

BENITA CANTIENI

# Tigro jausmas

TOBULI DUBENS  
DUGNO RAUMENŲ  
TRENIRAVIMO  
PRATIMAI JAI IR JAM

Iš vokiečių kalbos vertė Auksė Noreikienė

Jotema

<b>Ižangos žodis</b>	<b>8</b>
Anketa apie dubens dugną moterims	<b>12</b>
Anketa apie dubens dugną vyrams	<b>13</b>
Anketų įvertinimas	<b>14</b>
Kaip pilvo siena tapo pilvo pagrindu	<b>15</b>
Žmonės ir spintos: žiupsnelis anatomijos žinių	<b>16</b>
<b>Pasakojimai iš patirties — moterims</b>	<b>18</b>
<b>„Kaip aš atradau savo tigro jausmą“</b>	<b>19</b>
<b>Moters dubuo</b>	<b>26</b>
Dubuo ir dubens dugno sluoksniai	<b>28</b>
Išangės keliamojo raumens ( <i>levator ani</i> ) jėgos centras: vidinis sluoksnis	<b>31</b>
Padariniai esant nusilpusiam dubens dugnui	<b>31</b>
Draugiška paslauga — kompensacija	<b>32</b>
Silpna šlapimo pūslė gana stipri	<b>33</b>
Pajausti gyvenimo pulsą — ne tik lytinio akto metu...	<b>34</b>
Tarpvietės pjūvis arba plyšimas, cezario pjūvis	<b>35</b>
Mėnesinės ir nėštumas	<b>36</b>
Sukurti solidų pagrindą	<b>39</b>
Nuo kovinio sporto prie tigro jausmo	<b>41</b>
<b>Pasakojimai iš patirties — vyrams</b>	<b>42</b>
<b>„Kaip aš atradau savo tigro jausmą“</b>	<b>43</b>
<b>Vyro dubuo</b>	<b>52</b>
Vyrų laikysenos: stovintis „ramiai“, atsipalaidavęs, čiužinėjantis	<b>54</b>

Dubuo ir dubens dugno sluoksniai	55
Krūvio palengvinimas prostatai	55
Raumenys — taip, bet...	57
Vyrams ir moterims	63
<b>Pratimai</b>	<b>66</b>
<b>Treniruočių principai ir pagrindinės padėty</b>	<b>69</b>
Stovėjimas	70
Sėdėjimas	71
Gulėjimas	72
Klūpėjimas	73
Kvėpavimas	74
<b>Atrasti dubens dugną</b>	
<b>Bazinė 20 minučių programa</b>	<b>77</b>
Užmegzti ryšj	<b>78</b>
Pajausti dubens padėtj	<b>79</b>
Bambos kelionė	<b>80</b>
Kvėpavimas kaip informacijos „taksi“	<b>81</b>
Krūtinės slankstelių sukimas	<b>82</b>
Pėdos laimė su „V raidė V raidėje“	<b>83</b>
Kojos žergtai sėdint ant taburetės	<b>84</b>
<b>Intensyvus tigo jausmas</b>	
<b>Intensyvi 45 minučių programa</b>	<b>87</b>
Ilga nugara	<b>88</b>
Nugaros numylėtinis su žvairavimu	<b>89</b>
Pilvo stebuklas	<b>90</b>

Varlė suglaustais padais	<b>92</b>
Pedalai	<b>93</b>
Judantys pedalai	<b>95</b>
Mažasis „tiltelis“	<b>97</b>
Didysis „tiltelis“	<b>98</b>
Kojos-žirklės	<b>101</b>
Klūpėjimas organams nuslystant į savo vietą	<b>104</b>
Judri keturpėsčia	<b>106</b>
Piramidė iš pritūpimo padėties	<b>108</b>
„Turkiškas“ sėdėjimas	<b>110</b>
Bėgimas sėdint su kryžiniu tempimu	<b>113</b>
Pusiau pasilenkus su subtilumais	<b>115</b>
Kojos žergtai, stovime prie sienos	<b>119</b>
Įtūpstas prie sienos klubų plotyje	<b>120</b>
Vertikali stovėseną su įstrižu pulsavimu	<b>121</b>
<b>Tigro jausmas kiekvieną dieną</b>	
<b>Trumpos 7 minučių programos</b>	<b>123</b>
Išsitiesinimas	<b>124</b>
Bėgimas sėdint	<b>125</b>
Klubų tempimas	<b>126</b>
Spustelėjimai kulnais	<b>127</b>
Bėgimas sėdint, kai sukami krūtinės slanksteliai	<b>128</b>
Išsitiesti ir ištempti	<b>129</b>
„Žvairuojantys“ sėdynkauliai	<b>130</b>
Lengvos it plunksnelės kojos	<b>131</b>
Koja ore	<b>132</b>
Stovėseną prie sienos	<b>133</b>
Bambos šokis	<b>134</b>
Laisvė pečiams	<b>135</b>
Ir pirmyn!	<b>136</b>
Pabaigai	<b>138</b>

## Aiškinamasis akivaizdžios anatomijos CANTIENICA® žodynas

	<b>141</b>
Dubuo	<b>142</b>
Gaktikaulis	<b>143</b>
Sėdynkauliai	<b>144</b>
Uodegikaulis (stuburgalis)	<b>145</b>
Dubens dugno raumenys	<b>145</b>
Trys dubens dugno sluoksniai	<b>147</b>
1. Išorinis sluoksnis	<b>147</b>
2. Vidurinis sluoksnis	<b>148</b>
3. Vidinis sluoksnis	<b>150</b>
Klubų raumenys	<b>151</b>
Piramidinis raumuo	<b>151</b>
Giliųjų raumenų sujungimas	<b>152</b>
Stuburas, 24 val. ištempimas	<b>153</b>
Prigimtiniai nugaros raumenys	<b>154</b>
Aukštyn galvą, „karūnos“ taškas	<b>155</b>
Laikantieji galvą, atlantas/ašis	<b>156</b>
Ištiesinti krūtinės ląstą	<b>156</b>
Diafragma	<b>157</b>
Rankos (žastai)	<b>159</b>
Pečiai	<b>159</b>
Kojos	<b>161</b>
Kojos ašis, priešinis sukimas	<b>161</b>
Kelio sąnarys — lankstas	<b>162</b>
Pėdų padėtis	<b>162</b>
Išilginis ir skersinis pėdos skliautai	<b>163</b>
Rekomendacijos	<b>165</b>
Rodyklė	<b>172</b>

# Įžangos žodis

Miela skaitytoja, mielas skaitytojai!

