

מיאה – ביצת אהבה מאבן טבעית

שרירי ריצפת אגן

המונח "ריצפת אגן" מתייחס לאזור הנמצא בתחתית האגן והמורכב מרקמות רכות בלבד: שרירים, רקמות חיבור, תשתית כלי דם ועצבים. שרירי ריצפת האגן מעוצבים כערסל החוצץ בין הפתחים של הנרתיק, צינורית השתן ופי הטבעת לבין האיברים הפנימיים באגן: שלפוחית השתן, הרחם והחלחולת (רקטום). שרירים אלו אחראים על פתיחה וסגירת הפתחים (התאפקות ושליטה על צרכים), נותנים תמיכה לאברי האגן והבטן, ואחראים לתפקוד מיני וללידה. כמו כן, השרירים המעצבים את ריצפת האגן, הם חלק ממערך שרירי היציבה וביחד עם שרירי הבטן והגב מהווים מערך תמיכה לעמוד השדרה ולכן כאשר שרירי ריצפת האגן נחלשים יכולים להופיע כאבים בגב התחתון. קבוצת שרירים חשובה ברצפת האגן היא שרירי הנרתיק המחולקים לפתח הנרתיק, החלק האחורי והאמצעי. שרירי תעלת הנרתיק לרוב אינם זוכים לאימון על אף שניתן דרכם לאמן את כל שרירי ריצפת האגן ביעילות ובהנאה.

תועלות בריאותיות

כאשר שרירי ריצפת האגן נפגעים או מתנוונים, נפגמת יכולתם לתמוך באברי האגן. כתוצאה מכך כל פעילות מגבירה את הלחץ התוך בטני: שיעול, עיטוש, קפיצה, ריצה, צחוק והרמת משא, ועלולה לגרום להזזת אברי הבטן ממקומם הרגיל. הנזקים ברצפת האגן יבואו לידי ביטוי כדליפת שתן, חוסר יכולת להתאפק, צניחת רחם, שלפוחית או רקטום. תופעות אלו בדרך כלל מחמירות עם הגיל, מה גם שבלידה עוברים שרירי ריצפת האגן מתיחה קיצונית ולוקח להם זמן להתאושש ולחזור למצבם המקורי, אם בכלל.

כיוון שאצל נשים שתי קבוצות עצבים נפרדות מחברות את אברי המין למוח: אחת מתחברת לדגדגן ואחרת לנרתיק ולרחם, אזי ככל ששרירי ריצפת האגן מתחזקים, ועם מודעות יכולות נשים לחוות התכווצויות נרתיק ורחם עמוקות ומענגות יותר ואורגזמות חזקות יותר מאלו הנפוצות של אזור הדגדגן. אצל רובנו בהיותנו נשים היושבות שעות ארוכות, שרירי ריצפת האגן לא מקבלים מספיק הזדמנויות לעבוד. בדומה לשרירים אחרים, כך גם שרירי ריצפת האגן יהיו חזקים ובריאים כל עוד נשתמש בהם, נאמן ונחזק אותם. בתמורה נקבל איכות חיים טובה יותר, יציבתנו ותפקודנו המיני יישמרו ואף ישתפרו. עם התקדמות התרגול ומודעות.

מיאה - הוראות שימוש

כאשר ניגשים לאימון שרירי ריצפת האגן צריך לזכור שקיימים שני מצבים לא תקינים אך שונים: רפיון וכיווץ יתר. כיווץ יתר יכול לגרום ליובש הנרתיק ולכאבים במהלך יחסי מין ורפיון השרירים לצניחת רחם ולדליפת שתן. לכן מטרת התרגול היא לקבל שליטה מלאה על השרירים, לדעת לכווץ אותם כשנדרש ולהרפות לגמרי במצב רגיעה. לכל אחד מקבוצות השרירים מותאמים תרגילים נפרדים. למרות שבהתחלה קשה להבדיל בין הקבוצות, עם התקדמות התרגול תגלי שליטה נעימה באזורים נסתרים, שחבויים עמוק בפנים. מה שתמיד היה גוש אחד אנונימי פתאום יתגלה כ"קדימה", "אמצע" ו"הכי עמוק שאפשר". בדרך כלל, לאחר התרגול מרגישים עייפות קלה דומה לזו שמרגישים לאחר ריצה מהירה, כשהאוויר נגמר. בסיום התרגול האקטיבי כדאי לשכב כמה דקות בשקט, להרגיש איך האזור נרגע ורק אחר כך להוציא את מיאה.

