

НАЙТИ

здоровье

м. г. фадеева



м. г. фадеева

НАЙТИ здоровье



МИНСК «ПОЛЫМЯ» 1986

ББК 75.6

Ф15

УДК 796.011.3+796.012.6

Рецензенты

В. Г. Верещагин — профессор,

автор книги «Физическая культура индийских йогов»;

Т. М. Копылова — врач, заведующая отделением
восстановительного лечения поликлиники № 29 г. Минска

Фадеева М. Г.

Ф15 Найти здоровье. — Мн.: Полымя, 1986 — 79 с.: ил.

Врач-методист лечебной физкультуры предлагает общедоступную программу гимнастических и дыхательных упражнений, аутотренинга. Пропагандирует постепенное, последовательное включение в режим движения, дает советы и рекомендации по организации самостоятельных занятий.

Адресуется массовому читателю.

Ф $\frac{420100000-000}{М306(05)-86}$ 52—86

ББК 75.6

С. Издательство «Полымя», 1986

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Автор — Фадеева Мария Григорьевна — врач-методист одной из московских поликлиник. Ее обязанность — помогать перенесшим заболевания восстанавливать здоровье средствами физической культуры, для чего ею и разработаны комплексы упражнений для лечения различных недугов. Постепенность, плавность, последовательность, даже педантичность помогают Марии Григорьевне Фадеевой в восстановлении уровня здоровья даже самых ослабленных.

Ее принципы воздействия — это тесный психологический контакт с больными, умение внушить уверенность в своих силах и индивидуальный подход к каждому.

Упражнения, которые методист предлагает занимающимся, обладают и общеукрепляющим и избирательным действием.

Строго добивается М. Г. Фадеева точного выполнения каждого упражнения, внушая своим подопечным, для чего необходима эта тщательность: задействовать глубинную группу мышц, оживить связки, пустить в ход дремлющие силы организма нельзя, кое-как механически махая руками.

О методике восстановления здоровья М. Г. Фадеевой было опубликовано несколько статей, сама она неоднократно выступала в печати, делилась опытом, рекомендовала, советовала читателям, как укрепить организм.

В ответ получала огромную читательскую почту, круг людей и диапазон вопросов, по которым читатели хотели получить консультацию, расширялся.

На некоторых злободневных вопросах самоухода, стабилизации состояния здоровья средствами физической культуры и останавливается автор в предлагаемой книге.

В арсенале методиста немало упражнений, позаимствованных из хатха-йоги, общедоступные способы самомассажа и взаимного массажа, рекомендации по расслаблению, выработке правильных навыков дыхания, по самовоспитанию.

ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ

По характеру своей работы я практически ежедневно слышу жалобы людей на боли и плохое самочувствие. Это обычные будни моего труда, с годами чужие беды, чужая боль становятся неизбежными спутниками повседневности, приучаешь себя привыкать к этому...

Однако в ответ на поток читательских писем, после публикации в «Правде» статей о методике моей работы в кабинете лечебной физкультуры, я вновь с особой остротой ощутила боль далеких от меня людей и почувствовала неотвратимую необходимость помочь всем, кто с доверием и надеждой на помощь адресовал мне исповеди о своих бедах и болях.

Писем было множество. Пестреющие различными диагнозами и полные вдруг обретенной веры в возможность борьбы с недугом, они заполнили мою квартиру.

Как помочь каждому из тех, кто ждал моего ответа? Что сделать?

Первое, что пришло в голову, — систематизировать письма по характеру жалоб. Так я и сделала. Получилось несколько стопок. Одну из них составили письма, объединенные жалобами на слабость, пониженную работоспособность, потерю интереса к жизни. Другую — письма с жалобами на истощение нервной системы, повышенную раздражительность, плохой сон. Третью — на повышенное или пониженное давление. Четвертую — на боли в позвоночнике, в суставах рук и ног, неспособность нормально ходить и работать руками. Пятую стопку писем объединили жалобы на сердечно-сосудистые заболевания, особенно в пожилом возрасте.

Много лет кряду я записывала свои наблюдения, анализировала положительное воздействие упражнений, которые явно помогли занимающимся у меня больным.

Однако отослать людей со сходными жалобами к упражнениям для определенных групп мышц я не посчитала достаточно эффективным средством.

Твердо убеждена: организм должно «поднять» усилиями, направленными на общее укрепление всех его систем. С этой целью и составлена предлагаемая методика оздоровления.

Жизнь наша стремительно меняется к лучшему: водопровод, газ, централизованное отопление, электричество освободили нас от многих видов мускульного труда. Этому нельзя не радоваться. Однако все возрастающий жизненный комфорт, если пользоваться им без оглядки, может стать причиной серьезных бед. Каких-нибудь сорок-пятьдесят лет назад редкий человек не ходил по воду, не заготавливал дрова, не выращивал овощи. И мышцы работали на пределе.

Женщина, имевшая огород, легко наклоняла голову к коленям. Ей приходилось варьировать наклоны то с круглой спиной, то с прямой. А приседания во время прополки — это своего рода упражнения, необходимые для сжатия внутренних органов. Часто ли теперь приходится нам наклоняться, приседать? Часто ли вообще мы ходим босиком по земле, не покрытой асфальтом? А ведь изменение образа жизни — усиление нервно-психических нагрузок и недостаток физических — не может не сказываться на состоянии здоровья.

Узкооднообразная нагрузка в процессе труда (а отсюда застойные явления), малая подвижность на работе и в быту, нервно-психические перегрузки на рабочем месте — все это первопричина множества заболеваний.

К сожалению, современный человек утратил способность быстро восстанавливать силы, правильно чередовать работу — отдых, активность — пассивность, напряжение — расслабление.

Эффективным противодействием гиподинамии (недостаток движений) является физическая культура.

Это и большой спорт (в том числе международный), с его системой периодических соревнований, цель которых — достижение и демонстрация предельных возможностей организма, и спорт для собственного удовольствия: бег, легкая атлетика, плавание, охота, рыбная ловля, туризм.

Ну, а для тех, кто не совсем здоров, а то и вовсе болен?

Исходя из многолетнего опыта утверждаю без оговорок: наряду с медикаментозным лечением абсолютно всем можно рекомендовать такое могущественное средство, как физические упражнения, основанные на универсальном действии закона: «Движение — жизнь».

Давно уже определилось самостоятельное направление в оздоровлении людей посредством общедоступной физкультуры. Развитие этого направления физической культуры возглавляют врачебно-физкультурные диспансеры.

Осмысленные физические упражнения, применяемые последовательно, разумно и настойчиво, позволяют достигнуть успеха в укреплении мышц, суставов, нервов, а значит, и в преодолении недуга, позволяют вернуть трудоспособность и хорошее самочувствие практически всем, кто готов бороться за свое здоровье.

К сожалению в кабинеты ЛФК люди обращаются, как правило, после долгих лет безуспешного лечения, когда в большой степени утрачена вера в выздоровление. В таких случаях первостепенная роль методиста — внушать больному веру в успех, в благотворное действие гимнастических упражнений. С контингентом больных, убежденных в своей способности обрести здоровье посредством физкультуры, положительные результаты достигаются быстро.

Не всякий человек, однако, способен правильно воспринять и тотчас осознать рекомендации преподавателей физкультуры. Пропагандой физкультуры необходимо заниматься систематически, все время привлекая новые обоснования к применению тех или иных физических упражнений, объясняя суть заимствования отдельных элементов гимнастики или целых комплексов из различных направлений и систем физической культуры.

Воздействие любой системы физической культуры требует знания анатомии и физиологии организма.

Следует помнить, что в различных системах физической культуры есть своя «изюминка», что в каждой из них заинтересованный

человек может почерпнуть сведения о рациональном способе оздоровления и позаимствовать наиболее приемлемое для себя.

Признанным средством оздоровления считается бег трусцой, у которого много поклонников и приверженцев.

Но медики предостерегают ослабленных и пожилых от бесконтрольного увлечения бегом.

Действительно, людям ослабленным бег следует строго дозировать, начинать занятия с малых нагрузок, одолевая поначалу небольшие строго индивидуальные дистанции, придерживаться легкого темпа, чередовать бег с ходьбой — словом, включаться в беговую подготовку постепенно, наращивая нагрузки очень осторожно.

Важно выработать правильную постановку стопы.

Первый способ — выбрасывая ногу вперед, ставить ее на пятку и перекатом — через всю подошву — переходить к опоре на носок.

Второй способ — бег на носках.

Третий способ — постановка ноги на всю стопу полностью («шаркающий» бег).

Первый способ противопоказан людям с заболеванием суставов. Им предварительно необходимо упорно и терпеливо укреплять суставы.

Бег на носках — щадящая суставы разновидность бега, он не «спрессовывает» суставы.

Третий способ бега («шаркающий» бег) — показан абсолютно всем.

Легкий бег доступен всем возрастным группам, он рождает хорошее самочувствие, отлично тренирует сердечно-сосудистую систему, дает заряд бодрости и оптимизма.

Очень популярна сегодня ритмическая гимнастика.

Приятно смотреть на занимающихся аэробикой, демонстрирующих широкий размах движений, подвижность корпуса, подчинение тела четкому ритму движения.

Но... не всем доступен эффектный каскад движений, далеко не всем можно рекомендовать и столь динамичный темп.

Словом, способов и методов немало. Но подходить к ним следует избирательно, строго учитывая собственные индивидуальные особенности.

Нет сомнений, гимнастику под внимательным самоконтролем, включающую хорошо осмысленные упражнения, исполняемые в строго индивидуальном темпе, в согласовании с ритмом дыхания, можно рекомендовать абсолютно всем.

ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ ГИМНАСТИКОЙ

Несмотря на широкую пропаганду физической культуры в печати, по радио и телевидению, основная масса людей, которые обращаются ко мне как к методисту, не понимает значения физических упражнений для здоровья. Многие рассуждают приблизительно так: «Я целый день стою у станка»... «Я целый день строгаю»... «Мне по роду работы приходится целый день ходить»... «Мы переносим тяжести весь рабочий день»... «У нас работа сидячая, но мы занимаемся бегом»...

Следует сразу же развенчать коллективное заблуждение, что любая физическая нагрузка позволяет обходиться без гимнастики.

Природа создала живой организм разумно. Все его системы существуют для того, чтобы действовать, напрягаться и расслабляться.

Недостаточная их деятельность ухудшает работу сердца. Недавно ученые установили, что скелетные мышцы активно участвуют в кровообращении и составляют как бы особые «периферические сердца» в организме. Таких маленьких «сердец» столько же, сколько скелетных мышц — свыше 600. Каждая действующая скелетная мышца активно помогает сердцу. Каждая из них должна определенное время работать и определенное время отдыхать.

Повседневный труд — однообразная работа, утомляющая одни и те же мышцы.

Гимнастика для здоровья ставит своей целью разгрузить утомленные мышцы, а бездействующие — привести в активное состояние.

Только целенаправленная гимнастика способна поочередно регулировать нагрузку и отдых различных групп мышц.

Причина гипертонической болезни, инфарктов и других сердечно-сосудистых заболеваний — это не только результат стрессовых воздействий, неправильного питания и предрасположенности к заболеванию, но и следствие недостаточной двигательной активности.

Мечтая об универсальном средстве против всех недугов, человечество за многие века своего существования пережило не одно увлечение модными лекарствами, новейшими теориями оздоровления и омоложения, которые оказывались всего лишь заблуждениями и проходящими сенсациями.

Авторитет же физических упражнений не только не поколебался с древнейших времен, но и неизмеримо возрос. Общеизвестно, что исцеление от множества недугов можно осуществить путем повышения сопротивляемости к ним организма. А естественная сопротивляемость формируется в процессе физической тренировки и закаливании.

Периодически мы должны воздействовать на все наши мышцы и органы. При этом только бег, чрезвычайно популярный сегодня, не может обеспечить всестороннее оздоровление организма.

Нужна гимнастика, заставляющая участвовать в движении все мышцы последовательно, методически правильно. Если делать движения в процессе гимнастики вполсилы или, наоборот, чрезмерно перегружая какую-то группу мышц, оздоровительное воздействие не будет достигнуто.

В этом отношении я предлагаю читателям апробированную систему упражнений, многие из которых позаимствованы из одной из древнейших систем физической культуры — из физической культуры индийских йогов.

Все элементы, составляющие единство системы хатха-йоги, в отдельности находят применение в современной практике спортивных тренировок и лечебной физкультуры. На методах концентрации внимания и расслабления мышц целиком основана аутогенная тренировка (ее автор И. Шульц откровенно ссылался на йогов). Задержка дыхания начинает применяться в спортивной практике и для лечения органов дыхания. Согласно заключению авторитетных ученых нашей страны все элементы системы хатха-йоги — использование естественных факторов природы, гигиена тела, соблюдение режима, движение, развитие функций дыхания — все это рационально и в методической последовательности и дозированно применяется в советской системе физической культуры.

В нашей стране целый ряд специальных организаций занимается изучением элементов физической культуры индийских йогов. Особенно большое внимание уделяется дыхательной гимнастике и упражнениям на расслабление. Широкое применение в клиниках получили методы аутогенной тренировки.

Роль движения в развитии выносливости, силы, ловкости и, в конечном итоге, здоровья ясна человеку давно. «В здоровом теле — здоровый дух» — это изречение было сформулировано еще в древнейших индийских Ведах. Тем парадоксальнее, что эта простая, но мудрая истина недостаточно осознается современным человеком.

Пока он здоров, то не думает о болезнях или рассуждает, что болезнь — состояние естественное, а врачи на то и существуют, чтобы лечить. А источник здоровья и силы, способной его вернуть, не за пределами собственных усилий и возможностей, а в нас самих, в самой природе человека.

Живой организм — непрерывно самообновляющаяся система. На месте каждой распавшейся молекулы синтезируется новая, и только благодаря строгой согласованности этого процесса мы долго остаемся подобными самим себе.

Самообновление, происходящее за счет обмена веществ, тем интенсивнее, чем активнее физическая деятельность.

Все в человеке в конечном счете связано с работой мышц: и дыхательная система — поставщик кислорода, и сердечно-сосудистая, и кровь — главное транспортное средство по доставке питательных веществ и кислорода к работающим мышцам и другим органам, и пищеварительный аппарат, вырабатывающий «горючее» для мышц, и нервная система, управляющая ими.

Совершенно очевидно, что все утверждения о полезности физической культуры останутся благими пожеланиями до тех пор, пока идея активного оздоровления не станет внутренним убеждением

каждого и таким образом не явится побуждающим мотивом постигать и применять физические упражнения.

Всем, кто постарается следовать рекомендациям этой книги, автор адресуется несколько простых, но очень важных советов.

Предлагаемые упражнения предельно просты. Однако исполнение их требует усилия и полного внимания. Последовательное — день за днем — повторение упражнений поможет овладеть ими даже тем, кому они покажутся на первых порах непосильными.

Ориентируясь на круг людей ослабленных, не совсем здоровых, автор предлагает вначале самые простые. Но следует исполнять их предельно точно, не опуская ни одной из рекомендаций, улучшая свои результаты буквально на миллиметры.

Все упражнения следует выполнять с удовольствием, наслаждаясь, достигая «мышечной радости» (выражение И. П. Павлова). При этом очень важны ритм и мягкость исполнения, достижение чувства раскрепощения, раскованности тела.

Множество посещающих кабинеты ЛФК и приславших автору письма жалуются на плохое настроение, на плохой сон, дрожание мышц — следствие перенапряжения нервной системы.

Самый надежный способ преодолеть это состояние — научиться расслаблять мышцы. Работа над собой, над своими мышцами должна идти в направлении достижения расслабленности, ликвидации малейшей напряженности, максимального отдыха в процессе исполнения упражнений.

УПРАЖНЕНИЕ — ЭТО ОЩУЩЕНИЕ КОМФОРТА

Помню — я работала тогда в больнице им. Боткина — ко мне обратилась врач с просьбой позаниматься с тяжелобольным. Его уже считали почти безнадежным, у постели его и день, и ночь дежурила жена.

Первое, что я увидела, были глаза, молящие о помощи; больной осознавал тяжесть своего положения. Трудно смириться с неизбежностью смерти 40-летнему...

Было очевидно, что заниматься с ним следует как-то по-особому.

Ему можно было предложить только очень легкие и мягкие движения. Главной задачей должно быть стремление максимально отвлечь больного от его состояния, не столько внушить надежду, сколько дать толчок его воле, его воображению. Надо было, чтобы он думал не о болезни, а о здоровье. О траве, о речке, о просторе полей. Все, на что он был способен на первом уроке, это едва-едва из состояния лежа спустить ногу с кровати и с большим трудом вернуть ее назад. Но занятия продолжались, и больной — а это самое главное — стал обретать веру в выздоровление. Наступило время и его перевели в палату выздоравливающих.

Позже, уже познакомившись с хатха-йогой, я поняла, что интуитивно действовала единственно верно. В самые элементарные упражнения я вложила то, на что нацеливают принципы индийской системы оздоровления. Она учит учитывать индивидуальность человека, управлять эмоциями, поднимать настроение.

Упражнения способны «подсказать», как справиться с усталостью, стрессом, перенапряжением.

Мне, как специалисту по физической культуре, это не представляется необычным или таинственным. Состояние тела сказывается на самочувствии.

Обратите внимание, что в любой ситуации, когда незаслуженная обида или большое горе, кажется, заслонили мир, стоит остановиться в укромном уголке, волевым усилием «отключиться» от тягостных мыслей, отвлечься от обиды и горестей, хотя бы на минуту, сделать несколько дыхательных упражнений, сочетая их с мускульными усилиями, и тут же рождается мысль, что все вокруг не так беспробудно, как казалось, что все можно уладить и решить.

Не случайно хатха-йога считается в Индии незаменимой системой самовоспитания и мировосприятия. С помощью упражнений можно добиваться снижения возбуждения в нервной системе, гармоничного развития мускулатуры, нормализации артериального давления, подвижности суставов.

Рецепт успеха прост: за сложные упражнения можно браться не ранее, чем будут освоены простые. Нагрузки следует наращивать очень постепенно. Упражнения нужно делать легко, плавно, полностью концентрируя внимание на исполнении.

Оздоровляющий эффект любого физического упражнения увеличивается, если выполняют его с учетом рекомендаций хатха-йоги.

Начну с характерного примера. Ко мне в группу пришел молодой мужчина с жалобой на недомогание, низкую работоспособность, потерю интереса к окружающему, нарушение многих функций организма. Он внимательно выслушивал рекомендации по выполнению той или иной асаны, но выполнить правильно их не мог.

Сам объяснил это так: «Я очень хорошо понимаю ваше объяснение здесь,— и приложил руку ко лбу,— но ничего не ощущаю здесь»,— приложил руку к сердцу.

Секрет успешного исполнения и состоит в том, чтобы «почувствовать асану сердцем». При правильном исполнении асана должна наполняться внутренним содержанием. Формальное выполнение — это копирование только формы упражнения. Наполнить форму содержанием нельзя без освоения, без проникновения в суть, без любви.

Доброжелательная внимательность граничит с любовью — гласит заповедь индийских йогов.

Правильное выполнение упражнения сопровождается чувством комфорта. Простейшая из асан — сидение на пятках (рис. 1). В идеале следует садиться так, словно бы на мягкий диван. Однако бывает вначале, что диван «с гвоздями». Даже молодые люди с отличной подвижностью в суставах не тотчас почувствуют комфорт этой позы.

Итак, спокойное сидение на пятках.

Исходное положение: стать на колени, ноги по всей линии вместе. Медленно опускать таз, пытаюсь сесть на пятки. Корпус все время держать вертикально.

Первое правило — постепенность.

С первым движением мягкие руки кладем на переднюю сторону бедер (конечное положение — руки лежат на коленях). У тех, кто впервые осваивает это упражнение, как только таз начинает опускаться, пятки почти всегда медленно «разваливаются» в стороны. С этого момента необходимо приложить немалое усилие к удержанию пяток вместе. Усилие дает результат, развивая детренированные мышцы. Почему это так важно? В конституции каждого живого

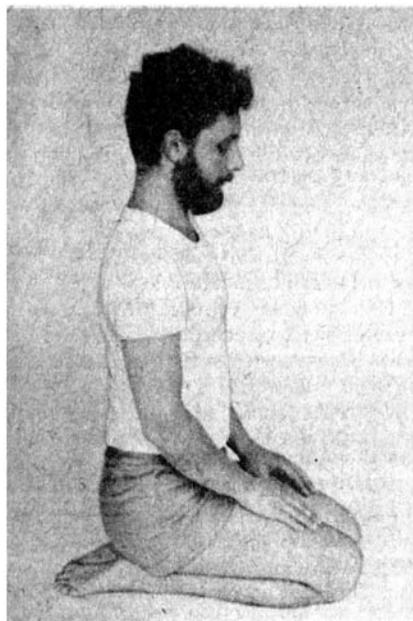


Рис. 1.
Спокойное
сидение на пятках

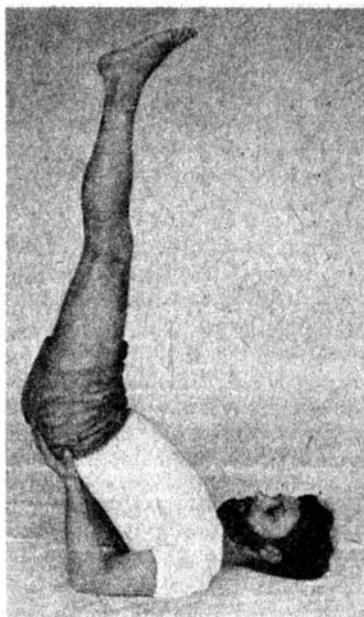


Рис. 2.
Полувыпрямленная
стойка на плечах —
Випарита-карани

организма должны быть в наборе все элементы приспособляемости к внешней среде. Это обязательное условие жизнеспособности. Слабую мускулатуру современного человека должно развивать и укреплять в том режиме, как «задумано» природой.

Это один из элементов приспособления. Пятки «разваливаются» потому, что верхняя наружная половина стопы (окологоленостопный участок) имеет перерастянутую мускулатуру. Из-за этого при ходьбе ступня может подворачиваться внутрь, вызывая падения, а значит, и различные травмы.

Начиная бороться с «разваливанием» пяток, нетрудно заметить, как сильно ослаблены мышцы ног в одних местах и как жестко неподатливы в других.

Второе обязательное правило — никогда не продолжать движение, если оно не получается правильно.

Обязательно следует остановиться в движении на той точке, после которой уже идет искажение. С накоплением количества правильных повторений рождается качество исполнения.

У некоторых почти с самого начала освоения появляется боль. Если боли нет, а сеть не можете, не форсируйте события и не торопитесь. Постепенно мышцы растянутся до здоровой нормы. Если чувствуете боль, установите источник болезненности и все равно продолжайте заниматься, исполняя упражнение медленно-спокойно, а затем побыстрее — энергично. Кто-то на первый взгляд успешно сядет на пятки. Это еще не будет означать, что выполнение упраж-

нения правильное. Главное — достигнуть качества исполнения. Качество достигается при условии, что весь остов (костная основа) находится в идеальных расположениях (вертикальном, горизонтальном); сухожильная и мышечная ткань в этом состоянии находится в режиме растягивания (распрямления) и сокращения (сжатия).

После такого исполнения рождается спокойствие, уверенность, радость, исключительное равновесие. Никаких усилий — полный комфорт.

Этот комфорт достигается тренировкой не только за счет правильного выполнения асаны, но и, в первую очередь, в результате влияния мышления на мышечную ткань, вследствие «ответа» мышц, оказывающего действие на наше самочувствие. Любое действие определяется мышлением.

Полувыпрямленная стойка на плечах — Випарита-карани (рис. 2). Это несложная асана, однако исполнение ее требует соблюдения обязательных важных условий.