Tai mano ketvirtoji „Tigro jausmo“ knyga, skirta dubens dugnui. Ji yra visiškai perrašyta ir paremta mano tiksliais naujausiais empiriniais tyrimais. Su pirmąja „Tigro jausmo“ knyga, pasirodžiusia 1997 metais, ją dar sieja trys bendri dalykai. Pirmas: dubens dugno raumenys yra labai svarbūs sveikatai, laikysenai ir grožiui. Antras: atliekant tinkamus pratimus, yra paprasta nuosekliai ir tikslingai treniruoti dubens dugno raumenis. Trečias: mankštintis yra smagu, be to, pasiekiamas nuostabus kūno sąmoningumas.

Ilgą laiką buvau įsitikinusi, kad anatomija — tobulas mokslas. Lavonai skrodžiami ir kartografuojami. Ištiriama labai detalai. Apibūdinama. Analizuojama. Pirmosios abejonės mane apniko, kai devintame dešimtmetyje aš kaip žurnalistė rinkau medžiagą vienam straipsniui, kuriame norėjau papasakoti, kodėl skiriasi žmonių odos spalva. Kokie evoliuciniai pokyčiai slypi skirtingose tos pačios žmogaus rūšies pasireiškimo formose. Aptikau daug rasistinių momentų, bet ne motyvų. Visiškai nieko. Aš rašiau apie savo paieškas, ir tai buvo bergždžias darbas.

Po kažkiek metų, kai bėda prispyrė mane pačią, pradėjau domėtis savo kūnu. Nebenorėjau sutikti su tuo, kad mano iškrypęs stuburas — tai paprasčiausias likimas, kurio negaliu pakeisti. Nenorėjau imti ir sulinkti į kuprą. Iš pradžių išbandžiau visus jau esamus ir žinomus metodus, kiekvieną techniką, terapiją, skaičiau straipsnius, knygas, ėmiau interviu iš gydytojų ir terapeutų. Tačiau visa tai man nepadėjo. Arba mano kūnas buvo kitoks, arba aš buvau per daug paika ir nemokėjau juo naudotis.

Paskui viską mečiau ir nusprendžiau leisti kelionėn į savo vidų. Į savo kūną. Norėjau jausti. Išgyventi. Patirti. Prasidėjo mano kelionė iš lėtinių, nuolatinių skausmų į geros savijautos pasaulį. Kelionė iš kūno pragaro į kūno dangų. Kuo daugiau atsisakiau savo fiziologijos ir anatomijos teorinių koncepcijų, tuo geriau jaučiau, pastebėdavau, išbandžiau, ir tuo labiau mano kūnas ugdė geresnę, sveikesnę savijautą, lengvumo jausmą.

Keturiasdešimt dvejus metus jis buvo mano priešas. Dabar, kai man šešiasdešimt dveji, jis yra mano didžiausias draugas. Žinau, kad per likusius gyvenimo metus atrasiu dar daug savo kūno lobių, kad mano kelionė siekiant kūno lengvumo dar nepasibaigė.

Praktiškai tai reiškia: už kūno pažinimą esu dėkinga visiems savo pačios atradimams. Iš pradžių savo kūno, vėliau — vyrų ir moterų, kurie ateidavo pas mane treniruotis. Paskui — vyrų ir moterų, kurie norėjo, kad aš juos mokyčiau. Mano darbo metodas išliko toks pat: manau, kad viskas įmanoma, ir nieko neatmetu. Nedarau jokių prielaidų, taigi savo darbo nespraudžiu į kokius nors rėmus. Atradusi kažką naujo — savyje ar kituose žmonėse ir per juos, noriu tai patikrinti. Padariusi atradimą, ieškau anatominio paaiškinimo, sąsajų.

Iki šiol tai veikia nuostabiai. Žinodama, ko ieškau, savo idėjai surandu įrodymą. Vienas pavyzdys, susijęs su dubens dugnu, yra suvokimas, kad veiksmingas yra tik giliausio, didelio ploto dubens dugno sluoksnio treniravimas. Išorinių sluoksnių pertreniravimas kenkia sutraukiamiesiems ir stromeniniams kempinkūnio raumenims. Kai apie tai sužinojau, ūmai visiškai kitaip ėmiau suvokti anatominius piešinius, kurie atitiko mano idėją.

Antras pavyzdys: metams bėgant lavinau du dubenis, kairįjį ir dešinįjį. Abi dubens pusės juda nepriklausomai viena nuo kitos ir rezonuoja viena su kita. Sulig kiekvienu žingsniu atitinkama pusė vadovauja mano kaulams ir juos koordinuoja. Dabar supratau, kodėl dubens pusės yra simetriškos ir nepriklausomai vertikaliai ir įstrižai apjuostos raiščių aparatu.

Trečias pavyzdys: atradimas, kad stuburas neprivalo atlikti amortizatoriaus funkcijos, jeigu suaugę žmonės autochtoniniais (prigimtiniais) raumenimis jį laiko taip tiesiai, kaip tai daro sveiki vaikai.

