

Справочник здоровья



Моника Риттер-Клейнганс

ГИМНАСТИКА ПОЗВОНОЧНИКА



УДК 613.2
ББК 51.208
Р 68

Печатается с разрешения издательства **Mosaik Verlag GmbH**
Munchen, Germany, предоставившего текстовые материалы.

Моника Риттер-Клейнганс

Р 68 Гимнастика позвоночника. Справочник здоровья/ Пер. с нем.
Б. Григорьева.-М.: Сигма-Пресс, Феникс. 1997.-96 с.

Как достичь идеальной осанки и полной свободы движений?

Что представляет из себя наш двигательный аппарат?

Как сделать тело максимально подвижным?

Как избежать растяжения мышц в области поясничных позвонков
и паха?

Ответы на эти и многие другие вопросы Вы найдете, прочитав эту книгу.

Р 4108010000-36 Без объявления
ОД 4(03) - 97

ISBN - 5 - 85949 - 142 -6 (рус.)

ISBN - 3 - 576 - 10615 -4 (нем.)

© 1996 Mosaik Verlag GmbH, Munchen

© 1997 Издательство «Сигма-Пресс», издание на русском языке

© 1997 Перевод. Б. Григорьев

© 1997 «Сигма-Пресс», фотографии для текста на русском языке.



Содержание

Предисловие	7	1. Ноги над головой	35
Введение	9	2. Укрепление мышц живота с помощью ног	36
Как правильно пользоваться этой книгой	12	3. Укрепление мышц живота с помощью верхней части туловища	38
		4. Приподнимание ног из положения лежа на животе	40
Глава I.		Часть D	
Нижний отдел позвоночника с тазом, животом и бедрами	15	Специальные упражнения для бедренной области	42
		1. Поза лягушки	43
Часть A		2. Разведение ног	44
Расслабляющие и вытягивающие упражнения для поясничного и крестцового отделов позвоночника	17	Глава II	
1. Приподнимание таза	18	Верхний отдел позвоночника с грудной клеткой, плечевой областью и шеей	45
2. Циферблат	20		
3. Вытягивание мышц ног	22	Часть A	
4. Вращательное вытягивание	24	Расслабляющие и вытягивающие упражнения для грудной клетки и плечевой области (передняя часть)	47
Часть B			
Упражнения на вытягивание для паховой области с фиксацией положения таза	26	1. Разворот рук в стороны	48
1. Фиксация положения таза с перенесением центра тяжести тела вперед	27	2. Наклон со скольжением рук по полу вперед	49
2. Широкий шаг	28	3. Маятниковые движения туловищем	50
3. Позы расслабления и отдыха	29	Часть B	
4. Вытягивания для паховой области, проводимые с помощью партнера	30	Упражнения с наклонами в сторону (вытягивание боковых мышц грудной клетки)	51
5. Фиксация положения таза – пятки прижаты к сиденью	32	1. Полумесяц в положении стоя	52
Часть C		2. Боковые вытягивания с переходом одной руки в горизонтальное положение	53
Стабилизация и укрепление, включая мышцы живота	34		

Часть C		Глава III	
Вращательные упражнения (шейный и грудной отделы позвоночника)	54	Упражнения для всего тела	70
1. Вращение лежа на спине	55	1. Глубокое приседание с переходом в положение стоя	72
2. Вращение в положении стоя	56	2. Вынесение туловища вперед с переходом к равновесию на одной ноге	73
3. Вращение с переменной рук	57	3. Горизонталь	75
		4. Упражнение «Горка»	76
Часть D		5. Упражнение «Герой»	77
Стабилизация и укрепление, включая мышцы спины	58	Глава IV	
1. Приподнимание на боку	59	Физиологическое дыхание	79
2. Приподнимание рук	60	1. Как мы дышим	80
		2. Ощущать «дыхание» во все частях тела	82
3. Выпрямление спины в положении сиди	62	3. Контролируемое, охватывающее все тело дыхание	84
4. Выпрямление спины в положении лежа на животе	64	Глава V	
Часть E		Физиологически благоприятная осанка	86
Специальные упражнения для шейной области	65	1. В положении сиди	87
1. Вытягивание затылка в положении сиди	66	2. В положении стоя	90
2. Вытягивание затылка в положении лежа на спине	67		
3. Движения головой	68		

Об авторе книги

Моника Риттер - Клейнганс - известный специалист в области лечебной физкультуры.

20 лет занимается двигательной тренировкой, уделяя особое внимание владению телом, шиацу и тренировкам на расслабление мышц.

Специально для издания на русском языке были подготовлены новые фотографии.

ПРЕДИСЛОВИЕ

В течение последних ста лет наш образ жизни в корне изменился благодаря все большей механизации и автоматизации, поэтому потребность в мышечных усилиях постоянно сокращается, а для многих людей это сокращение достигает опасного для здоровья минимума. Однако возможности нашего тела остались прежними. Но как и в отдаленные времена, и сегодня действует биологический закон, в соответствии с которым структура и работоспособность всех органов нашего тела зависит от того, в какой степени они оказываются востребованными в повседневной жизни. Чем интенсивнее используется орган, тем лучше приспособляемость к специфическим условиям его работы и тем выше сопротивляемость всего тела. Недостаточное востребование органа снижает его функциональные возможности и работоспособность. Вследствие происходящих дегенеративных изменений, приводящих к атрофии «невостребованных» мышц, это может в конечном счете привести к таким заболеваниям, как инфаркт миокарда, гипертония или инсульт, т. е. так называемым болезням века технической цивилизации, становящимся все более частыми, в особенности в последние десятилетия. А то, что этому способствует излишний вес, нарушение жирового обмена, курение и отрицательные эмоции в комбинации с малоподвижным образом жизни – стало общеизвестным фактом.

Решающая роль в профилактике таких заболеваний и реабилитации после их перенесения принадлежит целенаправленной и сбалансированной физической активности, и прежде всего длительным динамическим нагрузкам, таким как ходьба, бег, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, плавание или гребля, поскольку они оказывают прямое воздействие на сердце, систему кровообращения, дыхание и обмен веществ, а также и на работающие при этих упражнениях группы мышц.

Однако, чтобы выдерживать без вреда для здоровья такие длительные динамические нагрузки, требуется хорошо тренированный аппарат движения: мышцы, связки, сухожилия, суставы, и, конечно же, здоровый позвоночник. Этот аппарат должен быть постоянно и целенаправленно задействован, что возможно только при условии использования разносторонних физических упражнений. Здоровому человеку такие упражнения помогают из-

бежать опасно деформирующих нагрузок и повреждений, вызванных односторонними профессиональными или спортивными физическими нагрузками, а также предупредить возможные органические расстройства и повреждения. Неправильная или недостаточная нагрузка мышц и скелета у многих людей приводит к повреждениям и ослаблениям определенных групп мышц, неудовлетворительному функционированию позвоночника и патологической статике ступней и, как следствие, к возникновению различных недугов, болей, а подчас и к нарушениям как в физической, так и в духовной сфере. Вот здесь-то и наступает очередь целенаправленной физической тренировки (гимнастики).

Поэтому автор с полным правом (основанном на ее собственном многолетнем опыте развития лечебной физкультуры, методов расслабляющей тренировки и йоги) придает особое значение возрождению чувства тела и целенаправленной тренировке тела, ведущим к позитивным телесно-духовным ощущениям и опыту владения своим телом в процессе лечебно-физических упражнений. Результатом такой систематической работы со своим телом становится улучшение общего самочувствия, большая подвижность и работоспособность. Эти факторы являются достаточно серьезным стимулом для большинства людей, чтобы вести столь активный образ жизни. Разговаривая со многими тысячами своих пациентов и людьми, занимающимися физическими упражнениями ради удовольствия во время отдыха, я стала свидетелем того, какую надежду и воодушевление вселяет в них наша система групповой гимнастики — и особенно упражнения для позвоночника.

Надеемся, что эта книга, написанная с большим знанием дела и с большой наглядностью преподнесения материала, окажется для ее читателей серьезным импульсом начать систематические упражнения по предлагаемой автором системе.

Профессор, д-р медицинских наук

А. Дрю

Медицинский директор курорта Меттшау

ВВЕДЕНИЕ

Уже в течение многих лет я занимаюсь человеческим телом. Способами его самовыражения в различных позах и движениях, а также его недугами и болезненными проявлениями.

Проводя занятия как с отдельными пациентами, так и с целыми группами, я имела возможность изучить проявления нарушений в гармонии развития человеческого тела и наиболее эффективные методы устранения этих нарушений. Существенные импульсы в этом направлении и ориентацию для моих работ мне дали различные курсы лечебной физкультуры, книги, практический опыт, беседы с пациентами и коллегами и, прежде всего, изучение методов йоги.

Осанка, гармония движений и функции внутренних органов в большой степени определяются, с одной стороны, духовной конституцией, складом характера, а с другой — общим физическим состоянием или даже его сиюминутной данностью. Оба эти фактора находятся в постоянной взаимной зависимости: тело — душа, душа — тело. Если же, однако, мы будем учитывать только эти два аспекта, то мы попадем в порочный круг. Мы не имеем права забывать о первичности сознания и его решающем влиянии на тело и душу, а также о значении жизненной установки индивидуума и его образа жизни. Пока и поскольку не наблюдается никаких органических причин, в основе многих нарушений опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхания и нервной системы лежит дисгармония всего человека как единого целого и его образа жизни. С течением времени эта дисгармония может вызвать такие телесные изменения, которые с неизбежностью приведут к возникновению болезни.

«Осознание» своего тела, того, что оно не является чем-то отдельным от нашего сознания, того, что сознание находит свое выражение именно через материальные проявления, что мое «я» и мое тело — это нераздельное целое, все это дает нам возможность позитивного влияния на тело.

Мы часто используем наше тело просто как машину, совершенно сознательно эксплуатируем его и подвергаем вредным перегрузкам из-за неестественного образа жизни. И лишь когда что-то перестает функционировать в нашем теле и мы начинаем испытывать боль, наконец-то обращаем на него внимание. Этот сигнал, подаваемый самим телом (нарушение функций отдельных

органов, боль), дает нам шанс задуматься и изменить наш образ жизни в правильном направлении.

Главная задача этой книги – вызвать у читателя стремление выработать правильную осанку и связанную с этим подвижность тела. Наш двигательный аппарат – скелет, связки, сухожилия и мышцы – дает большие возможности для этого.

Интересно, что и просто в положении стоя имеют место ограничения подвижности и растяжения мышц, концентрирующиеся в совершенно определенных областях тела: паховой, поясничной и крестцовой, в верхней части грудной клетки, затылке... Перечисление этих областей можно было бы продолжить вплоть до кистей рук и ступней. Эти ограничения проявляются в большей или меньшей степени у каждого человека и имеют сугубо индивидуальное распределение по степени интенсивности. В позе опоры на все четыре конечности (как у животных) эти «блокады» являлись бы типичными и целесообразными, однако для существа полностью прямоходящего в положении стоя они являютсяременительными, мешающими.

Если все это дано нам от рождения и мы проходим в процессе развития все ступени положения тела вплоть до прямохождения, то полное выпрямление происходит все же не само по себе, а вместе с развитием сознания.

Если же мы, не сознавая этого и не сопротивляясь этому, застываем в положении блокады (например, со смещенным вперед плечевым поясом, ярко выраженным искривлением позвоночника вперед), в то время как другие области тела оказываются чрезмерно растянутыми (например, сутулая спина, растянутая мускулатура живота), то возникают изменения во всем двигательном аппарате, что может привести к болезненным состояниям самого различного рода.

К этому добавляются еще и растяжения мышц и изменения, вызываемые влиянием внешних условий, таких как односторонние профессиональные нагрузки, спортивные перегрузки, малоподвижный образ жизни, стресс, психические проблемы, а также стремление в течение длительного времени к шадящим позам и движениям в послеоперационный период или после травм.