Постоять в этой асане нельзя, если не соблюдать правила вертикали. Тело в этой позе уподобляется Пизанской башне, ему нужны дополнительные мышечные усилия, при этом имеет значение подвижность плечевого пояса, правильное сведение лопаток, — если плечи не укладываются параллельно, предплечья не устанавливаются вертикально.

Это упражнение дано как пример последовательного освоения любых физических упражнений. Однако перед началом его освоения рекомендуется посоветоваться с врачом.

Необходим еще и навык удерживать тело в вертикали без излишнего напряжения. Только после освоения правил такой тренировки все мышцы: передние, задние и боковые становятся одинаково свободными.

Положение тела. Прямые ноги подняты вверх, туловище наклонено на 45° к полу, таз удобно располагается на ладонях, свободно отклоненных назад. В этих условиях требуется минимум усилий для поддержания равновесия в асане. Освоившие ее испытывают удобство, спокойствие и ощущение полнейшего комфорта.

Когда я увидела вариант исполнения Випариты-карани на фото, приняла его за плохо выполненную Сарвангасану (стойку на плечах). Долго пришлось изучать эту асану, чтобы понять принцип комфортного исполнения. Плечи не ложились параллельно, предплечья вместо вертикального положения наклонялись внутрь, давление тела приходилось на локтевые нервы, стоять в этой асане мешала боль. Со временем я досконально изучила «камень преткновения» и своим занимающимся правильно сводила локти до нужного положения и они «входили в образ». Потребовалась планомерная тренировка, чтобы почувствовать удобство пребывания в асане, а значит, и испытать оздоровительное действие.

Сильвараджан Йесудиан объясняет, что «випарита» на санскрите означает «перевернутое», а «карани» — действие. Стоять в описанной позе рекомендуется от нескольких секунд до нескольких минут.

В литературе, пропагандирующей хатха-йогу, нередко встречаются фотографии, запечатлевшие небрежное, неточное исполнение Випариты-карани. Бывает зафиксировано исполнение, которое явно не может претендовать на комфортность ощущения в этой позе.

Идеальное выполнение Випариты-карани я обнаружила только в двух источниках: журнале «Индия» № 6 за 1966 год и в книге Ситадеви Йогендра «Йоговские физические упражнения для женщин» — на английском языке. Все остальные издания показывают одно из промежуточных движений, когда занимающийся овладевает Сарвангасаной и демонстрирует первые попытки или пытается принять Випариту-карани, не располагая навыками для ее правильного выполнения.

БОРИТЕСЬ ЗА СВОЕ ЗДОРОВЬЕ САМИ

Спортивное и оздоровительное направления в физической культуре развиваются по разным законам.

Спортивная подготовка ориентирует на достижение феноменальных, предельных возможностей организма в том или другом виде физических упражнений, при существенной общефизической подготовке большой спорт ориентирует все же на определенную специализацию.

Профилактическое направление физической культуры развивается на стыке с медициной и должно ориентироваться на общее укрепление и совершенствование всех функций организма. Нарушение естественного равновесия в любой системе организма ведет к нарушениям и упадку организма в целом.

Искусственное и чрезмерное воздействие на организм извне, например медикаментами, может достигнуть того критического порога, за которым начинается разрушение.

Но даже и у этой черты человек может помочь себе — немедленно приступить к выведению из организма всех шлаков, накопленных за многие годы. Эффективнейшее средство против упадка организма — это физические упражнения, которые способны целенаправленно воздействовать на любую систему организма и на общий уровень жизнеспособности.

В условиях, когда физическая активность человека резко снизилась, нагрузки на нервную систему резко возросли, в организме возникают застойные явления, детренируются и становятся дряблыми мышцы, изнашивается нервная система.

Противостоять этим процессам, противодействовать натиску отрицательных последствий прогресса помогает целенаправленная физическая тренировка организма.

Одних познаний о действенном влиянии физических упражнений на организм недостаточно. Для успешного оздоровления потребуется перестройка привычного уклада жизни.

Только практическое освоение физических упражнений дает ощущение благотворного их воздействия на здоровье. Соответственно меняется и представление о правильном образе жизни. Человек приходит к убеждению, что только длительная ходьба или долгая работа руками не воздействуют на другие части тела, на все мышцы и системы организма, и осознает необходимость выделить время на оздоровительную тренировку.

На протяжении веков ученые доискиваются причин долгой и здоровой жизни. Вместе с тем очевидно, что здоровая нервная система более спокойно воспринимает внешние раздражители, в то время как больная нервная система становится «на дыбы».

В направлении очищения организма, успокоения нервной системы мы и начинаем делать первые шаги.

Умеете ли вы стоять?

Физические упражнения через мышцы действуют на нервную, кровеносную, лимфатическую системы организма, на состояние суставов. Интересно суждение академика И. П. Павлова о единстве физического состояния с психикой. Он говорил: «Соединить голову с руками, означает гармонизировать и оздоровить организм человека». «...Я рад, что вместе с Иваном Михайловичем (Сеченовым) приобрел вместо половинчатого целый организм». Физические упражнения должны сделать тело здоровее, а наш внутренний мир совершеннее.

Здоровый человек имеет стройное и гибкое тело, мускулатура его развита гармонично, цвет лица — светлый, глаза — блестящие, движения — легкие, голос — звонкий. На лице нет резких линий, указывающих на перенапряженность в мышцах и перевозбужденное состояние нервной системы.

Состояние нервной системы человека нетрудно определить по устойчивости его стояния на ногах.

Невропатологи определяют степень расстроенности нервной системы у пациента в так называемой позе Ромберга. Поза Ромберга — это вертикальное положение тела, ноги вместе, руки вытянуты вперед. Во время такого стояния может возникнуть дрожание в пальцах рук, покачивание или толчки всего тела. Толчки бывают настолько сильными, что человек может упасть. Степень качания и означает степень расстроенности нервной системы.

Внимание! Без страховки никогда не пробуйте стать в позу Ромберга, на тренировке пользуйтесь поддержкой товарища по занятиям.

Правильное выполнение стойки Ромберга (рис. 3). Поставьте ступни вместе, чтобы носки и пятки касались друг друга: колени вместе. Вес тела расположить равномерно на обе подошвы. На центральную часть подошв тяжесть тела приходится такая же, как на носковую и пяточную, наружную и внутреннюю стороны. Плечи следует слегка развернуть, сближая лопатки, и опустить их вниз. Только тогда позвоночник получит дозу исправления, когда вы попытаетесь изменить ставшее привычным неправильное положение тела. Итак, вытяните позвоночник вверх (не поднимаясь на носки), как только можете. Попробуйте поставить крестец в более вертикальное положение. Это делается так: подвиньте поясницу немного назад, если есть сильный прогиб в ней, то больше, сейчас же торс наклоните вперед. Не меняйте исправленного положения, когда будете заниматься торсом. Затем наклоните голову вперед за счет опускания подбородка и подвиньте подбородком серединную часть шеи назад. Это движение поможет выровнять излишний изгиб шеи. Теперь ваш костяк почти прямой, во всяком случае он получил некоторую тренировку в способности выпрямляться. После этого можно начинать проверку состояния своей мускулатуры. Проверьте распределение веса тела на подошвы, не изменилось ли оно? Последите за коленями, чтобы они касались одно другого, но без напряжения (не стискивать их). Расслабьте мышцы таза. Живот держите в спокойном состоянии — не втягивать его и не давать возможности отвиснуть вперед. Вес позвоночника следует контролировать — держать вытянутым вверх. После выпрямления и вытягивания всей спины опустить плечи



*Рис. 3.
Стойка
Ромберга*



*Рис. 4.
Поднимание
на носки*



*Рис. 5.
Поднимание
на носок*

и ребра вниз, расслабляя мускулатуру. Положения растянутых суставов не менять, руки спокойно опустить вдоль тела.

Ослабление напряженности мышц создает условия для спокойствия в нервах.

Такое положение позвоночника свойственно молодому здоровому организму в момент спокойного стояния.

Известно, что в старости рост уменьшается из-за потери нормального тонуса мышц. Вечером, после трудового дня, становятся ниже ростом и молодые люди. Уставшие за день мышцы утратили тонус. Утром, после отдыха, молодой организм снова в форме. Пожилым и больным уже недостаточно обычного сна и отдыха. Им, как и молодым с плохой осанкой, нужны физические упражнения.

Осанка имеет большое значение для общего вида и здоровья человека. Первое условие хорошей осанки — это прямая спина. Лечебная гимнастика уделяет особое внимание тренировке позвоночника. Итак, выполняем стойку Ромберга. Внутренним взглядом проверим себя: вертикальность позвоночника, ненапряженность мышц. У тех, кто утратил правильную осанку, в позе Ромберга нет устойчивости. Тело начинает покачиваться, при этом нередко толчками, рывками. Это следствие неспособности мускулатуры распрямляться до естественных пределов.

Покачивание может быть и результатом встревоженности, нервозности. Это сигнал того, что необходимо успокоиться, расслабиться.

Расслабим мышцы, успокоим нервы. Чем постепеннее расслабление, тем успешнее тренировка. Грудная клетка при правильном

положении тела не испытывает давления, процесс дыхания легких, естественный. Внутренние органы принимают естественный объем и очертания, их функция не ограничена притеснениями от неестественного изгиба тела. Эти движения выпрямят позвоночник. Ощущение неудобства или болезненности в мышцах и суставах будет свидетельствовать о постепенном продвижении вперед по пути совершенствования осанки, причем без перегрузки.

Распрямление позвоночника следует выполнять ежедневно, чтобы обрести устойчивость и спокойствие. Каждый устанавливает для себя свой ритм дыхания и постепенно, по мере тренировки, удлиняет его. Пульс станет реже, экономнее.

Поднимание на носки (рис. 4). Каждое движение нашего тела может быть порывистым и может быть плавным. Для тренировки равновесия подходят только плавные и медленные движения.

Все тело держать выпрямленным, как в позе Ромберга. Поднимаясь на носки, тяжесть тела перемещать на переднюю часть стоп — пальцы. Первыми освобождают пятки (заднюю их часть, серединную и переднюю). За ними идет средняя часть подошвы (дальняя, серединная и передняя). Третья — пальцевая. Все фаланги распрямить и распластать их на полу. Ноги держать вместе. Подъемы (переднюю сторону голеностопных суставов) поворачивать внутрь, чтобы тяжесть тела приходилась в основном на три пальца (начиная с большого). Стремиться использовать для опоры всю подошвенную поверхность пальцев. Это укрепит их мышцы, улучшит подвижность в суставах и усилит кровообращение в них. Когда вы уже стоите на носках, а ваши пальцы непрерывно напрягаются, следует мягким усилием держать равновесие (но не закрепленной мускулатурой). Постояв немного, медленно опуститься вниз. Руки спокойно опущены вдоль тела. Поднимаясь на носки — вдох. На паузе проверить свое вертикальное положение и ослабить излишнее напряжение мышц. Убирая напряжение в мышцах, мы способствуем более свободному стоянию на носках. С выдохом медленно и спокойно опуститься в исходное положение, сохраняя вертикальность тела. Потренировавшись некоторое время, можно выполнять его со свободным дыханием, но с усилением контроля за напряжением и расслаблением мышц всего тела, за его вертикальностью.

Первый способ, с контролируемым дыханием, — делать 3—4 раза.

Второй, со свободным дыханием, — 1—2 раза, но движение и стояние включают в себя несколько дыханий.

Поднимание на носок (рис. 5). Приложить подъем правой (левой) ноги к ахиллову сухожилию левой (правой) и по правилам подъема на носки на двух ногах подниматься на одной. Положение корпуса и способ дыхания, как в первом случае. Прodelать два раза на одной ноге и два раза на другой.

При свободном дыхании усиливайте контроль за ненапряженностью и вертикальностью.

Первый способ, с контролируемым дыханием, — делать 3—4 раза.

Второй, со свободным дыханием, — 1—2 раза, но движение и стояние включают в себя несколько дыханий.

Стойка на одной ноге — Экападасана (рис. 6). Среди кочующих племен издавна было распространено использование расслабления для быстрого отдыха.

Известно, что в Африке и Австралии уставшие охотники поочередно стоят на одной ноге — отдыхая.



Рис. 6.
Стойка
на одной ноге — Экападасана



Рис. 7.
Подтягивание
колена к груди (поочередно) —
Павана-Муктасана

Как научиться устойчиво стоять на одной ноге?

Из положения стоя согнуть правую ногу в колене, взять ее правой рукой за низ голени и установить подошву правой ступни на внутреннюю сторону левого бедра так, чтобы пятка касалась внутренней стороны левого тазобедренного сустава и центра таза снизу, носок вниз. У некоторых подошва будет соскальзывать. Держите мускулатуру согнутой ноги ненапряженной, и положение станет более устойчивым. Если равновесия нет и вы боитесь упасть, то вначале можно держаться за что-либо, но это допускается только временно. Теперь нужно медленно и осторожно, мягко отвести колено согнутой ноги в сторону, одновременно опуская его вниз расслабленным.

Если все выполнено правильно, то подошва всей плоскостью надавливает на внутреннюю сторону бедра, колено свободно повышается. Устойчивость обретается медленно, особенно у лиц в пожилом возрасте. Но стоит укрепить мышцы и достигнуть большей подвижности суставов и они начнут лучше сгибаться, станут «послушными». Дыхание становится спокойным и свободным. Из-за плохого сгибания в коленном суставе нога соскальзывает, если же вы попытаетесь удержать ее нажимом, может появиться складка на коже под ступней, а это вызовет боль. Поэтому нужно тренировать хорошее сгибание ног в суставах, используя для этого физические упражнения.

Освоившие стойку на одной ноге уверяют, что она успокаивает и бодрит. Даже у 75-летних после упражнения возникает желание спускаться по лестнице вприпрыжку.

Расслабленное вертикальное положение тела с опущенными вниз руками вырабатывает устойчивость. В дальнейшем положение рук можно менять. Если на одной ноге стоишь хорошо, то на двух тем более. Делать это упражнение надо то на одной ноге, то на другой по 1—2 минуты, а потом, кто сколько сможет, кому сколько захочется.

Поочередное подтягивание колена к груди стоя (рис. 7). Встать прямо. С началом выдоха начинать руками притягивать правое колено к груди. Колено ноги, на которой вы стоите, должно быть абсолютно прямым. Сохраняя такое положение, на паузе перед вдохом (мы уже установили, что пауза между вдохом и выдохом должна быть, пусть она будет даже мгновением, в которое вы все же ощутите податливость мышц ноги) притягивайте еще больше колено к груди с чувством полной податливости притягиванию, то есть нога должна быть расслабленной и несопротивляющейся вашему притягиванию. Позвоночник держите прямо, голову не склоняйте вперед, плечи не поднимайте. Опуская ногу вниз, делайте вдох. Упражнение можно делать иначе. Притяните колено к груди с выдохом. Для вдоха ногу не распрямлять до конца, а только опустить ее на вытянутые руки и сделать вдох, повторить движение 2—3 раза для каждой ноги.

Пора учиться ходить

Соприкосновение всех участков подошв с землей создает чувство уверенности. Торс стремится выпрямиться, вытянуться, как у молодого, жизненно сильного организма. Человек начинает осознавать, что собой представляет равновесие и полное единение с природой, с землей. Плохая устойчивость ведет к частым падениям и возможным травмам. Это следствие неравномерности развития мышц. Одни из них развиты, другие — нет. Человек с неуверенной походкой боится наступить на неровность, на лед, что усугубляет недостаток походки. Обычно люди недостаточно хорошо знают состояние своих мышц и суставов и не представляют путей своего физического самосовершенствования. Если вы захотите заняться собой серьезно, то следует раздеться и осмотреть себя в зеркале критично. Какие суставы у вас недостаточно подвижны, какие мышцы недостаточно развиты, — это вы заметите сами.

Существуют разные манеры постановки стоп: носками внутрь, стопы параллельны, носками наружу. Это зависит от разной степени опоры на подошву.

Некоторые психологи определяют характер людей по манере ступать подошвы на обуви. Меняется тонус мускулатуры в разных частях тела, в том числе и в ногах, меняется характер человека. На походку влияет положение корпуса: наклон вперед вызывает покачивание. Встречаются люди, у которых при ходьбе нижняя половина тела опережает верхнюю. Человек с такой осанкой во время ходьбы не падает благодаря дополнительным мышечным усилиям.

Самая красивая походка у стройных людей с хорошо развитой мускулатурой. Гармонично развитое тело прекрасно; совершенные законы природы, действующие в его нервах и мышцах, всегда поддерживают идеальное равновесие. Для выработки устойчивости и равновесия существует много физических упражнений. Среди них есть простые и достаточно эффективные. Начнем с них.

Тренировка правильного процесса ходьбы. Больше всего травм от простого падения — подвернулась стопа. Это происходит от непра-

вильной, неустойчивой постановки. Подворачивается она потому, как уже говорилось выше, что мышцы развиты неравномерно. Хорошо тренированная мускулатура мгновенно корректирует движение при оступании. Дисгармония в развитии тела заставляет позвоночник больше изгибаться для удержания равновесия, чем ему положено. Причиной дисгармонии может быть перегруженный сильно развитой мускулатурой таз или заплывший жиром живот, неравномерно развитая мускулатура грудной клетки, сдвинутые наружу или внутрь икроножные мышцы.

У меня занималась молодая женщина, у которой пятки были сдвинуты в сторону — внутрь. Походка отличалась «шарканьем», обувь кривилась. Бросалась в глаза несуразность положения пяток. Занималась она долго и упорно. Мы не заметили, когда все исправилось. И однажды кто-то удивился: «А пятки-то на своем месте!»

Естественная и здоровая походка — при вертикальном положении тела и без излишнего мышечного напряжения. В процессе правильной походки плечи у шагающего слегка раскрыты. Если тыльная сторона кистей обращена вперед или даже внутрь, то спина у пешехода имеет склонность сутулиться. Человеку с сутулой спиной нужны дополнительные мышечные усилия, чтобы не упасть. От сутулости страдают внутренние органы, они терпят большее или меньшее сжатие, и их функция от этого становится не полной. Прежде всего для хорошего самочувствия следует приобрести привычку держать свое тело прямо. Почаще вспоминать, что «мертвые» мышцы требуют оживления. Слабые мышцы следует тренировать, чтобы уравновесить их с сильными, а сильным не давать возможности «отрываться» в своем развитии, опережая рациональную степень. Каждый человек должен уметь правильно стоять, ходить, сидеть и даже лежать.

Основные виды тренировочной ходьбы: ходьба «перекатом» (с пятки через всю ступню на носок), шаг с приседанием на одной ноге, пружинистый шаг, перекрещенный шаг.

Х о д ь б а « п е р е к а т о м » (рис. 8). Выставить ногу вперед для шага на заднюю центральную точку пятки, перенести всю тяжесть тела на эту пятку, левую ногу приподнять над полом, оставляя ее сзади поднятой. Один момент постоять на пятке и затем перекатным движением пройтись через всю подошву по центральной (серединой) линии ее до носка. В момент, когда движение подошло к пальцам, их нужно распластать, чтобы они коснулись пола всеми суставами фаланг — подошвенной их стороной. Один момент постоять на носке, после этого выставлять другую ногу и т. д. (так 20—30 шагов). Движения должны быть плавными. Пожилым и людям с большими ногами можно первое время держаться за стенку.

Х о д ь б а с п р и с е д а н и е м (рис. 9). Шагнуть правой ногой вперед, поставить ступню плашмя (на всю подошву одновременно), присесть с чувством равномерного распределения тяжести тела на все участки подошвы, левую ногу приподнять над полом, оставив ее сзади и несколько в стороне (для лучшего равновесия), корпус держать вертикально. Затем выпрямить колено. Сгибать и разгибать суставы медленно и только в передне-заднем направлении. Не делать движения тазом вбок. Сделать 20—30 шагов.

П р у ж и н и с т ы й ш а г. Шагнуть правой ногой на носок, а левая в это время находится в воздухе. Пройтись движением по всей стопе (от носка до пятки), ставя ее всей подошвой, а затем обратным



Рис. 8.
Ходьба
«перекатом»



Рис. 9.
Ходьба
с приседанием



Рис. 10.
Ходьба
«скрестно»

движением снова встать на носок, как в начале. Пока правая нога выполняет «пружинку», левая приподнята (не касается пола). То же правой. Ходьба плавная и мягкая. 20—30 шагов.

Перекрещенный шаг, или ходьба «скрестно» (рис. 10). Основное — способность удерживать подошвы плашмя на полу, когда ноги перекрещены. В этот момент происходит нужная координационная тренировка мышц. Кроме исправления походки, это упражнение помогает укреплению мышц живота и таза. Отставляя левую ногу в сторону на носок (не опираться на нее), «раскрыть» руки вниз — вдох. На вдохе руки «раскрываются», все мышцы растянуть — напрячь. Перекрестить ноги, поставив левую перед правой так, чтобы носки оказались на передней линии, руки «закрыть» — выдох. На выдохе все мышцы рук, ранее растянутые, медленно (плавно) расслабляются. Выдыхая, медленно втягивать живот. Вся мускулатура живота и таза должна принимать участие в движении: мышцы низа малого таза, низ живота, середина его и верхняя часть. По всем этим отделам должна пройти волна или волнообразное движение, сокращение мышц. Если правильно сокращаются (выдох) и растягиваются (вдох) мышцы, то этой работой захватываются вялые мышцы живота и малого таза, грудная клетка с диафрагмой.

Стоит напомнить, что морщины образуются не только на лице и теле, но и на внутренних органах. Вялость связок и мышц живота может вызвать опущение желудка и других внутренних органов. То же самое происходит и в малом тазу, где расположены органы пола и их железы внутренней секреции. Перекрещивая ноги с выдохом, мы должны не только втянуть живот, но и подтянуть снизу

вверх все мышцы таза, помогая при этом перекрещенными ногами приподнимать вялую промежность.

Если мышцы правильно, волнообразно сокращаются (выдох) и растягиваются (вдох), их движением захватываются и мышцы грудной клетки с диафрагмой. А хорошее движение диафрагмы помогает работе сердца и улучшает функции внутренних органов — желудка, кишечника, печени...

А как вы сидите?

Посмотрите на людей во время собрания. Люди входят в зал, держатся уверенно, с достоинством. Сидят спокойно, ряды сидящих четкие. Начался доклад. Через полчаса аудиторию нельзя узнать, в рядах хаос. Одни наклонились вперед, поставив локти на колени, и подперли голову кистями рук, другие оперлись кто на правый, кто на левый подлокотник, некоторые откинулись назад и слегка съехали с сиденья, вытянув ноги, многие положили руки на спинку впереди стоящего кресла и склонились на нее. Сидящие меняют положение ног, то правая лежит на левом колене, то левая на правом... Все названные виды сидения утомляют людей, требуют перемены позы. А ведь стоит только держать корпус наиболее прямо, как напряжение мышц резко уменьшается, при этом усталость от сидения можно свести к минимуму. Спокойное, правильное сидение дает возможность концентрировать внимание, более осмысленно воспринимать доклад и выступления. Вертикальное положение корпуса не требует дополнительных трат энергии. Мои занимающиеся стали применять этот способ сидения на собраниях и заявили в один голос: «Замечательно».

Еще два примера неправильного сидения. В метро едут двое — он и она. Она сидит прямая, как тростинка, руки лежат на стиснутых коленях, кисти сжаты в один общий кулак. Весь вид ее — сжатость, напряженность. Он, хоть и худ, занимает два места, широко расставил ноги и «развалил» колени, откинулся на спинку дивана, съехал немного вперед и сидит почти на задней поверхности кресла. Нестественное положение кресла при сидении должно волновать вас так же, как и искривление позвоночника. Только нормальный угол его наклона позволяет мышцам сохранить естественное положение, причем сохраняют нормальные функции органы брюшной полости и внутренних органов малого таза. У молодого мужчины с «разваленной» неорганизованной посадкой поясничные позвонки в одном или нескольких сочленениях сильно растянуты сзади и на таком же пределе сжаты спереди. Руки, как плети, безвольно опущены на колени. Несмотря на молодость обоих сидящих, вид их не отражает ни молодости, ни здоровья.

