесь дышать не глубоко с обязательным участием диафрагмы и по возможности вдыхать реже. Дышите с легкой и приятной нехваткой воздуха. Попробуйте не вдыхать сразу после выдоха, остановитесь и прислушайтесь, так ли необходимо вдыхать сразу же или можно обойтись несколько секунд.

На эту тему написано много литературы, поэтому рекомендую более детальное самостоятельное изучение этого вопроса.

---

## УПРАВЛЕНИЕ ОТДЕЛЬНО НИЗОМ И ВЕРХОМ ЖИВОТА

При выполнении «Башни» подтягивается только низ живота, а расслабленный верх живота создает необходимое пространство для подъема органов.

Самым лучшим упражнением, развивающим управление разными участками живота, является «**Волна животом**». Этот навык является одним из элементов в некоторых танцах, например, в восточном танце живота.

Среднему человеку с постоянно зажатым животом или, наоборот, нетренированному с постоянно расслабленным животом, как правило, трудно понять, как это животом можно делать волну. Поэтому, в системе Вагитон освоение большинства упражнений разбито на этапы.

До освоения «**Волны животом**» приобретите более простой навык: научитесь попеременно, втягивать то низ, то верх живота, меняя их местами.

Это упражнение мы назвали «**Качели**», по аналогии с детскими качелями, в которых одна сторона поднимается, в то время как другая опускается. Т.е. одновременно со втягиванием низа, выпячивается верх, потом верх втягивается, а низ, наоборот, выпячивается, и так далее.

Но и тут не все так просто, многие не способны выполнить данное упражнение, поэтому мы и его разбили на этапы.

Для начала научитесь из состояния полностью расслабленного живота многократно подтягивать только низ («**Нижние качели**») или подтягивать только верх («**Верхние качели**»).

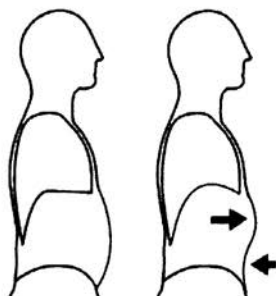
### УПРАЖНЕНИЕ «НИЖНИЕ КАЧЕЛИ»

**Исходное состояние:**

живот полностью расслаблен.

Верх остается расслабленным все время, а низ подтягивайте и отпускайте.

Обратите внимание, что при подтягивании низа живота, выталкиваемые вверх органы слегка раздувают верх живота.




---

#### **Справка**

В тибетской йоге это упражнение называется «Верхняя ваза»

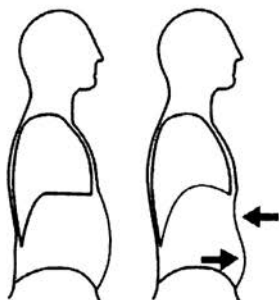
---

### УПРАЖНЕНИЕ «ВЕРХНИЕ КАЧЕЛИ»

**Исходное состояние:**

живот полностью расслаблен.

Низ остается расслабленным все время, а верх подтягивайте и отпускайте.




---

#### **Справка**

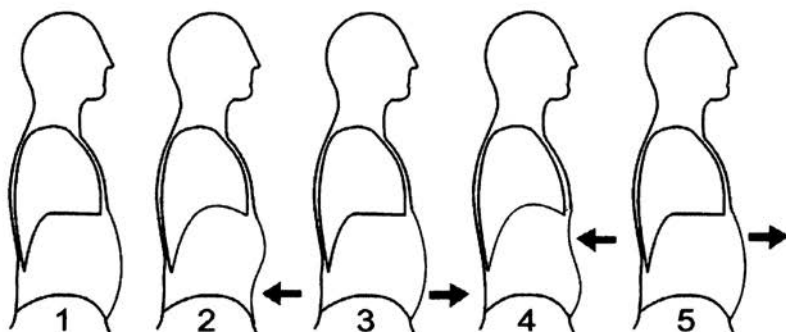
В тибетской йоге это упражнение называется «Нижняя ваза»

---

## УПРАЖНЕНИЕ «КАЧЕЛИ С РАССЛАБЛЕНИЕМ»

После того, как «**нижние и верхние качели**» стали получаться стабильно, можно пробовать делать их через раз, т.е. попеременно подтягивайте то низ, то верх, каждый раз возвращаясь в расслабленное состояние.

1. Исходное состояние – живот полностью расслаблен.
2. Подтяните низ, верх остается расслабленным
3. Отпустите низ, т.е. вернитесь в исходное расслабленное состояние.
4. Подтяните верх, низ остается расслабленным.
5. Отпустите верх, т.е. вернитесь в исходное расслабленное состояние.



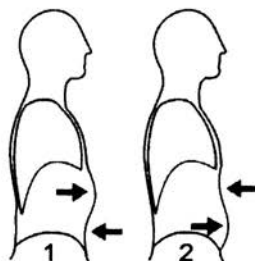
А вот когда «**Качели с расслаблением**» освоены, можно приступать к конечному варианту, который и называется «**Качели**».

## УПРАЖНЕНИЕ «КАЧЕЛИ»

Выполнение «Качелей» выглядит следующим образом:

1. Втягивая низ, одновременно выпячивайте верх.
2. Втягивая верх, одновременно выпячивайте низ.

То есть одновременно меняйте верх и низ местами.

УПРАЖНЕНИЕ  
«ДЫХАНИЕ НИЗОМ ЖИВОТА»

Двигается только низ живота, за счет этого и происходит дыхание. Это очень легко, если вы освоили предыдущие пункты. Данный навык необходим для освоения дальнейших упражнений, таких как «Разделение газового дна и живота», «Башня», «Полное вагинальное сжатие», «Силовая тренировка низа живота» и «Огненное дыхание».

УПРАЖНЕНИЕ  
«ДЫХАНИЕ ВЕРХОМ ЖИВОТА»

При подтянутом низе двигается только верх живота.

Это необходимо для того, чтобы в состоянии «Башни» не потерять дыхание животом и не перейти на дыхание грудью.

УПРАЖНЕНИЕ  
«ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ»**Вопрос:**

*«Есть мнение, что если при вдохе живот полностью расслабляется, то это не совсем правильно. Я слышала, что в йоге учат делать вдох в живот, но не расслабляя его, так ли это?»*

**Ответ:**

Абсолютно правильно. Дыхание расслабленным животом мы осваиваем только как одно из вспомогательных упражнений системы Вагитон. Это нужно прежде всего для приобретения очень важного, базового навыка управления мышцами живота – втянуть/расслабить, и самое главное, чтобы при втягивании живота



научиться расслаблять диафрагму, чтобы не повышать при этом внутрибрюшное давление.

Дыхание животом с полным его расслаблением для вдоха и максимальным втягиванием для выдоха рекомендуется применять и в качестве ежедневного массажа брюшных органов, примерно в течение одной – двух минут, утром на голодный желудок (подробнее в «Дополнительных упражнениях»).

Также дыхание расслабленным животом применяется в некоторых энергетических практиках.

Называется такой тип дыхания «**брюшным**». Диафрагма, как мышца, в данном случае не работает. Она совершает пассивные колебания вверх-вниз, которые полностью зависят от движений живота.

Дышать так все время, полностью расслабляя живот для вдоха неправильно. Тем более нельзя все время держать живот расслабленным и дышать при этом грудью. У людей, которые дышат таким образом, мышцы живота становятся слабыми и неуправляемыми. Органы не поддерживаются мышцами живота, опускаются и подаются вперед в виде бесформенного мешка. Это приводит к ухудшению функции всех органов, образованию застойных явлений и накоплению лишнего жира.

Как же дышать в течение дня, когда вы не проявляете особой физической активности?

В йоге существует похожий способ дыхания, но имеющий принципиальное отличие от «Брюшного»: **диафрагма, как мышца, включается в работу**. Для совершения вдоха вы должны ее сознательно опустить, а **напряженным животом** не дать органам сместиться вниз, как было в случае с расслабленным животом. Внутрибрюшное давление при этом совсем незначительно расширяет верх живота. Такой способ дыхания называется «**диафрагмальным**». Здесь уже количество вдыхаемого воздуха полностью зависит от силы диафрагмы.

Создаваемое внутрибрюшное давление массирует внутренние органы, растягивает позвоночник, усиливает ток лимфы, а также отток застойной венозной крови из брюшины, тренирует мышцы живота, МТД и саму диафрагму.

Также как и любое действие или упражнение, повышающее внутрибрюшное давление, «диафрагмальное» дыхание требует тренированных и хорошо управляемых мышц тазового дна и живота.

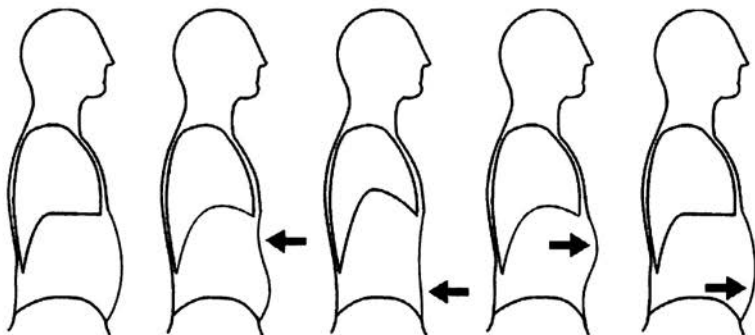
Конечно, понять, как дышать подобным образом неподготовленному человеку трудно. А при слабых МТД такой способ дыхания может быть даже вреден. Но научиться обязательно стоит.

## УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛНА ЖИВОТОМ»

После освоения «**Качелей**» научитесь делать «**Волну животом**». Это более сложный навык, позволяющий еще лучше понимать мышцы живота и управлять ими.

Если пока не понимаете, как от «Качелей» перейти к выполнению «Волны», то попробуйте прием, который называется «**Внутри-внутри-наружу-наружу**».

Он дает возможность понять основные этапы «Волны животом».



Помимо хорошего управления мышцами и зрелищного эффекта в танце, «**Волна животом**» дает прекрасный массаж всех брюшных и тазовых органов. А в совокупности с работой МТД и диафрагмы, «**волна животом**» дает вам возможность осуществления незабываемых вагинальных действий в сексе.

### Справка

Как вы думаете, каков истинный смысл танца живота? Своим многовековым существованием этот танец обязан совсем не визуальным эффектам.

Для восточных женщин он являлся важнейшим средством поддержания хорошей физической формы, стройности, гибкости и молодости.

В историческом романе Ивана Ефремова «Таис Афинская» есть строки: «*Запомните: жены должны развивать свои глубокие мышцы... У жен всех народов распространены танцы с извивами талии, виляниями и покачиванием бедрами. Это естественные для них движения, упражняющие глубокие мышцы, создающие гибкую талию и полирующую внутренние органы ее чрева, где зачинается и создается дитя. Там, где нет этих танцев, ибо, как я слышал, некоторые народы их запрещают, там деторождение мучительно и потомство слабее.*»

Поэтому мышцы тазового дна, живота, диафрагмы и поясницы, которые играют главную роль в беременности и родах, в некоторых культурах у девочек начинали развивать с раннего детства. Основные элементы танца живота способствовали развитию этих мышц. Обучаясь этому танцу, девочки перенимали у матерей умение владеть собственным телом. Болезни и патологические состояния, препятствующие нормальным родам, отступали перед здоровой, сильной и гибкой женщиной, дающей начало новой жизни.

В танце живота женщина показывает свою сущность, как она владеет своим телом, насколько она гибка и сильна одновременно.

Знающие люди, а фараоны и шейхи относились к их числу, наблюдая за танцем, могли по степени мастерства владения животом и бедрами, определить насколько женщина полноценна как будущая мать и насколько она хороша в сексе. Как вы прекрасно понимаете, эти понятия неразрывно связаны.

К сожалению, во многих школах танца живота все внимание уделяют только визуальным эффектам, упуская из виду, пожалуй, самую важную составляющую – осознанную работу мышцами тазового дна. Тем самым они отдаляются от истинного смысла этой древнейшей традиции.

Сегодня почему-то верят, что танец живота сам по себе, прекрасно развивает интимные мышцы. И это заблуждение глубоко засело в головах танцовщиц. Однако, пока вы не будете сознательно работать мышцами в танце, он так и останется просто еще одним хорошим средством поддержания тела в форме.

---

### УПРАЖНЕНИЕ «РАЗДЕЛЕНИЕ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА И ЖИВОТА»

Бытует мнение, что мышцы редко работают изолированно, и МТД здесь не исключение. Считается, что они должны работать в унисон с поперечной мышцей живота. Это утверждение абсолютно справедливо в плане поддержки органов. Собственно, это и есть «Башня». Но это не означает, что не нужно учиться чувствовать МТД изолированно от живота.

Наша практика показала, что только освоив этот навык, становится возможным достичь хороших результатов в тренировке мышц тазового дна.

Целью данного упражнения является ощущение независимости работы МТД от мышц живота, или иными словами – **разрыв связи между ними**.

У большинства людей при втягивании ануса автоматически подтягивается и напрягается живот. И чем сильнее они пытаются втянуть анус, тем сильнее работает живот, отвлекая от втягивания ануса.

Дело в том, что большинство людей не способны управлять мышцами тазового дна отдельно от мышц живота. Последние, как более сильные и лучше ощущаемые, будут забирать на себя все внимание в ущерб МТД, которые пока ощущаются намного слабее.

Сколько женщин долго и упорно делают «кегели» с практически нулевым результатом, лишь потому, что не включают до конца мышцы. Это возможно лишь тогда, когда они чувствуются отдельно от других усилий (напряжение живота, ног, ягодиц и т.п.), отвлекающих от целевых мышц.

У начинающих осваивать «**Башню**» мы наблюдаем тот факт, что мышцы живота устают намного раньше мышц тазового дна. Они пытаются сильнее втягивать МТД, а вместо этого сильнее напрягают живот. МТД даже не успевают включиться полностью в работу, а живот уже устал.

Существует простой тест, который показывает, насколько хорошо вы чувствуете свои МТД и способны их накачать.

#### ТЕСТ НА РАЗДЕЛЕНИЕ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА И ЖИВОТА

Стоя, одновременно **втянуть тазовое дно (анус и промежность) и низ живота**, затем **до конца расслабить живот, особенно низ**, но так, чтобы **тазовое дно осталось втянутым**.

Как показывает практика, только единицы могут освоить выполнение данного теста за одну тренировку.

В большинстве случаев тест не получается по причине слишком большой зависимости этих групп мышц друг от друга. Вследствие этого, **при расслаблении живота тут же теряется тазовое дно, либо втянутое тазовое дно не дает до конца расслабиться животу**.

Необходимо научиться делать это упражнение многократно на одном продолжительном втягивании МТД. Т.е. **живот попеременно втягивается и до конца расслабляется при глубоко втянутых МТД**, причем последние ничуть не расслабляются.

Напоминаю, что движение низа живота должно приводить к соответствующему «брюшному» дыханию во избежание повышения внутрибрюшного давления.

#### ПРИМЕЧАНИЕ К ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫМ НАВЫКАМ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ «БАШНИ»

И хотя, все эти навыки носят вспомогательный характер, без их освоения невозможно достичь не только правильной «**Башни**», но хо-

роших показателей в дальнейших силовых упражнениях, а также гарантировать безопасность при их выполнении.

При освоении данных навыков нельзя форсировать результат. Даже наоборот, сначала необходимо все выполнять с **минимальным усилием**, причем, настолько минимальным, чтобы обязательно получилось выполнять условие поставленной задачи. Этот принцип мы назвали «**Принцип минимального усилия**» (ПМУ).

Например, при разделении тазового дна и живота многие делают такую ошибку: они слишком сильно втягивают МТД, и при этом тщетно пытаются расслабить живот.

Примените ПМУ, согласно которому, нужно втянуть МТД настолько слабо, насколько это позволит полностью расслабить живот, пусть даже это будет еле-еле заметное втягивание. И делать так до появления стабильности в выполнении упражнения с таким минимальным усилием, и лишь потом пробовать постепенно увеличивать силу втягивания МТД.

Итак, мы описали упражнения, необходимые для освоения правильной «**Башни**».

Теперь вам более понятно, как научиться втягивать МТД и низ живота так, чтобы не повышалось внутрибрюшное давление, и чтобы живот не отвлекал от МТД.

## ПОЧЕМУ СОСТОЯНИЕ «БАШНИ» НЕОБХОДИМО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ?

В положении стоя смещению органов вниз препятствует поддерживающий аппарат, который включает в себя фасции, жировые прослойки и, конечно, мышцы. В данном случае – это мышцы низа живота и мышцы тазового дна, которые работают как «пружинный» гамак.

---

### **Запомните!**

Постоянно расслабленные в течение дня низ живота и МТД создают все предпосылки для опущения органов. Поэтому для правильного положения органов в течение дня держите слегка подтянутыми МТД и низ живота.

---

К весу органов прибавляется часто возникающее повышенное внутрибрюшное давление, как например, при кашле, чихании, смехе, прыжках, подъеме тяжестей и пр.

Так как в этих ситуациях поддерживающий аппарат испытывает повышенную нагрузку, необходимо помочь ему, сознательно усиливая «**Башню**», т.е. глубже подтягивая МТД и низ живота.

Насколько усиливать «**Башню**», зависит от степени повышения внутрибрюшного давления. Главное здесь – это ощущение того, что вы не продавливаете органы вниз, т.е. не чувствуете «**нисходящего давления**» (тужения).

Чтобы понять это, необходимо сравнить два ощущения и на их контрасте понять суть поддерживающей функции «**Башни**».

Для начала намеренно создадим «**нисходящее давление**»: потужьтесь, как при дефекации, можете просто покашлять с расслабленным анусом. Т.е. надавите диафрагмой вниз, напрягая живот, и почувствуйте, как органы продавливаются вниз, а расслабленные МТД не препятствуют этому процессу. Почувствуйте, как расслабленный анус выталкивается вниз и как бы раскрывается еще больше в такт повышению давления.

Убедиться в опускании органов можно по вагинальным стенкам, для чего введите палец в вагину и потужьтесь. Вы почувствуете, как стенки вагины выдавливаются наружу, выталкивая палец. То же самое чувствуется и в анусе.

Теперь попробуем создать «**статическое давление**», т.е. потужиться, предварительно приняв состояние «**Башни**». Для этого втяните МТД и подтяните низ живота. Естественно, при этом должен произойти выдох. А теперь попробуйте потужиться, не отпуская «**Башню**», т.е. не расслабляя втягивание ануса и низа живота, не набирая воздух и не перекрывая голосовую щель. Обратите внимание, что на этот раз органы больше не смещаются вниз, вы просто чувствуете их уплотнение повышенным внутрибрюшным давлением.

Палец в вагине не должен больше выталкиваться, вы должны почувствовать усиление обхвата пальца.

А вот теперь давайте создадим «**Башню**» в чистом виде, т.е. «**восходящее давление**» и пальцем отследим поведение стенок вагины. Итак, втяните анус и подтяните низ живота. Естественно, если вы уже освоили дыхание животом, лишний воздух должен сам покинуть легкие, и верх живота не должен зажаться, потому что вы уже умеете разделять низ и верх живота. Обратите внимание, что в данном случае, втягивание МТД ощущается пальцем в вагине как сжатие и подтягивание ее стенок вверх.

Таким образом «**Башня**» должна поддерживать органы в течение дня. Это очень легко, без лишних напряжений, не нужно втягивать мышцы сильнее, чем того требует задача поддержки органов. Просто нужно выработать привычку, и тогда вы будете всегда подтянутой, даже не думая об этом.

Многие воспринимают рекомендацию всегда держать «**Башню**», как нечто тяжелое и обременительное. Держать «**Башню**» – это совсем незначительное втягивание МТД и низа живота, которое даже не ощущается. Достаточно тренированные МТД всегда имеют некий минимальный тонус, достаточный для обеспечения пружинных свойств мышц. Это необходимо в целях поддержки и противодействия небольшим вертикальным ускорениям, например, при ходьбе, а также незначительным изменениям внутрибрюшного давления при дыхании. В случае тренированных мышц минимальный и достаточный тонус создается автоматически и даже не заметен для человека, как будто он не прилагает вообще никаких усилий. К слову, вот если он попробует специально расслабить мышцы, то он заметит, что они только что были слегка подтянуты.

Но если мышцы заведомо слабы, то за их втянутым состоянием нужно следить дополнительно. Хотя это не означает, что нужно втягивать МТД изо всех сил, а лишь на столько, чтобы мышцы выполняли свою пружинную функцию, исходя из нагрузки на данный момент времени. Обычно, эта нагрузка не так велика и чрезмерно зажимать МТД и низ живота, конечно, не нужно. Это лишние напряжения, от которых мы как раз учимся избавляться. Пока внутрибрюшное давление не повышается, «**Башня**» просто легко удерживает вес органов.

Но, например, при смехе или чихании нагрузка возрастает, значит нужно усилить «**Башню**».

Как только происходит скачок внутрибрюшного давления, «**Башня**» упреждающим ответным усилением не дает ему сместить органы вниз.

Т.е. важно выработать привычку каждый раз, прежде чем чихнуть, кашлянуть, засмеяться, сделать какое-то физическое усилие, поднять тяжесть, прыгнуть с чего-либо и т.п. подтянуть глубже «**Башню**». Это должно просто войти в привычку.

Дополнительное усиление «**Башни**» также необходимо и в качестве упражнения с целью тренировки глубины втягивания мышц и увеличения потенциала самой «**Башни**». Для этого раз в день делайте се-

рию повторений, максимально глубоко втягивая МТД и низ живота, но, опять же, не мешая им внутрибрюшным давлением.

---

**Внимание!**

Благодаря открытому доступу и распространению нашей методики, термин «**Башня**» стал очень популярным. Теперь его применяют инструкторы и школы, не имеющие к нам никакого отношения. Они используют понятие «**Башни**» в вольной интерпретации, до конца не понимая сути и этапов ее освоения. Часто они добавляют некоторые ненужные в данном случае напряжения, либо, наоборот, упускают необходимые условия правильной «**Башни**». Будьте внимательны!

---



# ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА

## ВТЯГИВАНИЕ МТД

Основное действие, тренирующее МТД – это их **Втягивание**.

Оно поднимает органы малого таза и является профилактикой их опущения.

Когда мы говорим «**втяните МТД**», «**втяните анус**», «**втяните мышцы**», то подразумеваем одновременное **втягивание ануса и промежности, а также сжатие вагинального сфинктера**.

Слово «**втягивание**» употребляется неспроста. По действию оно ассоциативно больше подходит, чем «**сжатие**». Научитесь именно втягивать анус, а не только сжимать его.

Глубина втягивания мышц тазового дна говорит об их **силе и способности противостоять опускающей силе веса органов и внутрибрюшного давления**.

Многие слышали об упражнении «**Лифт**». Звучит оно так: «*нужно сжать мышцы влагалища как бы на «первом этаже», затем подтянуть выше на «второй этаж» и так далее до самого верха*».

---

### Заблуждение

При выполнении упражнения «**Лифт**» кажется, как будто вагина сжимается все выше и выше, и сжатие доходит до самых ее сводов. На самом деле это лишь ощущение. Основное сжатие вагины осуществляет **леватор ани**, который охватывает только нижнюю ее половину (см. раздел «**Анатомия**»).

---

А теперь постарайтесь почувствовать, что вы на самом деле делаете, когда интуитивно пытаетесь сжимать вагину все выше и выше. Будьте внимательны и вы заметите, что **чем выше вы «поднимаетесь на лифте», тем глубже стараетесь втянуть анус**. Это и есть то самое действие, которое нам нужно.

Многие при втягивании ануса чувствуют напряжение лишь в самом анусе и промежности, но не понимают, как тянуть сжатие вверх по причине слабости **задних пучков мышечной чаши**.

Для того, чтобы научиться втягивать мышцы вверх, необходимо добавить к привычному напряжению в промежности **усилие за коп-**

**чиком, направленное вверх, вдоль крестца, таким образом, мы заставим леватор ани работать полноценно.**

Дело в том, что МТД – это целостная мышечная структура, и бездействие одной части приводит к ослаблению другой. Если пучки мышечной «чаши» леватора ани работают только спереди, а задние отстают, то общее сокращение мышц «чаши» будет снижено, равно как и ее способность к выполнению роли фундамента. Как следствие, сжатие вагинального канала, которое осуществляют передние пучки «чаши», будет слабее, по сравнению с тем, как если бы она работала полностью.

Итак, как же включить в работу задние пучки леватора ани? Для этого необходимо почувствовать и научиться работать мышцами, которые заставляют двигаться копчик.

Копчик связан с анусом посредством **анально-копчиковой связки**, которую вам необходимо найти сначала мануально и **при втягивании ануса добиться ощущения напряжения от этой связки вверх в сторону крестца.**

Мануальный контакт с анально-копчиковой связкой очень хорошо помогает понять нужные усилия. Как правило, нужную точку на связке ученице показывает инструктор системы Вагитон, хотя каждая женщина может это сделать и самостоятельно.

Тем же приемом, которым вы исследовали состояние анально-копчиковой связки в разделе «Анатомия», нужно просто показать себе пальцем, что именно от этой точки должно начинаться втягивание, и именно от нее должно исходить усилие вверх и доходить до крестца. Более подробно об этом я расскажу в разделе «Практика».

## РАЗДЕЛЕНИЕ АНУСА И ВАГИНАЛЬНОГО СФИНКТЕРА

Чтобы при втягивании ануса, вы не теряли сжатие вагинального сфинктера и наоборот, необходимо почувствовать их отдельно. Для этого освоите упражнение «Там-там». Оно заключается в попеременном втягивании ануса и сжатии вагинального сфинктера, то там, то там, отсюда и название.

Правда совсем до конца отделить анус от вагинального сфинктера не получится, и при максимальных сжатиях одно будет подключаться к другому. Поэтому просто делайте акцент поочередно, то на анус, то на вагинальный сфинктер.

Когда освоите, то **при одновременном втягивании ануса и сжатии вагинального сфинктера**, вы не будете терять одно на фоне другого.

Более того, навык разделения ануса и вагинального сфинктера, а именно, способность сжимать одно с четким опережением второго, впоследствии пригодится для выполнения более сложных вагинальных умений.

Поэтому, когда почувствуете оба действия и научитесь хорошо выполнять упражнение «Там-там», учитесь сжимать, опережая одним действием другое.

## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ В ТРЕНИРОВКЕ ИНТИМНЫХ МЫШЦ

Настала пора рассказать об очень важном помощнике, который позволит вам тренировать интимные мышцы на более качественном уровне.

Дело в том, что когда мы сжимаем-расслабляем мышцы, основываясь на собственных ощущениях, то:

- велика вероятность работы мышц не в полную силу, что снижает результативность;
- т.к. многие начинающие могут принять за интимные мышцы что угодно рядом находящееся, например, живот, ягодицы и т.п., то тем самым они будут тренировать не правильные действия, а скорее всего, повышать внутрибрюшное давление со всеми вытекающими негативными последствиями.

Поэтому, для того, чтобы тренировки стали более эффективными, люди издревле применяли так называемую «**Биологическую Обратную Связь**».

---

### Справка

**«Биологическая Обратная Связь» (БОС)** – способ или средство, позволяющее оценивать силу и/или правильность мышечных действий в реальном времени, посредством визуальной, звуковой или тактильной информации.

**БОС** представляет для человека своего рода «физиологическое зеркало», в котором отражаются процессы, в обычных условиях им не воспринимаемые или воспринимаемые плохо.

Например, работу МТД большинство людей не чувствуют или чувствуют плохо. Чтобы лучше понять свои действия, им нужен способ в реальном времени их отслеживать.

---

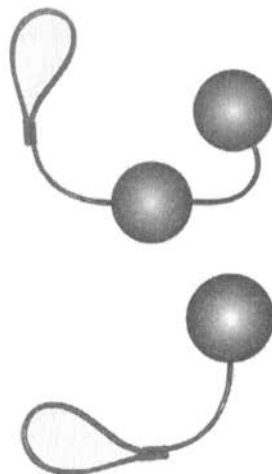
Представьте себе, что пальцы в вагине тоже являются вариантом БОС. Этот способ позволяет женщине оценить, правда субъективно, насколько сильны сжатия ее мышц, и не выдавливает ли она стенки вагины внутрибрюшным давлением.

### ШАРИК С НИТЬЮ

Самое простое и древнее приспособление с БОС, которое позволяет принципиально понять правильность и примерно определить силу работы МТД – это **шарик с прикрепленной к нему нитью**. По движению этой нити женщина может оценить глубину втягивания шарика, и как следствие – правильно ли она работает мышцами и насколько они сильны.

В наше время во всех сексшопах продаются сдвоенные «Вагинальные шарики».

Для применения таких шариков в качестве БОС необходимо один из них отрезать. Останется шарик с нитью, по которой можно научиться втягиванию МТД.

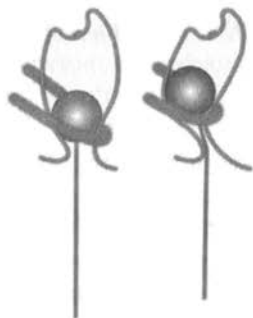


### ТРЕНАЖЕР VAGITON® «LASER»

Древний способ тренировки с шариком и нитью носит чисто субъективный характер. Да, женщина по нити чувствует факт втягивания шарика, но насколько хорошо она это делает по сравнению с другими, и самое главное, насколько отличается втягивание предыдущее от следующего, определить точно она не может.

В системе Вагитон вместо шарика с нитью применяется более эффективный и наглядный тренажер VAGITON® «Laser».

## ПРИНЦИП РАБОТЫ ТРЕНАЖЕРА VAGITON® «LASER»



Для понимания принципа работы тренажера очень важно представлять, куда именно движется шарик в вагине при втягивании мышц.

Существует ошибочное мнение, навязанное мифом о мышечных «кольцах», которые, якобы последовательно сжимаясь, поднимают шарик вглубь вагины, причем, до самых сводов.

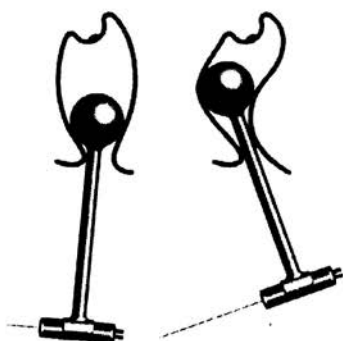
Но на самом деле, подъем шарика осуществляет группа мышц **Леватор ани**, которая охватывает вагину сзади. Поэтому траектория движения шарика направлена не только вверх, но и вперед, за лобковую кость.

В этом можно легко убедиться, отслеживая пальцем движение шарика.

Причем, чем выше поднимается шарик, тем дальше он уходит и вперед за лобковую кость.

Как видите, есть два взаимосвязанных критерия, по которым одинаково можно судить о том, насколько глубоко втягиваются мышцы:

1. степень втягивания шарика **вглубь** – реализуется слежением по нити;
2. степень смещения шарика **вперед** за лобковую кость – реализуется в тренажере VAGITON® «Laser».



Итак, представьте, что вместо нити к шарiku прикреплен стержень. Тогда при втягивании шарика, этот стержень также будет втягиваться внутрь, но, самое главное – он будет отклоняться назад. И чем глубже втянулись мышцы, тем дальше они заведут шарик за лобковую кость, и тем дальше назад отклонится стержень. Таким образом, **наклон стержня напрямую отражает глубину втягивания мышц.**

А чтобы вы могли видеть отклонение стержня, на его конце установлен лазерный указатель. Он проецирует на стену лазерную точку, которая отражает любое изменение в поведении стержня.

При втягивании шарика, стержень отклоняется назад, и лазерная точка на стене, соответственно, ползет вниз.

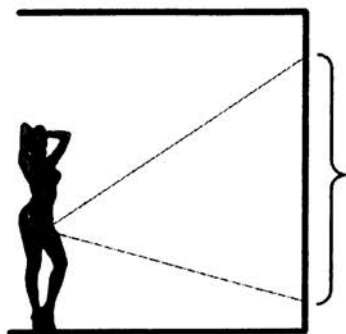
При расслаблении мышц, тренажер под собственным весом опускается, стержень возвращается вперед, а лазерная точка – вверх на начальную позицию.

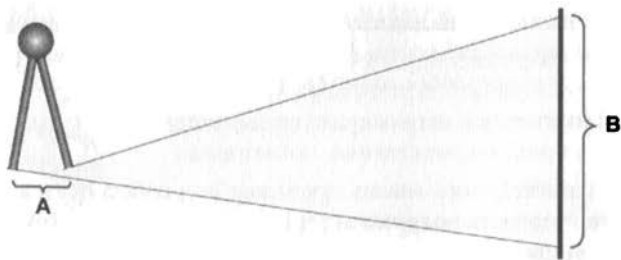


Тренажер **Vagiton® «Laser»** – это современный вариант древнего способа БОС с шариком и нитью. На сегодняшний день это единственный тренажер, наглядно и точно показывающий **самый главный критерий работы мышц тазового дна – глубину их втягивания.**

Амплитуда движения лазерной точки очень наглядно показывает насколько велика разница между втянутым и расслабленным состояниями ваших мышц.

Собственно, эта амплитуда говорит о том, насколько МТД способны втянуться (нижняя точка) и насколько они способны расслабиться (верхняя точка), что не менее важно.





Высокая чувствительность обратной связи тренажера VAGITON® «Laser» объясняется законами геометрии.

Амплитуда колебания стержня (А) многократно масштабируется за счет проекции лазерного луча на стену, расстояние до которой во много раз больше длины стержня.

Поэтому, чем дальше от стены, тем большей будет амплитуда движения точки (В), тем лучше видно работу мышц. Чем слабее мышцы, тем большим должно быть это расстояние, которое называется «рабочим».

Но, для замера амплитуды, чтобы знать свои показатели и делать выводы о состоянии мышц, принято расстояние до стены 2 метра, которое называется «контрольным».

Хорошим показателем является амплитуда движения точки от полного расслабления до полного втягивания 1,5–1,8 метра с «контрольного» расстояния. Особо одаренные женщины показывают амплитуду более 2,0 метров.

#### Вопрос:

*«Почему «контрольное» расстояние 2 метра, а не 3 или, например, 4? И с какого расстояния лучше тренироваться?»*

#### Ответ:

«Контрольное» расстояние 2 метра выбрано потому, что при большем расстоянии до стены сильные мышцы дают верхнюю точку на потолке, а нижнюю на полу. Это не мешает тренироваться, но затрудняет замер амплитуды. А при расстоянии 2 метра вся амплитуда даже с самыми сильными мышцами умещается на стене.

Тренируйтесь с «рабочего» расстояния, т.е. с максимально возможного для вашего помещения, и лишь иногда делайте замер с «контрольного» расстояния.

Я рекомендую делать контрольный замер не чаще одного раза в неделю. Учтите, что способность мышц глубоко втягиваться меняется на протяжении менструального цикла.

Как правило, начинающие практиковать упражнения с лазерным тренажером показывают амплитуду около 0,5–1 м, иногда и намного меньше. Также бывают случаи, когда при втягивании мышц точка идет вверх, что означает не втягивание, а выталкивание, хотя женщины не кажутся, что она делает все правильно.

### Пример из жизни:

*Оксана Алексеева (инструктор):*

*«Как-то ко мне пришла ученица, которая до этого уже полгода занималась йогой и практиковала мула-бандху. По ее словам она добилась в ней хороших результатов, т.е. хорошо чувствовала, как втягивает тазовое дно. Каково же было ее удивление, когда лазерная точка вместо ожидаемого хорошего смещения вниз, неумолимо ползла вверх при каждой ее попытке втянуть анус. Это говорит о том, что напряжение диафрагмы и пресса создавали такое внутрибрюшное давление, которое оказывало прямо противоположный эффект. Вместо втягивания тазового дна, она выдавливала его вниз.*

*С тренажером VAGITON® «Laser» она очень быстро поняла свою ошибку и научилась глубоко втягивать интимные мышцы.*

*И случай этот не единичный.*

*В арсенале инструкторов по йоге просто нет такого средства, которое позволяло бы объективно оценить правильно ли ученица выполняет «мула-бандху» или это ей только кажется. Инструктор просто вынужден верить ученице на слово».*

Главной особенностью тренажера VAGITON® «Laser» является то, что **вам придется избегать повышенного внутрибрюшного давления**, чтобы показать хороший результат.



В противном случае, движение лазерной точки вниз будет затруднено. Даже незначительное повышение внутрибрюшного давления не дает мышцам втягиваться, хотя женщина и напрягает их изо всех сил.

Часто так происходит у тех, кто прошел обучение в школах, пропагандирующих понятие «колец». Там с самого начала навязывают работу с пневматическим тренажером «ТП» Мурановского, который показывает как раз внутрибрюшное давление. Эти ученицы, пробуя опустить лазерную точку, по привычке работают как с «ТП», напрягая живот и диафрагму. В результате тазовое дно получает мощное сопротивление втягиванию, а лазерная точка при этом не опускается так, как хотелось бы.

Другое дело, когда вы освоили «Башню», научились расслабляться вверху, то теперь ничто не помешает вашим мышцам глубоко втянуть тренажер. **По ощущениям будет казаться, что сил тратится меньше, а точка будет опускаться намного ниже.**

Итак, тренажер VAGITON® «Laser» показывает втягивание мышц тазового дна в чистом виде, когда им ничего не мешает, например, повышенное внутрибрюшное давление. Это именно то, что нужно на начальном этапе тренировок. Таким образом вы тренируете базовый навык и укрепляете поддерживающий аппарат.

И хотя тренажер своим весом практически не нагружает МТД, на данном этапе достаточной для них нагрузкой является их собственный вес и вес органов. Дополнительно нагружать МТД можно только тогда, когда они научились полноценно втягиваться без нагрузки, т.е. когда на тренажере VAGITON® «Laser» достигаются стабильные высокие показатели.

При регулярном глубоком втягивании МТД за счет массажа и усиления кровотока **улучшаются функции всех тазовых органов**, укрепляются сфинктеры, уходят многие неприятности. Например, такая проблема, как геморрой, очень быстро исчезает при достижении хороших результатов на тренажере VAGITON® «Laser».

#### Цитата из письма:

Ольга, 44 года

*«Я начала заниматься совсем недавно, всего две недели, даже еще не дошла до ТП – прочитав теорию, перепугалась и решила сперва укреплять тазовое дно лазер-*

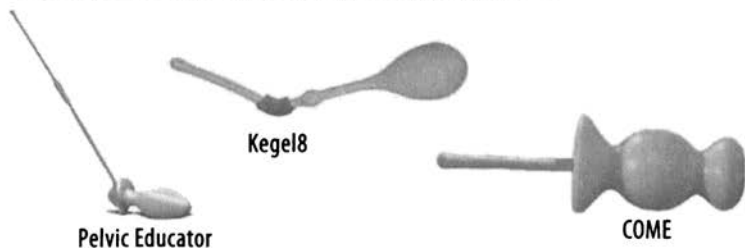
ным тренажером. Но уже вижу неожиданный результат: у меня прошел геморрой, который образовался во время родов, ужасно мешал и никуда не хотел деваться уже 4 года. А тут за две недели и никаких лишних выпячиваний из ануса. Муж, который до этого скептически относился к моей идее заниматься, увидев результат, проникся и стал морально поддерживать на продолжение занятий».

**Тренажер VAGITON® «Laser»** является уникальным, не имеющим мировых аналогов по качеству обратной связи, базовым тренажером, с которого необходимо начинать тренировку интимных мышц.

#### ТРЕНАЖЕРЫ С ИНДИКАТОРАМИ

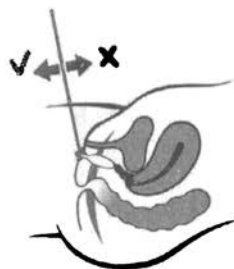
Так же как и **VAGITON® «Laser»**, все описанные ниже тренажеры имеют в качестве обратной связи **индикатор в виде стержня**. При втягивании мышц индикатор отклоняется, а при расслаблении – возвращается. По движению кончика индикатора женщина судит о правильности и силе втягивания мышц.

Чем больше отклоняется индикатор, тем лучше.



Общее у всех этих тренажеров то, что они показывают **правильность втягивания мышц**. А также то, что они не работают или работают хуже при повышении внутрибрюшного давления.

Недостаток этих тренажеров заключается в очень коротком индикаторе (10–30 см). Амплитуда его движения настолько



мала, что визуально не очень отличается у женщин с разной силой мышц. На взгляд вы не можете сказать, сколько прошел индикатор, 8 или 10 см, а на самом деле это большая разница в силе мышц. Вот если бы индикатор сделать длиной 2–3 метра...

Вернемся к тренажеру VAGITON® «Laser», уникальность и преимущество которого как раз в том, что лазерный указатель удлиняет индикатор в десять и более раз. Чем дальше от стены, тем больше. Соответственно, качество обратной связи, т.е. насколько хорошо вы видите работу своих мышц, во столько же раз лучше.

Как вы заметили, у всех перечисленных тренажеров вагинальные части сделаны разной формы: от простого овала до замысловатого профиля.

За несколько лет использования лазерного тренажера в своей методике я перепробовал множество вариантов вместо шарика, например, яйцо, овал, усеченный наискосок овал, и прочие сложные формы для улучшения работы тренажера.

Все поиски привели меня к выводу, что форма шара, несмотря на свою простоту, является идеальным решением как для лазерного тренажера, так и для ношения.

**Все гениальное просто!** Это утверждение красноречиво характеризует работу и конструкцию тренажера VAGITON® «Laser». А наличие разнообразных подделок доказывает его эффективность.

## УПРАЖНЕНИЯ С ТРЕНАЖЕРОМ VAGITON® «LASER»

### 1. Разминка

Разминка необходима, чтобы разогреть мышцы и подготовить их к силовой работе. Начинаящим она нужна еще и потому, что у них не сразу вспоминаются правильные действия, как например, втягивание в крестец, постановка правильной позы, фиксация тела и т.п.

### 2. Статическое удержание

За счет глубокого втягивания мышц опускать и **удерживать** лазерную точку. Поначалу у некоторых это вызывает определенные трудности, но именно статическое удержание очень хорошо укрепляет мышцы. Навык статического удержания применяется

в сексе, например, при сопротивлении фрикциям, или для создания нагрузки на мышцы, выбрасывающие сперму.

