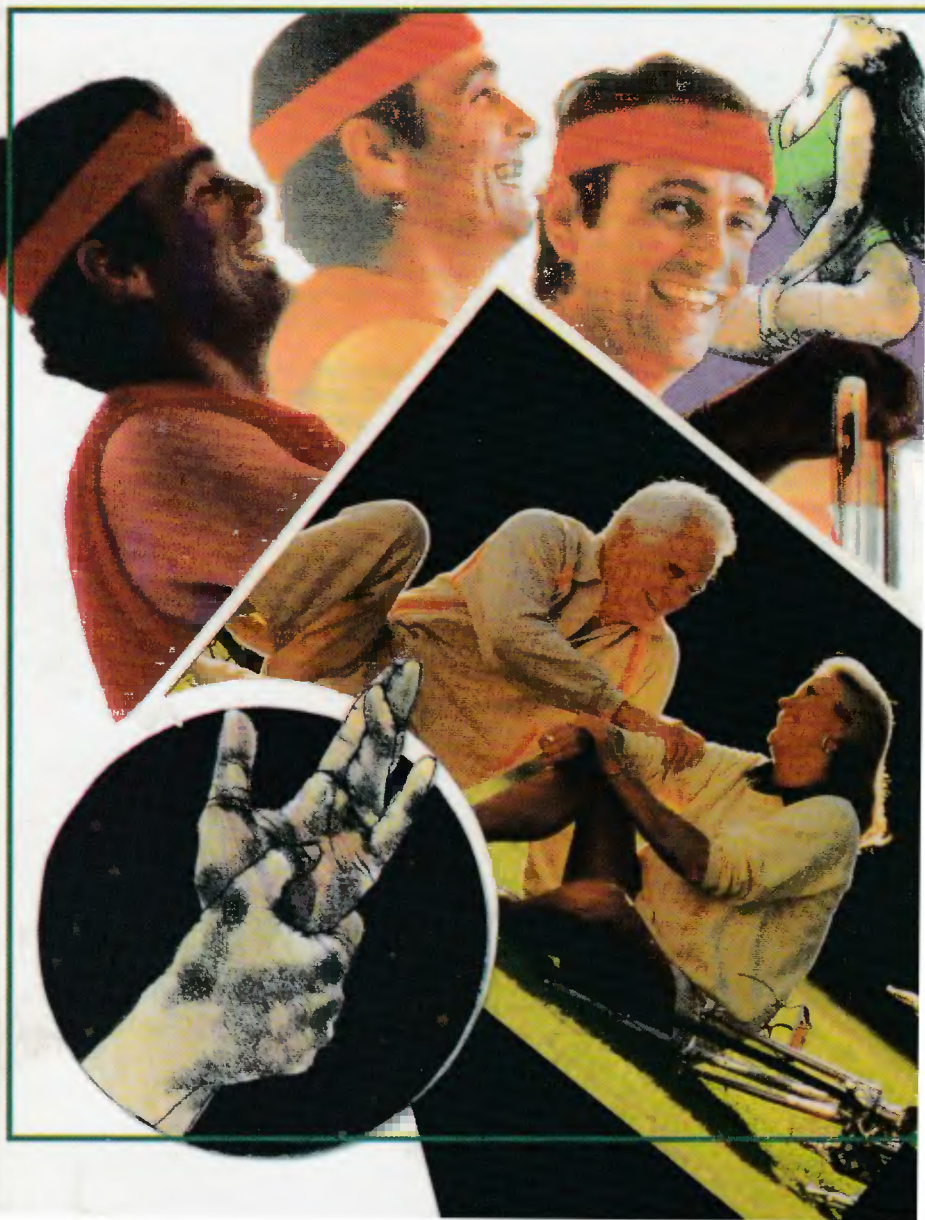


М. Шнейдер, М. Ларкин

РУКОВОДСТВО ПО САМОИСПЕЛЕНИЮ



MEIR SCHNEIDER
MAUREEN LARKIN
with DROR SCHNEIDER

The Handbook of Self-Healing



М. ШНЕЙДЕР
М. ЛАРКИН
ПРИ УЧАСТИИ ДРО ШНЕЙДЕР

РУКОВОДСТВО
ПО
САМОИСЦЕЛЕНИЮ

КАК
ПОБЕДИТЬ
ЛЮБУЮ
БОЛЕЗНЬ

МОСКВА
ВЕЧЕ • АСТ
1997

ББК 53.5
Ш 76
УДК 615.89

Вниманию оптовых покупателей !