Kas taip radikaliai, būdamas savamokslis, ryžtasi naujovėms, tam gresia pavojai. Kas pasuka iš aiškaus kelio ir pradeda eiti takais, kurių dar niekas nepramynė, gali pasiklysti. Tai aš suvokiau ir suvokiu. Juo labiau kad neturiu nei medicininio išsilavinimo, nei specialių anatomijos ir kineziterapijos žinių. Iš pat pradžių mane draskė stiprūs vidiniai prieštaravimai: kaip aš drįsau! Metams bėgant pastebėjau, kad kaip tik neturėdama koncepcijų galėjau laisvai mąstyti. Kadangi nežinau, kas vyksta raumenų fiziologijoje su agonistais ir antagonistais, galiu naujoviškai elgtis su raumenimis. Nežinodama, kad klubo sąnario displazija yra nepagydoma, galiu remtis mintimi, jog kaulus galima formuoti tol, kol esame gyvi.

Iš pradžių paniškai bijojau, kad neišvengsiu klaidų. Daug mažų klaidelių įsibrovė dėl neteisingų interpretacijų ir pernelyg radikalių supaprastinimų. Ir čia pateiksiu pavyzdį: prieš penkiolika metų jums, miela skaitytoja, mielas skaitytojau, norėjau pagrįsti, kodėl dubens raumenys ankstyvame jūsų, suaugusiųjų, gyvenime galėjo tapti balta kūno dėme. Aš per daug įsidrąsinau teigdama, kad dubens dugno funkcijos atsiradimas gali būti siejamas su kryžminių ėjimu, taigi dėl to mažas vaikas tik tada gali „liautis teršti kambaryje“, kai jis bent jau sugeba ropoti. Tuomet dubens dugno funkcijos būtų išmoktos, o ne įgimtos. Ši tezė man pasirodė logiška, ir trylika metų tam niekas neprieštaravo. Šiandien žinau, kad vis daugiau tėvų stebi savo vaikučius nuo pat gimimo ir mokosi, kada vaiką prispiria gamtinis reikalas. Taip mažylis nuo pat pradžių sąmoningai išmoksta sulaikyti šlapimą ar išmatas. Taigi naudojimas dubens dugno raumenimis yra įgimtas, veikia iš karto, kaip griebti ir stumti. Puiku.

Visos klaidos mane pastūmėdavo, padėdavo vidujai mano mokiniais/mokinėms, mano klientams/klientėms. Dabar aš džiaugiuosi kiekviena klaida, kuri priverčia mediką ir anatomą man ją įrodyti, mane įtikinti. Kaskart išryškėja kas nors nauja, dažnai tai būna tiksliu, kartais ir novatoriška. Neretai idėja ir jai priešiška idėja atverdavosi kelią trečiai galimybei, kuri pranokdavo mano ligšiolinį drąsiausią įsivaizdavimą. Apie tai liudija knygoje publikuojami išbandžiusių šį metodą atsiliepimai.

Įdomu tai, kad klaidų pasitaiko tik teoriškai interpretuojant — mėginant senąją, galiojančią anatomiją suderinti su mano „gyvos ir gyvybingos anatomijos“ sampratomis, bet niekada jų nebūna taikomojoje srityje. Pritaikyti CANTIENICA® metodą yra neįtikimai paprasta ir žavingai logiška: iš pradžių kaulai išdėstomi optimaliai. Šis išdėstymas leidžia idealiai ištempti 100 proc. raumenų, o tai ir yra puikiausia gero judėjimo prielaida. Teisingai atliekami pratimai yra 100 proc. saugūs, net jeigu tai pagrįsdama kartais nesu tikra, nes morfologija, kuri mane domina, gana menkai iširta, kadangi skrodžiami ir anatomiškai atvaizduojami visų pirma seni žmonės, turintys tipiškas deformacijas ir sergantys judėjimo aparato ligomis. „Tradicinė medicina“ — vieną kartą tebūnie šis apibendrinimas — normaliai vertina tai, kas dažnai pasitaiko, — labai seniems žmonėms vis dar būdinga liga, deformacija, negalavimas.

Gydytoja Solveiga Hoffmann, intensyviai dirbanti CANTIENICA®



metodais Tenerifės sveikatos centre\*, per pastaruosius metus tapo mano „gydytoja patikėtine“. Ji atkreipia mano dėmesį į interpretavimo klaidas, paaiškina specialias sąsajas taip, kad aš suprasčiau, ir drauge niekada neslopina mano noro suabejoti tuo, kas iš pažiūros įrodyta ir nenuginčijama. Ji įtikino mane sutraukiamųjų raumenų šioje knygoje nevadinti supaprastinant sutraukiamaisiais raumenimis tik todėl, kad taip visi juos įvardija. Dabar nuosekliai atskirsime sutraukiamuosius ir stormeninius kempinkūnio raumenis\*\*. Netikėtai moteriškos ir vyriškos anatomijos ekvivalentai yra akivaizdūs ir logiški.

Mano sesuo Sandra Cantieni nepaprastai kantriai internete išnaršė anatomijos knygas ir programas, ieškojo, kas patvirtintų mano spėliojimams, ir surado. Kartu su savo gyvenimo draugu Ernstu Gamperiu ji sukūrė iliustracijas, kurių jūs dar nematėte. Taip pat už tai tariau ačiū. Esu įkvėpta — gali būti dar daugiau klaidų, geresnių klaidų, drąsesnių klaidų, ir iš viso to bus galima sukaupti patyrimą. Šio patyrimo tikslas vienintelis — padovanoti žmonėms, taigi jums, galimybę būti drąsiems ir džiaugtis savo kūnu.

Šia prasme priimkite mano klaidas kaip dovaną.