1. לפני השימוש יש לבדוק את מיאה ולוודא ניקיונה מכל גוף זר, לכלוך וכיו"ב, ולוודא תקינותה ושלמותה של הביצה. יש לבדוק גם תקינות, שלמות וחוזק השרשרת על ידי משיכתה בכוח סביר.
2. אחרי הכנת ידיים אוהבות, חיוך ועיסוי שדיים את יכולה לחמם מיאה בין הידיים ולהכניסה בעדינות לתוך הנרתיק. אפשר להכניס את מיאה בשכיבה או אפילו בעמידה. תמיד יש להשאיר בחוץ את קצה חוט החרוזים, כדי שתוכלי להוציא את מיאה בבטחה וללא מאמץ.
3. ניתן להשאיר את מיאה בפנים עד מספר שעות ולנהל אורך חיים רגיל לחלוטין: שופינג, טיפול בילדים, הליכה, עבודה שלא מאמצת פיסית. מיאה תעניק לך תחושה נעימה, גירוי מיני קל וקבוע ומצב רוח מרומם. לנשיאת מיאה באופן קבוע כמה מטרות:

- לכווץ את שרירי ריצפת האגן עוד פעם ועוד פעם (עד 400 פעם ביום ע"פ המלצת הרפואה הסינית)
- להגן עלי בפני לחצים חיצוניים: עבודה, תורים, שכנים, מזג אוויר מעצבן
- להזכיר לך כל פעם מחדש שהמרכז שלך הוא בפנים

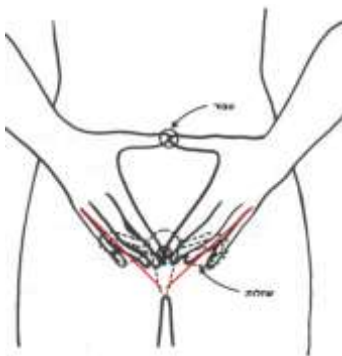
4. ניתן להשתמש במיאה טרם ובמהלך פעילות מינית וחדירה. נשיאת ותרגול מיאה לקראת פעילות מינית תורמת רבות להתעוררות מינית. נוכחותה של מיאה בתוך הנרתיק יוצרת תחושת מלאות ומעלה את רף הגירוי. חוט החרוזים המשתלשל החוצה מקשט את איבר מינך ומייצר גירוי חזק במגע עם בן זוגך.
5. בכל מקרה של ספק או שאלה לגבי בריאותך ו/או התאמת מיאה לגופך, תחושה לא נעימה, קושי, תקלה או אי הבנה הקשורה או נובעת משימוש במיאה יש להיוועץ עם רופא.
6. אין להשתמש במיאה כשאת בהיריון.
7. אם נמצא בגופך התקן תוך רחמי יש להיזהר שלא למשוך אותו בטעות בזמן שאת שולפת את מיאה.

ניקוי ואחסון

1. יש לשטוף את **מיאה** במים זורמים וסבון לפני ואחרי השימוש. יש לחטא את **מיאה** על ידי שטיפה / טבילה באלכוהול.
2. אין להשתמש במים רותחים או חומרים כימיים אחרים אשר יכולים לפגוע בחוזק השרשרת.
3. אחרי השטיפה והניקוי ייבשי אותה בבד והכניסי לתיק הפרטי שלה, שם היא תמתין עד הפגישה הבאה שלך.
4. מומלץ לטהר את **מיאה** במי מלח (כפית מלח בכוס מים).
5. **מיאה** היא תכשיט אישי שלך ורק שלך. אין להעביר או להשאיל **מיאה** לאף אחת. היא לא ניתנת להחזרה או החלפה.
6. **מיאה** אינה צעצוע של ילדים, לכן יש לשמור אותה במקום שאינו נגיש להם.
7. יש לשמור את **מיאה** מפילה על משטחים קשים אשר יכולה לפגוע בשלמות הביצה והחרוזים.
8. השרשרת של **מיאה** עשויה מחוט חזק במיוחד שנבדק בתהליך הייצור בכוח משיכה של 4 ק"ג. יחד עם זאת אין למשוך בשרשרת החרוזים בכוח לא סביר.

