

# Tigerfeeling

TRENING MIĘŚNI  
DNA MIEDNICY  
DLA NIEJ I DLA NIEGO

Redakcja  
wydania polskiego

EDWARD  
SAULICZ



# PROGRAM TRENINGOWY

**CZĘŚĆ 1:** Krótkie wprowadzenie do metody CANTIENICA® – zasady i podstawowe pozycje w staniu, siadzie, leżeniu i klęku. Od razu można je wbudowywać w czynności dnia codziennego, ponieważ taki też jest ich cel. Za pomocą treningu usposabia się ciało do gotowości wykonania ruchu – zawsze i wszędzie. Ciało będące w gotowości do ruchu będzie chciało się poruszać, będziecie zatem mogli wprawiać go w ruch, kiedy tylko jest to potrzebne, tylko tyle i aż tyle.

**CZĘŚĆ 2:** Program dla początkujących „Znaleźć dno miednicy” jest opracowany dla tych wszystkich, którzy po raz pierwszy zetknęli się z metodą CANTIENICA®. Trwa około 20 minut i w różnych pozycjach ciała zaznajamia z aktywnością mięśnia dźwigacza odbytu. Jeśli jakieś ćwiczenie będzie dla was nieprzyjemne lub też nie będzie wywierać oczekiwanego wpływu, to przechodzić będziecie do następnej pozycji i w ten sposób przeskakując z pozycji na pozycję, z ćwiczenia na ćwiczenie odnajdziecie takie, z którym najbardziej się „zaprzyjaźnicie”.

**CZĘŚĆ 3:** Tigerfeeling („Poczuć moc tygrysa”) jest intensywnym programem skierowanym do mężczyzn i kobiet. Trwa około 45 minut. Pierwsze podejście prawdopodobnie jednak zajmie dobrą godzinę – zanim opanowane zostaną zawarte w nim ćwiczenia. Mniej czasu zajmie wkomponowanie ich w odpowiednie pozycje ciała. Różne odmiany tych ćwiczeń, w zależności od potrzeb i ochoty, można dowolnie adaptować i w prosty oraz bardziej ambitny sposób przekształcać.

**CZĘŚĆ 4:** Obejmuje trzy krótkie programy, które można wkomponować w wykonywanie czynności dnia powszedniego. 7-minutowy program ćwiczeń wykonywanych w pozycji leżącej „Halo, obudź się” stanowi perfekcyjny sposób na dobry start do kolejnego dnia. 7-minutowy program ćwiczeń wykonywanych w pozycji siedzącej w pracy bądź też tak po prostu w ciągu dnia może stanowić odświeżającą przerwę. Zogniskowanie się na postawie i oddechu zwiększa zdolność do koncentracji. Trzeci 7-minutowy program obejmuje ćwiczenia wykonywane w pozycji stojącej oraz podczas ruchu.

BENITA CANTIENI

# Tigerfeeling

TRENING MIĘŚNI  
DNA MIEDNICY  
DLA NIEJ  
I DLA NIEGO

Redakcja  
wydania polskiego

EDWARD  
SAULICZ

<b>Przedmowa</b>	<b>8</b>
<b>Przedmowa do wydania polskiego</b>	<b>12</b>
Dno miednicy – lista dla kobiet	<b>16</b>
Dno miednicy – lista dla mężczyzn	<b>17</b>
Wykorzystanie listy kontrolnej	<b>18</b>
Jak ze ściany brzucha tworzy się ściana dna miednicy	<b>19</b>
Ludzie i szafy: co nieco anatomii miednicy	<b>20</b>
<b>Jak odkryłam moje Tigerfeeling („moc tygryscy”)</b>	<b>23</b>
<b>Relacje z doświadczeń kobiet</b>	<b>24</b>
<b>Miednica kobiety</b>	<b>30</b>
Miednica i warstwy dna miednicy	<b>32</b>
Centrum siły dźwigacza odbytu: wewnętrzna warstwa	<b>35</b>
Następstwa osłabionego dna miednicy	<b>35</b>
Przyjacielska przysługa – kompensacja	<b>36</b>
Słaby pęcherz całkiem mocny	<b>37</b>
Odczuwać puls życia – nie tylko podczas seksu...	<b>38</b>
Nacięcie krocza lub pęknięcie krocza, cięcie cesarskie	<b>39</b>
Miesiączka i ciąża	<b>40</b>
Tworzenie solidnej podstawy	<b>42</b>
Od sportu walki do Tigerfeeling	<b>45</b>
<b>Jak odkryłem moje Tigerfeeling („moc tygrysa”)</b>	<b>47</b>
<b>Relacje z doświadczeń mężczyzn</b>	<b>48</b>

<b>Miednica mężczyzny</b>	<b>56</b>
Postawa na baczność, zwieszona, powłóczący nogami: męskie postawy	<b>58</b>
Miednica i warstwy dna miednicy	<b>59</b>
Odciążenie dla prostaty	<b>59</b>
Mięśnie tak, ale...	<b>61</b>
Dla mężczyzn i kobiet	<b>67</b>
<b>Ćwiczenia</b>	<b>70</b>
<b>Zasady dotyczące treningu i podstawowych pozycji</b>	<b>73</b>
Pozycja stojąca	<b>74</b>
Pozycja siedząca	<b>75</b>
Pozycja leżąca	<b>76</b>
Kłęk	<b>77</b>
Oddech	<b>78</b>
<b>Lokalizacja dna miednicy</b>	
<b>20-minutowy program podstawowy</b>	<b>81</b>
Nawiązanie kontaktu	<b>82</b>
Wycucie ustawienia miednicy	<b>83</b>
Poruszanie pępkiem	<b>84</b>
Oddech jako informacja	<b>85</b>
Rotacja kręgów piersiowych	<b>86</b>
Dobre dla stóp – z ustawienia V do V	<b>87</b>
Siad w rozkroku na taborecie	<b>88</b>
<b>Tigerfeeling – „moc tygrysa”</b>	
<b>45-minutowy program intensywny</b>	<b>91</b>
Elongacja w leżeniu tyłem	<b>92</b>