Книги различных жанров можно приобрести в АО «Вече» по адресу:
129348, Москва, ул. Красной сосны, 7
Телефон: 188-04-59, 188-16-50

Ш 6150890000

ISBN 5-7141-0191-X (Вече)
ISBN 5-88196-747-X (АСТ)

**Meir Schneider and
Maureen Larkin
with Dror Schneider.**
The Handbook of Self-Healing
© The Self-Healing Research
Foundation, 1994
All rights reserved
© Перевод Р. Родякина,
1996
© Издание на русском
языке. Вече, 1996

Об авторах

Мэйр Шнейдер родился на Украине в г. Львове в 1954 году. В 1959 году он вместе со своими родителями уехал в Израиль. Он перенес пять безуспешных операций по поводу катаракты и в семь лет практически ослеп. Позднее, с помощью упражнений для глаз и двигательной терапии, Мэйр Шнейдер добился того, что смог читать без очков. Тогда он начал работать с другими больными, и вскоре его деятельность привлекла внимание многих врачей. В 1975 году Мэйр переехал в Соединенные Штаты Америки для продолжения своего образования. По окончании университета ему была присвоена степень бакалавра гуманитарных наук в области литературы и доктора философии в области исцеления человека. В 1977 году он создал Центр в Сан-Франциско, в основу деятельности которого было положено изучение функциональной деятельности человеческого организма, а затем в 1980 году основал Центр и Школу по самоисцелению. В 1982 году ему была выдана лицензия, подтверждающая его исключительное право на эту деятельность. Работа Мэйра по самоисцелению широко известна как в Соединенных Штатах, так и за рубежом. Его оригинальный подход к поддержанию здоровья открывает для людей широкие возможности — он вселяет в них вдохновение и надежду на исцеление, давая одновременно практические советы и предлагая упражнения, с помощью которых можно добиться успеха.

Маурин Ларкин родилась в Калифорнии в 1955 году. В связи с заболеванием глаз у нее значительно упало зрение. Тем не менее она научилась шить и вышивать, играть на нескольких музыкальных инструментах; по окончании университета в Сан-Франциско ей была присвоена степень бакалавра гуманитарных наук в области фольклора. В 1980 году она начала применять методы лечения Мэйра Шнейдера для улучшения зрения, и за очень короткое время добилась значительных успехов. Своей неутомимой деятельностью она способствовала созданию Центра и Школы по самоисцелению людей. Маурин Ларкин сотрудничала с Мэйром при работе над его первой книгой: «Самоисцеление: моя жизнь и ее осознание».

Дро Р. Шнейдер (жена Мэйра Шнейдера) — практикующий врач, педагог и ученый в области биологии, работает в университете Сан-Франциско. Ее родина — Израиль, там прошли первые годы учебы; затем она окончила геологический факультет Гебрского университета в Иерусалиме и начала работать переводчиком и редактором. Ее встреча с Мэйром Шнейдером произошла в Гебре после перевода его первой книги «Самоисцеление: моя жизнь и ее осознание». У них двое детей, причем родились они с теми же дефектами зрения, которые были у их отца, Мэйра Шнейдера. Дро Шнейдер усиленно работала над тем, чтобы добиться улучшения зрения у детей, и достигла обнадеживающих результатов.