חימום

לפני שאת מתחילה בתרגול עם **מיאה** מומלץ לבצע מספר תרגילי חימום. מטרת התרגילים היא להשאיר בצד את כל המחשבות ודאגות היומיום, להעלות את רמת המודעות ולהכין את הגוף לעבודה עם הביצה.



1. עיסוי הבטן והשכלות

- שכבי על הגב, הרפי את הגוף. קחי מספר נשימות ארוכות כאשר השאיפה דרך האף והנשיפה דרך הפה.
- הניחי כפות ידיים מעל מרכז הבטן. המתיני מספר נשימות ועסי את הבטן בתנועה ספירלית עם כיוון השעון ממרכז הבטן החוצה. העיסוי מתבצע עם לחץ קל ונעים, לא חזק מדי.
- הניחי את כפות הידיים על הבטן, כאשר האגודלים מחוברים ביניהם מעל הטבור והאצבעות מחוברות ביניהן מעל הבטן התחתונה. במצב זה קצות האצבע והזרת נמצאות בדיוק מעל השכלות. עסי את צידי הבטן והשכלות בתנועות מעגליות קטנות ולחץ עולה בהדרגה. עיסוי השכלות מייצר תחושה נעימה של חום, התעוררות וחיבור עמוק לגוף.
- קחי הפסקה של דקה או שתיים לפני תרגיל הבא.

2. עיסוי בית החזה והשדיים

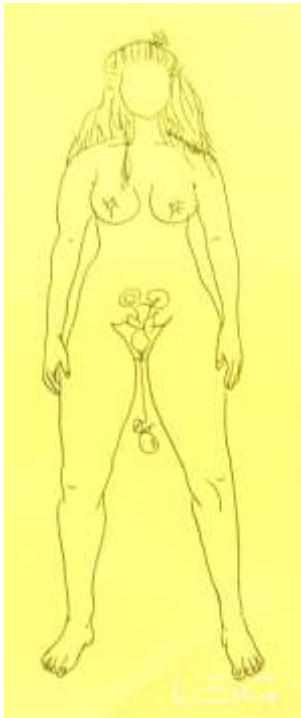
- הניחי את כפות הידיים מתחת לשדיים, כך שהאצבעות המורות צמודות לקו התחתון של השד ואגודלים מופנים כלפי מעלה בצדי הגוף.
- הניעי את כפות הידיים בקצב הנשימה מסביב לשדיים, מצידי הגוף כלפי מעלה, לכיוון מרכז הגוף, מטה ושוב לצידי הגוף, כך שהאצבעות לוחצות קלות על הגבול החיצוני של השד. אחרי 10 סיבובים עצרי להפסקה של חצי דקה.
- עסי את מרכז החזה על הקו האנכי שעובר בין השדיים מבסיס הצוואר על לקצה התחתון של עצם החזה (מפתח הלב). העיסוי מתבצע עם קצות האצבעות בלחיצות חזקות וגורם לתחושה נעימה של כאב ושחרור.
- חזרי על העיסוי הסיבובי מספר פעמים עם הפסקות. על פי הנהוג ברפואה הסינית מומלץ לעסות את השדיים עד 250 סיבובים ביום.

3. סיום החימום

סיימי את החימום כשאת מרגישה רגועה ומחייכת עם נשימה טבעית וארוכה וגוף רפוי ומגורה קלות. מצב רוח טוב, השרירים הרפויים ולחות טבעית בנרתיק יאפשרו לך המשך תרגול מוצלח ונעים במיוחד.

תרגול מרכזי

בתחילת התרגול יש להבין את ארבעת השלבים של התרגול: לכווץ, להחזיק, לשחרר, לנוח, ואת ארבעת מצבי תנועת הביצה: משיכה פנימה, החזקה במקום, דחיקה החוצה, נפילה חופשית. בהתחלה עדיף שתתרגלי בתנוחת רכיבה (פיסוק בברכיים מכופפות מעט) כשהגב ישר והרגליים ברוחב הכתפיים. וודאי כי הינך עומדת על משטח רך על מנת לשמור על מיאה במידה ותיפול.



