تمارين كيجال



في كثير من الأحيان، الصدفة خير من التخطيط. وحديثنا اليوم عن صدفة رائعة، حصلت مع دكتور اسمه "أرنولد كيجال" (Kegal Arnold .Dr).

في عام 1952 كان هذا الدكتور يحاول جاهداً إيجاد حل لمرضاه الذين يعانون حالة ضعف المثانة وتبلل ملابسهنّ وملابسهم، ففكر في حل يقوم على تقوية عضلات المثانة، وذلك عبر جعل عضلة المثانة وعضلات المسالك البولية، تشتد، أو تنقبض وترتخي. وكان الحل بالاستلقاء على الظهر، وتحريك عضلات الجهاز التناسلي، عبر شدها، ثمّ إرخائها عشرات المرات.

المشكلة الأساسية كانت عند النساء، وتتمثل في ارتخاء المثانة عند المرأة بفعل تقدم العمر، أو نتيجة حادث معيّن يخل بالمظهر، أو بفعل الحمل والضغط الذي يحدث على المثانة من قبل الجنين، أو بفعل بعض الأمراض، أو بعد الولادة. وفعلاً، أثبت التمرين فاعليته في تقوية عضلات المثانة، وعرف التمرين باسم "تمارين كيجال"، أو "التمارين الأرضية"، لأنّه يفضل عملها على الأرض وتسمى (PC) كاختصار لاسم العضلات في تلك المنطقة (Pubococcygeus).

التمرين أثبت فاعليته لهدفه الأساسي. لكن النساء بدأن يشعرن بأمور أخرى جانبية، مثل زيادة قوة التحكم في الإيلاج أثناء المعاشرة الجنسية، وزيادة الحصول على نشوة جنسية وصحة عامة في الجهاز الجنسي.

أضف إلى ذلك، أصبح التمرين جيداً لحيوية الجهاز الجنسي حين يصاب بحوادث أو أمراض جنسية، أو بفعل وجود إمساك مستمر، أو نتيجة ترهل بفعل السمنة المفرطة، كما أنّه يساعد في مكافحة مشكلة جفاف المهبل الذي يصيب النساء، لأي سبب. ولأنّ الغيرة ليست فقط نسائية، فالرجال كذلك أرادوا تجريب هذه التمارين، وكانت نتائجها جيدة بالنسبة إلى مشكلة تسرب البول بفعل ضعف المثانة. وبفعل هذه التمارين، وجد الرجال أنّه أصبحت عندهم صلابة أفضل في نوعية الانتصاب، وفي مدى الانتصاب أيضاً. وكذلك لذة أفضل في المعاشرة. كذلك، فإنّ الرجال الذين يقومون بهذه التمرين أصبحت البروستات عندهم بحالة أفضل.

وهناك طرق عدة للقيام بالتمرين، أسهلها وأبسطها تقليص منطقة الجهاز التناسلي والشرج وإرخاؤها، مع العد من واحد إلى عشرة، ثمّ تكرار ذلك.. وهذا يمكن عمله في أي مكان، حتى وأنتم تشاهدون التلفزيون، أو في انتظار إشارة المرور. كذلك يمكن عملها بطريقة تقطير التبول، أي أن تعمد إلى قطع البول أثناء التبول، ثمّ تواصل، ثمّ تتوقف، وهكذا.

المقال للكاتبة: د. فوزية الدريع