Растянутые мышцы не позволяют другим мышцам осуществлять рабочие натяжения, ослабляют их, в то время как мышцы с физиологически нормальными соотношениями геометрии, т. е. находящиеся в равновесном состоянии по отношению к другим

мышцам, наоборот, взаимно активизируют и другие мышцы. Поэтому будет мало пользы в тренировке слабой брюшной мускулатуры, если перед этим не избавиться от растяжения мышц в области поясничных позвонков или паховой области, или пытаться укреплять мышцы спины, не учитывая наличие растяжений мышц груди.

Важно относиться к телу с позиций целостности всего организма.

Эта книга рассчитана на дилетантов. Состав упражнений и их группирование выбраны таким образом, чтобы при постепенном их наращивании и наслаивании ими охватывалось все тело, с тем чтобы достичь идеальной осанки и полной свободы движений (см. раздел «Как правильно пользоваться книгой»).

Если в процессе чтения книги некоторые упражнения покажутся вам простыми, то попробуйте проверить их сложность путем практического исполнения. Используя разъяснения, обращающие ваше внимание на определенные сложности и важные моменты при проведении упражнений, каждый может получить возможность для самокоррекции и избежать облегчающих исполнение, но по сути своей неправильных движений и поз.

Целенаправленная работа по тренировке двигательного аппарата одновременно способствует улучшению кровоснабжения всех органов тела и поддерживает его энергетические потоки.

В случаях же заболеваний, при возникновении острых болей, в послеоперационный период и после травм и ранений необходимо привлечь для лечения и помощи врача-специалиста!

Желаю вам больших успехов и радости при проведении упражнений, настойчивости и терпения!

Моника Риттер - Клейнганс

Как правильно пользоваться этой книгой

В главе I рассматриваются упражнения, направленные на коррекцию нижнего отдела позвоночника, включая таз, а также живот и бедра.

В главе II обращается внимание на верхние отделы позвоночника, включая грудную клетку, а также плечи и шею.

Упражнения главы III основываются на упражнениях предшествующих глав с дополнениями и усложнениями.

Предположим, что у вас возникли неприятности с затылочной и плечевой областями, в этом случае вы должны проводить упражнения не только непосредственно в этих областях, но вам необходимо подвергнуть лечебным упражнениям также и нижнюю часть спины, с тем чтобы добиться серьезного улучшения вашего состояния.

Поэтому выберите по одному упражнению из каждой части главы I и каждой части главы II и присоедините к ним от одного до двух упражнений для всего тела из главы III. Пример ряда последовательных упражнений: I/A упражнение 4, I/B упражнение 2, I/C упражнение 2, I/D упражнение 1, II/A упражнение 3, II/B упражнение 1, II/C упражнение 1, II/D упражнение 1, II/E упражнение 2 и III упражнение 1 и 3.

Проводите выбранные упражнения по возможности ежедневно. Если вы чувствуете, что хорошо освоили выбранный ряд упражнений, то можете составить новый. Для этого существуют различные варианты. Другая возможность заключается в том, что вы проводите последовательно все упражнения главы I, а затем все упражнения главы II, с тем чтобы после этого обратиться к упражнениям главы III.

Независимо от того, какому варианту вы отдадите предпочтение, вы в любом случае благотворно повлияете на свое самочувствие и добьетесь прогресса в целостной гармонизации функционирования всех частей тела.

В указаниях, выделенных курсивом, обращается внимание на возможные неправильности в исполнении упражнений, иллюстрируемые соответствующими рисунками (фотографиями).

В некоторых случаях различия между правильным и ошибочным выполнением, кажущиеся несущественными, на самом деле

играют важную роль. В этих случаях, чтобы научиться правильному выполнению, может оказаться полезным умышленно неправильное выполнение какого-либо элемента, с тем чтобы вы могли отчетливее почувствовать различие между правильным и неправильным выполнением упражнения и сумели внести соответствующую коррекцию.

Каждое упражнение повторяйте только один-два раза, за исключением случаев, когда даются другие указания. Зато подольше оставайтесь в конечном положении упражнения и наблюдайте внимательнее за своим телом, чтобы заметить отдельные неправильности движений и поз и избежать растяжений мышц. Очень скоро многое станет для вас само собой разумеющимся, поскольку вы раз от раза будете совершенствовать чувство тела и движений.

Глава IV (физиологическое дыхание) и глава V (физиологическая осанка) задуманы как дополнение к остальным, а приведенные в них упражнения должны стать частью вашего ежедневного распорядка.

Проводя упражнения, чутко прислушивайтесь к реакциям своего тела, старайтесь не переходить болевых границ и не насиловать себя — ваше тело отблагодарит вас!

Не волнуйтесь, если упражнения покажутся вам сложными, проводите их так, как вы сможете в данный момент, переходя по мере их освоения к более точному исполнению согласно с указаниями соответствующих разделов книги.

Пояснения к внутририсуночным надписям рисунков 1 и 2:



Рисунок 1



Рисунок 2

Нижняя крестцовая область:

нижняя часть спины (поясничные позвонки и крестцовая область).

Пах, паховый сгиб:

переход от таза к ноге

Бока:

боковые стороны грудной клетки.

Макушка:

наивысшая точка тела.

Плечи опущены и расслаблены:

расслабление мышц плеч с одновременным смещением лопаток в сторону сидения

Грудная клетка опущена и расслаблена:

ребра остаются вблизи пупочной области живота, для чего следует избегать выпячивания груди, однако дыхание плавное, без перерывов.

Живот втянуть и напрячь:

втянуть мышцы живота таким образом, чтобы лобковая кость и ребра были на одном уровне, дыхание не должно прерываться.

ГЛАВА I НИЖНИЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА С ТАЗОМ, ЖИВОТОМ И БЕДРАМИ

Часть А

Расслабляющие и вытягивающие упражнения для поясничного и крестцового отделов позвоночника

Часть В

Упражнения на вытягивание для паховой области с фиксацией положения таза

Часть С

Стабилизация и укрепление, включая мышцы живота

Часть D

Специальные упражнения для бедренной области

Часть А

Расслабляющие и вытягивающие упражнения для поясничного и крестцового отделов позвоночника

1. Приподнимание таза
2. Циферблат
3. Вытягивание мышц ног
4. Вращательное вытягивание

1. Приподнимание таза

Исходное положение:

лежа на спине, ступни упираются в пол (рис. 1)

Выполнение:

а) нижнюю часть крестцовой области прижать к полу, седалище слегка приподнять, а лобковую кость подтянуть (рис. 2). Сохранять это положение на протяжении 2-3 циклов дыхания, после чего опустить седалище без напряжения на пол (рис. 1). Повторить упражнение несколько раз.



Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3

неправильное выполнение

Обратите внимание на следующее: нижняя часть крестцовой области остается на полу. Подбородок прижат к шее, затылок прямой. Грудная клетка расслаблена и опущена (сравните рис. 2 и 3). Проведите упражнение без напряжения, не прерывая дыхания.



Рисунок 4



Рисунок 5



Рисунок 6

неправильное выполнение

в) нижнюю крестцовую область прижать к полу, седалище чуть-чуть приподнять, подтянуть лобковую кость (рис. 2).

Приподнять седалище еще выше, при этом постепенно, позвонок за позвоноком, отрывать спину от пола, пока не образуется прямая линия, проходящая от колен до плеч (рис. 4). Вы можете опереть седалище на руки (рис. 5). После 2-3 циклов дыхания опустить спину плавно, позвонок за позвоноком, на пол и в последнюю очередь седалище. Повторите упражнение несколько раз.

Обращайте внимание на следующее: в положении, когда спина наклонена, стараться приподнимать, выгибая вверх, лобковую кость, а не живот и грудь. Попробуйте приблизить друг к другу лобковую кость и грудную клетку (сравните рисунки 4 и 6). Подбородок все время остается прижатым к шее, ступни параллельны.

Перемещайте спину вверх и вниз не уподобляя ее доске, а представьте себе, что ваш позвоночник — это цепь, у которой приподнимается и опускается только один конец, а второй все время остается лежащим на полу.

2. Циферблат

Исходное положение:

лежа на спине, ноги согнуты, руки держат колени.

Выполнение:

а) вытянуть руки (рис. 1). Колени слегка подтянуть руками и снова отпустить на, длину вытянутых рук.

Повторите несколько раз не торопясь. Сосредоточьте внимание на области крестца.

б) Согните руки (рис. 2). Прижмите колени к груди, слегка отпустите и снова подтяните.

Медленно повторите несколько раз.

с) Объедините упражнения а) и б):

Колени медленно подтянуть и снова опустить, пока руки не вытянутся полностью (рисунки 1, 2, 1).

Повторите несколько раз. Сосредоточьте внимание на вытягиваниях в нижней части спины.



Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3

неправильное выполнение

Обращайте внимание на следующее: седалище остается на полу. Подбородок подтянут к шее, затылок прямой. При подтягивании коленей смещайте и фиксируйте плечи и лопатки в положении смещения в сторону седалища так, чтобы грудь оказалась развернутой.

д) Перекатывайтесь свободно с одного бока на другой с разведенными ногами (рис. 4). Повторите несколько раз.

е) Согните руки и прижмите разведенные ноги к груди. Свободно и неторопливо перекачивайтесь с одного бока на другой (рис. 5).

ф) Сжатыми коленями медленно опишите полуокружность, при этом седалище остается прижатым к полу, а движения начинайте от тазобедренного сустава (рис. 6). Повторите упражнение несколько раз в обоих направлениях.



Рисунок 4



Рисунок 5



Рисунок 6

Обратите внимание на следующее: в положениях д – ф плечи также должны быть опущены, а затылок прямой (сравните рисунки 2 и 3). Проведите последовательно упражнения д – ф, не отрывая рук от коленей. Не торопитесь, опустите расслабление в нижней области спины.

3. Вытягивание мышц ног

Исходное положение:

лежа на спине, колени прижаты к груди (рис. 1).

Выполнение:

а) Вытянуть одну ногу кверху пяткой, без напряжения, кисти обеих рук при этом лежат на коленях (рис. 2). Задержитесь в этой позе на время нескольких циклов дыхания, а после этого попробуйте совершить вытягивание мышц ноги. Повторите упражнение со второй ногой.



Рисунок 1

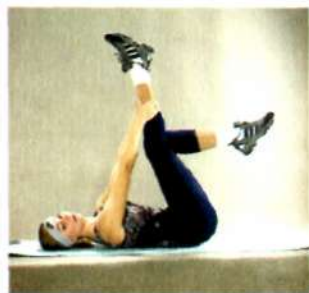


Рисунок 2

Рисунок 3
неправильное выполнение

Вытянуть ноги вертикально вверх, но лишь до такой степени, чтобы седалище не отрывалось от пола. Подбородок лежит на шее, затылок прямой. В процессе выполнения стараться смещать плечи и лопатки в сторону седалища (сравните рисунки 2 и 3). Если вам трудно дотянуться руками до коленей, воспользуйтесь лентой (рис. 5).

б) Вытянуть обе ноги (пятки направлены прямо вверх), кисти рук при этом лежат на коленях (рис. 4). Задержитесь в этой позе на время нескольких циклов дыхания и попробуйте совершить вытягивание мышц ног. После этого согните ноги и расслабьтесь.



Рисунок 4



Рисунок 5

Рисунок 6
неправильное выполнение

Обратите внимание на следующее: седалище остается все время прижатым к полу, подбородок прижат к шее, плечи и лопатки зафиксированы в положении смещения в сторону седалища (сравните рисунки 4 и 6). При затруднениях с захватом коленей руками можно воспользоваться лентой (рис. 5). При правильном выполнении упражнения вы почувствуете слабые натяжения боковых мышц ног.

В нижней части спины не должно возникать никаких неприятных ощущений. Вытягивание проводить, не переходя границы болевых ощущений.