Schlebianie plecami	93
Cudowny brzuch	94
„Żabka” podeszwami stóp	96
„Pedał”	97
Poruszanie „pedałem”	99
„Mały mostek”	101
„Duży mostek”	102
„Nożyce” nogami	105
Kłęk wraz z przesuwaniem się narządów	108
„Poruszający się czworonóg”	110
„Piramida z przysiadu”	112
Siad „skrzyżny”	114
Rozciąganie poprzeczne w siadzie z przyciągniętymi nogami	117
Pochyły opad tułowia	119
Rozkrok przy ścianie	123
Oparcie na ścianie ze złączonymi nogami	124
Pionowo z „pulsowaniem napięcia”	125
<b>Tigerfeeling na każdy dzień</b>	
<b>Krótki 7-minutowy program</b>	<b>127</b>
Prostowanie się	128
Chód w siadzie	129
Rozciąganie bioder	130
Wypychanie pięt	131
Chód w siadzie ze skręcaniem kręgosłupa piersiowego	132
Prostowanie i rozciąganie się	133
Poruszanie guzami kulszowymi	134
Nogi „lekkie jak piórko”	135
Nogi „w powietrzu”	136
Stanie przy ścianie	137
„Tańczący pępek”	138
„Uwolnić barki”	139
„I idziemy!”	141
Dodatek	142

<b>Glosariusz</b>	<b>144</b>
-------------------	------------

<b>Glosariusz metody CANTIENICA®</b>	
<b>– oczywista anatomia</b>	<b>145</b>

Miednica	<b>146</b>
Kość łonowa	<b>147</b>
Guzy kulszowe	<b>148</b>
Kość ogonowa	<b>149</b>
Mięśnie dna miednicy	<b>149</b>
Trzy warstwy dna miednicy	<b>151</b>
1. Warstwa zewnętrzna	<b>151</b>
2. Warstwa środkowa	<b>152</b>
3. Warstwa wewnętrzna	<b>154</b>
Mięśnie okolicy biodrowej	<b>155</b>
Mięsień piramidowy	<b>155</b>
Sieć mięśni głębokich	<b>156</b>
Kręgosłup, 24 godziny w napięciu	<b>157</b>
Autochtoniczne mięśnie grzbietu	<b>158</b>
Głowa do góry, „punkt korony”	<b>159</b>
Dźwigary głowy, kręg szczytowy/obrotnik	<b>160</b>
Unoszenie klatki piersiowej	<b>160</b>
Przepona	<b>161</b>
Kończyny górne	<b>163</b>
Barki	<b>163</b>
Kończyny dolne	<b>165</b>
Osie kończyn dolnych, połączenie spiralne	<b>165</b>
Staw zawiasowy kolana	<b>166</b>
Ustawienie stopy	<b>166</b>
Wysklepienie podłużne i poprzeczne stopy	<b>167</b>
Skorowidz	<b>176</b>

# Przedmowa do wydania polskiego

Dno miednicy, w aspekcie zdrowia człowieka, w naszym kręgu kulturowym, przez bardzo długi okres było traktowane nieco po macoszemu. Oczywiście od dawna jest to naturalny obszar zainteresowania ginekologii, urologii czy proktologii, ale raczej jako miejsce lokalizacji narządów wewnętrznych będących przedmiotem oddziaływania tych specjalności. Dopiero od kilkunastu lat w naszym kraju zaczyna się szerzej poruszać problem dolnej części miednicy, uwzględniając również stan wyściełających tę część mięśni. Wraz z tym, jak problem wysiłkowego nietrzymania moczu przestaje być tematem tabu, rozpowszechnia się wiedza na temat roli mięśni dna miednicy w mechanizmie mikcji. Większość kobiet od swojego ginekologa lub z lektury czasopism kobiecych, względnie z reklam telewizyjnych dowiaduje się, że w „tym” miejscu są „jakieś” mięśnie, które mogą mieć istotny związek również z ich problemami. Mięśnie dna miednicy i ich związek ze zdrowiem kobiety stają się „modnym tematem”. Codziennie z reklam dowiadujemy się o różnych suplementach diety, mających poprawiać napięcie mięśni dna miednicy. Często słyszy się, że do tych produktów dołączane są tzw. kulki do ćwiczeń Kegla, które mają wzmacniać mięśnie dna miednicy. Czasami mięśnie dna miednicy potocznie określa się mianem mięśni Kegla. Powszechnie uważa się amerykańskiego ginekologa doktora Kegla za prekursora terapii mięśni dna miednicy u kobiet. Na podstawie kilkunastu lat badań opracował on metodę reedukacji dna miednicy za pomocą tzw. perineometri (aparatu wyposażonego w podłużny dopochwowy balonik połączony z miernikiem). Według zaleceń doktora Kegla napięcie mięśni dna miednicy polegało na zaciskaniu i wciąganiu „pętli” dźwigacza odbytu z umieszczonym wewnątrz pochwy aparatem zaopatrzonym w zewnętrzny miernik rejestrujący zmiany ciśnienia w baloniku. Kegel zalecał wykonywanie od 3 do 500 napięć dziennie, wydłużanych w czasie od 1 do 40 sekund. Trening opracowany przez doktora Kegla powinien trwać do 20 tygodni. Trening mięśni dna miednicy wg Arnolda Kegla jest pierwszym potwierdzonym klinicznie standardem postępowania w reedukacji mięśni dna miednicy po porodzie. Niestety z biegiem lat ten sposób reedukacji czynności mięśni dna miednicy został błędnie zinterpretowany. Zalecany w obecnej formie tzw. trening Kegla polega na zaciskaniu pośladków, mięśni zwieraczy cewki moczowej i odbytu oraz na wstrzymywaniu strumienia moczu w trakcie mikcji. Drastycznie wypacza to ideę reedukacji mięśni dna miednicy, jaką opracował Arnold Kegel. Ćwiczenia wykonywane w ten sposób nie tylko, że nie przywracają