Содержание

Об авторах 5

Предисловие 8

Введение 9

Часть первая

Дыхание 16

Кровообращение 34

Суставы 57

Позвоночник 88

Мышцы 116

Нервная система 151

Массаж 181

Зрение 207

Часть вторая

Бег 244

Музыканты 250

Работа с компьютером и
за письменным столом 261

Астма 273

Повышенное и пониженное
давление 275

Заболевания сердца 279

Головные боли 289

Диабет 299

Артрит 303

Остеопороз 315

Боль в спине 317

Нарушения осанки 326

Мышечная дистрофия и атрофия 333

Полиомиелит 345

Рассеянный склероз 355

Заболевания глаз 363

Заключение 397

Предисловие

В этой книге предлагается новый подход к медицинским вопросам, особенно в области реабилитации. Об учениях, альтернативных медицине, написано и издано много литературы. В этой книге рассмотрены те учения, которые широко используются в практической медицине.

В книге наглядно продемонстрировано, как можно наиболее эффективно использовать наше сознание, мышление и двигательную активность. В достижении наглядности и доступности изложения этого вопроса я получил огромную помощь от моего соавтора Маурин Ларкин. Самым важным вкладом Маурин стало разъяснение вопроса о том, как люди осознают и воспринимают мой, на первый взгляд, необычный метод самоисцеления. Моя жена Дро стала для меня самым большим помощником и надежной опорой. Она работала над каждой деталью этой книги и. Дро хорошо знала, как в доступной форме изложить методы самоисцеления. Ее хорошее знание биологии и глубокое понимание моего метода помогли сделать нашу книгу более конкретной и понятной для массового читателя. Она проводила н.л. работой с книгой долгие часы, уточняя, корректируя и редактируя ее. Все иллюстрации в этой книге основаны на фотографиях, где наши пациенты и друзья представляют многие упражнения, рекомендуемые здесь. Дро выбирала те упражнения, для которых необходима иллюстрация, и контролировала подбор всего иллюстративного материала. Я выражаю особую признательность фотографу Терри Аллену, который проявил редкую способность «почувствовать движение» в каждом упражнении и отразить его на фотографиях. Я счастлив, что книга завершена, так как мир нуждается в ней. Все мы стремились к тому, чтобы люди достигли хорошего самочувствия.

Мэйр Шнейдер

Введение

Эта книга написана для вас. В ее название входит слово «самоисцеление». Итак, у вас появился еще один шанс стать активным, энергичным человеком, который хочет научиться заботиться о своем здоровье и поддерживать его. Существует множество различных способов добиться поставленной цели. Возможно, вы заинтересуетесь несколькими из них. Это может быть диета, гимнастика, массаж, терапевтическое воздействие на тело. Предлагаемый в данной книге подход, при котором организм рассматривается как единая система, стал необычайно популярен в последние двадцать лет, и в настоящее время он встречает большое одобрение среди врачей. Цель этой книги — пополнить знания людей о существующих приемах самоисцеления, развить их кинестическое сознание — физическое и чувственное понимание своего тела.

Авторы книги убеждены, что болезнь поражает человека лишь потому, что у него утрачивается кинестическое сознание. Зачастую, заболевание может начаться из-за маленькой, почти тривиальной, проблемы. Постоянное перенапряжение глаз может привести к полной потере зрения; периодическое напряжение мышц шеи и верхней части спины вызвать мигрень, которую невозможно устранить с помощью лекарств; напряжение в суставах, которые не участвуют в работе, может привести к развитию артрита; поверхностное, сбивчивое дыхание затрудняет процесс кровообращения, и может вызвать развитие гипертонии. Однако все эти заболевания можно предотвратить. Они всегда имеют достаточно ясные проявления, которые предвещают их развитие; поэтому если вы научитесь прислушиваться к своему организму и правильно анализировать его сообщения, вы сможете предотвратить развитие заболевания.

Кинестическое сознание можно легко утратить, так как наша жизнь наполнена всевозможными внешними раздражителями, а мозг занят повседневными заботами. Чтобы вновь пробудить в себе кинестическое сознание, необходимо постоянно убеждать себя в том, что вы, как никто и ничто другое в вашей жизни, достойны собственного внимания. Возможно, эта мысль пробудит в вас чувство вины за то, что вы уделяли себе так мало времени и сил. Задайтесь вопросом: что можете вы сделать для окружающих, если больны или плохо себя чувствуете?