4. Вращательное вытягивание

а) Нога согнута

Исходное положение: лежа на спине, ступня одной ноги лежит на колене другой, одна рука лежит на колене согнутой противоположной ноги (рис. 1).

Выполнение: потянуть рукой колено в направлении к полу со стороны противоположной ноги, а голову в это же время повернуть в обратную сторону (рис. 2).

Задержитесь в этой позе на время нескольких циклов дыхания, при этом попытайтесь полностью расслабиться. Медленно вернитесь в исходное положение, поменяйте руку и ногу и проведите упражнение в противоположную сторону.

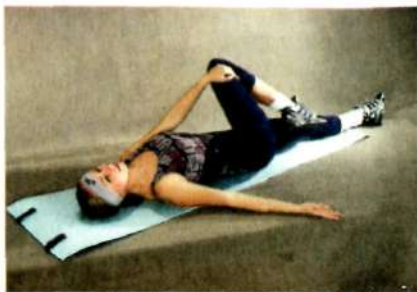


Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3

неправильное выполнение

Независимо от того, насколько близко приближается колено к полу, спина должна свободно, без напряжения провисать. Живот не выщипывать и не доводить позвоночник до искривления вперед (сравните рисунки 2 и 3). При повороте головы держать подбородок ближе к шее. Оба плеча остаются прижатыми к полу. Не доводить вытягивания до появления неприятных ощущений в нижней части крестцовой области.

б) Нога вытянута

Исходное положение: лежа на спине, руки раскинуты в стороны на уровне плеч, одна нога вытянута вертикально вверх (рис. 4).

Выполнение: вытянутую вверх ногу наклонить вбок к противоположной руке и положить на пол, одновременно с этим повернуть голову в противоположную сторону. Задержитесь в этой позе на время нескольких циклов дыхания, при этом попытайтесь полностью расслабиться. При необходимости можете придержать ногу рукой.

Медленно вернитесь в исходное положение, поменяйте ногу и проведите упражнение в обратном направлении.



Рисунок 4



Рисунок 5



Рисунок 6

неправильное выполнение

Обратите внимание на следующее: ступню положите на пол на уровне кисти. Если вам не удастся проделать это с полностью выпрямленной ногой, то вы можете слегка согнуть её в колене. Спина должна оставаться полностью расслабленной (сравните рисунки 5 и 6). Плечи должны все время оставаться прижатыми к полу. Голову поворачивать с прижатым к шее подбородком. Если при проведении упражнения у вас появятся неприятные ощущения в нижней части крестцовой области, то в этом случае проводите упражнение только в части а).

Часть В

Упражнения на вытягивание для паховой области с фиксацией положения таза

1. Фиксация положения таза с перенесением центра тяжести тела вперед
2. Широкий шаг
3. Позы расслабления и отдыха
4. Вытягивание для паховой области, проводимые с помощью партнера
5. Фиксация положения таза – пятки прижаты к сидалищу

1. Фиксация положения таза с перенесением центра тяжести тела вперед

Исходное положение: поза с опорой на одно колено и выставленной вперед другой ногой (голень и бедро каждой ноги находятся под прямым углом друг к другу), кисти обеих рук лежат на колене выставленной вперед ноги.

а) Движения тазом с опорой на одно колено

Выполнение: выпятите вперед живот так, чтобы позвоночник в его поясничной области выгнулся вперед; таз наклонен (рис. 1).

Прекратите выпячивание живота, выпятите лобковую кость по возможности сильнее вперед так, чтобы произошло растягивание нижней части крестцовой области и вытягивание пахового сгиба ноги, выдвинутой назад; выпрямление таза. Повторите эти движения попеременно несколько раз.

б) Перенесение центра тяжести тела

Выполнение: положение таза на рис. 2. Сохраняя позу с выпрямленным тазом, перенесите тяжесть тела на выставленную вперед ногу, выпячивая по возможности дальше вперед лобковую кость. Задержитесь в этой позе на время нескольких циклов дыхания. Перемена ног. Расслабьтесь.



Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3

Обращайте внимание на следующее: перемещается только таз. Верхняя часть спины остается неподвижной.

2. Широкий шаг

Исходное положение:

с опорой на колено одной ноги и выставлением вперед другой ноги; голень и бедро каждой ноги находятся под прямым углом друг к другу, кисти рук оперты ладонями на пол на уровне ступни выставленной вперед ноги.

Выполнение:

находящуюся сзади ногу вытянуть полностью назад, опирая её на пальцы ступни. Выпрямите эту ногу полностью, одновременно с силой упираясь в пол пяткой ноги, выдвинутой вперед; пытайтесь при этом опускать седалище все ниже и ниже (рис. 2).

Задержитесь в этом положении на время нескольких циклов дыхания. Медленно вернитесь в исходное положение и расслабьтесь в какой-либо из поз отдыха (Стр.29). Повторите упражнение, сменив положение ног.



Рисунок 1



Рисунок 2

Обратите внимание на следующее: в то время как седалище опускается, выставленная вперед нога остается выпрямленной; продолжать давить с прежней силой на пол пяткой выставленной вперед ноги. При правильном исполнении вы отчетливо почувствуете натяжение в паху ноги, оставленной назад.

3. Позы расслабления и отдыха

а) Обращенный к полу лоб

Сев на седалище на пятки, туловище наклонить полностью вперед, приблизив лоб к полу, руки положить на пол рядом с ногами. Попробуйте дотянуться лбом до пола, не отрывая седалища от пятки, опустите лоб на положенные один на другой кулаки (рис. 1).



Рисунок 1

б) Колени к грудной клетке

В положении лежа на спине подтяните колени к грудной клетке и положите скрещенные кисти на колени (рис. 2). Седалище остается на полу, затылок прямой, плечи опущены.



Рисунок 2

в) Кисти рук под животом

В положении лежа на животе поверните голову щеной к полу, а кисти рук положите под живот (рис. 3). Пятки расслабленных ног свободно выворачиваются наружу.



Рисунок 3

Обратите внимание на следующее: вы можете выбрать себе для отдыха и расслабления после проведения упражнений любую из наиболее удобных для вас поз. Осуществляйте тазобрюшное дыхание с участием мышц спины и при этом полностью расслабьтесь.

4. Вытягивания для паховой области, проводимые с помощью партнера

Исходное положение:

лежа на спине, седалище слегка приподнято за счет подложенного валика, колено согнутой и прижатой к груди ноги удерживается обеими руками (рис. 1).

а) Основная форма упражнения

Выполнение:

ногу, лежащую на полу, вытянуть вперед и расслабить.

Партнер прижимает обеими руками бедро вытянутой ноги к полу (рис. 2). Вначале нажим на ногу должен быть слабым, затем сила надавливания постепенно увеличивается, а по прошествии времени 6–8 циклов дыхания снова постепенно уменьшается.

Не пружинить лежащей ногой.

Партнер сгибает пассивно лежащую ногу. После этого проведите упражнение с другой ногой.



Рисунок 1



Рисунок 2

Рисунок 3
неправильное выполнение

Обращайте внимание на следующее: подбородок прижат к шее, затылок - прямой. Плечи и лопатки зафиксировать со смещением в сторону седалища. Согнутая нога должна быть плотно прижата к груди (сравните рисунки 2 и 3). При проведении вытягивания, которое вы должны четко ощущать, попытайтесь полностью расслабить лежащую на полу ногу. Валик находится под седалищем, а не под крестцом.

б) Усложнение упражнения

Выполнение: вытянуть ногу пяткой вверх, колено прижать к груди и удерживать ногу в этом положении, вторую ногу вытянуть и положить на пол в расслабленном состоянии. Партнер непрерывно прижимает бедро к полу (рис. 4). В начале упражнения усилие прижимания должно быть небольшим. В дальнейшем упражнение проводится аналогично п. а).

Если вам трудно удерживать голень в вертикальном положении, то ограничьтесь выполнением основной формы. Не проводите упражнение с неправильным положением тела, лучше ограничьтесь проведением основной формы.



Рисунок 4

Рисунок 5
неправильное выполнение

Обращайте внимание на следующее: при выполнении упражнения на вытягивание колени прижаты как можно плотнее к грудной клетке. Подбородок прижат к шее, плечи и лопатки зафиксированы в положении смещения в сторону седалища (сравните рисунки 4 и 5).

5. Фиксация положения таза — пятки прижаты к седалищу

Исходное положение:

лежа на животе, лоб слегка приподнят над полом за счет подложенной под него подстилки, руки раскинuty в стороны на уровне плеч.

а) Движение тазом в положении лежа на животе

Выполнение:

приподнять седалище так, чтобы лобковая кость оторвалась от пола, паховые сгибы изогнулись и возник изгиб нижней части позвоночника вперед: наклон таза (рис. 1). Прижать лобковую кость и паховые области к полу, напрячь мышцы живота и седалища, чтобы пупочная область живота оторвалась от пола, а нижняя часть крестцовой области вытянулась: выпрямление таза (рис. 2). Повторите несколько раз изменения положения таза.

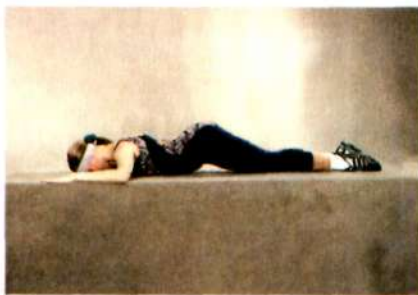


Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3



Рисунок 4

неправильное выполнение

Независимо от того, как близко вам удастся подтянуть пятку к седалищу, лобковая кость и паховые области должны быть плотно прижаты к полу (сравните рис. 3 и 4). Бедра и колени лежат параллельно на полу и не отрываются от пола, голову опереть на лоб, а не на подбородок.

Попытайтесь, чтобы вытягивание происходило в расслабленном состоянии, глубокое дыхание с вовлечением мышц спины помогает при проведении этого упражнения.

б) Подтягивание одной пятки к седалищу

Выполнение:

выпрямление таза в соответствии с выполнением п. а) (рис. 2). Согнуть одну ногу и с помощью руки подтянуть ступню другой ноги в сторону седалища, не опуская живота (рис. 3).

Если вам трудно дотянуться до пятки, то оберните вокруг лодыжки ленту (рис. 7).

После нескольких циклов спокойного дыхания снова вытяните ногу, расслабьтесь в какой-либо позе расслабления и отдыха (стр. 29) и проведите упражнение с другой ногой.

в) Подтягивание обеих пяток к седалищу

Выполнение: прижмите лобковую кость и паховую область к полу, причем так, чтобы пупочная область живота слегка приподнялась над полом: выпрямление таза (рис. 6).

При необходимости воспользуйтесь лентой для облегчения упражнения.

Задержитесь в этом положении в течение времени нескольких циклов дыхания, позволяя дыханию протекать в сторону спины. После этого вытяните ноги и расслабьтесь, приняв какую-либо удобную для вас позу отдыха.



Рисунок 5



Рисунок 6



Рисунок 7



Рисунок 8

неправильное выполнение

Обратите внимание на следующее: во время сгибания ног не забывать сохранять таз выпрямленным (сравните рисунки 6 и 8). Бедра остаются параллельными и не приподнимаются. При правильном выполнении упражнения вы отчетливо почувствуете натяжение на передних частях бедер. Однако в нижней части крестцовой области не должно возникать никаких болей. Лоб лежит на полу, слегка приподнятый за счет подстилки, чтобы не упираться в пол подбородком.

Часть С

Стабилизация и укрепление, включая мышцы живота

1. Ноги над головой
2. Укрепление мышц живота с помощью ног
3. Укрепление мышц живота с помощью верхней части тела
4. Приподнимание ног из положения лежа на животе

1. Ноги над головой

Исходное положение: лежа на спине, руки лежат вдоль туловища ладонями вверх (рис. 1).