naturalnej czynności mięśni dna miednicy, ale wręcz mogą prowadzić do pogłębienia dysfunkcji. Błędne podejście do reedukacji mięśni dna miednicy obrazowo dość dosadnie w niniejszej książce podsumowała Benita Cantieni: „Kiedy podczas oddawania moczu potraficie jego strumień wstrzymać: to już dobry znak. Fajnie, ale nie ma to nic wspólnego z dnem miednicy. Kiedy potraficie Państwo naprawdę świetnie napiąć zwieracze: fajnie, ale nie ma to nic wspólnego z dnem miednicy. Kiedy jako kobieta w urojony sposób swoją pochwą możesz coś dźwigać: fajnie, ale nie ma to nic wspólnego z dnem miednicy. Kiedy potraficie wciągnąć pępek i napiąć mięśnie skośne: fajnie, ale nie ma to nic wspólnego z dnem miednicy. Kiedy jako mężczyzna jesteś w stanie napiąć pośladki, aż do bólu w odbycie: z pewnością nie jest to fajne. I nie ma to nic wspólnego z dnem miednicy.” Właściwe bowiem dno miednicy, utworzone przez najgłębiej położoną, trzecią jego warstwę, która kształtem przypomuje postać swego rodzaju czarki, tworzy dźwigacz odbytu. Zbudowany jest on z pięciu wachlarzowato i symetrycznie położonych mięśni, które z wszystkich stron zamykają od góry miednicę mniejszą. To ten mięsień stanowi właściwe dno tułowia, na którym spoczywają narządy trzewne jamy brzusznej. Jego nazwa jest nieco myląca, bo faktycznie jest on dźwigaczem nie tylko odbytu, ale też wszystkich pozostałych narządów znajdujących się ponad nim. W warunkach fizjologicznych czynność dźwigacza odbytu nie ogranicza się jedynie do mechanicznego podpierania i ochrony narządów podbrzusza. Mięsień ten bierze udział w sterowaniu ruchami miednicy, a przejmując ciężar tułowia, ułatwia ruchy stawom kończyn dolnych. Właściwy stan napięcia dźwigacza odbytu wpływa też na przewodnictwo nerwowe i odżywianie nerwu sromowego, przez co ma istotny wpływ na libido mężczyzn i kobiet. Nie do końca poznana jest rola, jaką pełni najgłębsza warstwa mięśni dna miednicy w kontroli postawy ciała. Ponieważ właściwy jej stan napięcia bezpośrednio wpływa na ustawienie miednicy, należy sądzić, iż znaczenie dna miednicy dla jakości postawy ciała jest niebagatelne. Otwiera nowe pola oddziaływania również w przypadku korekcji wad postawy. Prawidłowa funkcja najgłębszej, trzeciej warstwy mięśni dna miednicy, którą przede wszystkim tworzy dźwigacz odbytu, ma ogromny wpływ na stan zdrowia również i mężczyzn. W życiu mężczyzn natomiast dno miednicy „pojawia się” dopiero w późniejszych okresach życia, kiedy to zaczynają doskwierać „problemy z prostatą”. Niewykluczone, że obniżenie dna miednicy i długotrwały ucisk mogą sprzyjać przerostowi gruczołu krokowego. Jeśli by tak było, to prawidłowo dobrany trening dna miednicy miałby walor prewencyjny spowalniający łagodny przerost gruczołu krokowego u mężczyzn w późnym wieku średnim i wieku podeszłym. Jak niewielu mężczyzn zdaje sobie sprawę, że pojawiające się już w wieku średnim zaburzenia potencji mogą bezpośrednio wynikać z „fatalnego stanu” ich dna miednicy. Również i w tym przypadku regularnie wykonywane ćwiczenia mogą przynieść szokujące efekty.

Autorka niniejszej książki była dziennikarką. Swoją autorską metodę reedukacji mięśni dna miednicy CANTIENICA® opracowała niejako przypadkowo, poszukując pomocy dla siebie samej. Doświadczając różnych form terapii, metodą prób i błędów sama odkryła, jak wielkie znaczenie dla kontroli naszego ciała ma właściwie funkcjonujące dno miednicy. Brak medycznego wykształcenia Benity Cantieni okazał się jej zaletą. W poszukiwaniach bowiem nic jej nie ograniczało. Mogła zdać się na swoją wyobraźnię i inwencję twórczą. Medyczne samouctwo Autorki uchroniło ją przed dogmatycznym podejściem do tworzonego systemu ćwiczeń. Jak sama twierdzi, popełniała przy tym błędy, dzięki którym jednak mogła stworzony przez siebie system ciągle udoskonalać. Jest coś romantycznego w tym, że każdy nowy sposób najpierw wypróbowała na sobie, obserwując jaki to przynosi efekt zdrowotny. Cechą charakterystyczną metody opracowanej przez Benitę Cantieni jest praca nad przywróceniem właściwego czucia swojego ciała. W niemieckojęzycznym kręgu kulturowym, w którym funkcjonuje przecież autorka niniejszej książki, „Körperwahrnehmung”, które po polsku możemy przełożyć jako percepcja ciała, jest istotnym elementem każdego systemu ćwiczeń leczniczych. Nie dziwi zatem akcent, jaki twórczyni metody kładzie na ten element kontroli motorycznej. Wydaje się, że w Polsce ciągle zbyt duży nacisk kładzie się na czysto mechaniczne walory ćwiczeń fizycznych. W przypadku mięśni dna miednicy mamy do czynienia z bardzo złożonym obrazem klinicznym, którego istotną częścią są zaburzenia o charakterze biocybernetycznym związane z przetwarzaniem bodźców czuciowych. Miednica i jej dno stanowi bowiem „centrum naszego ciała”, zatem integracja informacji płynących z owego „centrum” ma ogromne znaczenie dla kontroli całego ciała. Mimo że Benita Cantieni sama nie wgłębia się tak bardzo w złożone mechanizmy neurofizjologiczne leżące u podstaw tego skomplikowanego procesu, to jednak w każdym z ćwiczeń opisywanych w tej książce możemy znaleźć wyraźne elementy treningu „poczucia ułożenia” i „poczucia ruchu”. Niejako intuicyjnie Autorka wykazuje tym samym, że prawidłową czynność dna miednicy i wypływające z tego zdrowotne dobrodziejstwa nie da się uzyskać na skróty. Żadne suplementy diety, tabletki czy kulki nie zastąpią żmudnej wielotygodniowej pracy nad poznaniem i ponownym rozpoznaniem, a następnie świadomą kontrolą przechodzącą z czasem w nawyk ruchowy, tej zapomnianej przez nas części ciała.

