

Яйца судьбы

ПРИНЯТО ДУМАТЬ, ЧТО ЗАРЯДКОЙ ИЛИ ФИТНЕСОМ МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ, ТРЕНИРУЯ ТОЛЬКО ПОВЕРХНОСТНЫЕ МЫШЦЫ, ХОТЯ В ЙОГЕ И ДРУГИХ ТЕХНИКАХ, ГДЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ СТАТИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА, ИЗВЕСТНЫ УПРАЖНЕНИЯ, ПРОРАБАТЫВАЮЩИЕ ГЛУБОКИЕ И МЕЛКИЕ МЫШЦЫ-СТАБИЛИЗАТОРЫ. НО ЕСТЬ КАТЕГОРИЯ МЫШЦ, КОТОРЫМ БОЛЬШИНСТВО ЖЕНЩИН НЕ УДЕЛЯЕТ СПЕЦИАЛЬНОГО ВНИМАНИЯ, ХОТЯ С НИМИ СВЯЗАНЫ НЕ ТОЛЬКО САМЫЕ ОСТРЫЕ МОМЕНТЫ НАСЛАЖДЕНИЯ, НО И В ПРИНЦИПЕ ЗДОРОВЬЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ОРГАНОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В ОБЛАСТИ ТАЗА.

МАРТА КРЫЛЛЬ
ФОТО: jadeeggs.ee, SELF IMAGES/
Photononstop/Corbis

Тренировка мышц влагалища в воображении многих связана, в первую очередь, с сексуальными фокусами и рассказами об искусницах своего дела, раздавливающих куриные яйца одним сжатием. В общем, это все имеет место быть, но данное искусство было придумано не только для постельных утех и улаживания мужчин, но, прежде всего, для здоровья. Кстати, о яйцах. Именно они являются основным тренажером для тренировки наших внутренних мышц. Яйца делают из самых разных материалов, а некоторые «бывалые» даже используют шары для гипноза, играючи перемещая их мышцами влагалища и тихонько позвякивая.

МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС

Существуют, например, целые комплексы для упражнений Кегеля, куда входят не только шары разного диаметра и веса, но и специальные датчики.

Фирма JadeEggs Eesti специализируется на яйцах, сделанных из жадеита, который является близким родственником нефрита.

Этому камню с древности приписываются целебные и даже магические свойства. Так, например, его называют почечным камнем, поскольку он способен помочь человеку справиться со многими заболеваниями почек, усиливая действие растительных лекарств. Утверждается также, что длительное

ношение жадеита избавляет от бесплодия и сексуального бессилия.

В восточной медицине этот минерал используют для восстановления нарушенной биоэнергетики человека.

Те, кто занимается подобными практиками, предлагают смотреть на эти упражнения шире – начиная заниматься с яйцом, мы не только тренируем мышцы влагалища, которые делают крепче его «объятия» в нужный момент, доставляя неземное удовольствие нам и любимому мужчине, но и все мышцы тазового дна. А это значит, что они крепким каркасом будут поддерживать органы, не давая им смещаться, опускаться или загибаться, что позволяет им функционировать в полную силу.



Жадеиту с древности приписываются целебные и даже магические свойства. Утверждается также, что длительное ношение камня избавляет от бесплодия и сексуального бессилия.

Если говорить о прямой пользе, то подобные тренировки снижают ощущение боли в области спины и помогают при проблемах в поясничной зоне, также они предотвращают опущение матки и стенок влагалища, помогают решить проблемы с недержанием мочи.

А по мнению урологов, женщина, родившая естественным путем, как правило, рано или поздно начинает страдать от небольшого стрессового недержания мочи, например, при чихании, а также замечает слабость мышц влагалища, которые остаются растянутыми. Разумеется, с возрастном все эти проблемы усугубляются.

ЛУЧШЕ МЕНЬШЕ, ДА ЛУЧШЕ

Итак, причин для того, чтобы прибегнуть к такой необычной гимнастике, немало, и если принято решение начать, то важно понять, с чего. С приобретения яйца или вагинальных шаров. Обычно фирмы, предоставляющие такой специфический товар, могут оказать необходимую консультацию, но в

любом случае необходимо знать – яйца бывают разного размера. Чем оно больше и легче, тем проще его удерживать, чем меньше и тяжелее – тем сложнее.

Разумеется начинающим рекомендуется, как и в обычном фитнесе, легкий вес и простые упражнения.

Но прежде чем к ним перейти, яйцо нужно подготовить для дебюта. Для начала, если оно сделано, как в нашем случае, из жадеита или нефрита, его необходимо положить в холодную воду, довести ее до кипения и, не убавляя огня, продержать яйцо десять минут в кипящей воде. Класть его сразу в горячую воду нельзя. Остывать оно должно также естественным способом.

В дальнейшем после использования его достаточно промыть под проточной водой или положить в воду с несколькими каплями масла чайного дерева или лаванды. Использование мыла не рекомендуется.

Жадеитовое яйцо имеет специальное сквозное отверстие, в которое предлагается просунуть невошеную натуральную нить, длина которой должна быть как от локтя до запястья.

ДЫХАНИЕ И УСИЛИЕ

Итак, первое занятие посвящается тому, чтобы «познакомиться» со своим новым тренажером. Для начала необходимо приватное место, где можно расслабиться и чувствовать себя удобно. Желательно, чтобы в это время не звонил телефон и дети не требовали внимания.

Яйцо устанавливается во влагалище широкой стороной внутрь и узкой – наружу. Вводить его нужно осторожно, слегка подталкивая до момента, когда вы почувствуете, что оно расположилось под удобным углом, но не глубоко. Свободную руку положите ладонью «на сердце», дышите глубоко и пытайтесь до мельчайших деталей почувствовать свои ощущения.

