

## Skrbimo zase

# Z body tehniko do boljšega ORGAZMA



Piše: Barbara Tavčar, master body inštruktorica

Že več kot 10 let vodi edini franšizni center v Sloveniji, kjer se izvaja holi-stična oblika vadbe, imenovana body tehnika. Svoje znanje predaja vadečim v centru in bodočim generacijam body inštruktorjev v Sloveniji in tujini. Kot mamica hčerki Anini poskuša slediti svojemu življenjskemu vodilu, kako živeti v danem trenutku, biti hvaležna za vse trenutke in dogodke ter kljub velikim izzivom ostati zvesta sami sebi. Kontakta: [www.bodytehnika.si/040784131](http://www.bodytehnika.si/040784131)

▼ **PRIMERNI TRENUTKE** Nikar ne povežite gibanja samo s telovadnico. Že ko gledate svoj najljubši film, se usedite na pete. Tako bodo mišice medenice aktivnejše, vaši užitki v seksu, ki si ga boste morda privoščili po filmu, pa veliko večji.

**Č**e ste med tistimi, ki menijo, da preveč sedenja, premalo gibanja (ali pa je to napačno) in slaba telesna drža vplivajo zgolj na videz človeka, se motite. Današnji način življenja je med drugim vzrok za slabšo cirkulacijo, oslABLJENE mišice medeničnega obroča in tudi – tako je, slabši libido. In to pri obeh spolih, pravi začetnica body tehnike v Sloveniji, Barbara Tavčar.

### KONDIICIJA JE POMEMBNA

Vadba je najboljšje zdravilo. Telesna cirkulacija bo povečana, s ciljnim vajami za aktivacijo pomembnih mišic medenice, hrbta in trebuha pa boste okrepili občutek moči v omenjenem predelu. Posledično bodo tudi posteljni užitki za oba mnogo boljši, saj se

boste moški lahko pohvalili z daljšo erekcijo in intenzivnejšim orgazmom, ženske pa z manjšimi bolečinami in krči v predelu medenice.

Seveda morate poskrbeti tudi za splošno kondicijo.

■ Če se vam zdi naporno že vzpenjanje po stopnicah, potem se ne odločite za kakšnega izmed zahtevnejših položajev.

dicijo. Če se vam zdi naporno že vzpenjanje po stopnicah, potem se zagotovo ne odločite zlahka za kakšnega izmed zahtevnejših položajev niti ne za kakšne dolgotrajne posteljne užitke.

### DRAGOCENI PROSTI ČAS

Zaradi zmanjšane funkcije notranjih organov v medenični in trebušni votlini, ki so prav tako posledica današnjega načina življenja, in težav,



**MALI MOST**  
Ležite na hrbtu. Z dlanmi se poskušajte oprijeti svojih gležnjev (če ne zmorete, potem si okoli gležnja ovijte npr. nogavice, jih poskušajte zagrabit in tako rešiti težavo). Dvignite pete od tal, medtem ko rame in glavo obdržite na površini. Z vdihom dvignite še kolke in stisnite skupaj lopatice. Z izdihom počasi, z vsakim vretencem posebej, spuščajte kolke (slika 2). Med spuščanjem poskušajte maksimalno aktivirati medenične mišice. Vajo ponovite 6-krat.



4  
vaje

do boljšega  
orgazma

kot so npr. inkontinenca, spremenjena lega notranjih organov, hormonalne spremembe, utrujenost ipd., se vse več žensk spopada z zmanjšano željo po spolnosti. Dragi moški, podarite svojim partnericam nekaj prostega časa, ki ga bodo lahko namenile kvalitetni fizični aktivnosti in tako odpravile pravi vzrok svojih težav (in to še zdaleč ni glavobol).

**ZAPORNIK**

Med aktivacijo mišic zadnje strani noge je pomembno, da občutite rotacijo kolkov, medtem ko so vaše rame pri miru. S tem boste pridobili raztezanje spodnjih in stranskih narastišč trebušnega področja.

Ležite na hrbtu, obe nogi sta pokrčeni – eno odprite v kolku in spustite na podlogo, roke so ob telesu. Z vdihom roke pritisnite ob površino in približajte lopatici. Z izdihom dvignite trup od površine, zarotirajte kolke navzgor in v stran spodnje noge. Z izdihom počasi spuščajte trup in kolke v začetni položaj.

Ponovite 4-krat na vsako stran.

**KAVELJ**

Ležite na trebuh, kolena so pokrčena, stopala prekrížajte v »kljuko«, roke so pokrčene na tleh, glava je v sproščenem položaju oprta na dlaneh. Z vdihom dvignite noge od površine, kolena so čim bolj razširjena, močno pritiskajte stopalo ob stopalo, kot da bi jih želeli odkleniti, z rokami simulirajte povlek ob dvignjeni glavi in ramah. Z izdihom vrnite trup in roke v osnovni položaj in noge iztegnite visoko nad površino. Izvedite 8 ponovitev in pri tem menjajte »kljuko« s stopali.

Čim bolj povlecite popek proti hrbtenici, medenico pa pritisnite ob površino. Tako boste veliko bolj intenzivneje začutili mišice zadnjice, zunanjsa dela nog in hrbta.

**Kaj natanko je body tehnika**

**Gre za kineziološko aktivnost, ki se strokovno in znanstveno razvija že zadnjih 15 let. Ključno pri body tehniki v glade na ostale metode in tehnike vadbe je njena prilagodljivost vsakodnevnim razmeram in trenutnemu stanju posameznika, s katerim vadimo. Body tehnika kot filozofija obravnava telo v celoti – ne samo fizičnega dela našega telesa – v današnjem času vladajočih ekstremov je treba nujno misliti tudi na vse ostale ravni – od energijske, čustvene, hormonalne ...**

**Le tako se lahko tehnika na kvaliteten način prilagodi celotni rekreativni populaciji, osebam z bolečinami, slabo držo, težavami na organski ali fizični ravni kot tudi vrhunskemu športniku.**

**PRAVA KOMBINACIJA**

Med ljubljenjem so najbolj obremenjene mišice medenice, kolkov, zadnjice, notranjega dela stegen, spodnjega predela trebuha in hrbta, zato jih je treba redno krepiti. Preponskemu delu, mišicam zadnje strani stegna, kolkom in hrbtu pa namenite tudi ustrezne vaje za gibljivost.

Da boste s partnerjem lahko uživali v raznolikih položajih (in dovolj dolgo), vam priporočam od dva do tri treninge na te-

Današnji način življenja je vzrok za slabšo cirkulacijo, oslABLJENE MIŠICE medeničnega obroča in slabši libido.

go), vam priporočam od dva do tri treninge na te-

den, ki jih namenite gibljivosti in moči zgoraj omenjenih mišičnih skupin.

Poleg fizične aktivacije mislite na to, da boste pravi učinek dosegli v kombinaciji s pravilnim dihanjem, individualna prilagojenost vaj pa ne bo zgolj povečala vaših posteljnih užitkov, temveč tudi odpravila morebitna mišična neravnovesja in težave z notranjimi organi v medenični votlini.