Książka, której pierwsze polskie wydanie trafia do rąk czytelników, w naszym kraju przeznaczona jest przede wszystkim dla każdego z nas. Dla każdej dorosłej kobiety i dorosłego mężczyzny. Jeśli w tej chwili bowiem nie mamy jeszcze dolegliwości związanych z nieprawidłowym funkcjonowaniem dna miednicy, to zapewne w dającej się przewidzieć przyszłości problemy te się pojawią. Wydaje się, że nierozpoznane dolegliwości związane z nieprawidłowym funkcjonowaniem dna miednicy są najbardziej niedoszacowaną dolegliwością czynnościową wśród kobiet i mężczyzn w wieku średnim i podeszłym. Poradnik ćwiczeń, jakim jest

książka autorstwa Benity Cantieni, może wspomagać terapię przeróżnych dolegliwości uroginekologicznych u kobiet, urologicznych u mężczyzn i seksualnych u obojga płci. Systematyczne wykonywanie ćwiczeń opracowanych przez Benitę Cantieni może przynosić długotrwałą ulgę w takich pozornie opornych na terapię ruchową dolegliwościach, jakimi są guzki krwawnicze odbytu. Każdy kto marzy o idealnej sylwetce, pięknej postawie, niezależnie od wieku i płci, powinien w codziennie wykonywane ćwiczenia wpleść i te, które w tej książce proponuje nam Benita Cantieni. Sporo korzyści z lektury tej książki mogą wynieść lekarze ginekolodzy, urolodzy oraz seksuolodzy, a nawet lekarze rodzinni, chociażby po to, by do przepisywanych swoim pacjentom leków polecić również ćwiczenia zawarte w tym poradniku. Książka napisana została bardzo przystępnym i w wielu miejscach obrazowym językiem, co też jest jej walorem. Dzięki temu może skorzystać z niej każdy, kto chce dowiedzieć się czegoś o swoim dnie miednicy i nie musi przy tym już na wstępie jej lektury posiadać dogłębną wiedzę anatomiczną czy też medyczną. Mam nadzieję, że pozycja ta przyczyni się do odkłamania wielu mitów i nieporozumień, które na temat dna miednicy ciągle funkcjonują. Pozycja ta może stać się też początkiem poważnego traktowania tej „zapomnianej” części ciała, której obok codziennej pielęgnacji należy się też codzienna „porcja fizycznego wysiłku”. Gdyby dzięki tej książce udało się rozpowszechnić stosowanie treningu dna miednicy nie tylko w celach leczniczych, ale również i w profilaktyce zdrowotnej w naszym społeczeństwie, byłby to jej największy sukces wydawniczy.

prof. dr hab. Edward Saulicz  
Wojkowice, marzec 2017

## Dno miednicy – lista dla kobiet

- Podczas kaszlu, śmiechu, kichania z mojego pęcherza wycieka kilka kropel moczu.
- Po aktywności sportowej moje spodnie są podejrzanie wilgotne.
- Kiedy jestem w drodze, to piję mniej, żeby nie chodzić ciągle do toalety.
- Nie zawsze czuję, kiedy mam pełny pęcherz.
- Dokładnie znam toalety publiczne w mojej okolicy.
- Pęcherz mi się obniżył.
- Macica już mi się obniżyła.
- Cierpię na wypadanie pochwy.
- Mam leniwe jelita.
- Dolegają mi hemoroidy.
- Wystaje mi brzuch.
- Mam zwiotczały brzuch.
- Zwisają mi piersi.
- Często mam ciężkie nogi.
- Kostki mam często opuchnięte.
- Zdiagnozowano u mnie dysplazję stawu biodrowego.
- Cierpię na zwyrodnienie stawów biodrowych.
- Mam nieforemne „spodnie jeźdźca”.
- Kształt moich pośladków wiele pozostawia do życzenia.
- Mam płaskostopie.
- Mam stopy płasko-koślawe z koślawymi paluchami.
- Mam koślawe kolana.
- Często mam skurcze łydek.
- Współżycie seksualne jest dla mnie bolesne.
- Nie najlepiej u mnie z trawieniem.
- Podczas aktywności sportowej od razu pojawia się u mnie kolka.
- Często mam czkawkę.
- Często mam zgagę.
- Podchodzenie w górę jest dla mnie torturą.
- Wchodzenie i schodzenie ze schodów są dla mnie straszne.
- Po pracach domowych lub pracy w ogródku dokucza mi ból pleców.