Выполнение: прижать ладони к полу и медленно приподнять ноги с пола, вытянуть их в сторону головы, а затем перенести дальше за голову, при этом седалище и спина отрываются от пола (рис. 1–3).

В обратной последовательности плавно, позвонок за позвонком, опустите на пол спину (рис. 2), а в заключение и седалище.

Согните ноги, опустите ступни на пол и расслабьтесь. Повторите упражнение несколько раз.

Обратите внимание на следующее: не выдвигайте ноги слишком высоко над головой, вытягивайте их и переносите за голову по возможности более полого. При возвращении в исходное положение вытягивать ноги по возможности ближе к телу и начинать спускать только после того, как седалище опустится на пол.



Рисунок 1



Рисунок 2

Рисунок 4
неправильное выполнение

Рисунок 3

2. Укрепление мышц живота с помощью ног

а) Ноги согнуты

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты, ступни на высоте колен (рис. 1).

Выполнение: прижать нижнюю часть крестцовой области к полу, втянуть живот, голени горизонтальны, пятки выдвинуть прямо вперед (рис. 2).

После этого вернуть колени к грудной клетке (рис. 1). Повторите несколько раз.

Вариант упражнения: выдвинуть пятки вперед под углом, причем один раз они повернуты влево, а второй раз – вправо (рис. 3).

Обращайте внимание на следующее: живот держать втянутым, голени в горизонтальном положении, пятки выдвигать до тех пор, пока нижняя часть крестцовой области не оторвется от пола. Подбородок держать прижатым к шее (сравните рис. 2 и 4). При выполнении варианта упражнения поворот происходит от тазобедренного сустава.



Рисунок 1



Рисунок 2

Рисунок 4
неправильное выполнение

Рисунок 3

б) Ноги выпрямлены

Исходное положение: лежа на спине, ноги выпрямлены и вытянуты вверх вертикально.

Выполнение: подтянуть на себя вытянутые ноги и наклонить их в сторону головы, не отрывая при этом седалища от пола (рис. 5).

Прижать нижнюю часть крестцовой области к полу, втянуть живот и опустить ноги немного вперед (рис. 6). Повторить несколько раз.

Вариант упражнения: опустить вытянутые ноги чуть вперед, в этом положении поворачивать пятки сомкнутых ступней ног то вправо, то влево (рис. 7). Повторить несколько раз.

Держать живот втянутым, ноги наклонять к голове до тех пор, пока нижняя часть крестцовой области не оторвется от пола. Подбородок остается прижатым к шее (сравните рис. 6 и 8). Вращение осуществляется только от тазобедренного сустава. Не опускайте ноги до пола, поскольку в противном случае возникает неблагоприятное натяжение в поясничной области позвоночника. При опускании ног производить выдох.



Рисунок 1



Рисунок 2

Рисунок 4
неправильное выполнение

Рисунок 3

3. Укрепление мышц живота с помощью верхней части тела

а) Ноги согнуты

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты и прижаты к грудной клетке, кисти рук на голове, кончики пальцев рук направлены к полу, локти сомкнуты.

Выполнение: приподнять голову с помощью рук, подвести локти к коленям (рис. 1). После 2–3 циклов дыхания взяться руками за ступни и попытаться коснуться лбом коленей (рис. 2).

Еще через 2–3 цикла дыхания положить руки в расслабленном состоянии вдоль тела, ладонями вверх, однако стараться при этом удерживать лоб возможно ближе к коленям (рис. 3). Медленно вернуться в положение лежа на спине: сначала положить на пол затылок, затем голову, поставить ступни на пол, а затем выпрямить ноги и положить их на пол. Расслабиться в положении лежа на спине.

Обращайте внимание на следующее: при проведении упражнения затылок должен быть выпрямлен.



Рисунок 4
неправильное выполнение



Рисунок 3



Рисунок 1



Рисунок 2

б) Ноги выпрямлены

Исходное положение: лежа на спине, ноги вытянуты вверх, положение рук и их кистей в соответствии с упражнением а).

Выполнение: приподнять голову с помощью рук, повернуть локти в направлении к бедрам (рис. 5).

После 2–3 циклов дыхания взяться руками за колени и попытаться приблизить лоб к коленям (рис. 6).

Еще через 2–3 цикла дыхания положить расслабленные руки на пол вдоль тела ладонями кверху, при этом стараться удерживать лоб как можно ближе к коленям.

Медленно вернуться в положение лежа на спине на полу: сначала выпрямить шею, после этого положить голову на пол, поставить ступни на пол, вытянуть ноги и расслабиться.

Подбородок должен быть прижат к шее, затылок быть прямым. Плечи опущены и расслаблены (сравните рис. 6 и 8). Сидящее все время остается на полу.



Рисунок 8
неправильное выполнение



Рисунок 5



Рисунок 6



Рисунок 7

4. Приподнимание ног из положения лежа на животе

Исходное положение: лежа на животе, лоб слегка приподнят над полом за счет подстилки, руки раскинуты в стороны.

а) Движения тазом в положении лежа на животе

Выполнение: приподнять седалище, причем так, чтобы лобковая кость оторвалась от пола, паховые области изогнулись и образовался изгиб поясничного отдела позвоночника вперед: наклон таза (рис. 1).

Снова прижать лобковую кость и паховые области к полу, но при этом напрячь мышцы живота и седалища так, чтобы пупочная область живота немного оторвалась от пола и при этом произошло вытягивание нижней части крестцовой области: выпрямление таза (рис. 2). Повторить несколько раз.

Независимо от того, как высоко вы можете поднять ноги, лобковая кость и паховая область должны оставаться прижатыми к полу, а мышцы живота быть напряжены. Упирайтесь в пол лбом, а не подбородком.



Рисунок 1



Рисунок 2

Рисунок 4
неправильное выполнение

Рисунок 3

б) Поднятие одной ноги

Выполнение: выпрямление таза в соответствии с упражнением а) (рис. 2). Поднять одну выпрямленную ногу, не опуская при этом живота (рис. 3). Задержаться в этой позиции на время нескольких циклов дыхания. После чего расслабиться, повернуть голову набок и положить кисти рук под живот.

После этого провести аналогичное упражнение и для другой ноги.

с) Поднятие двух ног одновременно

Выполнение: таз выпрямлен в соответствии с указаниями к упражнению а) (рис. 5). Поднять обе выпрямленные ноги, не позволяя при этом опускаться животу (рис. 6).

Задержаться в этой позиции на время нескольких циклов спокойного дыхания.

После этого расслабьтесь, поверните голову набок и положите кисти рук под живот.



Рисунок 5



Рисунок 6

Рисунок 7
неправильное выполнение

Обращайте внимание на следующее: поднимайте ноги по возможности согнутыми. Не забывайте при этом сохранять таз выпрямленным, лобковая кость и паховые области остаются все время прижатыми к полу, мышцы живота напряжены (сравните рис. 7 и 8). Не задерживать дыхания. Лоб на подстилке и поэтому слегка приподнят, с тем чтобы не упираться в пол подбородком.

Часть D

Специальные упражнения для бедренной области

1. Поза лягушки
2. Разведение ног

1. Поза лягушки

Исходное положение: сидя на пятках.

Выполнение: расставьте шире колени, вытянутые вперед руки положите ладонями на пол и выдвигайте их вперед до полного выпрямления, пока лоб не коснется пола. Седалище при этом остается на пятках (рис. 1 и 2). Задержитесь в этой позе на время 8–10 циклов дыхания. В заключение расположитесь в позе лежа на спине и расслабьтесь.



Рисунок 1



Рисунок 2

Обратите внимание на следующее: большие пальцы ступней касаются друг друга. Не отрывать седалища от пяток. Во время вытягивания мышцы, которое вы отчетливо почувствуете на внутренней стороне бедер, полностью расслабьте ноги. Представьте себе, что вы хотите положить живот на пол между бедрами. Контролируемое тазбрюшное дыхание.

2. Разведение ног

Исходное положение: лежа на спине, ноги вытянуты вверх и приставлены к стене, сбоку располагается опорный валик (рис. 1).

а) Отведение одной ноги

Выполнение: скользя по поверхности стены, отвести в сторону одну ногу, положить её на опорный валик и расслабить.

После 8-10 циклов спокойного дыхания вернуть ногу в исходное положение и проделать то же упражнение для другой ноги.

б) Разведение ног (в обе стороны поочередным выворачиванием пальцев ног и пяток)

Выполнение: широко развести ноги и в процессе разведения попеременно выворачивать наружу то пятки, то пальцы ступней (рис. 3 и 4). Таким же образом сводите ноги. Прodelайте упражнение несколько раз.

Ноги держать выпрямленными и вытянутыми вверх, колени и кончики пальцев ступней смотрят в одну сторону.



Рисунок 4
неправильное выполнение



Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3

Глава II Верхний отдел позвоночника с грудной клеткой, плечевой областью и шеей

Часть А

**Расслабляющие и вытягивающие упражнения
для грудной клетки и плечевой области
(передняя часть)**

Часть В

**Упражнения с наклонами в сторону
(вытягивание боковых мышц грудной клетки)**

Часть С

**Вращательные упражнения
(шейный и грудной отделы позвоночника)**

Часть D

**Стабилизация и укрепление, включая
мышцы спины**

Часть E

Специальные упражнения для шейной области

Часть А

**Расслабляющие и вытягивающие упражнения
для грудной клетки и плечевой области
(передняя часть)**

1. Разворот рук в стороны
2. Наклон со скольжением рук по полу вперед
3. Маятниковые движения туловищем

1. Разворот рук в стороны

Исходное положение: лежа на спине, ступни на полу, руки вдоль тела.

Выполнение: согнуть руки под прямым углом, локти прижать к груди.

Вытянуть в стороны предплечья, сохраняя прямой угол с плечами, и прижать к полу. При этом локти не должны отрываться от туловища (рис. 1).

Задержитесь в этой позе на время нескольких циклов дыхания.

Усложнение: вытянуть ноги (рис. 2).

В заключение положите руки без напряжения на пол вдоль туловища и расслабьтесь.



Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3

неправильное выполнение

Обращайте внимание на следующее: независимо от того, как близко вы сможете приблизить предплечья к полу, нижняя часть крестцовой области не должна отрываться от пола. Подбородок прижат к шее. В течение всего упражнения локти должны быть прижаты к грудной клетке, а плечо и предплечье – образовывать прямой угол (сравните рисунки 1 и 2). В процессе упражнения пытайтесь опускать грудь все ниже и ниже.

2. Наклон со скольжением рук по полу вперед

Исходное положение: сидя на пятках, верхняя часть туловища наклонена вперед, лоб прижат к полу, руки на полу рядом с бедрами (рис. 1).

Выполнение: вытянуть руки по возможности дальше вперед, сидалище при этом остается прижатым к пяткам (рис. 2).

Сделать еще 2-3 цикла дыхания, повернуть голову набок и опустить ее на пол.

Вернуть голову в прежнее положение, снова опереться на лоб (рис. 3) и в обратном порядке вернуться в исходное положение (рис. 1 и 2).



Рисунок 1



Рисунок 2

Руки вытянуты далеко вперед. В позиции скольжения руками по полу опустить по возможности ближе грудь к полу; живот немного втянуть, чтобы не образовалось смещения поясничного отдела позвоночника кпереди. Задерживайтесь на некоторое время в каждой позиции.



Рисунок 4

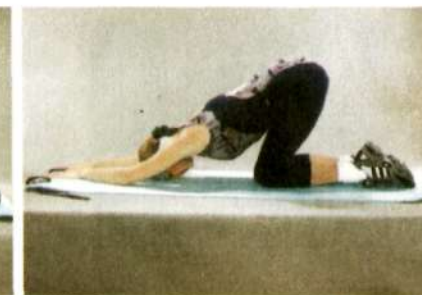


Рисунок 3

3. Маятниковые движения туловищем

Исходное положение: на коленях, верхняя часть тела с вытянутыми руками наклонена и опущена вперед, сидалище находится прямо над пятнами (рис. 1 и 2).