Тренировка спокойного сидения (рис. 11). Сядьте на скамью или стул так, чтобы бедра были параллельно полу (в анатомии бедром именуется часть ноги, которая заключена между коленным и тазобедренным суставами). Голени (от коленного сустава до голеностопного) расположены вертикально. Высота сиденья должна соответствовать длине голени. На более низкую скамью следует что-либо положить — сложенное одеяло или ватную подушку. Ступни поставить параллельно на ширине плеч. Позвоночник держать прямо, голову не наклонять вперед и не откидывать назад. Плечи (от локтевого сустава до плечевого) расположить вертикально, кисти повер-



Рис. 11.
Тренировка
спокойного сидения

нуть ладонями вверх и положить на бедра. Раскрытые ладони дают тенденцию к развертыванию грудной клетки, препятствуют сутулости. После того как вы проверили себя и нашли свое положение правильным, вытяните позвоночник по вертикали вверх. В этом положении мускулатура тела должна быть не напряженной, как в положении стоя. Здоровое спокойствие в мышцах позволяет позвоночнику быть более «молодым» и быстро сменять «вечернее» состояние на «утреннее».

Сидеть вертикально вначале неудобно и утомительно. После целенаправленной тренировки поза станет привычной и комфортной.

Лежать тоже надо уметь (рис. 12)

Лучше всего способствует полноценному отдыху положение лежа на спине, когда опорой является все тело, а на постели остается полный отпечаток его.

Препятствует нормальному отдыху и сну напряжение мышц, неумение полностью расслабиться. (См. способы расслабления на спине, на боку, на животе.)

Чтобы руки «пели»

Равновесие — это чередование труда и отдыха, потребность, выработанная в процессе эволюции. Недогрузить себя — плохо, перегрузить — тоже плохо. Перетренировавшись, чувствует себя большим спортсмен. Знакомо состояние переутомления машинистке, водителю.

У водителей грузовика, легковой машины, трактора, комбайна велика нагрузка на руки, периодически крепко сжимающие рулевое колесо на поворотах.

И в процессе пассивного отдыха кисти рук полностью не отдыхают, потому что не распрямляются до своего нормального — естественного положения. Отсюда — профессиональное заболевание рук — скрючивание пальцев.

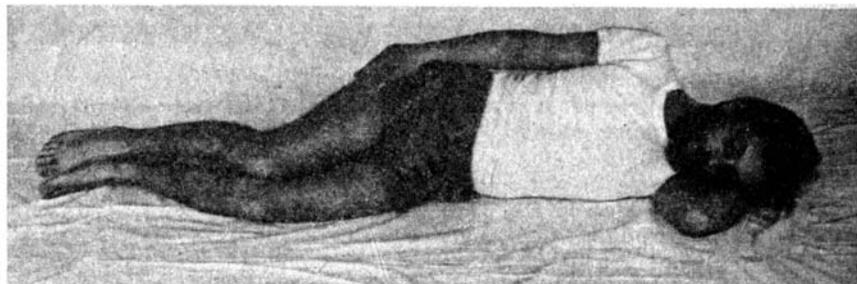


Рис. 12. Лежать тоже надо уметь

При этом заболевании страдают обычно сухожилия сгибателей ладоней.

Встречается заболевание у водителей автомашины и у тех, чья профессиональная деятельность связана с сильными и частыми хватами, постоянным сжатием кистей, что нарушает нормальное питание ладоней. При этом заболевание чаще поражает людей в возрасте 30—40 лет. Помогает при этом заболевании только операция, после которой следует менять работу, что специалисту в зрелом возрасте совсем не просто. Человек достиг высокого профессионализма, получает удовлетворение от своего дела, ему уже трудно переквалифицироваться.

Но противостоять заболеванию можно. Выход есть — это целенаправленная забота о своих руках.

Когда человек долго сидит или находится в неподвижном положении, работает только руками, окончив работу, он распрямляет спину и плечи, с удовольствием потягивается и говорит: «Ну вот и закончил». Это распрямление приятное, но не достаточное противодействие длительному пребыванию в малоподвижном положении. Здесь должны быть более энергичные движения, способные ликвидировать последствия напряжения одних и тех же мышц и застой в других. Чтобы помочь усталому телу, нужны противоположные движения, положения.

Нетрудно выработать 2—3 минуты среди рабочего дня и 10—15 минут до и после работы, чтобы поупражняться. Упражнения улучшают обменные процессы в тканях и нервах. Ниже описаны упражнения от начального до конечного положения. Необходимо набраться терпения и знания, чтобы постепенно и последовательно овладеть ими. Всякое движение проще расчленить на составные элементы и осваивать их поэтапно.

Упражнения для рук

«Когти» (рис. 13). Стать прямо. Согнуть руки в локтях, повернуть ладони от себя на уровне плеч. Сильно развести пальцы в стороны и прогнуть или выгнуть ладони. Из этого положения начинать движение пальцами, подобно тому, как делает кошка, загоняя когти в свою жертву. То с силой сжимает их, то ослабляет. Повторить 7—10 раз. Затем хорошо расслабить, легко встряхнуть; можно проделать его еще раз.

«Антикогти» (рис. 14). Распрямить ладони, развести пальцы. Упереться подушечками пальцев правой руки в подушечки пальцев левой. Кисти держать перед грудью, пальцы вверх. Прикладывая пальцы правой руки к пальцам левой и не соединяя ладоней, исполнять «пружинку» (за счет выгибания первого, второго и третьего сустава пальцев). Очень важно останавливать внимание на каждом суставе. Несколько раз попружинить первые суставы, потом вторые и последними — третьи. Пружинить 2—3 раза каждым суставом и 5—7 раз слитно.

После каждого упражнения необходимо встряхивать руки — расслаблять их. Дело в том, что «распуская», расслабляя руки (когда мы потряхиваем ими внизу), мы посылаем больше крови в них, и руки розовеют. За этим сразу следует другое расслабляющее движение. Руки поднимаем вверх, но не распрямляем полностью (угол в локтях немного больше прямого), локти на уровне груди, при этом выпол-



Рис. 13.
Упражнение
для пальцев рук —
«когти»



Рис. 14.
Упражнение
для пальцев
рук — «антикогти»



Рис. 15.
Упражнение
для пальцев
и лучезапястных
суставов

няем быстрые вращения прямыми кистями, руки белеют. Расслабление достигается после ежедневной тренировки в течение одного-двух месяцев. У некоторых оно выходит сразу. Редко встречаются люди, трудно поддающиеся тренировке, но не безнадежны и они. Успех будет зависеть от упорства.

Расслабление рук вниз. Быстрые мягкие повороты (закрыть — «раскрыть» кисти), встряхивать кисти в направлении спереди — назад, затем в стороны — как стряхиваем воду с рук.

Расслабление рук вверх. Быстро вращать кисть внутрь и наружу. Трясти кистями вперед, назад. Встряхивать от центра. Если расслабление сделано правильно, ощущается свежесть в руках. Эта свежесть появилась оттого, что вы заставили сильнее функционировать сосуды рук и ранее малоподвижные части мышц и суставов. Это так называемая гимнастика капилляров. Движения приятны и не требуют особых усилий. Просто рукам становится хорошо. Потрясти, остановиться, еще потрясти и вновь остановиться. Всего 3—4 раза.

Сложенные перед грудью ладони опускать вниз. Положение, как в упражнении «антикогти» (рис. 14), но теперь соединять ладони и пружинистым движением опускать их вниз-вверх. Вниз — для них тренировка, вверх — отдых. Это уже тренировка лучезапястных суставов. Кисти держать все время у груди пальцами точно вверх.

Упражнение для пальцев и лучезапястных суставов (рис. 15). Переплести пальцы рук перед грудью. Поворачивать ладони вниз — это тренировка, в исходное положение — отдых. Повторить 3—4 ра-



*Рис. 16.
Качание
кистей перед грудью*



*Рис. 17.
Одна ладонь
перевернута,
другая — нет*

за. То же, но ладони вверх. Как и всегда, начинать надо с легкого. Разложим это движение на части: 1) кисти с переплетенными пальцами положить ладонями на грудь, локти в стороны; 2) ладони поворачивать вниз и обратно; 3) ладони поворачивать вниз и опускать их до положения рук, в котором локти выпрямлены.

Движения делать мягко, каждое выворачивание покачивать 2—3 раза, повторить 3—4 раза.

Качание кистей перед грудью (рис. 16). Сложить ладони перед грудью, кончики пальцев у подбородка. Склоняем кисти вправо, потом влево. Кисти прямые, пытаемся прикладывать их одна к другой всеми суставами, когда вы склоняете их, то дополнительно нажимайте сверху 2—3 раза. Движения делать только в лучезапястных суставах. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

Одна перевернутая ладонь, другая — нет (рис. 17). Руки перед грудью, ладони положены одна на другую, если нижняя «смотрит» вверх, то верхняя «смотрит» вниз. Пружинистым, ненасильственным движением опускать сложенные кисти вниз до положения выпрямленных локтей, кисти параллельно полу, одновременно сохранять сложность ладоней. Поменять руки. Если правая ладонь лежала на левой ладони, то теперь наоборот. Правило тренировки — постепенность. Повторить 3—4 раза для каждой руки.

Упражнение для лучезапястных суставов — на стуле и у стены (рис. 18 и 19). Стать около стула (или стены) на расстоянии шага. Положить ладони на сиденье (или на стену). Упираясь в сиденье стула (или в стену), с каждым движением передвигать кисти дальше (или

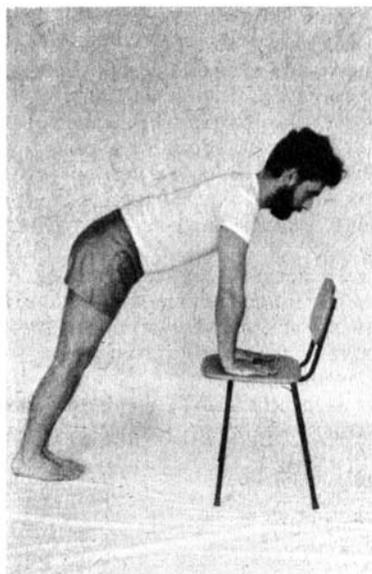


Рис. 18.
Упражнение
для лучезапястных суставов
(на стуле)



Рис. 19.
Упражнение
для лучезапястных суставов
(у стены)

ниже) на 1 см. Качнуться вперед, на стену (или стул), с прямым корпусом и с прямыми руками, изгибая лучезапястные суставы до прямого угла и даже больше, сильнее распрямляя пальцы и распластывая ладони.

Резвость ногам

Когда по роду работы большую часть дня приходится стоять или сидеть, то мышцы ног бездействуют и слабеют. Поэтому ноги могут отекать, болеть, быстро устают. Противодействует этому только движение. Физические упражнения дают возможность почувствовать целебную силу в первое же занятие.

Состояние мышц определяет тонус сосудов, по которым циркулирует кровь, лимфа и межтканевая жидкость. Эта циркуляция обеспечивает питание и очищение всех тканей. Приток и отток жидкостей должен быть адекватным. Только при этом условии осуществляется нормальный обмен веществ. На самом деле питание к ногам движется беспрепятственно, а обратный путь в ослабленных мышцах ног затруднен.

Известно, что человек заболевает и умирает преждевременно потому, что его организм большую часть суток малоподвижен, вследствие чего он отравляется отработанными веществами. Живая клетка практически бессмертна, если из нее непрерывно удаляются продукты обмена, а в нее поступает свежее питание.

Самое мощное средство улучшить обмен веществ — это физические упражнения, хорошо согласованные с дыханием и мышлением.

Физическими упражнениями могут и должны заниматься все. Прогрессивные врачи утверждают: «Если ты должен умереть завтра, позанимайся физическими упражнениями сегодня и ты не умрешь завтра».

Какие физические упражнения можно считать самыми эффективными при малоподвижном образе жизни и большой нагрузке на нервную систему? Те, которые в наибольшей мере оживляют все тело и успокаивают нервы. Без движения нет жизни. Мало движений — жизнь организма постепенно затухает, в отдельные его части и органы приходит болезнь.

Чтобы помочь ногам, необходимо начать заниматься физическими упражнениями. Начинаям заниматься следует запомнить, что все упражнения надо выполнять вдумчиво, осмысленно, выбирая нагрузку по силам. Вначале — нагрузка малая; упражнения — простые; время занятий — непродолжительное.

Позднее нагрузку постепенно — прибавлять, упражнения — усложнять, время — продлевать. Такой режим обязательно увенчается успехом.

Упражнения для ног

Поднимание на носках (рис. 20). Стать у спинки стула на расстоянии шага. Ноги вместе. Положить кисти на спинку стула на ширину плеч. Выпрямить позвоночник в поясничном и шейном отделах. Ощутить полную приложенность подошв к полу и равномерно распределить тяжесть тела на них. Только после этой подготовки поднимайте пальцы ног. Вначале поднимайте первые фаланги, потом — вторые, за ними — третьи. Теперь можно подниматься на носки — на полупальцы. Первыми от тяжести тела освобождать пятки, за ними — серединную часть ступней, последнее движение — подъем на носки. Во время подъема и, когда вы уже стоите на носках, опора должна приходиться в основном на вертикально поставленные плюсневые кости, пальцы стараться держать приподнятыми. Опускаться в обратном порядке. Повторить 5—6 раз. После этого мягко встряхнуть каждую ногу.

Далее, совершенствуясь в тренировке, вы убедитесь в необходимости после почти каждого физического упражнения встряхивать руками или ногами. Усталость быстро проходит, так как встряхивание помогает удалить из органа отработанные продукты. Сочетание физических упражнений с мягким встряхиванием дает ощущение минутной свежести. Одно потряхивание потребует 3—5 секунд. Повторить встряхивание 2—3 раза для каждой ноги.

Поднимание ступней (рис. 21). Встать около стола или около стула на расстоянии большого шага. Положить обе ладони на край стола так, чтобы 4 пальца лежали на столе, а большой палец был снизу стола, придерживаясь за него (взяться за боковые стороны сиденья стула). С выдохом начинать оттягивать таз назад, распрямляя руки. Ноги в коленях держать прямыми. Поднимать пальцы ног, за ними — стопы. Конечное положение: прямые ноги, с некоторым усилием подняты пальцы и стопы, стоять на пятках. Спина прямая, голова между рук. Во всем теле не должно быть никакого напряжения, кроме пальцев рук, которые держат вас, как крючки, и в пальцах ног и ступнях, которые в данный момент тренируются. Чтобы не упасть назад, надо держать прямой угол в тазобедренных суставах при



Рис. 20.
Поднимание
на носках



Рис. 21.
Поднимание
ступней

оттягивании таза назад. Остальные мышцы распрямлены и расслаблены. На вдохе — обратное движение, подошвы оставлять на полу, пятки не поднимать. На пальцы опираться не больше, чем на всю подошву. Руки и ноги держать прямыми. Прогнуться по всему позвоночнику. Повторить 3—4 раза.

«Раскрывание» ступней (рис. 22). Встать у стола или стула на расстоянии большого шага. Взяться за его край, как в предыдущем упражнении. С началом выдоха оттягивать таз назад, выпрямляя руки. Одновременно поворачивать ступни ног и ставить их на внешнюю сторону — пауза. Ступни оставлять параллельными, другой раз закругленными внутрь. С вдохом возвращаться в исходное положение. Прodelать 4—6 раз. Встряхнуть каждую ногу 2—3 раза.

«Закрывание» или «свертывание» ступней (рис. 23). Встать у стола или стула на расстоянии шага, поставить ноги на ширину плеч. Держаться за стол или спинку стула. Присесть с прямым корпусом, соединяя колени (не сгибаться в тазобедренных суставах). Ступни поворачивать и ставить на внутреннюю сторону подошв — выдох. Возвращаясь в исходное положение — вдох. Повторить 3—4 раза. Встряхнуть каждую ногу 2—3 раза. Лицам с плоскостопием это упражнение не показано.

Сжатие подошвы (рис. 24). Движения, сжимающие пальцы ног. Стать у стола или у спинки стула. Отставить левую ногу на шаг назад на носок. Присесть и слегка нажимать не на подошвенную сторону пальцев, а на верхнюю (переднюю сторону). Движение вы-



Рис. 22.
«Раскрывание» ступней



Рис. 23.
«Закрывание»
(«свергывание») ступней

полнять только в передне-заднем направлении. Когда ступни нуждаются в тренировке пальцев, шаг делается меньше и тогда тренировка приходится на пальцы. Если она нужна для голеностопного сустава — шагать следует шире, сохраняя вертикальность корпуса. 3 раза на левой, 3 раза на правой. Повторить 2—3 раза.

Специальные упражнения для ног (рис. 25, 26). Выполнять в носках или босыми. Легкая походка — это радость, уверенность, подтянутость и даже гордость. Помочь своим ногам — означает заставить работать все суставы и мышцы. Начнем «обучать» их поэтапно.

— Встать около стула на расстоянии шага, взяться за сиденье с боков, ближе к переднему краю. Опираясь основаниями ладоней на сиденье, подниматься на носки. Пятки держать вместе, колени — прямыми. Затем, не опуская пяток вниз, слегка сгибать колени. В это время делать упор на нижнюю поверхность всех суставов пальцев ног. Прodelать 4—6 раз. Через несколько занятий займитесь пальцами ног более тщательно. Для этого нужно перед подниманием на носки первыми поднять над полом пальцы ног, а всю подошву оставить на полу. Когда начнете поднимать пятки, носки в это время нельзя опускать. Пройтись перекатным движением по всей ступне от пяток к кончикам пальцев. Прodelать 3—4 раза.

— Из самого высокого положения пяток над полом и одновременного крутого подъема пальцев нужно опуститься на колени с прямой (вертикальной относительно пола) спиной.

— Из предыдущего положения сесть на пятки или пытаться сесть, не «разваливая» их.

— Сидя на пятках (если нужно, то отодвигать стул от себя вперед), распрямить руки в локтях, продолжая держаться за стул.



Рис. 24.
Сжатие подошвы



Рис. 25.
Упражнение
для ног (трудное) —
завершающее (вид сбоку)



Рис. 26.
Упражнения
для ног
(вид со спины)

— Приподнимать и опускать колени на один сантиметр от пола, сохраняя руки прямыми, пятки вместе.

— Держать колени на один сантиметр от пола, покачивая из стороны в сторону неразъединенными пятками.

Заканчивать упражнения на каждом этапе так: опустить пятки на пол, распрямить руки, наклониться носом к коленям и из этого положения, поднимая таз, выпрямляться. После этого шагать: шагнуть правой ногой на пятку, не отрывая ее от пола, ударить всей подошвой об пол. Такой удар приятен для уставшей стопы. Он не сильный, так как опора на пятку смягчает его, мышцы пальцев быстро отдыхают.

Желательно проделывать все упражнения ежедневно, в любое время суток, но не перед сном и не на полный желудок. Эти упражнения дадут вам то, на что вы надеетесь.

Не усвоив первого этапа, более легкого, нецелесообразно переходить ко второму, более трудному, но пробовать следует.

Тренированным легко сочетать движение с дыханием. Вам известен закон — освобождение от сжатия грудной клетки — вдох. Сжимая себя — выдох. Если движение вызывает боль, тогда дыхание произвольно.

Гигиена ног. Перед сном необходимо вымыть ноги для хорошего дыхания кожи. Это способствует лучшему засыпанию. Для ухода за ногами очень хороша пемза. Утром после умывания самое время заняться ногами. Поставив ногу на край ванны или стул, нужно, начиная от носков, массировать ноги до тазобедренного сустава. Первое время это почти не нажим, а скорее поглаживание со всех четырех

сторон. Прodelать 3—4 поглаживания каждой ноги. Со временем у вас возникнет определенный навык, как и какую силу нажима применять при массажировании. Все познается в практике. Пробуйте и оценивайте. Вечером растирайте и разминайте пальцы ног и плюсовые кости. Поглаживание и выжимание должно идти по направлению от периферии к сердцу. Всякое растирание и разминание заканчивать поглаживанием или выжиманием тоже в направлении к сердцу. Пусть ваши движения поначалу неумелые, ценность их существенна. Поглаживания и сжимания уменьшают распирающее состояние в тканях ног, дают им отдых, положительно влияют на самочувствие.

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ СТАРЕНИЮ

Функция спинного мозга в значительной степени зависит от тонуса мускулатуры позвоночника. Если мускулатура ослаблена, то и спинной мозг начнет «ослаблять» свои функции и организм начинает стареть. Йоги считают, что обычные мышечные усилия действуют на спинной мозг только косвенно. Лучшими из физических упражнений признаны те, которые растягивают позвоночник и перекручивают его. Растягивание — наклон вперед — Пашимотанасана. Перекручивание — Ардха-Матсиендрасана.

Ниже приводится такой минимум физических упражнений, которые следует включать в каждое занятие, особенно в производственную гимнастику. Эти упражнения оживляют позвоночник, а через него оздоравливают внутренние органы и конечности. Скрупулезно выполняя все движения, возможность выполнения которых заложена природой в позвоночник, мы приближаем его состояние к идеальному здоровому. Позвоночник должен безболезненно и свободно растягиваться вверх, распрямляться при растяжении рук в стороны. Каждый человек должен свободно перекручиваться, наклоняться вперед с прямой спиной и с круглой спиной; отклоняться назад; наклоняться в стороны.

Упражнения для позвоночника

Естественное потягивание на стену (рис. 27). Стать у стены на расстоянии полшага. С начала вдоха поднимать руки вверх на ширину плеч или чуть шире. Одновременно подниматься на носки (ноги держать вместе). В высшей точке подъема на носки мизинцы стопы должны находиться в воздухе, безымянные пальцы — слегка касаться пола. Основной упор на три первых пальца. Нельзя разворачивать наружу околоносовые участки ног. Распластаться по стене так, чтобы коснулись стены руки по всей их длине, голову повернуть вправо, касаясь стены ухом, грудью, животом и тазом. Ноги должны оставаться прямыми. Пауза. На паузе (пусть она будет минимальной, несколько секунд, но ее нужно ощутить) распластаться по стене подобно безвольной эластичной массе (но не оседая вниз). С выдохом возвращаться в исходное положение. Пауза. То же самое с поворотом головы в другую сторону. Повторить 2—3 раза в каждую сторону.

Растягивание стоя у стены боком (рис. 28). Стать левым боком плотно к стене. Поднимать с вдохом правую руку с раскрытой ладонью через сторону вверх. На паузе растягивать себя по правилу



Рис. 27.
Естественное
потягивание на стену



Рис. 28.
Растягивание стоя
у стены боком —
Таласана (вариант)



Рис. 29.
Наклон вперед
углом — Триконасана

Таласаны, по позвоночнику не допускать прогиба в пояснице и шее, на носки не подниматься, а покрепче прижимать ступни к полу в то время, как рука тянет бок и позвоночник вверх. Пауза. Опуская тем же путем руку вниз — выдох. То же — другим боком влево. Делать два раза для правой стороны, два раза для левой.

Наклон вперед углом — Триконасана (рис. 29) — сгибание только в тазобедренных суставах. Встать прямо, ноги вместе, руки расслаблены. При наклоне вперед спина вдоль всего позвоночника должна быть прямой, как доска, руки повисают безвольно, голова приподнята.