## Dno miednicy – lista dla mężczyzn

- Mam nogi szpotawe.
- Mam olbrzymie mięśnie z przodu ud.
- Bolą mnie pięty po biegu lub dłuższym chodzeniu/staniu.
- Kolana od lat sprawiają mi problemy.
- Nigdy nie chodzę bez gazety do toalety.
- Moja erekcja utraciła na twardości.
- Często bolą mnie mięśnie pośladków.
- Moje kręgi lędźwiowe sprawiają mi problemy.
- Ja wiem, co to znaczy mieć dyskopatię.
- Już doświadczyłem postrzału.
- Miałem/mam przepuklinę pachwinową.
- Mój brzuch zwisa poza pasek.
- Podczas joggingu szybko łapie mnie kolka i muszę zrobić przerwę.
- Mam wysokie podbicie.
- Moje barki ciągle są napięte.
- Mam skrócone ścięgna Achillesa.
- Zginacze bioder ciągle są skrócone.
- Moja prostata zaczyna przerastać.
- Muszę poddać się operacji prostaty.
- Coraz większe mam problemy i bóle związane z hemoroidami.
- Oddaję mocz kroplami.
- Po oddaniu stolca nie zawsze czuję się w pełni wypróżniony.
- Jedną nogę mam krótszą od drugiej.
- Ostroga piętowa? Znam to. Piekielnie boli.
- Lekarz powiedział, że mam stopę wydrążoną i palce młoteczkowate.
- Wszystkie obcasy ścieram krzywo.
- Jasne, że wiem jakie to uczucie mieć konflikt korzeniowy.
- Naderwanie więzadła (naderwanie ścięgna, uszkodzenie łąkotki) – znam to.
- Refluks (zgaga, kwaśne odbijanie się) jest u mnie chroniczny.

## Wykorzystanie listy kontrolnej

Jeśli dla Państwa chociaż jeden punkt z listy jest prawdziwy, to skorzystacie na lekturze tej książki. Ponieważ „dno miednicy” razem z przeponą tworzą centrum mięśni głębokich. „Dno miednicy” jest przysłowiowym środkiem, z którym powiązane są wszystkie mięśnie, trzymające razem szkielet człowieka. Z tym środkiem łączą się kości i względem niego się poruszają.

Świadomie w cudzysłowie piszę „dno miednicy”. Słowa te obecnie są na ustach wszystkich, a ci, którzy dbają o swoją kondycję fizyczną, uważają, że trenują również i „dno miednicy”. Każda sala sportowa, każdy trening fitness, każde towarzystwo gimnastyczne, a od niedawna również i siłownie – wszystkie oferują trening dna miednicy lub też twierdzą, że mięśnie dna miednicy w ich systemie są również ćwiczone. A jedynie napina się pośladki lub nadwyręża zwieracze.

Krótko: a więc trwa bum na dno miednicy. Chociaż rzadko chodzi w nim o samo dno miednicy, pomimo że cała reszta ćwiczonego ciała na nim spoczywa. Niestety wciąż jeszcze.

Kiedy podczas oddawania moczu potraficie jego strumień wstrzymać: to już dobry znak. Fajnie, ale nie ma to nic wspólnego z dnem miednicy. Kiedy potraficie Państwo naprawdę świetnie napiąć zwieracze: fajnie, ale nie ma to nic wspólnego z dnem miednicy. Kiedy jako kobieta w urojony sposób swoją pochwą możesz coś dźwigać: fajnie, ale nie ma to nic wspólnego z dnem miednicy. Kiedy potraficie wciągnąć pępek i napiąć mięśnie skośne: fajnie, ale nie ma to nic wspólnego z dnem miednicy. Kiedy jako mężczyzna jesteś w stanie napiąć pośladki aż do bólu w odbycie: z pewnością nie jest to fajne. I nie ma to nic wspólnego z dnem miednicy.

Właściwe dno miednicy, które rzeczywiście i naprawdę tworzy dolną część miednicy, akurat medycyna całkiem niezręcznie ochrzciła innym mianem: oficjalnie nazywa się dźwigaczem odbytu (*m. levator ani*). Ja nazwałabym go dźwigaczem narządów lub też dnem tułowia, względnie „szefem” miednicy. Dźwigacz odbytu zbudowany jest z podwójnych pięciu wachlarzowatych i symetrycznie położonych mięśni<sup>3</sup>, które rozpościerają się od przodu, z tyłu oraz do boków. Łączą one wszystkie kości miednicy, podtrzymują, zabezpieczają, podpierają i umożliwiają ruchy. To połączenie mięśniowe, które między innymi również podnosi odbyt, jest właściwym dnem tułowia. Położone jest w tak zwanej miednicy mniejszej, jak swego rodzaju czarka, szalka. Spełnia ono przynajmniej osiem zadań, a mianowicie wspaniale:

<sup>3</sup> Poszczególne mięśnie wraz z ich nazwami łacińskimi znajdziecie Państwo w Glosariuszu na str. 144.

- Steruje ruchami miednicy i kończyn dolnych.
- Dźwiga narządy podbrzusza, chroni je i podpira.
- Tworzy podstawę dla prawidłowej postawy ciała.
- Utrzymuje w fizjologicznym stanie poszczególne segmenty kręgosłupa lędźwiowego.
- Przejmuje ciężar tułowia i tym samym ułatwia czynność ruchową stopom, kolanom i stawom biodrowym.
- Wpływa na przewodnictwo nerwowe i odżywianie nerwu sromowego, czym przyczynia się do podniesienia libido zarówno u mężczyzn, jak i kobiet.
- Jest podstawą dla kształtnych pośladków, płaskiego brzucha i ładnych, prostych nóg.
- Stanowi centrum warunkujące lekkość i grację ruchów.

## Jak ze ściany brzucha tworzy się ściana dna miednicy

Ściana brzucha musi przejść w dno miednicy, albowiem człowiek stanął w pozycji wyprostowanej na dwóch nogach. Ta część, która do tej pory znajdowała się z tyłu, znalazła się zatem na dole. Tak jak kiedyś ciężar ciała rozdzielał się w osi pośrodkowej na cały kręgosłup, tak nagle wyprostowany tułów musiało podtrzymywać małe dno. Ewolucja po mistrzowsku rozwiązała to zadanie: Dno brzucha powstało z solidnej, wielowarstwowej konstrukcji mięśniowej. W anatomicznym, fachowym języku dzieli się go na trzy warstwy, wyspecjalizowane w spełnianiu trzech różnorodnych zadań.

Najbardziej zewnętrzną warstwę tworzą zwieracze i mięśnie podtrzymujące.