Выполнение: совершите несколько махов грудной клеткой вправо и влево. Сидалище и руки остаются при этом все время посередине (рис. 3).

Вариант выполнения: бегать руками то вправо, то влево. При этом держать сидалище неподвижным и посередине (рис. 4).

Между упражнениями принимайте позу расслабления и отдыха, сидя на пятках.

Обращайте внимание на следующее: руки вытянуты вперед. При обоих упражнениях живот слегка втянут, с тем чтобы не возникло смещения поясничного отдела позвоночника вперед. При проведении качаний грудной клеткой по возможности сильнее прижимать её к полу (представьте себе маятник!).



Рисунок 1



Рисунок 2

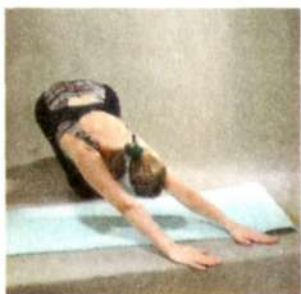


Рисунок 4

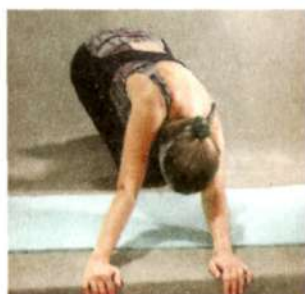


Рисунок 3

Часть В

Упражнения с наклонами в сторону (вытягивание боковых мышц грудной клетки)

1. Полумесяц в положении стоя
2. Боковые вытягивания с переходом одной руки в горизонтальное положение

1. Полумесяц в положении стоя

Исходное положение: стоя, ноги сомкнуты, носки в разные стороны наружу, руки сложены на голове, кисти держат локти (рис. 1).

Выполнение: сместить таз вправо, а для сохранения равновесия мягко наклонить в противоположную сторону верхнюю часть туловища (рис. 2). После 2-3 циклов дыхания произвести наклон влево и вытянуть влево левую руку (рис. 3).

После последующих 2-3 циклов дыхания медленно описать полукруг обеими руками через стороны, наклонить корпус и одновременно с этим опустить руки к ступне левой ноги и дать им свободно и без напряжения повиснуть (рис. 4).

Медленно, позвонок за позвонком, распрямите спину и вернитесь в исходное положение, а после этого проведите упражнение в другую сторону.



Рисунок 1

Боковые наклоны начинаются со смещения таза вбок. Не допускайте изгибания поясничного отдела позвоночника вперед.



Рисунок 2



Рисунок 3



Рисунок 4

2. Боковые вытягивания с переходом одной руки в горизонтальное положение

Исходное положение: стойка с расставленными ногами, руки разведены в стороны (рис. 1).

Выполнение: верхнюю часть тела, начиная от талии, и руки наклонить вбок, при этом верхняя рука вытягивается над головой в горизонтальное положение (рис. 2).

После нескольких циклов спокойного дыхания медленно расслабиться, опустив вниз верхнюю часть туловища и руки и позволив им висеть в расслабленном состоянии (рис. 3).



Рисунок 1

Таз должен оставаться на месте, не допускайте его смещения в сторону. Следите за тем, чтобы корпус не наклонился вперед, но не допускайте также и изгибания поясничного отдела позвоночника вперед (сравните рисунки 2 и 4). Для самоконтроля следует провести упражнение со спиной, прижатой к стене. Обе ступни при этом стоят твердо на полу, ноги выпрямлены.



Рисунок 2



Рисунок 3

Рисунок 4
неправильное выполнение

Часть С

Вращательные упражнения (шейный и грудной отделы позвоночника)

1. Вращение лежа на спине
2. Вращение в положении стоя
3. Вращение с переменной рук

1. Вращение лежа на спине

Исходное положение: лежа на боку, оба колена прижаты к груди, ступни видны перед коленями, спина прямая (рис. 1).

Выполнение: вытянуть верхнюю руку вперед и широким разворотом плеча над головой отвести ее назад и положить на пол или на возвышение; при этом повернуть голову вслед за рукой, направив взгляд на внутреннюю часть ладони (рис. 2).

Задержаться в этом положении на время нескольких циклов дыхания и произвести расслабление всего тела.



Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 4



Рисунок 3

Не делайте усилий для прижатия руки к полу, она должна лежать на полу, прижимаясь только собственным весом. При достаточно длительном вытягивании руки она сама собою будет приближаться к полу. Ноги придерживаются нижней рукой. Лежащую на полу руку лучше положить на какое-нибудь возвышение, помогающее держать её в расслабленном состоянии.

2. Вращение в положении стоя

Исходное положение: стойка с расставленными ногами, руки вытянуты в стороны, спина прямая (рис. 1).

Выполнение: повернуть верхнюю часть тела, начиная от талии, как можно дальше назад (рис. 2).

Задержаться в этой позиции и попробовать с каждым выдохом все более усиливать поворот.

Медленно вернуться в исходное положение (рис. 1) и после этого провести упражнение в противоположную сторону.

После проведения упражнений расслабиться в положении лежа на спине.



Рисунок 1

Обращайте внимание на следующее: избегайте изгиба поясничного отдела позвоночника вперед. Обе ноги твердо стоят на полу, колени и таз остаются неподвижными, ориентированными вперед (сравните рис. 2 и 3). В процессе вращения тянитесь макушкой вверх, как если бы вы хотели подрасти. Плечи расслаблены и опущены, руки разведены в стороны с небольшим подъемом кверху, как будто бы вы балансируете подносами.



Рисунок 2



Рисунок 3



Рисунок 4

3. Вращение с переменной рук

Исходное положение: сидя, с откинутым назад туловищем, руки оперты на пол на ширине плеч, пальцы рук направлены назад, правая нога согнута, ее ступня оперта на пол (рис. 1).

Выполнение: кисть левой руки занимает положение правой, а правая в это время тянется вперед (рис. 2). Правая рука опирается ладонью в то место, где была левая (рис. 3). Задержитесь в этом положении на время нескольких циклов дыхания, при этом вытяните макушку в направлении продолжения спины. Вернитесь в исходное положение, согните в колене (и упритесь ступней) другую ногу и перемените руки. Расслабьтесь и отдохните в положении лежа на спине.



Рисунок 1



Рисунок 2

Спина не должна участвовать во вращении, обе половины сидения остаются все время на полу, колено направлено кверху. Подбородок прижат к шее, плечи расслаблены и опущены (сравните рис. 3 и 4).



Рисунок 3

Рисунок 4
неправильное выполнение

Часть D

Стабилизация и укрепление, включая мышцы спины

1. Приподнимание на боку
2. Приподнимание рук
3. Выпрямление спины в положении сидя
4. Выпрямление спины в положении лежа на животе

1. Приподнимание на боку

Исходное положение: на боку, предплечья рук скрещены на груди, кисти рук лежат на противоположных плечах. Партнер фиксирует ноги.

Выполнение: потянуться ухом в направлении верхнего плеча, пока верхняя часть тела не оторвется от пола (рис. 1). После этого медленно вернуть туловище на пол. Повторите упражнение несколько раз.

Усложнение: задержаться в приподнятом положении на время нескольких циклов дыхания (рис. 1).

После этого расслабиться в положении лежа на спине, а затем провести упражнение на другом боку.



Рисунок 1

Рисунок 2
неправильное выполнениеРисунок 3
неправильное выполнение

Обращайте внимание на следующее: приподнимание проводить без резкого напряжения; представьте себе, что вы хотите приблизить ухо к плечу, плечи при этом должны быть расслаблены и опущены (сравните рисунки 1 и 2). Не изгибать верхнюю часть туловища, а держать его вытянутым в прямую линию (сравните рисунки 1 и 3). Партнер сидит при этом на голених упражняющегося, с тем чтобы предотвратить подъем ног. Фиксацию упражняющегося партнер осуществит наложением рук ниже колен.

2. Приподнимание рук

Исходное положение: лежа на животе, лоб опирается на подстилку, руки вытянуты на уровне плеч (рис. 1).

Выполнение: а) Прижать лобковую кость к полу, пупочную область живота оторвать от пола: выпрямление таза.

Приподнять одну руку, сохраняя направление ее вытягивания, не опуская при этом живота, задержаться в этой позиции на время нескольких циклов дыхания (рис. 2).

Расслабиться после этого, а затем провести упражнение с другой рукой.

б) Выпрямление таза. Приподнять обе руки, не опуская живота на пол. Задержаться в этой позиции на время нескольких циклов дыхания. После этого расслабиться: повернуть голову в сторону. Руки положить под живот.

Приподнимаемую руку вытянуть в сторону без напряжения, при этом зафиксировать положение плеч и лопаток со смещением в сторону седалища (сравните рис. 2 и 4).



Рисунок 1



Рисунок 2

Рисунок 4
неправильное выполнение

Рисунок 3

Исходное положение: не изменяется, однако руки при этом вытянуты вперед.

Выполнение: с) Выпрямление таза. Приподнять одну руку, сохраняя направление ее вытягивания, не позволяя животу опускаться к полу, задержаться в этом положении на время нескольких циклов дыхания (рис. 5). После этого расслабиться и повторить упражнение с другой рукой.

д) Выпрямление таза. Приподнять обе руки, не позволяя животу опускаться на пол, задержаться в этом положении на время нескольких дыхательных циклов (рис. 6). После этого снова расслабиться.

е) Выпрямление таза. Положить предплечья на затылок, обхватить кистями локти противоположных рук, приподнять руки в этом положении, не позволяя животу опускаться на пол, задержаться в этой позиции на время нескольких дыхательных циклов (рис. 7). После этого снова расслабиться.



Рисунок 5



Рисунок 6



Рисунок 7

Рисунок 8
неправильное выполнение

3. Выпрямление спины в положении сидя

Исходное положение: лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль тела.

Выполнение:

а) Поднять руки через стороны вверх над головой с отклонением назад, одновременно с подъемом рук выпрямиться вверх и попытаться все больше и больше выпрямлять спину. При этом ноги свободно переходят в согнутое положение. (рис. 1). Прижать сжатые в кулаки кисти к затылку, локти отвести назад и задержаться в этой позиции на время нескольких дыхательных циклов (рис. 2). Выпрямить ноги, положить кисти на голову, сомкнуть локти, опустить спину, позвонок за позвонком, на пол (рис. 3), расслабиться. Повторить упражнение 2-3 раза.

Выпрямите туловище от таза, при этом грудная клетка расслаблена и опущена. Подбородок прижат к шее (сравните рисунки 2 и 4). Контролируемое тазобедренное дыхание.



Рисунок 1



Рисунок 2

Рисунок 4
неправильное выполнение

Рисунок 3

б) Выпрямитесь со взмахом рук в положение сидя а) и выпрямите спину (рис. 5).

Схватиться за один локоть и стараться все больше и больше выпрямлять спину (рис. 6).

Вращать туловище, начиная от талии, в сторону согнутой руки, не забывая держать спину выпрямленной, задержаться в этой позиции на время нескольких дыхательных циклов (рис. 7).

Вернуться в среднее положение, медленно перейти в положение лежа на спине и расслабиться.



Рисунок 5



Рисунок 6

Повторите упражнение с захватыванием другого локтя и в противоположном направлении. Повторите весь цикл движений в совокупности два раза.

Рисунок 8
неправильное выполнение

Рисунок 7

4. Выпрямление спины в положении лежа на животе

Исходное положение: лежа на животе, предплечья скрещены над головой, кисти рук лежат на лопатках (рис. 1).

Выполнение: прижать лобковую кость к полу, а пупочную область живота слегка оторвать от пола: выпрямление таза (рис. 1).

Прижать грудь к полу, приподнять голову и руки, не позволяя при этом животу опускаться на пол (рис. 2). Задержаться в этой позиции на время нескольких дыхательных циклов. После этого снова вернуться на пол. Повторить от 2 до 3 раз. После этого расслабиться: повернуть голову в сторону, кисти рук положить под живот.