### 3. Расслабление

Каждый раз после втягивания идет расслабление. Необходимо научиться за счет полноты расслабления мышц поднимать точку как можно выше.

**Навык расслабления очень важен:**

- концентрация на расслаблении позволяет лучше чувствовать мышцы;
- навык расслабления необходим в родах, в потужном периоде важно тужиться, **расслабляя при этом МТД;**
- чем больше **контраст между расслабленным состоянием и сжатым**, тем лучше это чувствует мужчина в сексе.

### 4. Динамические сжатия-расслабления

Когда вы хорошо научились втягивать мышцы и полноценно их расслаблять, необходимо освоить эти действия в динамике, т.е. двигать точку из одного крайнего положения в другое с максимальной амплитудой.

### 5. Проверка разделения тазового дна и живота

В тесте на разделение тазового дна и живота вы оценивали втягивание ануса, основываясь на своих ощущениях. Рекомендую проверить этот навык с помощью тренажера. Точка на стене более наглядно и объективно покажет насколько хорошо вы держите втянутым анус при полном расслаблении живота.

## ЭМГ СИСТЕМЫ



В этой главе я коротко расскажу еще об одном виде обратной связи, который называется ЭМГ (электромиограмма).

Заключается он в том, что с помощью специального аппарата электромиографа измеряют электрическую активность мышцы. По сути, электромиограф – это высокочувствительный вольтметр, а сама процедура – это измерение напряжения в мышце, выраженного в микровольтах.

Это измерение требует соблюдения ряда условий, одним из которых является правильный выбор токопроводящего датчика и его оптимальное позиционирование на мышце.

Главные недостатки ЭМГ систем, которые делают их непопулярными в домашнем использовании – это их высокая цена и привязка к установленной на компьютере программе.

Есть и другой недостаток – на экране вы видите работу мышц, но не видите повышается ли при этом внутрибрюшное давление.

Правда, более сложные системы имеют не один канал, который отслеживает только работу мышц промежности, а два канала и больше. Например, второй канал может использоваться для контроля за напряжением мышц живота.

Но как показывает практика, если пользователю приходится следить больше, чем за одним показателем обратной связи, то он начинает слишком на них отвлекаться и меньше концентрирует внимание на своих действиях.

Даже в случае с одним показателем, например, как у тренажера VAGITON® «Laser», самое главное – это не уделять слишком большого внимания лазерной точке, а быть полностью погруженной в мышечные ощущения. Иначе вместо работы мышцами происходит мысленное «утоваривание» точки опуститься еще.

## ТРЕНИРОВКА СИЛЫ СЖАТИЯ С ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКОЙ

Для дальнейшей тренировки вагинального сжатия необходимо применять дополнительную нагрузку на МТД. Это придаст мышцам необходимую силу для тугого обхвата фаллоса и доставит незабываемое наслаждение обоим.

Я рекомендую начинать качать МТД с применением дополнительной нагрузки только после того, как вы освоите полноценное втягивание тазового дна без нагрузки.

### Вопрос:

*«А почему нельзя сразу заниматься с нагрузкой? Ведь нагружая мышцы, мы ставляем их развиваться».*

### Ответ:

Чтобы мышца работала правильно и выполняла свою функцию, для начала необходимо научить ее сокращаться с максимальным укорочением. Касательно МТД – это залог хорошо выполняемой поддерживающей функции.

Максимальное укорочение возможно лишь тогда, когда мышца не встречает чрезмерной нагрузки. Кстати, в положении стоя, нагрузкой для МТД является вес самих мышц и органов. И представьте себе: для многих поначалу и эта нагрузка будет непомерной, иначе все сразу показывали бы хороший результат на тренажере **VAGITON® «Laser»**.

Поэтому, сначала научитесь втягивать пустое тазовое дно, а уже потом подключайте дополнительную нагрузку.

На занятиях я всегда привожу один наглядный пример. Представьте, что у кого-то бицепс руки атрофировался настолько, что он способен лишь немного согнуть даже пустую руку. И вдруг, мы предлагаем вложить ему в эту руку гантель. Как вы думаете, сможет ли он накачать бицепс? Ответ очевиден: пусть он сначала его почувствует и научится сгибать пустую руку, и только потом берет гантель.

А между тем, подобное состояние интимных мышц встречается у многих женщин.

## ТРАНАЖЕРЫ ДЛЯ СОЗДАНИЯ НАГРУЗКИ НА МТД

Нагрузку на МТД дают тренажеры, которые можно разделить по принципу работы мышц (статическая, динамическая) и по наличию БОС.

	Динамическая нагрузка	Статическая нагрузка	БОС
Грузовые тренажеры, шарик с нитью и грузом, тренажер Vagiton® «Gravity»	<b>Нет</b> Подъем – опускание возможно только с малым весом	<b>Да</b> Статическое удержание груза	<b>Нет</b> Только по ощущениям
Пневматический тренажер Кегеля	<b>Нет</b> Амплитуда сжатия тренажера очень мала	<b>Да</b> Сжатие упругого баллончика	<b>Да</b> Показания манометра
Вагинальные эспандеры («Pelvic Toner», «Kegel Master»)	<b>Да</b> Работа мышц на всей амплитуде смыкания тренажера	<b>Да</b> Удержание тренажера в сомкнутом состоянии	<b>Нет</b> Только по ощущениям
Тренажер Vagiton® «Expander»	<b>Да</b> Работа мышц на всей амплитуде смыкания тренажера	<b>Да</b> Удержание тренажера в сомкнутом состоянии	<b>Да</b> Показания индикаторов
Полное вагинальное сжатие (тренажер Vagiton® «Pneumo», тренажер «ТП» В. Мурашевского)	<b>Нет</b> Давление мешает мышцам полноценно сокращаться	<b>Да</b> Сопротивление внутрибрюшному давлению	<b>Нет</b> Только по ощущениям (манометр показывает внутрибрюшное давление)
Фаллос или фаллоимитатор (их тоже можно рассматривать, как тренажеры)	<b>Нет</b> Амплитуда сжатия мышц очень мала	<b>Да</b> Удержание сжатого состояния	<b>Нет</b> Только по ощущениям

Сразу обратите внимание, что по всем трем позициям отметку «Да» имеет только тренажер VAGITON® «Expander»: только он позволяет тренировать мышцы с **большой амплитудой, в статике и в динамике**, а также имеет **высокоэффективную БОС**.

Более подробные комментарии по каждому тренажеру я дам в следующих разделах.

## ГРУЗОВЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ

Грузовые тренажеры можно разделить на два вида.

### 1. Тренажеры для длительного ношения

Груз в виде шарика или яйца находится внутри вагины.

### 2. Тренажеры для кратковременного удержания груза

Груз подвешивается к шарiku за гибкую нить или шнур.

## ГРУЗОВЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ ДЛИТЕЛЬНОГО НОШЕНИЯ

Тренажеры данного типа – это известные с древности шарики и яйца из разных материалов, например камня.

Самые тяжелые шарики, имеющиеся сегодня в продаже, изготовлены из нержавеющей стали, либо это металлические шарики в пластиковой оболочке.

В зависимости от материала и диаметра шарика вес такого тренажера колеблется примерно от 30 до 150 г.

Также на рынке имеются так называемые «конусы».

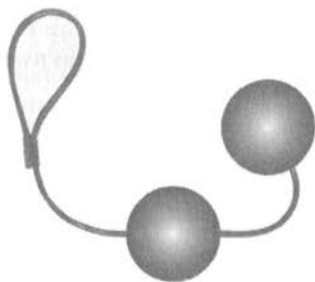
Конусы разбираются на две половинки, между которыми помещаются грузики разного веса.

Тяжелый шарик позволяет мышцам работать практически только в статическом режиме. В течение долгого времени женщина носит шарик и втянутыми мышцами не дает ему выпасть. Имеет смысл подобрать такой размер и вес шарика, чтобы при расслабленных мышцах он выпадал.

Для тренировки мышц в динамическом режиме шарик должен быть немного легче, чтобы расслабление мышц не приводило к его потере. Тогда можно двигать его мышцами вверх-вниз.







В наше время во всех секс-шопах продаются сдвоенные «**Вагинальные шарики**». В рекомендациях к ним чаще всего значится простое ношение.

Для большинства женщин, особенно нерожавших, это упражнение оказывается бессмысленным, потому что, как правило, такие шарики для них очень легкие, и удерживаются в вагине даже с расслабленными мышцами.

Поэтому, в данном случае, простое ношение шариков тренировочную задачу никак не решает.

Чтобы получить эффект, достаточно одного шарика. Только нужно подобрать его диаметр и вес: чем меньше и тяжелее шарик, тем труднее удержать его в вагине.

Упражнение обретает смысл только тогда, когда женщине приходится держать мышцы втянутыми, дабы не дать шарiku выпасть из вагины.

Для тех, у кого даже легкие вагинальные шарики не держатся (как правило, после родов), попытки их ношения тоже особого смысла не имеют. Если женщина не умеет втягивать мышцы, она будет все время терять шарики.

Научиться втягиванию мышц и хорошо освоить этот навык можно лишь, прибегнув к помощи БОС. Как вариант, это может быть втягивание шарика с нитью, но лучше всего эту задачу решает тренажер VAGITON® «Laser».

Также в секс-шопах продаются шарики со смещенным центром тяжести. Представьте себе полую пластиковую сферу, в которой находится металлический шарик меньшего диаметра. При ходьбе этот металлический шарик ударяется о стенки пластиковой сферы, что якобы заставляет работать мышцы автоматически.

---

### **Запомните!**

Единственное, что может заставить работать мышцы – это ваши сознательные усилия. Если вы специально не сокращаете мышцы, то никакая вибрация или шарики со смещенным центром тяжести не приведут к желаемому тренировочному эффекту и способности управлять мышцами.

---

Для вашего удобства и эффективности тренировок в системе Вагитон предусмотрен набор **VAGITON® «Balls»**, состоящий из нескольких шариков разного веса и размера.



### Вопрос:

*«Говорят, что в древности носили каменные яйца, а не шарики. Что же лучше для ношения, шарики или яйца?»*

### Ответ:

Если говорить о шариках или яйцах с позиции их ношения, то лучше идеальной формы шара ничего нет. К тому же нижняя часть яйца, с которой собственно и работают мышцы, ничем не отличается от шарика.

Но, за счет того, что яйцо вытянуто, оно тяжелее шарика того же диаметра и материала. Вот почему в древности для увеличения нагрузки применяли каменное яйцо или два шарика.

Современные технологии позволили нам изготовить цельнолитые полимерные шарики **VAGITON® «Balls»** со стальным сердечником внутри, которые не уступают по весу каменным яйцам.



Если для ношения и отработки втягивания мышц применять яйцо, то его верхний конец у многих женщин упирается в шейку и заходит сбоку от нее, что мешает мышцам полноценно втягиваться, к тому же толкает шейку все время в одну и ту же сторону. Насколько это будет выражено зависит от глубины втягивания мышц и от того, как низко находится шейка.

Иногда мы это наблюдаем даже при работе с шариком тренажера **VAGITON® «Laser»**. Если шарик задевает шейку и смещается от нее в сторону, то движение лазерной точки становится не вертикальным, а диагональным. А когда мы пробовали тренажер в форме яйца, то это встречалось гораздо чаще, и диагональ была еще более выражена (подробнее об этом читайте в разделе «Практика»).

Яйцо же лучше применять для других упражнений, например, «всасывание», «выталкивание» или «стрельба».

## «НЕФРИТОВЫЕ» ЯЙЦА

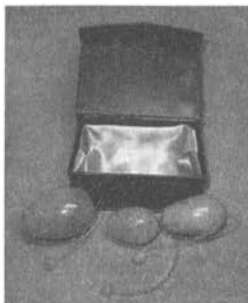
Очень большой популярностью пользуются яйца и шарики из различных минералов, но я настоятельно рекомендую относиться к ним с большой осторожностью, особенно к «нефритовым» яйцам.

**Вопрос:**

*«Я купила набор из трех нефритовых яиц. После их ношения через несколько дней у меня начались выделения и зуд, что я не так делаю? Может, их надо как-то обработать?»*

**Ответ:**

Я уже не раз предупреждал женщин о вреде контакта вагинальной слизистой с **жадеитом, визувианом** и пр., которые продавцы выдают за нефрит. Они намеренно или по неосведомленности будут вас заверять, что это есть самый что ни на есть настоящий нефрит.



Данные вагинальные яйца завозятся из Китая и продаются в китайских лавках, эзотерических магазинах и во многих школах по тренировке интимных мышц.

Как правило, они представлены набором из трех штук в коробочке, имеют отверстия, в которые продета леска с маленьким шариком на конце.

**Внимание!** Для изготовления этих яиц, а также ряда других изделий, применяется более дешевый, похожий на нефрит камень, совершенно не подходящий для контакта с вагинальной средой.

Отличить настоящий нефрит от подделок непосвященному покупателю не так просто. Поэтому, если есть желание иметь именно нефритовый шарик или яйцо, то рекомендую не верить продавцам на слово, а заказать изделие из настоящего нефрита в ювелирной мастерской. Как правило, **нефритовые яйца делают без отверстий.**

Если же вы решитесь на покупку китайского набора яиц, то внимательно следите за любыми изменениями на их поверхности, а также за реакцией вагинальной слизистой. При любом подозрении я рекомендую немедленно отказаться от их применения.

**За свое здоровье отвечаете только вы сами!**

Последствия ношения жадеитовых яиц чаще всего выражаются в появлении выделений и раздражении слизистой. К сожалению, не все женщины ассоциируют начавшиеся проблемы с ношением жадеитовых яиц и начинают принимать раз-



ные медицинские препараты и процедуры вместо отказа от ношения этих «нефритовых» яиц.

Сами яйца меняют свой цвет, мутнеют, на них появляются вкрапления и трещины. Не верьте заверениям, что эти изменения говорят о вытягивании яйцом всего плохого из вагины. Это всего лишь химическая реакция минерала и вагинальной среды. Некоторые продавцы даже советуют регулярно покупать новые, мол, потому что старые испортились, так как якобы впитали в себя грязь из вагины.

Мой вам совет: бегите из тех школ, где вам предлагают приобрести такие «нефритовые» яйца. Забота о вашем здоровье в этих школах далеко не на первом месте.

## ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ КРАТКОВРЕМЕННОГО УДЕРЖАНИЯ ГРУЗА

### ШАРИК С НИТЬЮ И ГРУЗОМ

Вы уже знаете, что самым древним упражнением является вытягивание шарика с нитью. А теперь представьте, что к нити подвешен груз.

Вес груза тянет шарик вниз, а вы мышцами его удерживаете. Чем сильнее вы умеете вытягивать мышцы, тем с большим грузом справитесь. Удержание груза – это статическая работа.

Можно, конечно, попробовать подвигать шарик с грузом вверх-вниз, но тогда, при расслаблении мышц груз будет выдергивать шарик из вагины, поэтому в динамике можно работать только с очень маленьким весом.

К работе с грузом можно приступать только тогда, когда вы научились глубоко вытягивать шарик без дополнительной нагрузки. Иными



словами, когда амплитуда на тренажере VAGITON® «Laser», составляет как минимум 1,5 м. Раньше не имеет смысла, т.к. сможете удерживать только легкий груз.

Когда вы дошли до удержания 1–1,5 кг, не нужно прибавлять еще, примените шарик меньшего диаметра.

В качестве груза очень удобно использовать пластиковую бутылку с водой: легко регулировать вес и безопасно в случае падения.

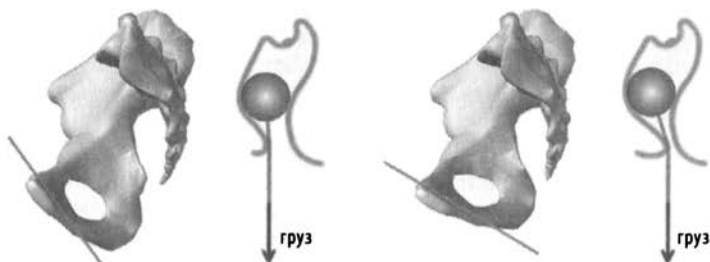
### НЮАНСЫ УДЕРЖАНИЯ ГРУЗА

Вы наверняка слышали истории о том, что кто-то держит 5 кг, кто-то 10 кг, а, например, россиянка Татьяна Кожевникова даже попала в книгу рекордов Гиннесса – аж 14 кг!

Но дело в том, что величина груза не всегда напрямую зависит от силы мышц. Поэтому совершенно неправомерно вносить соревновательный элемент, сравнивая величину груза.

Почему? Да потому что на удержание груза влияют следующие факторы:

- 1. Диаметр шарика.** Чем меньше шарик, тем труднее удержать груз.
- 2. Количество смазки.** Чем больше смазки, тем труднее удержать груз.
- 3. Строение лобковой кости.** Если вы мануально изучите лобковую кость изнутри вагины, а также положение в ней шарика, то заметите, что лобковая кость для шарика служит своеобразной «полочкой», на которую он ложится, будучи прижатым туда Леватором ани. Все зависит от индивидуального строения лобковой кости: чем более горизонтальна эта «полочка», тем проще там удержаться шарик, тем больший вес вы поднимете.



**4. Положение таза.** Этот пункт вытекает из предыдущего: чем дальше отклонить таз назад (положение антеверсии таза), тем больший груз можно удержать, потому что «полочка» становится более горизонтальной. «Рекорды» ставят именно в такой позе.

Для того, чтобы получить максимальный эффект от «удержания груза», стойте всегда естественно, держите осанку, а таз – в нейтральном положении. Вес, конечно, будет меньше, но зато тренировочный эффект будет выше: основную нагрузку получит **леватор ани**, а не лобковая кость.



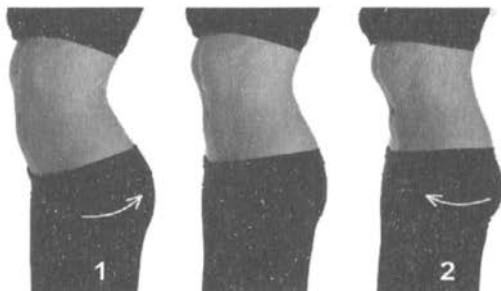
Татьяна Кожевникова  
именно в такой позе ставит рекорды

## Справка

Существуют два крайних положения таза.

### 1. Антеверсия таза.

Лобок опускается, а копчик и крестец поднимаются, и при этом увеличивается поясничный лордоз (изгиб поясницы). По-простому – отключить таз.



### 2. Ретроверсия таза.

Лобок поднимается, а копчик и крестец опускаются, и при этом уменьшается поясничный лордоз.

Промежуточное положение называют **нейтральным**.

## ГРУЗОВЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ С ЖЕСТКИМ СТЕРЖНЕМ



Некоторые изготовители тренажеров, по причине плохой осведомленности о строении мышц женского таза, предлагают грузовые тренажеры, в которых не учитывается движение шарика вперед за лобковую кость. Такие тренажеры имеют **жесткий стержень**, на конце которого установлен груз.

По их мнению, шарик втягивается по вагинальному каналу некими «кольцами» ровно вверх, что совсем не соответствует действительности. К слову, принцип работы тренажера VAGITON® «Laser» очень наглядно это проверяет.

Леватор ани поднимает шарик вверх и одновременно заводит его вперед за лобковую кость. Но жесткий стержень тренажера с грузом, отклоняясь назад, будет оказывать этому значительное сопротивление. Чем сильнее мышцы и тяжелее груз, тем больше стержень будет давить на лобковую кость, не давая мышцам полноценно втягивать и заводить за нее шарик.

В итоге, тренировочный эффект будет снижен, потому что груз, мешая отклоняться стержню, не даст мышцам глубоко втянуть шарик. И основную роль по его удержанию будет выполнять нижний край лобковой кости, а не леватор ани. Особенно это актуально, когда речь идет о сильных мышцах. При слабых мышцах стержень не так сильно отклоняется и эта проблема выражена, конечно, меньше.

Теперь вы понимаете, почему изначально для удержания груза применялся шарик с гибкой нитью, которая не мешала мышцам высоко удерживать шарик.



## ТУЗОВОЙ ТРЕНАЖЕР VAGITON® «GRAVITY»

Для упражнений по удержанию груза в системе Вагитон применяется разработка под названием VAGITON® «Gravity».

Тренажер являет собой шарик, плавно переходящий в **гибкий**, но прочный шнур, на конце которого имеется петля для подвешивания груза.

В вашем распоряжении набор из трех тренажеров разного размера. По мере укрепления мышц вы будете переходить к меньшему диаметру.



### УПРАЖНЕНИЯ И ТРЕНАЖЕР КЕГЕЛЯ

В интернете и в журналах можно встретить огромное количество статей, практически слово в слово повторяющих распространенные заблуждения относительно упражнений Кегеля.

Давайте во всем разберемся по порядку.

Американский гинеколог Арнольд Кегель в 40-х годах прошлого века занимался исследованием и лечением недержания мочи у женщин.



В то время докторам уже было известно, что причина недержания заключается в слабости мышц, причем не только уретро-вагинального сфинктера, но и мышц тазового дна в целом. Поэтому, как альтернативу хирургическому вмешательству, некоторые гинекологи прописывали женщинам домашние упражнения, объясняя их выполнение на словах.

Но эффективность таких упражнений, зачастую была низка по следующим причинам:

- большая вероятность того, что словесные инструкции были не совсем точными, а также того, что женщина неправильно понимала эти инструкции;
- низкая мотивация для каждодневных упражнений;
- отсутствие контроля за работой мышц (обратной связи);
- отсутствие нагрузки на мышцы.



Действительно, часть женщин, по просьбе втянуть анус, будут вместо этого напрягать живот, ягодицы и пр. Большой ли будет эффект для интимных мышц? И даже если она правильно поняла рекомендации, где гарантия, что каждое сжатие выполняется в полную силу?

Сегодня интернет просто пестрит заметками об упражнениях Кегеля. Их авторы не утруждают себя изучением данного вопроса, а просто копируют инструкции друг у друга.

Во-первых, в них говорится о том, что для того, чтобы найти необходимые мышцы, необходимо прерывать мочеиспускание. Но вы уже знаете, что мышцы, которые прерывают мочеиспускание, это далеко не единственные, которые необходимо почувствовать и тренировать. Кегель справедливо утверждал, что проблема решается только тогда, когда в норму приходят мышцы всего тазового дна, основную долю которых составляет группа мышц, поднимающих задний проход (Леватор ани). К сожалению, про втягивание ануса в «глянцевых» статьях ничего не упоминается.

Во-вторых, как часть упражнений Кегеля, указываются выталкивания, т.е. повышение внутрибрюшного давления, тужение, что само по себе противоречит концепции лечения недержания мочи. Выталкивания растягивают и без того ослабленный мышечно-связочный аппарат. Представьте себе, мог ли доктор Кегель советовать тужиться своим пациенткам с недержанием мочи? Конечно, нет. Просто авторы статей бездумно копируют эту рекомендацию друг у друга.

Ну, и самое главное. В этих статьях ни слова не сказано про **БОС и нагрузку**.

Для Кегеля было очевидным, что тренировать плохо ощущаемые мышцы без визуальной обратной связи малоперспективно. А также он понимал, что мышцы эффективнее тренировать с нагрузкой, а не просто холостыми движениями «сжать-расслабить».

Поэтому Кегель в 1947г создает первый в мире тренажер с БОС для объективной оценки силы мышц тазового дна: «**Перинеометр**». В результате чего эффективность упражнений возросла в разы, что задокументировано в его работах.

*«Женщина, которая имеет возможность наблюдать медленный, но устойчивый изо дня в день прогресс на манометре, будет воодушевлена на продолжение хорошей работы».*

*А. Кегель*

---

### **Справка**

**Упражнение Кегеля** – это сжатие-расслабление МТД с применением **тренажера Кегеля**, а не просто холостая работа мышц, «сжали-расслабили», как пишут в интернете и в глянцевых журналах.

Доктор Кегель не придумывал «упражнения Кегеля», это еще один избитый миф. Эти упражнения были известны людям уже несколько тысячелетий, взять для примера упражнения с МТД в практиках йоги или дао. Кегель же говорил о том, что интимные мышцы необходимо тренировать с применением обратной связи и нагрузки.

Также **упражнениями Кегеля** по праву можно называть тренировку мышц и с другими **тренажерами, дающими одновременно обратную связь и нагрузку.**

---

Имя доктора Кегеля стало известным благодаря изобретенному им тренажеру, а не потому что он придумал упражнения, которые, кстати, рекомендовали некоторые врачи и до него.

Кегель провел огромную работу по изучению влияния обратной связи и нагрузки на эффективность упражнений.

Со временем, в том числе и по маркетинговым причинам, про тренажер забыли, а имя Кегеля осталось. Поэтому до сих пор среди специалистов идет спор по поводу эффективности «упражнений Кегеля», ошибочное описание которых копируют друг у друга авторы статей в интернете и модных журналах.

Доктор **Кегель** потому и применял свой тренажер, что понимал существенную роль обратной связи (в данном случае – показатель на манометре), а также роль нагрузки на мышцы, которую давал упругий баллончик.

### ТРИ ШАГА УПРАЖНЕНИЙ КЕГЕЛЯ

Доктор Кегель не сразу позволял пациентке работать с тренажером, а сначала убеждался в правильности ее действий.

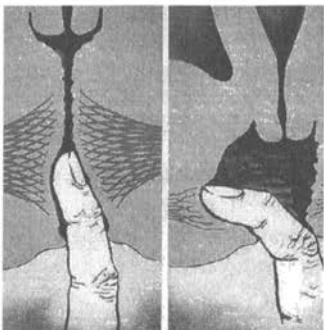
#### 1. Визуальное обследование.

*«Первым шагом является внешнее обследование пациентки в положении лежа с согнутыми в коленях ногами».*

Сначала Кегель визуально убеждался в способности пациентки втягивать и расслаблять промежность и анус.

#### 2. Мануальное обследование.

*«Второй шаг – вагинальное исследование, проводимое одним пальцем».*



Мануальное обследование служит двойной цели:

- во-первых, оно позволяет врачу убедиться, что пациентка способна найти нужные мышцы и правильно сокращать их без подключения любых других мышц (пресса, ягодиц, бедер и т.д.) и без участия диафрагмы (внутрибрюшного давления);

- во-вторых, оно дает возможность врачу оценить состояние мышц.

#### 3. Упражнения с тренажером Кегеля.

*«Третий шаг – сжатие мышцами упругого баллончика и слежение за стрелкой манометра».*

Это собственно и есть **упражнения Кегеля**, которые он прописывал пациенткам на дом после того, как убеждался в правильности мышечных действий.



## ТРЕНАЖЕР КЕГЕЛЯ

**Тренажер Кегеля** состоит из пневматического датчика, вставляемого в вагину, манометра и насоса, с помощью которого датчик наполняется воздухом.

Чем сильнее женщина сжимает датчик, тем больше покажет манометр.



### Справка

Этот способ БОС называется **«измерительным»** по типу (пользователь оценивает свои усилия по цифровой шкале), а по исполнению – **«пневматическим»**.

По нашей статистике, данная комбинация зачастую не подкрепляется достаточной мотивацией на продолжение тренировок, потому что женщина с определенного момента не видит прироста показателей. Объяснение будет дано ниже.

Измерение будет правильным только в том случае, если датчик правильно позиционируется на мышцах и не меняет своего положения относительно них во время тренировки.

Поэтому в современном исполнении конструкция датчика предусматривает шарик, который находится за мышцами, тем самым препятствуя его выпадению из вагины. А также основание, которое не дает ввести датчик слишком глубоко.

Главным достоинством тренажера Кегеля с таким датчиком, является то, что женщина может работать с тренажером, не поддерживая датчик рукой для правильного расположения его в вагине. А благодаря гибким трубкам, она может использовать его в любых позах и с любыми движениями. А также он является единственным тренажером, гарантирующим эффект в упражнении «Общеукрепляющее сжатие», включающем практически все внутренние мышцы таза, ягодицы и приводящие мышцы ног (подробнее в разделе «Практика»).

Так выглядел оригинальный тренажер Кегеля. Вагинальный датчик и манометр. Позже был добавлен насос для создания начального давления.



Это был первый опыт применения пневматической обратной связи, поэтому вагинальный датчик имел свои недостатки, главный из которых – **необходимость держать его рукой**. Эта ошибка не учитывается и сегодня при изготовлении некоторых аналогов тренажера Кегеля.

Например, у представленных тренажеров вагинальный датчик необходимо держать рукой и точно позиционировать его на мышцах. А в тренажере XFT из-за грушевидной формы датчика и отсутствия ограничителя, он втягивается леватором ани вглубь вагины и теряет оптимальное положение. Вследствие этого тренажер показывает заниженные результаты.

Часто в современных пневматических тренажерах роль манометра играет электронное табло со стилизацией степени сжатия, а также реализованы такие функции, как указания когда сжимать и расслаблять, счетчики повторений и т.п. По мнению опытных пользователей такие дополнения скорее мешают и превращают измерительный инструмент просто в красивую игрушку. А в том, когда сжимать и расслаблять, более целесообразно руководствоваться своими ощущениями, нежели

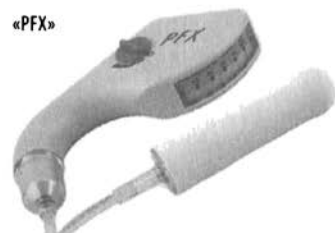
«XFT»



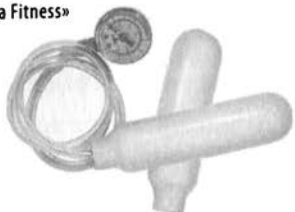
«Myself»



«PFX»



«Vagina Fitness»



командами на экране. Тогда упражнение выполняется более качественно, а не ради «галочки».

### Вопрос:

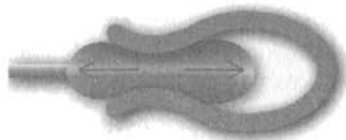
*«А можно ли самой сделать тренажер Кегеля из тонометра, а вагинальный датчик, например, из презерватива, примотав его нитками к трубке?»*

### Ответ:

Материал пневматического датчика Кегеля не должен позволять ему вытягиваться в длину во время сжатия мышц, поэтому датчик должен обладать определенной упругостью или иметь внутри жесткий стрежень, как в оригинальном тренажере Кегеля.

Если же датчик сделать слишком эластичным, например, из презервативов, то будет наблюдаться явление **«компенсаторного расширения»**, которое выражается в том, что при сжатии датчик будет раздуваться в длину, а результат на манометре будет сильно искажен в меньшую сторону.

Можно, конечно, применить несколько утолщенных презервативов или сшить специальный чехол, тогда вы избежите эффекта «компенсаторного расширения», но все равно придется держать датчик рукой. Подробнее читайте на нашем сайте **Vagiton.ru**.



## НЕДОСТАТКИ ПНЕВМАТИЧЕСКОГО ТРЕНАЖЕРА КЕГЕЛЯ

### 1. Зависимость показателей от внутрибрюшного давления.

Как вы уже знаете, внутрибрюшное давление не только сжимает верхнюю часть вагины, но и заставляет более мощно работать МТД, которые сдерживают опускающую силу внутрибрюшного давления. Конечно, так происходит только при достаточной тренированности и управляемости МТД.

Поэтому показатель на **Тренажере Кегеля** складывается из **силы сжатия самих мышц тазового дна, а также силы вероятного вну-**

**трибрюшного давления**, т.е. нет никакой гарантии, что на манометре отображается работа мышц в чистом виде.

И если окажется, что сила внутрибрюшного давления выше, чем сила сопротивления МТД, то ради показателя на манометре, женщина может себе навредить такими регулярными тренировками.

Поэтому доктор Кегель никогда сразу не позволял пациентке работать с тренажером. Он сначала учил ее правильному втягиванию мышц, причем сам отслеживал этот процесс пальцами. И лишь после того, как неоднократно убеждался в правильности действий пациентки, он давал ей тренажер на дом.

Сегодня вместо мануального контроля доктора мы применяем более совершенный способ определения правильного действия и его силы – **движение лазерной точки на стене**, обмануть которую невозможно. При неправильных действиях, при натуживании, точка не опускается, а наоборот, поднимается.

Хороший результат возможен только тогда, когда женщина научилась полностью исключать повышение внутрибрюшного давления. Тогда она сможет максимально глубоко втянуть МТД.

Как показывает практика, бессмысленно и практически всегда опасно применять тренажеры, показывающие силу вагинального сжатия, до тех пор, пока женщина не научится глубоко втягивать тазовое дно.

И именно поэтому я рекомендую применять тренажер Кегеля после получения стабильных результатов с тренажером VAGITON® «Laser».

Если у вас его нет и вы сомневаетесь, не создаете ли внутрибрюшное давление при работе с тренажером Кегеля, то относительно можно судить по вагинальному датчику: посмотрите на него в зеркальце, он должен слегка втягиваться при сжатии мышц и возвращаться на место при их расслаблении.

Для усиления силы сжатия опытным женщинам разрешается сжимать тренажер Кегеля с подключением внутрибрюшного давления, но при полной уверенности в том, что она в достаточной мере сопротивляется мышцами тазового дна и не продавливает органы вниз.

## 2. Падение чувствительности тренажера по мере сжатия мышц

### Вопрос:

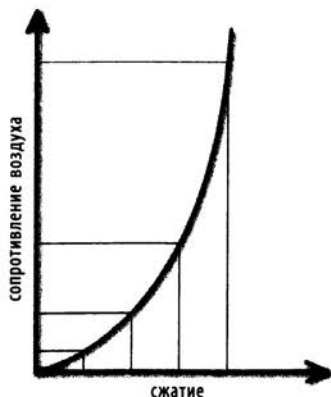
*Я тренируюсь с тренажером Кегеля, добилась определенного результата, но дальше сдвинуться никак не могу.*

### Ответ:

Дело в том, что **результат на манометре не является прямым отражением степени сокращения мышц. Это лишь давление в тренажере, которое возрастает непропорционально степени сокращения мышц.** Это обусловлено свойствами воздуха, который играет роль пружины.

График сопротивления воздушной пружины изображен на рисунке.

Как видно на графике, по мере сжатия воздуха растет и его сопротивление. Но, главной особенностью воздушной пружины является то, что ее сопротивление возрастает намного быстрее, чем вы ее сжимаете.



Чем сильнее вы сжимаете воздушный датчик, тем ниже становится чувствительность тренажера, тем меньшую прибавку на манометре вы видите. В определенный момент сжатия давление в тренажере возрастает настолько, что мышцы с ним справиться уже не могут. Поэтому вы и не видите дальнейшей прибавки в результате.

На максимальном сжатии незначительная прибавка в сокращении мышц, которой так важно добиться и увидеть, на манометре практически незаметна. Ведь каждый раз нужно пытаться добавлять еще чуть-чуть от своего максимума, именно в этом и заключается тренировка силы. Только тогда ваши мышцы будут становиться сильнее. А если вы не видите этой прибавки, то вы не знаете наверняка, делаете ее или это вам только кажется, и эффективность тренировки падает. А равно как и мотивация, потому что спустя какое-то время тренировок вы не видите дальнейшей прибавки на манометре.

Пневматический тренажер Кегеля и его аналоги очень хорошо подходят для сравнительной оценки силы сжатия и для тренировок при сильных мышцах с целью отработки сексуальных навыков. Но недостаток пневматической обратной связи делает домашние тренировки с ними на начальном этапе не самыми эффективными.



Во времена Кегеля его тренажер был уникален и не имел альтернативы. На сегодня существует более совершенное средство для упражнений Кегеля, которое мы рассмотрим позже.

### 3. Другие недостатки

Также недостатком **тренажера Кегеля**, как и любого пневматического тренажера, является зависимость показателей от размера, материала и конструкции вагинального датчика.

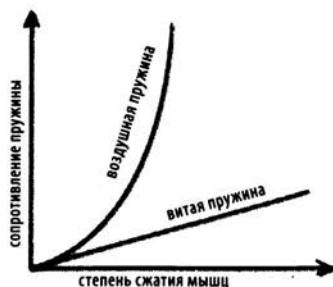
К минусам пневматического **тренажера Кегеля** также можно отнести очень **маленькую амплитуду движения мышц**, потому что возрастающая при сжатии упругость баллончика не дает мышцам полноценно сокращаться. В конечном итоге, тренажер Кегеля позволяет работать практически **только в статическом режиме**.

Последнего недостатка лишены, так называемые, **вагинальные эспандеры**.

## ВАГИНАЛЬНЫЕ ЭСПАНДЕРЫ

**Примеры: Пелвик Тонер (Pelvic Toner), Кегель Мастер (Kegel Master).**

Kegel Master



Данные тренажеры представляют собой две пластины, между которыми находится сменная витая пружина. Сжатием мышц, преодолевая сопротивление пружины, стараются сомкнуть пластины вместе.

Сопротивление витой пружины, в отличие от воздушной, возрастает прямо пропорционально ее сжатию. Поэтому для того, чтобы тренажер позволял сокращаться мышцам более полно, предпочтительнее нагружать их витой пружиной, нежели воздушной.

Другими словами, пружинные эспандеры позволяют мышцам работать с большей амплитудой, нежели пневматические тренажеры Кегеля.

Продавцы вагинальных эспандеров позиционируют их как **тренажеры Кегеля**, что является не совсем правдой.

Да, они обеспечивают мышцы необходимой нагрузкой и даже позволяют им работать с хорошей амплитудой, но смыкание тренажера **не сопровождается обратной связью**, роль которой подчеркивал доктор Кегель.

Т.к. женщина не знает много ли осталось до полного смыкания пластин, то единственным вариантом обратной связи в данном случае может служить лишь слышимое или осязаемое столкновение двух пластин. Но для этого смыкание должно быть достаточно быстрым, иначе не услышишь и не почувствуешь. Поэтому нужно применить заведомо более слабую пружину, чем ту, которая соответствует силе мышц. Также можно отслеживать смыкание пластин пальцами, но это не очень удобно.

Как правило, вагинальные эспандеры вводятся в вагину разведенными пластинами внутрь. А шарнир, который их объединяет, остается снаружи. По этой причине невозможно применение таких тренажеров в одежде.

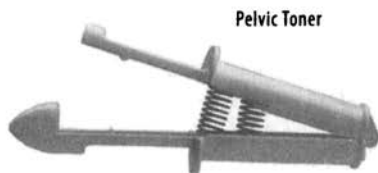
**Достоинства:**

- широкая амплитуда сжатия-расслабления мышц
- переменная нагрузка, достигаемая установкой сменных пружин.

**Недостатки:**

- отсутствие БОС.

Следующий тренажер вобрал в себя все достоинства тренажера Кегеля и вагинальных эспандеров.

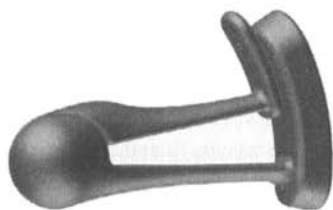


## ТРЕНАЖЕР VAGITON® «EXPANDER»

Представляю вам последнее слово в тренировке интимных мышц – тренажер под названием VAGITON® «Expander», который явился результатом нескольких лет исследований, разработок, макетирования, дизайна и испытаний.

**Особый вид обратной связи, переменная нагрузка, анатомический дизайн** – все это делает тренажер VAGITON® «Expander» эффективнейшим средством для тренировки силы вагинального сжатия.

### ОПИСАНИЕ

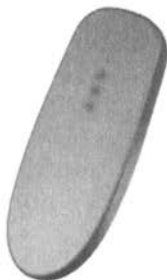


Тренажер VAGITON® «Expander» является вагинальным эспандером с особой формой, учитывающей анатомическое строение женского тазового дна, и имеющим уникальную обратную связь по силе и узости сжатия.

Принцип обратной связи основан на том, что вся амплитуда смыкания тренажера разбита на пять участков, для каждого из которых имеется свой световой индикатор.

Индикаторы вынесены в специальный пульт. По мере сжатия мышц, женщина по загорающим индикаторам знает, на каком участке смыкания она находится. Последний индикатор говорит о полном смыкании тренажера.

Нагрузку выбирает пользователь исходя из состояния своих мышц и задачи упражнения. Это достигается путем установки в тренажер соответствующей пружины, которая меняется на более тугую по мере роста силы мышц.



## ПРЕИМУЩЕСТВА ТРЕНАЖЕРА VAGITON® «EXPANDER»

**1. Более эффективная БОС.** Тренажер VAGITON® «Expander» предоставляет совершенно новый вид обратной связи, названной **«фактической»**. Она заключается в том, что пользователь получает **сигнал по факту выполнения задачи**, в данном случае – это включение светового индикатора по преодолении каждого из пяти участков смыкания тренажера.

Женщина не видит никаких **цифр или измерительных шкал**. Она видит лишь **результат** в виде загорающегося индикатора **по факту выполнения задачи этапа, по принципу «да-нет»**: загорелся индикатор – сжала, не загорелся – не сжала.

Тренажер VAGITON® «Expander» очень прост в применении. Нужно всего лишь вставить пружину, ввести тренажер в вагину и работать мышцами, наблюдая за индикаторами.

В отличие от **«измерительной»** обратной связи, как например в тренажере Кегеля, **«фактическая»** обратная связь воспринимается намного комфортнее и дает более сильную мотивацию. Тренировочный прогресс выражается в поэтапном усложнении задачи по факту ее выполнения. В зависимости от целей, это относится и к более полному смыканию тренажера, и к применению более тугой пружины.

Другими словами, обратная связь тренажера VAGITON® «Expander» показывает **узость сжатия**. Чем полнее вы умеете смыкать тренажер и чем мощнее при этом пружина, тем уже вагинальный просвет. Это очень важный показатель, потому что от него зависит анатомическая совместимость, а именно, степень стимуляции и ощущения обоих партнеров.

Тренировка с тренажером VAGITON® «Expander» напоминает игру, в которой вы проходите уровень за уровнем, а загорающиеся индикаторы тренажера привносят в тренировку оттенок азарта.

**2. Широкая амплитуда работы мышц.** В отличие от преимущественно статической работы с тренажером Кегеля, мышцы работают на всем пути смыкания/размыкания тренажера. Динамическая со-

ставляющая очень важна для развития мышц и сексуальных ощущений, а также для увеличения кровообращения в малом тазу.