Zadaniem zwieraczy jest otwieranie i zamykanie. Nic ponadto.

Przednia pętla u kobiet owija ujście pochwy i zwieracz pęcherza. Utworzona jest z mięśni podtrzymujących (*musculus bulbospongiosus*<sup>4</sup>). U mężczyzn przednia pętla znajduje się wokół korzenia penisa, utworzona jest również z włókien mięśniowych wypełniających funkcję podtrzymującą (*musculus bulbospongiosus*) i podpira moczowód, nasieniowód i podtrzymuje erekcję. Tylna część stanowi właściwy zwieracz, który zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet odpowiada za wypróżnianie jelit.

Środkowa warstwa rozciąga się od kości łonowej aż do guzów kuloszowych i tworzy ścianę podbrzusza. U kobiet otacza środkową część pochwy (przedsionek pochwy), u mężczyzn otwiera cewkę moczową i dopływ krwi do penisa.

Obie te zewnętrzne warstwy w kroczu połączone są z najbardziej wewnętrzną, o największej powierzchni i najważniejszą warstwą dna miednicy, czyli z dźwigaczem odbytu. Zarówno u kobiet, jak i mężczyzn położony jest tak samo. W metodzie CANTIENICA® koncentruje się właśnie na tej najbardziej wewnętrznej części dna miednicy, bowiem jeśli dźwigacz

<sup>4</sup> Zob. Glosariusz na str. 151

odbytu jest silny i wytrenowany, to wtedy obie pozostałe warstwy są odciążone i mogą perfekcyjnie wypełniać swoją funkcję.

Mięsień dźwigacz odbytu jak swego rodzaju czarka mięśniowa ułożony jest w miednicy mniejszej. Po przedniej stronie ciała łączy się z mięśniami brzucha, z boku z mięśniami bioder, a z tyłu z mięśniami grzbietu. Jeśli dźwigacz odbytu jest sprawny, to tworzy prawidłowe międzypiętrze w wieżowcu, jakim jest człowiek. Kręgosłup posiada fundament, ma punkt oparcia, od którego może się ku górze prostować. To prostowanie się kręgosłupa uaktywniają posiadające wielkie znaczenie tzw. mięśnie głębokie.

Biodra i nogi są odciążone i zyskują dzięki temu na lekkości, która dobrze też wpływa na ich kształt. Mięsień dźwigacz odbytu jest też ojczyzną nerwów związanych z aktywnością seksualną. Nerw sromowy ze swoim delikatnym rozgałęzieniem dzięki aktywności mięśniowej jest zdrowszy i lepiej przewodzi bodźce. Efektem tego jest w ogóle pojawienie się libido, a w przypadku rozwiązania lub przebytej operacji jego powrót.

## Ludzie i szafy: co nieco anatomii miednicy

Proszę wyobrazić sobie swoje ciało jako szafę. Żeby znajdowały się w niej regały i mogły w niej wisieć rzeczy, potrzebuje ona swojego dna. A teraz proszę sobie wyobrazić, że szafa ta przemieszcza się z miejsca na miejsce, że potrafi chodzić na swoich własnych nogach. Dla tej umiejętności ruchomości jej dna jest szczególnie ważna.

Jeszcze przez chwilę zatrzymam się na tym porównaniu z szafą: zawartość szafy jest zmienna. Rozciąga się ona i kurczy z powrotem. W ciągu dnia stale się wypełnia i opróżnia, nowe rzeczy są wkładane, a stare wyrzucane. Dla takiej szafy byłoby idealne, żeby jej dno było elastyczne, a więc by mogło poddawać się naciskowi. Czasami szafa ta zachowuje się dziwnie, oddycha w dół, kicha, kaszle. Perfekcyjne dno tej szafy miałoby jeszcze taką zdolność, że przeciwdziałałoby wstrząsom, amortyzowałoby je.

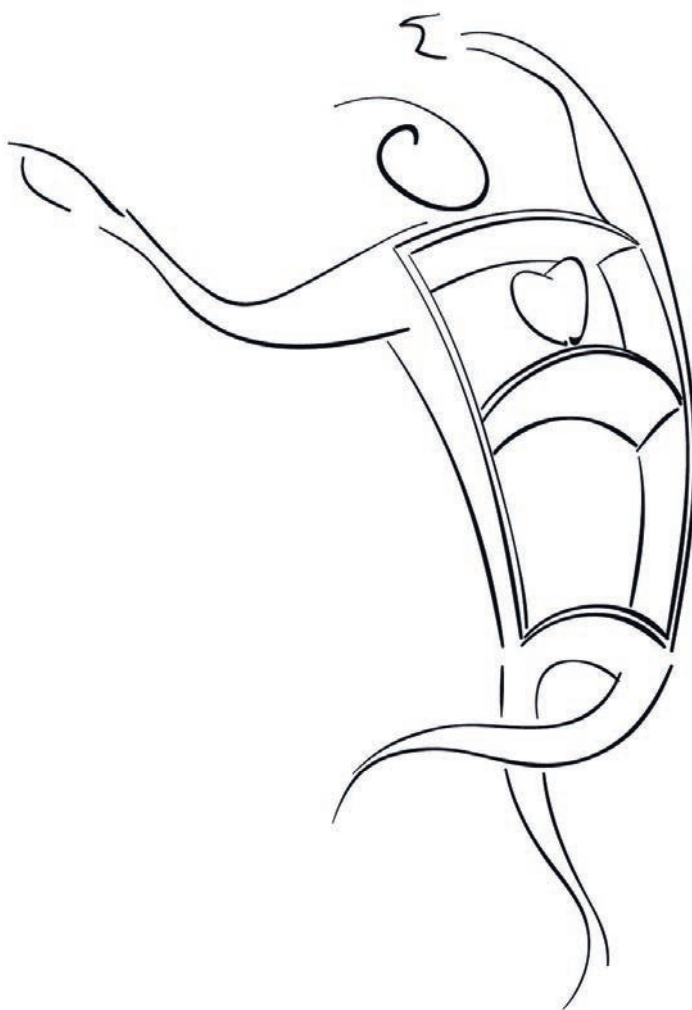
Dokładnie takie dno posiada nasz tułów. My ludzie mamy perfekcyjne dno.

