****

**קחי חופש לרצפת האגן שלך**

**דרכים להרפיית שרירי רצפת האגן:**

* רוקני את השלפוחית לפני הרפיה
* מתחי את שרירי הגב, הבטן, הירכיים
* נשמי נשימה עמוקה אל הבטן (נשימה סרעפתית)
* שבי על כדור פיזיו גדול, סובבי את האגן,   
  וכווצי ושחררי את שרירי רצפת האגן
* שכבי על הגב, שימי כרית מתחת לברכיים, ודמייני מצב שמרגיע ומשחרר אותך (מומלץ להשתמש במוסיקה עדינה)
* אפשר לדמיין שהאגן הוא כמו בניין מלון: לעלות במעלית קומה בעזרת כיווץ שרירי רצפת האגן והבטן, ולרדת לקומת הלובי בהרחבה ושחרור למטה
* שכיבה על הגב בשכיבת צפרדע: הברכיים כפופות אל החזה והידיים על הברכיים. להתנדנד מצד לצד, ולפסק בעדינות את הרגליים עוד לצדדים. ללחוץ את הרגליים לצדדים ולשחרר עם הנשימה
* נסי להשתמש באצבע (רצוי האגודל), תוך כדי שימוש בשמן שקדים, כדי לעשות עיסוי עדין ולמתוח את שרירי רצפת האגן – כלפי מטה ולצדדים
* ניתן להשתמש במאמני נרתיק בגדלים שונים. ניתן להכניס את המאמן באלכסון וללחוץ לחיצה עדינה לכיוונים שונים למשך 5 ש' ולשחרר
* דמייני כאילו רצפת האגן היא פרח, ונסי לדמיין את עלי הכותרת של הפרח נפתחים