1. החזקה ושחרור – נפילה חופשית

- עשי כמה תרגילי חימום והכניסי את מיאה לנרתיק.
- החזיקי את מיאה בתוך הנרתיק על ידי כיווץ השרירים השולטים בסגירה של פתח הנרתיק והמשיכי לנשום בטבעיות וללא מאמץ.
- לאחר מספר נשימות ארוכות, הרפי כל השרירים ואפשרי למיאה לצאת.
- חזרי כמה פעמים על תרגיל "נפילה חופשית".
- עברי לשלב המנוחה, הוציאי את מיאה החוצה והרפי הכל.
- מקדי את תשומת הלב בתחושות בנרתיק ובתחתית האגן. הרגישי את השינוי בתחושה, הקשיבי לגופך, ותהני מרוגע ושלווה.

2. כיווץ ומשיכה פנימה – תרגיל המעלית

- עשי כמה תרגילי חימום והכניסי את מיאה לנרתיק.
- עם השאיפה, כווצי את פתח הנרתיק ואפשרי למיאה לעלות בתוך תעלת הנרתיק.
- עם הנשיפה הרפי את שרירי אמצע הנרתיק ואפשרי למיאה לרדת.
- השתדלי לשמור על מתח קל בשרירים השולטים בסגירה של פתח הנרתיק כדי שהביצה לא תצא.
- חזרי כמה פעמים על תרגיל "המעלית".
- עברי לשלב המנוחה, הוציאי את מיאה החוצה והרפי הכל.
- מקדי את תשומת הלב בתחושות בנרתיק ובתחתית האגן. הרגישי את השינוי בתחושה, הקשיבי לגופך, ותהני מרוגע ושלווה.
- עם התקדמותך תוכלי לתרגל בשכיבה על צד ימין (לא על הגב).

3. כיווץ ודחיקה החוצה – תרגיל היידוי

- עשי כמה תרגילי חימום והכניסי את מיאה לנרתיק.
- עם השאיפה, כווצי את פתח הנרתיק ואפשרי למיאה לעלות בתוך תעלת הנרתיק.
- עם הנשיפה כווצי את השרירים בחלק העליון של תעלת הנרתיק ממש לפני צוואר הרחם כדי לגרום למיאה לחזור למטה.
- חזרי כמה פעמים על תרגיל "היידוי".
- עברי לשלב המנוחה, הוציאי את מיאה החוצה והרפי הכל.
- מקדי את תשומת הלב בתחושות בנרתיק ובתחתית האגן. הרגישי את השינוי בתחושה, הקשיבי לגופך, ותהני מרוגע ושלווה.
- עם התקדמותך תוכלי לתרגל בשכיבה על צד ימין (לא על הגב).

4. משיכה פנימה ודחיקה החוצה – תרגיל מעלה-מטה

- עשי כמה תרגילי חימום והכניסי את מיאה לנרתיק.
- עם השאיפה, כווצי את פתח הנרתיק ואפשרי למיאה לעלות בתוך תעלת הנרתיק.
- עם הנשיפה כווצי את השרירים בחלק העליון של תעלת הנרתיק ממש לפני צוואר הרחם כדי לגרום למיאה לחזור למטה.
- שמרי על מתח קל בשריר כדי שמיאה לא תצא לגמרי.
- חזרי כמה פעמים על תרגיל "מעלה-מטה" בשילוב עם הנשימה.
- עברי לשלב המנוחה, הוציאי את מיאה החוצה והרפי הכל.
- מקדי את תשומת הלב בתחושות בנרתיק ובתחתית האגן. הרגישי את השינוי בתחושה, הקשיבי לגופך, ותהני מרוגע ושלווה.
- עם התקדמותך תוכלי לתרגל בשכיבה על צד ימין (לא על הגב).

תרגול מיאה בשכיבה

1. הרמת ישבן – תרגיל לרצפת האגן

- עשי כמה תרגילי חימום.
- שכבי על הגב והכניסי את מיאה לנרתיק.
- שכבי על הגב עם רגליים כפופות ברוחב כתפיים, הניחי כף יד אחת מתחת לצוואר כדי להבטיח שהעורף נשאר צמוד למזרון.