Ma tylko jedną wadę: „musi” czuwać, być używane i trenowane, by przez całe życie perfekcyjnie funkcjonować. Słowo „musi” ujęto tutaj w cudzysłów, ponieważ chcę Państwu pokazać i dowieść, że to nie jest żaden mus i przymus, ale radość, która od pierwszej chwili w taki sposób nas dotyka, że nasze ciało chce jej jeszcze więcej.

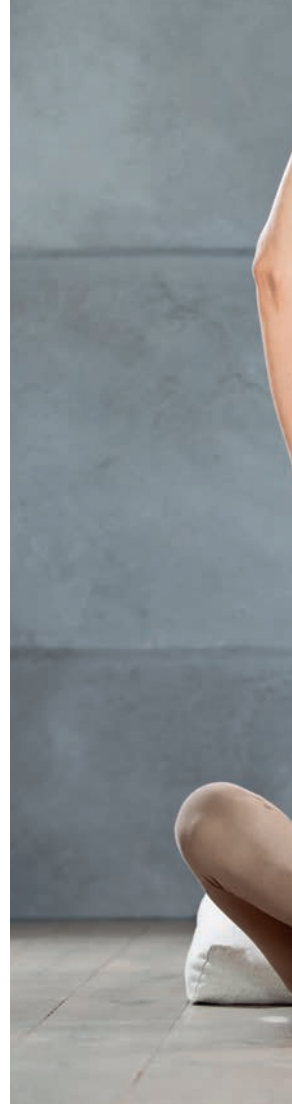
Miednica jest bardzo elastyczną konstrukcją. Składa się ona z siedmiu kości. Trzy z tych kości zrastają się u rosnącego dziecka w jedną kość miedniczną – lewą i prawą. Obie te kości połączone są ze sobą za pomocą kości krzyżowej. Zaopatrzone są w tym miejscu w powierzchnie stawowe, wzdłuż których obie połówki miednicy mogą się ślizgać.



Tak to wygląda. A teraz ze względu na płęć treść podzielona zostanie na dwa rozdziały, bowiem męska miednica i jej dno wyglądają inaczej niż ich oba żeńskie odpowiedniki.



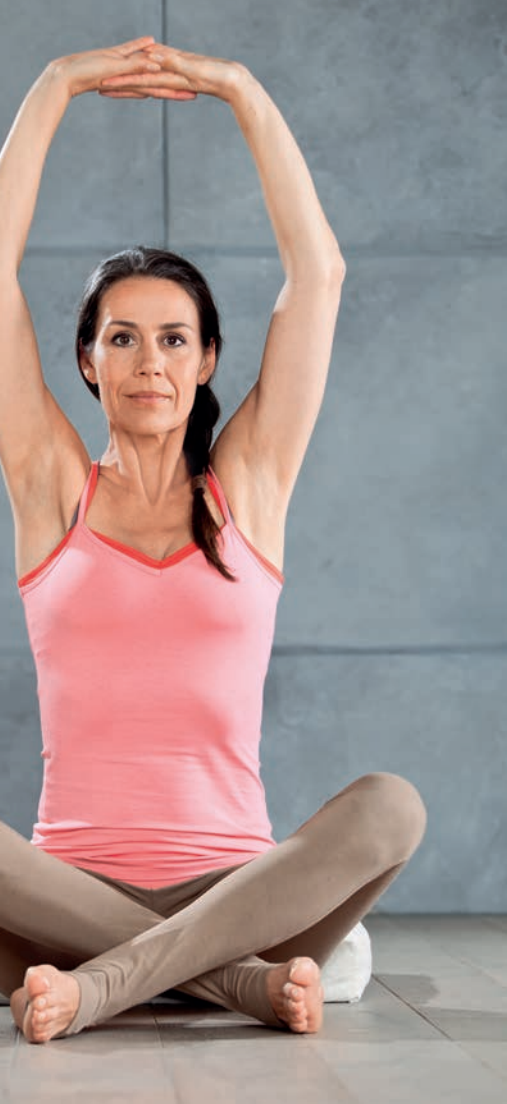
Szczęśliwa mięśniowa szafa.



### Siad „skrzyżny”

Jeśli przyjęcie pozycji siadu skrzyżnego sprawia wam na początku problemy, to możecie usiąść na poduszce lub poskładanej macie do ćwiczeń. W przypadku ostrych problemów z kolanami można pod nie z obu stron podłożyć poduszki. Podudzia zginamy w kolanach, a dłońmi trzymającymi tuż powyżej kostek staramy się je odciągnąć od stawów skokowych w kierunku kolan. Stopy skręcamy do środka i jednocześnie rozciągamy ich strony grzbietowe. Stopy oparte są teraz o podłoże swoimi brzegami bocznymi. W wyobraźni wyciągamy palce stóp do przodu, a pięty do tyłu. Napina to stopy i działa wzmacniająco na aparat więzadłowy stawów skokowych.

Splatamy dłonie, unosimy ramiona ponad głowę, łokcie skierowane są na zewnątrz (również wtedy, kiedy ramiona są w pełni wyprostowane). Obustronnie mocno napinamy mięśnie ramion w kierunku rotacji zewnętrznej i przyciągamy do klatki piersiowej łopatki.



Na poziomie pachwin napinamy mięśnie ud w kierunku rotacji zewnętrznej. Powtarzamy tę czynność 10 razy. Wykonujemy to teraz po przekątnej: napinamy mięśnie lewego ramienia i prawego uda i na odwrót. Na każdą ze stron powtarzamy to ćwiczenie 5 razy. Całkowicie rozluźniamy mięśnie nóg i pozwalamy dźwigaczowi odbytu bezpośrednio oddziaływać na kości miednicy i kończyn dolnych.