Заниматься расслаблением рук очень важно. В жизни в первую очередь напрягаются руки, работают ли они или отражают эмоции. Их отдых следует тренировать особо. Занимаясь собой, вы вскоре это почувствуете. Наклон — выдох, на паузе — расслаблять руки и подколennые связки, но ноги остаются прямыми. Выпрямляясь «доской», — вдох. Для усиления расслабления рук с третьего наклона кладите их на поясницу. В конце наклона, на паузе, руки соскальзывают вниз и, расслабляясь, покачиваются. Выпрямляться «доской» — вдох. Всего проделать два-три наклона.

Наклон вперед с круглой спиной — Падахастасана (рис. 30). После того как будет освоено наклон вперед с прямой спиной, приступайте к освоению наклона с круглой спиной. Тренированным можно выполнять два наклона, один с прямой спиной, два с круглой. Принцип наклона с круглой спиной тот же, что и в отклонении назад. Начинать с наклона головы. Наклоняясь и выпрямляясь, как бы «снимать» один позвонок с другого, начиная сверху, и «ставить» один позво-



Рис. 30.
Наклон вперед
с круглой спиной —
Падахагастасана



Рис. 31.
Отклонение
назад или прогиб —
Ардха-Чакрасана

нок на другой, начиная снизу. Наклон — выдох. Пауза. Выпрямление — вдох. Пауза.

Всякое физическое упражнение может быть чрезмерным, а может быть и недостаточным по нагрузкам. Следует ориентироваться на среднюю нагрузку. Перед тем, как начать наклон вперед по всем правилам (с круглой спиной), подготовьте себя. Вы скажете: «Но ведь я наклоняюсь всегда, это для меня привычно». Это действительно так. Однако вы никогда не выполняли этот наклон по всему позвоночнику. Здоровый человек может сделать все физические упражнения, какие только существуют в мире. Больной — нет. Я не говорю о тех больных, которые лежат в постели, я имею в виду работающих, но недомогающих. Правильно выполненное физическое упражнение — это генеральная чистка в организме, вытеснение, выжимание из тела шлаков; насыщение тканей нужными им веществами. Повторить 2—3 раза.

Отклонение или прогиб назад — Ардха-Чакрасана (рис. 31). Встать спиной к стенке на расстоянии (вначале) половины шага. Ноги поставить шире, чем плечи. С вдохом поднимать руки вверх, потом отклонять голову назад, прогибаться в спине с верха до низа, прикладывая тыльную сторону рук (прямых) — кистей к стене. Колени не гнуть. Правильным прогибом считается такой, при котором все суставы позвоночника принимают участие в движении. Нельзя гнуться только в одном-двух хорошо разработанных суставах, оставляя в застое (запустении) другие. Пусть они включаются хотя бы в незначительное (на первое время) движение, для начала и это хорошо. Пауза. С выдохом начинать выпрямление снизу и последней под-



Рис. 32.
Наклон
в сторону — Конасана



Рис. 33.
Наклон в сторону руки
вверху — Конасана (вариант)

нимать голову. Это легкий или начальный вариант прогиба. Продвигаясь к совершенному выполнению прогиба (имеется в виду не внешний эффект), нужно понемногу отходить от стены. Никогда не гнаться за большим прогибом, это не обязательно для оздоровления. Прodelать упражнение 2—3 раза.

Наклоны в стороны — Конасана (рис. 32). Стать прямо, наклон вправо. Первой начинает склоняться вправо голова, за ней в движение включается первый шейный позвонок, за ним — второй и т. д., до крестцовой области. Левая рука свободно повисает перед грудью, голову склонять к плечу, тогда лицо не меняет фронтального положения. Выпрямляться в обратном порядке, т. е. начинать с последнего поясничного позвонка и заканчивать головой. Наклон — выдох. Момент свободного повисания — пауза. Выпрямление — вдох. Момент спокойного состояния — пауза. Сделать два наклона попеременно в одну и другую стороны.

Второй вариант (рис. 33). То же самое, но с руками, поднятыми вверх. Руки должны быть немного шире плеч. Во время наклона руки не должны двигаться, они остаются на уровне ушей. Если наклон в сторону хоть немного изменяет направление, его эффективность уменьшается. Сделать по два наклона попеременно в одну и другую стороны.

Перекручивание позвоночника — Ардха-Матсиендрасана (вариант) (рис. 34). Встать спиной к стене на расстоянии шага. Ноги поставить на ширину плеч. С вдохом поднимая правую руку вперед, поворачиваться верхней частью корпуса с рукой назад через правую сторону. На уровне плеча коснуться стены пальцами раскрытой руки



Рис. 34.
Перекрученное
положение —
Ардха-Матсиендрасана
(вариант)



Рис. 35.
Растягивание стоя —
Таласана



Рис. 36.
Растягивание стоя —
Таласана
(вид сбоку)

(ладонь вверх). Поворот делать больше в верхней части позвоночника. Таз не поворачивать, в суставах ног никакого движения не должно быть. Пауза. Возвращаться в исходное положение — выдох. Пауза. То же левой рукой. Прodelать по три-четыре раза в каждую сторону. Перекрут для нижней половины корпуса смотрите в разделе «Полезно знать».

Растягивание стоя — Таласана (поза пальмы) (рис. 35—36). Наш позвоночник нуждается в постоянной тренировке для поддержания его в состоянии, свойственном молодому и здоровому организму. Позвоночник имеет определенные промежутки между позвонками, разные по величине для шейного, грудного, поясничного отделов. Суставная сумка каждого из них и мышцы, прилегающие к сумке, должны обладать полной степенью подвижности. Если движений мало, мышцы начинают слабеть, естественные промежутки между позвонками постепенно уменьшаются, значит, случается то, о чем говорят: «Позвоночник сел». Такая «усадка» бывает сопряжена с ущемлением нервов, выходящих из позвоночника.

Из-за недостатка движения в любых суставах периодами возникают воспаления, появляются боли.

Выход в такой ситуации — один: надо заставить суставы двигаться, а мышцы — работать. Показаны разнообразные движения в суставах, в том числе и растягивание, что способствует освобождению нервов и сосудов и восстановлению их нормального функционирования. Лучшие формы растягивания: Таласана, Ястикасана и их варианты: боковое растягивание, растягивание с прогибом у стены.

При растягивании позвоночника мы должны учитывать способность мышц в данный момент растягиваться, распрямляться, сокращаться, сжиматься. Конструкция позвоночника такова, что в шейном и поясничном отделах размах движения больше, чем в грудном. Шейный отдел состоит из семи позвонков, поясничный — из пяти. Степень подвижности всех неодинаковая. Растягивание должно происходить только под сознательным самоконтролем. Ни в коем случае нельзя допустить перерастяжения суставной сумки. Растягивание (в любых вариантах) надо делать с наполненными воздухом легкими, после вдоха, на задержанном дыхании, когда легче осуществлять полный контроль.

Растягивание — незаменимое упражнение и для подрастающего поколения, и для тридцати-, сорока-, пятидесятилетних — для всех, кому по роду службы приходится долго сидеть, склонившись за столом или неподвижно стоять. В таких условиях особенно важно уметь хорошо распрямиться, расправиться. Растягивание быстро восстанавливает подвижность позвонков, улучшает иннервацию в позвоночнике и кровообращение. Поэтому-то в процессе работы возникает неотвратимая потребность потянуться. После потягивания лучше работается.

Встать прямо. Сложить ладони перед грудью и с началом вдоха медленно поднимать руки вверх. Чтобы ладони были плотно прижаты друг к другу, переплетите большие пальцы. Когда вдох закончен, тогда на задержанном дыхании (2—3 секунды) растянуть себя по всей длине так, чтобы ступни еще сильнее упирались в пол, в то время как руки и позвоночник стремились вверх. Корпус держать абсолютно прямым.

Для выпрямления шейно-грудного отдела позвоночника нужно немного склонить голову вперед, а подбородок вместе с шеей подвинуть назад, выровнять слишком большой изгиб шеи. Для поясничного отдела — переднюю нижнюю часть ребер подвинуть (подать) назад, а таз — вперед. Тогда пояснично-грудной отдел станет прямым.

Во время растяжения плечи не поднимать, ребра опустить вниз. В мышцах не должно быть напряжения — только ощущение мягкого растягивания. Таким образом, растягиванием должны быть захвачены все суставы позвоночника в полном объеме их анатомических возможностей, а мышцы — распрямлены. Растягивание мышц надо выполнять постепенно. Если мышцы нетренированы, неподатливы, скованы и во время распрямления «защищаются» (судорожное сопротивление растягиванию), необходимо тут же применить упражнение на расслабление. Только при этих условиях физические упражнения йогов начинают действовать оздоровляюще.

Без растягивания хорошую осанку нельзя приобрести. Хорошая осанка устраняет неестественное положение внутренних органов, улучшает функции тела, сохраняет подвижность позвонков, улучшает состояние суставных сумок, содействует питанию позвонковых дисков, связок и мышц.

С началом выдоха медленно опускать руки через стороны вниз, слегка склонять голову и немного наклонить торс вперед, продолжая расслабление. Пауза — отдых. Делать 1—2 раза.

Поза пальмы (Таласана) помогает подрасти лицам до 25 лет. Случается, что удается увеличить рост с помощью целенаправленного растяжения позвоночника и в более зрелом возрасте.

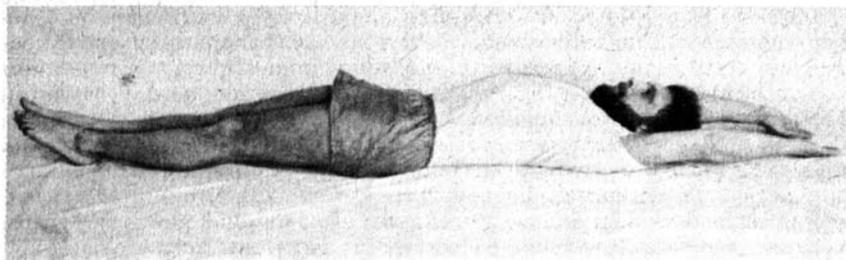


Рис. 37.
Растягивание лежа — Ястикасана (поза трости)

Растягивание лежа — Ястикасана (поза трости) (рис. 37). Лечь спиной на коврик, на пол. С вдохом поднимать руки вверх. Как только закончен вдох, на паузе начинайте растягивать себя по позвоночнику, при этом спину не выгибать, держать ее абсолютно плоской и мягко опущенной.

Руки лежат на полу по всей своей длине, кисти соединены над головой, ладони раскрыты. Ноги — вместе, носки оттянуты, голеностопные суставы свернуты внутрь. Подбородок опущен вперед, так чтобы задняя сторона шеи приближалась к полу. На выдохе руки через перед опускать вниз. Пауза.

Поза трости особенно ценна для здоровья. Принцип ее выполнения тот же, что и растягивания стоя, но внимание обращается на мягкое оседание всего тела (распластывание, «растекание», оседание, погружение в ковер). В лежащем положении состояние мускулатуры наиболее податливо. Чем больше расслаблены мышцы, тем мягче следует производить растягивание, усложняя тренировку постепенно. На протяжении первых месяцев должен быть хороший самоконтроль. Растяжение должно происходить при несопротивляющихся мышцах.

Растягивание суставных сумок

Тренировка суставных сумок позвоночника и его растягивание, как указывалось выше, существенный момент в физических упражнениях хатха-йоги. Большое значение имеет и растягивание суставов рук и ног. Как бы ни называлось заболевание суставов — оно сопровождается болью и воспалением. Чем дольше находятся суставы в покое, тем сильнее развивается в них застой — «отложение солей». Сустав как бы зарастает, межсуставная щель уменьшается, нарушается смазка — все это уменьшает объем движения. Руки или ноги уже не могут полностью согнуться или распрямиться. Когда такой человек пытается сразу увеличить размах движения, боль может стать нестерпимой. Это вынуждает многих бросать занятия физическими упражнениями, в то время как против заболевания суставов нет лучшего лекарства, чем движение.

Артритом страдают миллионы людей во всем мире. Женщины болеют в четыре раза чаще, чем мужчины. В Италии ревматоидным артритом страдают около 350 тысяч жителей. Более половины их фактически стали инвалидами.

Суставы должны быть подвижны, необходимо заставить их двигаться постоянно. Суставной хрящ — это такая ткань, которая не

орошается системой кровообращения, следовательно, чтобы как-то питаться, она должна находиться в движении. Будучи эластичной, она сокращается и растягивается и именно таким способом открывает вход питательной влаге. Но сокращение и растягивание обусловлены движением, если нет движения — хрящевая ткань атрофируется. Медики пытаются смягчить боль, но «глубинная терапия» суставных заболеваний небезразлична для организма в целом.

Любое противовоспалительное средство отрицательно сказывается на желудочно-кишечном тракте.

Наиболее эффективная и общедоступная профилактика — это целенаправленное увеличение подвижности суставов, исправление осанки, уравнивание тела. Ведь артрит коленного сустава, а также нарушение осанки при ходьбе вызывает боль в тазобедренных суставах и в позвоночнике, а это в свою очередь приводит к дисфункциям всего опорно-двигательного аппарата.

Для уменьшения боли и увеличения подвижности суставов недостаточно только физических упражнений, нужны упражнения на растягивание всех суставов.

Растягивание плечевых, локтевых, лучезапястных суставов. Подойти к шведской стенке, стать лицом к ней, подняться на носки, взяться руками за самую высокую перекладину, которую можно достать. Теперь следует отойти на носках подальше от стены, продолжая крепко держаться за перекладину. Затем медленно лечь на стенку всем телом. Начиная растягивание, нужно очень медленно, постепенно сгибать колени.

Внимание! Не сгибать ноги рывком. Рывок может дать сильнейшую боль. Медленное растягивание суставов достигается медленным сгибанием коленей и постоянным ослаблением опоры на ноги, при этом опора переходит на руки, растягивание суставов — постепенное. Ноги опираются только носками, колени и все тело приложены к стенке. Это не полный, а «смешанный» вис — тело повисит-полу-стоит на носках. Ноги всегда подстраховывают на случай сильной боли (если вы переусердствовали) в суставе, на них можно опереться.

Внимание! Чистый вис, без опоры на ноги в начале тренировки категорически запрещен. Первая проба — один раз. На следующем занятии уже можно практиковать растягивание дважды.

Растягивание тазобедренных, коленных, голеностопных суставов. В условиях кабинета ЛФК занимающиеся практиковали общедоступный метод взаимного растягивания.

Больной ложится на постеленную на полу скатерть из полиэтиленовой пленки: головой — на верхний угол, нижний он пропускает между ног и вместе с боковыми углами крепко держит перед собой. Один из занимающихся берет лежащего за ногу и плавно тянет скользящий «пакет» по полу. Такое «катание» помогает плавному растяжению суставов, которые начинают лучше сгибаться.

Эффективен и другой способ. Прочный ремень, обшитый мягким войлоком (размер — объем голеностопного сустава), снабжается крючком, которым его можно крепить к поперечной рейке шведской стенки. Занимающийся ложится боковой стороной вдоль шведской стенки на простыню, сгибает колени, упираясь ступнями в пол (пятки ближе к тазу). Под таз подкладывают две ватные подушки. На больную ногу надевают и закрепляют ремень. С помощью другой ноги таз приподнимается до высоты, позволяющей зацепить крючок на стенке на нужной высоте. Высота закрепления ремня такова, что таз при-

поднят на 2—3 см над подушками, если ремень и оборвется, вреда от этого не будет, так как растягивание сократит эти 2—3 см. Занимающийся начинает постепенно ослаблять напряженность в ноге, и суставы растягиваются под тяжестью тела. Первый раз растяжение должно длиться не более 2—3 секунд. Дальнейший срок растяжения очень медленно нарастает на протяжении нескольких недель. Это увеличение продолжительности контролируется занимающимся, и оно не должно превышать 10—20 секунд. После растягивания следует отдохнуть и затем приступить к занятиям физическими упражнениями. **Внимание!** При растягивании суставов никогда не применять посторонней силы для его увеличения.

За растягиванием всего тела следует упражнение на сжатие его.

Сжатие внутренних органов живота (рис. 38)

Упражнение можно выполнять стоя, сидя, лежа, прижимая к груди поочередно то одну ногу, согнутую в колене, то обе вместе. Сжатие возбуждает вялые внутренние органы. Таз получает не только сжатие, но и некоторое растяжение в отдельных участках очень сложной сети мышц. При сжатии происходит внутренний глубокий массаж, налаживающий кровообращение. Это упражнение эффективно действует на печень, желудок и другие органы. Нормализуется работа кишечника.

Сесть на пол, согнуть ноги в коленях, выдыхая, притянуть их к груди так, чтобы можно было обхватить их руками и еще сильнее притянуть к животу, к груди. Добивайтесь того, чтобы во время притягивания мышцы ног оставались расслабленными и легко поддавались притягиванию. Спину держать абсолютно прямой, плечи не поднимать. Пауза, во время которой и происходит контроль податливости мышц. На вдохе отпускать колени и выпрямлять ноги полностью. Пауза. Повторить 1—2 раза. Можно вместо полного выпрямления ног немного отпускать колени для вдоха и снова притягивать 2—3 раза. Это же упражнение можно делать лежа на спине. Правила те же.

Сжатие внутренних органов живота можно делать по-иному. Можно держаться за опору и, приседая, складываться втрое, притягивая колени к груди. Одним словом, пытаться сесть на пол за пятками, не поднимаясь на носки (подошвы прижаты к полу). Приседать 1—2 раза или, опустившись вниз, притягивать колени к груди 2—3 раза.

Тренировка шейно-грудного отдела позвоночника

Повороты головы (рис. 39). Первое время, особенно людям в возрасте, надо держаться за что-нибудь руками на уровне плеч. Встать прямо, ноги вместе. Медленно повернуть голову в правую сторону, остановиться и еще немного повернуть ее, снова остановка. Нельзя отклонять голову назад или наклонять ее вперед. Во время тренировки позвоночника и шеи, перед началом движения, позвоночник следует распрямить и слегка потянуть вверх. Так как это упражнение для шеи, то при его выполнении корпус не должен качаться или двигаться и плечи не должны подниматься вверх. Повторить то же в другую сторону, по 7—10 поворотов в каждую сторону.

Наклоны головы вперед и назад (рис. 40 и 41). Первый способ. Наклоните только голову вперед и прижмите подбородок



Рис. 38.
Сжатие внутренних
органов живота — Паванамуктасана



Рис. 39.
Повороты головы



Рис. 40.
Наклон
головы вперед

к грудной выемке, выпячивая назад верхнюю часть шеи. Отклонять назад только голову. Повторить 5—7 раз.

Второй способ. Наклонять голову и шейные позвонки вперед, медленно и свободно, начиная сверху. Пусть голова повиснет, почувствуйте во время небольшой паузы ее тяжесть, а вместе с ней и все шейные позвонки. Затем медленно поднимайте позвонки, начиная с нижних шейных, и последней поднимайте голову. Также отклонять ее назад, начиная сверху, а возвращаться в исходное положение в обратном порядке. При таком тщательном наклоне движение ощущается не только в шейном отделе, но и во всем позвоночнике. Повторить 3—4 раза.

Наклоны головы в стороны (рис. 42). Правила выполнения этого упражнения такие же, как и при наклонах головы вперед и назад. Склоните голову к правому плечу и распустите мышцы шеи, дайте возможность свободно повиснуть голове над плечом. При наклоне головы плечо не поднимать к уху и не качаться из стороны в сторону. Спину держать абсолютно прямой, но не сжатой. Повторить 7—10 раз в каждую сторону.

Физические упражнения шейного отдела позвоночника очень важный элемент во всей физической подготовке. Поэтому ими следует заниматься особенно внимательно и тщательно.

Если от какого-то движения начинает кружиться голова (а то и потемнеет в глазах), то тут же надо остановиться и вспомнить, что всякое физическое упражнение для шейно-грудного отдела позвоночника начинающим следует делать как бы пробуя, ощущую, то есть с самой малой нагрузкой и малым размахом, постепенно продвигать-



Рис. 41.
Наклон
головы назад



Рис. 42.
Наклон головы
в сторону



Рис. 43.
Круговые
движения
головы

ся вперед. Спустя некоторое время нетрудно будет определить индивидуальную нагрузку. Когда голова перестанет кружиться, надо усложнить тренировку.

Круговые движения головой (рис. 43). Стоять прямо, не качаться во время выполнения упражнения. Расслабить мышцы шеи, уронить мягко голову вперед и плавным движением описывать круги. Освобождая шейные мышцы от всякого напряжения, голову свободно «катить» по кругу. Один круг — в одну сторону, один круг — в другую. Через несколько дней прибавить: два круга в одну, два в другую, и так далее. Если голова кружится, прибавку делать реже. Головокружение говорит нам о плохой тренированности мышц шеи. Делать вращения 1—3 раза в каждую сторону.

Эти упражнения снимают напряженность в шейной области и этим быстро снижают кровяное давление, повышают эластичность мышц, улучшают кровообращение и движение в шейном отделе позвоночника. Все, кто делал эти упражнения у меня в группах, приходили в растерянность, обнаружив, как они выражались: «Ужасный хруст и треск в шее». Если бы дело ограничилось только треском. Отложение солей в любом участке нашего тела приводит к серьезным осложнениям в работе всего организма. И в результате к полной неподвижности суставов.

Вращая головой, вы чувствуете некоторое препятствие — «бугорки», наткаясь на которые, ощущаете болезненность (у здоровых этого ощущения не возникает). Многие и не подозревают, что это симптомы остеохондроза. Значит, следует срочно начать бороться с развивающимся заболеванием.

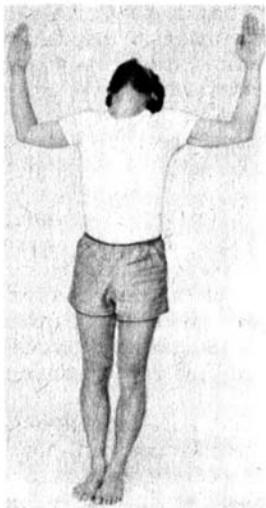


Рис. 44.
«Подсвечник»
(вид спереди)

«Бугорки» могут ощущаться на любом сочленении позвонков, поэтому тренировка должна постепенно усложняться. Чтобы лучше ощутить состояние шеи, надо попробовать другое движение. Отклонить голову назад (такую пробу можно делать только после длительной тренировки шеи) и несколько раз медленно покачать (прокатить) ею сзади, в пределах половины окружности. При тренировке шейного отдела позвоночника не забывать держать его прямым и слегка «приподнятым» — растянутым вверх, а не «осевшим», уменьшенным в длине.

Тренировка шеи, плечевых суставов и верхней части грудной клетки

«Подсвечник» (рис. 44, 45). Стоять прямо, на вдохе поднять руки вверх, согнуть их в локтях под прямым углом, локти в стороны (фигура напоминает подсвечник с двумя боковыми ответвлениями). На паузе в 2—3 секунды по правилам отклонения назад, прогнуться в шейном и верхне-груд-



Рис. 45.
«Подсвечник»
(вид сбоку)



Рис. 46.
«Раскрытие»
грудной клетки



Рис. 47.
«Закрытие»
грудной клетки

ном отделах. После этого начинать мягкое покачивание назад-вперед (акцент делать назад). Движением следует захватывать и верхнюю часть грудной клетки. Одновременно локти слегка отводить назад и этим сближать лопатки. Сделать 3—5 покачиваний, опустить руки вниз, а с ними голову, шею и весь верхний отдел грудной клетки. С выдохом 2—3 качания вперед, с вдохом — выпрямиться. Можно повторить эти качания вперед.

Повторить весь цикл еще раз.

«Раскрытие» грудной клетки (рис. 46). Встать прямо. Соединить кисти сзади у поясницы и переплести пальцы рук. С началом вдоха начать сближать локти и складывать ладони; выпрямляя локти, соединить лопатки. На паузе еще больше распрямить позвоночник, не прогибаться в пояснице и не выпячивать живот. Выдох. Пауза.