**3. Переменная нагрузка** в зависимости от состояния мышц и типа выполняемого упражнения. Достигается установкой сменной пружины из набора.

**4. Более пологий график сопротивления.** Применение особой пружины кручения, расположенной вокруг оси шарнира, позволило сделать график сопротивления более пологим, нежели у рассмотренных выше вагинальных эспандеров. Нагрузка на мышцы в начале и в конце смыкания тренажера практически одинаковая. Это позволяет мышцам сокращаться более полноценно.

#### **5. Возможность тренировки в разных режимах:**

- **статический режим:** удержание сжатия на полном, либо частичном смыкании (пружина подбирается так, чтобы вы могли удерживать сжатие не более рекомендованного времени);
- **динамический силовой режим:** серия сжатий до полного или частичного смыкания (пружина подбирается так, чтобы вы могли сжать не более рекомендованного количества раз);
- **динамический режим на выносливость:** многократное сжатие до полного или частичного смыкания (пружина подбирается так, чтобы вы могли выполнить очень большую серию повторений, например, 50 или 100 раз);
- **режим точного контроля над мышцами:** сжатие и расслабление до выбранных индикаторов.

**6. Возможность тренировки в одежде.** Конструкция тренажера, шарнир которого вводится в вагину, а разведенные концы остаются снаружи, позволяет тренироваться в любой одежде и с любыми движениями.

Тренажер VAGITON® «Expander», так же как и тренажер Кегеля, требует предварительного освоения втягивания мышц тазового дна. Как вы уже знаете, этот навык достигается с помощью тренажера VAGITON® «Laser».

Применение тренажера VAGITON® «Expander» совместно с тренажером VAGITON® «Laser» гарантирует безопасность и эффективность на пути обретения контроля над мышцами тазового дна и придания им необходимой силы.

## Полное вагинальное сжатие

В этом разделе я расскажу о приеме, который позволяет увеличить силу вагинального сжатия, и включает в работу верхний отдел вагины путем повышения внутрибрюшного давления.

**Но этот прием имеет ряд противопоказаний и ограничений.**

Как вы уже читали в разделе «Анатомия», МТД окружают вагинальный канал в нижней его половине. При работе этих мышц верхняя половина вагины остается незадействованной до тех пор, пока ее не сожмет повышенное внутрибрюшное давление.

**Внутрибрюшное давление сжимает не только верхнюю половину вагины, но и приводит к более плотному сжатию мышц тазового дна, охватывающих нижнюю половину вагины. В итоге, мы имеем полноценное сжатие по всей длине вагинального канала.**

**Повышенное внутрибрюшное давление является мощной нагрузкой для МТД, что заставляет их работать более интенсивно, конечно, при условии их достаточной управляемости и тренированности, иначе произойдет продавливание слабых мышц сверху внутрибрюшным давлением.**

Помимо сжатия вагинального канала, правильно созданное внутрибрюшное давление оказывает массажное воздействие на все брюшные и тазовые органы. В результате происходит стимуляция многих физиологических функций.

Для осуществления полного вагинального сжатия необходимо выполнить «Башню» и одновременно с этим усилить напряжение низа живота и диафрагмы. Это повысит внутрибрюшное давление и сожмет все органы, в том числе и вагинальный канал.

---

### Предупреждение

При выполнении **полного вагинального сжатия** необходимо соблюдать следующее условие – **не расслаблять «Башню» и не продавливать ее внутрибрюшным давлением**. Т.е. не должно быть ощущения тужения, как будто вы давите вниз и опускаете органы. **Должно быть ощущение уплотнения нижнего пояса живота наряду со стягиванием и усилением сжатия мышц тазового дна.**

**Это очень важно!** Без соблюдения этого принципа работа с повышенным внутрибрюшным давлением может привести к опущению органов, недержанию и геморрою.

Поэтому к моменту начала освоения полного вагинального сжатия, необходимо уже иметь сильные и хорошо управляемые мышцы тазового дна и низа живота.

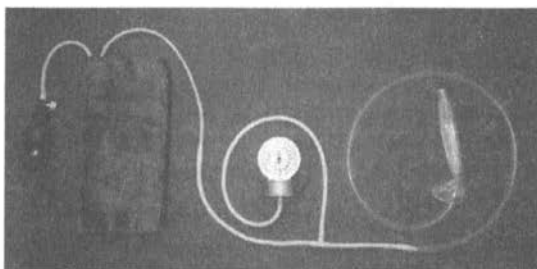
По этим же причинам абсолютным противопоказанием к работе с повышенным внутрибрюшным давлением является недержание мочи, геморрой, а также любые формы опущения органов. В том числе – опущение матки и стенок вагины.

Внутрибрюшное давление, также как и сжатие мышц тазового дна, требует БОС для повышения эффективности тренировок.

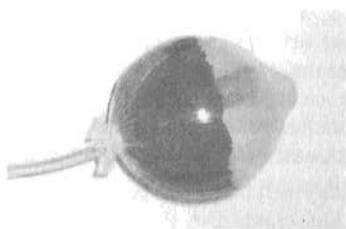
Тренажер для тренировки «полного вагинального сжатия» разработал наш соотечественник Владимир Леонидович Муранивский.

### ТРЕНАЖЕР ПНЕВМАТИЧЕСКИЙ («ТП») В. МУРАНИВСКОГО

Тренажер пневматический («ТП») В. Муранивского, также как и тренажер Кегеля, имеет пневматическую вагинальную камеру (датчик), манометр и насос.



Главные отличия от тренажера Кегеля заключаются в свойствах вагинальной камеры (она эластичная), и наличии дополнительной массажной камеры.



Конструкция тренажера «ТП» В. Муранивского подразумевала самостоятельную сборку пользователем вагинальной камеры. Для этого два презерватива, вложенных один в другой, приматывались нитками к резиновому катетеру. Между презервативами помещался «ограничитель» из ткани или полиэтилена.

«Ограничитель» лишил эластичности нижнюю часть вагинальной камеры и не давал ей выскакивать или выдуться наружу через слабые мышцы тазового дна, тренировка которых, по мнению В. Муранивского, была необязательной.

Сам факт наличия ограничителя в тренажере «ТП» В. Муранивского лишний раз подтверждает ошибочность его методики, в которой не предполагалось целенаправленного укрепления мышц тазового дна.

Поэтому он и применил такое техническое решение, которое предотвращало выпадение камеры из вагины.

Ограничитель вселял ложную уверенность в правильности упражнений, и позволял работать на «ТП» с приличным повышением внутрибрюшного давления при слабых МТД. А это, как вы понимаете, чревато такими последствиями, как опущение органов малого таза и недержанием.

На самом же деле, при достаточно развитых МТД никакой ограничитель не нужен. Более того, упражнения с тренажером «ТП» можно выполнять только при сильных и хорошо управляемых МТД.

Попытки эластичной камеры без ограничителя выдуться или выскочить наружу являются сигналом слишком высокого внутрибрюшного давления по сравнению с силой МТД.




---

В системе Вагитон применяется усовершенствованный пневматический тренажер, который носит название **VAGITON® «Pneumo»**.

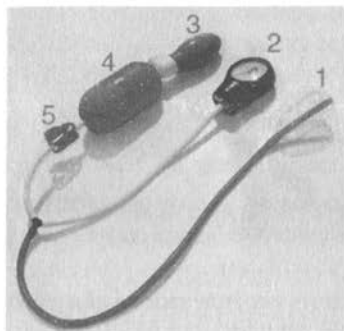
Биоинертные материалы, а также специально подобранные размеры и форма камер делают тренажер оптимальным по потребительским качествам и выгодно отличают его от аналогичных тренажеров других школ.

В подтверждение тому неоднократные случаи копирования материала и формы вагинальной камеры тренажера **VAGITON® «Pneumo»**.

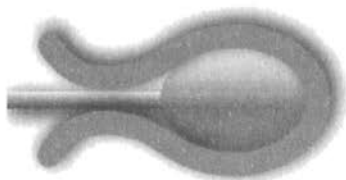
---



## ТРЕНАЖЕР VAGITON® «PNEUMO»



1. **Вагинальная камера** (вводится в вагину).
2. **Манометр** (для визуального контроля давления).
3. **Насос** (для создания начального давления в тренажере).
4. **Массажная камера** (для упражнения «сопротивление» и «массажа»).
5. **Зажим** (для отключения массажной камеры).



В отличие от вагинального датчика тренажера Кегеля, который располагается в зоне мышц тазового дна, датчик тренажера VAGITON® «Pneumo» находится выше, за сужением, где вагина уже не охвачена мышцами.

При нагнетании воздуха, он заполняет весь вагинальный объем за мышцами тазового дна. Для этого стенки датчика сделаны **эластичными**.

Чем больше женщина повышает внутрибрюшное давление, тем сильнее сжимается вагина (соответственно, и датчик), тем больше покажет манометр.

Эластичность датчика необходима еще и для вагинального массажа, который осуществляется с помощью массажной камеры.

### Предупреждение

В. Мурановский обучил не один десяток инструкторов для преподавания Вумбилдинга по его методике, и сегодня тренажер «ТП» применяется абсолютно во всех школах Имбилдинга и Вумбилдинга (в большинстве – с самого начала, без предварительной подготовки поддерживающего аппарата).

Тренажер «ТП» стал очень популярен еще и по причине простоты его изготовления, в связи с чем, появилось и продолжает появляться множество клубов, тренингов и курсов, предлагающих тренировки интимных мышц с подобным тренажером, часто в комплекте с псевдонефритовыми яйцами.

Кто-то кустарно переделывает тонометры и собирает вагинальную камеру из презервативов, повторяя оригинальный тренажер Мурановского, кто-то копирует силиконовую камеру системы Вагитон, кто-то удаляет из схемы массажную камеру или вставляет виброяйцо внутрь вагинальной камеры, но суть от этого не меняется: за счет эластичности камера раздувается в вагине выше МТД и реагирует именно на внутрибрюшное давление.

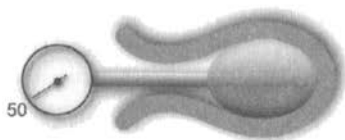
В связи с повсеместным применением тренажера «ТП», в России и СНГ наметилась **опасная тенденция – женщины ничего не знают, либо не хотят слышать об упражнениях Кегеля, тренажерах и методиках тренировки мышц тазового дна, зато у всех на слуху тренажер «ТП» и методика его применения Вумбилдинг.**

И когда женщина со слабыми МТД вместо ожидаемых результатов рано или поздно получает проблемы со здоровьем, она скорее разочаруется в самой идее развития интимных мышц, чем начнет выяснять причины последствий бездумного применения тренажера «ТП».

**Поэтому, если у вас есть тренажер ТП из какой-либо школы, то до его применения, во избежание негативных последствий, обязательно убедитесь в достаточной тренированности и управляемости мышц тазового дна и низа живота, а также в способности совершать ими совокупное подтягивающее действие («Башню»).**

---

## УПРАЖНЕНИЕ «ПОЛНОЕ ВАГИНАЛЬНОЕ СЖАТИЕ»



Эластичный баллончик, вставленный в вагину, при раздувании его насосом, заполняет весь вагинальный объем за сужением, образованным МТД.

**Важно!**

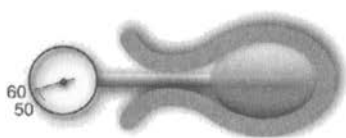
Для того, чтобы воздух не уходил в массажную камеру, мы ее отключаем, перекрывая трубку зажимом. Таким образом, в схеме остаются только **вагинальный датчик** и **манометр**. Если забыть отключить массажную камеру, то она будет сильно скрадывать давление и вы не увидите своих результатов.

**Соблюдайте следующую последовательность:**

- введите камеру в вагину;
- насосом создайте начальное давление 50 мм;
- закройте зажим;
- выполняйте упражнение.

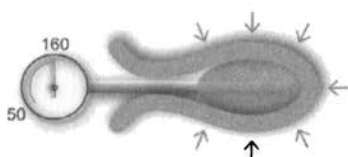
**Заканчивайте в обратной последовательности:**

- откройте зажим;
- насосом спустите давление до нуля;
- вытащите камеру из вагины.



Если вы поработаете мышцами тазового дна и при этом не повысите внутрибрюшное давление, то манометр много не покажет, потому что МТД сжимаются ниже баллончика и просто его поддерживают.

Если вы добавите подтягивание низа живота, но с расслабленным верхом живота и диафрагмой («Башня»), то манометр покажет чуть больше, но как правило прибавка составит не более 10–20 мм.



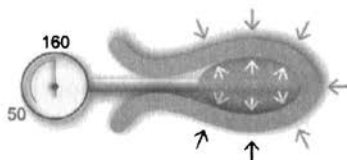
Но, если одновременно с этим вы напряжете диафрагму и живот, чем повысите внутрибрюшное давление, то манометр покажет намного больший результат.

В этом и заключается тренировка **полного вагинального сжатия** с тренажером VAGITON® «Pneumo».

**Стенки вагинального канала при этом получают массажное воздействие.**

Они сжимаются с двух сторон:

- **изнутри на них давит вагинальная камера;**
- **снаружи – внутрибрюшное давление.**



Другими словами, чем большее давление вы видите на манометре, тем сильнее сдавлены вагинальные стенки, тем больший массаж они получают.

Такое двустороннее сжатие вагинальных стенок **повышает тонус гладкомышечных волокон, укрепляет соединительнотканнные структуры и слизистую, делает их более упругими, повышает общую вагинальную чувствительность.**

### Справка

**Тренировка стенок вагинального канала.** Как вы уже знаете, стенка вагинального канала не управляется волевым приказом и вы не можете сознательно ее сжимать и расслаблять, потому что она представлена гладкими мышцами. Однако, повысить тонус стенки и придать ей необходимую упругость возможно.

Во-первых, **состояние мышц тазового дна влияет на состояние гладких мышц всего вагинального канала.** Это связано и с повышенным кровообращением, и с активизацией деятельности желез. А также с тем, что активная работа мышц тазового дна вызывает массаж гладких мышц вагинального канала. И хотя они вплетаются в вагинальную стенку в нижнем отделе канала, но их механическое влияние передается и выше.

Во-вторых, непосредственный массаж вагинальной стенки, особенно в состоянии прилива крови, вызванным возбуждением или самим массажем, также вызывает укрепление гладкомышечных и соединительнотканнных структур. Речь идет не только о массаже с тренажером ТП, но и о массаже членом партнера, а также мануальном массаже.

В итоге, комбинация этих двух тренировочных факторов обязательно дает положительный результат, который проявляется в сужении вагинального канала и повышении сексуальной стимуляции у обоих партнеров.

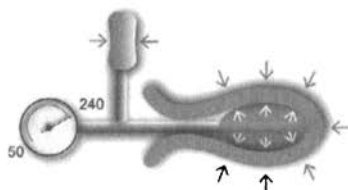
## УПРАЖНЕНИЕ «СОПРОТИВЛЕНИЕ»

В упражнении «Сжатие» давление на манометре говорит о том, с какой силой массируются вагинальные стенки. Чем больше давление, тем сильнее воздействие. Эффективность такого массажа ограничена вашей способностью повышать внутрибрюшное давление. Но ее можно значительно повысить. Для этого во время «полного вагинального сжатия» дополнительно повышают давление в тренажере с помощью массажной камеры.

**Важно!**

Зажим должен быть открыт.

Другими словами при «Сопrotивлении» происходит следующее: когда вы рукой сжимаете массажную камеру, то вагинальная камера расширяется, а вы, выполняя полное вагинальное сжатие, сопротивляетесь этому расширению и не даете раздувать себя изнутри.



При этом вы видите на манометре намного больший результат, чем вы можете выжать сами. Это означает, что вагинальные стенки теперь сжаты с еще большим давлением. «Сопrotивление» – очень действенный прием, эффект которого трудно переоценить.

**Вопрос:**

*«Если при упражнении «Сопrotивление» создается давление, превышающее мое собственное, не означает ли это, что мои стенки в это время растягиваются.»*

**Ответ:**

Удерживать высокое давление проще, нежели создать такое давление самостоятельно, поэтому упражнение «Сопrotивление» не растягивает вагинальные стенки. Но если не сопротивляться раздуванию камеры, то стенки вагины будут действительно растягиваться, но и давление по манометру тогда не сильно повысится. В этом нет ничего плохого, это повышает эластичность стенок и массирует органы. Только не переусердствуйте и не доходите до дискомфортных ощущений.

### УПРАЖНЕНИЕ «СЖАТИЕ В ПОЗАХ И В ДВИЖЕНИИ»

Также как и тренажер Кегеля, тренажер ТП, благодаря гибким трубкам, позволяет тренироваться в любой сексуальной позе и с любым движением.

Когда полное вагинальное сжатие освоено в наиболее удобной позе, как правило стоя, то переходят к тренировкам по применению такого сжатия в сексуальных позах, а потом в позах и с соответствующими движениями.

Например, в позе наездницы, вниз сжимайте, а вверх расслабляйтесь. При достаточно плотном сжатии это заставит вашего партнера также напрягать свои мышцы для усиления эрекции в момент проникновения.

### УПРАЖНЕНИЕ «МАССАЖ»

Даже если женщина умеет делать полное вагинальное сжатие и сопротивляться раздуванию вагинальной камеры, то полезно делать массаж и без сопротивления. Нужно в такт сжатию наружной камеры втягивать тазовое дно или просто держать его втянутым.

Такой массаж рекомендуется выполнять ежедневно, как минимум до появления тепла в малом тазу в качестве разминки перед упражнениями «Сжатие» и «Сопротивление», а также перед упражнениями с любимыми силовыми тренажерами, например, VAGITON® «Expander» и VAGITON® «Gravity».

Особенно актуален «массаж», как и упражнения с тренажерами, для предотвращения застойных явлений в периоды отсутствия сексуальной активности.

### ТЕСТ «КОНТРОЛЬ БАШНИ»

Тренажер «ТП» можно применять и для тренировки правильно-сти «Башни». Как вы уже знаете, при ее правильном выполнении внутрибрюшное давление подниматься не должно, что и должен показать манометр. Значительный подъем стрелки от начального давления указывает на повышение внутрибрюшного давления.

## УПРАЖНЕНИЕ «СТРЕЛЬБА»

На основании «**Полного вагинального сжатия**» выполняется упражнение «**Стрельба**». Это очень динамичное упражнение, развивающее силу и резкость сжатия. Это упражнение входит в число трюков знаменитых тайских шоу.

Заключается оно в том, что в вагину вводится «снаряд» в виде проделоватого цилиндра с круглыми концами, и сжатием он выстреливается, чем дальше, тем лучше.

В этом упражнении важна синхронность повышения внутрибрюшного давления и мощного сжатия МТД. Чем сильнее они будут сжаты, тем дальше полетит «снаряд».

По принципу напоминает стрельбу, к примеру, вишневым косточкой двумя пальцами. Чтобы косточка полетела далеко, нужно сильно сжать ее пальцами.

---

### Внимание!

Во многих школах это упражнение преподносится, как подготовительное к родам. Это неправда. Дело в том, что в период потуг МТД должны быть максимально расслаблены, чтобы пропустить ребенка и не травмироваться. А навык, получаемый при «Стрельбе» на дальность, наоборот, учит их напрягаться. Поэтому, рожать, «стреляя», нельзя.

Для подготовки к родам в первую очередь необходима растяжка мышц, а также умение создавать повышенное внутрибрюшное давление, не напрягая МТД во время их растяжения. И то и другое можно и нужно тренировать (см. главу «Растяжка»).

---

## ДРУГИЕ ПНЕВМАТИЧЕСКИЕ ТРЕНАЖЕРЫ

### АВТОНОМНАЯ ВАГИНАЛЬНАЯ КАМЕРА

К сожалению, созданием тренажеров иногда занимаются люди, не совсем знакомые с принципами тренировки вагинального сжатия. Они создают неэффективные и, порой, не имеющие никакого тренировочного смысла тренажеры. Одним из таких изобретений является автономная эластичная вагинальная камера.



Представьте себе эластичную вагинальную камеру тренажера Муранивского, но вдобавок эта камера имеет возможность от-

соединения от трубки. За счет специального клапана воздух из камеры не выходит, т.е. вставили в вагину, надули и отсоединили трубку.

Задумка автора понятна: носить камеру в вагине и сжимать ее в течение дня. Но давайте разберемся, так ли это хорошо.

Итак, автономность камер нужна только ради возможности их носить отдельно от тренажера, что в конечном итоге без манометра и массажной камеры не имеет никакого тренировочного смысла. Для ношения есть более подходящие предметы, которые применяются с древности – это шарики и яйца.

Носить же в себе постоянно надутую латексную или силиконовую камеру, которая находится в безмышечной вагинальной зоне, и сжимать под ней МТД, а что еще хуже, сжимать ее повышением внутрибрюшного давления в течение дня – как минимум нецелесообразно, я уже не говорю о возможном вреде. Для сравнения возьмем древний способ – ношение шарика или яйца. Сжатием мышц шарик выталкивается вверх, при расслаблении – опускается на прежнюю высоту, т.е. не лежит на одном месте. А теперь представьте надутую камеру, которая постоянно давит на вагинальные стенки и занимает одно и то же положение, что приводит к застойным явлениям.

**Поэтому я не рекомендую носить в себе подобные автономные камеры.**

### ЧЕХЛЫ НА ЭЛАСТИЧНУЮ ВАГИНАЛЬНУЮ КАМЕРУ

Одной из идей В. Муранивского были, так называемые, **чехлы**, сшитые из материи, которые одевались на вагинальную камеру тренажера ТП для придания ей формы чехла.

**Суть идеи:** простым и дешевым способом сделать из эластичной камеры неэластичную определенной формы и размера.



#### 1. КРУГЛЫЕ ЧЕХЛЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К РОДАМ

Чехол придает камере форму шара, который женщина должна научиться выталкивать из вагины, имитируя процесс родов. Так-



же, такой камерой можно растягивать мышцы и канал для придания им большей эластичности.

Сама идея растяжки мышц и вагинального канала известна с древности и с успехом практикуется сегодня. Для этой роли можно применять специально разработанные устройства или продукцию из интим-магазина. Подробнее читайте в главе «Растяжка».

## 2. ПРЯМЫЕ ЧЕХЛЫ



Чехол придает камере цилиндрическую форму. Это нужно для имитации фаллоса. А также, чехол позволяет создать любое начальное давление, например, 120 мм, и сжимать более упругую камеру, что якобы более эффективно.

В конечном итоге, это не имеет особого смысла, потому что вы будете сжимать большую часть камеры не мышцами, а повышением внутрибрюшного давления. Диафрагме и прессу все равно, какое начальное давление выставлено в камере, работу они сделают совершенно одинаковую.

Что касается мышц тазового дна, которые будут сжимать нижнюю часть камеры, то вспомните свойство воздушной пружины, которое я описывал в недостатках тренажера Кегеля. Чем выше давление, тем меньшей будет амплитуда работы мышц.

Разве что, такая конструкция позволит поработать в статическом режиме. Но и тогда очень желательно иметь изолированную обратную связь для большей эффективности тренировки. В данном случае манометр совсем не будет отражать работу мышц потому, что большая часть его показателей является результатом повышенного внутрибрюшного давления.



Если же сделать чехол коротким, чтобы захватывал только область МТД, то получится вариант тренажера Кегеля. Только такой датчик придется все время держать рукой в зоне обхвата мышц.

### 3. ЧЕХЛЫ С ПРОРЕЗЯМИ

В чехле делается прорезь, в которую выдувается часть эластичной камеры, при повышении в ней давления. Т.е. когда вы сжимаете массажную камеру, то в эту прорезь вылезает пузырь. По задумке автора, этот пузырь должен локально массировать какую-то зону вагины, в зависимости от места и размеров прорези.

В основном, подразумевался локальный массаж зоны G и шейки матки. Но и в том и в другом случае, степень воздействия намного ниже, по сравнению с массажем пальцами, членом умелого партнера, а также специальными средствами секс-индустрии.

В большинстве случаев, мягкая эластичная камера не дает стимуляции нужной силы. Как говорят пользователи: *«она слишком нежно воздействует и не совсем там, где хотелось бы»*.

Наиболее существенным недостатком чехлов является необходимость использования презервативов, которые нужно перематывать нитками для того, чтобы собрать эластичную камеру, потому что современная силиконовая камера от тренажера ТП не выдерживает трения о материю и рвется.

Также на сам чехол необходимо надевать презерватив.

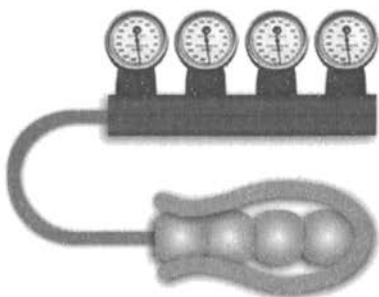
Несмотря на простоту и доступность, это делает чехлы неудобными и непрактичными.

Такие чехлы можно приобрести в некоторых школах. Но если есть желание, то вы можете легко изготовить их и самостоятельно, по инструкции с нашего сайта **Vagiton.ru**.

### МНОГОКАМЕРНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ

В числе изобретений В. Мурановского, имеющих в основе представление о вагинальных управляемых кольцах, был и **многокамерный тренажер**.

Представьте себе тренажер ТП, только с несколькими маленькими вагинальными камерами, установленными последовательно одна за другой. Вместе они образуют вагинальный датчик.



Каждая из этих камер подсоединена к своему манометру. Таким образом, по задумке автора, каждая камера отвечает за свое «кольцо». Утверждалось, что не перемещая датчик в вагине, и не меняя положение таза, женщина может научиться работать каждым «кольцом» отдельно, и за счет этого делать волну сжатий.

И сегодня в некоторых школах клиентам предлагают подобные тренажеры. В качестве доказательства реальности управления «кольцами» они приводят видеосъемки, в которых показывается отклонение стрелок манометров независимо друг от друга.

Разумеется, вживую этого никто не демонстрирует, потому что никаких управляемых колец, позволяющих так отклонять стрелки, не существует. А все видеозаписи в действительности оказываются элементарными фикциями и результатами видеомонтажа: когда вы видите старания актрисы и якобы работу «колец» на манометрах, то датчика в вагине на самом деле нет, он в руках «ассистента» за пределами кадра.

Единственное, что имеет право на существование – это сжатие первых двух камер за счет относительно раздельного управления губчато-луковичной мышцей (вагинальный сфинктер) и леватором ани. Но данный прием требует строгого расположения камер в вагине и соответствия размеров камер мышцам. А учитывая то, что все женщины сильно отличаются друг от друга, а также высокую подвижность леватора ани, в реалии это трудно достижимо.

Камеры, которые находятся в данный момент выше названных мышц сжиматься не будут. Разве что при движении тазом датчик будет менять свое положение в вагине, что также отразится на показаниях манометров. К тому же, если при этом еще и меняется внутрибрюшное давление, то манометры покажут что угодно, вплоть до хаотичного отклонения стрелок.

Но все это не имеет никакого отношения к управлению «кольцами» или, как говорят продавцы таких тренажеров, к «управлению разными зонами вагинального канала».

Другое дело – двухкамерный тренажер, нижняя камера которого показывает работу МТД, а верхняя – повышение внутрибрюшного давления.

Подробнее об этом читайте на нашем сайте **Vagiton.ru**.

## НАГЛЯДНЫЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА НЕСОСТОЯТЕЛЬНОСТИ ВУМБИЛДИНГА

Данная глава предназначена скорее инструкторам, а также тем, кто хочет до конца разобраться в строении мышц тазового дна и получить наглядные доказательства несостоятельности Вумбилдинга.

Как вы уже знаете, в школах Вумбилдинга до сих пор навязывается миф об управляемых «кольцах» по всей длине вагины (ВУМах). Там утверждают, что они могут сжимать «кольца», как вместе, так и порознь, независимо от МТД, живота и диафрагмы и даже ануса, т.е. как отдельные управляемые мышцы. **Кто-то даже вводит посетителей своих сайтов в заблуждение, причисляя гладкие кольцевые волокна вагинального канала к поперечно-полосатым мышцам!**

### Цитата с сайта [Vumbuilding.ru](http://Vumbuilding.ru):

*«Женские половые органы влагалища.*

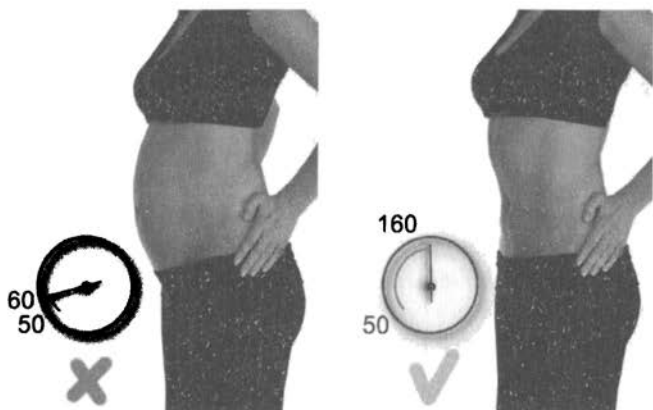
*Влагалище представляет собой мышечную трубку, покрытую снаружи соединительнотканной оболочкой, изнутри выстланную слизистой оболочкой. На всем протяжении мышечная трубка влагалища состоит из продольных и циркулярных пучков поперечно-полосатых мышц, в верхней трети, там, где влагалище соединяется с маткой – в стенку влагалища вплетаются пучки гладких мышц».*

Не вдаваясь в сухие анатомические выкладки, я приведу простые и наглядные способы доказать, что утверждение об управляемых «кольцах» ошибочно, а заявления о якобы умениях управлять ими – это просто обман неискушенных и доверчивых клиентов.

### «ТП» С РАССЛАБЛЕННЫМ ЖИВОТОМ

Если бы вагинальный канал сжимался управляемыми «кольцами», а не повышением внутрибрюшного давления, то почему бы не показать какой-нибудь приличный результат на тренажере «ТП»

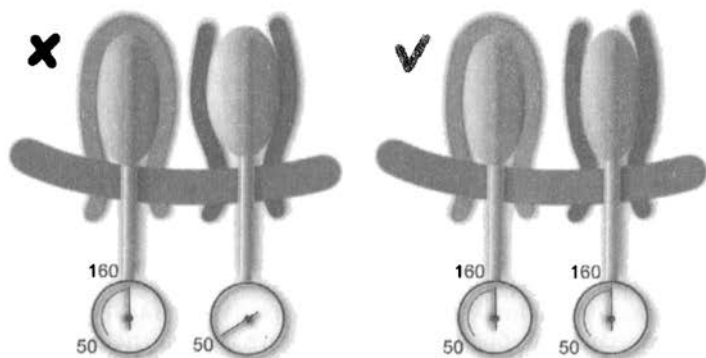
**с расслабленным животом?** Если живот расслаблен, то повышение внутрибрюшного давления невозможно. А равно как и результат на ТП.



### ДВА «ТП»

Более того, если внутрибрюшное давление ни при чем, то почему бы не взять второй «ТП» и не вставить его камеру в прямую кишку?

Итак, две камеры – два манометра. Если «кольца» управляемы, то попробуйте сжать только камеру в вагине, не задействуя камеру в прямой кишке. Не получится, потому что повышенное внутрибрюшное давление сожмет как вагину, так и прямую кишку, поэтому оба манометра покажут синхронный и одинаковый результат.

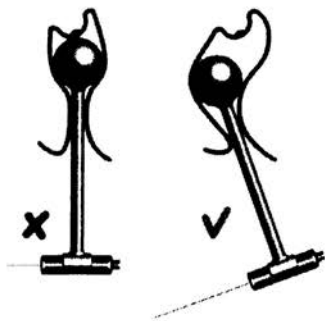


## ТРЕНАЖЕР VAGITON® «LASER»

Представьте, что помещенный в вагину шарик поднимается некими «кольцами» по вагинальному каналу ровно вверх, без смещения вперед. Тогда стержень лазерного тренажера не получил бы никакого отклонения.

Почему бы не попробовать «кольцами» втянуть тренажер (по стержню мы должны это увидеть) так, чтобы лазерная точка на стене не опустилась. Это означало бы, что стержень не отклонился, и что шарик втянулся ровно вверх без смещения вперед.

Но такого никогда не будет, и тренажер работает как раз потому, что шарик поднимается не «кольцами», а леватором ани, который толкает его сзади и заводит вперед за лобковую кость.



## УДЕРЖАНИЕ ГРУЗОВОГО ТРЕНАЖЕРА РАЗНЫМИ ЗОНАМИ ВАГИНАЛЬНОГО КАНАЛА

Как одно из упражнений для ВУМов, в рекомендациях В.Л. Мурановского значится удержание груза разными зонами вагинального канала, вплоть до мышц сводов.

Например, описано такое упражнение: ввести шарик до сводов, немного подержать его там, затем расслабить мышцы сводов и опустить шарик чуть ниже, и такими перехватами дойти до мышц входа.

По ощущениям именно так может и казаться.

Но на самом деле, введенный до конца вагины шарик, благополучно опустится на леватор ани. Степень его тренированности определит высоту положения шарика. Доказать это можно с помощью того же грузового тренажера с жестким стержнем, на который нанесена шкала.



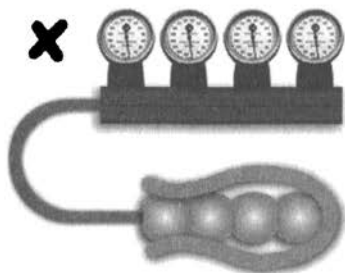
Итак, за стержень вводим шарик до самого конца вагины, и тщетно пытаемся остановить его движение вниз воображаемыми ВУМами, следя за шкалой на стержне с помощью зеркала или помощника.

В заблуждение может ввести еще и то, что при постепенном ослаблении леватора ани, шарик будет медленно опускаться. Это создает ощущение перехвата кольцами.

При втягивании леватора ани тоже кажется, что шарик поднимается как будто кольцами. И если через месяц тренировок шарик стал втягиваться на 1 см глубже прежнего, то вам может показаться, что вы натренировали следующее кольцо.

И самое главное: данный эксперимент никогда не получится в чистом виде потому, что при глубоком втягивании леватора ани стержень будет отклоняться назад. Насколько, это зависит от силы втягивания и величины груза.

### МНОГОКАМЕРНЫЙ ТРЕНАЖЕР



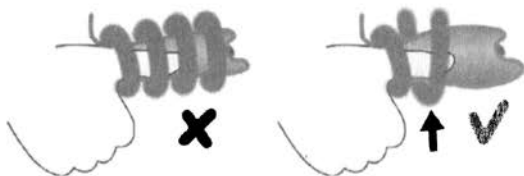
Очень наглядным доказательством для сомневающихся будут тщетные попытки поиграть отдельными «кольцами» на многокамерном тренажере.

Разумеется, нас интересуют сжатия выше Леватора ани, а также соблюдение неподвижности датчика и таза.

### МАНУАЛЬНОЕ САМООБСЛЕДОВАНИЕ

А самый показательный опыт – мануальное исследование вагины.

Это может проделать каждая женщина и развеять любые сомнения.



## ВАГИНАЛЬНОЕ «ВСАСЫВАНИЕ»

Многие слышали про тайские шоу, на которых туристам демонстрируют различные вагинальные умения, например, курение сигар, всасывание напитков через трубочку, стрельба дробиками и т.п.

Представьте себе, что вы легко можете освоить выполнение подобных трюков.

Большинство из них основано на двух базовых навыках:

- «всасывание»;
- «полное вагинальное сжатие».

Например, курение: затяжка делается «всасыванием», а выброс дыма – «полным вагинальным сжатием». Или стрельба дробиками через трубку: сначала всасыванием в вагину набирается воздух, а затем «полным вагинальным сжатием» воздух выталкивается и дробик посылается по трубке в сторону мишени. Основную роль в таких шоу играет реквизит, разнообразие которого ограничено лишь фантазией его изготовителей.

Помимо зрительных эффектов упражнение «всасывание» очень полезно, оно сильно поднимает органы вверх, поэтому наряду с «Башней» является хорошей профилактикой опущения органов, а до определенной степени опущения – и средством избавления от него.

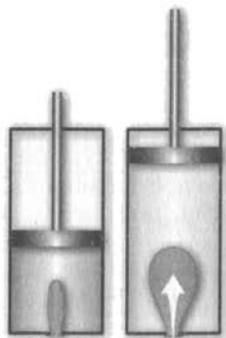
Также всасывание применяется и как сексуальный прием, позволяющий, например, всосать вагиной не эрегированный член, либо осуществить вакуумный массаж.

Техника всасывания пришла в систему Вагитон из йоги, где носит название Наули. Эта техника применяется для массажа внутренних органов, повышения кровообращения, вытяжения позвоночника и других полезных эффектов.

Во время выполнения **Наули** в брюшной полости образуется мощное разрежение (т.е. внутрибрюшное давление становится отрицательным), которое, раскрывая стенки вагины, создает в ней также разрежение.

Принцип разрежения изображен на рисунке. Цилиндрический сосуд символизирует брюшную полость, поршень – диафрагму, а воз-





душный шарик – вагину. При подъеме поршня, образуется разрежение, которое растягивает стенки шарика, при этом в него засасывается воздух.

При выполнении **Наули** в вагину тоже засасывается воздух, если этому ничего не мешает, например, сжатые мышцы. Есть даже такое полезное упражнение, когда женщина с характерными звуками засасывает и выбрасывает воздух.

### ВЫПОЛНЕНИЕ НАУЛИ



После **полного** выдоха, на **задержке дыхания**, расширяют грудную клетку, делая как бы вдох грудью, но с **закрытой голосовой щелью**.

Назовем это «ложным» вдохом.

За счет создавшегося разрежения в грудной полости, **расслабленный живот** засасывается под ребра, а прямая мышца живота при этом напряжена и образует, так называемый, «жгут» (см. фото).

При правильном выполнении стенки вагины расширяются, и создается разрежение, которое будет стремиться засосать в вагину воздух, либо любой предмет, вставленный во вход.

До овладения **Наули** нам необходимо освоить подготовительное упражнение **Уддияна**, которое является основой для **Наули**.

## ВЫПОЛНЕНИЕ УДДИАНЫ

После **полного** выдоха, на **задержке дыхания**, расширяют грудную клетку, делая «**ложный**» вдох. За счет создавшегося разрежения в грудной полости, **полностью расслабленный живот** засасывается под ребра.

**ВАЖНО:** Это происходит не за счет работы мышц живота, а за счет разрежения (для кого-то более понятно слово «вакуум») в грудной полости. Чем расслабленнее живот, тем глубже и выше он затянется под ребра. Степень разрежения зависит от полноты выдоха и от того, насколько широко раскрывают грудную клетку, выполняя «**ложный**» вдох.



Уддияна от Наули отличается только тем, что

- в Уддияне весь живот расслаблен и засасывается под ребра.
- в Наули расслаблен весь живот, кроме прямой мышцы, которая образует «жгут».

Т.е. единственное отличие заключается в состоянии прямой мышцы живота.

---

### Примечание

Уддияна, как и Наули, должна выполняться на пустой желудок.

Противопоказанием к выполнению Уддияны и Наули являются острые заболевания брюшной полости, а также хронические – в период обострения, период месячных и период беременности.

---

## РАСТЯЖКА МЫШЦ

**Помимо тренировки силы сжатия необходимо повышать эластичность мышц.** Самый эффективный прием для этого – **растяжка мышц.**

### РАСТЯЖКА МЫШЦ В ПОДГОТОВКЕ К РОДАМ

Эластичность мышц тазового дна является определяющим фактором в конечной стадии родов. Чем эластичнее мышцы, тем легче они растянутся и пропустят ребенка, тем меньше будет риск разрыва промежности.

У большинства женщин качество секса до и после родов очень сильно отличается. Происходит это потому, что в родах мышцы получают совершенно непривычную для них степень растяжения, отчего мышечные волокна не выдерживают и теряют былую способность к сокращению. А в некоторых случаях мышцы даже рвутся или их надрезают. Еще хуже, когда надрез делается неоправданно глубоким. Все это конечно сказывается на качестве дальнейшей сексуальной жизни.

Чем выше эластичность мышц, тем меньше они пострадают, тем меньше будет разница в сексе до и после родов. Наша с вами задача путем тренировки эластичности свести эту разницу к минимальной и даже к нулевой. Поверьте, это возможно.

#### **Вопрос:**

*«Роды – это естественный процесс и растяжение мышц во время родов без травм предусмотрено Природой. Так зачем же искусственно повышать эластичность мышц?»*

#### **Ответ:**

Вы совершенно правы, Природой предусмотрены безболезненные и даже «оргазмические» роды. Но вы забываете, что Природой не предусмотрены малоподвижный и сидячий образ жизни, неправильное неполноценное питание, вредные привычки, гормональные контрацептивы и другие прелести цивилизации.

Все это приводит к нарушениям естественных процессов в организме. В том числе снижается эластичность тканей, которая является одним из ключевых факто-

ров в родах. Но мы можем хотя бы частично компенсировать это путем тренировок.

Главное понимать, что растяжение мышц сверх потенциала эластичности во время родов приводит к травмам с ухудшением их сократительной способности. Поэтому лучше постепенно подготовить мышцы к растяжению, чем резко подвергнуть их такой стрессовой нагрузке.

*Приведу наглядный пример: представьте себе, что вы актриса и вам поставили задачу за несколько месяцев сесть на «шпагат», иначе вас не возьмут на роль гимнастки. А до этого вы никогда этим не занимались. Так неужели у вас хватит ума ничего не делать все это время, и потом попробовать показать режиссеру «шпагат»? В лучшем случае вы побережете себя и передумаете, а если проявите усердие, то мышцы могут не выдержать и порваться.*

С родами аналогичная ситуация, только передумать будет нельзя, и родить в любом случае придется.

А теперь представьте, что рано или поздно будете рожать, и что вашим мышцам предстоит такое мощное растяжение. Неужели вы просто будете ждать и надеяться на то, что все произойдет само собой?

Растяжка мышц с целью повышения их эластичности известна издревле. Например, в африканских племенах применялись нехитрые расширители, изготовленные из бутылочной тыквы для подготовки роженицы к легкому прохождению плода.