Насколько больше могли бы вы сделать для них, если бы использовали свои возможности на все сто процентов? С помощью специальных приборов могут быть определены различные параметры вашего организма, но существуют такие вещи, которые доступны только вам. В случае недостаточного кровообращения нет необходимости без конца определять пульс и кровяное давление; такие признаки, как повышенная утомляемость, упадок сил или рассеянное внимание ясно укажут на его нарушение. Ни один прибор не сможет определить, какие мышцы и суставы находятся в зажатом, а какие в расслабленном состоянии; изнурены вы или, наоборот, испытываете бодрость; достаточен ли в вашем организме запас энергии; до какой степени вам необходимо расслабиться; как волнение влияет на нормальное функционирование вашего организма. Только сами вы сможете все это почувствовать и ощутить. Это и станет ключом к вашему здоровью.

В нашей книге предложены различные пути (мы называем их упражнениями) достижения гармонии при помощи как ума (осознанных действий), так и тела (кинестического сознания). Если вы желаете поправить пошатнувшееся здоровье — у вас есть прекрасная возможность узнать много нового о своем теле. Но этот процесс требует времени и терпения, предлагая взамен самопознание и радость наслаждения своим телом.

Акцент в этой книге делается на движение, так как именно оно играет основную роль в нашей жизни. Фактически именно способность к движению является, по мнению ученых, основным критерием жизнеспособности любого организма. Рекомендуемые здесь упражнения представляют собой движения или комплекс движений, подобранных в определенной последовательности и периодически повторяющихся.

Легко понять, почему двигательные упражнения рекомендуются специалистами любой области медицины. Мы бы хотели, следуя этим советам, сделать шаг дальше и не только показать, насколько полезно движение вообще, но и побудить вас исследовать, какие именно движения облегчают ваше состояние.

Здесь под словом «движение» мы подразумеваем использование своего тела, работу над ним. Ваше тело служит не только для того, чтобы поддерживать жизнеспособность организма, но и для того, чтобы получать от него наслаждение и радость. Кроме того, в организме человека заложен огромный потенциал для самовосстановления и самоисцеления. И движение является неотъемлемой частью этого потенциала.

Если вы заболели — сначала, конечно, посетите врача, где вы получите необходимые назначения, которые ,

чаще всего, лекарства. С нашей точки зрения, наиболее опытные специалисты дают много различных советов по устранению недуга и прописывают минимум лекарств. Наибольшего успеха в борьбе с заболеванием добиваются те пациенты, которые пунктуально следуют этим советам и стараются, по возможности, избегать приема лекарств, пока не испробуют иные способы лечения. Объяснение этому кроется не в том, что, принимая лекарства, вы признаетесь в собственной слабости или делаете себе какое-то снисхождение. Это связано с тем, что:

- большинство лекарств обладает побочным эффектом, и в ряде случаев может нанести больше вреда, чем пользы;
- с помощью лекарств вы можете устранить симптомы заболевания, скрыв его истинные причины, а неискорененная болезнь будет продолжать развиваться в вашем теле;
- вы можете настолько пристраститься к лекарствам, что станете зависеть от них, а ваши собственные механизмы исцеления перестанут функционировать.

Поэтому постарайтесь найти какой-нибудь безмедикаментозный способ исцеления. Вы сами должны думать о том, как лучше бороться с болезнью — ведь, в конце концов, это ваше тело. Очевидно, от вас требуется нечто большее, чем борьба с симптомами заболевания. Настал момент, когда необходимо изменить способ взаимодействия со своим телом, и вам пора заняться самовоспитанием! Работа над своим здоровьем и хорошим самочувствием может, как ничто другое, принести вам удовлетворение и радость.