Не приподнимать верхнюю часть тела и не создавать, таким образом, смещения позвоночника. Старайтесь держать локти как можно ближе друг к другу.



Рисунок 1



Рисунок 2

Рисунок 4
неправильное выполнение

Рисунок 3

Часть E

Специальные упражнения для шейной области

1. Вытягивание затылка в положении сидя
2. Вытягивание затылка в положении лежа на спине
3. Движения головой

1. Вытягивание затылка в положении сидя

Исходное положение: в положении сидя на скрещенных ногах, сиденье приподнято с помощью подложенного валика, скрещенные кисти рук лежат на макушке, локти направлены в стороны, небольшой выгиб поясничного отдела позвоночника вперед (рис. 1).

Выполнение: наклонить голову и шею вперед, локти по-прежнему выставлены в стороны (рис. 2).

Задержаться в этой позиции в течение 8–10 циклов дыхания и попытаться свободно, все более и более свешивать голову и шею вперед, не забывая при этом держать спину прямой.

Медленно вернуться в исходное положение, причем сначала выпрямляйте шейный отдел позвоночника, а уж после этого голову, закончив положением, когда макушка направлена прямо вверх (рис. 1). Расслабьтесь в положении лежа на спине.

На голову оказывает давление только вес рук. Никакого дополнительного давления! Спина выпрямлена, локти не опускать, плечи расслаблены и опущены (сравните рисунки 2 и 3). При правильном исполнении вы почувствуете справа и слева от позвоночника легкое натяжение, которое при продолжении упражнения распространяется дальше вниз. Выберите высоту посадки, чтобы вы могли сидеть полностью выпрямившись. Или же проведите упражнение на каком-либо сиденье.



Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3

2. Вытягивание затылка в положении лежа на спине

Исходное положение: лежа на спине, кисти скрещены под головой.

Выполнение: направить локти к потолку; подтянуть подбородок к шее, приподнять слегка голову с помощью рук (рис. 1).

Задержаться в этой позиции в течение 8–10 циклов дыхания, при этом стараться все более и более переносить вес головы на руки. Усложнение: вытянуть ноги (рис. 2).

Медленно вернуться в положение лежа на полу, причем сначала укладывается затылок, а уж потом вся голова, в заключение освободить руки от головы и расслабиться.

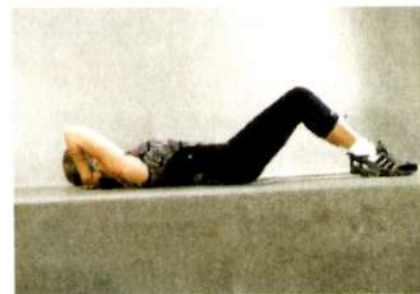


Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3

Обращайте внимание на следующее: руки должны лежать вблизи макушки. Голова пассивно приподнимается с помощью рук. Плечи и лопатки фиксированно смещаются в сторону сиденья. Избегайте изгиба поясничного отдела позвоночника вперед (сравните рисунки 1, 2 с рисунком 3). Требуется не высокое поднятие головы, а удержание затылка опущенным. Представьте себе, что вы хотите приблизить лоб к подбородку.

3. Движения головой

Исходное положение: сидя, спина прямая, голова в среднем положении.

Выполнение:

а) Выпрямление

Направить макушку кверху и зафиксировать выпрямление; подбородок сам подтянется к шее, а затылок выпрямится: это физиологическая осанка головы (сравните рис. 1 и 2).

Это в то же время – точное исходное положение для последующих упражнений.

б) Наклоны вперед

Наклонить голову вперед, при этом держать подбородок подтянутым к шее и тянуться лбом к груди (сравните рисунки 3 и 4).

Медленно вернуться в исходное положение.

в) Наклоны назад

Наклонить голову назад, подбородок должен быть подтянут к шее, чтобы не произошло растяжение шейных связок (сравните рисунки 5 и 6). Медленно вернуться в исходное положение. Проведите упражнение с объединением наклонов вперед и назад.

Обращайте внимание на следующее: держать спину прямой. Грудь развернута, плечи расслаблены и опущены. Начинайте упражнение каждый раз из среднего положения. Сосредоточьтесь на выдвигании вперед макушки, т. е. по существу на выпрямлении затылка.



Рисунок 1

Рисунок 2
неправильно

Рисунок 3

Рисунок 4
неправильно

Рисунок 5

Рисунок 6
неправильно

д) Наклоны в стороны

Наклонить голову в сторону, при этом держать подбородок подтянутым к шее, тянуться ухом к плечу (сравните рисунки 7 и 8).

Медленно вернуться в среднее положение и наклонить голову в противоположную сторону.

е) Вращение

Повернуть голову по возможности сильнее назад, при этом держать подбородок подтянутым к шее; представьте себе, что вы хотите подрасти (сравните рисунки 9 и 10).

Медленно вернитесь в исходное положение и поверните голову в противоположную сторону.

ф) Расслабление в положении полуоборота головы в сторону

Отвести подбородок вверх и в сторону (рис. 11), после этого опустить голову, вернуть ее в среднее положение и дать свободно повиснуть (рис. 12), после чего произвести такой же разворот в противоположную сторону.



Рисунок 7

Рисунок 8
неправильно

Рисунок 9

Рисунок 10
неправильно

Рисунок 11



Рисунок 12

Обращайте внимание на следующее: проводите движения в каждую сторону в замедленном темпе по несколько раз. Для лучшего контроля за движениями потренируйтесь перед зеркалом.

Глава III
Упражнения
для всего тела

1. Глубокое приседание с переходом в положение стоя
2. Вынесение туловища вперед с переходом к равновесию на одной ноге
3. Горизонталь
4. Упражнение «Горка»
5. Упражнение «Герой»

1. Глубокое приседание с переходом в положение стоя

Исходное положение: стоя со слегка расставленными ногами. Кончики пальцев ног смотрят вперед.

Выполнение: перейти в позу глубокого приседа, верхнюю часть тела наклонить вперед, сложенные руки положить на голову; пятки продолжают твердо и неподвижно стоять на полу (рис. 1). Задержаться в этой позиции на время нескольких циклов дыхания, медленно, все больше и больше приближаться головой и локтями к полу. После этого положить ладони рук на пол, ноги мягко выпрямить (рис. 2) и медленно, позвонок за позвонком, выпрямиться в положение стоя (рис. 3).

Повторите всю последовательность движений упражнения от двух до трех раз.



Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 4



Рисунок 3

Если вам трудно удерживать пятки прижатыми к полу, то можете использовать подстилку (рис. 4), чтобы нагружена была вся ступня. Если при выпрямлении ног возникают неприятные ощущения в нижней крестцовой области, то выпрямляйте ноги лишь до тех пор, пока это возможно без появления боли.

2. Вынесение туловища вперед с переходом к равновесию на одной ноге

Исходное положение: стоя, со слегка согнутыми ногами, верхняя часть туловища наклонена горизонтально вперед, пальцы рук лежат на спинке стула (рис. 1).

а) Вынесение туловища вперед

Выполнение: выпятить грудь в сторону пола и выпрямить при этом спину так, чтобы начиная от пальцев рук и до сиденья образовалась прямая линия (рис. 1).

Задержитесь в этой позиции на время нескольких циклов дыхания, а в заключение попробуйте оторвать пальцы рук от спинки стула.

Усложнение: ноги мягко выпрямить, не изменяя при этом положения спины (рис. 2).

Снова задержитесь в этой позе на время нескольких циклов дыхания и попытайтесь после этого оторвать пальцы от спинки стула.



Рисунок 1

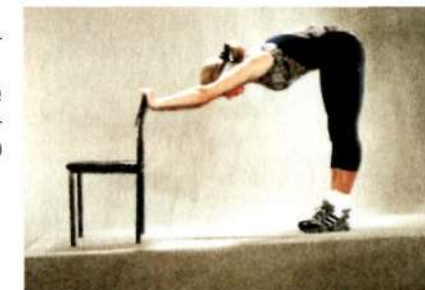


Рисунок 2



Рисунок 3

Обращайте внимание на следующее: пятки находятся под сиденьем, а не перед ним. При выпрямлении ног обращать внимание на то, чтобы колени не выгибались назад и вес тела не переносился назад. Ноги и туловище должны образовывать прямой угол (сравните рисунки 2 и 3). Подбородок подтянут к шее, плечи и лопатки сместить в сторону сиденья.

в) Равновесие на одной ноге

Выполнение: выпятить грудь в сторону пола и выпрямить всю спину. Приподнять одну ногу и вытянуть ее назад как продолжение выпрямленной спины, причем так, чтобы от кончиков пальцев рук до пяток образовалась прямая линия (рис. 4).

Задержаться в этой позе на время нескольких циклов дыхания и попытаться без напряжения стоять в этой позе.

Усложнение: выпрямить ногу-опору, не изменяя позу спины (рис. 5).

Снова задержаться в этой позиции на время нескольких циклов дыхания и попытаться оторвать пальцы от спинки стула. После этого расслабиться в положении лежа на спине.

Бедр не закручивать, пах и кончики пальцев вытянутой ноги смотрят вниз к полу. Представьте себе весы (сравните рисунок 5 с рисунками 6 и 7). При проведении усложненного упражнения не перетягивать ногу-опору. Подбородок подтянут к шее, плечи и лопатки смещаются в сторону седалища.



Рисунок 4



Рисунок 5

Рисунок 7
неправильное выполнениеРисунок 6
неправильное выполнение

3. Горизонталь

Исходное положение: лежа на животе, лоб на коврик для возвышения, руки вытянуты вперед.

а) Прижать лобковую кость и паховые области к полу; пупочная область живота отрывается от пола (рис. 1). Приподнять одну руку и противоположную ногу, нога и рука в вытянутом положении. Задержаться в этой позиции на время нескольких циклов дыхания (рис. 2). При этом попытаться приподнять пупочную область живота еще выше над полом. Расслабиться. Провести упражнение для другой пары нога-рука.

б) Прижать лобковую кость и паховые области к полу (рис. 1). Приподнять одновременно сомкнутые руки и ноги, не позволяя животу опускаться на пол (рис. 3). Расслабиться.



Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3

Рисунок 4
неправильное выполнение

Сначала задать правильное положение таза. Плечи и лопатки сместить в сторону седалища (сравните рисунки 3 и 4). Лоб положить на пол с некоторым возвышением. Дыхание ровное.

4. Упражнение «Горка»

Исходное положение: стойка на четвереньках, сидище располагается над коленями, кисти рук располагаются под плечами (рис. 1).

Выполнение: оторвать колени от пола, отталкиваясь от рук, поднять таз, пока не образуется прямая линия от рук до сидища (рис. 2).

Задержаться на время нескольких циклов дыхания в этой позиции и попытаться приблизить грудину к коленям; ноги оставить согнутыми.

Усложнение: давить на пятки в направлении к полу, не забывая о сохранении прямой спины (рис. 3). Задержаться на время нескольких циклов дыхания в этой позиции и попытаться сместить грудину еще ближе к ногам. Вернуться в исходное положение и расслабиться.

Отталкивайтесь руками в направлении к сидищу, а не просто опирайтесь на руки. Руки и спина должны образовывать прямую линию, независимо от того, как далеко вытянуты ноги, а пятки должны упереться в пол (сравните рисунки 3 и 4).



Рисунок 1



Рисунок 2

Рисунок 4
неправильное выполнение

Рисунок 3

5. Упражнение «Герой»

Исходное положение: положение с опорой на одно колено (на каждой из ног бедро и голень образуют между собой прямой угол), руки оперты на пол справа и слева от выставленной вперед ноги (рис. 1).

Выполнение: выдвигая колено далеко вперед, перенести тяжесть тела на выставленную вперед ногу. Выпрямить верхнюю часть тела, достаточно сильно сократить мышцы живота и перенести широким махом руки подальше назад, при этом наклонить голову с прижатым к шее затылком назад (рис. 2).