Nuoširdžiai, jūsų Benita Cantieni

\* Saliutogenezės (sveiko vystymosi) centras, Tenerifė. [www.eridanos.org](http://www.eridanos.org)

\*\* Žr. „Aiškinamąjį žodyną“, p. 147.

## Anketa apie dubens dugną moterims

- Kai kosčiu, juokiuosi, čiaudau, nuteka keli šlapimo lašai.
- Kai pasportuoju, mano kelnaitės įtartinai sudrėksta.
- Būdama kur nors kelyje, stengiuosi gerti mažiau skysčių, kad nereikėtų nuolat bėgioti į tualetą.
- Ne visada jaučiu, kada mano šlapimo pūslė pilna.
- Puikiai žinau, kur mano aplinkoje yra viešieji tualetai.
- Šlapimo pūslė nusileidusi.
- Gimda beveik nusileidusi.
- Kenčiu dėl makšties iškritimo.
- Mano žarnynas silpnas.
- Mane vargina hemoroidai.
- Mano pilvas atsikišęs.
- Mano pilvas suglebęs.
- Mano krūtinė nukarusi.
- Mano kojos dažnai būna sunkios.
- Kulkšnys dažnai patinusios.
- Man diagnozavo klubo sąnario displaziją.
- Mane vargina koksartrozė.
- Turiu bjaurias „jojiko kelnes“.
- Užpakaliuko forma galėtų būti gražesnė.
- Esu plokščiapėdė.
- Turiu atsikišusius „kauliukus“, t. y. atsirado didžiųjų pėdų pirštų deformacijos (*hallux valgus*).
- Mano kojos yra X formos.
- Blauzdas dažnai sutraukia mėšlungis.
- Lytiniai santykiai būna skausmingi.
- Mano virškinimas ne per geriausias.
- Sportuojant iš karto ima diegti šonus.
- Dažnai žagsiu.
- Dažnai rūgščiai atsirūgstu.
- Eiti į pakalnę man kančia.
- Lipti laiptais, leistis žemyn nuo kalno — siaubinga.
- Po darbo namie arba sode vargina nugaros skausmai.

## Anketa apie dubens dugną vyrams

- Mano kojos yra O formos.
- Mano priekiniai šlaunų raumenys labai dideli.
- Kai pabėgioju arba ilgiau pavaikštau/pastoviu, man skauda kulnus.
- Daug metų turiu problemų dėl kelių.
- Į tualetą einu tik pasiėmęs skaityti laikraštį.
- Nepakankama erekcija.
- Dažnai jaučiu sėdynės raumenų skausmus.
- Kenčiu dėl juosmens skausmų.
- Žinau, ką reiškia tarpšlankstelinio disko išvarža.
- Puikiai pažįstama strėnų gėla (lumbagas).
- Turėjau kirkšninę išvaržą.
- Mano pilvas išvirsta virš diržo.
- Kai bėgioju ristele, tuoj ima diegti šonus ir turiu daryti pertraukėles.
- Mano pėdoms būdinga aukšta keltis.
- Pečiai nuolat įsitempę.
- Achilo sausgyslės sutrumpėjusios.
- Dešinysis juosmens raumuo nuolat sutrumpėjęs.
- Mano prostata pradėjo didėti.
- Turėjau operuotis prostatą.
- Hemoroidų randasi vis daugiau, jie darosi skausmingi.
- Nusišlapinus laša šlapimas.
- Išsituštinės dažnai jaučiuosi ne visai švarus.
- Viena koja trumpesnė už kitą.
- „Kulno pentinai“. Žinau. Siaubingai skauda.
- Gydytojas diagnozavo *pes cavus* — „tuščių pėdą“ — ir plaktukinius kojos pirštus.
- Labai šleivai nunešioju visus batus.
- Žinau, ką reiškia užspausti nervai.
- Raiščių plyšimas (sausgyslės plyšimas, menisko pažeidimai) — tai man pažįstama.
- Refliuksas (rėmuo, atsirūgimas rūgščiu skrandžio turiniu) nuolat kartojasi..

## Anketų įvertinimas

Jeigu į bent vieną iš tų klausimų teko atsakyti teigiamai, tuomet ši knyga jums bus naudinga. Nes „dubens dugnas“ kartu su diafragma sudaro giliųjų raumenų centrą. „Dubens dugnas“ visiems žinomas kaip vidurys, iš kurio išsišakoja visi raumenys, išlaikantys skeletą. Iš šio vidurio optimaliai jungiami ir judinami kaulai.

Aš sąmoningai rašiau „dubens dugną“ kabutėse. Nors jis šiuo metu visų nuolat minimas, o manantys esą geros sportinės formos, dabar įsitikinę, kad taip pat treniruoja ir „dubens dugną“. Kiekviena sporto studija, sveikatingumo treniruotė, sporto draugija, pastaruoju metu ir jėgos sportas — visi siūlo dubens dugno treniruotes arba tvirtina, kad kartu būsią treniruojami dubens dugno raumenys. O viso labo tik įtemptiami sėdmenys arba varginami sutraukiamieji raumenys.

Trumpai tariant: nors dubens dugnu itin domimasi, labai retai su juo kas nors siejasi, nors taip būna parašyta. Vis dar.

Jeigu šlapindamiesi galite sustabdyti čiurkšlę: jau gerokai karšta, tai tam tikri ženklai. Puiku, bet tai neturi nieko bendra su dubens dugnu. Jeigu galite kaip reikia įtempti sutraukiamuosius raumenis: puiku, bet tai neturi nieko bendra su dubens dugnu. Jeigu jūs kaip moteris galite įsivaizduoti važiuojanti makštyje liftu: puiku, bet tai neturi nieko bendra su dubens dugnu. Jeigu galite įtraukti bambą ir įtempti skersinius raumenis: puiku, bet tai neturi nieko bendra su dubens dugnu. Jeigu jūs kaip vyras galite įtempti sėdynę taip, kad išangę ima skaudėti: tai tikrai nėra puiku. Ir neturi nieko bendra su dubens dugnu.