- הרימי את הישבן מהמזרון תוך שאיפה ואת היד השנייה הניחי על המותן והרגישי את שרירי הבטן הרחביים מתקשחים מבלי להידחף החוצה או להתרופף.
- הניחי את הישבן חזרה על המזרון תוך נשיפה במגמה להרחיק אותו מהכתפיים (הארכת הגב).
- נוחי במשך כמה נשימות, הרגישי איך **מיאה** מייצרת בפנים תחושה נעימה ומעוררת.
- חזרי כמה פעמים על תרגיל "הרמת ישבן" בשילוב עם הנשימה.
- עברי לשלב המנוחה, הוציאי את **מיאה** החוצה והרפי הכל.
- מקדי את תשומת הלב בתחושות בנרתיק ובתחתית האגן. הרגישי את השינוי בתחושה, הקשיבי לגופך, ותהני מרוגע ושלווה.

2. הרמת רגליים – תרגיל רצפת האגן ובטן

- עשי כמה תרגילי חימום.
- שכבי על הגב והכניסי את מיאה לנרתיק.
- ישירי רגליים, הניחי את זרועותיך לצדי הגוף, לחצי כתפיים ושכמות כלפי המזרון וודאי כי העורף והגב התחתון שואפים להצמד למזרון.
- כווצי את רצפת האגן כשאת שואפת את **מיאה** פנימה, ואז נשפי תוך כדי הכנסת בטן והתארכות. שימי לב שהאגן לא צריך להסתובב כלפי מעלה.
- לחצי בכוח את כפות הידיים לתוך המזרון על מנת להוריד עומס מהגב התחתון והרימי רגל אחת ישרה, 5 ס"מ מהמזרון, למשך ספירה בקול עד 10. הורדי את הרגל למשך ספירה בקול עד 10 ונוחי כ- 10 שניות, כאשר כל השרירים רפויים.
- חזרי על התרגיל 5 פעמים כל צד.
- הרימי רגליים כפופות ב 90 מעלות לבטן, עד שהשוקיים מקבילות לרצפה, הורדי אותן כפופות למשך ספירה עד 10 מבלי לאפשר לבטן לבלוט החוצה ולאגן להסתובב. נוחי כ- 10 שניות, כאשר כל השרירים רפויים.
- חזרי על התרגיל 5 פעמים.
- לבעלות כושר גופני גבוה: ניתן לבצע את החלק האחרון בתרגיל כאשר הרגליים ישרות (במקום כפופות) ועולות לגובה של 5 ס"מ מהמזרון.
- עברי לשלב המנוחה, הוציאי את **מיאה** החוצה והרפי הכל.
- מקדי את תשומת הלב בתחושות בנרתיק ובתחתית האגן. הרגישי את השינוי בתחושה, הקשיבי לגופך, ותהני מרוגע ושלווה.

שיפור אורגזמות, הגברת חשק מיני והעצמת עונג

התרגילים עם **מיאה** הינם כלי לפיתוח אהבה עצמית באופן המחבר בין הבריאות, הנשיות, המיניות והקבלה העצמית. מסיבה זו חשוב לבצע את התרגילים במקום שקט ואינטימי, ולתרגל בגישה קלילה, חוקרת, ללא מאמצים ויעדים.

המקור ההיסטורי של התרגול הוא בקיסרות הסינית העתיקה. קיסריות שליטות סין חונכו מגיל צעיר להתענג על מנעמי החיים. אחד מהם היה חיזוק האנרגיה המינית בעזרת תרגילי נרתיק עם ביצת אבן. בעזרת התרגול, למדו הקיסריות איך מגיעים לאורגזמה ללא תלות בבן זוג, אך גם איך מענגים את הקיסרים. איך בונים את אנרגית החיים - ה"צ'י" באזור הנרתיק, איך מתחברים לאנרגיית הרחם, שלפי מסורת הטאו הסיני היא המקור של המיניות והנשיות בכלל. בנוסף, ידעו רופאים סיניים שהתרגול עצמו מעניק יתרונות בריאותיים, כמו שיפור שליטה על הסוגרים וחיזוק שרירי רצפת האגן לפני ואחרי לידות, הקלה על כאבי מחזור, הקטנת הסיכון לצניחת רחם, ועוד.

ביצת אבן שרדה את נפילת הקיסרות הסינית ואף זכתה לפרסום והכרה בעולם המודרני. היום ניתן למצוא אותה אצל מטפלים ברפואה סינית ובמרפאות של רצפת האגן. בעזרת תרגול פשוט, קל ונעים כשלעצמו, תוכלי ללמוד להיות "בעלת הבית" של האורגזמה שלך, ואף להגיע לריבוי אורגזמות כמעט בכל משגל.

בהצלחה, בריאות, עונג ואושר !!!