Вы удивитесь, когда поймете, как много неиспользованных возможностей таит в себе человеческий организм. На страницах этой книги мы не раз будем возвращаться к вопросу о том, как правильно дышать, что важно не только для дыхательной системы, но и для правильного сочетания дыхания с движениями тела. Наша цель — с помощью специальных упражнений добиться увеличения потребления кислорода — основного вещества, необходимого организму. Несмотря на то, что вместимость легких составляет примерно 4000 мл воздуха, мы обычно вдыхаем менее 500 мл. На собственном опыте вы сможете ощутить те преимущества, которые даст правильное дыхание. Тело человека содержит примерно 700 мышц, обеспечивающих его функции, но реально мы используем лишь очень немногие из них. В результате в этих мышцах нарастает напряжение и усталость вследствие их перегрузки, а остальные ослабевают и атрофируются. Из-за того, что суставы не получают необходимой им двигательной нагрузки, они теряют свою подвижность. Конечно, это соотносится это с возрастом человека, но существ-

ует огромная разница между теми, кто на протяжении всей своей жизни вел активный, здоровый образ жизни, и пассивными людьми.

Те, для кого движение является неотъемлемой частью их ежедневных занятий, могут даже не заметить, насколько при этом улучшается их самочувствие — физическое, эмоциональное и умственное. Однако большинство из нас ведет малоподвижный образ жизни, что не способствует сохранению здоровья. Невозможно подсчитать, сколько человек страдает от переутомления, депрессии, головных болей, расстройств пищеварения и многих других недугов, включая и явные заболевания, и все это связано с пассивным образом жизни, с отсутствием достаточной двигательной активности.

Наряду с этим существует и другая очень серьезная проблема — чрезмерная физическая активность также подрывает здоровье человека. Спортивная медицина, призванная отвечать нуждам спортсменов, получивших травму во время занятий спортом, является одной из быстроразвивающихся областей медицины. Большинство травм можно было бы предотвратить, если бы люди внимательнее относились к своему телу и научились правильно двигаться. Выполнение энергичных упражнений требует расслабленного состояния тела, причем необходимо всегда помнить о возможностях своего организма и радости от их выполнения, а не бросать вызов обстоятельствам.

Традиционная медицина достигла огромных результатов в лечении инфекционных заболеваний, а также в хирургических методах лечения различных болезней и дефектов развития. Однако в большинстве своем заболевания, поражающие нас, имеют хронический характер и связаны с образом жизни, а не вызваны несчастным случаем или каким-нибудь вирусом. Было установлено, что 85 процентов всех заболеваний связано именно с неправильным образом жизни. Поэтому в большинстве случаев для исцеления необходимо лишь внести определенные коррективы в свою жизнь и привычки. Таким образом, ключ к обретению здоровья находится в руках самого человека.

Наша книга поможет вам не только преодолеть то или иное заболевание, но и вызовет у вас желание радикально изменить свою жизнь — вместо скованности и напряженности обрести расслабление, подвижность, наиболее полно использовать возможности своего организма, выйти из состояния оцепенения и обрести активность.

Как пользоваться этой книгой

Эта книга предназначена для активных читателей. Простое чтение предложенных в ней упражнений ничего не изменит; их необходимо выполнять. Советуем вам выбрать те упражнения, которые подходят именно для вас. Вначале выберите такие упражнения, которые

заинтересовали вас, позже вы сможете расширить их комплекс, добавить к ним новые, чередуя и комбинируя их. Найдите удобную для вас последовательность, начиная с более легких, прогревающих тело упражнений и постепенно переходите к более сложным. Обращайте внимание, как ваше тело откликается на то или иное упражнение.

Мы настоятельно советуем вам рассматривать предложенные здесь упражнения лишь как советы, но ни в коем случае не как постулаты, и использовать их в качестве основы для собственного поиска, для открытия новых форм движения. Именно здесь перед вами открывается широкий простор для творчества и инициативы. Никто, кроме вас, не сможет более разумно и взвешенно относиться к своему телу.

Возможно, вы ставите перед собой вполне конкретные цели, начиная работать с этой книгой. Это станет прекрасным стартом, который придаст вам подлинное убеждение в необходимости этой работы. Очень важно заботиться о своем организме в целом. Во время занятий вы очень скоро почувствуете, как улучшение функционирования отдельных участков тела неизбежно приводит к уменьшению слабости, повышению активности всего организма. Работая над решением какой-то конкретной задачи, например, над улучшением зрения, преодолением болей в спине, повышением подвижности суставов, вы добьетесь больших успехов в своей профессиональной деятельности, будь то бег, музыка или что-то другое. И это также явится неотъемлемой частью процесса оздоровления вашего организма. В дальнейшем вы, может быть, пересмотрите свои цели, чтобы достигнуть еще больших успехов.