Задержаться в этой позе на время нескольких циклов дыхания и попытаться мягко увеличить изгиб тела назад. Вариант упражнения: из этого положения (рис. 2), описав полукруглость, перенести назад и опустить одну руку и на этой же стороне дотянуться кистью до икры ноги. Взгляд следует за движением этой руки (рис. 3).

Обращайте внимание на следующее: эта поза не должна достигаться насильственным телом. Правильное выполнение этого упражнения вытягивает мышцы прежде всего в паховой области и в верхней части грудной клетки, спина остается напряженной. Не забывайте о том, что мышцы живота должны быть сокращены, с тем чтобы не произошло растяжения связок в нижней части крестцовой области. Также и при наклоне головы назад прижимать подбородок к шее, чтобы избежать растяжения связок шеи.



Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3

Задержаться на время нескольких циклов дыхания в этой позиции, при этом пытаться сместить колени еще дальше вперед. Медленно вернуться в исходное положение и расслабиться в позе сидя на пятках. Повторите упражнение и его вариант с переменной рук и ног. Усложнение: весь ряд движений упражнения может быть проведен с выпрямленной ногой (рис. 4).



Рисунок 4

Для этого из исходного положения выставленную назад ногу вытянуть как можно сильнее назад, поставить ее на пальцы, а пятку выпятить в направлении к полу. После этого выпрямить верхнюю часть тела.

Дальнейшие движения как и в основном варианте упражнения. В заключение расслабиться в положении лежа на спине.

Со временем вы научитесь ценить возможность открыть себя полностью для дыхания, как настоящее благодеяние.

Обращайте внимание на следующее: колени непрерывно выдвигаются вперед, колени и таз направлены вперед и удерживаются все время в этом положении. При проведении усложненного упражнения не забывать о необходимости выпячивания пятки в направлении к полу. Открывающееся при этом свободное дыхание свидетельствует об эффективности упражнения.

Глава IV Физиологическое дыхание

1. Как мы дышим

Дыхание — это физиологический процесс, происходящий в основном помимо воздействия нашей воли. Если же дыхание происходит осознанно, то оно сразу же становится более глубоким и мы начинаем испытывать его успокаивающее, гармонизирующее влияние во всем нашем теле. Уже при соблюдении некоторых простых правил мы можем чудесным образом помочь своему организму.

Все мы имеем склонность к учащенному дыханию, причем наше дыхание бывает коротким и с довольно резким выдохом.

Вследствие такого произвольного процесса дыхания в легких задерживается много использованного воздуха и при этом может иметь место неудовлетворительная вентиляция легких. Возникает частичное кислородное голодание, что побуждает нас делать усиленные вдохи. Чтобы обеспечить физиологически требуемое наполнение легких, необходимо освободить их от использованного воздуха.

а) Выдох: дышите спокойно, через рот или нос, позвольте воздуху спокойно вытечь и наблюдайте за этим процессом.

Следите за тем, чтобы выдох не сопровождался напряженным сжатием легких, пытанием, выдуванием воздуха; не делайте судорожных попыток насильственного удлинения процесса выдоха. Представьте себе, что вы дуете в свисток или пощипываете сигарой; при этом щени слегка надуваются и воздух покидает рот через слегка приоткрытый рот. Так вы получите представление о выдохе без сжатия легких. Такой выдох заканчивается сам собой и переходит в фазу покоя, или дыхательную паузу.

Если же у вас появляется настоятельная потребность тотчас же после выдоха сделать вдох, то это значит, что весь предшествующий процесс выдоха проходил неправильно — вы либо форсировали его, либо выдыхали слишком долго.

б) Дыхательная пауза: на этой фазе дыхания легкие пусты, расслаблены и готовы ко вдоху. Попробуйте получить удовлетворение и даже удовольствие от покоя легких. При этом сконцентрируйте свое внимание прежде всего на выдохе с переходом к фазе покоя.

в) Вдох: выдыхайте так, как если бы это происходило само собой, без вмешательства вашей воли. Пусть этот процесс наступит сам, не пытайтесь переводить дыхание. Позвольте воздуху медленно и мягко войти в легкие, по возможности через нос. Представьте себе, что вы хотите что-то понюхать; наблюдайте за процессом вдоха. Вдох заканчивается также сам собой, вам уже не понадобится делать попытки «заглотнуть» воздуха.

Примечание: вдох должен проходить как некий дар, восприятие должно, а не погоня за ним. Выдох же — это возврат дара с благодарно-

стью, освобождение, за которым следует фаза покоя, дыхательная пауза, во время которой легкие готовятся к приему новой, свежей порции воздуха. Путем такого привлечения сознания к процессу дыхания мы можем понять, как протекает этот процесс и улучшить наше физиологическое дыхание.

Изнуряющий темп нашей жизни, стремление сделать как можно больше, все повышающиеся требования, навязываемые современным образом жизни — все это накладывает отпечаток и на характер нашего дыхания: грудная клетка у большинства современных людей приподнята, а вследствие этого заблокирована диафрагма, тазобрюшная область практически при дыхании не ощущается. Поэтому каждому необходимо вернуться к способности естественного ощущения дыхания в самых различных частях тела, и прежде всего направляя дыхательные движения в тазобрюшную область и сознательно расширяя грудную клетку, вместо её поднятия, сопровождающегося напряженным дыханием.

Поэтому главное внимание вам следует уделять тазобрюшным дыхательным движениям, именуемым ниже, как и другие дыхательные движения, просто дыханием. На нем основывается боковое и ключичное дыхание (см. следующий раздел).

2. Умение ощущать дыхание во всех частях тела

Лягте на спину, согните ноги, поставьте ступни на пол и полностью скользите с опорой (на полу лежит нижняя часть крестцовой области, затылок прямой, плечи и лопатки смещены в сторону седалища).

Проводить сеансы тазобрюшного дыхания лучше всего по вечерам или же в тех случаях, когда у вас появляется потребность расслабиться и успокоиться.

а) Тазобрюшное дыхание: кисти рук лежат в подчревной области (рис. 1). Сделайте спокойный выдох до полного освобождения легких. При наступлении фазы вдоха позвольте дыханию распространиться к кистям, при этом таз несколько расширяется. Представьте себе, что вы вдыхаете дном таза. После этого сделайте медленный, спокойный выдох. Сконцентрируйтесь и попытайтесь даже получить удовольствие от этого упражнения.

Примечание: при вдохе диафрагма опускается вниз, в направлении брюшной стенки. Вследствие этого весь таз слегка расширяется, вплоть до заднего прохода и мочевого пузыря. Живот слегка приподнимается, но это движение происходит само собой, поэтому не предпринимайте никакого активного выпячивания или втягивания живота, грудная клетка остается опущенной и расслабленной (сравните рис. 1 и 2).

Все ваше внимание сконцентрируйте на тазобрюшной области и проводите упражнение не спеша.

б) Боковое дыхание: кисти рук покоятся по бокам грудной клетки, немного выше талии (рис. 3). Сделайте спокойный выдох, полностью освободите легкие от воздуха.

При наступлении фазы вдоха дыхание медленно проникает вплоть до кистей рук, при этом боковые части грудной клетки несколько расширяются. Представьте себе, что вы вдыхаете нижними частями грудной клетки. При выдохе бока грудной клетки слегка опадают. Попробуйте в каждой последующей фазе выдоха опускать грудную клетку все ниже и ниже и слегка подтягивать ребра в направлении пупочной области живота, однако совсем без всякого давления или усилия.

Сконцентрируйтесь или даже попробуйте получить удовольствие от дыхательных движений в нижней части грудной клетки.

Примечание: при этом помните следующее: движение происходит в боковом направлении, а не в направлении кверху. Грудная клетка опущена, так как в противном случае ребра не смогли бы растягиваться вбок (сравните рис. 3 и 4).

Сконцентрируйте ваше внимание на нижней области грудной клетки и проводите упражнение не спеша.

Боковое дыхание повышает тонус и поэтому его следует проводить только по утрам или же в случаях, когда вы чувствуете себя отяжелевшими и безразличными к окружающему.

с) Ключичное дыхание: положив пальцы рук справа и слева чуть ниже правой и левой ключицы, вы обнаружите там небольшое углубление (рис. 5). Сделайте спокойный выдох, полностью освободите легкие от воздуха.

После наступления фазы вдоха дайте распространиться дыханию вплоть до кончиков пальцев. Вы почувствуете расширение легочной ткани. Представьте себе, что вы вдыхаете с помощью верхних ребер.



Рисунок 1
спокойное дыхание



Рисунок 2
форсированное, неправильное дыхание



Рисунок 3
спокойное дыхание



Рисунок 4
форсированное, неправильное дыхание



Рисунок 5
спокойное дыхание



Рисунок 6
форсированное, неправильное дыхание

Прочувствуйте это ощущение и попытайтесь даже получить удовольствие от этих дыхательных движений в верхней части грудной клетки.

Примечание: избегайте чрезмерного подъема грудной клетки или плеч. И то и другое должно быть расслаблено и опущено (сравните рис. 5 и 6). При этом, имеет место лишь небольшое движение, которое совершается самостоятельно. Одновременно у вас будет отчетливое ощущение «наполнения» и «опорожнения» верхней части грудной клетки.

Сконцентрируйте ваше внимание на этом и и прорабатывайте упражнение не спеша.

Когда мы счастливы, удовлетворены жизнью и в нас преобладают позитивные настроения, наше дыхание бывает спокойным и глубоким и протекает главным образом под действием диафрагмы. И ничто не может так просто вывести нас из состояния покоя. Как внутреннее состояние, так и внешнее - осанка - влияют на процесс дыхания.

3. Контролируемое, охватывающее все тело дыхание

Если вы хорошо овладели процессом дыхания (описанном в разделе 1) и вам стали известны различные его направления (описанные в разделе 2), то вы можете обратиться к нижеследующим упражнениям: лежа на спине, согните ноги и поставьте ступни на пол, кисти рук положите в подчревную область; полностью расслабьтесь, прижимаясь к полу только под действием собственного веса и по возможности большей частью задней стороной тела. Сделайте свободный спокойный выдох, удаляя из легких по возможности весь воздух.

- После наступления фазы вдоха позвольте дыханию распространиться к кистям рук) при этом диафрагма опускается в направлении к тазу и тазобрюшная область при этом несколько расширяется);

- распространиться дальше к бокам грудной клетки (нижние ребра при этом растягиваются слегка в стороны, брюшная стенка несколько уплощается);

- без всякого перехода заполнить верхнюю часть грудной клетки (легочная ткань при этом растягивается);

- покинуть прежде всего тазобрюшную область (диафрагма при этом возвращается в исходное положение, живот совсем уплощается);

- дать ребрам снова сблизиться;

- покинуть и верхнюю часть грудной клетки. Придя в фазу покоя, вы будете снова готовы ко вдоху, что и произойдет само собой.

Испробуйте и прочувствуйте удовольствие от мягкого приведения в движение всего тела с помощью дыхания.

Примечание: даже если этот процесс представлен здесь достаточно схематично, то все же для вас станет настоящим открытием это ощущение протекания через ваше тело потока энергии. При этом дыхательные движения осуществляются благодаря сознательному переживанию процесса дыхания в различных частях тела, а не вследствие умышлен-

ного напряжения мышц. Тело само знает, что ему делать, когда мы обращаем на него внимание.

Дыхание неотделимо от жизни. Оно приспосабливается к нашим минутным настроениям и физическим состояниям; но у нас имеется возможность и самим влиять на процесс дыхания. Когда мы нервничаем, напряжены, то, как правило, дышим поверхностно и часто, наша грудь высоко вздымается и резко опускается, что в свою очередь ведет к дальнейшему перенапряжению и недомоганиям.