А самый древний способ заключался в растяжке мышц и тканей сначала пальцами, а потом сложенной лодочкой ладонью, которая вводилась в вагину почти по запястье. Это делали либо повитуха, либо муж роженицы.

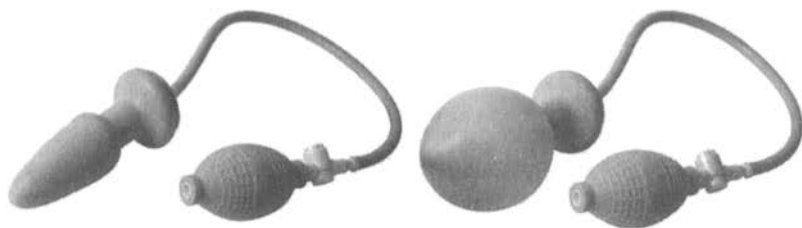
Сегодня этот прием называют «фистингом» и для большинства он ассоциируется больше со способом сексуального удовлетворения и с растянутыми вагинами из порнофильмов. Между тем, это прежде всего массаж и способ повышения эластичности мышц. При параллельной тренировке мышц на сжатие фистинг никак не приводит к увеличению вагинального просвета, но многократно повышает шансы родить без разрывов.

Помимо повышения эластичности, растяжка добавляет мышцам сократительной способности и ускоряет их восстановление после нагрузки. Об этом знают спортсмены и всегда растягивают мышцы сразу после их тренировки.

Также помимо растяжки необходимо освоить навык создания внутрибрюшного давления при расслабленных МТД и выталкивания круглого предмета, имитирующего голову ребенка.

Для многих женщин освоение фистинга недоступно по многим, в том числе моральным и психологическим причинам. Поэтому в системе Вагитон растяжка мышц и имитация родов осуществляется с помощью специальной надувной камеры.

Или, например, вы можете купить в интим-магазине надувную анальную пробку и использовать ее для растяжки, а также тренировки выталкивания круглого предмета.



Эффективность растяжки мышц можно значительно повысить, используя предварительное мышечное утомление. Сначала вы сжимаете мышцы изо всех сил и держите сжатие до их утомления. И затем, сразу после расслабления, тянете их, нагнетая немного больше давления в камеру, или партнер слегка сильнее растягивает мышцы пальцами или сложенной ладонью.

## РАСТЯЖКА МЫШЦ ПРИ ВАГИНАЛЬНОЙ УЗОСТИ

У всех женщин изначально разная эластичность тканей и потенциал ее повышения, но не менее важный фактор – это исходная узость вагины.

### Вопрос:

*«У меня довольно узкое влагалище и моему молодому человеку это нравится. И хотя у него совсем не толстый член, он с трудом проникает в меня. Я боюсь, что если буду растягивать мышцы, то стану шире. А я этого не хочу».*

**Ответ:**

Это очень распространенное заблуждение, но обо всем по порядку.

Во-первых, надо учесть причину, по которой вы такая узкая.

Дело в том, что узость бывает разная.

Одно дело, когда это узость от тренированных мышц, т.е. когда женщина сознательно способна мышцами менять узость в зависимости от размеров партнера и от ее собственных ощущений. Так и должно быть.

И совсем другое дело, когда это узость тканевая, природная. В некоторых случаях врачи применяют термин «недоразвитое влагалище», это может быть как узкое влагалище, так и короткое. У таких женщин большая вероятность разрывов во время родов. Секс для многих, особенно на первых порах, осложнен трудным и болезненным введением члена, характерна слабая lubricация. Таким женщинам настоятельно рекомендуется растягивающий массаж, как пальцами партнера, так и специальными камерами.

Чем больше выражена исходная, природная узость, тем вероятнее родовые последствия, которые приведут к большой разнице вагинального просвета до и после родов.

Во-вторых, растягивание мышц вовсе не означает увеличение вагинального просвета.

Вагина, как мышечный орган, должна уметь достаточно сильно сжаться (секс) и достаточно растянуться без разрывов (роды). И **оба действия нуждаются в тренировке**. А большинство современных женщин не тренирует ни то, ни другое, и даже понятия об этом не имеют. Оттого в сексе многие не могут выполнить элементарное сжатие, а в родах у них очень часто происходят травмы промежности, либо им делают эпизиотомию (надрез промежности).

## РАСТЯЖКА, КАК СПОСОБ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ

Существует прием, позволяющий проработать мышцы с намного большей амплитудой, нежели с тренажерами. Для этого вам потребуется помощь партнера.

Вы ложитесь на спину с согнутыми ногами, а партнер вставляет два пальца в вагину, подушечками вниз.

Суть приема заключается в том, что сначала вы расслабляете мышцы, а партнер растягивает их двумя пальцами в сторону ануса,

затем вы сокращаете мышцы, а партнер не препятствует этому, либо создает небольшое сопротивление. Степень растяжки определяется по ощущениям женщины. Можно доходить до легкого дискомфорта, но не до болевых ощущений.

Чередую растяжение и сжатие, вы доходите до мышечной усталости.

## У ПРАЖНЕНИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

**Дать разрешение выполнять упражнения по системе Вагитон, как и дать разрешение на вагинальный секс, может только ваш врач.**

Как правило, при отсутствии патологий, врачи разрешают выполнять упражнения по втягиванию МТД без тренажеров, но после периода стабилизации.

---

### **Предупреждение**

Упражнения с тренажерами можно выполнять только с разрешения врача и только если вы уже занимались с ними до зачатия. Начинать осваивать тренажеры во время беременности нельзя.

---

Растяжку назначает опять же врач, ближе к родам, после 30–36 недели, но только если у вас есть опыт растяжки, приобретенный до зачатия.



## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ИНТИМНЫХ МЫШЦ

Существует ряд состояний и заболеваний, при которых упражнения на МТД противопоказаны.

В основном, это обусловлено повышением кровообращения при выполнении упражнений, в результате чего могут усилиться патологические состояния, например, при инфекционных заболеваниях, новообразованиях и т.д.

### АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- заболевания передающиеся половым путем;
- воспалительные процессы и гинекологические заболевания, требующие медицинского контроля или хирургического вмешательства;
- запрет генитального секса по медицинским показаниям.

### ОТНОСИТЕЛЬНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- беременность;
- новообразования (миомы, фибромы и т.п.);
- эктопия (эрозия) шейки матки.

Любая патология требует к себе индивидуального внимания. О показаниях или противопоказаниях к занятиям оздоровительной гимнастикой, куда входит и тренировка интимных мышц, может говорить только врач индивидуально в каждом конкретном случае.

Теперь, когда вы имеете представление о том, как правильно и безопасно тренироваться и какие бывают тренажеры, приступим к непосредственному освоению упражнений системы Вагитон.

# ПРАКТИКА

В данной главе представлено подробное описание упражнений системы Вагитон.

В связи с тем, что начальное состояние и ощущение мышц у всех разное, я привожу упражнения для всех уровней. Поэтому вполне возможно, что какие-то элементы вам уже знакомы и вы их с легкостью выполняете. В таком случае проверьте свои навыки, обращая внимание на нюансы, и идите по инструкции дальше.

При освоении большинства упражнений применяются следующие принципы:

## ПРИНЦИП МИНИМАЛЬНОГО УСИЛИЯ – ПМУ

На начальном этапе освоения упражнения, особенно если оно пока не получается, нужно прилагать настолько минимальное усилие, и делать настолько все медленно, чтобы получалось выполнять поставленную задачу. И только после получения уверенного результата с минимальными усилием и скоростью, можно пытаться их увеличить. Почти каждое упражнение на координацию действий (одно на-прячь, другое расслабить) требует большой концентрации внимания. А также, постепенного усиления этих действий, начиная с минимально возможных, для того, чтобы сначала просто понять принцип.

## ПРИНЦИП СТАБИЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА – ПСР

Этот принцип выражает суть поэтапного освоения методики.

Система Вагитон уникальна тем, что успех в освоении навыков гарантирован независимо от начального состояния мышц и ощущения своего тела. Достигается это тем, что освоение всех упражнений разбито на более простые этапы, вплоть до уровня элементарных действий. Их выполнение не требует ничего кроме регулярности и самодисциплины.

Для перехода к следующему, более сложному упражнению, необходимо добиться **стабильных результатов** в предшествующем упражнении.

Такая последовательность гарантирует правильность выполнения упражнений и прогресс в тренировках.

Если в описании какого-либо упражнения вы видите «**ПСР и название упражнения**», то это означает, что сначала вы должны получить стабильные результаты в упражнении с этим названием, и лишь затем приступить к данному упражнению.

Например, в упражнении «**Волна животом**» стоит пометка ПСР «**Качели**». Это означает, что прежде, чем осваивать «**Волну животом**», необходимо научиться хорошо выполнять «**Качели**».

Если вы тщетно пытаетесь выполнить какое-то упражнение, проверьте, хорошо ли освоены упражнения с пометкой ПСР.

# ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА

## УПРАЖНЕНИЕ «ВТЯГИВАНИЕ АНУСА»

### Задача

- научитесь сжимать и втягивать анус
- научитесь держать анус втянутым;
- научитесь полноценно расслаблять анус;
- научитесь быстро находить максимально втянутое и максимально расслабленное состояния.

Все эти действия выполняйте **без напряжения ягодиц, ног, живота, и не задерживая дыхание.**

Вместе со втягиванием ануса сжимайте промежность и вагинальный сфинктер.

Итак, для начала убедитесь в том, что вы умеете сжимать и расслаблять анус. У большинства на начальном этапе ощущение напряжения возникает лишь в самом анусе и промежности.

Обратите внимание, что вместе со сжатием ануса вы чувствуете его **втягивание вверх**. И хотя эти два действия неразрывно связаны и усиливают друг друга, основное внимание уделяйте втягиванию ануса, которое должно ощущаться именно как движение ануса вверх, а не как воображаемое действие. Вам не должно лишь казаться, вы должны действительно чувствовать усилие втягивания и движение вверх.

Чтобы лучше это почувствовать, **всегда полностью расслабляйте анус** перед втягиванием. Не халтурьте на расслаблении. Во-первых, чем ниже стартовая позиция, тем большей будет амплитуда втягивания, тем лучше вы его почувствуете. Во-вторых, сам по себе навык расслабления также важен, как и навык втягивания.

---

### Важно!

**Концентрация на фазе расслабления** мышцы после ее сокращения – это очень важный аспект тренировки мышц, особенно, плохо ощущаемых.

Многие начинают чувствовать мышцы сначала только в момент их расслабления, и лишь потом приходит ощущение сокращения.

Т.е. на начальном этапе у многих сокращение мышц чувствуется плохо, в отличие от их расслабления. Но ведь если мышца расслабляется, значит она только что была

сокращена. Подумайте об этом и вы поймете, почему концентрация на расслаблении так много значит в осознании мышцы. **Это относится ко всем упражнениям.**

---

Проанализируйте, ощутите какими мышцами внутри таза анус втягивается вверх, ощутите усилие не только в самом анусе, но, самое главное, и над анусом.

Научитесь держать втягивание хотя бы несколько секунд и в это время чувствовать работающие мышцы, и параллельно контролировать расслабление ягодиц, ног, живота и дыхания.

После втягивания расслабьте и отпустите анус как можно ниже, и вы почувствуете мышцы, которые только что его втягивали.

Возможные ассоциации при втягивания ануса:

- представьте, что втягиваете анусом веревочку;
- представьте, что ваш анус тянут вверх за веревочку;
- представьте, что вы хотите сжать анус вместе с участком прямой кишки непосредственно над анусом.

Возможные трудности:

Если не получается втягивать анус без напряжения ягодиц, ног, живота, без задержки дыхания, то сначала применяйте ПМУ, т.е. пробуйте делать настолько **минимальное и медленное втягивание**, чтобы получалось сохранять расслабление указанных мышц. Слово «минимальное» нужно понимать буквально. Многие, даже прочитав это, все равно будут пытаться втягивать сильнее, чем надо на их этапе. Мы в данном случае работаем не на силу, а на координацию.

Проверить, сжимаются ли ягодицы можно так: кладете ладони на низ ягодиц, и специально несильно сжимаете их, чтобы руками почувствовать как работают ягодицы. А теперь, пробуете втянуть анус с расслабленными ягодицами. Если руками вы не заметили сжатия ягодиц, значит, все делаете правильно. А вообще, применяйте руки лишь для того, чтобы сначала разобраться в каком-то действии, а потом учитесь чувствовать свое тело без помощи рук.

Если не получается почувствовать втягивание или даже сжатие ануса, то сначала изучите анальный сфинктер **мануально**.

Лучше всего сделайте это в разных позах (стоя, лежа на спине, сидя на унитазе) и найдите оптимальную позу, в которой лучше чувствуете сжатие ануса.

Смазанный указательный или средний палец введите в анус (примерно на одну две фаланги). Либо просто подставьте кончик пальца к анусу без введения.

Итак, сначала полностью расслабьте анус, почувствуйте пальцем его расслабление, и только затем медленно втяните анус. Палец должен почувствовать усиление обхвата сфинктера и его втягивание. Затем опять полностью расслабьте и повторите втягивание. Добейтесь того, чтобы вы пальцем чувствовали каждое втягивание и расслабление. Пусть сначала еле заметно.

Теперь ваша задача почувствовать мышцами то, что чувствовал палец.

Пробуйте делать через раз, то с пальцем, то без пальца. Т.е. пальцем «увидели» втягивание и расслабление, уберите палец и тут же попробуйте эти же действия «увидеть» мышцами.

### УПРАЖНЕНИЕ «СЖАТИЕ ВАГИНАЛЬНОГО СФИНКТЕРА»

Вместе со втягиванием ануса многие ощущают сжатие вагинального сфинктера.

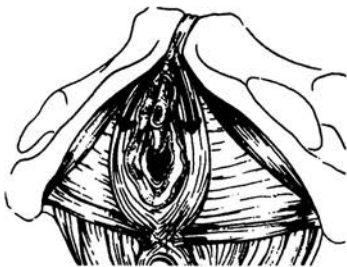
Если такого ощущения нет, то нужно научиться этому действию.

Для начала поймите, что сжатие ануса – это ощущение сзади, а сжатие вагинального сфинктера – спереди, хоть эти два действия неразрывно связаны и плохо отделимы друг от друга.

Самый простой способ почувствовать сжатие вагинального сфинктера – это понять как вы прерываете мочеиспускание. Врачи не рекомендуют злоупотреблять этим приемом: когда научитесь, делайте это упражнение с воображаемой струей.

Другой способ: сжатие вагинального сфинктера приводит к движению клитора вниз, в сторону уретры и вагины, научитесь чувствовать это движение.

Возьмите зеркало и примите позу лежа на спине с упором на один локоть для удобства. В зеркало смотрите на клитор и попробуйте ритмично прерывать и отпускать во-



ображаемую струю. Вы должны увидеть как клитор двигается вниз в такт сжатиям. Когда увидите движение, то попробуйте ощутить его, не глядя в зеркало.

То же самое можно «увидеть» и пальцем. Не меняя позу, положите палец на капюшон клитора и слегка натяните его вверх, в сторону пупка. В такт сжатиям вагинального сфинктера палец должен чувствовать подергивания капюшона вниз. Теперь попробуйте почувствовать движение клитора без пальца.

Так же как и втягивание ануса, сжатие вагинального сфинктера выполняется **без напряжения ягодиц, ног, живота, и не задерживая дыхание.**

## УПРАЖНЕНИЕ «ВТЯГИВАНИЕ АНУСА В КРЕСТЕЦ»

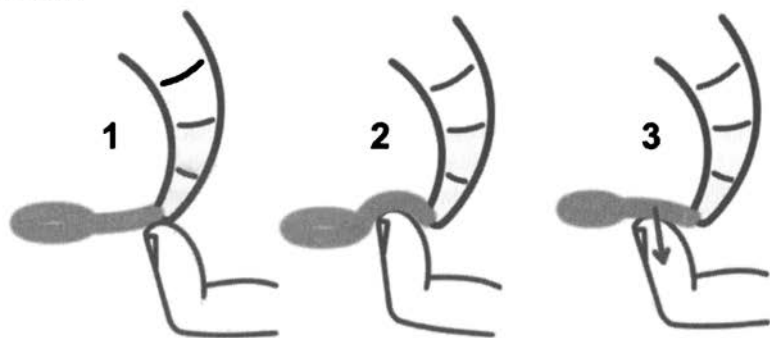
(ПСР: «Втягивание ануса»)

### Задача

Почувствовать втягивающее усилие, направленное от анально-копчиковой связки вверх вдоль крестца.

Чтобы ощутить то место, от которого должно начинаться втягивание, покажите его себе с помощью пальца.

В положении стоя, положите ладонь на крестец, средним пальцем нащупайте копчик и двигайтесь по нему вниз, пока не найдете его конец (1).



Расслабьте анус, заведите палец за копчик и утопите его до легкого дискомфорта, растягивая анально-копчиковую связку (2). Т.е. вам надо вставить палец в пространство между копчиком и анусом.



Теперь втяните анус. При правильном действии, ранее мягкая анально-копчиковая связка натянется и палец почувствует выталкивающее давление вниз (3). Дискомфорт в самой связке при этом должен усилиться от давления пальца.

Расслабьте анус – связка стала мягкой и палец утопился на прежнюю глубину, втяните анус – связка натянулась, стала твердой и вытолкнула палец. Повторите несколько раз.

#### Если не получается

- Возможно вы упираетесь пальцем в конец копчика, а не заводите его за копчик. Продвиньте палец дальше в сторону ануса. Нужное место находится между анусом и копчиком. Как только вы пройдете конец копчика, то при расслабленном анусе палец сам провалится в мягкие ткани.
- Возможно вы слишком слабо утапливаете палец и не растягиваете связку.
- Возможно вы не освоили сжатие и втягивание ануса, а вместо этого напрягаете ягодичи, живот и пр.

Итак, после нескольких таких манипуляций уберите палец – некоторое время вы должны ощущать анально-копчиковую связку, так как в ней останется легкий дискомфорт.

Почувствуйте это место, и начните втягивать анус с акцентом внимания на анально-копчиковой связке. Именно от нее должно идти усилие, которое направлено строго вверх, вдоль копчика и крестца.

Обратите внимание, что **в такт втягиванию ануса должен шевелиться копчик**, как бут-то вы хотите **поджать воображаемый хвост**. Кому-то даже изначально может помочь именно эта ассоциация – попробуйте пошевелить копчиком.



Пусть вас не смущает то, что вы направляет втягивание совсем не в вагину, а скорее параллельной ей, вдоль позвоночника. Будьте уверены, это действие приводит к более сильному вагинальному сжатию.

Все внимание сконцентрируйте на втягивании ануса от анально-копчиковой связки вверх. В итоге ощущение втягивания должно доходить аж до крестца. Визуально это примерно на уровне нижнего угла ромба Михаэлиса. Покажите сами

себе пальцами эту зону, потрите ее, чтобы лучше представлять до какого места должно доходить ощущение втягивания.

По-другому можно сказать так: **втягивайте анус все глубже, пока не почувствуете ощущение за копчиком и выше вдоль крестца.**

Поймаете нужное направление втягивания – повторяйте его в течение дня.

Когда оно стало стабильным, т.е. вы уверенно можете направить втягивание вверх вдоль крестца, то не забудьте проверить, подключаете ли вы сжатие промежности и вагинального сфинктера.

### УПРАЖНЕНИЕ «ТАМ-ТАМ»

(ПСР: «Втягивание ануса в крестец», «Сжатие вагинального сфинктера»)

Упражнение заключается во втягивании ануса и сжатии вагинального сфинктера, но с попеременным акцентом то на одно действие, то на другое.

Поначалу упражнение следует выполнять по ПМУ, т.е. совершать очень незначительные поочередные «подмигивания» то анусом, то вагинальным сфинктером. Разделить эти два действия, тем более на начальном этапе, можно только при незначительных «подмигиваниях».

При максимальных усилиях до конца разделить эти два действия практически невозможно. Тем более, оба этих действия объединяет напряжение в промежности. Поэтому, здесь главное акцент, и чем большим он получается, тем лучше.

Когда поочередный акцент стал получаться стабильно, пробуйте сжимать с опережением то вагинальным сфинктером, то анусом. Например, сначала сжимаете вагинальный сфинктер, и тут же подхватываете анусом, потом наоборот, сначала анус, и тут же подхватываете вагинальным сфинктером.

Чем более изолировано ощущение этих двух действий, тем лучше.

В дальнейшем этот навык пригодится для освоения более сложного вагинального действия, напоминающего волну или, как некоторые говорят, «**вагинальный массаж**».

## УПРАЖНЕНИЕ «ПОЛНОЕ ВТЯГИВАНИЕ МТД»

(ПСР «Там-там»)

Целью данного упражнения является умение глубоко втягивать анус с одновременным сжатием вагинального сфинктера и промежности. При этом вы должны чувствовать все три действия одновременно, и одно не должно отвлекать от другого.

Для начала научитесь достигать «**Полного втягивания МТД**», подключая последовательно все три действия. Например, начните со сжатия вагинального сфинктера, добавьте промежность и глубокое втягивание ануса, а можете и в обратной последовательности. Можно для начала делать упражнение не в полную силу.

Конечная цель – это одновременное выполнение всех трех действий с максимальной степенью втягивания и сжатия мышц.

## РАБОТА МТД В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

(ПСР «Полное втягивание МТД»)

### ВЫРАБОТАЙТЕ ПРИВЫЧКУ

В течение дня очень полезно регулярно делать серии втягиваний по 20–30 повторений, как с задержкой вверху, так и без, с полной амплитудой, с широким ощущением движения вверх-вниз, от полного расслабления до максимального втягивания. Неважно где вы и чем заняты, всегда можно в течение дня находить такие моменты, когда вы можете сосредоточиться на своих мышцах: поездка в метро, на эскалаторе, в лифте, ожидание в очереди, не очень важный разговор и пр. Не забывайте делать втягивания, когда сидите, например, на рабочем месте или в автомобиле.

### РАБОТА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Также очень полезно хотя бы раз в день делать очень большую серию втягиваний, не менее 100 повторений. Это упражнение хорошо повышает кровообращение в органах малого таза, активизирует работу яичников и способствует ликвидации застойных явлений. Помимо этого, мышцы приобретают необходимое в сексе качество – выносливость.

Для того, чтобы добиться максимального эффекта, лучше всего контролировать сжатия по индикаторам тренажера VAGITON® «Ех-

**pander»**, тогда все эти повторения будут сделаны с определенным усилием, и вы не будете халтурить, особенно к середине и в конце упражнения, когда мышцы устанут. Только в этом случае эффект упражнения будет максимальным.

### ПРИ ХОДЬБЕ

Обязательно научитесь чувствовать работу МТД при ходьбе, в том числе по лестнице.

Большинство начинающих чувствуют стягивание мышц лишь в неподвижных позах, но стоит сделать шаг – и ощущение мышц пропадает. А ведь умение работать мышцами при ходьбе является необходимым условием для выполнения «**Башни**» в течение дня.

Научиться очень просто, для этого применим ПМУ.

Встаньте, как вы стоите обычно, равномерно распределив вес тела на обе ноги. В этом положении вы уже привыкли работать мышцами, стяните их и держите. Особое внимание уделите стягиванию ануса в крестец.

1. А теперь очень медленно начните переносить вес тела на одну ногу, не отпуская мышцы. Если не получается, то пробуйте переносить вес еще медленнее, либо не до конца. Потом вернуться в нормальное положение и также поработайте с другой ногой. Научитесь сначала медленно, потом быстрее, переминаясь с ноги на ногу, не отпуская глубокого стягивания мышц.
2. Теперь пробуйте переносить вес на одну ногу, с отрывом пятки другой ноги.
3. Теперь пробуйте делать то же самое, но уже с отрывом всей стопы.
4. Теперь пробуйте делать то же самое, но ставьте стопу не на то же место, а сантиметров на пять вперед, потом дальше. У вас уже получаются пока не очень ловкие, но уже шаги со стянутыми мышцами.

### СОБЛЮДАЙТЕ ПСР

Переходите к следующему пункту, только хорошо освоив предыдущий. В конечном итоге, научитесь чувствовать глубокое стягивание МТД даже при быстрой ходьбе.

# ПРАЖНЕНИЯ С ТРЕНАЖЕРОМ VAGITON® «LASER»

(ПСР: «Полное втягивание МТД»)

## ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА

1. Включите лазерный указатель.
2. Вставьте лазерный указатель в держатель тренажера.
3. Введите шарик тренажера в вагину за МТД (можно применять вагинальную смазку).

## ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Все упражнения с лазерным тренажером выполняются стоя.

Ноги расставьте примерно на ширину плеч, так, чтобы тренажер их не касался, но не шире. При более широкой постановке ног работа мышц ощущается хуже.

Если излишняя полнота ног заставляет ставить ноги слишком широко для того, чтобы тренажер их не касался, можно надеть тугие чулки с широкой резинкой, которая немного стянет ноги в местах касания тренажера.

Тренажер VAGITON® «Laser» обладает очень чувствительной обратной связью, и даже незначительное изменение наклона таза влияет на положение лазерной точки. Поэтому, необходимо зафиксировать тело, и особенно таз, в естественном положении и работать только мышцами тазового дна. Если не получается зафиксировать тело, можно слегка прижаться спиной и ягодицами к стене, тогда вы будете чувствовать любые изменения в положении тела.

Вставайте как удобно, ноги прижимать к стене не обязательно, главное – ягодицы. Теперь любое шевеление тазом сразу будет чувствоваться ягодицами по стене. Старайтесь не шевелить тазом (и вообще, телом), работайте только мышцами тазового дна и следите за точкой.

## РАССТОЯНИЕ ДО СТЕНЫ

Найдите такое место в квартире, чтобы расстояние до стены составляло минимум 3–4 метра, можно и больше. Каждый раз надо

вставать на одно и то же место. Это будет вашим «рабочим» расстоянием.

Для замера результатов необходимо, чтобы расстояние от носков ног до стены составляло ровно 2 м. Это расстояние называется «**контрольным**».

Можно, конечно, с самого начала тренироваться с контрольного расстояния, но в этом случае при слабых мышцах качество обратной связи будет низким.

Каждый день измерять амплитуду с контрольного расстояния не имеет смысла, также как не имеет смысла каждый день взвешиваться.

Какой бы ни была амплитуда, ваша задача работать с двумя крайними точками: втягивая мышцы, опускать точку как можно ниже, а расслабляясь – поднимать точку как можно выше. При этом, отслеживать поведение точки эффективнее с большего расстояния.

## УПРАЖНЕНИЯ

### 1. РАЗМИНКА

Перед силовой тренировкой необходима разминка, которая заключается в динамическом сжатии-расслаблении с постепенно увеличивающейся амплитудой движения точки. (1 мин).

### 2. СТАТИЧЕСКОЕ УДЕРЖАНИЕ

Научитесь удерживать точку внизу до 10–15 секунд. Полезно выполнять и долгие удержания до 45–60 секунд.

### 3. ДИНАМИЧЕСКОЕ ВТЯГИВАНИЕ-РАССЛАБЛЕНИЕ

Втягивая и расслабляя МТД, двигайте точку вниз-вверх, стараясь создавать как можно более широкую амплитуду. Скорость нахождения двух крайних точек есть критерий оценки управления мышцами.

## НЮАНСЫ ТРЕНИРОВКИ С ТРЕНАЖЕРОМ VAGITON® «LASER»

### НЕПОДВИЖНОСТЬ ТЕЛА

Для устранения лишних движений тела и ненужных колебаний точки либо слегка прижмитесь к стене, либо сами контролируйте неподвижность тела, работайте только мышцами тазового дна.

### ВНИМАНИЕ НА МЫШЦАХ

Очень важный аспект концентрации: все внимание нужно уделять работе мышц, а не точке. Многие так увлекаются точкой, что «утоваривая» ее опуститься ниже, забывают о работе мышцами.

Сначала научитесь опускать точку, не напрягая ягодицы, ноги и живот.

Потом удерживать точку, но также, не имея этих лишних напряжений.

У большинства поначалу живот напрягается тем сильнее, чем сильнее они пытаются втягивать анус, а такого быть не должно. Поймите и прочувствуйте, что не живот опускает точку, а втягивание ануса.

Не забывайте, что вместе со втягиванием ануса напрягается промежность и сжимается вагинальный сфинктер.

### ПОВЕДЕНИЕ МЫШЦ ЖИВОТА ПРИ РАБОТЕ С ТРЕНАЖЕРОМ VAGITON® «LASER»

Тренировка мышц тазового дна направлена прежде всего на усиление функции поддержки внутренних органов. Как вы уже знаете из предыдущих разделов, мышцам тазового дна в этом помогают нижние пучки косых и поперечной мышц живота. Таким образом, во время тренировки с лазерным тренажером необходима совместная работа МТД и мышц низа живота, которая называется «Башней». Но у многих при этом возникают трудности в виде лишних напряжений, которые мешают глубокому втягиванию МТД.

Поэтому, параллельно с упражнениями на тазовое дно, необходимо выполнять описанные ниже упражнения по разрыву связи между МТД, мышцами живота и диафрагмой. Освоение этих дополнительных упражнений гарантирует правильность выполнения «Башни».

Конечная цель – научиться глубоко и легко втягивать анус (промежность и вагинальный сфинктер тоже сжимаются), одновременно с этим подтягивать низ живота, НО не напрягая середину и верх живота, не напрягая диафрагму, и отпуская лишний воздух. Т.е. снизу все подтянуть, сверху все расслабить.

**Низ живота должен быть слегка подтянут, но не напряжен. Он должен помогать глубже втянуть анус в сторону крестца, но не отвлекать от этого действия.**

### ГЛУБИНА ВТЯГИВАНИЯ МЫШЦ

Когда научитесь держать точку и быть при этом расслабленной во всем теле, попробуйте искать и совершенствовать усилие втягивания МТД вверх и в крестец, которое опускает точку еще ниже.

Найдите и подержите это состояние. Когда устанете – расслабьтесь и дайте точке подняться как можно выше. Затем 2–3 сек отдыха, и попробуйте сразу достать до предыдущей нижней отметки (или даже чуть ниже) и подержите. И так далее.

Когда держите лазер в нижней точке, старайтесь втянуть МТД еще чуть глубже. Все внимание на глубине втягивания ануса в крестец. Когда почувствуете, как удалось подтянуть чуть глубже, и ощущение дошло аж до поясничных мышц, вы увидите, как точка еще немного опустилась. Запомните это ощущение глубины втягивания, подержите еще немного и после расслабления и небольшого отдыха в несколько секунд попробуйте сразу и легко дотянуться до той же глубины, и соответственно, до того же нижнего положения лазерной точки.

У некоторых уже в первую тренировку за счет нахождения более правильного распределения усилий получается прибавить вниз 30–50 см. И вверх тоже, потому что тренажер учит еще и расслабляться.

Обратите внимание на возможные лишние напряжения, особенно в момент максимального втягивания. У многих все тело расслаблено пока мышцы втянуты не в полную силу. Но стоит дотянуть до своего максимума, тут же включаются ноги, живот, а у некоторых и дыхание задерживается. Все это мешает глубокому втягиванию МТД. Следите за лишними напряжениями.

Если пока не получается отключать лишние напряжения, то пробуйте подходить к точке максимального втягивания очень медленно, постоянно отслеживая расслабление «проблемных» мест.



---

**Запомните!**

Правильные действия приводят к ощущению легкости и глубины втягивания МТД.

---

### ТОЧКА РАССЛАБЛЕНИЯ

У большинства через некоторое количество повторений верхняя точка поднимается еще выше по причине усталости мышц, которые стали более полноценно расслабляться. Либо, наоборот, у кого-то мышцы «окаменели» и перестали расслабляться, как в начале тренировки.

У некоторых верхняя точка может сместиться вниз и по другой причине. В случае очень слабых мышц и большого вагинального проsvета, либо потому, что уставшие мышцы перестали держать тренажер, он спускается ниже положенного места. В этом случае надо его поднять повыше и он сам встанет на сужение, образованное Леватором ани.

### КОГДА ЗАКАНЧИВАТЬ

Заканчивать тренировку нужно тогда, когда мышцы устали и амплитуда стала как минимум вдвое короче вашей максимальной.

Если хорошо работать и не халтурить, то усталость должна наступать через 10–15 минут силовых упражнений (максимальное втягивание с удержанием).

### СМАЗКА

Сухость слизистой ухудшает качество обратной связи, поэтому желательно тренажер смазывать.

### ТРАЕКТОРИЯ ДВИЖЕНИЯ ЛАЗЕРНОЙ ТОЧКИ

Если лазерная точка ходит не вертикально, а по диагонали, то это означает, что шарик тренажера задевает шейку матки и смещается в сторону от нее. В результате этого стержень тренажера принимает наклонное положение и точка уходит в сторону. Такое часто бывает по следующим причинам:

- незначительное опущение матки;
- короткое влагалище;
- выраженная шейка матки (высота шейки у всех разная).

В большинстве случаев, по мере укрепления мышц, наклон диагонали уменьшается и амплитуда движения точки становится вертикальной. Это говорит о том, что матка поднялась и шарик больше не задевает шейку.

Смена диагонали на вертикаль – это показатель частичного или полного восстановления нормального положения матки.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ВТЯГИВАНИЯ МТД

### УПРАЖНЕНИЕ «ВТЯГИВАНИЕ ШАРИКА С НИТЬЮ ЛЕЖА»

Если у вас пока нет тренажера VAGITON® «Laser», но есть **шарик или яйцо с нитью**, то рекомендую отслеживать втягивание мышц за эту нить. Конечно, этот способ не даст объективной обратной связи, но принцип правильного втягивания мышц вполне можно понять. Это лучше, чем не делать ничего.

ИП

Лежа на спине, с упором на один локоть.

Выполнение

Смазанный шарик введите в вагину.

Рукой создайте небольшое натяжение нити, и сохраняйте его на протяжении всего упражнения. Это натяжение необходимо для обратной связи с шариком. Втяните анус, отслеживая по нити, насколько глубоко ушел шарик. Подержите мышцы втянутыми несколько секунд, определяя по натянутой нити на сколько хорошо вы это делаете.

Расслабьте мышцы, и за нить вытяните шарик на начальную позицию.

---

#### Примечание

Вытягивайте шарик максимально близко ко входу, но так, чтобы не перетянуть за мышцы, и тем более, не вытащить наружу. Чем ниже будет стартовая позиция, тем большей будет амплитуда движения шарика.

---

## УПРАЖНЕНИЕ «ВТЯГИВАНИЕ ШАРИКА С НИТЬЮ СТОЯ»

ИП

Стоя, ноги на ширине ступни, либо одна нога на возвышении.

Выполнение

Упражнение аналогично предыдущему.

## УПРАЖНЕНИЕ «ВТЯГИВАНИЕ ШАРИКА БЕЗ НИТИ СТОЯ»

Даже если у шарика нет нити, то вы можете отслеживать пальцем его втягивание. На исходную позицию шарик возвращается под собственным весом. Поэтому подберите такой шарик, чтобы его веса для этого хватало.

ИП

Стоя, ноги на ширине ступни, либо одна нога на возвышении.

Выполнение

Введите смазанный шарик. Расслабьте мышцы и введите палец примерно на одну фалангу до контакта с шариком, т.е. палец просто поддерживает шарик и не дает ему выпасть при расслабленных мышцах.

Втяните анус, а пальцем почувствуйте, как шарик оторвался от пальца.

Задержите шарик в верхнем положении на несколько секунд, затем расслабьтесь и позвольте ему опуститься обратно на палец.

К слову, вы можете даже проследить пальцем на какую глубину поднимается шарик, а также убедиться в том, что он смещается вперед за лобковую кость, и лучше понять как работает тренажер VAGITON® «Laser».

---

**Предупреждение**

Как правило нерожавшие девушки паникуют, когда не могут вытащить шарик из вагины. Ничего страшного и сложного в этом нет. Можно легко достать пальцем, либо принять позу на корточках и выдавить шарик внутрибрюшным давлением. Если у вас есть какие-то сомнения, то рекомендую сначала потренироваться со страховкой – либо на шарике с нитью, либо потренироваться доставать шарик, вложенный в презерватив, но не используя его.

---

# УПРАЖНЕНИЯ С НАБОРОМ ШАРИКОВ VAGITON® «BALLS»

## УПРАЖНЕНИЕ «ДЛИТЕЛЬНОЕ НОШЕНИЕ ШАРИКА»

Для отработки и закрепления навыков, полученных с тренажером VAGITON® «Laser», очень важно регулярно стягивать мышцы в течение дня. А для повышения эффективности поместите в вагину шарик из набора VAGITON® «Balls».

Втягивайте шарик точно таким же действием, которым опускаете лазерную точку тренажера VAGITON® «Laser».

Тренировка по ношению шарика происходит в двух направлениях.

### 1. ДИНАМИЧЕСКАЯ РАБОТА МЫШЦ

Задача заключается в том, чтобы научиться поднимать-опускать шарик в течение 2–5 минут подряд – это один подход. Выполняйте такие подходы в течение дня каждый раз, когда вспоминаете об этом.

Старайтесь вспоминать чаще: у вас всегда есть свободные минутки для того, чтобы выполнить серию втягиваний: у плиты, во время разговора, в транспорте, в очереди и т.д.

Перед очередным втягиванием, расслабляя мышцы, позволяйте шарiku опуститься как можно ниже, но так, чтобы он не выпал.

Старайтесь ощущать движение шарика, хотя некоторые вообще не чувствуют его на начальном этапе.

### 2. СТАТИЧЕСКАЯ РАБОТА МЫШЦ

Подберите такой размер и вес шарика, чтобы вам приходилось постоянно втягивать мышцы, чтобы удерживать его в вагине.

В этом упражнении применяется более тяжелый шарик, чем в первом. Хотя в некоторых случаях строения МТД и лобковой кости получается работать в динамике с таким же тяжелым шариком, как и в статике. Поэкспериментируйте с разными шариками и вы найдете свой.

Чем дольше получается носить тяжелый шарик, тем лучше. Начните с коротких домашних прогулок, а со временем дойдете до ношения в течение нескольких часов вне дома.

Когда вам станет легко носить шарик, пробуйте начать двигать его верх-вниз, а для статического ношения примените более тяжелый шарик, либо перейдите на меньший диаметр.

---

### Предупреждение

Можно делать втягивания с шариком и сидя. Но, если у вас сидячая работа, и вы забываете о шарике на долгое время, то вынимайте его. Иначе, большую часть времени инородное тело будет находиться в вагине без должной работы МТД, что приводит к застойным явлениям. **Правило такое:** если шарик в вагине, то им нужно регулярно работать. Если пока забываете или лень, то вынимайте и вставляйте только тогда, когда собираетесь с ним поработать.

---

### Примечания

Дома определите не выпадает ли шарик при мочеиспускании, чтобы этого не случилось в общественном туалете. Если выпадает, то пока носите его только дома.

На начальном этапе необходимо постепенное привыкание к ношению шарика в течение нескольких часов подряд с регулярной работой мышц.

Если шарик не держится при расслаблении, то подберите большего диаметра, либо меньшего веса. Или носите пока только дома, стараясь удерживать его как можно дольше. Удерживайте шарик точно таким же действием, которым опускаете точку с тренажером **VAGITON® «Laser»**. Либо, если тренажера пока нет, то тем же усилием, которым вы отрываете шарик от пальца.

---

Ношение шарика имеет смысл только тогда, когда вы имеете хотя бы небольшую, но стабильную амплитуду подъема МТД, т.е. желательнее, чтобы амплитуда на тренажере **VAGITON® «Laser»** составляла не менее 1 м с контрольного расстояния.

По-другому можно сказать так: упражнения с шариком – это отработка навыков, полученных с тренажером **VAGITON® «Laser»**.

### Вопрос:

*«Правда ли, что ношение шарика автоматически заставляет работать мышцы, ведь шарик стремится к выходу, а мышцы его удерживают».*

### Ответ:

Да, это так, но только в том случае, если вы хорошо умеете втягивать мышцы, и шарик достаточно тяжелый. Тогда он заставит мышцы работать.

Но что, если втягивать мышцы вы умеете пока не очень хорошо (т.е. имеете низкие результаты по тренажеру **VAGITON® «Laser»**)?

В этом случае вы будете стараться удержать шарик чем угодно, кроме правильного действия (ногами, ягодицами, животом и т.п.).

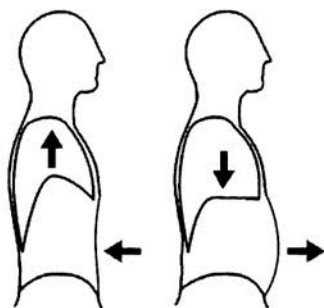
Если вы только начали освоение втягивания мышц и амплитуда движения лазерной точки пока маленькая, то на данном этапе более важно в течение дня не отвлекаться на выпадающий шарик и тщетные попытки его удержать непонятно чем, а регулярно искать правильное мышечное действие. Пусть это будут пока медленные и слабые втягивания, но выполняйте их часто и с полной концентрацией внимания на мышцах, при отсутствии лишних напряжений в животе, ягодицах, ногах и т.п.

## «БАШНЯ»

## ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ «БАШНИ»

## ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ

## ПРИНЦИП ДЫХАНИЯ ЖИВОТОМ

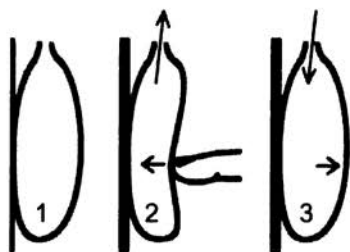


Для начала просто запомните, что живот нужно втянуть, чтобы произошел выдох, и расслабить, чтобы произошел вдох.

Ассоциация:

Легче всего это запомнить, представив живот в виде поллой резиновой груши (1):

- когда мы нажимаем на грушу, то воздух ее покидает – это выдох (2).
- когда мы отпускаем грушу, она сама возвращается в первоначальную форму, и в нее засасывается воздух – это вдох (3).



Именно так и должно происходить, никакого сознательного участия в дыхании быть не должно, только работа животом, как с резиновой грушей.

Причем, абсолютно неважно что заставляет живот втягиваться, собственные мышцы или, например, ... чья-то рука.