Wykonujemy delikatne rotacje w lewo i prawo w piersiowym odcinku kręgosłupa. Podczas wykonywania tej rotacji głowa pozostaje prosto, po prostu wpatrujcie się w wybrany punkt znajdujący się na wysokości oczu na wprost przed wami. Wykonujemy 10 skrętów na każdą ze stron.

Rozplątamy dłonie, zmieniamy ustawienie nóg, prostujemy stawy skokowe. Dłonie układamy przed nogami i przesuwamy je do przodu tak daleko, jak można to uczynić, utrzymując wyprostowane plecy. W wyobraźni rozciągamy mostek równocześnie w kierunku kości łonowej i bródki. W tym samym czasie napinamy mięśnie ramion w kierunku rotacji zewnętrznej.



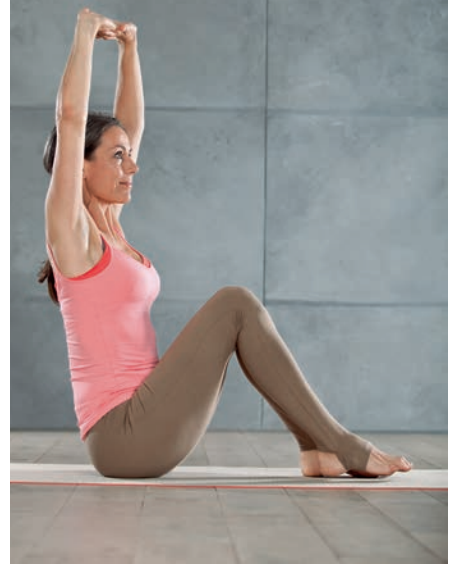
Kiedy nie da rady dalej już przesunąć dłoni do przodu, to „wpijamy się” nadgarstkami w podłogę i na krzyż lewą stroną pchamy, a prawą ciągniemy, tak jak to już potraficie robić, by w ten sposób wyzwolić synergistyczną reakcję łańcuchową obejmującą obszar: dłonie-ramiona-barki-plecy-miednicę. Im bardziej napięta jest górna część ciała, tym bardziej rozciągnięciu ulega strona brzuszna i tym intensywniejsza jest reakcja.

Wracamy, przesuwając dłonie po podłożu. W odcinku piersiowym skręcamy kręgosłup w lewo, głowa wykonuje ruch w tę samą stronę, a sięgając prawą dłonią w kierunku lewej pachwiny pogłębiając rotację zewnętrzną w prawym biodrze. Lewa ręka rozluźniona spoczywa na plecach. Pępek „rozciągamy” po przekątnej do lewego guza kulszowego i do prawego barku oraz do prawego guza kulszowego i do lewego barku.

Zmieniamy strony. Rotujemy piersiowy odcinek kręgosłupa w prawo, lewą ręką sięgającą do prawej pachwiny wspomagamy rotację zewnętrzną w biodrze po tej stronie ciała, głowa wykonuje ruch w tę samą stronę co cały kręgosłup, prawa ręka rozluźniona spoczywa na plecach, a pępek po diagonalnej po 3 razy „rozciągamy” pomiędzy guzem kulszowym a barkiem w każdą ze stron.

Wracamy do pozycji wyjściowej.





## Rozciąganie poprzeczne w siadzie z przyciągniętymi nogami

Nogi zginamy i przyciągamy je do ciała. Pięty przyciągamy blisko ciała. Obejmujemy uda przytrzymując je dłońmi na wysokości dołów podkolanowych. W ten sposób jak najbliżej przyciągamy uda do tułowia i jednocześnie prostujemy plecy. Rzepki skierowane są w stronę sufitu.

Puszczamy dłońmi uda i splatamy je. Strony dłoniowe rąk wykręcamy na zewnątrz i unosimy ramiona do przodu na wysokość barków. Napinamy mięśnie ramion w kierunku rotacji zewnętrznej i staramy się szeroko ustawić głowy kości ramiennych. Wyobraźcie sobie złoty drążek z obu stron zakończony główkami kości ramiennych. Starajcie się te główki jak najbardziej od siebie oddalić po to, by rozciągnąć mięśnie znajdujące się na klatce piersiowej i odciążyc obojczyki. Unosimy teraz ramiona w górę ponad głowę. Uwaga – nie unosimy barków.

Lewą nogę delikatnie odrywamy od podłogi, a następnie prawą nogę i tak 10 razy.

Teraz łączymy unoszenie nogi ze skrętami tułowia w piersiowym odcinku kręgosłupa: kręgosłup piersiowy rotujemy w lewo, lekko unosimy lewą nogę, kręgosłup piersiowy rotujemy w prawo, unosimy prawą nogę. Ćwiczenie to powtarzamy w każdą ze stron 10 razy.

**To nie jest ważne, czy potraficie unieść nogę w górę, bowiem im bliżej ciała trzymacie piętę, tym niżej można podnieść nogę. W ćwiczeniu tym chodzi o to, by wyczuwać siłę rozwijaną przez napięcie mięśni miednicy i jednocześnie uczyć się rozluźniania mięśni nóg.**

# Tigerfeeling

## SIŁA, KTÓRA POCHODZI Z WNĘTRZA

**Tigerfeeling® działa szybko. Jest bezpieczny. Sprawia radość.  
Wyczuwalny i widoczny efekt pojawia się już po pierwszym treningu.**

**A wymierne zmiany dostrzega się po trzech tygodniach.**

**Naturalny, energiczny wdzięk – ćwiczenie dna miednicy w celu uzyskania  
większej sprężystości, giętkości, ochoty do życia i radości z seksu.**

**Terapeutyczny fitness – ukierunkowane na dno miednicy ćwiczenia  
m.in. przeciw osłabieniu pęcherza moczowego, nietrzymaniu moczu,  
trudnościom z osiągnięciem orgazmu, dolegliwościom ze strony pleców.**

**Dla mężczyzn i kobiet.**