Когда ты нервничаешь и утомлен, что может быть проще, как не направить свое дыхание в тазобрюшную область, чтобы успокоиться или в состоянии депрессии повысить свой тонус за счет бокового дыхания. В конце концов, речь идет не о манипулировании самим собой, а о том, чтобы, используя метод сознательного вовлечения в процесс дыхания всего тела, каждый раз в таких случаях гармонизировать свой организм и дух и черпать отсюда энергию и силу.

Расслабление в положении лежа на спине выбрано по той причине, что в таком положении проще всего почувствовать участие всего тела в процессе дыхания. Со временем это станет для вас будничным, ординарным делом.

Для того, чтобы ваше дыхание проходило не механически и форсированно или чтобы вы не перенапряглись при проведении этих упражнений, вы должны еще раз представить себе протекание процесса дыхания.

Глава V Физиологически благоприятная осанка

1. В положении сидя

Прямая осанка в положении сидя означает, что мышцы тела должны использоваться в соответствии с соотношениями их линейных размеров и сократительной способности, а позвоночник должен быть нагружен в аксиальном направлении, а следовательно и относительно мало. Благодаря этому могут быть предупреждены часто возникающие и в положении сидя недомогания и усталостные явления в опорно-двигательном аппарате.

Ключевую роль в правильной осанке в положении сидя играет таз. Только при наклоненном вперед тазе (сидячая поза с небольшим смещением поясничного отдела позвоночника вперед) обеспечивается вертикальное положение позвоночника.

Если для вас окажется сложным точное выполнение указаний по установке правильного положения таза, то скорее всего это происходит от того, что это непривычно для вас, и ваше тело просто должно получить соответствующую установку.

Точная установка таза

Положите кисти рук под сиделище, и вы почувствуете там две выступающие кости, так называемые седалищные. Как правило, точка опоры при сидении располагается сзади этих костей. Теперь переместите точку опоры вашего тела, т. е. центр его тяжести, путем смещения живота вперед так, чтобы точка опоры оказалась впереди этих костных выступов. Если вы сумели задать правильное положение вашему тазу, то сможете полностью выпрямить позвоночник даже не прибегая к мышечным усилиям. Опустите плечи свободно в стороны, выпрямите голову, направляя макушку вверх, грудь расслабьте.

Благодаря перенесению вперед центра тяжести, основное напряжение мышц будет находиться в правильном соотношении друг с другом, и они будут поддерживать сами себя в состоянии равновесия.



Рисунок 1
правильная осанка



Рисунок 2
неправильная осанка



Рисунок 3
правильная осанка

Правила, обеспечивающие правильную осанку в положении сидя:

- бедро и голень образуют прямой угол (для этого необходимо выбрать правильно высоту сиденья стула);
- обе ступни стоят, опираясь всей поверхностью подошв. на полу;
- избегайте мягких сидений, поскольку они отклоняют автоматически корпус назад;
- сидите на передней части сиденья (рис. 1);
- если вы хотите откинуться на спинку стула, то это надо делать с условием, что этой же спинки будет одновременно касаться и ваше сидалище (для этого положите дополнительно под поясничную область мягкий валик, рис. 3), это следует учитывать прежде всего при езде на автомобиле;
- даже на функционально правильно изготовленном стуле можно занимать неправильные позы (рис. 4 и 5): спинка стула должна прилегать к спине в области поясничного отдела позвоночника и быть слегка смещенной вперед (рис. 6);
- подбородок слегка подтянуть к шее, благодаря этому весь позвоночник автоматически выпрямляется; учитывайте это и при езде на автомобиле;
- если при сидении требуется наклонять туловище вперед, например, при чтении, письме или еде, то вы должны наклонять туловище, начиная от бедер и держать спину выпрямленной; для этого при необходимости смещать сидалище на переднюю часть сидения.



Рисунок 4
неправильная осанка



Рисунок 5
неправильная осанка



Рисунок 6
правильная осанка

Преимущества правильной осанки в положении сидя

- Все мышцы туловища находятся в состоянии взаимного равновесия, предупреждается возникновение растяжений вследствие чрезмерного вытягивания мышц и их односторонней нагрузки;
- позвоночник разгружен, в особенности в его легко повреждаемом нижнем отделе;
- предупреждается развитие сутулости;
- мышцы плеч и рук могут легко работать;
- исключается опасность растяжений связок в шейном отделе позвоночника и нарушений кровоснабжения головы;
- развивается дыхание в области грудной клетки;
- диафрагма может свободно вытягиваться в сторону таза;
- не оказывается давления на органы пищеварения;
- наконец, правильная осанка в положении сидя положительно влияет на духовную и психическую сферы.

Более полное представление о значении приведенных преимуществ и их реализации вы получите, рассмотрев рисунки с 1 по 6.

Различные вспомогательные средства, облегчающие сохранение правильной осанки в положении сидя:

- клиновидные подушки в качестве подкладок под сидалище для сиденья обычного стула, обеспечивающие его наклон вперед;
- подушки для поясничной области спины для придания более правильной формы спинке стула (важно и для сиденья водителя);
- при выборе стула для работы обращайтесь внимание на то, чтобы его сидение можно было наклонять вперед; спинка стула на высоте поясничной зоны должна быть снабжена специальной набивкой, которая могла бы регулироваться как по высоте, так и по направлению вперед-назад.

2. В положении стоя

Если бы можно было опустить отвес через середину головы и далее через середину туловища, то его конец опустился бы на заднюю часть ступней ног.

Принять физиологическую осанку в положении стоя — это значит выпрямить все тело, начиная от относительно малой площади опоры ступней ног вплоть до макушки.

При этом линия центра тяжести, проведенная из центра макушки головы, одновременно проходит и через середину туловища.

Цепочки мышц, спирально перекрывающих друг друга и сцепленных между собой, находятся в определенном правильном взаимном соотношении как в части их геометрии, так и в части сократительной способности, а вес тела распределяется в соответствии с индивидуальными анатомическими особенностями тела равномерно на все суставы.

Если хотя бы часть тела не находится на этой средней линии, то вся статика тела сразу же изменяется. Тело при этом реагирует соответствующими выравнивающими нарушениями правильной статики движениями, а это приводит в свою очередь к нарушению осанки.

Чтобы сознательно и целенаправленно управлять этим процессом, вам следует проделать практические шаги в этом направлении, следуя приведенным ниже указаниям.

Станьте боком к зеркалу. В качестве исходного пункта примем таз: выдвиньте седалище немного назад и попытайтесь оставаться в этом в достаточной степени выпрямленном положении. Вы сразу же примете неверную осанку, подобную той, которая обозначена как тип А (рис. 1):

Различные виды неправильной осанки грубо можно разделить на два типа: А (рис. 1) и В (рис. 2).



Рисунок 1
неправильная осанка



Рисунок 2
правильная осанка



Рисунок 3
неправильная осанка

Вследствие измененного положения таза возникает смещение вперед поясничного отдела позвоночника, брюшная стенка оказывается вытянутой, бедра согнутыми, колени полусогнутыми и слегка вывернутыми вовнутрь; нагрузка стопы переносится на ее внутренний край, верхняя часть тела отклоняется назад, в то время как плечи и весь плечевой пояс оказываются смещенными вперед, затылок оказывается стянутым, подбородок выпяченным вперед.

Останьтесь в этой позе на некоторое время и попытайтесь представить себе, что это значит стоять вот в такой позе, а тем более пройти с ней через всю жизнь.

Если же вы теперь выдвинете вперед живот, то получится осанка, близкая к той, которая показана как тип В (рис. 3):

— Из-за измененного положения таза брюшная стенка снова оказывается вытянутой, а связки поясничного отдела позвоночника растянутыми, колени прогнутыми назад и смотрящими вовнутрь, верхняя часть тела смещенной назад с усиленно прогнутым вперед грудным отделом позвоночника, плечевой пояс при этом свисает вперед и голова выдвинута вперед, а затылок вытянут.

Останьтесь в этой позе на некоторое время и попытайтесь представить себе, что будет значить для вас находиться в такой провисшей вперед позе и тем более пройти с ней через всю жизнь.

Правильная вертикальная осанка

— Поставьте ноги на ширину плеч, при этом кончики пальцев ног должны быть направлены прямо вперед.

— Выпрямите ноги, однако не прогибая коленей назад. Разверните колени немного наружу.

Если вы выполните эти пункты требований, вес вашего тела распределится равномерно на всю поверхность ступней (подушечки больших пальцев, подушечки мизинцев, наружные края пяток), мышцы ног будут активно напряжены.

— Выпрямите таз, выдвинув вперед лобковую кость и немного втянув живот.

— Для облегчения принятия правильного положения таза вы можете слегка напрячь мышцы живота и седалища; однако после принятия правильного положения мышцы должны быть снова расслаблены, при этом таз должен оставаться выпрямленным и после того, как вы перестанете втягивать живот.

— Выпрямите голову, направив макушку к потолку, и выпрямите весь позвоночник, начиная от таза, как если бы вы хотели подрасти. Однако не отклоняйте назад верхнюю часть туловища, оставьте грудную клетку опущенной и расслабленной.

— Расправьте плечи в стороны и выверните руки слегка наружу. Попытайтесь сместить лопатки плеч вниз, в сторону седалища, однако сами плечи при этом должны быть полностью свободны.

— Подтяните подбородок к шее, но не прижимайте к ней, и направьте взгляд вперед.

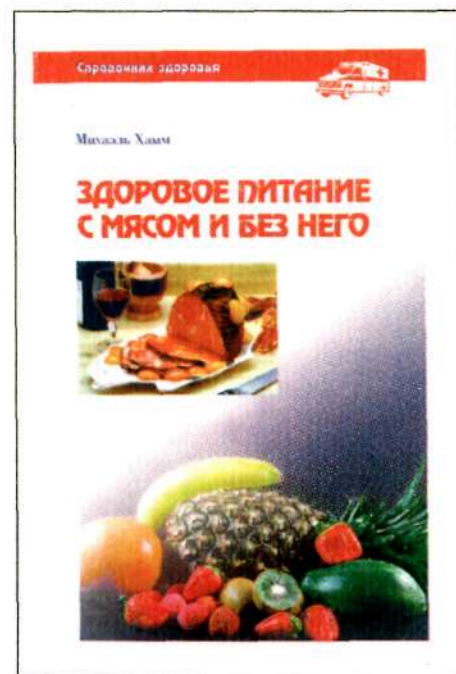
Теперь вы стоите в правильной вертикальной позе, ваши мышцы находятся в равновесном напряжении, а позвоночник нагружен в основном в осевом направлении. Сравните эту позу с представленной на рис. 2. Если же вы чувствуете себя в этой позе слишком скованно, и она для вас неудобна и утомительна, то вам, возможно, помогут более кратко изложенные требования к правильной осанке:

– Станьте уверенно и твердо на обе ступни, держа таз прямо внизу, выпрямите позвоночник, начиная от таза, расправьте плечи и выпрямитесь, направив манушну к потолку; грудная клетка при этом должна быть расслабленной. Вы дышите легко и свободно.

Вашим девизом может стать следующее: я принял правильную осанку сознательно.

Приведенные в предыдущих главах упражнения помогут вам постепенно развить чувство собственного тела, устранить растяжения мышц и достичь правильной осанки в положении стоя.

**В серии «Справочник здоровья»
вышли в свет следующие издания:
ЗУБЫ ВЕЧНО ЗДОРОВЫЕ И КРАСИВЫЕ
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ С МЯСОМ И БЕЗ НЕГО**



**В серии «Справочник здоровья»
готовятся к выпуску
следующие книги:**

**РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ТАЙ-ДЖИ-ЧУАНЬ
МАССАЖ РЕФЛЕКТОРНЫХ ЗОН
БЕСПРИЧИННЫЙ СТРАХ
ЗДОРОВ И МОЛОД ВМЕСТЕ С АЮРВЕДОЙ**