Мы это доказываем на занятиях. Инструктор слегка ритмично нажимает и отпускает нижнюю часть живота. И если при этом ученица не сопротивляется ни животом, ни голосовой щелью, она просто расслабляется, то дыхание происходит само собой. Инструктор

как бы осуществляет дыхание вместо ученицы, просто двигая низ ее живота. Многие только тогда начинают понимать ассоциацию с резиновой грушей.

---

При выполнении этого приема не всегда получается сразу добиться полного расслабления живота и голосовой щели. Как правило, ученице очень трудно перестать контролировать дыхание и отдать его в чужие руки. Поэтому мы сначала осваиваем только фазу вдоха.

Инструктор просит ученицу полностью расслабить живот, и затем нажимает рукой на его нижнюю часть. Затем он просит ученицу снять напряжение в груди и отпустить лишний воздух из легких. И сразу после этого инструктор быстро убирает руку и расслабленный живот сам вываливается вперед. Если ученица не напрягла живот и не закрыла голосовую щель, то это приведет к неожиданному для нее вдоху. И так несколько раз, пока она не поймет принцип брюшного вдоха.

---

**Кстати, этот прием подтверждает тот факт, что низ живота поддерживает органы.**

Когда низ живота подпирала рука инструктора, то органы были вверху, и соответственно, держали в верхнем положении диафрагму. Стоило отпустить руку, как органы вместе с диафрагмой опустились и легкие засосали воздух.

И наоборот, если теперь нажать на низ живота, то органы поднимутся, нажмут на диафрагму, и она вытолкнет воздух из легких.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ ЛЕЖА»

Проще всего освоить дыхание животом в положении лежа на спине с согнутыми коленями. Надо положить одну руку на живот (она будет двигаться вверх-вниз), а другую – на грудь (она неподвижна).





Итак, двигается только живот: надуйте живот – вдох, расслабьтесь и живот опустится – выдох. Не нужно дополнительно втягивать живот, он должен просто «упасть» сам. Грудная клетка неподвижна.

---

**Примечание**

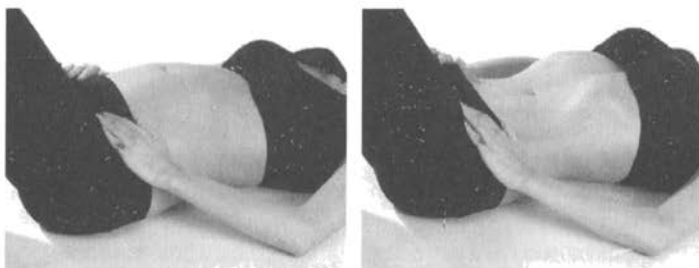
В положении лежа живот раздувается, конечно же, за счет диафрагмы, хотя многим кажется, что они это делают мышцами самого живота. Так вот, пусть это ощущение присутствует, не переубеждайте себя.

---

Поднимая живот, почувствуйте, как воздух засасывается сам. Представляйте, что воздух проходит мимо груди прямо в живот. Можете представлять внутри живота воздушный шарик, наполняемый воздухом.

Как только живот поднялся, вдох тут же должен кончиться. Многие продолжают вдыхать, потому что по привычке расширяют грудь. Им не хватает вдоха животом, потому что он дает намного меньше воздуха, нежели вдох грудью.

Для лучшего понимания разницы между брюшным и грудным дыханием попробуйте поделаться вдохи через раз, то животом, то грудью. Только старайтесь, чтобы эти вдохи были брюшными и грудными в чистом виде:



- а) **вдох животом** – грудь не поднимается, участвует только живот;
- б) **вдох грудью** – расширяется только грудь, живот в этот момент расслаблен и даже слегка проваливается. Кстати, умение вдыхать только грудью нам еще пригодится.

**Запомните и почувствуйте:**

вдох животом кончается ровно тогда, когда останавливается живот.

Когда разберетесь с дыханием животом в положении лежа, начинайте осваивать положение сидя и стоя.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ СИДЯ И СТОЯ»

Рекомендую начинать с положения сидя, и когда оно будет освоено, переходить на положение стоя.

Чтобы быстро научиться дышать животом в вертикальных положениях, существует такой прием.

- Садитесь на стул, спина ровная, но без прогиба в пояснице, руки на бедрах или коленях.
- Одновременно с долгим выдохом втягивайте до конца живот. Должно быть именно движение внутрь, а не напряжение живота.
- Задержите состояние выдоха на 3–5 секунд, за это время мышцы, втягивающие живот должны немного устать. Голосовую щель при этом не закрывайте, лучше даже что-нибудь говорить, например, считать, пока не кончится воздух.
- А затем, просто расслабьте живот, вам даже захочется расслабить его, просто «бросьте» его, он должен за одно движение вывалиться наружу.
- Если вы не закрыли при этом голосовую щель и не задержали процесс расслабления живота, то вдох не заставит себя ждать. Произойдет короткое подсасывание воздуха, неожиданное для многих, это и будет вдох животом.
- Повторите все с самого начала многократно, пока не уловите суть.
- Потом вам не потребуется такая задержка на выдохе и такая большая степень выдоха. Вы будете просто слегка двигать животом, а дыхание будет получаться само собой в результате движений живота.

Этот прием очень просто освоить с инструктором. Так же как и в предыдущем случае, он кладет свою ладонь на низ живота ученицы и утапливает его. При этом ученица должна полностью расслабить живот и отпустить воздух из легких. Затем, инструктор неожиданно отпускает живот. Если ученица сохранила его расслабленным, а также не перекрыла голосовую щель, то воздух всосется сам собой, неожиданно для ученицы. Такой прием повторяется многократно для закрепления ученицей правильного ощущения вдоха животом при его отпуске.



Попробуйте другой прием: ритмично дышите животом с акцентом на его убирание, т.е. на выдох. Вдох сознательно не делайте, он происходит сам, во время расслабления живота. Итак, быстро втяните живот (шумный выдох), тут же «бросьте» расслабленный живот (вдох), опять втяните, расслабьте, и так далее.

### Возможные ошибки

Живот нужно не напрягать и расслаблять, а именно убирать и отпускать, не напряжение, а **движение** внутрь и наружу.

**Выдох:** при втягивании живота поднимается грудь, при этом не происходит выдох, либо он запаздывает. Итак, при втягивании живота расслабиться и просто дать воздуху покинуть легкие, работает только живот, грудь остается на месте.

**Вдох:** при расслаблении живота происходит слишком глубокий вдох, т.е. лишний воздух набирается уже за счет расширения груди. Делая вдох животом, вовремя остановитесь, не вдыхайте больше, чем может «взять» живот. Представьте, как воздух, набираясь прямо в живот, проходит вниз как бы мимо груди.

У многих расслабление живота происходит этапами: сначала частичное и лишь затем полное. Старайтесь за один раз расслаблять живот полностью.

### РАЗНИЦА ДЫХАНИЯ ЖИВОТОМ ЛЕЖА И СТОЯ

Существует принципиальная разница между дыханием животом в горизонтальном и вертикальном положениях. Это связано с силой тяжести, которая по-разному действует на живот и органы, в зависимости от положения тела.

## В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

**Вдох.** Живот выталкивается диафрагмой вверх, преодолевая силу тяжести – это усилие, работа.



**Выдох.** Выдох происходит сам, когда мы расслабляемся и живот просто падает.

Т.е. для вдоха требуется усилие для выталкивания живота, а для выдоха – расслабление.



## В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ ИЛИ СИДЯ

**Выдох.** Живот втягивается силой мышц живота, преодолевая силу тяжести органов – это усилие, работа.



**Вдох.** Вдох происходит сам, когда мы расслабляем мышцы живота.

Т.е. для вдоха требуется расслабление живота, а для выдоха – усилие втягивания живота.



Итак, принцип дыхания животом, что в положении лежа, что стоя или сидя один – движение живота внутрь приводит к выдоху, движение живота наружу приводит ко вдоху. Но, требуемые усилия разные, поэтому необходимо освоить дыхание животом и в горизонтальной (лежа) и в вертикальных (сидя, стоя) позициях.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛНА ЖИВОТОМ»

Освоение упражнения «**Волна животом**» разбито на этапы в следующей последовательности:

- «**Нижние Качели**» и «**Верхние качели**»,
- «**Качели с расслаблением**»,
- «**Качели**»,
- «**Волна животом**».

#### «НИЖНИЕ КАЧЕЛИ»

Заключается в умении подтянуть самый низ живота при расслабленных средней и верхней частей живота.

Это самая трудная часть освоения навыков владения животом. Большинство женщин привыкли держать живот подтянутым. Но, сами того не осознавая, подтягивают верхнюю и среднюю части живота, а нижняя часть остается без внимания и не тренируется.

Для того, чтобы научиться подтягивать низ живота отдельно от верха, необходимо, во-первых, найти правильную позу, а во-вторых, научиться полностью расслаблять живот. Неумение расслаблять живот является главной причиной неудач в попытках освоить «качели» и «волну».

Правильные позы для освоения «нижних качелей» имеют один принцип: дать возможность расслабленному животу провиснуть под собственным весом:

- Стоя согнуться под небольшим углом и положить руки на бедра или на талию.
- Согнуться под прямым углом и положить руки на стол.
- Сесть и положить предплечья на ноги. Пробуйте менять глубину наклона корпуса.



Общее у этих поз то, что грудная клетка находится впереди таза. А самое главное – вы не прогибаете поясницу, тем самым не растягиваете живот и даете ему возможность больше расслабиться и провиснуть.

Для некоторых на данном этапе возникают трудности, потому что у них не получается до конца расслабить живот и подержать его в расслабленном состоянии. В этом случае сначала научитесь стоять или сидеть в таких позах и контролировать полное расслабление живота. Дышите поверхностно, медленно, грудью, не задействуя живот.

Попробуйте слегка-слегка дернуть внутрь низом живота и тут же расслабиться. Слово «слегка» – ключевое. Дернуть – означает совершить движение, но не напрячь, это большая разница. Не напрягайте прямую мышцу живота, не делайте того, как вы обычно качаете пресс. Действие должно быть очень легким, без напряжения.

Можно пробовать не дергать, а очень медленно и пока с маленькой амплитудой втягивать низ живота и тут же отпускать до расслабленного начального состояния.



**Возможные ассоциации**

В наклоне подтягивание низа живота по ощущениям напоминает дугу или складочку кожи, кому как понятнее. Должно создаваться впечатление, что нижняя часть живота как бы подворачивается внутрь, или что ее подпирает снизу дуга наподобие коромысла. Кому-то эта дуга напоминает улыбку – «улыбайтесь» низом живота.

В положении стоя эффект подворачивания низа живота менее выражен, чем в наклоне.



Представьте себе, что ваш расслабленный живот имеет форму шара. Когда вы подтягиваете низ живота, то должно создаваться ощущение, что этот шар проворачивается в сторону лобка, как показано на рисунке.

Если сначала получилось поймать в позе сидя или в глубоком наклоне, то потом нужно обязательно освоить в легком наклоне с руками на бедрах.

Когда поймете нужное движение, то повторяйте его многократно в течение дня без увеличения амплитуды. Повторяйте до тех пор, пока данное действие не станет совершенно стабильным и осознанным. Только тогда можно увеличивать глубину втягивания и постепенно принимать более вертикальную позу.

**Рекомендации**

1. Не частите.
2. До конца отпускайте низ живота после каждого подтягивания. Фаза расслабления позволяет ощутить мышцы.
3. Если подключаются другие зоны живота, значит слишком сильно делаете, послабее, еле-еле.
4. Создавайте не напряжение, а движение.
5. Кому-то помогает включение вагинального сфинктера. Когда стало получаться, то старайтесь работать только низом живота без помощи других мышц.
6. Не теряйте постоянного расслабления верха живота. Он должен даже слегка раздуваться во время подтягивания нижней части, особенно в положении стоя.

7. Не делайте долго, 2–3 минуты за один подход достаточно. Делайте несколько подходов в день, чем больше, тем быстрее научитесь.

#### «ВЕРХНИЕ КАЧЕЛИ»

Заключается в умении подтянуть верх живота при расслабленных средней и нижней частях живота.

Освоение верхних качелей для большинства не составляет особого труда, главное подобрать правильную позу.

В положении стоя, руки на бедрах или на талии, полностью расслабьте живот, и слегка сгорбившись, немного опустите солнечное сплетение. Грудная клетка остается над тазом. Т.е. вы как бы слегка сложили туловище по линии солнечного сплетения, как книжку.

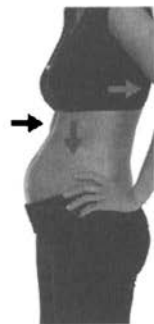
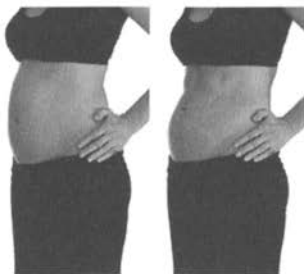
На занятиях инструктор показывает ребром ладони на области солнечного сплетения эту линию, по которой нужно сложиться. А со стороны спины на этом уровне нужно слегка сгорбиться. Лопатки разведите в стороны.

Как правило, в результате постановки тела в такую позу, верх живота у многих подтягивается сам. И вот тут нужно, не меняя позы, просто отпустить только что подтянутый верх живота, и самое главное, обратить внимание на то, какие мышцы только что расслабились. Повторите много раз, т.е. складывайтесь телом из положения стоя, пока не сможете стабильно подтягивать и тут же отпустить верх живота.

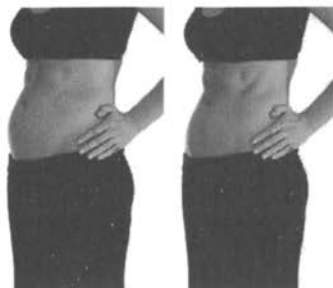
Далее, попробуйте, в таком слегка «сложенном» состоянии, не вставая, подтягивать и отпускать верх живота.

Обратите внимание, что низ живота во время всех манипуляций с верхом, остается расслабленным и надул «шариком».

Никакого напряжения живота, вы не качаете пресс, не напрягаете прямую мышцу живота, а просто слегка подбираете внутрь небольшой участок в районе солнечного сплетения.



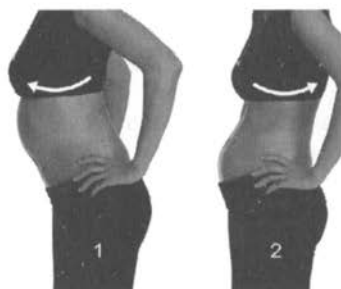




Когда станет получаться стабильно, то можете усложнить себе задачу: сначала подтяните самый верх, а затем добавьте подтягивание участка чуть ниже. Таким образом у вас получится половина «волны животом» сверху.

### ПОЛОЖЕНИЕ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ В «НИЖНИХ И ВЕРХНИХ КАЧЕЛЯХ»

Обратите внимание на разницу положения грудной клетки при освоении втягивания низа и верха живота. Особенно это важно на начальном этапе.



1. «**Нижние качели**» – подайте солнечное сплетение вперед, а лопатки слегка сведите.

Ассоциация: грудная клетка проворачивается вперед, как показано на фотографии.

2. «**Верхние качели**» – подайте солнечное сплетение назад, а лопатки слегка разведите.

Ассоциация: грудная клетка проворачивается назад, как показано на фотографии.

## «КАЧЕЛИ С РАССЛАБЛЕНИЕМ»

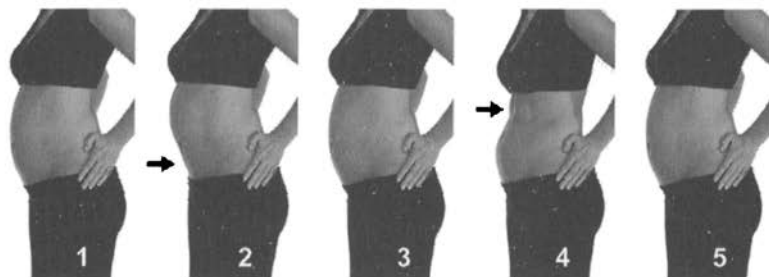
(ПСР «Нижние качели», «Верхние качели»)

Теперь попробуйте выполнять **нижние и верхние качели** через раз.

### Поза

Стоя с руками на бедрах или на талии. Подтягивайте то верх, то низ живота.

Слегка меняя положение грудной клетки для «нижних и верхних качелей», помогайте себе находить нужные движения живота.



1. Исходное состояние – живот полностью расслаблен.
2. Подтяните низ, верх остается расслабленным и слегка раздувается.
3. Отпустите низ, т.е. возвратитесь в исходное расслабленное состояние.
4. Подтяните верх, низ остается расслабленным.
5. Отпустите верх, т.е. возвратитесь в исходное расслабленное состояние.

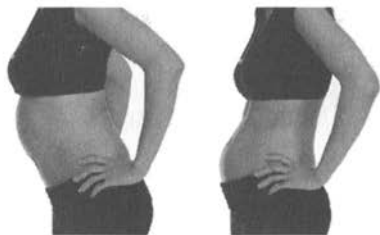
Обратите внимание, что вы каждый раз возвращаетесь в исходное расслабленное состояние. Т.е. подтянули низ – расслабились, подтянули верх – расслабились.

Старайтесь почувствовать участки живота сразу над лобком и сразу под солнечным сплетением.

Когда станет получаться, попробуйте делать то же самое, не меняя положения грудной клетки.

УПРАЖНЕНИЕ «КАЧЕЛИ»  
(ПСР «Качели с расслаблением»)

Когда «Качели с расслаблением» освоены, усложним задачу тем, что постепенно будем уменьшать время расслабления, пока не достигнем способности втягивать одну часть живота и выпячивать другую **одновременно**, это и будет упражнением «Качели».



1. втягивайте низ, одновременно выпячивая верх,
2. затем, втягивайте верх, одновременно выпячивая низ.

Т.е. одновременно меняйте верх и низ местами.

Поначалу все делайте очень медленно, контролируя каждое движение. Также применяйте ПМУ, пусть на начальном этапе амплитуда движений будет очень мала. Главное – соблюдать технику, следить за расслаблением живота.

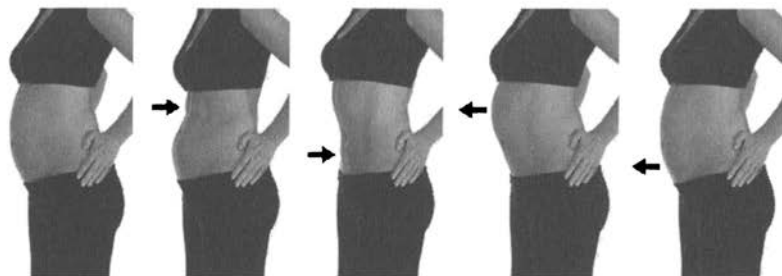
На начальном этапе можно слегка помогать себе изменением положения грудной клетки, т.е., то подавая ее слегка вперед для «**нижних качелей**», и слегка складываясь для «**верхних качелей**». В итоге, научитесь выполнять это упражнение без движения грудной клетки, работая только животом.

## УПРАЖНЕНИЕ «ВНУТРЬ-ВНУТРЬ-НАРУЖУ-НАРУЖУ»

(ПСР «Качели»)

Сначала полностью расслабьте живот, а затем выполните следующую последовательность:

- **внутри** вверх;
- **внутри** вниз;
- **наружу** вверх;
- **наружу** вниз.



Научитесь делать движения более плавно, и у вас практически получится «волна животом».

---

Не забывайте, что движение живота внутрь приводит к выдоху, а наружу – ко вдоху.

---

## УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛНА ЖИВОТОМ»

(ПСР «Внутри-внутри-наружу-наружу»)

Если у вас хорошо получается менять местами низ и верх живота, то можно пробовать перекатывать волну сверху вниз («**верхняя волна**») и снизу вверх («**нижняя волна**»).

## «ВЕРХНЯЯ ВОЛНА»

1. Втяните только верх.
2. Втяните середину.
3. Втяните низ, одновременно отпуская верх, потом середину.
4. Отпустите низ и тут же начните цикл заново.



## «НИЖНЯЯ ВОЛНА»

1. Втяните только низ.
2. Втяните середину.
3. Втяните верх, одновременно отпуская низ, потом середину.
4. Отпустите верх и тут же начните цикл заново.



Самым трудным для большинства является п. 3, который целиком зависит от освоения «Качелей»: если у вас получается одновременно

менять местами верх и низ, то успех в освоении «Волны» не заставит себя ждать.

Поначалу можно и нужно помогать себе небольшим изменением положения грудной клетки, как для «Верхних и Нижних качелей».

### УПРАЖНЕНИЕ «ДЫХАНИЕ НИЗОМ ЖИВОТА»

(ПСР «Волна», «Дыхание животом»)

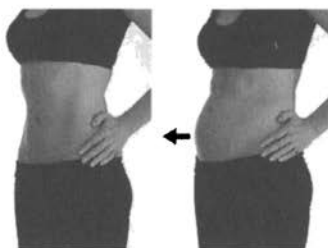
Когда мы осваивали дыхание животом, то в движении принимал участие весь живот.

Теперь же нам надо научиться дышать животом так, чтобы двигались только низ, либо только верх.

Верх живота остается расслабленным, либо слегка подтянутым, но не напряженным, а двигается только низ живота.

Научитесь сильнее раздувать низ живота при вдохе и как можно глубже втягивать его с выдохом.

Обязательно освоите упражнение «Силовое втягивание низа живота» (см. в «Дополнительных упражнениях»).



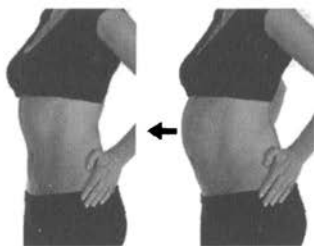
### УПРАЖНЕНИЕ «ДЫХАНИЕ ВЕРХОМ ЖИВОТА»

(ПСР «Волна», «Дыхание животом»)

Низ живота подтянут, а двигается только верх. Грудь остается неподвижной.

Научитесь раздувать верх живота при вдохе, так вы научитесь работать диафрагмой.

Обратите внимание, что полноценно раздуть верх живота возможно только при подтянутом низе живота.



Максимальное раздутие верха живота выполняется лишь как упражнение для лучшего ощущения диафрагмы, а также для большей

амплитуды в упражнении «Волна животом». Дышать так все время не нужно. В спокойном состоянии движение живота не должно быть особо заметно.

### Примечание

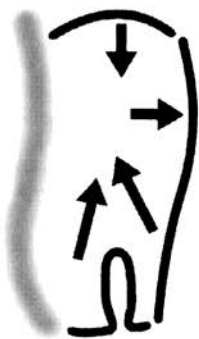
При дыхании животом, как и частью живота, количество вдыхаемого воздуха с привычки может показаться недостаточным, поэтому старайтесь не добирать воздух грудью. Вдох кончается ровно тогда, когда останавливается надувание живота.

### УПРАЖНЕНИЕ «ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ»

Попробуйте подышать, как вы уже умеете, верхом живота, но не до конца расслабляя его на вдохе. Напомню, грудь не поднимается и не расширяется.

Так как диафрагма давит вниз на органы брюшной полости, а напряженный живот не дает им сместиться вниз и вперед, то происходит повышение внутрибрюшного давления. Естественно, МТД при этом должны быть втянутыми.

Создаваемое внутрибрюшное давление пытается вытолкнуть живот наружу. Но верх живота сопротивляется этому давлению значительно меньше, чем низ, поэтому он слегка раздувается.



Держите низ живота все время подтянутым и напряженным, не препятствуя незначительному раздуванию верха живота. Он тоже напряжен, но слегка поддается давлению изнутри. Для лучшего контроля положите ладони на низ и верх живота.

При правильном выполнении внутрибрюшное давление ощущается не только в верхней части живота, но и даже сзади, в области почек.

Как вы видите, «диафрагмальный» вдох требует определенных мышечных усилий со стороны диафрагмы и мышц живота.

**На самом деле вы уже практически освоили «диафрагмальное» дыхание, когда научились дышать верхом живота.**

Разница лишь в большей степени напряжения верха живота и диафрагмы.

С выдохом все проще. Стоит отпустить усилие вдоха, т.е. просто расслабиться, как выдох произойдет сам собой.

### Вопрос:

«А как же дышать в течение дня? Что, надо все время вот так напрягаться?»

### Ответ:

Вовлечение в работу мышц живота не должно ограничиваться рамками упражнений. Обычное дыхание тоже должно сопровождаться напряжением мышц живота, но в облегченном варианте.

Более того, при обычном спокойном дыхании количество вдыхаемого воздуха у здорового человека очень мало, как и частота вдохов, поэтому особых напряжений вы испытывать не будете. Все должно быть легко, плавно и комфортно. Движения живота едва заметны.

Такой способ дыхания постепенно войдет в привычку и дышать по-старому вам не захочется.

Если вам пока трудно дышать таким образом все время, то можете просто выполнять такое дыхание, как очень полезное упражнение. Всякий раз, когда подумаете о том, как вы дышите, переходите на «диафрагмальное» дыхание.

Особенно полезно так дышать при ходьбе. Придерживайтесь такой схемы: выдох должен быть в два раза дольше вдоха, считайте по шагам. Например, 2+4 или 3+6 и т.д. Существуют и другие схемы дыхания. Рекомендую более детальное самостоятельное изучение этого вопроса.

## УПРАЖНЕНИЕ «РАЗДЕЛЕНИЕ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА И ЖИВОТА»

(ПСР «Втягивание МТД в крестец», «Дыхание низом живота»)

### РАЗДЕЛЕНИЕ МТД И ЖИВОТА СТОЯ

Разделение МТД и живота в конечном итоге сводится к освоению следующего навыка: **в положении стоя, при втянутых МТД, полностью расслабить живот, особенно низ, не отпуская МТД.**

#### Выполнение упражнения

В положении стоя, втяните анус с усилием в крестец, а также, подтяните низ живота. При втягивании низа живота, естественно, должен произойти выдох. Иными словами, сделайте «Башню».

(ПМУ) А теперь, **ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО**, поэтапно, начните расслаблять живот, все время контролируя втягивание ануса в крестец.



Т.е. чуть расслабили живот – проверили анус, и если отпустили немного, то тут же верните его наверх. И так до ПОЛНОГО расслабления нижней части живота. Желательно даже еще немного надуть низ живота, сохраняя его расслабление.

---

**Примечание**

Многим лишь кажется, что они полностью расслабляют низ живота при втянутых МТД, а на самом деле внизу живота остается некое напряжение, которого они не замечают. Очень важно избавиться от этого остаточного напряжения.

---

Как понять, расслабляется ли у вас живот до конца?

Сравните два варианта расслабления.

1. Попробуйте расслабить живот, когда ничего не мешает, т.е. при расслабленных МТД. Как правило, в таком состоянии живот расслабляется легко и полностью. Попробуйте дополнительно слегка раздуть низ живота, сохраняя его расслабленность.

2. А теперь попробуйте расслабить живот при втянутых МТД и сравните, также чувствует себя низ живота, как в первом варианте, или все таки присутствует что-то лишнее?

При сравнении этих двух вариантов многие замечают разницу, значит, разделение МТД от живота пока освоено не совсем до конца.

Если не получается

**1. Пробовать расслаблять живот при слабо втянутых МТД.**

(ПМУ) Первое, что можно попробовать, так это расслаблять живот при еле втянутых МТД, главное, чтобы вы поняли принцип. Если не получается, нужно втянуть МТД еще слабее, пусть это будет вообще еле заметное действие.

**2. Пробовать сделать наоборот.**

Многие отмечают, что гораздо проще делать наоборот, сначала расслабить живот, а потом втянуть анус.

Да, это проще, и этот прием можно использовать. Он дает понять, к какому конечному ощущению нужно стремиться.

(ПМУ) Итак, расслабьте МТД и живот. Затем, очень медленно и несильно, пробуйте втягивать МТД так, чтобы живот не шевельнулся, чтобы оставался полностью расслабленным. Если не получается сохранять живот полностью расслабленным, значит, слишком сильно

пытаетесь втягивать МТД. Пусть поначалу это будет хотя бы еле заметное сжатие ануса.

Если после некоторого времени вы поняли, что у вас не получается полностью расслабить живот даже при слабо втянутых МТД, что небольшое напряжение живота все таки остается, то нужно еще более упростить это упражнение.

## РАЗДЕЛЕНИЕ МТД И ЖИВОТА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

### ЭТАП 1

#### Поза

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях.

Сделайте полный вдох животом (максимально раздуйте живот, грудь остается на месте) и замрите в таком положении, но с открытой голосовой щелью. МТД пока расслаблены.

Сначала научитесь несколько секунд, пока хватает задержки дыхания, держать живот раздутым, при этом сохраняя открытой голосовую щель. Это нужно для того, чтобы действие, которым вы раздували живот, не терялось в течении всего упражнения.

Необходимо, чтобы вы нашли состояние максимального расслабления и растяжения мышц живота, и продолжали сохранять это состояние в течение всего упражнения. Если вы закроете голосовую щель, то нужное усилие растяжения живота пропадет.

---

#### Примечание

Обратите внимание на расслабленность живота, никакого напряжения, он должен быть максимально раздут, но расслаблен.

---

#### Как можно научиться не закрывать голосовую щель?

Попробуйте в течение всего вдоха считать шепотом. Когда вдох заканчивается, продолжайте считать, и даже когда он уже закончился, то пробуйте продолжать считать. Конечно, счета уже не получится, потому что вы уже вдохнули максимально, но зато голосовая щель останется открытой. Только не вдыхайте дальше грудью ради самого счета. Собственно, счет не есть конечная цель. Когда почувствуете состояние открытой голосовой щели, то сможете обойтись дальше без счета.

Теперь пробуйте в этом состоянии сначала очень легко втягивать анус, не теряя расслабления и растяжения живота.

Самое главное, чтобы живот не опускался, для этого все время толкаем его вверх.

### **Возможная ассоциация**

Представляйте, что когда поднимаете живот, то создаете пустоту, пространство, и в эту освободившуюся пустоту втягиваете анус. Т.е. поднимая живот, вы освобождаете место для ануса.

Пока не сильно, насколько это получается, поймите усилие в крестец.

Когда это станет получаться более уверенно, т.е. сможете глубже втягивать анус в крестец, но все равно так, чтобы живот по-прежнему был хорошо растянут и не напрягался, можете приступить к этапу 2.

## **ЭТАП 2**

Освоение предыдущего этапа уже дает представление о разрыве связи МТД и живота. Теперь мы можем усложнить задачу.

Делайте то же самое, только наоборот.

Сначала втягивайте анус, а потом, удерживая его, пока очень медленно делайте вдох животом, который должен растянуться и подняться также высоко, как если бы вы это делали без втягивания ануса. Как проверить, вы уже знаете.

Очень важно почувствовать одновременно два действия: втягивание ануса и подъем живота.

Итак, втяните анус, почувствуйте, как вы тянете его вдоль копчика к крестцу, и теперь очень медленно и плавно делайте вдох животом, максимально его растягивая. В конце небольшая пауза, в которую очень важно почувствовать, как два этих действия независимы и не мешают друг другу.

Отпустите живот, совершая выдох, а анус продолжайте держать втянутым.

И опять надуйте живот, в самом конце добавьте растяжения, т.е. дополнительно надуйте, но без напряжения, подержите немного и отпустите с выдохом. И так повторяйте многократно.

Т.е. происходит дыхание животом с акцентом на конечной фазе вдоха, когда вы максимально растягиваете живот, но при постоянно глубоко втянутом анусе.

Конечно, вагинальный сфинктер и промежность тоже работают, но основное внимание уделите втягиванию ануса.

(ПМУ) Если не получается, то нужно втягивать анус слабее, ровно на столько, на сколько это позволяет правильно работать с животом. Когда станет получаться, можно немного усилить втягивание ануса.

После освоения в положении лежа в такой же последовательности обязательно освоите в положении стоя.

Итак, по мере освоения этого навыка вы начнете понимать, что мышцы тазового дна независимы от мышц живота. Они одинаково будут работать и при подтянутом животе и при расслабленном. А также втягивание ануса не будет вызывать напряжение мышц живота. При совместной работе мышц тазового дна и живота в «Башне», первые будут хорошо ощущаться и не будут теряться на фоне мышц живота.

Теперь вам гораздо легче будет осваивать тест на разделение МТД и живота.

Ваша задача в положении стоя подтягивать и расслаблять низ живота, т.е. дышать низом живота, при глубоко втянутых МТД, которые не должны расслабляться ни на фазе вдоха (расслабление живота), ни на фазе выдоха (подтягивание живота).

Собственно, в этом упражнении фаза выдоха, когда вы подтягиваете низ живота, а МТД глубоко втянуты и есть «Башня».

#### ПРОВЕРКА РАЗДЕЛЕНИЯ МТД И ЖИВОТА С ПОМОЩЬЮ ТРЕНАЖЕРА VAGITON® «LASER»

(ПСР «Разделение МТД и живота стоя»)

При выполнении теста на разделение МТД и живота необходимо, чтобы МТД были максимально втянуты и не расслаблялись.

Многие, полагаясь на субъективные ощущения, уверены, что так оно и есть.

Для осуществления объективного контроля над МТД я рекомендую применить тренажер VAGITON® «Laser», который во время теста будет неустанно следить за состоянием МТД.

Итак, после всех приготовлений с тренажером и разминки, поработайте немного над амплитудой и найдите самую низкую на данный момент точку, ее то вы и будете стараться удерживать.

Как и всегда при работе с тренажером VAGITON® «Laser», тело должно быть неподвижным, двигается только живот.

Упражнение:

1. Опустите точку максимально низко, одновременно подтяните низ живота (т.е. создайте «Башню»).
2. Расслабьте живот (особое внимание уделите **полному** расслаблению низа живота), сохраняя положение лазерной точки.

Поначалу, вопреки ожиданиям, точка может немного уходить наверх, что говорит о неконтролируемом расслаблении мышц. Обратите внимание, насколько ваши ощущения отличаются от реальных показателей.

В идеале, точка должна быть практически неподвижна при любых движениях живота. Поработайте над неподвижностью точки.

Пробуйте первое время двигать животом очень медленно, от хорошо подтянутого состояния до полностью расслабленного, где можно даже слегка надуть его для большего растяжения мышц низа живота.

Чем быстрее, в конечном итоге, расслабляется живот, не влияя на точку, тем лучше вы контролируете МТД.

## «БАШНЯ»

(ПСР «Дыхание низом живота», «Полное втягивание МТД», «Разделение МТД и живота»)

**«Башня»** – это состояние, при котором МТД совместно с мышцами нижней части живота поднимают органы вверх, а расслабленные диафрагма, верх живота и открытая голосовая щель не мешают этому процессу.

Из предыдущих пунктов инструкции вы уже научились:

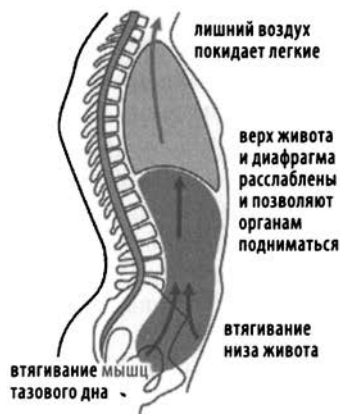
- **дышать низом живота**, т.е. подтягивать нижнюю часть живота при расслабленной верхней части и диафрагме, чтобы при этом происходил естественный выдох;
- **втягивать МТД в крестец**, т.е. при глубоком втягивании ануса ощущать напряжение от анально-копчиковой связки вверх в сторону крестца, а также при этом сжимать вагинальный сфинктер и промежность;
- **разделять работу МТД и низа живота**, т.е. работа низа живота не отвлекает от МТД.

Все это позволяет нам приступить к более детальному изучению состояния **«Башня»**.

### ГЛУБИНА И ЛЕГКОСТЬ – ГЛАВНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ «БАШНИ»

Существует принципиальная разница между тем, как мы видим на рисунке движение диафрагмы в «Башне» и как это действие ощущаем.

На рисунке расслабление диафрагмы изображено стрелочкой вверх, и так на самом деле и есть. Давайте разберемся, почему это действие ощущается иначе.



Расслабление диафрагмы – это выдох, расслабление в грудной клетке, облегчение после вдоха. Чтобы это понять, давайте научимся чувствовать, что вдох грудью – это работа, а **выдох – это облегчение, расслабление.**

Самый простой способ разобраться – это **повздыхать** несколько раз и понаблюдать, на какой фазе вдоха вы делаете усилие, а на какой – расслабляетесь.

Повздыхайте, как будто подумали о «тяжелой женской доле», можете даже со стоном при расслаблении на выдохе.

Итак, вдох состоит из резкого вдоха и последующего за ним спокойного расслабленного выдоха. Чтобы еще больше понять разницу между ними, давайте задержим дыхание после вдоха. Вдохните грудью как можно больше и замрите, оставив голосовую щель открытой. Почувствуйте, как вам приходится продолжать держать грудную клетку расширенной, чтобы удержать воздух в легких. Т.е. вдох – это работа.

А теперь стоит просто расслабиться, как воздух тут же покинет легкие, а вы почувствуете облегчение. Т.е. выдох – это расслабление.

---

### **Примечание**

Нужно просто расслабиться и воздух сам покинет легкие. Не форсируйте выдох. Понятно, что в легких еще останется, так называемый, резервный объем, и можно продолжить выдох, сознательным усилием сжимая легкие. В данном случае этого делать не нужно.

---

## ВЕКТОР РАССЛАБЛЕНИЯ

Теперь еще раз медленно проделайте вдох и постарайтесь представить и почувствовать, что

1. Фаза вдоха грудью – это некое действие, работа, усилие, направленное **ВВЕРХ**. Даже грудная клетка слегка поднимается;
2. А фаза выдоха – это расслабление, направленное **ВНИЗ**.

Грудь, действительно, немного опускается с выдохом, только не теряйте осанку.

**Отпуская выдох, почувствуйте, что расслабление направлено от груди именно вниз в сторону живота и таза.**

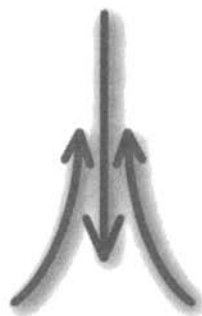
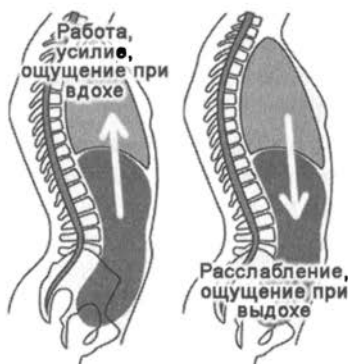
Так вот, научитесь, подтягивая низ живота, и соответственно, отпуская выдох, чувствовать это расслабление в груди и диафрагме, направленное вниз.

Потренируйтесь «видеть» эту стрелку расслабления, представьте, нарисуйте ее себе, для того, чтобы вы запомнили и смогли воспроизвести точно такое же ощущение расслабления, когда будете втягивать МТД.

А теперь, если к выдоху низом живота вы подключите втягивание МТД, то получите следующее состояние.

Работа МТД и низа живота ощущаются как усилие, направленное **вверх**, а происходящий при этом выдох – как расслабление, направленное **вниз**.

Обратите внимание, что расслабление как бы проходит мимо втягивания МТД и низа живота, они не встречаются и не мешают друг другу. При этом и создается ощущение легкости и глубины втягивания МТД.



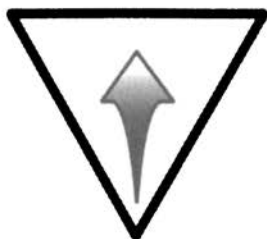


При ПРАВИЛЬНОМ выполнении «Башни» создается ощущение, что мышцы тазового дна **ГЛУБОКО** и **ЛЕГКО**.

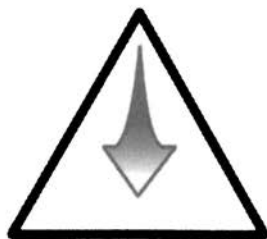
**Глубина** ощущается за счет втягивания МТД высоко в крестец и втягивания низа живота **внутри** и **вверх**. А **легкость** – за счет того, что теперь ничто не мешает этому процессу, т.е. за счет расслабления **сверху**.

**Глубина и легкость** – два правильных ощущения в «Башне», без которых велика вероятность наличия повышенного внутрибрюшного давления.

Возможная ассоциация:



Башня



Тужение

На этих рисунках схематично в виде треугольников изображены два противоположных действия: «Башня» (восходящее давление) и тужение (нисходящее давление).

Треугольник «Башни» обозначает, что снизу все подтянуто и поджато, и что органы выжимаются **наверх**, при этом **сверху** все расслаблено и не мешает органам **подниматься**.

А треугольник тужения обозначает, что **вы сверху давите**, а **снизу** при этом все **раскрывается**, **расползается** в стороны и не оказывает никакого сопротивления давлению **сверху**.

Попробуйте чередовать «Башню» с тужением и проанализируйте по своим ощущениям эти рисунки.

## СОСТОЯНИЕ «БАШНИ» ПРИ РАБОТЕ С ТРЕНАЖЕРОМ VAGITON® «LASER»

В большинстве случаев, женщины не имеют хороших показателей на тренажере VAGITON® «Laser» по трем причинам:

1. Слабые МТД, не способные пока на глубокое втягивание. Возможно не найдено основное усилие, направленное в сторону крестца.
2. Повышение внутрибрюшного давления, так как не освоено расслабление диафрагмы и верха живота при втягивании МТД и низа живота.
3. Подтягивание низа живота отвлекает от работы МТД, так как не освоено их разделение.

У начинающих, как правило, наблюдаются все три причины вместе.

Более того, по причине излишнего внутрибрюшного давления мышцы Леватора ани не в состоянии совершать необходимое сокращение, они вынуждены работать практически только в статическом режиме, преодолевая давление сверху. В этом случае возникает ощущение, что вроде бы мышцы и втягиваются, но упираются во что-то, что не дает им втянуться глубже. И чем сильнее вы пытаетесь втянуть мышцы, тем сильнее это «что-то» сопротивляется.

Когда вы освоите «Башню», то ничто не помешает мышцам сокращаться полностью. Вы будете чувствовать **глубину и легкость** при каждом втягивании.