Tikrąjį dubens dugną, kuris iš tiesų sudaro dubens pagrindą, medicina labai nevykusiai pavadino: oficialus pavadinimas yra išangės keliamasis raumuo (*levator ani*). Aš būčiau jį pavadinusi organo keltuvu. Arba liemens pagrindu. Arba dubens bosu. Išangės keliamąjį raumenį sudaro dukart po penkis vėduokliški ir simetriškai išsidėstę raumenys\*, einantys priekyje ir užpakalyje ir į šalis, kurie sujungia visus dubens kaulus, laiko, saugo, atstoja jiems

\* Atskirų raumenų lotyniškus pavadinimus rasite „Aiškinamajame žodyne“, pradedant p.140.

atramą ir daro juos judrius. Šis raumenų kompleksas, be kita ko, taip pat pakeliantis išangę, yra tikrasis liemens pagrindas. Jis yra tarytum kiaute vadinamajame mažajame dubenyje ir atlieka bent 8 nepaprastas užduotis:

- Reguliuoja dubens ir kojų judesius.
- Išlaiko apatinės pilvo dalies organus, saugo juos ir atstoja jiems atramą.
- Formuoja geros laikysenos pagrindą.
- Išlaiko sveikus juosmens slankstelius.
- Perima liemens svorį ir taip palengvina pėdų, kelių ir klubų sąnarių judesius.
- Išlaiko laidų ir gyvybingą gaktinį nervą ir leidžia vyrui ir moteriai pajusti didesnį malonumą.
- Jis yra pagrindas turėti standų užpakaliuką, plokščią pilvą ir gražias, tiesias kojas.
- Jis yra judesio lengvumo ir žavumo centras.

## Kaip pilvo siena virto pilvo pagrindu

15

Pilvo siena turėjo pavirsti pilvo pagrindu, kai (nes) žmogus atsistojo ant dviejų kojų. Tada tai, kas iki tol buvo užpakalyje, turėjo tapti apačia. Anksčiau visas svoris buvo pasiskirstęs per ilgą vidurinę ašį, stuburą, o dabar staiga mažam dugnui teko užduotis laikyti atsitiesusį liemenį. Šią užduotį evoliucija meistriškai išsprendė: pilvo pagrindą sudaro solidi daugiasluoksnė raumenų konstrukcija. Vartojant anatomijos terminus, išskiriamos trys padėtys, arba sluoksniai, aukštai, kiekvienas/-a iš jų atlieka skirtingas užduotis.

Išorinį sluoksnį sudaro sutraukiamieji ir stormeniniai kempinkūnio raumenys.

Sutraukiamieji raumenys turi atsidaryti ir užsidaryti. Nei daugiau, nei mažiau.

Priekinė kilpa apgaubia moters makšties priegangį ir šlapimo pūslės sfinkterį. Ji sudaryta iš stormeninių kempinkūnio raumenų (*musculus bulbospongiosus*\*). Vyro priekinė kilpa yra apie varpos šaknį, ją taip pat sudaro stormeniniai kempinkūnio raumenys (*m. bulbospongiosus*), kurie palaiko šlapimtakį, sėklinį lataką ir erekciją. Vyro ir moters užpakalinio sutraukiamojo raumens funkcija — defekacija.

Vidurinis sluoksnis eina nuo gaktikaulio iki sėdynkaulių ir sudaro

\* Žr. „Aiškinamąjį žodyną“, p. 147.

apatinės pilvo dalies sieną. Moterims jis apgaubia makštį (makšties prieangį), vyrams — angą į šlapimtakius ir padeda pritekėti kraujui į varpą.

Šiedu išoriniai sluoksniai yra prie tarpvietės ir jungiasi su giliausiu, didžiausiu pagal plotą ir svarbiausiu dubens dugno sluoksniu — išangės keliamuoju raumenu (*levator ani*). Tiek moterų, tiek vyrų jis yra identiškas. CANTIENICA® metodas sutelkia dėmesį į šį giliausią sluoksnį: kai išangės keliamasis raumuo yra stiprus ir ištreniruotas, sumažėja krūvis kitiems sluoksniams ir jie gali puikiai atlikti savo užduotis.

Išangės keliamasis raumuo yra tarsi raumenų kiautas mažajame dubenyje. Priekinėje kūno dalyje jis jungiasi su pilvo raumenimis, iš šonų — su klubų raumenimis, užpakalyje — su nugaros raumenimis. Jeigu išangės keliamasis raumuo tvirtas, žmogaus kūno daugiaaukštyje jis sudaro normalų tarpinį aukštą. Stuburas turi pagrindą, atramą, iš čia gali pasitempti aukštyn. Tai suaktyvina svarbius giliuosius raumenis.

Klubams ir kojoms tenka mažiau darbo, įgaunama to lengvumo, kuris taip pat pagražina kūno linijas. Išangės keliamasis raumuo — tai lytinių nervų židiny. Jei raumens aktyvumas didesnis, smulkiai išsišakojęs gaktinis nervas taip pat tampa sveikesnis ir laidesnis, todėl padidėja lytinis potraukis arba jis vėl atsiranda po gimdymų ar operacijų.

## **Žmonės ir spintos: žiupsnelis anatomijos žinių**

Pabandykite įsivaizduoti savo kūną kaip spintą. Kad ji išlaikytų lėntynas ir daiktus jose, reikia pagrindo. O dabar įsivaizduokite, kad ši spinta turi judėti iš vienos vietos į kitą ir gali eiti savo kojomis. Tam ypač svarbu mobilus pagrindas.