Предлагаемые в нашей книге упражнения станут прекрасным дополнением к другим методам лечения. Выполнять упражнения можно дома перед началом рабочего дня или по его окончании, перед напряженной работой, выступлением или соревнованием, а также во время перерывов, чтобы снять нагрузку. Постепенно они станут неотъемлемой частью вашей ежедневной деятельности, прочно войдут в вашу жизнь, и вы не сможете обходиться без них. Очевидно, вы научитесь распознавать, что полезно, а что вредно для вашего здоровья, в каких ситуациях нет необходимости напрягаться, поймете, когда своими действиями вы наносите вред мышцам и суставам, научитесь правильно дышать, двигаться и расслабляться.

Процесс возрождения связи со своим телом обязательно вознаградит вас и доставит вам много приятных минут, но, тем не менее, он не проходит безболезненно. Часто можно обнаружить, что, сталкиваясь со стрессовой ситуацией, наши тела как бы впадают в оцепенение. В процессе возрождения тела мы вновь открываем для себя

чувство боли, которое уже преодолели. Эта боль как раз и является частью процесса осознания. Вы можете быть настолько поглощены работой, что не замечать ни головной боли, ни жжения в глазах, ни боли в спине, пока не ляжете и не постараетесь расслабиться. Только тогда вы, наконец, поймете, что пытались игнорировать эти симптомы. Процесс расслабления не создаст никаких новых проблем, он вскрывает уже имеющиеся и побуждает вас бороться с ними. И первым шагом на этом пути станет осознание реальности существующих проблем.

С чего начать

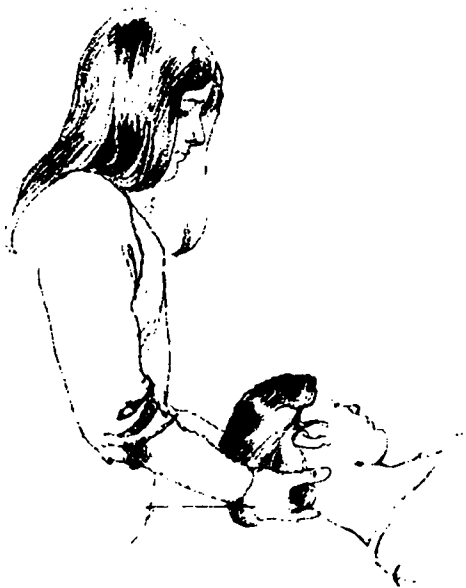
Каждый человек ставит перед собой определенные задачи. Может быть, вы хотите вылечиться от какого-то конкретного заболевания или вас беспокоит опасность развития профессионального недуга; возможно, у вас со школьных лет развилась близорукость и вы решили обратить внимание на свои глаза. Каждому из нас необходимо научиться лучше взаимодействовать со своим телом, понимать посылаемые им сигналы и правильно реагировать на них. Всем нам необходимо развивать функциональные возможности и жизнестойкость организма.

Если вы страдаете от заболевания, описанного на страницах нашей книги, например, такого как рассеянный склероз, артрит или заболевания сердца, мы советуем вам начать работу с книгой именно с той главы, которая посвящена этой конкретной болезни. Позднее, вернувшись к началу книги, проработайте все главы из первой части в том порядке, в каком они представлены. Если же вы относительно здоровы и хотите развить кинестическое сознание, подвижность тела, лучше познать свои возможности и укрепить здоровье, начните изучать книгу с начала и проработайте целиком ее первую часть, тратя по несколько месяцев на каждую главу, обращая большее внимание на те участки тела, которые, по вашему мнению, требуют этого. Продолжайте неустанно трудиться, пока не почувствуете, что укрепили здоровье и достигли некоторого совершенства. Кроме того, у вас разовьется способность выбирать необходимые упражнения для различных ситуаций в будущем.