Все, кто начинали заниматься с тренажером VAGITON® «Laser», пока не освоив до конца «Башню», как правило, имели обязательные застои в простоте амплитуды движения точки.

Стоило им только понять принцип «Башни», ощутить **глубину и легкость**, как они тут же прилично прибавляли к амплитуде, которая увеличивалась в среднем на полметра, а иногда на метр и более.

**Пусть не покажется странным, и это отмечают все, кто «поймал» правильные действия: вам будет казаться, что вы тратите намного меньше сил, чем раньше, а точка опускается значительно ниже.**

Итак, при работе с тренажером VAGITON® «Laser», в фазе втягивания МТД, должно быть состояние «Башни», а это значит, что ваши ощущения в этот момент – **глубина и легкость** втягивания.

## ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА С ТРЕНАЖЕРОМ VAGITON® «EXPANDER»

Тренировка с тренажером VAGITON® «Expander» проходит в нескольких направлениях:

- на силу сжатия;
- на узость сжатия;
- на статическое сжатие;
- на выносливость;
- на отработку сжатия в разных позах и с движениями;
- на дозировку сжатия.

Для каждого направления в первый раз необходимо подобрать соответствующую пружину. По мере роста силы мышц вы будете брать следующую пружину из набора.

Рекомендую для начала попробовать вставлять разные пружины в тренажер и сжимать его рукой. Тогда вы поймете принцип работы и сможете оценить силу сжатия разных пружин. Очень интересно попытаться угадать, какую пружину вы сможете сжать своими мышцами. Потом сравните предполагаемые результаты с реальными.

### КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ

Так же как и с тренажером VAGITON® «Laser», все внимание уделяйте работе мышц, а не индикаторам.

На начальном этапе сжимайте только мышцами, не повышая внутрибрюшного давления.

В дальнейшем, освоив «**полное вагинальное сжатие**», рекомендую применять его для более мощного сжатия МТД при работе с тренажером VAGITON® «Expander».

### ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Вы можете принимать любые положения тела, желательно приближенные к сексуальным позам, например:

**Лежа на спине, колени согнуты** (тазом не давите в кровать, прогибаясь в пояснице! этим действием вы прижимаете сзади мягкие ткани, вагинальный просвет сужается и показатели увеличиваются);

**Лежа на животе** (таз приподнят с прогибом поясницы, либо таз в нормальном положении);

**Стоя прямо или с прогибом в пояснице** (если тренажер пока не держится, можно надеть белье и даже одежду);

**Стоя в наклоне** (с упором руками в бедра или в стол/стул);

**Стоя на коленях вертикально, с прогибом в пояснице или в наклоне.**

**В позе «наездницы» с опорой на колени, либо на носки** (можно скатать валик из одеяла);

**Лежа на боку, колени согнуты.**

**Тренажер позволяет тренировать сжатие при ходьбе, сексуальных, танцевальных и других движениях.**

## УПРАЖНЕНИЯ

### РАЗМИНКА

Перед упражнениями с любыми силовыми тренажерами рекомендуется выполнять массаж с тренажером VAGITON® «Pneumo» до появления тепла в тазовой области и нижней части живота.

**Подбор пружины:** используется та же пружина, что и для тренировки выносливости.

**Ваша задача:** смыкать данную пружину до пятого индикатора примерно 1 минуту. Сжатие и расслабление без фиксации и отдыха.

### УПРАЖНЕНИЕ «ПОВЫШЕНИЕ СИЛЫ СЖАТИЯ»

#### Подбор пружины

Необходимо подобрать такую пружину, чтобы вы могли сомкнуть тренажер только до первого индикатора.

#### Ваша задача

Путем регулярных тренировок научиться смыкать тренажер до пятого индикатора 10–30 раз подряд и перейти к освоению следующей пружины. Сжатое состояние фиксировать на 1–2 сек, потом полное расслабление на 1–2 сек.

Рекомендуем выполнять 3–4 подхода по 10–30 повторений с интервалом между подходами 1–2 минуты.

Упражнение требует предварительной разминки.

## УПРАЖНЕНИЕ «ТРЕНИРОВКА УЗОСТИ СЖАТИЯ»

**Подбор пружины**

Необходимо подобрать такую пружину, чтобы вы могли с трудом сомкнуть тренажер до пятого индикатора.

**Ваша задача**

Путем регулярных тренировок научиться смыкать данную пружину до пятого индикатора 30–50 раз подряд и перейти к освоению следующей пружины. Сжатое состояние фиксировать на 1–2 сек, потом полное расслабление на 1–2 сек.

Рекомендуем выполнять 3–4 подхода по 30–50 повторений с интервалом между подходами 1–2 минуты.

Упражнение требует предварительной разминки.

## УПРАЖНЕНИЕ «ТРЕНИРОВКА СТАТИЧЕСКОГО СЖАТИЯ»

**Подбор пружины**

Использовать пружину как в упражнении на узость сжатия.

**Ваша задача**

Путем регулярных тренировок научиться смыкать данную пружину до пятого индикатора и удерживать сжатие 30–60 секунд. Также полезны и более длительные удержания. После каждого долгого удержания давать мышцам отдых 20–30 секунд.

Рекомендую выполнять не менее 10 долгих удержаний за один подход.

Упражнение требует предварительной разминки.

---

Пользователи отмечают интересную особенность, лишней раз подтверждающую эффективность обратной связи тренажера.

Когда удерживаешь тренажер сжатым до какого-либо индикатора долгое время, то рано или поздно этот индикатор гаснет, хотя такое незначительное ослабление сжатия совершенно не ощущается. Но зато когда опять дожимаешь до этого индикатора, то работу мышц чувствуешь однозначно. Вот она, настоящая эффективность: мышцы работают на 100%.

---

## УПРАЖНЕНИЕ «ТРЕНИРОВКА ВЫНОСЛИВОСТИ»

### Подбор пружины

Необходимо подобрать пружину, с которой вы можете многократно сомкнуть тренажер до пятого индикатора.

### Ваша задача

Путем регулярных тренировок повысить количество смыканий до 100 раз подряд и перейти к освоению следующей пружины. После каждого сжатия полностью расслабляйтесь.

Другой вариант – расслабляться частично, например, до первого индикатора. Таким образом, в течение всего подхода мышцы остаются напряженными.

Упражнение не требует предварительной разминки.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ТРЕНАЖЕРОМ VAGITON® «EXPANDER»

### УПРАЖНЕНИЕ «ТРЕНИРОВКА СЖАТИЯ В ДВИЖЕНИИ»

Когда вы научились сжимать в положении стоя и лежа, приступайте к освоению и других поз, желательно, максимально приближенных к сексуальным.

Базовые позы описаны выше в разделе «Положение тела».

Вы можете за одну тренировку поработать в нескольких позах, а можете сконцентрироваться на одной любимой или, наоборот, на той, в которой хуже получается.

Когда сжатие в разных позах стало получаться стабильно, можно приступать к освоению сжатия с движением тела, ведь вы же двигаетесь в сексе.

Например, в позе наездницы, вы двигаетесь вверх-вниз. Научитесь сжимать на пути вниз, а расслабляться на пути вверх. Можно и наоборот. Кто-то двигается вперед-назад. По аналогии, научитесь сжимать на пути вперед, а расслабляться на пути назад или наоборот.

По индикаторам контролируйте синхронность движения тазом и вагинального сжатия.

Также научитесь работать с движением и в других позах.

Более подробно о работе мышцами в сексе читайте в главе «Действия мышцами в сексе».

Дальнейшие тренировки с тренажером VAGITON® «Expander», вы продолжите, когда научитесь повышать силу сжатия мышц, применяя «**полное вагинальное сжатие**».

#### УПРАЖНЕНИЕ «ТРЕНИРОВКА ДОЗИРОВАННОГО СЖАТИЯ»

**Подбор пружины:** применять пружину как для упражнения на узость или на силу сжатия.

**Ваша задача:** учиться смыкать данную пружину от и до выбранных вами индикаторов. Например, 3–5, 1–4 и т.п.

Данное упражнение является дополнительным, и предназначено скорее для женщин с сильными и хорошо управляемыми мышцами. Его целью является способность контролировать и регулировать силу сжатия, например, когда партнер просит сжать чуть сильнее или чуть послабее.

Упражнение выполняется после одного из основных, поэтому вы можете сами выбирать режим тренировки по количеству подходов и повторений.

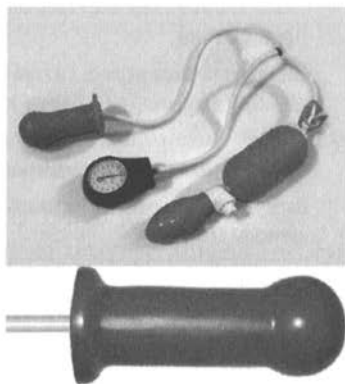
## УПРАЖНЕНИЯ С ТРЕНАЖЕРОМ КЕГЕЛЯ

Если у вас пока нет тренажера VAGITON® «Expander», но есть пневматический тренажер Кегеля, то можно использовать его для тренировки силы сжатия.

Расположите собранный тренажер на столе

Накачайте насосом давление 50 мм, закройте зажим и возьмите в руку датчик Кегеля.

Глядя на манометр, сжимайте датчик рукой. Так вы можете примерно оценить, какой должна быть сила сжатия, для достижения того или иного давления. Потом сравните ваши предполагаемые результаты с реальными.



### ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Вы можете принимать любые положения тела, желательно приближенные к сексуальным позам.

Базовые положения такие же, как и для тренажера VAGITON® «Expander».

### ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА

1. Накачайте тренажер до 80–100 мм для введения в вагину.
2. Смажьте датчик вагинальной смазкой.
3. Примите позу (начинать лучше с положения лежа на спине, колени согнуты).
4. Введите датчик в вагину.
5. Расслабьтесь, выставите начальное давление 50 мм, закройте зажим.



## УПРАЖНЕНИЯ

1. Сжатием мышц поднимите стрелку – задержите на несколько секунд – полностью расслабьтесь. Повторите многократно до усталости мышц.
2. Делайте такие же сжатия, только без задержки.
3. Чередуйте короткие и длинные сжатия.

---

### Примечания

После нескольких первых сжатий стрелка может опуститься ниже установленного начального давления, т.к. мышцы лучше станут расслабляться – поднимите давление до 50 мм.

При поднятии стрелки все внимание уделяйте работе мышц, а не стрелке.

После освоения «полного вагинального сжатия» его можно применять при работе с тренажером Кегеля.

---

## У ПРАЖНЕНИЕ С ГРУЗОВЫМ ТРЕНАЖЕРОМ VAGITON® «GRAVITY»

### Груз

Пластиковая бутылка с водой.

### Подготовка

Подберите длину прилагаемого в комплекте шнура таким образом, чтобы при введенном в вагину тренажера и слегка согнутых ногах бутылка стояла на полу.

### Положение тела

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч. Положение таза нейтральное, не отводите его назад в положение антеверсии.

### Выполнение

Смазанный шарик введите в вагину за Леватор ани, т.е. чтобы он проскочил сужение, образованное мышцами. Втяните мышцами шарик, и выпрямляя ноги, оторвите бутылку от пола. Удерживайте некоторое время, затем, согнув ноги, поставьте бутылку на пол и расслабьте мышцы.

После каждого удержания, когда мышцы уже устали, ставьте бутылку обратно на пол, чуть согнув ноги. Если мышцы не удержали шарик и он начал выскальзывать наружу, то его следует поймать, предварительно подставленными средним и указательным пальцами, пропустив шнур между ними.

Первый раз величину груза подберите таким образом, чтобы время первого удержания составляло 15–60 секунд, чтобы дольше вы этот груз не могли удержать. Следующие повторения будут короче по причине мышечной усталости.

Удерживать груз вы должны тем же действием, которым опускаете лазерную точку с тренажером VAGITON® «Laser», работа мышц ничем не отличается.

Поэтому, прежде чем тренироваться на удержание груза, необходимо освоить на тренажере VAGITON® «Laser», стабильную амплитуду, желательно 1,6–1,8 м.

Хорошим результатом считается удержание **1,5–2 кг за шарик 30 мм в течение 1 минуты**. Рекомендуется не дальнейшее увеличение веса, а уменьшение диаметра шарика.

### Усложнения

1. Раскачивайте груз движением таза вперед-назад.
2. Ходите с грузом по квартире (от 1 мин и более). Подберите такой груз, чтобы вам приходилось держать мышцы втянутыми практически в полную силу.
3. Расслабляя и втягивая мышцы, двигайте шарик с грузом вверх-вниз. Расслабление должно быть не полным, иначе груз будет выдергивать шарик. Вес груза должен быть меньше, чем в упражнении по удержанию груза.
4. Приседание с грузом. При этом нить должна быть короткой, чтобы бутылка не ставилась на пол. Соблюдайте основные правила приседания: спина прямая с прогибом в пояснице, антеверсия таза, колени не уходят вперед за линию носков, садитесь как будто на стул.

Если у вас пока нет тренажера VAGITON® «Gravity», то можно использовать шарик или яйцо с нитью, подобрав подходящий диаметр.

## У ПРАЖНЕНИЕ «ПОЛНОЕ ВАГИНАЛЬНОЕ СЖАТИЕ»

### Предупреждение

К освоению «полного вагинального сжатия» можно приступать только после получения хороших результатов на тренажере VAGITON® «Laser» и обретения навыка «Башни». «Полное вагинальное сжатие» противопоказано при наличии любых видов опущения.

### ПОВЫШЕНИЕ ВНУТРИБРЮШНОГО ДАВЛЕНИЯ

Как вы поняли из разделов **Анатомия** и **Основы**, в состоянии «Башни» брюшная полость сжимается и деформируется снизу таким образом, что создается **«восходящее» давление**, которое поднимает органы, а расслабленная диафрагма не препятствует этому процессу.

Величина внутрибрюшного давления при этом недостаточна для сжатия органов, в том числе и верхней половины вагинального канала, поэтому сжатие получает только нижняя половина вагины за счет мышц тазового дна.

Чтобы вместе с нижней половиной вагины сжалась и верхняя, необходимо повысить внутрибрюшное давление. Для этого в момент создания «Башни» нужно не расслабить диафрагму, а, наоборот, напрячь ее, но так, чтобы опускающая сила давления диафрагмы не превысила поднимающую силу мышц тазового дна и низа живота.

В отличие от «Башни», в которой главные ощущения – это **глубина и легкость**, в «**полном вагинальном сжатии**» вместо легкости вы должны ощутить **напряжение**, так как внутрибрюшное давление оказывает сопротивление втягиванию МТД и низа живота и заставляет их напрягаться еще сильнее.

Таким образом, ваши ощущения – это **глубина и напряжение**.

**Глубина** – это по прежнему **степень втягивания МТД**. Это ключевой момент эффективного «**полного вагинального сжатия**» и вашей безопасности.

**Напряжение** – должно ощущаться как **напряжение низа живота** и ощущение опоясывающего **уплотнения органов в нижней части живота**, а также как **усиление напряжения МТД**.

Но у вас не должно быть ощущения давления вниз, как будто вы сверху давите, а снизу сопротивляетесь этому давлению.

У большинства начинающих так и происходит, особенно при неполном освоении «Башни», потому что потенциально, вы можете создать опускающую силу диафрагмы намного большую, чем поднимающую силу МТД и низа живота.

К тому же, работа МТД и низа живота может легко потеряться на фоне добавления лишнего усилия со стороны диафрагмы, и мы получим «нисходящее давление», т.е. тужение.

Поэтому, основной акцент уделяйте глубине **втягивания леватора ани и втягиванию и напряжению низа живота.**

Сдавливающее вагинальный канал внутрибрюшное давление должно создаваться не сверху, а внизу живота, как бы вокруг органов малого таза.

### ПОВЕДЕНИЕ СТЕНОК ВАГИНЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВИДА ВНУТРИБРЮШНОГО ДАВЛЕНИЯ

Как вы уже знаете, если опускающая сила диафрагмы превышает поднимающую силу МТД и низа живота, то органы получают смещение вниз, происходит в той или иной степени тужение, «**нисходящее давление**».

Если вы при этом вставите палец в вагину, то увидите, что стенки в такт тужению опускаются и выталкивают палец. Это действие изменяется при дефекации, а также во время родов.

И, напротив, если поднимающая сила МТД и низа живота превышает опускающую, то вы почувствуете как стенки вагины сжимаются и подтягиваются вверх, т.е. создается «**восходящее давление**».

Если поднимающая сила равна опускающей, то вы почувствуете просто плотное сжатие вагинального канала по всей длине, это и есть «**статическое давление**».

Попробуйте осуществить такие же действия, как при дефекации, т.е. с расслабленным тазовым дном («**нисходящее давление**»), а потом то же самое, но со втянутыми анусом и низом живота – вы заметите, что в таком состоянии акт дефекации совершить не получается («**статическое давление**»).

Создайте все три вида давления с пальцем в вагине и вы поймете разницу между ними.

Главное правило при выполнении «полного вагинального сжатия» можно выразить формулой: **поднимающая сила должна быть больше или равна опускающей.**

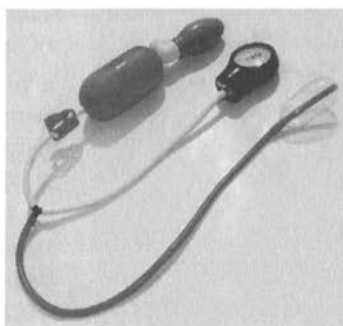
$$F \uparrow (\text{МТД} + \text{низ живота}) \geq F \downarrow (\text{диафрагма})$$

## УПРАЖНЕНИЯ С ТРЕНАЖЕРОМ VAGITON® «PNEUMO»

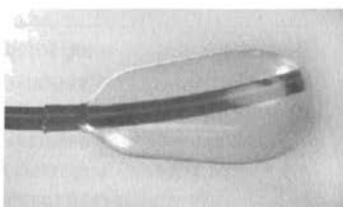
### ПРИНЦИП РАБОТЫ ЭЛАСТИЧНОЙ КАМЕРЫ

До начала освоения упражнений с тренажером VAGITON® «Pneumo» давайте изучим принцип работы эластичной камеры, который отличается от принципа работы неэластичной камеры в тренажере Кегеля.

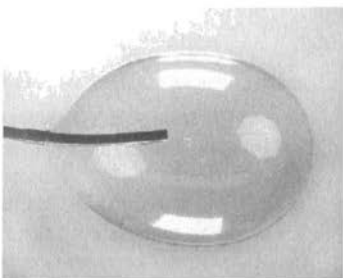
Расположите собранный тренажер перед собой на столе. Зажим должен быть открыт.



Накачайте тренажер насосом так, чтобы манометр показывал 20–30 мм, а вагинальная камера расправилась, как показано на фотографии.



Теперь продолжите надувать камеру насосом и обратите внимание, что давление сначала поднимется примерно до 40, потом опустится до 30, и больше подниматься не будет. Данный критерий называется «показателем эластичности» камеры.



Т.е. когда камеру ничего не окружает, ее высокая эластичность позволяет ей раздуться, не набирая давление. Так будет происходить до тех пор, пока не наступит максимальное растяжение материала камеры, тогда она перестанет раздуваться, давление повысится и, в конце концов, камера лопнет, поэтому не раздувайте камеру слишком сильно, как это показано на фотографии.



Полностью спустите камеру, и попробуйте опять надувать ее, но теперь окружив ее **со всех сторон**, например, полиэтиленовым пакетиком, который не даст ей раздуться. Иными словами, симитируем, как будто камера вставлена в вагину.

Заверните камеру в пакетик и возьмите в руку. Вы заметите, что когда стенки камеры встретили сопротивление пакетика и руки, при нагнетании воздуха насосом давление тут же стало повышаться.

Теперь вам стало понятно, почему камера должна быть в вагине до того, как вы будете ее накачивать. Т.е. пока камера не встретит сопротивление вагинальных стенок, давление набираться не будет.

---

**О начальном давлении**, которое вы будете выставлять при упражнениях с тренажером **VAGITON® «Рнеито»**.

Ваша задача надуть камеру в вагине так, чтобы давление стало немного больше, чем **«показатель эластичности»** камеры, хотя бы на 10–15 мм. Это будет означать, что камера встретила сопротивление вагинальных стенок, иначе давление не поднялось бы выше **«показателя эластичности»**.

В некоторых школах преподносится миф о том, что накачивать камеру надо до первого ощущения наполненности вагины. Получившееся на манометре давление они называют **«комфортным»**. Более того, они утверждают, что со временем **«комфортное»** давление должно понижаться, мол, это говорит об уменьшении вагинального объема.

Но дело в том, что упругость вагинальных стенок и тем более их чувствительность сильно меняются на протяжении цикла и даже в течение дня. Или, например, уже после 2-минутной разминки ощущение наполненности наступает гораздо позже, чем до разминки. Поэтому судить о вагинальном объеме по **«комфортному»** давлению совершенно неправильно. А при создании начального давления в тренажере необходимо руководствоваться **«показателем эластичности»** камеры.

---

Оставьте камеру завернутой со всех сторон в пакетике.

Спустите давление до 50 мм и перекройте зажим. Глядя на манометр, сжимайте камеру рукой. Вы можете примерно оценить, какой должна быть сила сжатия, чтобы манометр показал, например, 160 мм.

Теперь давайте поработаем массажной камерой, для этого откройте зажим и возьмите массажную камеру в свободную руку. Ритмично сжимайте массажную камеру, а вагинальная камера будет в такт массажной раздуваться у вас в руке. Таким образом вы будете делать себе «массаж», когда вставите камеру в вагину.

На этом же принципе основано упражнение «сопротивление», в котором вы будете пытаться с помощью массажной камеры раздуть у себя внутри вагинальную камеру, а «полным вагинальным сжатием» сопротивляться этому раздуванию.

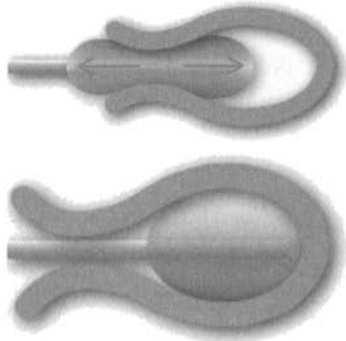
Достаньте камеру из пакетика.

Накачайте до 30–40 мм и закройте зажим. Возьмите в руку примерно половину камеры. Сжимая ее, вы увидите, что незакрытая половина будет раздуваться, как будто вы из нижней половины перегоняете воздух в верхнюю. Соответственно, давление не повысится, и на манометре будут очень низкие показатели. Данный эффект называется «**компенсаторным расширением**».



Вот почему эластичную камеру бессмысленно ставить в район сжатия МТД и применять ее в качестве датчика Кегеля.

Эластичная камера должна быть ограничена со всех сторон. Она предназначена для введения в вагину полностью за сужение, образованное леватором ани.





## САМООБСЛЕДОВАНИЕ С ТРЕНАЖЕРОМ VAGITON® «PNEUMO»

Тренажер VAGITON® «Pneumo» позволяет понять суть некоторых анатомических особенностей, о которых вы читали в предыдущих главах.

### РАЗМИНКА И МАССАЖ

Введите камеру в вагину, расслабьтесь и насосом создайте начальное давление 50 мм.

Зажим открыт.

Прежде чем делать любые упражнения с тренажером VAGITON® «Pneumo», необходимо многократным ритмичным несильным сжатием массажной камеры размять стеночки вагины и обеспечить приток крови. Нужно постепенно повышать интенсивность сжатий массажной камеры, но не допуская дискомфорта ощущений. На манометр можно не смотреть, показатели здесь не важны. 2–5 минут достаточно, чтобы почувствовать прилив тепла в тазовой области и внизу живота.

После разминки начальное давление может слегка упасть, поэтому надо поднять его опять до 50 мм.

Описанные действия нужно рассматривать не только как разминку перед упражнениями с тренажером, но и как массажный прием. В зависимости от интенсивности сжатия массажной камеры такой массаж активно воздействует на весь вагинальный канал, на шейку матки и саму матку, яичники, прямую кишку и мочевой пузырь. Для профилактики застойных явлений желателен проводить такой массаж ежедневно, как минимум в те дни, когда нет сексуальных контактов.

Многим женщинам массаж доставляет удовольствие, а некоторые могут даже испытывать оргазм в результате такой стимуляции. Для усиления приятных ощущений можно и нужно сопротивляться толчкам вагинальной камеры. Сопротивляться вы научитесь, освоив «полное вагинальное сжатие». В данном упражнении также смотреть на манометр не нужно. Ваша цель – тренировка эрогенной чувствительности. Просто получайте удовольствие и старайтесь наращивать уровень вашего возбуждения вплоть до оргазма.

## ТЕСТ НА УПРУГОСТЬ СТЕНОК

Камера в вагине. Расслабьтесь и проверьте начальное давление – 50 мм. Зажим открыт.

Теперь попробуйте, не сопротивляясь ни мышцами, ни внутрибрюшным давлением, медленно сжимать массажную камеру, постепенно повышая давление, приближаясь к первым предболевым ощущениям от растягивания вагинальных стенок.

Первое, на что стоит обратить внимание – это предболевое давление. Чем оно больше, тем крепче стенки вагины. Кому-то уже больно на 100 мм, а кто-то хорошо себя чувствует и на 160 мм.

Второе – это то количество воздуха, которое потребовалось для того, чтобы создать это предболевое давление. Чем меньше пришлось сжимать массажную камеру до наступления предболевого давления, тем меньше вагинальный объем, но тем меньше эластичность стенок вагины.

У некоторых женщин стрелка манометра поднимается сразу, как только они начинают сжимать массажную камеру, которая сразу становится упругой. Это говорит о маленьком вагинальном объеме.

А бывает и так, что не хватает всей массажной камеры. Ее полностью сжали рукой, перегнали из нее весь воздух в вагинальную камеру, а женщине все еще комфортно. Это говорит о большом вагинальном объеме или о хорошей эластичности стенок. В этом случае, можно слегка увеличить начальное давление и повторить тест до предболевого давления.

Женщина должна знать свое предболевое давление. Резкое его уменьшение, т.е. когда больно становится при гораздо меньшем давлении, не считая периода месячных и перед ними, может говорить о начавшихся воспалительных процессах, застойных явлениях и т.п.

Хорошей профилактикой этому являются регулярный «массаж» и упражнение «сопротивление» с тренажером VAGITON® «Pneumo» в совокупности с тренировкой МТД на тренажере VAGITON® «Expander», а также регулярной сексуальной нагрузкой, конечно.

---

### Примечание

Обратите внимание, что если предварительно не провести разминку, то предболевое давление наступает при гораздо меньшем давлении.

---

Теперь давайте попробуем вместе со сжатием массажной камеры сопротивляться раздуванию себя изнутри. Для этого втяните МТД, а также подтяните и напрягите низ живота, повышая внутрибрюшное давление, и одновременно же с этим сжимайте массажную камеру.

Вы заметите, что давление стало намного большим, нежели предбоевое, а вам комфортно, ничего не тянет. Вы просто не дали себя растянуть. И чем сильнее вы умеете сопротивляться, тем большее давление можно создавать. В этом и заключается упражнение «Сопротивление».

### ТЕСТ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕГО АППАРАТА

Камера в вагине. Расслабьтесь и проверьте начальное давление – 50 мм и закройте зажим.

Примерное состояние поддерживающего аппарата можно оценить, сравнив разницу давлений в положении лежа и стоя.

Как вы понимаете, в положении лежа внутренние органы не оказывают давления на вагину. Но, стоит встать, как к начальному прибавится давление от опустившихся под собственным весом органов. Чем сильнее опустились органы, тем большей будет прибавка давления, тем хуже состояние поддерживающего аппарата.

Опытным путем установлено, что хорошее состояние поддерживающего аппарата позволяет подняться давлению не более, чем на 20–25% от начального. Т.е. было 50 мм, а стало 60 мм.

Но не стоит сравнивать свои показатели с приведенными. Может быть ваши показатели – это для вас норма, все индивидуально. Самое главное, чтобы с возрастом или после родов эта разница не увеличивалась. Растущая разница между давлениями лежа и стоя – это явный признак ухудшения поддерживающего аппарата.

Ради актуальности теста следует проводить замеры в один и тот же день менструального цикла, с утра, на голодный желудок и после опорожнения кишечника.

## ПЕРЕВЕРНУТЫЕ ПОЗЫ

Камера в вагине. Расслабьтесь и проверьте начальное давление – 50 мм и закройте зажим.

Теперь поэкспериментируем с позами, в которых таз находится выше брюшины и грудной клетки.

Самый наглядный пример – колено-локтевая поза, когда грудь находится ниже таза.

Сначала в положении стоя вертикально на коленях создайте начальное давление 50 мм и закройте зажим.

Затем, опуститесь локтями, головой и, по возможности грудью, на пол, прогнитесь в пояснице. Посмотрите на манометр. Вы увидите как сильно понизилось давление – примерно вполовину от начального.

Как вы поняли, сила тяжести органов, которая в положении стоя оказывала нагрузку на тазовое дно, теперь направлена в противоположную сторону, в результате давление в вагине понизилось.

Многие жалуются, что в таких позах в вагину попадает воздух, теперь вы понимаете почему.

## ПОВЫШЕНИЕ ВНУТРИБРЮШНОГО ДАВЛЕНИЯ ПРИ ПОВСЕДНЕВНЫХ ДЕЙСТВИЯХ

Камера в вагине. Расслабьтесь и проверьте начальное давление – 50 мм и закройте зажим.

Для многих будет большим открытием, когда они посмотрят на манометр, совершая казалось бы безобидные повседневные действия.

Например, покашляйте глядя на манометр. Скачки давления в вагине – это результат резкого повышения внутрибрюшного давления.

Еще больший скачок давления вызовет чихание, если у вас получится подловить его с камерой внутри, вы убедитесь в этом.

Попробуйте громко крикнуть или в голос посмеяться, результат тот же – на тазовое дно оказывается значительная нагрузка, с которой зачастую не справляется поддерживающий аппарат.

Также скачки давления будут при прыжках и беге. Посмотрите по манометру, какое смещение вниз получают органы при приземлении во время прыжков: стрелка резко подскакивает на приличную высоту.

Теперь вам понятно, почему у некоторых женщин развивается стрессовое недержание мочи.

Главным лекарством от этой напасти является вовремя подтянутая «Башня». Прежде чем чихнуть, кашлянуть, засмеяться, вы должны одновременно подтянуть Леватор ани, сжать вагинальный сфинктер и подтянуть низ живота. Все это вы уже умеете делать, главное – не забывать.

### ТЕСТ «КОНТРОЛЬ БАШНИ»

Камера в вагине. Расслабьтесь и проверьте начальное давление – 50 мм и закройте зажим.

Как вы знаете, при выполнении «Башни» внутрибрюшное давление подниматься не должно. Тренажер VAGITON® «Pneumo» можно применять для определения правильности «Башни» с этой позиции.

Втягивая и расслабляя анус, обратите внимание, что стрелка поднимается совсем незначительно, примерно на 5–10 мм.

Хотя камера и находится выше зоны работы МТД, но ведь она опирается на них, и небольшое отклонение стрелка все-таки получает.

Теперь для полноценной «Башни» добавьте подтягивание низа живота и смотрите на сколько поднимается стрелка.

Значительного подъема все равно быть не должно.

Насколько должна подняться стрелка зависит от силы мышц низа живота и МТД, а также от крепости вагинальных стенок.

Понятно, что чем лучше развиты МТД, тем они выше поднимут нижнюю часть вагинальной камеры, перегоняя воздух в ее верхнюю часть.

Если вагинальные стенки податливые, эластичные (см. «Тест на упругость стенок»), то они позволят камере раздуться, и больше 60–65 мм манометр не покажет. А если они упругие, то они не дадут камере раздуться и давление поднимется слегка повыше. Но в среднем, не более 70–80 мм, если выше, то это говорит о повышении внутрибрюшного давления.

Очень важно отследить этот момент женщинам с опущением. Им особенно необходимо держать «Башню» в течение дня. И принципиальным фактором, гарантирующим результат, будет отсутствие повышенного внутрибрюшного давления.

## ТРЕНИРОВКА ПРЯМОЙ МЫШЦЫ ЖИВОТА

Камера в вагине. Расслабьтесь и проверьте начальное давление – 50 мм и закройте зажим.

Тем, кто качает пресс, очень рекомендую проделать несколько повторений с тренажером VAGITON® «Pneumo».

Качая пресс, смотрите на манометр, повышается ли внутрибрюшное давление в момент подъема корпуса, не тужитесь ли вы. Обратите внимание, не закрываете ли вы голосовую щель, что приводит к еще большему повышению внутрибрюшного давления.



При правильном выполнении давление не должно повышаться значительно, примерно как при «Башне».

Особое внимание на этот фактор следует обратить женщины с опущением. Очень часто врачи рекомендуют им качать пресс, но как правильно и безопасно это делать объясняют редко. Теперь вы знаете, как определить повышается ли у вас внутрибрюшное давление.

К тому же, качать пресс, т.е. тренировать прямую мышцу живота бесполезно в плане профилактики и лечения опущения. За поддержку органов отвечают совсем другие мышцы живота: поперечная и косые. И грамотный врач назначит упражнения для их функциональной тренировки, основным из которых, является втягивание низа живота.

## УПРАЖНЕНИЕ «ПОЛНОЕ ВАГИНАЛЬНОЕ СЖАТИЕ» С ТРЕНАЖЕРОМ VAGITON® «PNEUMO»

---

### Внимание!

Все действия, которые мы будем выполнять с тренажером VAGITON® «Pneumo» должны сопровождаться поддержкой снизу, т.е. втянутыми МТД и низом живота.

---

Большинство начинающих осваивать «полное вагинальное сжатие» инстинктивно набирают в грудь побольше воздуха и перекрывают голосовую щель для того, чтобы помочь пока слабой диафрагме участвовать в повышении внутрибрюшного давления.

При этом диафрагма ведет себя пассивно и не развивается. Ваша задача почувствовать диафрагму, как самостоятельную управляемую мышцу.

Добавок, чем больше воздуха в легких при выполнении «полного вагинального сжатия», тем ниже диафрагма, и соответственно, брюшные и тазовые органы. Это лишняя и ненужная нагрузка на поддерживающий аппарат.

Для того, чтобы почувствовать диафрагму, я рекомендую применить следующий прием:

Положение стоя, камера внутри, начальное давление 50 мм, зажим закрыт.

1. Для начала попробуйте тужиться, кашлять, напрягать живот так, чтобы стрелка пошла вверх.
2. Научитесь отклонять стрелку примерно до 80–100 мм и удерживать ее 3–5 секунд.
3. Теперь обратите внимание, открыта ли у вас голосовая щель при удержании стрелки. Можете ли вы говорить при этом? Насколько легко? У большинства при попытке что-либо сказать произойдет падение стрелки, это говорит о слабости диафрагмы и о том, что голосовая щель была все таки закрыта.
4. Научитесь дышать и говорить при удержании стрелки.
5. Ну и самое главное – расслабьте грудную клетку и **отпустите лишний воздух из легких.**
6. Не зажимайте верх живота. Это значит, что вы должны его напрягать, но не втягивать, иначе частично потеряете работу диафрагмы, и ослабите втягивание низа живота. Иными словами, **вы должны делать «нижние качели», но с напряжением живота, особенно его низа.** Верх живота напрягается лишь для того, чтобы сохранилось внутрибрюшное давление.

Научитесь спокойно разговаривать и дышать верхом живота при удержании стрелки. Не забывайте про втягивание МТД и низа живота.

Если у вас получается удерживать стрелку, значит диафрагма работала. Вы практически поняли принцип «полного вагинального сжатия». Теперь надо отрабатывать его до автоматизма.

Основной акцент на одновременном втягивании МТД и напряжении низа живота. Чтобы правильно распределить усилия в мышцах живота, нужно выполнить «нижние качели», но с напряжением низа живота.

Итак, подтягивая «Башню», одновременно создайте внутрибрюшное давление – стрелка пошла вверх. Не забывайте, что лишний воздух при этом должен сам покинуть легкие.

Не закрывая голосовую щель, задержите стрелку на 1 секунду, хотя бы просто зафиксируйте ее. Расслабьтесь – стрелка вернулась на начальную отметку.

Повторяйте, оттачивая синхронность «Башни» и работы диафрагмы.

Вы заметите, что **чем выше поднимается стрелка, тем труднее удержать втянутыми МТД и низ живота**. В конце концов, вы достигнете рубежа, за которым сила диафрагмы превысит силу «Башни», и вы ее продавите, т.е. создадите тужение. Не допускайте этого. Очень важно представлять себе этот рубеж на сегодняшний день, и работать максимально близко, но не переходить его.

---

### **Внимание!**

Правильно – это когда вы чувствуете усиление сжатия МТД при напряжении низа живота. Если усиления нет, и тем более, если вы чувствуете хотя бы незначительное ослабление втягивания ануса в момент максимального напряжения низа живота (в момент пикового значения на манометре), значит:

1. Вы уже перешли допустимый рубеж, не давите так сильно.
  2. Либо плохо ощущаете МТД отдельно от живота. Поработайте над их разделением, потому что живот пока отвлекает.
- 

Еще одним признаком ошибки является даже незначительный толчок низа живота наружу в момент максимального результата. Это следствие либо слишком высокого внутрибрюшного давления, либо неумения управлять низом живота или недостаточной его тренированности на втягивание. Лучше всего отследить движение живота наружу с помощью ладони, как это делает инструктор.

Самым последним ориентиром, который говорит вам о тужении – это попытка камеры выскочить из вас наружу. Даже если вы чувствуете-



те по трубке просто толчок камеры вниз во время каждого сжатия, это должно насторожить вас.

Некоторые ученицы в погоне за результатом на манометре, дабы камера не вылезала, начинают заменять работу мышц тазового дна ягодицами. Не делайте этого, иначе потеряете работу МТД. Результаты на манометре повысятся, но МТД отстанут в развитии, не говоря уже о возможных негативных последствиях.

Ягодицы, в данном случае, можно применять только при очень хорошо развитых МТД и когда вы их хорошо чувствуете на фоне ягодиц, что тренируется отдельно.

### КАК ЗАСТАВИТЬ ДИАФРАГМУ РАБОТАТЬ ЕЩЕ СИЛЬНЕЕ

Если все попытки поднять стрелку на манометре терпят неудачу и вы никак не поймете, как же заставить работать диафрагму, то попробуйте применить следующий прием.

Вам потребуется помощь инструктора или партнера.

Вагинальная камера внутри, начальное давление 50 мм, зажим закрыт.

Инструктор встает сзади, обхватывает вас руками и кладет ладони вам на живот в районе или чуть ниже пупка. Вы держите манометр так, чтобы вы оба его видели. Далее, инструктор нажимает вам на живот ладонями, пытаясь продавить его внутрь, а вы этому сопротивляетесь. 1–2 секунды нажим – отпустили, отдых 1 секунду и опять нажим.

Когда вы поймете как сопротивляться рукам инструктора, стрелка в такт нажиму начнет подниматься. Чем сильнее инструктор давит руками и чем лучше у вас получается сопротивляться, тем выше внутрибрюшное давление, что и покажет манометр.

После нескольких повторений с руками инструктора попробуйте тут же сделать такое же действие сами, уже без посторонней помощи.

Если не получилось, то опять пару раз с инструктором и тут же попробуйте сами.

Инструктор может даже в момент, когда вы ожидаете нажима, внезапно убрать руки. И так как вы этого не знали и ожидали нажим, то делаете все сами.

Как правило после этого приема показатель на манометре получает заметную прибавку.

---

**Примечание**

Только теперь не забудьте проследить за техникой. Проверяйте каждое сжатие: делаете ли вы «нижние качели» или просто напрягаете живот, выдыхаете ли лишний воздух и не закрываете ли голосовую щель. А самое главное – не расслабляете ли МТД в момент максимального напряжения.

---

### УПРАЖНЕНИЕ «ПОЛНОЕ ВАГИНАЛЬНОЕ СЖАТИЕ» В РАЗНЫХ ПОЗАХ И В ДВИЖЕНИИ

Вагинальная камера внутри, начальное давление 50 мм, зажим закрыт.

Техника совмещения движения телом в позах и вагинального сжатия ничем не отличается от описанной в разделе «Упражнения с тренажером VAGITON® «Expander» – «Тренировка сжатия в движении».

То же самое нужно делать и с тренажером VAGITON® «Pneumo», но с применением «полного вагинального сжатия».

### УПРАЖНЕНИЕ «СОПРОТИВЛЕНИЕ» С ТРЕНАЖЕРОМ VAGITON® «PNEUMO»

Положение стоя, вагинальная камера внутри, начальное давление 50 мм, зажим открыт.

Одновременно с «полным вагинальным сжатием» (далее может встречаться «вагинальное сжатие» или просто «сжатие»), рукой сжимайте массажную камеру. Повышенное давление в вагинальной камере будет ее раздувать, а внутрибрюшное давление должно этому препятствовать (сопротивляться). Самое главное – это **одновременная работа рукой и «полного вагинального сжатия».**

Результат на манометре при «сопротивлении» должен быть намного выше, чем при «полном вагинальном сжатии». Насколько – это будет зависеть от индивидуальных особенностей, но самое главное помнить, что чем выше давление в момент «сопротивления»,

тем большой массаж получают вагинальные стенки. Только никакого дискомфорта, еще лучше, чтобы упражнение вызывало приятные ощущения.

## ЧАСТЫЕ ОШИБКИ

### ВЫПОЛНЕНИЕ «СОПРОТИВЛЕНИЯ» ПРИ ПЛОХО ОСВОЕННОМ «ПОЛНОМ ВАГИНАЛЬНОМ СЖАТИИ»

Соппротивление расширяющейся вагинальной камере вы осуществляете «полным вагинальным сжатием». И если оно не освоено или освоено плохо, то и сопротивляться вы не сможете. В этом случае тренируйте пока только «полное вагинальное сжатие».

### НЕСИНХРОННОЕ СЖАТИЕ МАССАЖНОЙ КАМЕРЫ И «ПОЛНОГО ВАГИНАЛЬНОГО СЖАТИЯ»

Максимальный нажим на массажную камеру должен приходиться на пик «полного вагинального сжатия». Ни в коем случае сжатие массажной камеры не должно опережать сжатие вагинальное. Лучше даже своими действиями слегка опережать массажную камеру.