Dar valandėlę lieku prie spintos įvaizdžio: jos turinys keičiasi — jo tai padaugėja, tai sumažėja. Per dieną spinta savaime prisipildo ir ištuštėja, kažkas nauja patenka į vidų, o sena iškeliauja lauk. Taigi būtų idealu, jeigu tokios spintos dugnas būtų elastingas, ji galėtų atitinkamai pasiduoti.

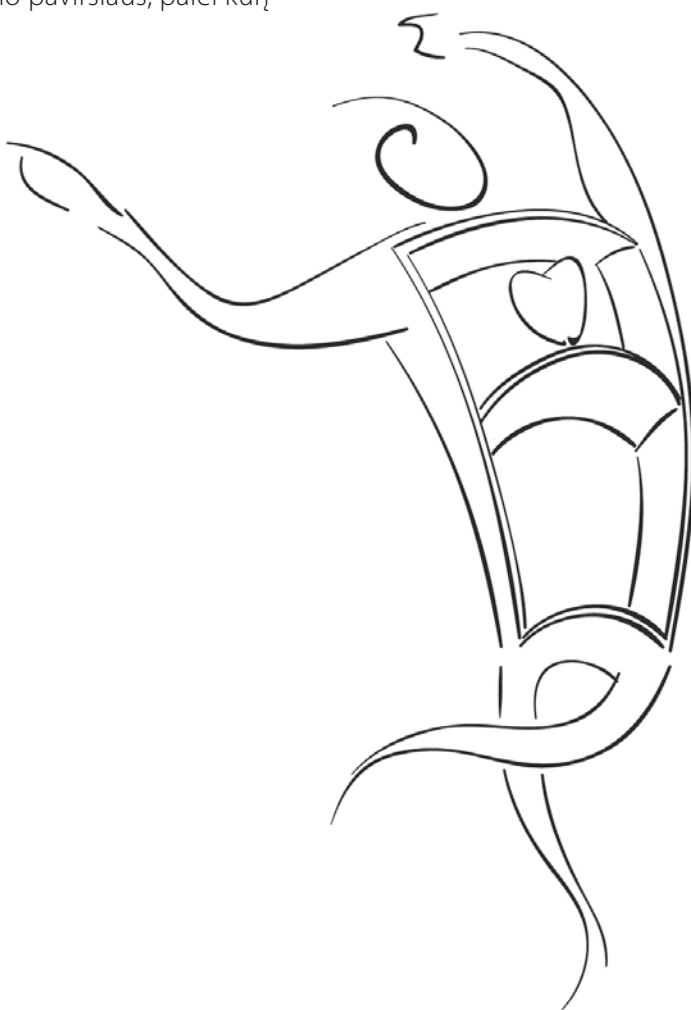
Kartais spinta savitai elgiasi, kvėpuoja žemyn. Čiaudo. Kosti. Būtų šaunu, jeigu spintos dugnas dar galėtų atlaikyti sukrėtimus, pasipriešinti jiems.

Lygiai tokį patį dugną turi mūsų liemuo. Mes, žmonės, turime nuostabų apatinį pagrindą!

Tėra vienintelis jo trūkumas: jį „privalu“ prižiūrėti, t. y. naudoti ir treniruoti, kad puikiai funkcionuotų visą gyvenimą. „Privalu“ rašau kabutėse, nes norėčiau jums parodyti ir įrodyti, kad iš tiesų tai nėra privalu, tai teikia malonumą, ir nuo pat pirmos akimirkos žmogus taip gerai jaučiasi, kad jo kūnas to trokšta dar daugiau.

Dubuo yra labai paslanki konstrukcija. Ją sudaro septyni kaulai. Kiekvienas iš poros po tris kaulus augant vaikui susiformuoja į dubens klubinius kaulus — kairįjį ir dešinįjį. Abu klubinius kaulus sujungia kryžkaulis. Jame esama sąnarinio paviršiaus, palei kurį dubens pusės (dubens klubiniai kaulai) gali išilgai slysti.

Štai taip. Dabar vyrams ir moterims pateikiami du atskiri knygos skyriai, nes vyro dubuo ir dubens dugnas atrodo kiek kitaip nei moters.



Laiminga raumenų spinta.

**Moterims**

18



**Pasakojimai iš patirties**



# „Kaip aš atradau savo tiglio jausmą“

19

Vis dar abejojate, ar verta stengtis? Turite paruošusi vienokį ar kitokį atsakymą: „Taip, bet?..“ Per sena, per daug ligota, pernelyg nesportiškos formos? Tegul jus paskatina šios gyvenimiškos istorijos. Jūsų tiglio jausmas laukia, kada jį pažadinsite.

## Išgydyta per penkias dienas

„Danos atvejais. Dana (vardas pakeistas) yra vaikystės laikų draugė. Jau dešimties metų ji buvo labai aukšta ir nepaprastai sportiška. Talentas iš prigimties. Mūsų keliai išsiskyrė, kai tėvai ją išsiuntė mokytis į žymią sporto gimnaziją. Danai svarbiausias buvo tinklinis. Vėliau ji daug metų žaidė Vienos profesionalų lygoje. Kai patyrė traumą, karjera baigėsi. Dana liovėsi siekti sporto aukštumų, dirbo pas sportinės tekstilės gamintoją. Būdama 39 metų pagimdė dukrelę.