Это упражнение следует сочетать с другим. В данном случае грудная клетка хорошо «раскрывается». Но надо уметь ее хорошо «закрывать».

«Закрытие» грудной клетки (рис. 47). Из исходного положения сложите прямые руки внизу перед собой тыльными сторонами, а потом поставьте одну на другую так, чтобы верхняя ребром находилась на нижней. После этого верхняя должна соскользнуть на нижнюю и ладонь с ладонью соединиться. Сцепите пальцы в «замок», потяните руки вперед-вниз, «сворачивая», сближая плечи, и всю грудную клетку, этим самым еще больше сближаясь прямые руки — выдох. Повторить по одному разу в положении то правая рука сверху, то левая. В паузе просматривается правильность выполнения упражнения, изымается излишнее напряжение, плечи опускаются вниз. Вдох — разнять руки, пауза — отдых.

АКУПРЕССУРА ДЛЯ ВСЕХ

В восточной медицине берет начало учение о том, что на поверхности тела находятся точки, воздействуя на которые, можно нормализовать жизнедеятельность организма. Одна и та же точка связана с несколькими органами. На каждый орган можно влиять через несколько точек.

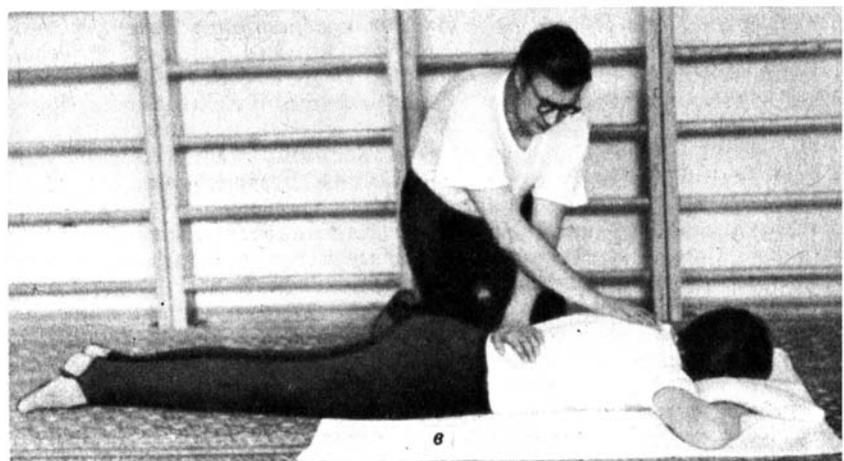
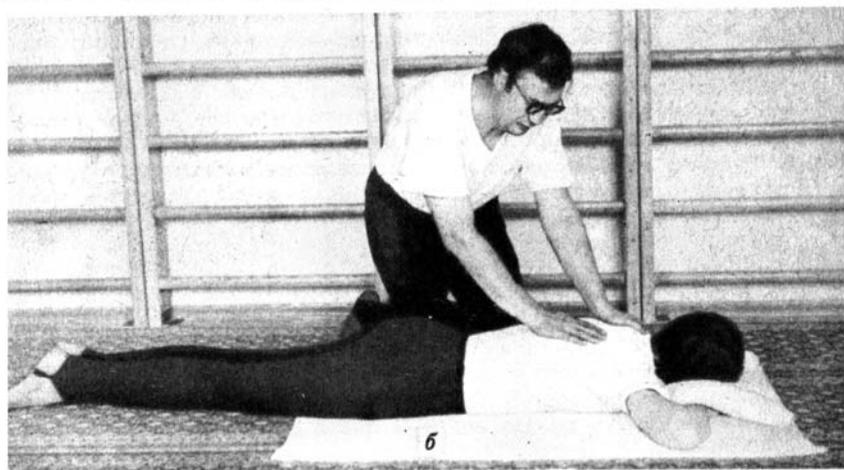
Для позвоночника очень полезен массаж спины. От так называемого отложения солей в суставах и позвоночнике страдает множество людей. Заболевание классифицируют как болезнь Бехтерева (анкилозирующий спондилоартрит), т. е. прогрессирующее окостенение связок суставов позвоночника; деформирующий остеоартрит; остеохондроз.

Поражению связок, разрастанию костной ткани, деформации хрящевых дисков и другим заболеваниям позвоночника помогает противостоять обычный массаж спины.

Иногда шейно-грудной радикулит (остеохондроз) проявляется потерей сознания вследствие ущемления нервов, связанных с сердцем. Случается, такой приступ диагностируют как инфаркт.

Нередко страдающим остеохондрозом запрещают отклоняться назад, чтобы не травмировать нервы, выходящие из позвоночника. А это усугубляет неподвижность. Противостоят шейно-грудному радикулиту помогают движения головой: вперед, назад, вправо, влево. Очень эффективна и акупрессура спины.

Исконно русский способ избавиться от боли в спине — лечь нич-



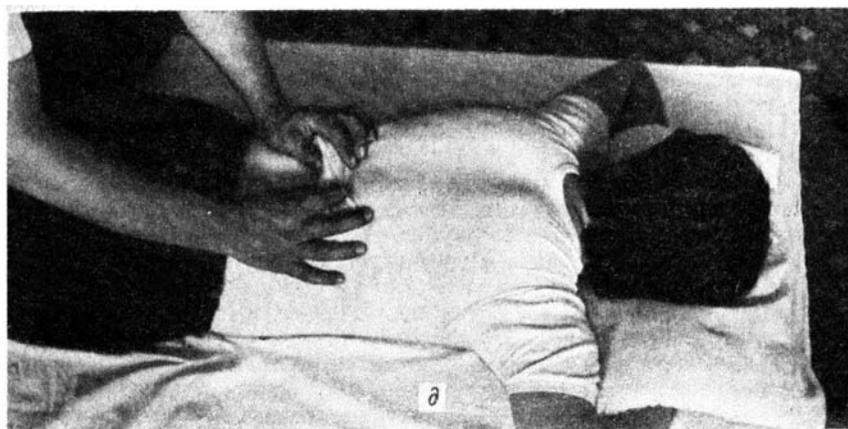


Рис. 48.
Приемы массажа спины

ком на пол, чтобы кто-либо «потоптал» ее,— своеобразная форма акупрессуры.

На Украине и Северном Кавказе от боли в спине избавляются, растянувшись навзничь на полу, через порожек в дверном проеме. Мускулатура при этом расслабляется, позвонки получают возможность свободно перемещаться при движении корпуса вперед-назад.

При таком перемещении легко «нащупывается» больной сустав.

Массаж спины. Приступая к акупрессуре, необходимо учитывать особенности личного восприятия различных людей силы и частоты нажимов. Спину следует предварительно разогреть физическими упражнениями. Стоя спиной у шведской стенки (на расстоянии длины своей ступни), опереться спиной на перекладины. Слегка склонить голову вперед (это требование абсолютно необходимо выполнять, чтобы при подъеме-выпрямлении не удариться макушкой о рейки).

Руки положить на переднюю сторону бедер и медленно присесть, не поднимая пяток над полом. В конечном положении кисти должны упираться в колени. Как приседая, так и поднимаясь, сле-

дует опираться на всю спину — от шеи до копчика, касаться всех перекладин. Это активизирует кровообращение. При этом все участки позвоночника разогреваются и подготавливаются к восприятию акупрессуры. При отсутствии шведской стенки следует разогреть спину легким поглаживанием.

Внимание! Нажим на позвоночник всегда следует делать медленно, перенося руки с одного места на другое. К шейному участку нажим не применять, к поясничному — применить только слабый нажим.

Стелем на ковре простыни, сложенные вдвое. На каждую такую постель кладем ватную подушку. Все занимающиеся разбиты на пары. Один из двух ложится на живот, ухом на подушку, руки — под подушку. Другой становится на колени сбоку лежащего. Удобнее всего делать акупрессию поверх хлопчатобумажной футболки.

Первый способ (рис. 48, а). Положить одну руку на крестец, другую — на середину грудной клетки. Половиной ладони (ближайшей к основанию) начинаем делать медленные скользящие движения с нажимом. Если нажим будет делаться только основанием ладони — могут появиться болевые ощущения. Одна рука должна скользить вверх к шее. Другая — вниз к копчику. Такие движения распрямляют и растягивают позвоночник, улучшают кровообращение в нем, приводят к здоровому напряжению мышц, связок, нормализуют промежутки между позвонками.

Второй способ (см. рис. 48, б). Разминание и растягивание позвоночника осуществляется частями. Вначале теми же движениями, что и в первом способе (но более энергично и быстро), нажимы следуют по грудным позвонкам в направлении к шее.

Потом движения следуют от копчика к пояснице. Больше движений — по позвонкам, меньше — по остальным участкам спины.

Сколько движений следует делать?

Все, кого массируют, добровольно от процедуры не отказываются, готовы на максимум.

Организм в процессе массажа позвоночника отдыхает в полную силу. Расслабленность и спокойствие в теле вызывают желание продлить процесс массирования. Следующее движение рук — поглаживание с нажимом по всей спине «восьмерками» (от шеи до копчика) (см. рис. 48, в). Снова акупрессура, но теперь большими пальцами рук скользить от копчика до шеи (см. рис. 48, г). Нажим ослаблять на пояснице и шее. Следующее движение рук — подушечками всех пальцев захватывать мышцы спины, как бы в кулак, отпуская захваченную часть мышц, передвигать руками на следующий участок, не отрывая их от спины (рис. 48, д). Снова поглаживание. Повторяем эти движения по 2—3 раза с некоторыми вариациями, индивидуально свойственными каждому массируемому.

Массаж ног. На приведенной схеме (рис. 49) показана топография связей между точками на стопе и внутренними органами, влияя на которые можно нормализовать жизнедеятельность различных органов.

Зная, где и как массировать каждую ногу, можно стимулировать нервные окончания, соответствующие той или иной части тела. Результаты такого массажа очень эффективны. Метод этот в течение тысячелетий помогал йогам вылечивать внутренние нарушения. Массаж стоп очень быстро помогает расслабиться, улучшить настроение, что очень благотворно перед сном.

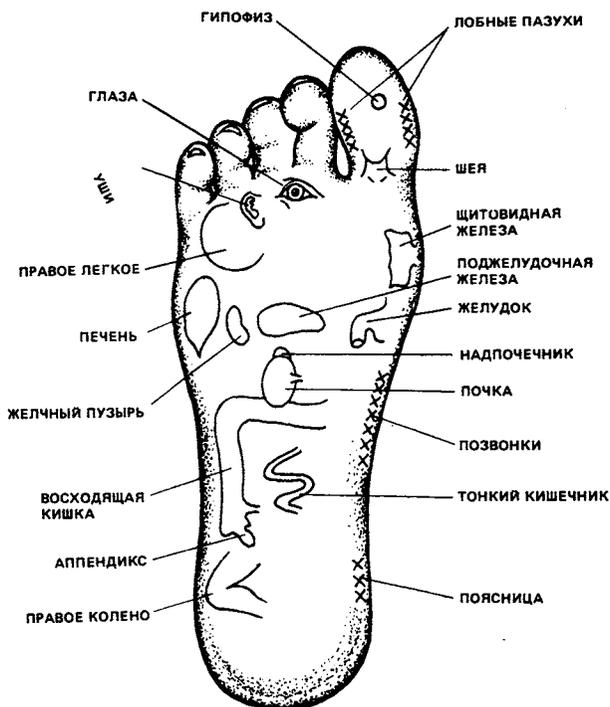


Рис. 49.
Схема участков правой стопы

В условиях кабинета ЛФК проще всего осуществлять массаж стоп поверх чистых хлопчатобумажных носков.

Тот, кого массируют, располагается на животе на постеленной на ковре простыне, положив голову на тонкую ватную подушку. Сначала следуют легкие поглаживания от ступней до тазобедренных суставов со всех сторон (не касаясь подколенок — таково правило!). Затем тот, кто массирует, сгибает в колене ногу принимающего массаж, прикладывает ее к себе и, удерживая стопу на весу, приступает к обработке стопы. Начинается массаж с поглаживания подошвы всей ладонью. Затем большими пальцами рук прорабатываем каждый участок подошвы скользящим нажимом на точки, указанные на приведенной схеме. Все остальные пальцы поддерживают стопу.

Как найти нужную точку?

Самое верное обрабатывать всю подошву (рис. 50, а), добавляя обработку каждого пальца (см. рис. 50, б), плюсневых костей (см. рис. 50, в, г), промежутков между ними. Следует массировать пятку и ахиллово сухожилие (см. рис. 50, д), переднюю сторону стопы и голени (в положении, когда нога согнута в колене). Снова возвращаться к подошве, повторяя ранее сделанные движения. Таким образом, лучше всего касаться всех точек голени и ступни. Токухино Намикоши — создатель японской школы акупрессуры — утверждает, что хотя некоторые точки требуют особого внимания в соответствии с жалобами больного, для эффективного лечения нажимать следует

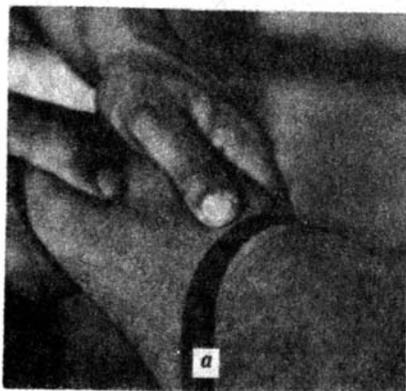


Рис. 50.
Приемы массажа стоп

на все точки. При лечении определенного заболевания точки, расположенные ближе всего к больному месту, весьма важны, но иногда нажим на более отдаленные места дает самые большие улучшения.

С первыми движениями рук по стопе человек расслабляется, а нередко и засыпает.

«Восьмеркообразное» разминание передней половины стопы.

Первое положение. Нога согнута в колене, подошва вверх, горизонтально полу. Большие пальцы рук сверху подошвы, остальные снизу.

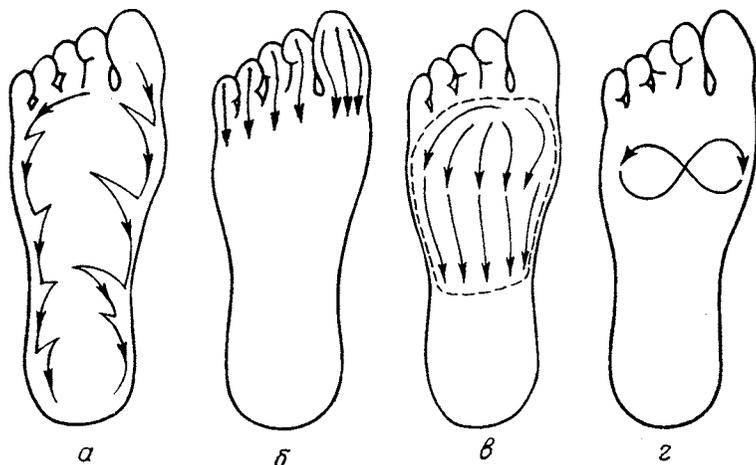


Рис. 51.

Схемы направления массажных движений на стопе

Второе положение. Голень и ступня вертикальны или наклонены к телу, большие пальцы рук на верхней части стопы, остальные на подошвенной. «Восьмерку» делают так: половину передней части стопы руками следует опускать вниз, слегка оттягивая ее вперед. Затем — поднимать вверх, слегка двигая назад. Вторую половину стопы — двигать после окончания движения первой половины. Повторить 10—20 раз для каждой стопы. Схемы направления массажных движений на стопе показаны на рис. 51, а, б, в, г.

Акупрессура стоп проявляется хорошим общим самочувствием, способствует исчезновению ороговевших корок-натоптышей на стопе, которые мешают ходьбе. Занимающиеся в нашей группе ЛФК охотно распространяют приемы акупрессуры среди своих родных и знакомых. Результаты — благотворные.

Несложная общедоступная процедура взаимного разминания стоп и спины помогает противостоять недугам, способствует «включению» резервных сил организма.

РАССЛАБЛЕНИЕ — САВАСАНА

Отрицательные эмоции — наиболее частая причина всевозможных болезненных отклонений в организме. Эмоциональное состояние

человека «читается» по его лицу, рукам, отражается на всем облике, проявляется в частоте пульса — он резко повышается.

Освободиться от волнения и напряжения в теле помогают дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. На состояние мускулатуры можно влиять мысленно, заставляя мышцы расслабляться. Расслабились мышцы — отдыхают нервы, успокаивается мысль. Стоит сознанию вызвать расслабление мышц, как тут же «испаряются» отрицательные эмоции. Быстро улучшается самочувствие и снижается болезненность в сердце, в печени, в желудке, в голове, буквально во всех частях нашего тела. И все это следствие расслабления, причем состояние мышц нормализуется — перерастянность или пересокращенность (спазм) ликвидируется. Расслабление эффективно в конце занятий физическими упражнениями.

Быть расслабленным — не значит быть неподвижным. Неподвижность ассоциируется с неестественным и утомляющим состоянием.

Расслабленные мышцы вновь сокращаются, как только внимание переносится на новую группу мышц. Следовательно, расслабление — это нейтрализация перенапряжения мышц.

«Ясное дело, что наша дневная работа представляет сумму раздражений, которые обуславливают известную степень истощения», — напоминает И. П. Павлов.

Умение расслаблением нейтрализовать дневную сумму раздражений — достижение, однако этого мало, следует постепенно ликвидировать утомление, наслонившееся за долгие годы.

Большое количество людей, а их число постоянно возрастает, утратили способность правильно отдыхать, естественно восстанавливая силы.

Хаос мышечных сокращений, постоянное нервное напряжение противодействуют нормальному сну и отдыху.

В организме человека заложен определенный лимит восприимчивости. Длительное напряжение приводит к расходованию этого лимита, и тогда возникает нарушение в организме.

Жизненно необходимо научиться понимать, что мышечное сокращение, как и всякое другое напряжение, необходимо для выполнения полезной работы. Необходимо четко разграничить те участки напряжения мышц, которые необходимы в данный момент для выполнения работы, — от ненужного сопутствующего напряжения. Лучший из способов снимать ненужное напряжение — это умение дифференцированно расслабляться, достигая состояния, когда в отдыхающих клетках интенсивно происходят восстановительные процессы. Расслабление помогает приостановить ненужное расходование энергии, быстро нейтрализует утомление, успокаивает нервную систему, дает ощущение покоя и сосредоточенности. Это мощный оздоровительный фактор. Умение расслабляться — лучшее средство борьбы с болезнями нервного характера, которые опустошают человека, делают его вялым, безразличным, бездеятельным. Полное расслабление дает максимальное количество восстановительной энергии за минимальное количество времени, является очень эффективной формой отдыха, оживляет нервные центры, концентрирует рассеянную энергию, укрепляет и освежает тело.

При напряженных мышцах кровообращение затруднено и восстановительные процессы в организме протекают неполно. Полное расслабление в течение нескольких минут может очистить кровь от опасных токсинов. Все сосуды в этом случае свободны, не сдавлены, не

стеснены. Кровообращение в таких условиях совершается энергично, кровь распределяется по телу равномерно. В этих условиях повышенное кровяное давление быстро снижается, пульсация сердца нормализуется. Поэтому, если инстинкт естественного расслабления утрачен, навык расслабления надо приобрести и довести его до автоматизма.

Расслабление мускулатуры наполняет здоровьем внутренние органы, которые иннервируются вегетативной нервной системой. При расслаблении отдыхают мышцы, уменьшается глубина дыхания, нормализуется работа сердца.

Так, если усилим воли постараться успокоить «взволнованное» дыхание, расслабятся и мышцы. Особое внимание следует уделять мышцам рук и лица. Ведь любая из эмоций сопровождается сокращением мышц, задержкой дыхания и, значит, ухудшением циркуляции крови.

Понаблюдайте за спящим в родительских руках ребенком. Его тело можно сравнить с тяжелой эластичной массой или с тестом. Глядя на отдыхающего, вроде бы ты тоже отдыхаешь, словно бы получаешь частицу его умиротворенности. Недаром замирают посетители у картин, скульптур, фотографий, изображающих процесс полного естественного отдыха. Есть в них неизъяснимое очарование, которое тонко чувствует зритель.

Всякому человеку следует научиться управлять колебаниями своей нервной системы. Помните, что ежедневные занятия физическими упражнениями нормализуют внутренние процессы и укрепляют нервную систему полнее и эффективнее, чем редкие, непостоянные аритмичные занятия с большими нагрузками.

Заключительные занятия расслаблением после физических упражнений даже в маленьких дозах на протяжении небольшого времени дадут положительный эффект.

Короткий сознательный отдых ослабленным людям помогает в быту. Так, некоторые из занимающихся в кабинете ЛФК чередуют утомительную работу с короткими дозами расслабления.

Где и как можно расслабляться

Помогает полноценному отдыху спокойная обстановка, удобное место, благоприятная температура воздуха. Однако достигнуть расслабления можно и в неудобном месте, и в холод, и в жару, если нужен отдых. Даже очень короткие периоды пребывания в «сверх-отдыхе» восстанавливают силы.

Мы уделяем особое внимание выработке правильной осанки физическими упражнениями. Не следует поэтому портить осанку расслаблением в так называемой позе кучера. Расслабляться нужно только в положении лежа.

Образно говоря, расслабляться можно грубо и тонко. Грубо расслабляться — это значит расслабить крупные участки тела. Тонкое расслабление предполагает движения внимания по сантиметровой ленте, при котором мы просматриваем или ощущаем каждый сантиметр тела, а расслабленность идет этим же путем волнообразно.

Лучше обучаться расслаблению под руководством преподавателя, но можно овладеть этим искусством самостоятельно. Для глубокого и полного отдыха необходимо «отключиться» от всех помех. Это

очень важно. Минут за 20—30 морально следует подготовить себя к сеансу полного отдыха: успокоиться, сосредоточиться на предстоящем занятии.

Удобнее всего расслабляться на ровном месте, можно на полу. Для этого на подстилку из мягкой (лучше всего шерстяной) ткани (подойдет ковер, кошма, плед, одеяло) следует постелить чистую простыню. Подойдет и кушетка или кровать, но обязательно ровная, достаточно широкая и длинная.

Помещение следует проветрить. Если прохладно, лучше укрыться, если жарко — открыть окно. Постарайтесь расположиться удобно, разжать кулаки, успокоиться, сосредоточиться на предстоящем расслаблении. Только самовнушения, вроде произносимых про себя фраз: «Я спокоен, я совершенно спокоен», мало. Надо «распустить» мускулатуру и, достигнув инертности тела, добиваться еще большего спокойствия в нем.

Входить в состояние расслабления следует постепенно. Время пребывания в этом состоянии должно быть индивидуальным. Со временем вы научитесь расслабляться быстро. Расслабление налаживает нормальный сон, помогает быстро отдохнуть, обрести хорошее самочувствие.

Всего на несколько минут неплохо расслабляться утром. В состоянии расслабления возникает чувство утяжеления тела, которое словно бы «наливается» свинцом; расплывание, оседание, погружение в подстилку.

Из ощущения утяжеления рождается легкость или «неощущение» себя.

Благоворность расслабления можно оценить только тогда, когда удастся достигнуть этого состояния.

Процесс расслабления незаменимый элемент здоровой жизни любого организма.