Если сжать массажную камеру раньше вагинального сжатия, то вы себя растянете.

Чтобы понять растягиваете ли вы себя, надо обратить внимание, когда стрелка начинает отклоняться.

Если сразу, то хорошо. Значит вы одновременно сжали и массажную и вагинальную камеры. Обратите внимание, что массажная камера при этом не «пустеет», она остается упругой в момент «сопротивления».

А если массажная камера опустела, и только потом стрелка отклонилась, значит вы успели часть воздуха перегнать из массажной камеры в вагину – вы себя растянули.

### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СЖАТИЯ МАССАЖНОЙ КАМЕРЫ ПРЕВЫШАЕТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВАГИНАЛЬНОГО СЖАТИЯ

Т.е. вы уже расслабились, а рукой продолжаете сжимать массажную камеру, поэтому вагинальная камера надавит на уже «расслаблен-

ные» стенки вагины. Это может привести к дискомфорту или даже болевым ощущениям.

### НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ МНОГИХ ОТВЛЕКАЕТ САМ ФАКТ СЖАТИЯ МАССАЖНОЙ КАМЕРЫ

Т.е. без нее все нормально, а как только добавляется действие рукой, тут же забывают про работу телом. В этом случае рекомендую **«порепетировать сопротивление»**.

Закройте зажим и сжимайте массажную камеру, как будто работаете на «сопротивление», а на самом деле вы увидите только свое «полное вагинальное сжатие». Таким образом вы научитесь не отвлекаться на работающую руку. Как только стало получаться «вхолостую» сжимать массажную камеру и каждый раз стабильно показывать свой максимальный на данный момент результат, можете открывать зажим и по-настоящему работать на «сопротивление».

Инструктор на занятиях может применить такой прием: ученица работает на «сопротивление», делает несколько повторений, а инструктор, незаметно, перед очередным повторением перегибает трубочку от массажной камеры (можно и зажим закрыть, но это будет заметно). И в этот момент манометр покажет, выполняет ли ученица «полное вагинальное сжатие» или только массажной камерой работает. Если на манометре было значительно меньше ее максимального результата в «полном вагинальном сжатии», то инструктор рекомендует ученице еще «порепетировать» с закрытым зажимом.

### ЧЕРЕДОВАНИЕ «СОПРОТИВЛЕНИЯ» И «СЖАТИЯ»

Существует прием, позволяющий поднять силу «полного вагинального сжатия».

Рекомендую использовать этот прием только тогда, когда вы уже освоили технику «полного вагинального сжатия», когда у вас автоматически соблюдаются все требования, и вы уже приступили к работе над повышением силы сжатия.

Суть приема заключается в следующем: **упражнение «сопротивление» на пределе возможного повышает силу «полного вагинального сжатия»**.

Предположим, вы работаете на своем максимальном «сжатии» (например, 160 мм). Затем, несколько раз делаете максимальное «со-

противление» (например, 220 мм). Но попробуйте немного прибавить в сопротивлении (например, 240 мм), а затем закрыть зажим и проверить «сжатие». Если все правильно сделать, то ваше сжатие должно немного вырасти (например, до 170 мм).

Итак, серия сжатий – серия сопротивлений – серия сжатий.

---

### **Примечание**

При частой смене «сжатия» и «сопротивления» удобнее перегибать трубку пальцами, а не пользоваться зажимом.

---

## **ВАРИАНТЫ ТРЕНИРОВКИ С ТРЕНАЖЕРОМ VAGITON® «PNEUMO»**

Положение стоя, вагинальная камера внутри, начальное давление 50 мм.

### **ВАРИАНТ 1**

#### **Разминка**

5–10 легких «сопротивлений», затем 5–10 легких «сжатий». Затем такие циклы повторяются с постепенным увеличением давления «сопротивления» и «сжатия».

#### **Упражнение**

Через несколько циклов «сопротивление» продолжит расти, а «сжатие» остановится (т.е. когда вы дойдете до своего максимального «сжатия»).

После того, как вы поработаете на «сопротивление» с максимальным на сегодняшний день давлением, «сжатие» должно немного прибавиться.

#### **Пример**

Допустим, что на сегодняшний день ваше максимальное «сжатие» составляет 160 мм.

1. 5 раз «сопротивление» на 80 мм, затем 5 раз «сжатие» на 80 мм *(не забывайте перед «сжатием» перегибать трубку)*.
2. 5 раз «сопротивление» на 100 мм, затем 5 раз «сжатие» на 100 мм.
3. 5 раз «сопротивление» на 120 мм, затем, 5 раз «сжатие» на 120 мм.
4. 5 раз «сопротивление» на 140 мм, затем 5 раз «сжатие» на 140 мм.

5. 5 раз «сопротивление» на 160 мм, затем 5 раз «сжатие» на 160 мм (дошли до своего максимального сжатия).
6. 5 раз «сопротивление» на 180 мм, затем 5 раз «сжатие» на 160 мм (сжатием старались дотягивать до 180 мм, но не получалось).
7. 5 раз «сопротивление» на 200 мм, затем 5 раз «сжатие» на 160 мм (стараетесь сжимать выше 160 мм, но не получается).
8. 5 раз «сопротивление» на 220 мм... (и тут сжатие должно немного подняться) ...5 раз «сжатие» на 165 мм (сопротивление можно еще поднять).
9. 5 раз «сопротивление» на 240 мм... (сжатие может еще вырасти) ...5 раз «сжатие» на 170 мм.
10. Затем «сопротивления» на максимальных давлениях: 10–15 раз «сопротивление» на 240 мм.
11. Затем «сжатия» на максимальных давлениях (зажим закрыт): многократное (около 30–50 раз) сжатие на 170 мм.

Повторяйте «сжатия» до усталости, как минимум до того, как показатели опустятся наполовину от максимальных. Либо, повторяйте «сопротивления» до усталости.

---

### Примечание

Это только пример, цифры, пункты и количество раз могут отличаться. Начинаящие могут уставать еще в процессе разминки. С развитием силы «сжатия» разминку можно начинать с более высоких давлений.

---

## ВАРИАНТ 2

Как обычно, сначала необходимо размяться, разогреть мышечно-связочный аппарат, для чего несильно ритмично сжимаете массажную камеру раз 10–20.

Затем, продолжая работать массажной камерой, постепенно добавляете «вагинального сжатия», но с удержанием. Допустим, на одно долгое «вагинальное сжатие» получается 5–10 сжатий массажной камеры.

Далее, усиливаете нажим на массажную камеру, и соответственно, добавляете еще «вагинального сжатия». И так постепенно увеличиваете степень сжатия массажной камеры и «вагинального сжатия»

до тех пор, пока не станет трудно долго удерживать «вагинальное сжатие» на близких к максимальным давлениям.

Тогда переходите на единичные «сжатия»: один нажим на массажную камеру – одно «вагинальное сжатие» с фиксацией стрелки на 0,5–1 с. Доходите до максимальных давлений и раз 10–20 работаете в полную силу.

Затем закрываете зажим, и работаете раз 10–20 на «вагинальное сжатие». Затем опять несколько «сопротивлений» (можно еще увеличить силу сжатия массажной камеры), и опять несколько «сжатий». И так, чередуя «сопротивление» и «сжатие», работаете до усталости пока показатели не опустятся наполовину от максимальных.

## УПРАЖНЕНИЕ «СТРЕЛЬБА»

(ПСР «Полное вагинальное сжатие»)

**В качестве «снаряда» можно использовать:**

- чищенный огурец,
- не очень спелый помидор сорта «Дамские пальчики».

Длина «снаряда» подбирается индивидуально. Главное, чтобы помещенный в вагину снаряд полностью скрывался за вагинальным сфинктером. Для большинства женщин подходит длина снаряда примерно 6–7 см.

Смазку использовать обязательно. Можно применять специальную на водной основе, либо пищевые масла, например, масло косточки винограда, миндальное и др.

**Поза**

Лежа на спине, колени согнуты.

Лучше всего выполнять стрельбу в ванной по гигиеническим соображениям, только не забудьте хорошо ее помыть.

**Разминка**

Для начала необходимо, как говорят, «расстреляться», чтобы разогреть мышечно-связочный аппарат и хорошо распределить смазку по вагинальному каналу и «снаряду».

Смазанный снаряд введите в вагину за вагинальный сфинктер, но пальцы не убирайте от входа, они будут ловить снаряд и не позволят ему упасть.

Применяя «Полное вагинальное сжатие», выстрелите снаряд, а пальцами остановите его движение, когда из вагины покажется половина или даже меньше и тут же введите его на стартовую глубину.

У большинства вначале будет не выстреливание «снаряда», а медленное его выдавливание. Такое может быть по причине нераспределенной смазки, либо отсутствия пока навыка «стрельбы». Если пока не получается, попробуйте вставлять снаряд не глубоко, чтобы снаружи оставалась, например, четверть его длины. Старайтесь резко и одновременно повышать внутрибрюшное давление и максимально сильно сжимать МТД.

Повторяйте такие разминочные выталкивания «снаряда» на половину его длины до тех пор, пока не почувствуете нарастание силы и резкости выстреливания. «Снаряд» должен начать «прыгать» из вагины в пальцы: значит вы поняли принцип и можно пробовать стрелять на дальность.

### «Стрельба»

Вставьте «снаряд», уберите руку и выстреливайте в противоположный борт ванной. Повторяйте так многократно, до усталости, т.е. до явного снижения силы выстреливания.

По мере надобности добавляйте смазку.



## У ПРАЖНЕНИЕ «ВАГИНАЛЬНОЕ ВСАСЫВАНИЕ»

### УДДИАНА

Как вы уже знаете, хорошо выполняемая Уддияна является залогом успешного освоения Наули.

Поэтому не рекомендую начинать осваивать Наули, если Уддияна пока выполняется не совсем чисто и не глубоко.

---

#### Примечание

В йоге при выполнении Уддияны и Наули рекомендуют держать втянутыми МТД, а также прижимать подбородок к яремной впадине.

---

Обратите внимание на следующие принципиальные нюансы.

#### Выдох

Сделайте вдох, а затем мощный и шумный выдох до конца, до полного опустошения легких. Потом закройте голосовую щель, чтобы не произошел вдох. От полноты выдоха зависит степень последующего разрежения в легких. Выдох делайте с сильным втягиванием живота и с наклоном головы. Проверить не остался ли воздух в легких можно простым способом: если после выдоха вам удается что-то сказать или прошептать, значит воздух еще остался.

#### Расслабьтесь

Сразу после выдоха расслабьтесь, т.е. не делайте больше того напряжения, с помощью которого вы только что выдыхали. Голосовая щель при этом закрыта и не пускает воздух в легкие. Если стоя не получается расслабиться, то проще это сначала освоить лежа.

#### «Ложный вдох»

Это ключевое действие. Сделайте попытку вдохнуть полной грудью, но не пуская воздух закрытой голосовой щелью. **Принципиально важно, чтобы живот при этом был полностью расслаблен.** Тогда под действием разрежения в легких он сам затянется под ребра. Во время «ложного вдоха» грудь нужно расширять. Обратите внимание на нижние ребра, они должны визуально расходиться в стороны.

### Поза

Насколько полноценно раскроется грудная клетка и, соответственно, насколько глубоко затянется живот под ребра, зависит от вашей позы во время упражнения. Встаньте перед зеркалом, слегка нагнувшись вперед, руками упритесь в бедра. Поэкспериментируйте с углом наклона корпуса вперед, с наклоном таза (чуть на себя, чуть от себя), а также со взаиморасположением таза и груди. Очень важную роль играют руки. Они упираются в ноги и помогают расширению грудной клетки. Обязательно поэкспериментируйте, поочередно делая Уддияну то с руками, то без них, чтобы понять важность роли рук.



### Выход из Уддияны

Очень важным вопросом безопасности является то, как вы заканчиваете упражнение. Если после задержки дыхания с полностью пустыми легкими, да еще и в состоянии разряжения, резко впустить в них воздух, это может иметь вредные последствия. Поэтому заканчивать Уддияну нужно в следующей последовательности:

- а) Сначала перестаньте делать «ложный» вдох, т.е. перестаньте расширять грудную клетку, чтобы снять состояние разрежения. В результате живот вернется в нормальное положение. Желательно при этом еще сделать попытку выдоха (мышцы живота напрягаются), несмотря на то, что воздуха в легких нет. Это может снять состояние разряжения и откроет голосовую щель.
- б) И только после этого спокойно вдохните.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ УДДИАНЫ

1. В йоге это упражнение носит название **Агнисара – Дхаути**.

В даосских практиках – **«Живот тигра»**.

Заключается в том, что на одной задержке дыхания вы поочередно то всасываете живот под ребра, то отпускаете его наружу. Ника-

кого напряжения мышц живота, он все время полностью расслаблен. Все делает только грудная клетка, которая то расширяется, совершая «ложный вдох», то возвращается в нормальное состояние.

---

### Примечание

Внимательный читатель, вероятно, заметил, что когда вы возвращаете грудную клетку в нормальное состояние и отпускаете живот наружу, то это ни что иное, как пункт а) Выхода из Уддияны. Но в данном случае вы не заканчиваете упражнение, а опять делаете Уддияну. И так многократно.

---

2. Если у вас после полного выдоха пока не получается **расслабление живота**, а из-за этого и расширение грудной клетки, то рекомендую следующий прием.

- а) В положении лежа на спине сделайте полный выдох. Для этого оторвите голову с плечами и сделайте мощный выдох животом и закройте голосовую щель.
- б) Затем опустите голову с плечами на пол и полностью расслабьтесь. Никаких напряжений в теле. Не нужно пока пытаться дополнительно расширять грудную клетку. Ваша задача обрести полное расслабление в теле, кроме голосовой щели, которая не дает вам вдохнуть. Основное внимание на живот: он должен полностью расслабиться и немного провалиться вниз, т.е. провиснуть. Грудная клетка свободно расправлена.
- в) Если почувствовали полное расслабление и провисание живота, можете попробовать слегка и очень медленно расширять грудную клетку, делая «ложный вдох». Самое главное – **сохранять расслабление живота**. Если расслабление живота сохранилось, а нижние ребра разошлись в стороны, то живот при этом должен провалиться еще глубже. Он уже начинает засасываться| разрежением в легких. Особенно это ощущается в районе солнечного сплетения. Потренируйтесь таким образом, и вы поймете принцип Уддияны.

3. Если вы не понимаете, как делать «**ложный вдох**», то сначала рекомендую вернуться в раздел «Анатомия» – «Голосовая щель», а затем прибегнуть к помощи партнера:

- а) В положении лежа на спине сделайте полный выдох.
- б) Затем, естественно, вам захочется вдохнуть полной грудью. Не отказывайте себе в этом и глубоко вдыхайте через нос.

Но вдыхайте именно грудью. Живот не поднимайте, он должен оставаться расслабленным и провалившимся, поднимается и расширяется только грудь.

- в) После нескольких циклов дыхания ваш партнер должен в момент вдоха перекрыть вам нос, а вы должны продолжать пытаться вдохнуть. Т.е. партнер вместо вашей голосовой щели прерывает поток воздуха. Если вы ничего не поменяете в своих действиях, не напряжете живот и продолжите вдыхать, как будто ничего не произошло, то получится «ложный вдох»: грудь расширится, и разрежение в легких затянет не воздух, а живот. Но этот прием служит лишь для понимания принципа «ложного вдоха».
  - г) Теперь, когда вы понимаете принцип, научитесь прерывать поток воздуха голосовой щелью, как при икоте. Можете даже поиграть: резкий вдох грудью, который сразу же пресекается сомкнувшейся голосовой щелью со звуком «ик».
4. Если вы не понимаете, как раздвигать нижние ребра.

---

#### **Примечание**

Когда вы учились дышать животом, вы поочередно делали грудные и брюшные вдохи для лучшего понимания их различия. Так вот, здесь вам пригодится навык грудного вдоха в чистом виде.

---

В положении лежа на спине положите ладони с боков на нижние ребра и научитесь, вдыхая полной грудью, широко раздвигать их в стороны. Живот при этом не поднимается и остается расслабленным все время. Следите за этим особенно внимательно к концу вдоха, когда у многих живот поднимается от желания побольше вдохнуть. Задача не вдохнуть как можно больше, а как можно шире раздвинуть ребра. И помните про расслабление живота, даже малейшее его напряжение мешает груди полноценно расширяться.

**Переходите к освоению Наули только тогда, когда вы обрели расслабленную и глубокую Уддияну.**

## НАУЛИ

ИП

Точно такое же, как и для Уддияны.

Выполнение



Сначала выполните и удерживайте Уддияну, затем надавите ладонями на бедра и, тем самым, вы заставите напрячься и выйти вперед прямую мышцу живота. Сложного здесь ничего нет, нужно искать и пробовать.

### РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ

1. Самое главное при выполнении Наули – это **сохранить расслабленный живот**. Если поперечная и косые мышцы напрягутся, то Наули уже не получится. Эта ошибка совершается наиболее часто. При попытке надавить руками, многие пытаются вывести вперед прямую мышцу за счет участия самого живота, это неправильно.

Прямая мышца выводится вперед за счет давления руками в ноги, а не за счет неких усилий в животе, как многие пытаются делать.

---

Конечно, при достаточном уровне мастерства можно выполнять Наули и без рук, но «глубина» жгута и степень разрежения при этом будут ниже.

---

Причина совершения данной ошибки зачастую кроется в непонимании функции прямой мышцы живота, а также – в низкой степени ее тренированности. Поэтому вместо того, чтобы руками создать необходимые условия, которые просто заставят ее сократиться и выйти вперед, многие по ошибке ищут выход в напряжении косых и поперечной мышцах живота. Причем, часто у них создается впечатление, что раз не получается, значит они слабо напрягаются.

2. **Потеря «Ложного вдоха».** Не менее распространенная ошибка при попытке вывести вперед прямую мышцу – это прекращение выполнения «ложного вдоха». Даже если у вас прекрасная Уддияна,

но вы ее теряете, т.е. перестаете расширять грудную клетку, создавая разрежение в легких, то выполнение Наули становится невозможным.

---

### **Запомните!**

Наули выполняется только на фоне «ложного вдоха».

---

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ НАУЛИ**

### **УПРАЖНЕНИЕ «ВТЯНУТЬ-РАСЛАБИТЬ»**

Предназначено для освоения напряжения прямой мышцы на фоне расслабления косых и поперечной.

Суть его заключается в том, что вы учитесь правильному действию на контрасте с неправильным.

**Правильное действие** – это напряжение прямой мышцы живота при расслабленных косых и поперечной.

**Неправильное действие** – это напряжение прямой мышцы вместе с косыми и поперечной.

Иными словами, вы сначала специально делаете неправильное действие, а потом отпускаете лишнее напряжение, и получаете правильное. Причем, выполняя через раз и сравнивая оба действия, вы быстро поймете, как не создавать это лишнее напряжение.

### **ИП**

Лежа на спине с согнутыми ногами. Голова и плечи слегка оторваны от пола, а поясница прижата к нему с **целью включения прямой мышцы живота**. Это похоже на начальное усилие при тренировке пресса.

---

Маленькая хитрость позволит вам сразу сделать нужное движение для достаточного включения прямой мышцы. Дело в том, что когда вы качаете пресс, то стараетесь тянуть грудь и таз друг к другу, скругляя спину. В Наули же нужно сохранить определенное расстояние между ними. Поэтому, достаточно прижать поясницу к полу и слегка потянуть голову и плечи не вперед в сторону таза, а вверх, к потолку.

---

Не сжимайте грудную клетку, она должна быть расправлена. Т.е. **нижние ребра должны быть разведены в стороны**. Для этого слегка

вдохните грудью, разводя нижние ребра и сохраняйте такое их состояние все время.

Итак, **прямая мышца напряжена в течение всего упражнения**, а кончики пальцев достаточно сильно давят по бокам от нее на уровне пупка.

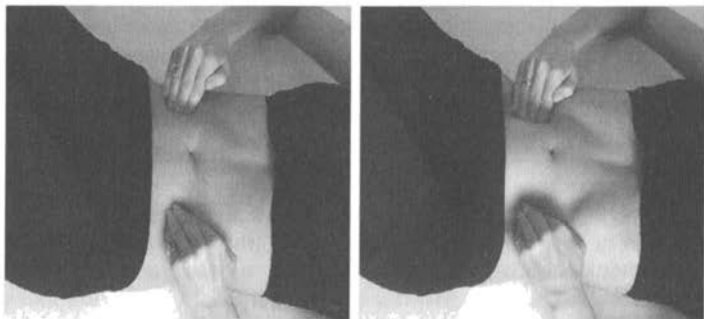
Пальцы – это обратная связь. Если вы делаете неправильное действие, то бока твердые. Если правильное – то пальцы легко утапливаются в мягкие бока, как бы обнимая с двух сторон прямую мышцу.

А для того, чтобы разобраться, как ощущается это лишнее напряжение в неправильном действии, давайте вспомним, что пальцы в данный момент лежат на косых и поперечной мышцах живота. В данном положении их совместная работа выражается во **втягивании живота** или, если так понятнее – в **напряжении живота внутрь**.

Другими словами, если бока твердые, значит присутствует усилие втягивания живота, это неправильное, ненужное напряжение в Наули. Если бока мягкие – значит никакого втягивания нет, чему и надо научиться.

#### Выполнение

1. Сначала специально сделайте как неправильно – втяните живот, напрягите его внутрь. Бока станут твердыми.
2. Отпустите втягивание – бока станут мягкими и позволят пальцам провалиться внутрь и обнять «жгут» прямой мышцы. И так делайте через раз, «втянули-расслабили», т.е. «твердо-мягко».



**Примечания**

- а) Грудная клетка остается неподвижной, работает только живот.
- б) Не задерживайте дыхание. При напряжении живота внутрь должен происходить незначительный самопроизвольный выдох. А при расслаблении втягивания – незначительный вдох.
- в) У многих очень быстро устает шея, поэтому делайте перерывы. Хотя, вполне возможно выполнение этого упражнения и без отрыва головы от пола. Отрываются только плечи, а голова запрокидывается назад.

**УПРАЖНЕНИЕ «НАУЛИ ЛЕЖА»**

Это упражнение является логическим продолжением предыдущего.

1. Теперь, когда вы понимаете, как сделать бока мягкими, начните медленно и осторожно, чтобы они не напряглись, делать «ложный вдох», разводя ребра в стороны при закрытой голосовой щели. Мягкие бока утопятся еще более выражено за счет создаваемого разрежения в брюшной полости. Можно пока даже без предварительного полного выдоха, чтобы не напряглось ничего лишнего. Просто отпустите лишний воздух из легких, пока этого достаточно.

2. Если предыдущий пункт не вызывает трудностей, попробуйте сделать то же самое, но после полного выдоха. Руки уприте в ноги, тем самым вы поможете себе еще больше развести ребра в стороны. Собственно, это и есть Наули в положении лежа.



Кому-то будет проще научиться выполнять Наули после Уддияны.



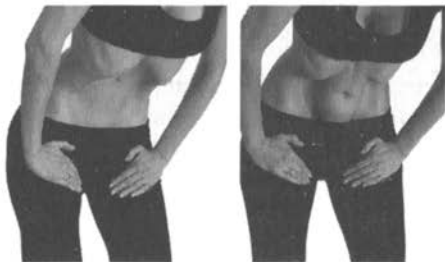


## УПРАЖНЕНИЕ «НАУЛИ-УДДИЯНА-НАУЛИ»

В йоге это называется **Мадхьяма Наули**.

В даосских практиках это называется «**Живот дракона**».

Начинайте осваивать тогда, когда **Наули** станет хорошо получаться стоя.



Суть упражнения заключается в чередовании Уддияны и Наули на одной задержке дыхания.

Т.е. прямая мышца то, напрягаясь, выходит вперед (Наули), то, расслабляясь, засасывается внутрь (Уддияна). И так многократно.

Самое главное – не теряйте силу «ложного» вдоха в течение всего упражнения.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СИЛЫ ВСАСЫВАНИЯ

## УПРАЖНЕНИЕ «НАУЛИ БЕЗ УДДИАНЫ»

После того, как вы научитесь делать Наули через Уддияну (**Выдох-Уддияна-Наули**), следует научиться входить в Наули сразу (**Выдох-Наули**). Т.е. во время «ложного вдоха» внутрь уходят только бока, а прямая мышца живота за счет упора рук заранее имеет напряженное состояние.

В этом случае вы не тратите время на Уддияну и не теряете силу «ложного вдоха», который сразу создает мощное разряжение.

Именно такой вариант выполнения Наули и применяется в сексуальном плане, например, для всасывания не эрегированного члена, а также в упражнениях «**Всасывание воздуха**», «**Свисток**», «**Всасывание воды через трубку**».

### УПРАЖНЕНИЕ «ВСАСЫВАНИЕ ВОЗДУХА»

У некоторых во время выполнения Наули, даже при не совсем освоённой технике, создаваемого разрежения может хватить, чтобы произошло засасывание воздуха в вагину. Пусть вас не радует раньше времени этот факт, продолжайте совершенствовать технику.

У других же, наоборот, даже при идеальном исполнении Наули и мощном внутрибрюшном разрежении воздух может не проникать в вагину. Это зависит от размера вагинального просвета и тонуса закрывающих его мышц. В этом случае, как правило, достаточно первые пару раз помочь открыться входу пальцами, и дальше воздух будет засасываться сам.

---

#### Примечание

Если во время выполнения Наули полностью расслабить МТД, то вагинальный вход должен раскрываться.

---

ИП

То же, как для Наули.

#### Выполнение

Ваша задача на одной задержке дыхания многократно всосать и выбросить воздух. Чем громче при этом звуки, тем лучше.

Упражнение заключается в попеременном выполнении двух действий:

1. Выполните «Наули без Уддияны» – произойдет засасывание воздуха в вагину.
2. Отпустите «ложный вдох». Одновременно с этим напрягите мышцы живота и диафрагму с целью повышения внутрибрюшного давления – произойдет выброс воздуха. Повторите с начала.

### УПРАЖНЕНИЕ «СВИСТОК»

Для одновременной тренировки силы всасывания и выброса воздуха применяется специальный свисток. Он представляет собой «пищалку», применяемую в детских резиновых игрушках, и заключенную в специальный мундштук, чтобы держать свисток мышцами в вагине.

Свисток работает в двух направлениях: когда воздух засасывается в вагину и когда выталкивается обратно. Чем мощнее и резче всасывать и выталкивать воздух, тем громче будет свист.

Конечная задача научиться за одну задержку дыхания, всасывая и выталкивая воздух, просвистеть много раз подряд. Ваши действия ничем не отличаются от упражнения «Всасывание воздуха».

Инструкцию по изготовлению свистка смотрите на нашем сайте **Vagiton.ru**.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ВСАСЫВАНИЕ ВОДЫ ЧЕРЕЗ ТРУБКУ»

Для тренировки силы всасывания в практиках Дао существует следующее упражнение.

На пол поставьте сосуд с водой. Опустите в него мягкую прозрачную трубку, диаметром примерно 1 см. Встаньте рядом с сосудом и введите другой конец трубки в вагину, зажав его мышцами. Выполняя Наули, втяните воду по трубке как можно выше, что будет зависеть от силы разрежения. Следите за тем, чтобы не расслабить мышцы и не выпустить конец трубки.

Этот же прием можно использовать и для тренировки Уддияны, правда вода будет подниматься не так высоко, как в Наули.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ВСАСЫВАНИЕ С ТРЕНАЖЕРОМ VAGITON® PNEUMO»

Очень хорошую прибавку в силе всасывания дает следующий прием.

Введите вагинальную камеру тренажера VAGITON® «Pneumo», создайте начальное давление 0–50 мм и закройте зажим.

Выполняя Наули, следите за стрелкой: она должна опускаться. Чем сильнее разрежение, тем ниже опустится стрелка и даже может уйти в минус.

---

Я понимаю, что словесных объяснений может быть недостаточно, поэтому приглашаю вас ознакомиться с обучающим видео на сайте Vagiton.ru, либо на очное обучение с инструктором.

---

## ДЕЙСТВИЯ МЫШЦАМИ В СЕКСЕ

Совокупная работа мышц тазового дна, диафрагмы и мышц живота может создавать в вагине самые разнообразные эффекты. Подключать ли «полное вагинальное сжатие» или работать только мышцами тазового дна решать вам, ориентируясь на собственные ощущения и просьбы партнера.

Эти действия следует рассматривать не только как средство получения и доставления удовольствия, но и как тренировку и поддержание мышц в хорошей форме. Ведь только при условии регулярной нагрузки можно сохранить тренированное состояние мышц на долгие годы.

К слову, вы для того и тренируетесь, чтобы рано или поздно научиться обходиться без тренажеров и поддерживать мышцы сексуальными тренировками.

Итак, рассмотрим базовые приемы сексуального применения мышц.

### СЖАТИЕ НЕПОДВИЖНОГО ЧЛЕНА

Многие девушки жалуются, что они начали заниматься, но партнер не чувствует их сжатия. Сразу оговорюсь, что в движении партнер будет чувствовать только сильные мышцы. Если ваши результаты пока не позволяют в полной мере реализовать их с партнером, то попробуйте сжимать-расслаблять мышцы, когда он неподвижен. Как правило, в таком случае ощущаются даже слабые сжатия.

Чем больше разница между сжатым и расслабленным состояниями, тем больше почувствует партнер. Поэтому перед очередным сжатием всегда полностью расслабляйте мышцы.

### ТУГОЙ ВВОД

Заключается в том, что вы делаете сжатие навстречу партнеру.

Если вы освоили полное вагинальное сжатие, то применяете его для тугого ввода. Если пока не освоено, то работаете просто мышцами без повышения внутрибрюшного давления. Соответственно, и тот

и другой вариант отработайте на тренажерах VAGITON® «Expander» и VAGITON® «Pneumo», имитируя соответствующие движения.

Чем туже обхват, тем труднее партнеру проникать в вас. Если у вас достаточно сильные мышцы, то ему придется синхронно с вами напрягать свои мышцы для усиления эрекции, чтобы преодолеть ваше сжатие. Это обоюдно полезная и приятная тренировка.

### Пример

Женщина сверху в позе «наездницы» с опорой на носки. Кстати, в отличие от традиционной «наездницы» с опорой на колени, в таком положении получается более глубокое проникновение, и соответственно более растянутая амплитуда хода фаллоса через сжатые мышцы. Больше ощущений, больше тренировки. К тому же дополнительная тренировка ног и ягодиц.

Поднимитесь, приготовьтесь и, сжимая, медленно опускайтесь на партнера, стараясь не дать ему войти в вас. Когда опустились, расслабьте сжатие и опять поднимайтесь на исходную высоту.

---

### Предупреждение

Стараясь подняться как можно выше, следите за тем, чтобы головка не вышла из вас. Иначе фаллос может упереться в сжатые мышцы и проникновение будет болезненным, а еще хуже, если он упрется в локбовую кость, тогда возможны более тяжкие последствия.

К слову, эта поза позволяет лучше всего массировать шейку матки. Для этого вы должны полностью сесть на партнера и, найдя нужное взаимное положение головки и шейки, двигать тазом вперед и назад. Также попробуйте вариант спиной к партнеру.

## ТУГОЙ ВЫВОД

Аналогично тугому вводу, только наоборот. Вы стараетесь сжатием не выпускать партнера из себя. В данном случае применяется только сжатие мышц тазового дна без внутрибрюшного давления. Отработайте с тренажером VAGITON® «Expander».

### Пример

Женщина сверху в позе «наездницы». Полностью опуститесь на партнера с расслабленными мышцами. Сожмите основание фаллоса, и вставая, пытайтесь не выпускать его из себя.

## СТАТИЧЕСКОЕ УДЕРЖАНИЕ

Применяется для создания постоянного плотного обхвата фаллоса во время фрикции.

Отработайте на тренажерах VAGITON® «Expander» и VAGITON® «Pneumo».

---

### Примечание

Плотное сжатие фаллоса применяется также для сжатия мужской уретры во время эякуляции. В этом случае мышцы, выбрасывающие сперму, будут вынуждены работать сильнее, чтобы протолкнуть ее по более узкому каналу. Кстати, о силе этих мышц можно судить по дальности выброса спермы. Дополнительной тренировкой этих мышц является стрельба при мочеиспускании.

---

## ВСАСЫВАНИЕ НЕЭРЕГИРОВАННОГО ЧЛЕНА

Применяется для введения члена при слабой эрекции, либо при желании продолжить акт после эякуляции, не дожидаясь наступления полной эрекции.

Для осуществления этого приема нужно уметь выполнять «**Наули без Уддияны**».

Многие женщины жалуются, что умеют делать Наули, но всосать член не получается. Дело в том, что для успешного всасывания партнер должен принимать участие в процессе, а не быть просто «наблюдателем». Во-первых он должен поддаваться всасыванию, т.е. следовать тазом за членом. А во-вторых, нужно иметь в виду, что сам эффект всасывания будет иметь место только тогда, когда мышцы достаточно плотно охватывают член, чтобы не дать воздуху проникнуть в вагину. Если воздух все-таки попал, то никакого разрежения больше не будет и всасывания тем более. Нужно начать все сначала, предварительно выжав весь воздух из вагины «полным вагинальным сжатием».

### Пример

Классическая поза, женщина на спине с согнутыми ногами, партнер сверху. Он вставляет головку в преддверие вагины настолько глубоко, насколько позволяет эрекция. В это время вы делаете Наули и всасываете член, стараясь не допускать проникновения воздуха в вагину.

## «ВАКУУМНЫЙ МАССАЖ»

Закljučается в применении Наули, когда партнер внутри. Если у вас хорошо получаются упражнение «Свисток», то вы можете применить освоенный навык для «вакуумного массажа» члена. Ваша задача заключается в чередовании «всасывания» и «полного вагинального сжатия» на одной задержке дыхания, в точности, как со «свистком».

## «ВАГИНАЛЬНЫЙ МАССАЖ»

Для освоения данного упражнения от вас требуется очень хорошая тренированность и управляемость леватора ани и вагинального сфинктера. А также их разделение и умение включать одно с опережением другого.

Например, сожмите вагинальный сфинктер, далее, вдогонку втяните промежность, сожмите анус и только потом, втяните Леватор ани в крестец. Сначала все делайте медленно, чтобы понять принцип. В итоге у вас должно получиться цикличное непрерывное «перебирание» мышцами. По ощущениям партнера такое действие очень отличается от одновременного сжатия-расслабления всех мышц.

Можно также подключить и подтягивание низа живота с переходом на волну и даже на внутрибрюшное давление.

Дальнейшие пояснения опущены в виду сложности выполнения данного упражнения. Обладая навыками, освоенными по системе Вагитон, вы можете экспериментировать и придумывать любые действия по своим ощущениям и подсказкам вашего партнера.

---

### **Примечание**

Всевозможные варианты применения мышц, коих может быть очень много, ограничены лишь вашей фантазией. Руководствуйтесь своими ощущениями и подсказками партнера.

---

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ СИЛЫ «БАШНИ»

#### УПРАЖНЕНИЕ «СИЛОВОЕ ВТЯГИВАНИЕ НИЗА ЖИВОТА»

Данное упражнение полезно всем, независимо от уровня подготовки. Оно прекрасно массирует органы и связки, улучшает их функции, увеличивает кровоток и лимфоток. А также придает животу подтянутый вид.

Суть упражнения заключается в том, что низ живота втягивается внутрь настолько глубоко, насколько это возможно. При этом происходит естественный выдох (ПСР «Дыхание низом живота»). Верх остается расслабленным (ПСР «Нижние качели», «Дыхание низом живота»). Удержание втянутого низа живота продолжается до усталости и состояния мышечного жжения. Нужно стараться как можно быстрее максимально включить мышцы низа живота и достичь такого состояния. Если все правильно делать, то это занимает лишь несколько секунд. Упражнение выполняется в виде серии повторений, от 10 раз и более, 2–4 подхода.

Другой вариант этого упражнения заключается в том, чтобы продержаться максимальное втягивание низа живота как можно дольше, от 1 минуты и более. К концу удержания мышцы низа живота должны максимально устать. Упражнение выполняется в виде серии повторений, от 10 раз и более.

В данном упражнении соблюдаются все принципы «Башни». Другими словами, это и есть «Башня», но с акцентом на тренировку низа живота. Напомню про глубоко втянутые МТД.

**ИП**

Стоя.

**Выполнение**

Сильно втяните низ живота внутрь и вверх. Держите до полной усталости и жжения внизу живота. Чем сильнее втягиваете, тем быстрее мышцы устанут. Когда низ живота устал и вы не можете дольше выносить мышечное жжение, полностью расслабьте живот. Отдохни-



те, пока происходит вдох на расслаблении живота. И, выдыхая, опять вытяните низ живота.

---

### Примечание

Обратите внимание, что вам нужно делать именно вытягивание низа живота, а не просто напрягать его. Направление усилия должно быть внутрь и немного вверх. Старайтесь как бы достать низом живота до поясницы.

Вы создаете подобие корсета, туго стягивающего область таза и низа живота.

---

### Дыхание

Естественно, в момент вытягивания низа живота лишний воздух покидает легкие (ПСР «Дыхание животом»). Продолжайте вытягиванием низа живота выжимать из легких воздух. Если потребовался вдох, то вдохните немного верхом живота (ПСР «Дыхание верхом живота», «Диафрагмальное дыхание»). И сразу, не задерживая дыхание, расслабьтесь и отпустите лишний воздух, продолжая удерживать глубоко втянутым низ живота.

Когда низ живота устал и вы его расслабляете, то в этот момент, естественно, происходит вдох (ПСР «Дыхание животом»)



Обратите внимание, что сильное вытягивание низа живота сопровождается работой поясничных мышц

На основании факта включения поясничных мышц при сильном вытягивании низа живота, и наоборот, существует еще один прием, позволяющий почувствовать низ живота.

---

Встаньте прямо, ноги на ширине ступни, носки чуть развернуты в стороны, осанка прямая. Теперь несколько раз выполните ретроверсию – антеверсию (проверните таз вперед-назад). Сам таз остается на месте, меняется только его наклон. В данном случае, нас интересует фаза антеверсии (движение назад). Потяните таз назад и вверх, с небольшим прогибом поясницы. Копчик и крестец двигаются назад и вверх. Но основной акцент уделите именно движению вверх. Ощутите **напряжение в нижней части поясницы и в районе крестца**. Почувствуйте, какими мышцами вы это делаете.

А теперь внимание! Попробуйте, ощутить напряжение этих мышц, потянуть крестец вверх, но при этом таз должен остаться на месте. Т.е. вы пытаетесь совершать антевер-

сию (отводить крестец назад и вверх), но некое антагонистичное усилие этому мешает. Кто-то сразу может заметить, что этому движению таза мешает **втягивание и напряжение низа живота**, именно низа. Если пока не получается работать только низом живота, то попробуйте втянуть весь живот, но не забудьте про выдох (ПСР «Дыхание животом»). Если вы все правильно сделаете, то заметите, что чем сильнее вы пытаетесь отводить крестец назад и вверх, тем сильнее должны втянуть и напрячь нижние мышцы живота. Напомню, что движения таза никакого нет, есть только усилия сзади и спереди, которые уравнивают друг друга. Но все внимание уделите тому, как вы втягиваете низ живота и МТД.

В продолжение, можете немного покачать тазом вперед-назад (антеверсия-ретроверсия), постоянно напрягая поясничные мышцы и втягивая низ живота.

---

### **Внимание!**

Не напрягайте диафрагму и верх живота, а также отпускайте лишний воздух из легких, чтобы не повышать внутрибрюшное давление.

---

## УПРАЖНЕНИЕ «ОГНЕННОЕ ДЫХАНИЕ»

Это вариант упражнения «Силовое втягивание низа живота». Особенность его в легком наклоне, поэтому низ живота работает немного по-другому. Действия те же: низ живота подтягивается каждый раз максимально сильно и глубоко, а потом полностью расслабляется. Каждое подтягивание должно вызывать прилив тепла и мышечную усталость внизу живота.

### **ИП**

Стоя, в легком наклоне, руки упираются в бедра.

### **Выполнение**

С силой выдыхайте, максимально втягивая низ живота внутрь и вверх. Верх живота остается расслабленным. Продолжайте выдох до тех пор, пока не появится мышечная усталость и жжение в мышцах низа живота. Потом вдохните, расслабив живот. Повторите многократно до усталости мышц низа живота.

Как и в «Башне», не напрягайте, а втягивайте низ живота. Важна именно глубина втягивания.

## НАПРЯЖЕНИЕ МЫШЦ ЖИВОТА С ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫМ РАСТЯЖЕНИЕМ

Если не получается найти и включить в работу, либо утомить мышцы низа живота до состояния мышечного жжения, то рекомендуемый очень действенный способ, включающий в себя предварительное растяжение мышц.

---

### Справка

Одна из особенностей скелетной мышцы заключается в том, что при ее растяжении в ней автоматически создается напряжение. И если сознательно дополнительно сократить ее в этот момент, то напряжение усилится и мышца устанет намного быстрее, нежели без предварительного растяжения.

Заметная усталость и жжение мышц, в данном случае, мышц низа живота, будет показателем правильного включения их в работу.

---

### ИП

Лежа на спине. Руки за головой. Ноги прямые. Грудь расправлена, нижние ребра разведены. Тело вытянуто в струнку. Поясница не прижата к полу. **Цель данного положения – максимально растянуть мышцы живота.**

1. Медленно втяните низ живота как можно глубже и держите до появления мышечного жжения. Дыхание не задерживать!
2. Расслабьтесь и повторите несколько раз. При правильном втягивании жжение наступает достаточно быстро. **Главное при этом не терять растяжения мышц живота. Продолжайте держать грудь расправленной.**
3. Сохраняя состояние мышечного жжения, медленно опустите руки вдоль тела. Если получилось, повторите так несколько раз.
4. Расслабьтесь и попробуйте достичь состояние мышечного жжения с руками вдоль тела. Если получилось, повторите так несколько раз.
5. Теперь встаньте и прижмитесь к стене, имитируя положение лежа, руки за голову для лучшего растяжения мышц. Втяните низ живота как можно глубже и держите до появления мышечного жжения. Расслабьтесь и повторите.
6. Сохраняя состояние мышечного жжения, медленно опустите руки вдоль тела. Если получилось, повторите так несколько раз.