Эта книга станет вашим другом. С ее помощью вы начнете диалог между вашим телом и разумом.

Помните: медицина не поможет вам повернуть вспять те необратимые изменения, которые уже произошли в вашем организме, а осознанное отношение к своему телу будет способствовать прекращению этих негативных процессов.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ



Глава I ДЫХАНИЕ

Ключ к самоанализу

Эта глава посвящена тому, как увеличить свои дыхательные возможности. С помощью дыхания наше тело снабжается основным жизненно важным веществом — кислородом, поэтому дыхание является наиболее важной функцией любого живого существа. С увеличением дыхательных возможностей вы сможете улучшить все остальные функции организма. Вот почему данный вопрос в настоящей книге вынесен на первое место.

Многие люди удивлены тому значению, которое мы придаем дыханию. Они считают, что если живут, то обязательно должны дышать; но вскоре открывают для себя различные ступени жизни и понимают, что тот, кто едва дышит, фактически и едва живет. Недостаток кислорода ослабляет организм человека, замедляет все его функции, включая и деятельность головного мозга. Люди думают, что организм может автоматически увеличить потребление кислорода, но это рассуждение не всегда верно. Очень часто организм человека приспособляется к потреблению и меньшего, чем необходимо количества кислорода, но в этом случае теряется возможность его оптимального функционирования. В результате многие люди дышат таким образом, что все функции их организма поддерживаются лишь на минимальном уровне. Как мы увидим ниже, существует много способов поддержания в норме ваших дыхательных возможностей.

Необходимость в увеличении потребления кислорода организмом человека — факт, подтвержденный

многочисленными наблюдениями. Развитие аэробики как раз и явилось откликом на эту потребность. При выполнении упражнений в аэробике мы заставляем наше сердце и легкие работать интенсивнее, что приводит к увеличению снабжения легких и кровеносной системы кислородом. Однако многие люди, занимающиеся аэробикой, полагают, что от выполнения упражнений в течение часа их дыхание улучшится на всю жизнь. Тем не менее это не соответствует действительности. Мы верим, что наше тело все время получает необходимое количество кислорода, а не только в те моменты, когда мышцы, сердце и легкие работают с наибольшей интенсивностью. С одной стороны, было бы утомительно поддерживать такой темп деятельности все время, с другой — выполнять эти упражнения постоянно невозможно. Для городских жителей, связанных во времени и пространстве, аэробика стала удовольствием, отдыхом. Каждый может использовать преимущества аэробики по сравнению с другими видами упражнений — плаванием, ходьбой, танцами или бегом — в своей повседневной жизни. Однако наша цель — научить вас правильно и глубоко дышать, чтобы всегда, несмотря на возникающие обстоятельства, вы могли обеспечить потребность организма в кислороде.

Неправильное дыхание в конечном счете оказывает свое пагубное воздействие на все клетки организма, потому что каждой из них необходим кислород который доставляется в клетки с кровью. Когда концентрация кислорода в крови снижается, то в сердце поступает кровь, недостаточно обогащенная кислородом, и сердце перекачивает ее в легкие, где она повторно обогащается кислоро-

дом. После этого кровь снова возвращается в сердце, оттуда перекачивается в артерии и в итоге поступает в каждую клетку нашего тела. Глубокое, редкое дыхание улучшает кровообращение, приводит к более эффективному снабжению кислородом и питательными веществами всего организма.

При поверхностном дыхании процесс кровообращения ухудшается. Доступ крови к отдаленным участкам тела ограничивается, вызывая охлаждение конечностей, повышенную утомляемость, рассеянность, бледность, которые могут возникнуть также и при недостаточном снабжении кровью сосудов головного мозга. С потоком крови клетки получают все необходимые питательные вещества, а также освобождаются от токсичных продуктов своей жизнедеятельности. При ухудшении процесса кровообращения в организме появляются такие участки, которые не получают достаточно питательных веществ, и тогда из них затрудняется отток токсичных продуктов. Однако правильное глубокое дыхание приводит к тому, что по организму начинает циркулировать обогащенная кислородом кровь, доставляя всем клеткам необходимое питание и очищая их от продуктов распада.