Положение тела при расслаблении

Лежа на спине (рис. 52). Соедините ноги так, чтобы носки, пятки, голеностопные суставы и колени касались друг друга. Не все смогут сделать это сразу, кое-кому не позволят «кавалерийские» или иксообразные ноги и косолапость. Однако если внимательно и настойчиво работать над собой, результаты не замедлят сказаться. Это будет

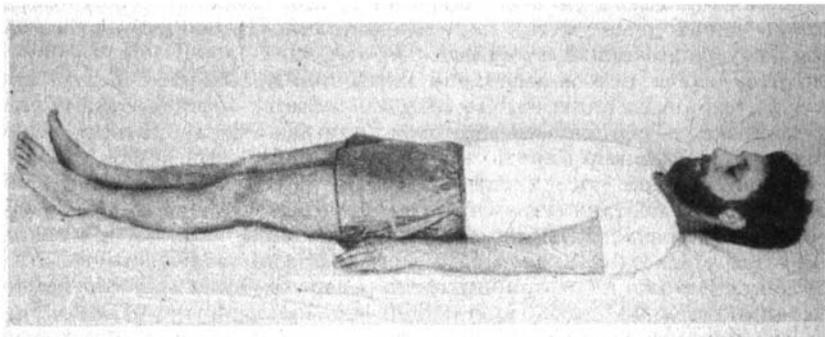


Рис. 52.
Расслабление на спине — Савасана

заметно даже по манере стаптывать обувь, а это вдохновит вас к дальнейшим усилиям.

Итак, будем себя совершенствовать. Первая заповедь: тело должно стремиться к прямизне, к стройности.

В идеальном скелете точки соприкосновения костей в суставах находятся на центральных осях. Почти у каждого человека есть смещение этих точек вперед, назад или в сторону. Если этот перекося слишком велик, то мы говорим, что нарушена осанка. Как и физические упражнения призваны помочь восстановить осанку, так и расслабление требует определенного положения. Посмотрите, какими точками соприкасаются, например, самые большие кости в нашем теле — бедренные и голени. Точки, которым предназначено природой быть в центре, часто «уходят» в сторону («иксообразные» и «кавалерийские» ноги). Неидентична постановка стопы у разных людей. Одни наступают на внутреннюю часть стопы, другие — на внешнюю, третьи — на носок, четвертые — на пятку. Пожалуй, самый распространенный случай, когда стопа при постановке словно бы закругляется, подобно движению кисти перед сжатием в кулак.

При исправлении любых нарушений надо добиваться строго горизонтального положения относительно центральной оси тела. Следует исправлять всякое искривление, не ждать, пока оно перейдет в болезнь, ибо в человеческом организме все взаимосвязано: состояние одного органа сказывается на состоянии другого и об этом следует всегда помнить. Постоянный акцент внимания на этом при занятиях гимнастикой помогает держать тело в естественном положении. Целенаправленная тренировка позволит достигнуть больших успехов в коррекции осанки.

Н о г и. Итак, вы легли горизонтально. Опустите носки вниз и вытяните ноги так, как будто вас тянут за пальцы. Не допускайте при этом излишнего напряжения. Потягивание ног сопровождается некоторым выгибанием корпуса, однако при этом следует всеми силами уменьшать напряженность, стремиться к оседанию, к распрямлению несопротивляющихся мышц. Иначе в застоявшейся мускулатуре могут возникнуть судороги.

Р у к и. Не отнимая ладоней от пола, потяните руки вниз, оставьте их в распластанном состоянии. Тем, кому более привычно положение с раскрытыми ладонями, можно оставаться в привычной позиции.

П о я с н и ц а. Серьезное внимание надо уделять позвоночнику. Крайне необходимо уметь держать его прямо. Пренебрежение к правильному положению позвоночника приводит к его искривлению. Следите, чтобы при расслаблении поясничная область совершенно плоско лежала на полу. Это может не получиться сразу, поэтому следует запастись терпением — все придет в свое время. Выпрямление поясницы не должно влиять на положение ног и рук.

Ш е я. Задняя поверхность шеи, при хорошей подвижности позвонков, должна также всеми суставами касаться плоскости, на которой вы лежите. Для принятия наиболее естественной прямизны требуется мягко (не рывком) опустить подбородок на грудь. Этим движением закончится приведение костяка в более или менее необходимое прямое положение. Естественный изгиб в шейном, поясничном и грудном участках не должны препятствовать тренировке в их «уплощении».

Лежа на животе (рис. 53). Лежа на животе, ноги потянуть вниз,

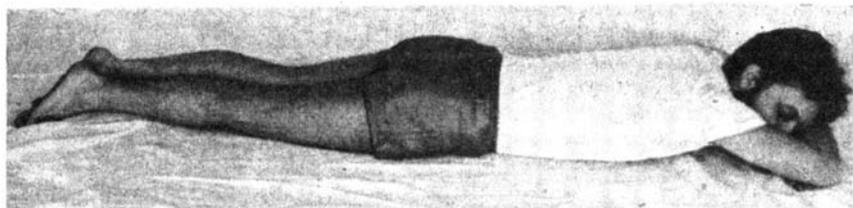


Рис. 53.
Расслабление на животе — Макарасана

сильно и обязательно мягко. Положите ноги вместе, как две прямые палки, превращенные фокусником в ватные, на расстоянии 5—10 сантиметров у носков. При расслаблении пятки не должны склоняться внутрь или отклоняться наружу. Предплечья и плечи образуют прямой угол. Одно предплечье с прямой кистью положите на другое, а на них голову: щеку, скулу или висок, как у кого получится.

Лежа на боку. Лечь на правый бок. Колени слегка согнуть, кисть правой руки положить под щеку или рядом с ней (полным и пожилым под голову рекомендуется подкладывать подушку). Вторую руку спокойно расположите на левом боку.

Сидя. Сесть на ровное сиденье, по высоте равное длине ваших голеней. Если сиденье высокое, положите что-то под ноги, если низкое — то на сиденье. Положение бедер должно быть строго горизонтальным. Корпус держите прямо, ступни поставьте на ширину плеч, кисти положите на бедра ладонями вверх (это помогает распрямить грудную клетку), плечи — в строго вертикальном положении. При такой посадке усилий для поддержания тела в равновесии не требуется.

Стоя — в позе Ромберга (см. рис. 12, стр. 22). Первый раз расслабляться стоя нужно с преподавателем, который определит степень качания. При слабом покачивании допускается возможность заниматься самостоятельно, при сильном качании нужна помощь страхующего партнера.

В транспорте старайтесь стоять прямо, без напряжения, спокойно покачиваясь в такт движению, и вы не устанете. Если начнете мысленно «подталкивать», «убыстрять» движение транспорта, потому что вам так надо, тотчас почувствуете утомление.

Тренировка расслабления

Ноги. Сосредоточьте внимание сначала на кончиках пальцев ног. Медленно, сознавая или как бы ощущая путь своей мысли, «идите» к голеностопным суставам, ослабляя напряжение в мышцах. Под влиянием расслабления ступни начнут медленно «разваливаться» в стороны. Расслабляйте их еще и еще. Ощутите тяжесть в них. Затем перенесите внимание на голени, далее на колени и выше, на бедра. Расслабляйте бедра, углубляя свое старание убрать напряжение. Навык приобретете не сразу. Повторяйте попытку снова и снова. Часто создается впечатление, будто напряжения больше нет, но как только вы начинаете расслаблять другие мышцы, напряжение возвращается в только что расслабленные. Поэтому вернитесь к коленям

и еще раз «пройдитесь» по мышцам бедер. Снова переключайте свое внимание на носки ног и мягкой волной «пройдитесь» по ступням, голеникам, бедрам — до тазобедренных суставов.

В первый раз это может показаться сложным, но это только поначалу. Ваша задача будет состоять в том, чтобы все мышцы тела, до самых мелких, постепенно «научились» приходить в ненапряженное расслабленное состояние, извлекая из него быстрый отдых.

Расслабив ноги, перенесите внимание на руки, но занимаясь ими, оставьте долю своего внимания и на ногах для поддержания в них ощущения тяжести.

Руки. Усилим воли заставте руки расслабиться, по возможности распластывайте ладони на полу, расслабляйте их до ощущения утяжеления. Когда займетесь следующими участками вашего тела, кисти хотя и будут стремиться выгнуться, но до первоначального напряжения не дойдут. Это будет награда за все ваши «усилия» и «старания». Почему усилие и старание в кавычках? Потому что на протяжении всей тренировки старания и усилия не включают в себя напряжения. Надо освободить мышцы, успокоить ум, расслабить тело. **Никакой работы!** В этом-то самый большой эффект. Постепенно перенесите расслабление на предплечья, тяжесть должна ощущаться и в них. От локтей «поднимитесь» вверх, по мышцам плеча. Обратите особое внимание на плечевые суставы. Их следует расслаблять более внимательно и продолжить срок контроля над ними, так как наши руки и лицо в большей мере выражают эмоции и напрягаются больше, чем другие части организма. Задержите внимание на плечевых суставах и пошлите расслабление от них в кончики пальцев, через всю мускулатуру рук. Еще раз «пройдитесь» внимательно по рукам от пальцев к плечевым суставам, прибавляя к первоначальной порции расслабленности новую, делайте это спокойно, без рвения, непринужденно.

Таза. Расслабьте низ живота. Попробуйте расслабить мышцы задней поверхности крестца, перенесите внимание на переднюю или внутреннюю его сторону и также внимательно расслабьте все прилегающие к нему мышцы. Чередуйте эту работу и постепенно доводите до слияния, то есть до одновременного расслабления всех мышц малого таза. Теперь расслабьте одновременно весь низ живота и вы почувствуете, что достигаете этого успешнее.

Как и всюду, нельзя оставлять без надлежащего присмотра область только что внимательно расслабленную, это может свести на нет всю проделанную работу. Простой пример вам даст наглядное представление. Вы хотите улучшить подвижность позвоночника и делаете наклоны вперед. Стоит при наклоне хотя бы немного согнуть колени, как вся тренировка не даст эффекта. Позвоночнику станет легко. Он ничего не сделал, а наклонялся, «трудился».

Расслабив область таза, поднимитесь выше, к середине живота, расслабьте все внутри, затем займитесь пояснично-крестцовым участком. «Уплощайте» крестец расслаблением всех мышц, которые подчас держат его под слишком большим углом.

Внимание снова обратите на ноги, пошлите в них расслабление. Таким же образом поступите и с руками. Закончите этот цикл расслаблением таза; расслабляйте его, пусть он все время утяжелется под вашим контролем. Теперь вся нижняя половина тела проконтролирована. Начинайте расслаблять диафрагмальный участок тела и прилегающие к нему мышцы.

Д и а ф р а г м а. Расслабляйте диафрагму внимательнее. Здесь, под ребрами, внизу грудной клетки или «под ложечкой» (как говорится), находится солнечное сплетение — большое скопление нервов, участвующих в иннервации желудка, печени, поджелудочной железы, почек. Эта важная часть организма требует большой заботы. Расслабляя мышцы, опустите позвонки поясницы и низ лопаточной области, попытайтесь как можно лучше расположить лопатки, без применения силы. Расслабьте переднюю стенку живота вместе с нижними ребрами и несколько раз пройдитесь мысленно по ним. Почувствуйте, как они будут реагировать на объединение расслабляемых мышц.

Т о р с. Займитесь верхней его половиной. Пошлите спокойствие в сердце, а потом на всю окружающую область. Сделайте общее расслабление этой части. Опустите плечевые суставы, они должны осесть ближе к полу, расслабляйте их без сопротивления; расслабление — есть покорность мышц законам тяготения. Любое тело, в связи с законом гравитации, стремится расположиться так, чтобы все точки его находились в минимальном удалении от центра Земли.

Возвратитесь снова к сердцу, пошлите в него порцию спокойствия и тишины, расслабьте ребра, лопатки и снова плечи. Не упускайте из поля зрения и этот участок.

Ш е я и г о л о в а. Опустите подбородок вниз, на грудь, если он поднялся во время исправления других частей тела. Расслабьте его. Рот должен быть закрыт, но губы не сжаты, зубы не стиснуты, язык не должен выгибаться (напряженно) вверх. Вернитесь и снова проверьте состояние нижней части лица. Расслабьте одновременно все вышеперечисленные органы. Нос надо расслаблять со всей тщательностью, мышцы, прилегающие к нему, не должны быть обойдены. Внимательно просмотрите состояние глаз: зажмурьте их, сожмите веки, а потом постепенно ослабляйте это сжатие, как будто вы хотите медленно раскрывать глаза. В последний момент, перед раскрытием, расслабьте веки. Если расслабление получилось, то веки не поднимаются, глаза не раскрываются. Очень часто расслабленные таким образом веки начинают дрожать, трепетать. Ослабьте напряжение в них, спокойная расслабленность принесет приятную тяжесть, веки перестанут трепетать. О веках надо помнить все время. Их надо ощущать как мокрые лоскутки, и это чувство должно все больше усиливаться. Попробуйте расслабить глубину глаз, область за ними. Возвратитесь к нижней части лица, от нее к середине до глаз, еще раз пошлите долю расслабления в эти области. Перенесите внимание на переносицу. Распрямите брови, разгладьте складки на лбу. Внимание все время возвращается к низу лица, носу, глазам, переносице и лбу. Задержитесь какой-то момент на верхней части лица, после чего всю мягкость сосредоточенного внимания на расслаблении надо послать в мозг, голову. Она должна стать тяжелой, как свинцовый шар на эластичной нити — шее. Уберите произвольную нервную силу из мозга и конечностей, уберите ее и из всего корпуса, расслабьте организм целиком. Если кому-то вышеуказанный порядок расслабления почему-либо не подходит, применяйте другой способ. Расслабление распространяется по всему телу, как в первом варианте, но идет оно из центра — груди и живота на периферию.

Как и тело, ум должен сосредоточенно «работать» над достижением спокойствия. После некоторого времени таких занятий следует добавить другой порядок расслабления.

Второй вариант расслабления. Разделите работу над своим телом — мышцами на три плоскости — слоя.

Первый из них — мускулатура задней поверхности корпуса, в том числе и позвоночника.

Второй — срединная часть тела, все, что заключено в торсе.

Третий — передняя поверхность тела — мускулатура живота, шеи, груди, лица и конечностей.

Такое «расслоение» помогает управлять крупными группами мышц, их напряжением и отдыхом. С течением времени или по мере тренировки будут захватываться расслаблением все более мелкие мышцы.

Расслабляйте разом всю заднюю поверхность тела — первый слой. Все мышцы должны осесть, распластаться. Подойдите к внутреннему — второму слою, по направлению снизу, расслабляйте его с ощущением, что первый или нижний слой не сопротивляется давлению второго, а наоборот, под его тяжестью сам становится более податливым. Не переходите к следующему слою, пока не ощутили, что ваши старания увенчались успехом. Третий слой должен добавлять тяжесть ко второму; «распрямляя» его, добивайтесь податливости и расслабленности первых двух слоев и всех вместе. И последнее — распустите единым движением все тело.

Во всех положениях: лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку, сидя, стоя, расслабляться следует вначале частями, а потом сразу всем телом волнообразно.

Занятия физическими упражнениями заканчиваются, как правило, упражнениями на расслабление. Проходит какой-то срок тренировки, и однажды при расслаблении тело будет выглядеть так, как во время сна здорового существа. Обычно вначале преподаватель дает указания громко, отчетливо, подобно командам, заставляя расслабляться отдельные части тела. Потом указания звучат тише и акцент сглаживается, переход расслабления от одной части тела к другой смягчается.

Чем тише становится голос преподавателя, тем лучше идет расслабление. И вот наступает момент, когда можно увидеть в расслабленных учениках «отдачу» долга силы и энергии, затраченной преподавателем на их обучение.

Все искажения тела, «скованного» в одном месте и «разваленного» в другом, в состоянии расслабления постепенно, но верно исправляются. Убеждение о невозможности исправить эти дефекты нейтрализуется.

Страдающая бессонницей женщина жалуется, что она все передумала лежа в постели, а сна все нет и нет. Ей нужно поступить наоборот. Ничего не уточнять, не анализировать, не строить планов. «Скользкое» касание этих вопросов дает возможность воспринимать их поверхностно, как будто мозг больше уже отказывается мыслить. Этому помогает расслабленный организм, замедленное мышление, «отключение» нервной системы. Если мы не делаем попыток нейтрализации «одолевающих» мыслей, то мыслительная расточительность приводит нас к истощению нервных сил. Случается, что перенапряженный организм сам «отключается» от перегрузки.

В Великую Отечественную войну в 1941 году произошел такой случай. Солдат, лежа на спине, резал ножницами проволоку немецкого оборонительного ограждения — делал проход для пехотного наступления. Шла артиллерийская подготовка, огонь усиливался,

горели и земля, и небо. После боя стали подбирать раненых, подобрали и солдата с ножницами в руках. На операционном столе на его теле не нашли никаких повреждений. Он спокойно дышал, а в сознание привести его врачам не удавалось. Отправили его в тыловой госпиталь. Медики установили, что он спит, находится в «запредельном торможении», его организм отключился от перенапряжения.

Главная роль в состоянии здоровья принадлежит центральной нервной системе. «Подбирая диету и лекарственные растения для лечения язвы желудка,— пишет И. М. Носаль в своей книге «Лекарственные растения»,— народ первое внимание обращает на нервы и на второе место ставит желудок с язвой».

Еще в древности при лечении всякой болезни врачеватели обращали основное внимание на состояние нервов.

Выход из расслабленного состояния

Очень важно правильно выходить из расслабления. Больным, ослабленным, пожилым нельзя выходить из расслабления резким рывком, под мгновенную внутреннюю команду: «Встать!». У них ведь нередко наблюдается вялость мышц и внутренних органов, опущение внутренних органов, «лежащее» сердце. Поэтому вставать после расслабления следует медленно, с радостной улыбкой.

Те, кто никогда не занимался физическими упражнениями, могут обойтись на первое время простым мягким поворотом на правый бок (из положения на спине). Как это сделать? Выдыхая, сгибайте ноги в коленях, подтягивая их к груди, поворачивайтесь на правый бок, охватив колени руками. Вдыхая, возвращайтесь в исходное положение, то есть на спину, распрямляя руки и ноги. То же проделать и в другую сторону. Заканчивайте так: выдыхая, подтяните колени к груди, руки согните в локтях, кисти и предплечья выставьте перед лицом, поворачивайтесь на правый бок. Делайте все движения без остановок. Теперь вы стоите на коленях, а предплечья и ладони лежат на полу, голова опущена. Вдыхая, садитесь на пятки, поднимая голову, кисти кладите на колени, корпус выпрямите до вертикального положения. Посидите так немного. Теперь вставайте с пятки, подверните пальцы ног. Для облегчения вставания положите кисти на пол перед собой (на ширине плеч) и с этого положения поднимайтесь.

Обязателен строгий контроль за расслаблением. Не допускайте бессистемных расслаблений. Расслабляться следует систематически после физических упражнений. Расслабление — источник отдыха. После отдыха держитесь бодро, энергично, не проявляя склонности к лени.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Среди множества факторов, способствующих поддержанию и укреплению здоровья, существенна роль питания.

Питание оказывает глубокое воздействие на все биологические и физиологические процессы в организме. Многолетние нарушения режима питания неизбежно приводят к различным нарушениям в деятельности организма.

Необходимо соблюдать следующие правила приема пищи:

- тщательное пережевывание;
- сосредоточенность на акте приема еды;
- исключение малейших помех, отвлекающих от процесса питания.

Почему все это так важно?

Тщательное пережевывание не только позволяет подготовить пищу к лучшему усвоению организмом, но и заставляет нас отвлечься от всего постороннего. Пищи при этом требуется меньше, а вкус ее ощущается лучше.

Не утоляйте аппетит, утоляйте голод!

Сосредоточенность на акте приема пищи не только упорядочивает связанные с питанием процессы в нашем организме, но и позволяет совершенствовать концентрацию внимания вообще.

Различная информация, поступающая к нам через слух, зрение и другие каналы связи с окружающей средой, должна быть сосредоточена только на процессе еды и ни на чем ином. Любая информация, отвлекающая от еды, снижает силу нервных импульсов в пищеварительном тракте, в итоге чего возникают катары, гастриты, колики и т. д.

Не торопитесь принимать пищу, если вы расстроены. Садясь за стол, надо всегда помнить: вы приступаете к одному из важнейших для жизнедеятельности организма акту.

Несколько слов о качественном составе пищи. Дневной рацион должен быть достаточно разнообразным, обязательно включать свежие овощи и фрукты. Полезны квашеные и соленые овощи, кисломолочные продукты, орехи, семечки, сухофрукты, мед, растительное масло.

Недостаток питания — употребление однообразной пищи. Типичный городской житель постоянно употребляет хлеб, вареное и жареное мясо, животные жиры, сладкие и сдобные мучные изделия, много сахара. При таком питании его организм постоянно не хватает минеральных солей, витаминов, микроэлементов.

Такие продукты, как мясо и рыбу, следует ограничивать в рационе. Больным и ослабленным противопоказаны острые блюда.

Питайтесь умеренно и рационально. Обязательно следует сбросить лишние килограммы веса.

Переедание — свидетельство низкой культуры, слабой воли, отсутствия элементарных знаний о питании.

Избыточная пища перегружает пищеварительные органы, приводит к увеличению веса тела и «загрязнению» организма различными вредными веществами.

У лиц с избыточным весом нередко возникает сахарный диабет, наблюдаются нарушения функций печени и почек.

ДЫХАНИЕ

Не получая нужного количества свежего воздуха, а с ним и тех компонентов, без которых жизнь человека не полнокровна, организм часто полуждоров-полуболен. По разным причинам современный человек разучился естественно дышать.

Жизненная емкость легких при спокойном дыхании позволяет вмещать 500 см³ воздуха. Не весь он попадает в альвеолы, где отдает

свои целебные качества. Часть его заполняет полость носа, гортани, трахеи и бронхов. Глубокое дыхание резко увеличивает потребление кислорода, объем вдыхаемого воздуха доходит до 6000 см³ и более. Но встречаются люди с таким поверхностным типом дыхания, что приходится удивляться, за счет чего им удается существовать. Такой человек с трудом двигается, и цвет лица у него синевато-серый.

А помочь себе можно, овладевая типом полного дыхания. «Вкусный» свежий воздух помогает отражать все атаки бактерий, которым подвергается ослабленный и больной организм.

Неправильные типы дыхания можно разделить на три группы: 1) «нижнее» дыхание — только животом; 2) «среднее» дыхание — только грудью; 3) «верхнее» дыхание — только ключичной областью. Три этих разных способа дыхания несут в себе различные эффекты, которые стимулируют работу различных групп органов и мышц. Задача приступающего к занятиям — осознать свой способ дыхания и добиться объединения всех вышеперечисленных в один — способ полного дыхания.

Начиная вдох (выдох) с живота, «катите» его волнообразно по всей грудной клетке. Внимание должно быть сосредоточено на работе мышц грудной клетки и на струе воздуха, мягко и длинно поступающей в легкие.

Дышать медленно — значит жить долго, не болея.

Многие люди дышат так: вдох — живот выпячивается, а грудная клетка опускается, выдох — живот втягивается, грудная клетка поднимается. Получается, что одна поступившая в легкие порция воздуха перемещается по всем трем частям легких, вместо дополнительных заборов его для середины и верха.

При правильном процессе дыхания все многочисленные альвеолы — пузырьки, из которых состоит легочная ткань, участвуют в этом процессе. Это и будет полный тип дыхания. Правильно дышать позволяет хорошо тренированная мускулатура грудной клетки, развивая по всем направлениям: вниз, в бока, вперед, назад, вверх. Вдыхать нужную для организма норму воздуха следует постепенно. Вначале сделайте два-три вдоха глубже обычных, и, если голова не кружится, постепенно увеличивайте глубину и количество вдохов. Помните, что одни и те же участки легких нельзя растягивать за естественные их пределы. Вовлекайте в дыхание «пустующие» альвеолы и за их счет увеличивайте объем вдоха.

В моей практике была пациентка, которая выдыхала в спирометр 150 см³ воздуха (я не ошиблась, сто пятьдесят). Как ни старалась я обучить ее выдохнуть больше, ничего из этого не получилось. Ее болезнь — прогрессирующее нарушение обмена веществ.