Kai po daugelio metų sutikau Daną, jai buvo 41-eri. Ji išliko aukšta, liekna, bet buvo kažkokia kitokia, sportinės dinamikos nelikę nė žymės. Vilkėdama rudą kostiumą su kelnėmis, atrodė sulinkusi, liesa ir nelanksti. Dana papasakojo apie savo sveikatos problemas: netrukus po gimdymo ji patyrė gimdos iškritimą\*, paskui sekė operacija. Buvo praėję kaip tik trys mėnesiai nuo operacijos, bet gimda vis iškrisdavo pro makštį. Man papasakojus apie CANTIENICA® metodą, Dana labai susidomėjo. Ji griebėsi bet kokio šiaudo, nes gyvenimo kokybė buvo nieko neverta. Ji negalėjo kilnoti mažylės. Negalėjo su ja dūkti, nes tuomet viskas nusileisdavo. Dana neturėjo gyvenimo draugo, ką jau kalbėti apie glamones. Ji nediršo žmonėtis, nes kiekvienas ėjimas į tualetą prilygdavo iššūkiui.

Pakviečiau ją keletui dienų pas save į Miuncheną, kad drauge su manimi pasitreniruotų. Dana iš karto sutiko ir netrukus atvyko. Ji buvo labai atvira ir viskam pasiruošusi. Gera pradžia. Paprašiau Daną apsivilkti bikinį. Mes sudarėme negailestingą aprašą, aš suvokiau, kaip smarkiai ji iš tikrųjų pati pakenkė savo ištreniruotam kūnui. Pėdos deformuotos (*hallux valgus*, plokščiapėdystė/skersinė plokščiapėdystė). Pėdų, blauzdų ir šlaunų audinys blyškus, balzganas, be gyvybės, išraizgytas violetinės spalvos išsiplėtusių venų. Ryškus celiulitas. Kojos O formos. Dubuo nelankstus ir pasviręs. Krūtinės ląsta įdubusi. Deformuoti šonkauliai. Krūtinkaulis suplotas. Iškrypęs stuburas virtęs tikra kupra. Pečiai aukštai pakelti ir spazmuoti. Galva

\* Gimda yra mažajame dubenyje. Jungiamųjų audinių ir dubens dugno raumenų konstrukcija prilaiko ją tokioje padėtyje. Jeigu laikymo aparatas neveikia, gimda pasislenka žemyn, sunkiais atvejais iš makšties iškrenta visa arba jos dalis. Tuomet kalbama apie gimdos iškritimą (gimdos prolapsą).



atkrājinta. Kalakuto kaklas. Smakro nelikę. Dantys deformavęsi. Visi mimikos raumenys nukarę žemyn. Išorę atitiko vidus. Dana beveik negalėjo valgyti, ji vos prarydavo keturis penkis šaukštus maisto, bet užtat bemaž kas valandą. Kitaip ir negalėjo būti. Ją vargino refliuksas ir gastritas, turbūt susirgo dėl sutrumpėjusių krūtinės ląstos raumenų. Kupina pasitikėjimo Dana staiga nusimovė bikini kelnaites ir parodė man „tai“, tą daiktą, kuris iškrisdavo jai iš makšties. Nukenčiau.

pasakojimai iš patirties

Sumišusi pasiūliau „tai“ pavadinti koku nors vardu. Kadangi Dana jau seniai gyveno be draugo, pasirinkome vyriškos giminės žodį „draugužis“.

Mes iš karto pradėjome treniruotis, kad galėtume „draugužį“ sugrąžinti į jam įprastą vietą. Dana pasiliko penkioms dienoms. Treniravomės nuo ryto iki vėlaus vakaro, darydamos tik trumpas pertraukėles. Mes ištiesinome ir atitiesinome, suaktyvinome raumenis, ištempėme kaulus, mobilizavome sąnarius, masažavome ir glostėme, pulsavome ir sukomės, kvėpavome ir kūrėme mintimis vaizdinius visur prie kūno ir jo viduje.

Buvo nepaprastai sunku ir Danai, ir man, tačiau veikiai aplankė pirmoji sėkmė. Jau kitą dieną reflukso kaip nebūta, Dana valgė normalias porcijas su nepaprastu apetitu. Protingas kūnas prisiminė ankstesnius sportavimo laikus, Dana, nepaisydama atsiradusio raumenų skausmo, dirbo toliau, jos kūnas greitai mokėsi ir dėkingai keitėsi, įgaudamas naujo lengvumo.

Penktą dieną Dana išvykdama buvo pasitempusi, tiesi ir net penkiais centimetrais aukštesnė. Jos judesiai pasidarė minkšti, lankstūs, apimti tigro jausmo. Ir ...„draugužis“ daugiau nebebepasirodė.“

**Dana**, Viena, 41 m., vienas vaikas  
*Užrašė Judita Schmidt, Miunchenas,*  
*CANTIENICA® instruktore*  
*www.gesunde-linie.de*

### **Be skausmo po šešių dubens lūžių**

„1995 m. kovo mėnesį, įvykus didelei automobilio avarijai, patyriau šešis dubens lūžimus. Dėl to dubuo visiškai pasislinko, kairė koja liko dviem su puse centimetro trumpesnė. Praėjus pusei metų buvo nustatyta, kad dubuo nestabilus. Mano kineziterapeutė atsisakė mane gydyti. Beliko savipagalba. Pačios gydymosi odisėją pradėjau naująja kalanetika pas Bärbelę Brauchli, dar atlikdavau jogos pratimus ir akupunktūros masažus. Mano kūnas turėjo vėl visiškai naujai pasirengti. Dirbau vartodama tabletes nuo skausmo, ne kasdien, bet vis dėlto labai dažnai, ir jų reikėjo vis daugiau.“