7. Расслабьтесь и попробуйте достичь состояние мышечного жжения с руками вдоль тела. Если получилось, повторите так несколько раз.
8. Сохраняя состояние мышечного жжения, отойдите от стены, не теряя осанку.
9. Расслабьтесь и снова найдите правильное втягивание низа живота до мышечного жжения.

---

### Примечание

У многих поначалу втягивается весь живот или даже только верхняя и средняя части. Старайтесь, не теряя растяжения живота, и, не сводя ребра, втянуть именно низ живота. Тогда он сразу устанет. Именно в этом и заключается задача упражнения.

---

Итак, вы научились стоя сильно втягивать низ живота. Теперь не забудьте проверить остальные действия из которых состоит «Башня»: втянут ли глубоко в крестец анус, сжаты ли промежность и вагинальный сфинктер, расслаблены ли верх живота и диафрагма, не задержано ли дыхание и нет ли в легких лишнего воздуха, насколько легко вам дышится и нет ли ненужных напряжений в теле.

Еще раз обратите внимание на осанку. Привыкайте держать спину ровно, грудь расправленной, а макушку тянуть вверх. Недаром есть мнение, что в тех культурах, где женщины носят на головах тяжелые предметы, очень редки такие распространенные на западе проблемы, как опущение и недержание.

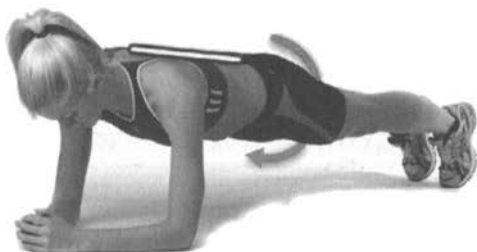
Попробуйте положить на голову, например, несколько тяжелых книг и, придерживая их рукой, походить по квартире. Вам тут же захочется вытянуться в струнку, подтянуть низ живота и МТД. Кстати, такой прием можно применять для тренировки осанки и «Башни».

## УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПРЯМОЙ МЫШЦЫ ЖИВОТА

Для тренировки прямой мышцы живота рекомендую помимо традиционного скручивания выполнять упражнение «Планка».

**Главное правило** для эффективной и безопасной тренировки прямой мышцы живота: во всех упражнениях должна выполняться **ретроверсия таза**.

ИП



Упор на прямые руки (или на локти) и на носки.

### Выполнение

Собственно, единственной вашей задачей является выполнение ретроверсии таза и удержание прямой поясницы. Представляйте, что вы пытаетесь прижаться поясницей к воображаемой стене.

Чем сильнее вы потянете лобковую кость вперед, а копчик, соответственно, вниз, тем сильнее включится прямая мышца. Стоять так до усталости мышц живота, дыхание не задерживать, внутрибрюшное давление не повышать.

### Главная ошибка



Расслабление прямой мышцы живота, и как следствие – таз переходит в состояние антеверсии, а поясница прогибается.

### Облегченный вариант

Упор на локти и согнутые до конца колени. Еще более легкий вариант заключается в упоре руками в возвышение, например, мяч или стул. Чем выше возвышение, тем легче выполнять упражнение.



### Усложнения

Примите положение планки с упором на руки и носки. Приведите таз в максимальное состояние ретроверсии, напрягите прямую мышцу живота. Поднимайте и опускайте таз до исходного положения, сохраняя максимальное напряжение прямой мышцы за счет постоянной ретроверсии таза. Выдох в верхнем положении. Повторяйте до усталости, время наступления которой целиком зависит от степени ретроверсии, т.е. от того, насколько вы не ленитесь напрягать прямую мышцу.

Если у вас получается уверенная ретроверсия таза в планке, то можете подключить втягивание живота внутрь, тогда заработают еще поперечная и косые мышцы.

Еще одно усложнение заключается в том, что вы поочередно отрываете ноги от пола и задерживаетесь в таком положении на несколько секунд, можно дольше.

Кому все эти упражнения даются легко, могут ставить руки не под плечами, а дальше.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯГОДИЦ

Ваши тренировки не должны ограничиваться только упражнениями на мышцы тазового дна и живота, поэтому я настоятельно рекомендую нагружать мышцы всего тела. В этой главе я уделю особое внимание укреплению ягодиц, как одной из групп мышц, без тренировок которой нельзя говорить о гармоничном развитии тазовой области.

Существует множество упражнений для укрепления ягодиц, как с использованием специального оборудования, так и без. Некоторые упражнения описаны на сайте [Vagiton.ru](http://Vagiton.ru).

Здесь я приведу в пример одно очень эффективное упражнение, которое укрепляет ягодицы, приводящие мышцы ног, а самое главное – и внутренние мышцы таза.

#### УПРАЖНЕНИЕ «ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕЕ СЖАТИЕ»

Упражнение заключается в мощном статическом сжатии ягодиц с подключением смыкания ног и разворотом их наружу.

#### ИП

Стоя, пятки вместе, носки развернуты наружу и образуют угол 90°. Можно начать с варианта, при котором пятка одной ноги приставляется к стопе другой.

Сначала максимально глубоко втяните «Башню» и не отпускайте это состояние в момент напряжения ягодиц.

#### Выполнение

Ваша задача к состоянию «Башни» одновременно добавить три действия:

- а) ретроверсия таза и разворот его наружу;
- б) сжатие ягодиц;
- в) давление ногами друг в друга.

Самое главное – при добавлении этих действий не потерять «Башню».

Напрягите и сожмите ягодицы вместе. Усилие давления ягодицами друг в друга очень важно.

Обратите внимание, что при сильном сжатии ягодиц таз сам совершает **ретроверсию**, а поясничный лордоз при этом уменьшается (поясница скругляется). Акцентируйтесь на этом действии, сжатием ягодиц проворачивайте таз вперед, а копчик вниз и вперед.

Чем сильнее вы сжимаете ягодицы, тем большей будет не только степень ретроверсии таза, но и одновременный разворот его наружу. Развороту таза наружу помогают бедра, которые тоже слегка разворачиваются наружу и еще больше усиливают сжатие ягодиц.

Не теряя сжатия ягодич, ретроверсии таза и разворота его наружу, помогите ягодичам сократиться еще сильнее сжатием ног одна в другую. Вы должны не просто напрягать ноги и разворачивать наружу, а с силой смыкать их вместе, давить нога в ногу.

У вас должно быть ощущение, что вы хотите ягодичами сжать себе копчик.

Проверьте, не потерялась ли «Башня».

Это силовое упражнение, но оно требует большой концентрации внимания, потому что все действия очень важны. Они должны слиться в одно мощное усилие, которое включает практически все тазовые мышцы.

Если вы делаете все правильно, то напряжение в ягодичах практически сразу нарастает до состояния мышечного жжения. Ягодицы должны «гореть».

Подержите это состояние 5–10 секунд, затем отдых 5–10 секунд и так повторите 10–15 раз.

Очень важно понять принципиальную правильность выполнения этого упражнения, которое должно включать внутренние мышцы таза, иначе оно теряет смысл.

Проверить эффективность ваших усилий можно только с помощью пневматического тренажера Кегеля. Дело в том, что правильное выполнение вызывает сильное сужение вагинального канала, о чем можно судить по тренажеру. Показатели на манометре должны значительно превышать ваши рабочие при простом сжатии МТД. И если этого не происходит, значит вы пока не уловили сути упражнения.



## ТРЕНИРОВКИ ПРИ ОПУЩЕНИИ ОРГАНОВ И НЕДЕРЖАНИИ МОЧИ

Прежде всего, хочу сказать, что при правильном подходе и внимательном отношении к своему телу удастся восстановить нормальное положение органов и избавиться от недержания практически во всех случаях.

Исключение будут составлять только запущенные формы и некоторые патологические состояния организма, для которых конечно упражнения будут полезны, но не станут решением проблемы. Поэтому, в любом случае, заниматься необходимо.

Упражнения системы Вагитон и последовательность их освоения в полной мере применимы и эффективны при данных проблемах.

Но, есть несколько нюансов, на которые я рекомендую обратить особое внимание.

### 1. С «БАШНЕЙ» ПО ЖИЗНИ

Степень освоения состояния «**Башня**», привычка держать ее в вертикальных положениях тела все время, и самое главное, усиливать когда необходимо – это залог успешного избавления от диагноза.

Усиливать – не значит больше напрягаться. У некоторых это слово ассоциируется с большим напряжением, что может привести к повышению внутрибрюшного давления, если техника выполнения «хромает».

При изучении «**Башни**» особое внимание обратите на **вектор расслабления**, направленный вниз (см. раздел «**Основы**», главу «**Вектор расслабления**»).

**Чихание, кашель, смех, крик** – эти действия периодически совершаются всеми. Очень важно понимать, что при этом происходит резкое и мощное повышение внутрибрюшного давления. Хорошая новость в том, что у вас всегда есть возможность не забыть глубоко втянуть «**Башню**» перед этим.

Итак, вы собираетесь чихнуть... секундное дело сильнее втянуть анус и низ живота... «чих» – удар по тазовому дну... но вы то его сдержали, не дали усугубить положение. И так всегда!

При занятиях спортом, особенно на тренажерах и при качании пресса, следите за тем, чтобы вы не закрывали голосовую щель и не задерживали дыхание, опять же, чтобы не повышать внутрибрюшное давление.

## 2. СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА «БАШНИ»

Чем глубже вы умеете втягивать анус и низ живота, тем крепче ваш поддерживающий аппарат. Более того, эти действия за счет массажа улучшают функции внутренних органов, а также укрепляют фасции и связки.

Тренируйте раз в день эти действия как вместе, так и по отдельности.

Как проводить силовую тренировку низа живота описано в «Дополнительных упражнениях».

Первое, на что **обращайте внимание** при силовом втягивании как ануса, так и низа живота – **на технику!** Пусть будет меньшее количество раз, пусть слабее, но правильнее.

Под техникой подразумевается **соблюдение всех требований, предъявляемых к «Башне»:**

- Подтягивайте только низ живота, без напряжения прямой мышцы, с расслабленным верхом живота (ПСР «Качели», «Волна животом») и расслабленной диафрагмой (ПСР «Дыхание животом»),
- Втягивайте анус глубоко в сторону крестца вместе со сжатием промежности и вагинального сфинктера.
- В «Башне» добейтесь четкого ощущения независимости втягивания ануса от работы мышц живота (ПСР «Разделение МТД и живота»). Если, втягивая низ живота, вы чувствуете, что хотя бы слегка отпускаете анус, значит пока разделения нет, живот отвлекает от ануса.
- Во время освоения «дыхания животом», а также «разделения МТД и живота», не раздувайте живот слишком сильно, т.к. это делается опять же внутрибрюшным давлением.

### 3. ИЗБЕГАЙТЕ УПРАЖНЕНИЙ И ДЕЙСТВИЙ, ПРИ КОТОРЫХ ПОВЫШАЕТСЯ ВНУТРИБРЮШНОЕ ДАВЛЕНИЕ.

Это относится к освоению «**полного вагинального сжатия**», «**стрельбы**», а также ко всем рекомендациям, представленным в этой книге, которые приводят к повышению внутрибрюшного давления.

Никакого натуживания. Уделите внимание вашему рациону питания и количеству выпиваемой воды для предотвращения запоров.

Никакого подъема тяжестей и тяжелой физической работы. Если уж так необходимо что-то поднять или передвинуть, то делайте это, предварительно глубоко втянув «**Башню**» и с прямой спиной.

Предупреждение о повышении внутрибрюшного давления может относиться и к самой «**Башне**», если вы начнете практиковать ее, не поняв принципов и не освоив подготовительных упражнений, важность которых многие недооценивают.

### 4. КАЖДЫЙ ДЕНЬ РАБОТАЙТЕ С ТРЕНАЖЕРОМ VAGITON® «LASER»

Основной акцент на удержание нижней точки. Ищите правильные действия (анус тянуть легче и глубже в крестец, подтянутый низ живота и более полное расслабление сверху – вспомните про вектор расслабления), которые опускают лазерную точку еще ниже.

К тренажеру VAGITON® «**Expander**» приступайте только при стабильной амплитуде на тренажере VAGITON® «**Laser**» хотя бы один метр.

### 5. «НОШЕНИЕ ШАРИКА»

Носите шарик. Подберите такой вес и размер, чтобы вам приходилось все время помнить о нем, и стараться удержать его в вагине. Полное расслабление должно приводить к потере шарика, особенно при ходьбе. Более легкий шарик позволит «играть» им и учиться чувствовать его движение.

## 6. НАУЛИ

Обязательно освоите Наули! Это действие, как никакое другое поднимает органы.

Научитесь приему «**Наули-Башня**»: с помощью Наули поднимаете органы, а затем тут же «**Башней**» подхватываете и не даете им спускаться. И так держите до следующего дискомфортного звоночка.

Например, если почувствовали, что в какой-то момент матка спустилась ниже или просто дискомфорт, что часто бывает к концу дня, то выполните Наули (можно даже не полное, вполне достаточно только обозначить, как органы втянутся вверх), и затем, не отпуская всасывающего усилия, подтяните «Башню», и только после этого отпустите Наули и вдохните.

## 7. «СИЛОВОЕ ВТЯГИВАНИЕ НИЗА ЖИВОТА» И «ОГНЕННОЕ ДЫХАНИЕ»

Оба этих упражнения необходимы в качестве динамического массажа органов и поддерживающих связок, а также в целях улучшения кровообращения. К тому же вы тренируете функцию низа живота, как части поддерживающего аппарата.

---

### **Рекомендация**

Для того, чтобы гарантировать правильность понимания и выполнения упражнений, рекомендую заниматься под руководством инструктора.

---

## ОБЩИЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК

### КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ

Наверняка, читая раздел «Практика», вы думали, что найдете информацию о том, как планировать свои тренировки, по сколько раз делать упражнения, как долго и т.п.

Это самый частый вопрос, который звучит на занятиях с инструкторами и на нашем форуме. Грубо его можно обобщить: *«Сколько раз мне надо вытянуть анус?»*. Вам кажется, что ответ на этот вопрос значительно облегчит ваш путь.

Но, однозначного ответа не существует, потому что это зависит от уровня тренированности мышц, т.е. на каком вы этапе, и от того, какую цель вы преследуете в данном конкретном упражнении.

Например, все знают, что в тренировке скелетных мышц для придания им силы и объема рекомендуют 6–12 повторений в подходе. Причем, нагрузку дают такую, чтобы на последнем повторении мышца полностью устала и не могла более выполнить ни одного сокращения. А если мы хотим поработать на выносливость мышцы, то нагрузка рекомендуется меньшая, а количество повторений намного большее. Как видите, здесь речь идет о полном включении мышцы, о том, что мозг хорошо «видит» и способен управлять ею.

К сожалению, мышцы тазового дна мозгом воспринимаются намного хуже, чем другие скелетные мышцы. И мы не можем говорить о какой-то нагрузке, пока не сможем включать мышцы так, чтобы они уставали. Это же относится и к другим плохо ощущаемым мышцам, например, к мышцам, втягивающим низ живота.

Во время когнитивного этапа, когда вы только «ищете» мышцы или когда «нашли» и повторяете новое действие, в основном вы развиваете не саму мышцу, а, как говорят специалисты, ее представительство в мозгу. Другими словами, вы учите свой мозг посылать в мышцу все более уверенный сигнал. На этом этапе очень важно не считать повторения, а концентрироваться прежде всего на правильности действия и многократном его повторении в течение дня. В конечном итоге это приведет к более мощному сигналу и более полному сокращению мышцы. А это, в свою очередь, и к усталости мышцы в результате ее работы. Вот тогда мы можем начинать разго-

вор о неких нагрузках и количестве повторений для придания мышце силы и объема.

Рассмотрим это на примере втягивания ануса.

Ни о какой полноценной усталости и тем более нагрузке речь идти не может, пока вы не научитесь хорошо втягивать ненагруженное тазовое дно. Индикатор тренажера VAGITON® «Laser» это и показывает. Учитесь по лазерной точке глубже втягивать тазовое дно и полнее его расслаблять, а в течение дня многократно отработывайте эти действия без тренажера или с шариком внутри.

И рано или поздно вы увидите, что количество переходит в качество, и что вы можете намного глубже втягивать мышцы, чем раньше. Также вы заметите, что чем глубже вы втягиваете мышцы, тем больше они устают, потому как стали полноценнее включаться в работу. На этом этапе степень усталости уже будет зависеть от того, насколько вы можете справляться со своей ленью в каждом повторении и втягивать мышцы максимально глубоко.

Вот тогда можно думать о дополнительной нагрузке и назначении количества повторений и подходов с силовыми тренажерами. Тогда можно говорить о принципе «нагрузка-отдых», который необходим для развития мышц. Любая мышца тренируется по этому принципу: тренировка с нагрузкой, превышающей привычную, и период восстановления до следующей тренировки.

И самое главное – нет универсального рецепта для всех, сколько раз, сколько подходов, с какой нагрузкой и сколько времени нужно данной мышце на отдых. Это индивидуально и зависит от очень многих факторов. Я всегда учу своих учениц самому главному – экспериментировать и слушать свое тело. Опытным путем находите свой индивидуальный ритм тренировок и отдыха. Например, на когнитивном этапе, большинству женщин можно с тренажером VAGITON® «Laser» работать каждый день, даже не один раз в день, хотя бывают исключения. А когда речь идет о нагрузке с тренажером VAGITON® «Expander», то перерывы на восстановление просто необходимы, это может быть день или два, хотя, опять же бывают исключения.

В описаниях к упражнениям даны примерные количественные рекомендации, которые в вашем случае могут отличаться.

Теперь вы понимаете, почему универсального ответа на выше поставленный вопрос не существует.

## КАК СТРОИТЬ ТРЕНИРОВКИ

Обучение по системе Вагитон строится по принципу от простого к сложному.

Это означает то, что любая задача разбивается на ряд более простых подзадач, которые, при необходимости, так же разбиваются на еще более простые. Таким образом внизу пирамиды всего набора навыков мы имеем много вспомогательных, и кажущихся неважными, лишёнными смысла, упражнений. По мере освоения мы их комбинируем в более сложные действия. И так происходит до тех пор, пока вы не обретаете сложный конечный навык.

Собственно, что делает инструктор: он ставит конечную задачу, например, научиться делать «Башню», и разбивает ее на этапы, т.е. упрощает, до тех пор, пока не станут получаться простые элементы или их комбинация. Например, бессмысленно учиться дышать низом живота, если не освоено просто дыхание животом и качели. А качели бессмысленно делать, если вы не умеете подтянуть низ живота отдельно от верха. Дышать животом бессмысленно, если не получается расслабить живот. И так далее.

У кого-то подготовительные упражнения или их комбинация получаются быстро и легко, у кого-то не очень. Кто-то быстро скачет по этапам, а у кого-то это может занять определенное время. Некоторых может надолго задержать освоение какого-то промежуточного действия. Это не важно, у каждого свой путь и своя скорость. Самое главное – это соблюдение этапов освоения упражнений.

При самостоятельном изучении методики вам нужно строить тренировки исходя из уже освоенных навыков и достигнутых результатов. Например, не обязательно каждый день делать подготовительные упражнения для лучшего понимания «Башни», если они у вас уже очень хорошо получаются. Теперь вам нужно работать над качеством и глубиной «Башни». Стала хорошо получаться «Башня» – займитесь «полным вагинальным сжатием». Стало получаться «полное вагинальное сжатие» – добавьте «сопротивление». **От простого к сложному!**

Для лучшего понимания алгоритма освоения упражнений воспользуйтесь этими схемами:



СХЕМА ОСВОЕНИЯ «БАШНИ»



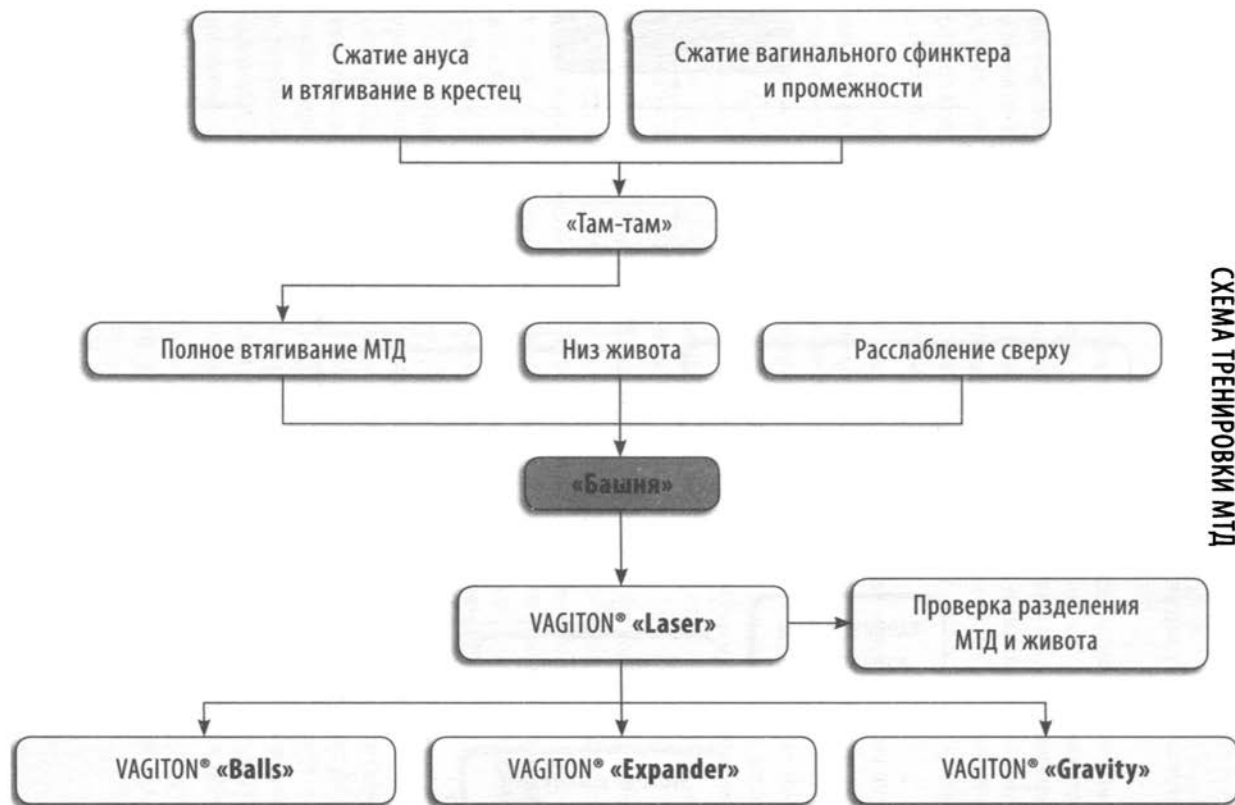
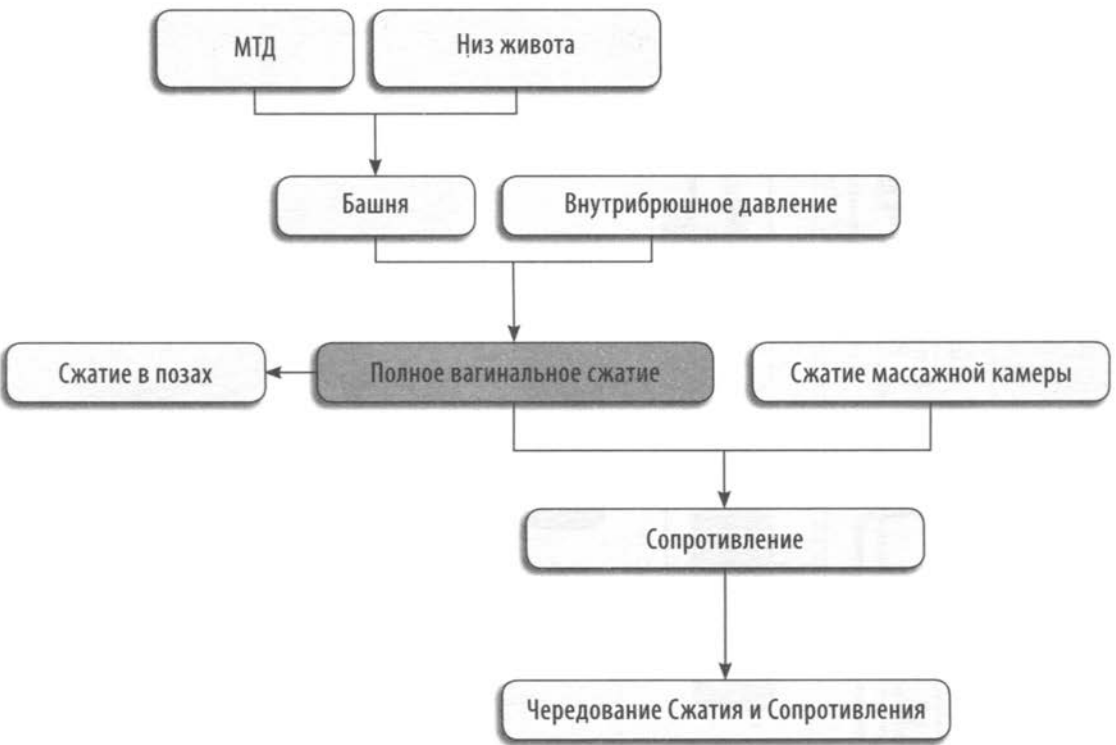


СХЕМА ОСВОЕНИЯ «ПОЛНОГО ВАГИНАЛЬНОГО СЖАТИЯ»  
С ТРЕНАЖЕРОМ VAGTON® «PNEUMO»

## СХЕМА ОСВОЕНИЯ НАУЛИ



## СХЕМА ОСВОЕНИЯ «НАУЛИ БЕЗ УДДИАНЫ»



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, дорогие женщины, вы прочитали книгу о способах и средствах обретения контроля над интимными мышцами, достижения уверенности в себе и восстановления женского здоровья.

Я надеюсь, вы уже поняли и прочувствовали, что упражнения Вагитон не только полезны, но и жизненно необходимы.

Теперь у вас есть выбор: учиться всему самостоятельно, либо заниматься под руководством инструктора.

Но в любом случае, регулярное и внимательное выполнение всех рекомендаций остается за вами. Результат зависит только от вашего усердия и чуткого отношения к своему телу.

Всегда хвалите себя, когда что-то получается, и не отчаивайтесь, если какой-то элемент никак не поддается освоению. Ведь наша команда открыта к общению, и вы всегда можете получить квалифицированную помощь на семинарах и консультациях.

**За подробностями обращайтесь на сайт [Vagiton.ru](http://Vagiton.ru)**

**Я ЖЕЛАЮ ВАМ БОЛЬШИХ УСПЕХОВ  
НА ПУТИ ОБРЕТЕНИЯ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!**

*Юрий Корнев*

## О Б АВТОРЕ



**Юрий Корнев** – создатель системы Вагитон

На протяжении десяти лет занимается изучением темы укрепления и восстановления женских интимных мышц. Создал уникальную методику, получившую широкое распространение во многих странах. Является разработчиком тренажеров для интимных мышц и автором девяти патентов.



**Оксана Алексеева** – ведущий специалист системы Вагитон:

«У нас совершенно гениальный основатель – Юрий Корнев. У него, естественно, были свои учителя и он очень благодарен им за то, что они заинтересовали его этой темой и вдохновили на новые поиски. Это прежде всего В.Л. Муранивский, который первым заговорил о тренировке интимных мышц в России. Но Юра отличается от всех остальных тем, что у него очень пытливый ум, и он ничего не принимает на веру. Он живет и дышит этой темой, исследует, экспериментирует, докапывается до самой сути, потому что осознает всю ответственность, которая ложится на него. Никто как он не понимает, что с помощью этих же техник можно и навредить, если делать их неправильно. Поэтому так важно заниматься с инструктором и в школе, которой вы полностью доверяете. Вся методика Юрия Корнева обоснована с медицинской точки зрения, подкреплена практическими исследованиями. Я сама, когда выбирала, куда пойти учиться, выбрала школу Юрия именно за это».

*Из статьи «Мула-бандха навсегда»,  
Yoga Journal №39,  
март-апрель 2011*

# СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА .....	3
ПРЕДИСЛОВИЕ .....	4
ВВЕДЕНИЕ .....	6
АНАТОМИЯ .....	9
Поперечно-полосатые и Гладкие мышцы .....	10
Поперечно-полосатые (скелетные) мышцы .....	10
Гладкие мышцы .....	11
Миф о вагинальных кольцах .....	13
Две полости человеческого тела .....	16
Дыхательная диафрагма .....	17
Голосовая щель .....	18
Три стенки брюшной полости .....	20
Брюшные мышцы .....	26
Тазовые кости .....	28
Мышцы тазового дна .....	32
Нижний слой МТД .....	34
Верхний слой МТД .....	37
Сходство тазовых костей и мышц мужчины и женщины .....	40
Две зоны вагинального канала .....	42
ОСНОВЫ МЕТОДИКИ И ОБЗОР ТРЕНАЖЕРОВ .....	45
Управление мышцами .....	46
Статическая и динамическая работа мышц .....	48
«Башня» .....	51
Обязательные условия при выполнении «Башни» .....	52
Предварительные навыки для освоения «Башни» .....	53
Упражнение «Дыхание животом» .....	53
Управление отдельно низом и верхом живота .....	56
Упражнение «Нижние качели» .....	57
Упражнение «Верхние качели» .....	57
Упражнение «Качели с расслаблением» .....	58
Упражнение «Качели» .....	59
Упражнение «Дыхание низом живота» .....	59

Упражнение «Дыхание верхом живота» .....	59
Упражнение «Диафрагмальное дыхание» .....	59
Упражнение «Волна животом» .....	61
Упражнение «Разделение мышц тазового дна и живота» .....	62
Примечание к предварительным навыкам для освоения «Башни» .....	63
Почему состояние «Башни» необходимо в течение дня? .....	64
<b>Тренировка мышц тазового дна</b> .....	<b>68</b>
Втягивание МТД .....	68
Разделение ануса и вагинального сфинктера .....	69
Обратная связь в тренировке интимных мышц .....	70
Шарик с нитью .....	71
<b>Тренажер VAGITON® «Laser»</b> .....	<b>71</b>
Принцип работы тренажера VAGITON® «Laser» .....	72
Тренажеры с индикаторами .....	77
Упражнения с тренажером VAGITON® «Laser» .....	78
ЭМГ системы .....	80
<b>Тренировка силы сжатия с дополнительной нагрузкой</b> .....	<b>81</b>
<b>Тренажеры для создания нагрузки на МТД</b> .....	<b>82</b>
Грузовые тренажеры .....	83
Грузовые тренажеры длительного ношения .....	83
«Нефритовые» яйца .....	86
Тренажеры для кратковременного удержания груза .....	87
Шарик с нитью и грузом .....	87
Нюансы удержания груза .....	88
Грузовые тренажеры с жестким стержнем .....	90
<b>Грузовой тренажер VAGITON® «Gravity»</b> .....	<b>91</b>
Упражнения и тренажер Кегеля .....	91
Три шага Упражнений Кегеля .....	94
Тренажер Кегеля .....	95
Недостатки пневматического тренажера Кегеля .....	97
Вагинальные эспандеры .....	100
<b>Тренажер VAGITON® «Expander»</b> .....	<b>102</b>
Описание .....	102
Преимущества тренажера VAGITON® «Expander» .....	103
<b>Полное вагинальное сжатие</b> .....	<b>105</b>
Тренажер пневматический («ТП») В. Мурановского .....	106
<b>Тренажер VAGITON «Pneumo»</b> .....	<b>108</b>
Упражнение «Полное вагинальное сжатие» .....	110
Упражнение «Сопrotивление» .....	112
Упражнение «Сжатие в позах и в движении» .....	113
Упражнение «Массаж» .....	113
Тест «Контроль Башни» .....	113
Упражнение «Стрельба» .....	114



Другие пневматические тренажеры .....	114
Автономная вагинальная камера .....	114
Чехлы на эластичную вагинальную камеру .....	115
Многокамерные тренажеры .....	117
<b>Наглядные доказательства несостоятельности Вумбилдинга .....</b>	<b>119</b>
«ТП» с расслабленным животом .....	119
Два «ТП» .....	120
Тренажер VAGITON* «Laser» .....	121
Удержание груза разными зонами вагинального канала .....	121
Многокамерный тренажер .....	122
Мануальное самообследование .....	122
<b>Вагинальное «всасывание» .....</b>	<b>123</b>
Выполнение Наули .....	124
Выполнение Уддияны .....	125
<b>Растяжка мышц .....</b>	<b>126</b>
Растяжка мышц в подготовке к родам .....	126
Растяжка мышц при вагинальной узости .....	128
Растяжка как способ тренировки мышц .....	129
<b>Упражнения во время беременности .....</b>	<b>131</b>
<b>Противопоказания для тренировки интимных мышц .....</b>	<b>132</b>
<b>ПРАКТИКА .....</b>	<b>133</b>
Принцип минимального усилия – ПМУ .....	134
Принцип стабильного результата – ПСР .....	135
<b>Тренировка мышц тазового дна .....</b>	<b>136</b>
Упражнение «Втягивание ануса» .....	136
Упражнение «Сжатие вагинального сфинктера» .....	138
Упражнение «Втягивание ануса в крестец» .....	141
Упражнение «Там-там» .....	141
Упражнение «Полное втягивание МТД» .....	142
Работа МТД в течение дня .....	142
<b>Упражнения с тренажером VAGITON* «Laser» .....</b>	<b>144</b>
Подготовка тренажера .....	144
Положение тела .....	144
Расстояние до стены .....	144
Упражнения .....	145
Нюансы тренировки с тренажером VAGITON* «Laser» .....	146
<b>Дополнительные упражнения по освоению втягивания МТД .....</b>	<b>149</b>
Упражнение «Втягивание шарика с нитью лежа» .....	149
Упражнение «Втягивание шарика с нитью стоя» .....	150

Упражнение «Втягивание шарика без нити стоя» .....	150
Упражнения с набором шариков VAGITON® «Balls» .....	151
Упражнение «Длительное ношение шарика» .....	151
<b>«Башня»</b> .....	154
Предварительные навыки для освоения «Башни» .....	154
Дыхание животом .....	154
Принцип дыхания животом .....	154
Упражнение «Дыхание животом лежа» .....	155
Упражнение «Дыхание животом сидя и стоя» .....	157
Разница дыхания животом лежа и стоя .....	158
Упражнение «Волна животом» .....	160
Упражнение «Нижние качели» .....	160
Упражнение «Верхние качели» .....	163
Положение грудной клетки в «нижних и верхних качелях» .....	164
Упражнение «Качели с расслаблением» .....	165
Упражнение «Качели» .....	166
Упражнение «Внутрь-внутрь-наружу-наружу» .....	167
Упражнение «Волна животом» .....	160
Упражнение «Дыхание низом живота» .....	169
Упражнение «Дыхание верхом живота» .....	169
Упражнение «Диафрагмальное дыхание» .....	170
Упражнение «Разделение мышц тазового дна и живота» .....	171
Разделение МТД и живота стоя .....	171
Разделение МТД и живота в положении лежа .....	173
Проверка разделения МТД и живота с помощью тренажера VAGITON® «Laser» .....	175
<b>«Башня»</b> .....	177
Глубина и легкость – главные ощущения при выполнении «Башни» .....	177
Вектор расслабления .....	179
Состояние «Башни» при работе с тренажером VAGITON® «Laser» .....	181
<b>Тренировка мышц тазового дна с тренажером VAGITON® «Expander»</b> .....	182
Концентрация внимания .....	182
Положение тела .....	182
Упражнения .....	183
Разминка .....	183
Упражнение «Повышение силы сжатия» .....	183
Упражнение «Тренировка узости сжатия» .....	184
Упражнение «Тренировка статического сжатия» .....	184
Упражнение «Тренировка выносливости» .....	185
Дополнительные упражнения с тренажером VAGITON® «Expander» .....	185

Упражнение «Тренировка сжатия в движении» .....	185
Упражнение «Тренировка дозированного сжатия» .....	186
<b>Упражнения с тренажером Кегеля</b> .....	<b>187</b>
Положение тела .....	187
Подготовка тренажера .....	187
Упражнения .....	188
<b>Упражнение с грузовым тренажером VAGITON® «Gravity»</b> .....	<b>189</b>
<b>Упражнение «Полное вагинальное сжатие»</b> .....	<b>191</b>
Повышение внутрибрюшного давления .....	191
Поведение стенок вагины в зависимости от вида внутрибрюшного давления .....	192
<b>Упражнения с тренажером VAGITON® «Pneumo»</b> .....	<b>193</b>
Принцип работы эластичной камеры .....	193
Самообследование с тренажером VAGITON® «Pneumo» .....	196
Разминка и массаж .....	196
Тест на упругость стенок .....	197
Тест поддерживающего аппарата .....	198
Перевернутые позы .....	199
Повышение внутрибрюшного давления при повседневных действиях .....	199
Тест «Контроль Башни» .....	200
Тренировка прямой мышцы живота .....	201
Упражнение «Полное вагинальное сжатие» с тренажером VAGITON® «Pneumo» .....	201
Как заставить диафрагму работать еще сильнее .....	204
Упражнение «Полное вагинальное сжатие» в разных позах и в движении .....	205
Упражнение «Сопrotивление» с тренажером VAGITON® «Pneumo» .....	205
Частые ошибки .....	206
Чередование «Сопrotивления» и «Сжатия» .....	207
Варианты тренировки с тренажером VAGITON® «Pneumo» .....	208
Упражнение «Стрельба» .....	210
<b>Упражнение «Вагинальное всасывание»</b> .....	<b>212</b>
Уддияна .....	212
Дополнительные упражнения для освоения Уддияны .....	213
Наули .....	216
Дополнительные упражнения для освоения Наули .....	217
Упражнение «Втянуть-расслабить» .....	217
Упражнение «Наули лежа» .....	219
Упражнение «Наули-Уддияна-Наули» .....	220
Упражнения для повышения силы всасывания .....	220
Упражнение «Наули без Уддияны» .....	220

Упражнение «Всасывание воздуха»	221
Упражнение «Свисток»	221
Упражнение «Всасывание воды через трубку»	222
Упражнение «Всасывание с тренажером VAGITON® «Pneumo»	222
<b>Действия мышцами в сексе</b>	<b>223</b>
Сжатие неподвижного члена	223
Тугой ввод	223
Тугой вывод	224
Статическое удержание	225
Всасывание незарегистрированного члена	225
«Вакуумный массаж»	226
«Вагинальный массаж»	226
<b>Дополнительные упражнения</b>	<b>227</b>
Упражнения для тренировки силы «Башни»	227
Упражнение «Силовое втягивание низа живота»	227
Упражнение «Огненное дыхание»	229
Напряжение мышц живота с предварительным растяжением	230
Упражнение для прямой мышцы живота	232
Упражнения для ягодиц	233
Упражнение «Общеукрепляющее сжатие»	234
<b>Тренировки при опущении органов и недержании мочи</b>	<b>236</b>
1. С «Башней» по жизни	236
2. Силовая тренировка «Башни»	237
3. Избегайте упражнений и действий, при которых повышается внутрибрюшное давление	238
4. Каждый день работайте с тренажером VAGITON® «Laser»	238
5. «Ношение шарика»	238
6. «Наули»	239
7. «Силовое втягивание низа живота» и «Огненное дыхание»	239
<b>Общий план тренировок</b>	<b>240</b>
Количество повторений	240
Как строить тренировки	242
Схема освоения «Башни»	243
Схема тренировки МТД	244
Схема освоения «Полного вагинального сжатия» с тренажером VAGITON® «Pneumo»	245
Схема освоения «Наули»	246
Схема освоения «Наули без Уддияны»	247
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	<b>248</b>
<b>ОБ АВТОРЕ</b>	<b>249</b>

*Научно-популярное издание*

Ю. Корнев

**СИСТЕМА ВАГИТОН**

*Корректор Елена Корнева*

*Верстка Наталья Фомина*

*Обложка Инна Горцевич*

На фотографиях ведущий специалист Системы Вагитон  
Оксана Алексеева (*фотограф Владимир Худов*)

Подписано к печати 08.03.12. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 17,14. Бумага офсет.  
Тираж 3000 экз. Заказ № ВЗК-01442-14.

Отпечатано в ОАО «Первая Образцовая типография»,  
филиал «Дом печати – ВЯТКА» в полном соответствии  
с качеством предоставленных материалов  
610033, г. Киров, ул. Московская, 122  
Факс: (8332) 53-53-80, 62-10-36  
<http://www.gipp.kirov.ru>; e-mail: [order@gipp.kirov.ru](mailto:order@gipp.kirov.ru)



**VAGITON**  
system

**ЮРИЙ КОРНЕВ** –  
создатель системы Вагитон,  
автор уникальной методики,  
получившей широкое  
распространение  
во многих странах,  
разработчик тренажеров  
для интимных мышц



Главная цель этой книги ответить на вопрос: «Как эффективно и безопасно тренировать интимные мышцы?»

В системе Вагитон применяются только обоснованные методики и самые эффективные техники, давшие нужный результат и многократно проверенные на практике.

Система Вагитон основана на древних учениях в сочетании с современными анатомическими знаниями, а также новейшими технологиями обратной связи и создания нагрузки на интимные мышцы.

#### **ЕСЛИ ВЫ УСТАЛИ:**

- ▶ читать противоречивую информацию в интернете
- ▶ сомневаться в правильности и безопасности упражнений
- ▶ тратить деньги на бесполезные тренажеры
- ▶ слышать пустые обещания овладеть искусством управления некими «кольцами»
- ▶ делать малоэффективные «кегели»

#### **ТОГДА Я ПРИГЛАШАЮ ВАС В СИСТЕМУ ВАГИТОН, ГДЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:**

- ▶ самую полную и исчерпывающую информацию об интимных мышцах
- ▶ самые эффективные методики и тренажеры
- ▶ ответы на все свои вопросы
- ▶ семинары и консультации наших специалистов
- ▶ общение с единомышленниками

**Подробнее читайте на сайте [Vagiton.ru](http://Vagiton.ru)**

ISBN 978-5-85271-441-1



9 785852 714411