Одно из первых упражнений — поднятие на носки — она даже не пыталась выполнить. Ее мучила боль в стопах.

Воздух нам нужен для насыщения кислородом крови, которая разносит его по всем клеткам. Если дыхание поверхностное, организм делает все усилия для пополнения этой недостачи за счет интенсивного дыхания через кожу. И в этом усилии организм истощает себя. Отсюда — недомогания, а затем болезни.

Выход прост и общедоступен: обучайтесь дышать правильно. Если вы уже умеете правильно дышать, то для профилактики следует делать от 30 до 100 глубоких дыханий за один день. Не дышите углубленно на холоде — зимой, не застуживайте бронхи. Зимой дышите углубленно только в хорошо проветренном помещении.

Неподготовленный, ослабленный человек ни в коем случае не должен сразу начинать делать много дыханий за один раз и в течение дня до тех пор, пока с постепенным увеличением тренированности он не почувствует, что силы его увеличились и он может прибавить несколько глубоких дыханий. В системе хатха-йога, еще раз напоминая, тренировка должна проходить ненасильственно, постепенно и по силам индивидуума. Насыщение крови кислородом и потребление других веществ из воздуха налаживают в организме все процессы, вводят их в естественное русло. Дыхание оказывает могучее воздействие на нервную систему, на состояние крови и обмен веществ. Одним словом, дыхание — это жизнь.

Физические упражнения, позаимствованные из йоги, помогают развитию дыхательной мускулатуры. Во время обучения каждый акт дыхания должен быть подконтролен и основной контроль направлен на усиление возможности сжатия легочной ткани.

Правильное дыхание — это такое дыхание, когда все части грудной клетки расширяются при вдохе и сжимаются при выдохе. Имеется в виду участие в процессе дыхания всей мускулатуры, предназначенной природой для естественного дыхания.

Дышать нужно просто, непринужденно. Набирая воздух в грудную клетку, надо следить, чтобы он входил, по возможности, во все части легких.

Излишне «надуваться» воздухом не следует. Это будет растягивать легочную ткань — нежные альвеолы — конечные ячейки легких, где происходит обмен газов. Поэтому в первую очередь так много внимания уделяется моменту выдоха, а не вдоха. Выдох нужно делать спокойно, мягко, ритмично, плавно, одним словом — легко. Стремитесь контролировать все время свой выдох, постепенно вырабатывая все вышеперечисленные качества дыхания. Чем тщательнее совершается выдох, тем естественнее и проще — вдох. Но это не значит, что о вдохе нужно совсем забыть. О вдохе нужно заботиться в соответствии с вашим индивидуальным способом дыхания или строения грудной клетки. Если сильно развито брюшное дыхание, нужно сдерживать переполнение воздухом нижних отделов легких, если грудное — то стремиться сдерживать серединную часть грудной клетки, а излишек воздуха послать вниз или вверх. Таким образом, потребление дополнительной порции свежего воздуха нужно стремиться получить за счет умения выдохнуть больше, чем при обычном, неправильном и неполном дыхании.

Развивая мускулатуру грудной клетки, обращайте внимание на ее строение. Неправильно, ненормально развитая грудная клетка может быть: 1) сплюснутой спереди — «плоской»; 2) сжатой с боков до округлости — «бочкообразной»; 3) сжатой с боков — «килевидной» или «птичьей».

Людам с нормально развитым торсом не требуется дополнительной тщательной тренировки, разумеется, при условии, когда мускулатура в хорошей форме.

Молодому человеку с хорошо развитой грудной клеткой и мускулатурой легко делать вдох и выдох, расширяя и сужая ее во всех шести направлениях. В этом случае тренировка будет сводиться к контролю за работой своих мышц.

Молодому человеку с плохо развитой или имеющей дефекты грудной клеткой требуется особая тренировка. Сначала следует установить, какая мускулатура больше всего нуждается в развитии.

Если грудная клетка — плоская, то при выдохе постоянно сдерживайте ее расширение в стороны. Для более успешной тренировки кисти ваших рук нужно положить на боковую часть ребер, повыше к подмышкам, чтобы большие пальцы были направлены назад (правая рука на правый бок, левая — на левый). При входе руками слегка препятствуйте расширению ваших ребер в стороны, а при выдохе помогайте грудной клетке сжиматься с боков легким нажатием. Для нормализации бочкообразной и «килевидной» грудной клетки надо выполнять дыхательные упражнения у стены. Встать спиной к стене (не холодной), кисти рук положить на грудь. При входе сдерживать руками расширение грудной клетки вперед, дать ей возможность двигаться больше в стороны.

Людам среднего и пожилого возраста следует совершенствовать свою дыхательную мускулатуру более осторожными методами.

В моей практике встречались пациенты с прогрессирующим отложением солей в позвоночнике, у которых при входе и выдохе движение грудной клетки было равно нулю, т. е. дыхание осуществлялось только брюшным типом. Систематические и упорные занятия трижды в неделю по часу позволяли достигнуть увеличения объема грудной клетки каждому из них.

Особенно тщательно следует заниматься дыхательными упражнениями пожилым людям, т. е. в возрасте старше 50 лет.

Бывает и у молодых людей уровень жизнедеятельности организма существенно ниже их возрастных возможностей.

Итак, совершенствовать дыхательную систему помогают специальные упражнения, в т. ч. полное дыхание. Можно заниматься отдельно дыхательными упражнениями, можно сочетать их с физическими упражнениями.

Дышать всегда следует только через нос (исключение составляют некоторые способы дыхания, а также дыхание в условиях большой нагрузки на мышечную систему и при травмах носа).

Вне занятий дыхание должно быть обычным, не отвлекающим человека от повседневных дел. Со временем целенаправленная тренировка сформирует у вас стереотип правильного непринужденного дыхания.

Выполнение полного дыхания йогов

Выполнять его можно стоя, сидя, лежа.

Стоя. Встать прямо, ноги вместе или поставить их чуть уже, чем ширина ваших плеч.

Вдох. Первыми начинайте сокращать мышцы брюшного пресса и диафрагму, выжимая воздух из нижней части легких, затем сокращать серединную группу мышц (передние и боковые), полностью выдохнуть воздух из серединной части легких и, наконец, на последнем этапе опустить ключицы, плечи и голову; сильно, но мягко выдувая остатки воздуха из верхних долей легких. Эти три этапа должны сливаться в единое волнообразное движение.

После небольшой паузы начинайте вдох.

Вдох. Первым начинает выпячиваться живот, уплощается диафрагма, заполняется нижняя часть легких. Потом середина — ребра отодвигаются назад, расходятся в стороны и поднимаются вперед. Последней заполняется верхняя доля легкого, приподнимаются ключицы. Снова сделать небольшую паузу и выдыхать.

Значение правильного дыхания настолько велико, что все начинающие обучение должны запастись терпением, неоднократно перечитать правила выполнения и не отступать от них. Только так можно добиться успеха.

Для начала следует усвоить такие обязательные правила:

— дышать нужно только носом; дыхание должно быть беззвучным, неутомляющим, удлиненным, при расслаблении всей мускулатуры, не принимающей участия в акте дыхания.

Тем, кто никогда не занимался дыхательными упражнениями, следует неукоснительно исполнять эти указания.

Чтобы убедиться, как важно соблюдать все названные условия, следует познакомиться со строением и функциями легких в книгах по анатомии и физиологии человека. При этом нетрудно убедиться, что каждая альвеола и все части легких имеют объем, за границы которого ни в коем случае заходить нельзя.

Расширение легких и увеличение потребления вдыхаемого воздуха должно происходить за счет «спящих» альвеол. Встречается немало людей, у которых дыхание поверхностное, а это значит, что они и работающие альвеолы не заполняют полностью, не говоря уже о «спящих». Единственный способ оградить себя от всяких неприятных последствий перетренировок — это самоконтроль, ненасилие, неутомление, постепенность, мягкость — деликатность в обращении с нежной тканью альвеол.

Когда и сколько заниматься специальными дыхательными упражнениями? Первое и самое основное — правильно дышать во время выполнения физических упражнений. Второе — стараться отдыхать после работы в парке, саду, на бульваре. Гулять лучше на открытых полянах, пригорках, при этом дышать следует спокойно и правильно.

Любая физическая тренировка заключается в том, чтобы мышцы, кроме способности легко сокращаться, приобретали свойства хорошо растягиваться. После укрепления мышц грудной клетки и легочной ткани и приобретения свойства волнообразности процессов дыхания надо будет обратить внимание на ритмы и основу всего — сосредоточение на процессе дыхания.

Сидя на скамью и посмотреть, пригодна ли она для вас. Правильной поза будет при условии, если бедра будут занимать горизонтальное положение. Если ваши колени располагаются выше, чем сиденье, положите на сиденье подушечку или одеяло; если ниже — положите под ступни подставку. Ноги поставьте на ширину плеч, кисти уложите на бедра ладонями вверх, придав плечам (часть рук от локтевого сустава до плечевого) вертикальное положение. Позвоночник держат прямо. Чтобы лучше выпрямить шейный отдел позвоночника, который иногда чрезмерно изогнут, нужно опустить подбородок к грудиной выемке (в ямочку на шее) и подвинуть его назад — шея выпрямится. Чтобы выпрямить поясничный отдел — подвиньте нижнюю переднюю часть ребер назад — поясница выпрямится. Дыхание такое же, как в положении стоя.

Лежа на спине — положение Савасаны, способ дыхания такой же.

Очистительное дыхание

Этот тип дыхания применяют, когда организм устает от физических упражнений, нарушается ровность дыхания. Это упражнение

выталкивает из легких отработанный воздух и на его место устремляется свежий. Это упражнение быстро ликвидирует головную боль. Оно незаменимо в случаях отравления газом.

В ы п о л н е н и е. Стать прямо, ноги поставить вместе или чуть уже ширины плеч. Сделать медленный вдох через нос, как при полном дыхании. Выдохнуть толчками, маленькими порциями через плотно сжатые губы, которые приоткрываются в момент выдоха, за счет сильного сжатия мускулатуры живота и грудной клетки. Только при условии хорошего сжатия мускулатуры, участвующей в акте дыхания, особенно диафрагмы, можно рассчитывать на эффективность этого вида дыхания. Как только вы почувствуете усталость от какого-нибудь упражнения, сразу же делайте 2—3 таких дыхания и немедленно наступает облегчение, успокоение в дыхании и работе сердца.

Бхастрика-меха

Движение легких уподобляется движению кузнечного меха. В помещении, где хороший свежий воздух, встаньте прямо или сядьте на стул (спину держать вертикально вместе с шеей и головой). Быстро (со скоростью, которая не вызывает неприятных ощущений), как работаю мехи в кузнице, расширяя грудную клетку полным дыханием, делаем 10 сильных вдохов и выдохов, после этого — глубокий вдох с задержкой дыхания на несколько секунд, насколько это не затруднит вас. Выдох должен быть медленным.

Это упражнение очень сильное, действует на организм мощно, поэтому начинать заниматься им следует осторожно, останавливаясь каждый раз, как только почувствуете малейшие признаки перенапряжения. Можно много раз, ежеминутно предупреждать о силе физических упражнений йогов, но никогда преподаватель не может поручиться за начинающих. Как все хотят получить здоровье сразу, за один вдох! Но таких чудес не бывает. Нужно трудиться медленно и систематически, неумеренность всегда вредна. Это упражнение оказывает превосходное очищающее действие на весь организм. Последовательное и настойчивое применение его помогает излечить астму.

Итак, заниматься контролируемым дыханием очень полезно. При его содействии повышается общий тонус организма, увеличивается жизненная энергия, становится более оптимистичным мироощущение.

На процессе дыхания необходимо уметь сосредоточиться, сконцентрировать свои мысли. В начале тренировки первое время могут появиться боли в мышцах, которые долго бездействовали. Надо помнить, что после занятий вы должны быть полные сил и энергии. Чувство усталости и разбитости будет свидетельствовать, что вы принялись за занятия слишком резко.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Против бессонницы

Нормализовать сон помогает расслабление мускулатуры (см. главу «Расслабление») и упражнения на растягивание позвоночника

(см. главу «Упражнения для позвоночника») и согревание его перед сном.

Согревание позвоночника достигается воздействием теплого душа. Постепенно повышать температуру воды до той степени, пока это будет восприниматься как комфортная тепловая нагрузка. Стоять под водой 5—10 минут. Регулятор продолжительности процедуры — вы сами. Не перегревайтесь. Душ должен обогреть только позвоночник от затылка до копчика. Основной поток воды должен обдавать центральную часть спины — позвоночник и область, прилегающую к нему. Нельзя подставлять под горячую воду бока, плечи, руки, ноги, грудь, живот. (Вода на них будет попадать, но уже с меньшим теплом). После душа вытретесь, не растираясь. Легонько осушите кожу и идите спать.

Как снять онемение, судороги и спазмы, возникающие во время сна

В р у к а х. Вы проснулись от онемения рук (иногда они болят). Что обычно делают люди в этом случае? Растирают их, иногда довольно долго. После такого труда уснуть снова нелегко. Лучше лечь на спину, на ровное место, положив руки вдоль тела. Приподнять голову со вдохом и в воздухе повернуть ее в правую сторону, а с выдохом мягко опуститься на правое ухо, расслабиться. То же в другую сторону. Прodelать два раза. Повернуться на живот и повторить то же, что и лежа на спине. Ощущение онемения тотчас исчезает.

В н о г а х. При судорогах в ногах необходимо мягкое растягивание в пояснично-крестцовом отделе позвоночника и расслабление его и ног.

Чтобы мягко растянуть этот отдел, надо:

— подтянуть колени к груди, лежа на спине, соблюдая правило складываться вдвое без напряжения. Взяться за подколенки и покачать расслабленными голени;

— лежа на спине, положить кисти под шею, а локти опустить вниз. Согнуть ноги в коленях и с выдохом опустить их вправо (не разгибая коленей), а голову повернуть влево. Пауза. С вдохом возвратиться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 2—3 раза.

Приближающееся или уже наступившее спастическое состояние (спазм) мышц в любой части нашего тела или органа необходимо срочно ликвидировать расслаблением отдельных участков или всего тела. Если нет возможности сразу расслабить мышцы данного участка, то начните расслаблять те части тела, которые легко подчиняются вам, приближаясь к очагу спазма. Соедините процесс расслабления с полным йоговским дыханием, и вы сможете ликвидировать неполадки, например, в работе сердца.

Все перечисленные способы отвлекают от боли, ослабляют, нейтрализуют напряженно-болезненное состояние.

Как быстро снизить артериальное давление крови

В экстренной ситуации нужно сесть за стол, склонить голову на мягкую подушку (на сложенный шарф, платок и т. п.), удобнее всего руки подложить под подушку. Опираясь о край стола (для свободного дыхания), слегка выпятить затылочную область и расслабиться.

Помощник, который будет оказывать вам срочную помощь, должен быть очень доброжелателен. Принцип его отношения к вам должен быть таков: «Я счастлив от того, что могу помочь, дать облегчение». «Давать» нужно мягкость, нежность, тепло. В этом случае давление начнет быстро снижаться.

Тот, кто оказывает помощь, должен стоять сзади и легкими движениями поглаживать затылочную область шеи, а еще лучше и верхнюю часть позвоночника. Движения делать попеременно то одной, то другой рукой сверху вниз по 5—6 раз каждой. Потом стать сбоку, положив ладони на шею, ни в коем случае не нажимая на боковые стороны шеи, начать медленно гладить ладонями по шее. Эти движения перемежать с постукиванием пальцами по шее, стоя сбоку. Постукивания должны быть очень нежными (пальцы еле прикасаются к коже).

Почти всегда после описанной процедуры наступает ощутимый эффект снижения давления, улучшается самочувствие, сон.

Нельзя, однако, постоянно пользоваться услугами других. Надо самостоятельно противостоять недугу, следует начать заниматься физическими упражнениями самому и в первую очередь упражнениями для шеи. Постепенно разучивать и другие упражнения.

Самые ценные будут те, которые растягивают, сжимают и переключают позвоночник от затылка до копчика.

Лечебная гимнастика приучает контролировать работу и отдых своих мышц и этим в первую очередь положительно влияет на нервную систему, успокаивает и оздоравливает ее. И здесь потянется цепочка ее влияния. Успокаивается (расслаблением) нервная система, налаживается деятельность желез внутренней секреции, в том числе прекращается бурное отложение солей в суставах и обильное отложение жиров, снижается давление, улучшается сон, повышается работоспособность.

Промывание носа

Частые насморки — самое распространенное препятствие полноценному дыханию через нос.

Промывание носа — простой и действенный способ его очищения. Описанный ниже способ промывания укрепляет мышцы и закаливает слизистую оболочку носа.

Ежедневно по утрам следует очищать нос полосканием.

По несколько раз в день нужно полоскать нос во время насморка, чтобы удалить слизь, которая, накапливаясь в носу, закрывает дыхательные проходы, препятствует нормальному процессу дыхания.

Сморкание в таких случаях не дает возможности полностью очистить нос, травмирует слизистую.

Способ очищения носа прост.

Тепловатой, слегка подсоленной водой налить чашку до краев. Одну ноздрю — зажать, другую после выдоха опустить в чашку с водой. Медленно втянуть в нос воду, приблизительно заполнив нижнюю треть носа.

После этого следует отодвинуть чашку, и вода выльется из ноздри. Позже, когда неглубокое втягивание станет привычным, можно будет втягивать столько воды, чтобы она выливалась в полость рта.

Та ноздря, которая находится в худшем состоянии, требует двойного, а то и тройного повторения процесса промывания.

Процесс втягивания воды не только очищает слизистую и укрепляет мускулатуру носа, но и расширяет узкую ноздрю, что содействует процессу полноценного дыхания.

Сухости, вызванной промываниями, можно препятствовать легким смазыванием слизистой жиром. Но ни в коем случае не следует прекращать промывания.

Вместо раствора соли можно использовать для промывания носа слабый раствор меда, а то и воду с несколькими каплями сока алоэ.

Описанный восточный способ гигиены носа вызывает у многих неприятие.

Но стоит включить его в свой гигиенический режим и появится возможность правильно дышать, избежать частых простудных заболеваний, избавиться от хронического насморка.

Шри Йогендра в книге «Гигиена» пишет, что систематическое промывание носа помогает в борьбе с такими недугами, как хронические и острые мигрени, бронхиальные заболевания, астма, гайморит; способствует общему укреплению организма. Противопоказание при поврежденных барабанных перепонках.

Лечение горла

Всякое привлечение большого количества крови к больному органу помогает в борьбе с недугом. Общеизвестны такие средства лечения заболевания горла, как горячее питье, теплое полоскание, ингаляция.

Есть и еще одно средство, общедоступное и эффективное — упражнение для мышц горла, так называемая поза льва.

Упражнение помогает выработать здоровый тонус мышц горла, укрепляет связки, содействует приливу крови, массирует глотку, а тем самым помогает бороться с болезнью горла.

Стоит правильно выполнить позу льва три раза кряду и тотчас возникнет приятное тепло в горле.

Правильно исполненное упражнение заставляет отступить ангину в начале заболевания, ускоряет выздоровление в разгаре болезни.

Последователи йоги убеждены, что почти все заболевания горла излечиваются правильным, методичным и последовательным исполнением этой позы.

Как правильно исполняется поза льва?

Следует стать на колени, затем сесть на пятки. Руки положить на колени, пальцы растопырить в стороны, корпус держать прямо. С началом выдоха язык высунуть как можно дальше вниз, словно бы стремясь достать кончиком его до подбородка.

Продолжать упражнение до ощущения, что вы давитесь. При этом пальцы — напрягайте, глаза — таращите, кончик языка тяните как можно ниже.

На пике напряжения следует сделать усилие расслабить связки и мышцы корня языка, ощутить повисание языка. Затем медленно вернуться в исходное положение.

Пять-десять секунд (одно-два дыхания) — отдых. Повторить упражнение 3—7 раз.

Начинать лучше всего с трех повторений, отдыхая между упражнениями.

Можно исполнить упражнение и с другого исходного положения.

Сесть на стул такой высоты, чтобы голень и бедро составляли прямой угол. Корпус держать вертикально, кисти положить на колени. Исполнять упражнение, как описано выше.

В случае запущенной болезни — повторять упражнение следует большее количество раз.

При этом помнить следующее:

1) не переутомляться; 2) заниматься последовательно и систематически.

Чистка языка

На корне языка скапливается неотделившийся эпителий. Этот налет может распространяться по всему языку до самого его кончика.

Язык — излюбленное место обитателей болезнетворных микробов. Недаром врач всегда смотрит язык больного.

Очень благотворна для организма процедура очистки языка от налета. Ее следует проводить ежедневно, утром и вечером.

Чистить язык следует рукой, точнее тремя пальцами (указательным, средним и безымянным). Подушечками пальцев (разумеется, ногти должны быть коротко острижены) потереть по языку (от корня к кончику) несколько раз, затем прополоскать рот водой, снова потереть и опять прополоскать. И так, пока язык не станет совершенно чистым — розовым. Чтобы предупредить раздражение, йоги советуют после очистки смазать язык маслом.

Привыкать чистить язык следует постепенно, начиная очистку с кончика.

Полезно от удаления налета с языка тотчас скажется. Появится приятная свежесть во рту, улучшится общее самочувствие.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой небольшой работе было обращено главное внимание на физические упражнения, которые легко применять на работе. Если хотя бы часть времени, отведенного на производственную гимнастику, будет использована на упражнения, которые крайне необходимы для борьбы с так называемыми производственными (профессиональными) заболеваниями, то количество недугов резко уменьшится. От этих упражнений-антагонистов очень выигрывают все ткани человеческого организма и особенно те, которые постоянно или очень долго пребывают в одном и том же положении. Не только на работе, но и дома упражнения необходимы, так как действуют глубинно и обширно, захватывая движением большую часть суставов и мышц.

Некоторые движения, предлагаемые здесь, можно выполнять на работе, не останавливая ее. Например, никто не может возражать против переминания с ноги на ногу, когда ноги «застоялись» и возникает потребность подвигать ими. Разумеется, что ни одно, даже самое легкое физическое упражнение, не должно выполняться человеком, который стоит у работающего станка.

Первые из этих упражнений: поднятие на носки или просто поднятие носков (всех пальцев), покачивание вперед, назад (перенесение тяжести тела то на переднюю часть подошвы, то на заднюю — пяточную, то вправо, то влево).

Для сжатия подошвы нужно отставить ногу назад на шаг, положить верхнюю часть стопы на пол и, приседая, слегка нажимать на

нее. Если разминать только пальцы, то отставлять ногу на половину шага, тогда движение приходится на суставы пальцев ног больше, чем на голеностопный сустав.

Значительно легче использовать физические упражнения для рук. Самые основные это «когти» и «антикогти» (или антагонистические). По возможности надо делать движения, разгибающие спину. Первое из них, оно самое ценное, — «подсвечник». Неплохо добавить сжатие грудной клетки с двух сторон — вперед и «раскрытие» ее — назад. Жизненно необходимы физические упражнения для позвоночника. Их следует применять в любых подходящих условиях на работе и дома.

1. Растягивание стоя с опорой на стену или без нее.
2. Склоняться вперед разными способами, но всегда методически правильно.
3. Отклоняться назад по тому же принципу, что и вперед.
4. Наклоны в сторону — вправо и влево.
5. Повороты, лучше сказать перекрыты позвоночника, когда все позвонки по своей анатомической способности скользят в суставах, то вправо, то влево.

Заканчивать физические упражнения мягким потряхиванием — расслаблением то одной ноги, то другой, то двух рук одновременно, то легким покачиванием корпуса вперед и назад с малым элементом расслабленности всего корпуса и в большой мере расслабленности рук.