Затем глубоко вдохните и медленно пульсирующими движениями попытайтесь втянуть яйцо глубже с помощью мышц влагалища, на выдохе почувствуйте, как мышцы отпускают тренажер.

Это упражнение пробудит влагалище и настроит на новый лад, но нужно иметь в виду, что процесс затягивания яйца может спровоцировать обратную

реакцию выталкивания. Чтобы этого избежать, нужно максимально расслабиться и контролировать каждое движение и усилие. Если все получилось, отдохните несколько минут, уделите внимание своему дыханию и внутренним ощущениям.

Чтобы вынуть яйцо, необходимо потянуть его за ниточку или вытолкнуть его мышцами влагалища.

В дальнейшем вы можете использовать это простое упражнение во время своих повседневных дел – занима-

ясь йогой, медитацией, чтением книг, спортом. Прекращайте упражнение, когда почувствуете усталость.

Подобная практика отлично влияет на здоровье, устраняя болезни, возникшие из-за застоя крови в малом тазу. Пассивный массаж влагалища и матки также дарит особые ощущения, поэтому женщина чувствует себя в приподнятом настроении. Кроме того, жадеит и нефрит обладают вибрациями, соответствующими здоровым органам, и таким образом перенастраивают их.

Яйцо для первого свидания

Комментарий мастера дао
ИНГИ ЯНОВСКОЙ

Если говорить о нефрите, то это классика для вагинальных тренажеров. Название этого камня произошло от слова «нефрос» – почки, и на данный момент подтверждено исследованиями, что этот камень действительно улучшает работу почек и мочеполовой системы, причем действуя по необходимости, – активизирует процессы, если нужно, или, наоборот, успокаивает, снимает воспаление.

Также он отлично способствует поддержанию потенции и безболезненным месячным. В отличие от других материалов для вагинальных шаров, нефрит подходит абсолютно всем и не имеет противопоказаний.

Прежде всего вагинальные шары или яйца используются в качестве тренажера. Разработаны специальные комплексы упражнений, которые желательно делать под управлением специалиста или рекомендуется пройти начальный курс, в интернете есть риск воспользоваться ошибочным материалом, первоисточник которого неизвестен.

Как и при любых физических упражнениях, мышцы тазового дна можно

перекачать до сильной боли и весьма неприятных ощущений. В результате занятий мышцы не должны находиться в постоянном напряжении, наша цель – уметь контролировать их движение, сжимать и расслаблять по собственному желанию.

Самое первое яйцо должно быть любимого диаметра, последнее – с небольшую вишенку.

Вагинальные упражнения служат достижению трех целей. Во-первых, улучшение сексуальной жизни. Ощущения во время секса с тренированными мышцами не сравнимы с тем «свободным падением», которое было до этого.

Во-вторых, здоровье. В промежности находится точка «миллион золотых монет». Именно столько платил император даосу, чтобы тот показал эту точку и научил ею пользоваться. Ее использование не дает энергии уйти, отодвигает все возрастные нарушения – менопаузу, старение. Она дарит долголетие и активность.

В-третьих, эти шарики делают нас самих более сексуальными и сексапильными, активизируя движение энергии в области малого таза, что характерно для молодости, поскольку у стариков в этой части тела наблюдается застой.

У меня есть хорошая техника, условно названная «яйцо для первого свидания» – небольшого размера тренажер вводится внутрь и периодически сжимается, девушка с ним «играется» во время свидания. Ощущения, которые она при этом получает, придают ей такой загадочный и сексапильный вид, такую игривость и выработку волны феромонов, что мужчины не могут перед этим устоять. Проверено! **И**



ВАГИНАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА С ЖАДЕИТОВЫМ ЯЙЦОМ

Автор: ИНГА ЯНОВСКАЯ

• Упражнение 1. В яйцо продевают нитку или, если нет отверстия, надевают на него плотный презерватив так, чтобы его часть осталась снаружи.

Тренажер помещаем глубоко к шейке матки, не стоит бояться, что он застрянет, скорее, наоборот, будет стремиться выпадать.

В случае с нефритовым яйцом нужно заранее подготовить мягкое покрытие для пола, иначе яйцо может выпасть, разбиться и разлететься на осколки.

Идея этого упражнения – сжимать тренажер как можно сильнее разными участками влагалища. Сначала у самого верха на счет раз-два-три. Затем вытягиваем яйцо на сантиметр вниз и сжимаем его уже средними мышцами, затем – у самого выхода.

• Упражнение 2. Яйцо ставится на подставку и затем на стул. Задача – присесть на яйцо и захватить его влагалищем, затем постепенно всасывающими движениями втянуть внутрь. Потом постараться медленными движениями опустить вниз.

• Упражнение 3. Спина находится на высоких подушках или занимаем положение «полулеж». Нужно взять яйцо размером с мелкую сливу и попытаться развернуть его внутри себя, используя мышцы влагалища. Например, если мы поставили яйцо широкой стороной, то выйти оно должно зауженной, и наоборот.

• Каждое упражнение делается не больше 40 секунд, иначе могут возникнуть спазмы.

Сначала контролировать разные участки очень сложно, первое время мышцы напрягаются «оптом», задействуются все три сфинктера, живот. Но постоянные занятия обязательно дают результат, который можно опробовать на своем партнере, он обязательно оценит.

Жадеитовые шарики делают нас самих более сексуальными и сексапильными, активизируя движение энергии в области малого таза