Tada Bärbel Brauchli ėmėsi CANTIENICA® metodo, ir nuo to laiko mano dubens reikalai pagerėjo. Išmokau naujai surūšiuoti

savo kaulus, atlikdama subtilius pratimus, kai kas įvyko tik kvėpuojant. Aš vėl pasiekiau dubens ir klubų sąnarių lankstumą. Dubens kaulų padėtis pasikeitė, mano dubuo įgavo pirmykštę formą. 2003 m. pradėjau mokytis pirmo CANTIENICA® modulio. Nuo to laiko, kai pati vedu CANTIENICA® pamokas, man nebereikia tablečių nuo skausmo. Galiu užsiimti bet kuria sporto šaka su pasitikėjimu, mano kūnas jaučiasi gerai. Kojų ilgis skiriasi tik pusantro centimetro. Benitai Cantieni esu nepaprastai dėkinga už šį nuostabų metodą, tai iš tiesų buvo instrukcija savigydei. Žinau, kad suvokdama save pačią galiu dar labai daug pasiekti šiuo kūno darbu.“

**Margrita Locher**, *Dysenhofenas, Šveicarija,*  
CANTIENICA® instruktorė  
[www.lochers-centrum.ch](http://www.lochers-centrum.ch)

## Apie visai naujų raumenų atradimą

„Iš prigimties esu ir romantikė, ir skeptikė. Kaip tai tarpusavyje dera, težino žvaigždės. Mano sritis — lengvasis kultūrizmas, Heidelberge studijavau sporto mokslą. Tokias disciplinas kaip funkcinė gimnastika, jėgos treniruotė, anatomija medikams, prevencija, reabilitacija ir kitas mokiausi su malonumu. Vėliau įgijau daug papildomų specialybių, tarp jų — sveikos nugaros mokyklos prie IFAA (Tarptautinė lengvojo kultūrizmo ir aerobikos akademija).

Pirmą kartą su CANTIENICA® metodu kūno formai ir laikysenai susipažinau prieš šešerius metus. Priežastis, dėl kurios leidausi į paieškas, buvo visiška tiesiųjų pilvo raumenų diastazė\*, kuri atsirado pagimdžius pirmąjį sūnų. Buvau savo srities žinovė, kvalifikuotai treniravausi — kaip tai galėjo atsitikti?! Pasikalbėjau su savo ginekologe. Ji pasakė: „Taip. Jeigu treniruosi pilvo raumenis, tai praeis, bet prašom dirbti tik su įstrižaisiais raumenimis.“ Štai kaip, tai aš visą laiką preventyviai ir po gimdymo uoliai dariau! Paklausiau ją: „O jeigu nebepraeis? Man atrodo, kad kuo intensyviau treniruojusi ir lavinu skersinius raumenis, tuo prasčiau jaučiuosi.“ Esu amžinai dėkinga savo ginekologei, nes jos atsakymas man sukėlė šoką, kokio ir reikėjo: „Miela ponia Mari, tuomet būtina operuotis.“ Tai buvo smūgis! Suspigau! Ne, ačiū. Aš ir operacija — tik ne tai. Ėmiau ieškoti ir atradau CANTIENICA® metodą. Susižavėjau juo nuo pat pradžių. Mane apstulbino, kad šis metodas reikalauja iš vyro ir

\* Tiesiųjų pilvo raumenų (*musculus rectus abdominis*) išsiskyrimas baltosios linijos ruože. Tai gali būti įgimta anomalija arba jis gali atsirasti (po nėštumo, antsvorio, suglebus raumenims).



moters preciziškumo, tikslumo ir sumanumo. Savo kūnui prižadėjau, kad jis tuoj pat šitai patirs, ir atsiprašiau, kad elgiausi su juo taip „nemeiliai“ ir brutaliai, nors visada turėjau gerų ketinimų.

Kai nuosekliai persiorientavau į „naują“ kūno išsitiesinimą kasdienybėje ir tikslingai ėmiau mankštintis namuose, mano tiesiųjų pilvo raumenų diastazė per tris savaites beveik išnyko, šiuo metu ji visiškai užsivėrusi.

Aš norėjau ir privalėjau daugiau žinoti. Pirmą kartą mokantis CANTIENICA®, mano kūno suvokimas apsvėrė aukštyn kojomis. Nes raumenų pasaulį ėmiau suvokti visai kitaip — iki tol jis man buvo visiškai nepažįstamas. Tikrai manau, kad visiškai nepažįstamas! Ne tik šio raumenų sluoksnio supratimas, bet ir kaulų...

Kalbama tiktai apie gerą raumenų ir kaulų naudojimą... aišku ir logiška. Mano iškrypęs dubuo išsitiesino. Patirtis, įgyta dirbant su kaukolės kaulais, taip pat stublinama. Ši metodi-

ka atveria tiek daug galimybių. Jeigu anuomet man kas nors būtų pasakęs: „Mankštinkitės vadovaudamasi šiuo metodu, jis atitaisys viską, kas yra ne taip“, — būčiau skeptiškai sureagavusi. Tačiau taip yra, ir dabar man atrodo logiška: naudokis savo kūnu ir elkis su juo maloniai, tuomet pasveiksi. Pusiausvyra. Judrumas. Nauja jėga. Tai žodžiai, kuriuos anksčiau perskaitydavau daugelyje knygų ir girdėdavau per jogos paskaitas, sportuodama. CANTIENICA® tesi šiuos

pažadus. Tai yra privilegija — sugebėti savo kūną suvokti, jausti ir juo mėgautis.

Dabar dėstau šią metodiką jau šešerius metus, savo kursų dalyviams ir dalyvėms perduodu tą lengvumą, kupiną jėgos. Tą teisę (vėl) atrasti ir pajauti savo kūno tobulumą.

Sluoksnis po sluoksnio vis labiau priartėjau prie savo kūno centro, bet ta kelionė dar tęsis. Artimiau pažinau ne tik savo vidinius raumenis...”

**Gemma Mari Gurt**, *Nekargemiundas*,

38 m., CANTIENICA® instruktore

[www.cantienica-heidelberg.de](http://www.cantienica-heidelberg.de)

pasakojimai iš patirties