Примерный набор физических упражнений, описанных в тексте, для утренних и дневных занятий

1. Ходьба любым способом, предлагаемым в тексте.
2. Растягивание — любое, 2—4 раза.
3. Упражнения для рук — любые.
4. Упражнения для ног — любые.
5. Упражнения для шеи — все указанные в тексте.
6. Упражнения для шейно-грудного отдела — все указанные в тексте.
7. Упражнения для позвоночника — все, но вначале только пробовать.
8. Дыхательные упражнения — обучение им и применение некоторых из них при выполнении физических упражнений.

9. Расслабление после физических упражнений и ежедневно дома, особенно непосредственно перед сном.

Многие жалуются на так называемое в быту «отложение солей в суставах», вследствие которого в конце концов начинаются боли. Спустя некоторое время появляется скованность, ухудшается подвижность в суставах.

Познакомившись, например, с такой рекомендацией, как: «чай из багульника с крапивой может излечить бронхиальную астму», больной немедленно и энергично приступает к лечению. Два дня он полон энтузиазма, примерно выполняет предписания, еще два дня делает их без всякого энтузиазма, следующие два дня лечится, словно бы из-под палки. На этом все заканчивается. А лечение следует продолжать не менее двух недель.

Эффект лечебного средства зависит от сохранения рвения первых двух дней на протяжении всего курса лечения.

И физические упражнения дадут желаемый результат при условии их длительного, осознанного и внимательного исполнения.

Когда при выполнении упражнений возникает боль и дальнейшее движение в суставе невозможно, тогда к боли надо подходить издали, без наскока на нее. Боль, можно сказать, имеет центр. Она зарождается, а потом распространяется вширь и вглубь, и если с ней не бороться, зона ее распространения будет расширяться и обратное движение — уменьшение ее локализации — будет сильно затруднено. Есть центр боли, есть зона, окружающая ее. Надо тщательно определить границу этой зоны и центр ее, еле ощущаемую боль и нестерпимую. В этой зоне и надо начинать трудиться. Слабому, пожилому и тем более больному человеку зону подхода к боли надо разделить еще на две-три части, чтобы не перегружаться, заниматься понемногу, но чаще. С ежедневной тренировкой, тщательно просмотренной и проанализированной, боль постепенно начинает отступать. Ее площадь уменьшается. Пограничная зона постепенно приближается к центру, со временем вытесняя боль полностью.

Постепенная тренировка, нарастание нагрузок успешнее, чем периодические рывки, вызывающие резкую боль, что отталкивает начинающих от занятий.

Когда вы занимаетесь одной частью своего тела, то другие его части должны пребывать в отдыхе. Это один из важных моментов во время занятий физическими упражнениями. Работают руки — ноги в это время должны уметь бездействовать, и наоборот, ноги тренируются — руки отдыхают. Выполняя эти правила, вы не будете уставать.

Правила для начинающих

Выполнять любое физическое упражнение следует предельно правильно. Так, при выполнении упражнения «поднимание на носки» или «сидение на пятках» ноги надо держать вместе по всей длине — при этом работают, а значит, и тренируются передне-задние мышцы (стр. 11, 15; рис. 1 и 4). Если нужно тренировать боковые мышцы, например голеностопных суставов, необходимо исполнять строго боковые движения (стр. 29; рис. 22, 23).

Очень важно во время выполнения любого физического упражнения «двоить» свое внимание, направляя его, во-первых, на правильное выполнение натяжения — ослабления тренирующихся частей тела, а во-вторых, на полное неучастие других частей тела, их отдых.

Если последние будут напрягаться параллельно с работающими мышцами, человек будет сильно уставать. Умение дифференцировать работу мускулатуры позволит эффективно использовать физическую культуру в целях оздоровления.

Обязательно надо помнить следующее. Начинающие не должны рваться вперед, форсируя нагрузки. Чрезмерность усилий вредна для здоровья. Для успешности занятий физическими упражнениями надо уметь согласовать дыхание с упражнениями.

Динамика исполнения физических упражнений состоит из движений и пауз.

1. Пауза перед началом движения, во время которой происходит настрой внимания на предстоящее движение.

2. Собственно движение, где все внимание обращено на правильное и плавное его исполнение.

3. Пауза перед возвращением в исходное положение: здесь все внимание направлено на ослабление в мышцах, не принимавших участия в данном движении напряжения, и проверка точности положения тела.

4. Пауза — отдых, в нее входит проверка вертикальности положения торса, т. е. распрямления суставов и попытки сделать их более послушными. Этим достигается их некоторое растяжение.

Движение должно быть плавным, если, например, динамическое упражнение длится 10 секунд, нулевое положение — пауза перед началом движения составит 2 секунды, путь движения — 3 секунды, пауза перед движением в исходное положение будет 2 секунды; обратное движение в исходное положение займет 3 секунды, после чего последует пауза в 2 секунды и т. д.

В здоровом молодом организме суставные промежутки, особенно в позвоночнике, больше, чем у больных, ослабленных и пожилых. Уменьшаются суставные промежутки постепенно. Незаметно и вдруг подступает боль — травмируются, иначе говоря, зажимаются нервы. Жизненно важно восстановить подвижность суставов посредством целенаправленных движений. Хорошая подвижность в суставах определяет и хорошую работоспособность — одно из условий молодости.

В процессе движения (быстрее или медленнее) в конце концов удастся привести в порядок суставы, мышцы и связанную с ними нервную систему, успокаивая ее расслаблением. А порядок — это гармония, красота, здоровье.

Начинать занятия физическими упражнениями надо всегда с учетом состояния здоровья и самочувствия в данный момент, но общее правило едино для всех: от простого к сложному, от малой нагрузки к максимальной.

Цель занятий физкультурой — гармоничное, естественное развитие организма путем подбора основных физических упражнений, согласованных с дыханием и хорошим сосредоточением на наиболее правильном их выполнении.

Как себя контролировать.

Ваше самочувствие само подскажет — прибавить нагрузку или снизить. Если вы сильно утомлены, то следует отдохнуть, лучше всего расслабившись, и только после этого заниматься гимнастикой.

Как строить занятия

I. Утренний туалет:

1. Промыть нос (см. приложение). 2. Очистить язык (см. приложение). 3. Почистить зубы. 4. Умыться.

II. Утренняя гимнастика.

III. Тем, кто очень слаб, упражнения следует выполнять по самочувствию, очень постепенно добавляя нагрузку.

Исполнение 20 упражнений рассчитано на 30—35 минут. Тот, кто отлично усвоил упражнения и хорошо тренирован, за 15—20 минут. Он правильно делает переход от одного упражнения к другому, сливает их, а значит, экономит время. Для того, кто слаб и не подготовлен, время исполнения тех же 20 упражнений может растянуться до часа и более за счет остановок для отдыха и обдумывания переходов от упражнения к упражнению.

Начинать занятия физическими упражнениями лучше в теплое время года. Их следует делать ежедневно, по утрам, до завтрака. При повышенной температуре, менструации, беременности физические упражнения исключаются из режима дня (беременным предписывается специальный комплекс).

Заниматься физическими упражнениями нужно от рождения и до конца жизни. Правда, обстоятельства иногда складываются так, что приходится отказаться от физкультуры на неделю, месяц, а то и на дольше. Восстанавливая активный режим, медленно включайте мышцы в работу, а затем увеличивайте нагрузку и набирайте силу, для того чтобы наверстать упущенное.

Сочетание элементов хатха-йоги, лечебной, оздоровительной и профилактической гимнастики

1. Для тех, кто ослаблен и слабо тренирован, необходимы замедленные, успокаивающие движения, методика которых хорошо разработана в хатха-йоге.

2. Эта методика предписывает каждое движение «просмотреть» и прочувствовать занимающимся.

3. Исполнение упражнения должно строго согласовываться с дыханием и обязательными остановками (2—3 секунды) после вдоха и выдоха, где происходит основная тренировка мускулатуры. В этих паузах корректируется положение скелета и мышц.

4. Коррекция осуществляется при условии податливости мышц, при расслабленности мускулатуры на крошечной паузе в 2—3 секунды.

5. В условиях занятий в группе синхронное выполнение физических упражнений исключается: у всех людей ритм дыхания, глубина дыхания, пульсация сердца и его наполнение — разные.

6. Количественная нагрузка, темп и глубина работы мышц определяется самим занимающимся.

7. Включение в движение глубоких участков мускулатуры «оживляет», побуждает к действию весь организм. Физические упражнения влияют на работу внутренних органов, определяют согласованность в их деятельности. Нормализуется работа системы эндокринных желез.

8. Физические упражнения предупреждают возникновение болезней и помогают противостоять недугам. Появление радости во время занятий свидетельствует о возникновении в организме бесценного и эффективного лекарства. Ведь радость способна исцелять.

Свами Вивекананда утверждал, что любое физическое упражнение, в том числе и упражнения из художественной гимнастики системы Дельсарта, можно превратить в асану.

Почему лечит асана? Она «поднимает» на борьбу за здоровье глубокие области нашего тела, которые «спят» или «отдыхают», временно отказались от функций, а потом привыкли к бездеятельности и стали неспособны самостоятельно возобновить ее.

Физические упражнения, которые необходимо включать каждому в свой ежедневный урок

Каждый самостоятельный урок направлен на повышение уровня знаний о состоянии вашего организма. Каждый раз, начиная заня-

тия, не упускайте из вида задачу продвижения вперед по лестнице знаний.

Упражнения рассчитаны не только на засидевшихся, застоявшихся, но и на залежавшихся.

Подобраны такие комбинации упражнений, которые способны воздействовать в первую очередь на остов организма — позвоночник. Подбирались упражнения так, чтобы из них легко было выбрать подходящие для использования в производственной гимнастике.

Для тех, кто залежался в бездействии и бессилии, предлагаемые упражнения могут стать первой ступенькой лестницы, ведущей к знанию и умению. Даже попытка поднять ногу на первую ступеньку лестницы (если даже нога в изнеможении опустится, не дотянувшись до нее) будет первым шагом к здоровью. Ведь первое мышечное и волевое усилие вы сделали! Главное, чтобы за первым последовал второй и все последующие шаги. Бороться за здоровье надо постоянно, всю жизнь.

Комплекс утренней гимнастики

1. Растягивание стоя — стр. 35
2. Естественное потягивание на стену — стр. 31
3. Круговые вращения головой — стр. 41
4. Упражнения для пальцев рук — «когти» — стр. 32
5. Упражнения для пальцев рук — «антикогти» — стр. 32
6. Переплетенные пальцы поворачивать вниз — стр. 24
7. Упражнение для ступней и их пальцев — стр. 27
8. Стоя у стула, ступни и их пальцы вверх — стр. 27
9. Садиться на пятки — стр. 10
10. Подтягивание колена к груди — стр. 18
11. Стойка на одной ноге — стр. 16
12. «Раскрытие» грудной клетки — стр. 43
13. «Закрытие» грудной клетки — стр. 43
14. Наклон вперед углом — стр. 32
15. Наклон вперед с круглой спиной — стр. 32
16. Прогиб назад — стр. 33
17. Наклон в сторону — руки вниз — стр. 34
18. Наклон в сторону — руки вверх — стр. 34
19. Перекручивание позвоночника — стр. 34
20. Сжатие внутренних органов живота — стр. 39
21. «Подсвечник» — стр. 42
22. Ходьба перекатом — стр. 19

Физические упражнения на работе — производственная гимнастика

1. Растягивание стоя — стр. 35
2. Наклоны головы, вперед и назад — стр. 39
3. Упражнения для пальцев рук — «когти» — стр. 23
4. Упражнения для пальцев рук — «антикогти» — стр. 23
5. Переплетенные пальцы поворачивать вниз — стр. 24
6. Стоя у стула, ступни и их пальцы вверх — стр. 27

7. Стоя у стула, подниматься на носки — стр. 27
8. «Раскрытие» грудной клетки — стр. 43
9. «Закрытие» грудной клетки — стр. 43
10. Наклон вперед углом — стр. 32
11. Прогиб назад — стр. 33
12. Наклон в стороны — руки вверх — стр. 34
13. «Перекручивание» позвоночника — стр. 34
14. Сжатие внутренних органов живота — стр. 39
15. Ходьба перекатом — стр. 19

Упражнения для тех, кто работает стоя

1. Поднимание на носках — стр. 16
2. Встряхивание ног — стр. 27
3. Поднимание на носках — стр. 27
4. Поднимание ступней — стр. 27
5. «Раскрывание» ступней — стр. 28
6. «Закрывание» или «свертывание» ступней — стр. 28
7. Сжатие подошв — стр. 28
8. Упражнение для ног (трудное) — стр. 29
9. Шлепки ног (ступней) после трудного упражнения — стр. 30
10. Повороты головы — стр. 39
11. Наклон головы вперед, назад — стр. 39
12. Наклон головы в сторону — стр. 40
13. Круговые движения головой — стр. 41
14. Ходьба перекатом — стр. 19
15. Естественное потягивание на стену — стр. 31
16. Растягивание, стоя у стены боком — стр. 31
17. Поочередное подтягивание коленей к груди — стр. 18
18. Стойка на одной ноге — рис. 16
19. Перекрещенный шаг — стр. 20
20. Наклон углом вперед — стр. 32
21. Наклон вперед с круглой спиной — стр. 32
22. Отклонение или прогиб назад — стр. 33
23. Пружинистый шаг — стр. 19
24. Растягивание стоя — стр. 35
25. Наклон в сторону — руки вниз — стр. 34
26. Наклон в сторону — руки вверх — стр. 34
27. Перекручивание позвоночника — стр. 34
28. Ходьба с приседанием — стр. 19
29. Сжатие внутренних органов живота — стр. 39
30. Растягивание тазобедренных, коленных, голеностопных суставов — стр. 38
31. Массаж спины — стр. 45
32. Массаж ног — стр. 46
33. Гигиена ног — стр. 30
34. Расслабление — стр. 49
35. Дыхание полное — стр. 62

Примечание. Если есть возможность сесть на пол, то спокойное сидение на пятках (рис. 1). Когда есть возможность лечь, то растягивание лежа.

**Упражнения для тех, у кого работа связана
с сильным и долгим сжатием кистей**

1. «Когти» — стр. 23
2. «Антикогти» — стр. 23
3. Встряхивание рук — стр. 24
4. Сложенные ладони перед грудью — стр. 24
5. Упражнение для пальцев и лучезапястных суставов — стр. 24
6. Качание кистей перед грудью — стр. 25
7. Одна ладонь повернута, другая — нет — стр. 25
8. Встряхивание рук — стр. 23
9. Упражнения для лучезапястных суставов на стуле — стр. 25
10. «Раскрытие» грудной клетки — стр. 43
11. «Заккрытие» грудной клетки — стр. 43
12. Растягивание плечевых, локтевых, лучезапястных суставов — стр. 38
13. «Подсвечник» — стр. 42
14. Ходьба — пружинистый шаг — стр. 19
15. Упражнения для ног (трудное) — стр. 29
16. Шлепки ступней — стр. 30
17. Повороты головы — стр. 39
18. Наклоны головы вперед — назад — стр. 30
19. Наклоны головы в сторону — стр. 40
20. Круговые движения головой — стр. 41
21. Ходьба перекатом — стр. 19
22. Естественное потягивание на стену — стр. 31
23. Растягивание, стоя у стены боком — стр. 31
24. Поочередное подтягивание коленей к груди — стр. 18
25. Стойка на одной ноге — стр. 16
26. Перекрещенный шаг — стр. 20
27. Наклон вперед углом — стр. 32
28. Наклон вперед с круглой спиной — стр. 32
29. Отклонение или прогиб назад — стр. 32
30. Пружинистый шаг — стр. 19
31. Растягивание стоя — стр. 35
32. Наклон в сторону — руки вниз — стр. 34
33. Наклон в сторону — руки вверх — стр. 34
34. Перекручивание позвоночника — стр. 34
35. Ходьба с приседанием — стр. 19
36. Сжатие внутренних органов живота — стр. 39
37. Массаж спины — стр. 45
38. Массаж ног — стр. 46
39. Гигиена ног — стр. 30
40. Расслабление — стр. 49
41. Дыхание — полное — стр. 62

Примечание. Если есть возможность сесть на пол, то спокойное сидение на пятках (рис. 1). Когда есть возможность лечь, то растягивание лежа.

ЛИТЕРАТУРА

- Агаджанян Н. Биологические ритмы. М., 1967.
- Агаджанян Н., Катков А. Резервы нашего организма. М., 1981.
- Бронецкая О. В. Акупрессура // Теория и практика рефлексотерапии. Саратов, 1981. С. 168—172.
- Верещагин В. Г. Физическая культура индийских йогов. Минск, 1982.
- Воронин В. Хатха-йога. Что мы можем взять из нее // Наука и жизнь, 1982, № 5. С. 130—136; № 7. С. 130—136; № 10. С. 138—141; № 12. С. 102—106; 1981. № 4. С. 144—146; № 12. С. 146—149.
- Джарвис Д. С. Мед и другие естественные продукты (Опыт и исследования одного врача). Бухарест, 1981.
- Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка, Минск, 1981.
- Жирмунский А., Кузьмин В. Иглокальвание: факты и предположения // Наука и жизнь. 1978. № 2. С. 60—65.
- Змановский Ю. Ф., Лукоянов Ю. Е., Макаренко Ю. А. Нервная система, здоровье и долголетие. М., 1977.
- Ибн-Сина. Избранное (из поэмы о медицине). Ташкент, 1981.
- Индия: 1965. Упражнения из хатха-йоги. № 2, 3, 4; 1966. № 1—4; 1967. № 1—4; 1968. № 2, 3; 1970. № 1, 3, 4; 1971. № 1, 4; 1972. № 1, 2, 4; 1973. № 1—4; 1974. № 1, 3, 4; 1975. № 1, 4; 1976. № 1, 3; 1977. № 1, 3; 1978. № 3, 4; 1979. № 1—4; 1980. № 1, 2; 1981. № 1—4; 1982. № 1; 1983. № 1, 2.
- Леви В. Искусство быть собой. М., 1973.
- Пионтковска А., Плошай Е. Здоровье и красота. Варшава, 1984.
- Розенберг М. За 60, а все в порядке. М., 1981.
- Саркизов-Серазини И. М. Путь к здоровью, силе и долгой жизни. М., 1957.
- Саркизов-Серазини И. М. Человек должен быть здоровым. М., 1964.
- Тыкочинская Э. Основы игло-рефлексо-терапии. М., 1979.
- Фадеева М. Г. Гимнастика для водителей // Сельский механизатор. 1981. № 3—4. С. 62.
- Фадеева М. Г. Для повышения работоспособности // Химия и жизнь, 1981. № 6. С. 84; 1982. № 3. С. 74.
- Фадеева М. Г. По системе йогов // Знание — сила. 1959. № 3. С. 14.
- Фадеева М. Г. Правильно ли мы сидим // Физкультура и спорт. 1984. № 8. С. 61.
- Цзинь-Синь-Чжун. Китайская народная медицина. М., 1958.

СО Д Е Р Ж А Н И Е

От издательства	3
Вместо введения	4
Почему необходимо заниматься гимнастикой	7
Упражнение — это ощущение комфорта	9
Боритесь за свое здоровье сами	13
Умеете ли вы стоять?	14
Правильное выполнение стойки Ромберга	14
Поднимание на носки	16
Поднимание на носок	16
Стойка на одной ноге — Экападасана	16
Поочередное подтягивание колена к груди стоя	18
Пора учиться ходить	18
Тренировка правильного процесса ходьбы	18
Ходьба «перекатом»	19
Ходьба с приседанием	19
Пружинистый шаг	19
Перекрещенный шаг, или ходьба «скрестно»	20
А как вы сидите?	21
Лежать тоже надо уметь	22
Чтобы руки «пели»	22
Упражнения для рук	23
«Когти»	23
«Антикогти»	23
Расслабление рук внизу	24
Расслабление рук вверху	24
Сложенные перед грудью ладони опускать вниз	24
Упражнение для пальцев и лучезапястных суставов	24
Качание кистей перед грудью	25
Одна перевернутая ладонь, другая — нет	25

Упражнение для лучезапястных суставов	
— на стуле и у стены	25
Резвость ногам	26
Упражнения для ног	27
Поднимание на носках	27
Поднимание ступней	27
«Раскрывание» ступней	28
«Закрывание» или «свертывание» ступней	28
Сжатие подошвы	28
Специальные упражнения для ног	29
Гигиена ног	30
Как противостоять старению	31
Упражнения для позвоночника	31
Естественное потягивание на стену	31
Растягивание стоя у стены боком	31
Наклон вперед углом — Триколасана	32
Наклон вперед с круглой спиной — Падахастасана	32
Отклонение или прогиб назад — Ардха-Чакрасана	33
Наклоны в стороны — Конасана	34
Перекручивание позвоночника — Ардха-Матсиендрасана (вариант)	34
Растягивание стоя — Таласана (поза пальмы)	35
Растягивание лежа — Ястикасана (поза трости)	37
Растягивание суставных сумок	37
Растягивание плечевых, локтевых, лучезапястных суставов	38
Растягивание тазобедренных, коленных, голеностопных суставов	38
Сжатие внутренних органов живота	39
Тренировка шейно-грудного отдела позвоночника	39
Повороты головы	39
Наклоны головы вперед и назад	39
Наклоны головы в стороны	40
Круговые движения головой	41
Тренировка шеи, плечевых суставов и верхней части грудной клетки	42
«Подсвечник»	42
«Раскрытие» грудной клетки	43
«Закрытие» грудной клетки	43
Акупрессура для всех	43

Массаж спины	45
Массаж ног	46
Расслабление — Савасана	49
Где и как можно расслабляться	51
Положение тела при расслаблении	52
Лежа на спине	52
Лежа на животе	53
Лежа на боку	54
Сидя	54
Стоя — в позе Ромберга	54
Тренировка расслабления	54
Выход из расслабленного состояния	58
Рациональное питание	58
Дыхание	59
Выполнение полного дыхания йогов	62
Очистительное дыхание	63
Бхастрика-меха	64
Полезно знать	64
Против бессоницы	64
Как снять онемение, судороги и спазмы, возникающие во время сна	65
Как быстро снизить артериальное давление крови	65
Промывание носа	66
Лечение горла	67
Чистка языка	68
Заключение	68
Правила для начинающих	70
Как строить занятия	71
Сочетание элементов хатха-йоги, лечебной, оздоро- вительной и профилактической гимнастики	72
Физические упражнения, которые необходимо включать каждому в свой ежедневный урок	72
Комплекс утренней гимнастики	73
Физические упражнения на работе — производственная гимнастика	73
Упражнения для тех, кто работает стоя	74
Упражнения для тех, у кого работа связана с сильным и долгим сжатием кистей	75
Литература	76

Мария Григорьевна Фадеева

**НАЙТИ
ЗДОРОВЬЕ**

Заведующая редакцией *Т. Г. Минчукова*

Редактор *Т. Г. Минчукова*

Художественный редактор *В. А. Ермоленко*

Технический редактор *С. И. Староверова*

Корректор *Г. С. Саакян*

ИБ № 99

Сдано в набор 25.12.85. Подписано в печать 06.08.86. АТ 01181. Формат 60×90¹/₁₆. Бумага книжно-журнальная. Гарнитура школьная. Офсетная печать. Усл. печ. л. 5,0. Усл. кр.-отт. 10,25. Уч. изд. л. 5,62. Тираж 100 000 экз. Изд. № 1750. Зак. 263. Цена 40 к.

Издательство «Полымя» Государственного комитета БССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 220600, Минск, пр. Машерова, 11.

Набрано на Минской полиграфической фабрике «Красная звезда» МППО им. Я. Коласа. 220005, Минск, Красная, 23.

Отпечатано на Минской фабрике цветной печати. 220115, Минск, Корженевского, 20.