Существует множество причин, из-за которых мы не можем обеспечить необходимое количество кислорода с помощью дыхания. Основной является загрязнение окружающей среды, и очень может быть, что организм человека инстинктивно отвергает поглощение слишком большого количества воздуха, загрязненного окисью углерода, промышленными химикатами, сигаретным дымом и копотью от многих токсичных материалов, постоянно окружающих нас.

Однако среди множества проблем нашей жизни главной являются

стрессовые ситуации. Стресс в том смысле, в каком мы используем это понятие на страницах нашей книги, означает нарушение эмоционального равновесия, которое отражается на всем организме и негативно воздействует на все его функции. Каждому знакомо чувство легкости, которое приходит, когда мы радуемся чему-то, или чувство возбуждения, когда мы чем-то разгневаны, или сухость во рту и нервная дрожь, когда мы чего-то боимся. Все эти эмоциональные моменты вызывают изменения в нашем состоянии, нарушая его равновесие. Чуть меньшее воздействие на нас оказывают небольшие ежедневные волнения о работе, семье, учебе, а также стрессы, связанные со все возрастающим уровнем цивилизации. В результате это приводит к тому, что дыхание человека становится поверхностным, частым, неритмичным и совершенно не соответствует нормам.

Когда мы начинаем работать над дыханием, то обнаруживаем, что оно оказывает непосредственное воздействие на наш мозг и тело, успокаивая, возбуждая или нормализуя их функции. Восстановление правильного дыхания, безусловно, является самым полезным, что мы можем сделать в любой стрессовой ситуации. Итак, возникает вопрос, почему мы так часто сдерживаем дыхание, когда сердимся, если это лишь ухудшает наше состояние? Ответ на него заложен в функционировании симпатической нервной системы человека.

ДЫХАНИЕ И СИМПАТИЧЕСКАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Нервная система является связующим звеном между нашим мозгом и телом. Нервная система человека представляет собой сложный механизм, который можно разделить на

ряд основных отделов. Первый отдел — центральная нервная система и периферическая нервная система. Центральная нервная система состоит из головного мозга и густой сети нервов, называемой спинным мозгом, который тянется сверху вниз до поясницы. Периферическая нервная система включает в себя спинно-мозговые нервы, отходящие от спинного мозга, которые проходят между позвонками, переходя в нервные волокна. Эти волокна, делясь снова и снова на более мелкие, достигают всех участков нашего тела, также как и 12 пар черепно-мозговых нервов, которые, за исключением двух из них, обеспечивают чувствительность кожи лица, слизистой оболочки глаз, полости носа, рта, глотки, гортани, а также двигательные реакции мышц лица, глаз, языка, глотки и гортани.

Периферическая нервная система также делится на две большие части. Первая — это соматическая нервная система, которая контролирует все произвольные и непроизвольные движения тела человека, такие как, например, жевание и ходьба. Вторая часть периферической нервной системы — это вегетативная нервная система, иначе называемая иногда автономной; она автоматически контролирует непроизвольные функции организма человека, такие как пищеварение и кровообращение.

Вегетативная нервная система в свою очередь также подразделяется на две большие части, называемые симпатической и парасимпатической нервной системой. Они часто выполняют совершенно противоположные функции. Например, парасимпатическая нервная система замедляет сердцебиение, тогда как симпатическая нервная система ускоряет его; под воздействием парасимпатичес-

кой нервной системы кровь приливает к поверхности кожи, а под воздействием симпатической — отливает от нее. В нормальном состоянии эти две системы уравнивают одна другую, поддерживая баланс функций друг друга. Однако при стрессе симпатическая нервная система обычно активизируется и начинает преобладать над парасимпатической, изменяя тем самым функции организма человека.

Симпатическая нервная система часто характеризуется как механизм «борьбы или бегства». Одной из ее основных функций является то, что она действует как предупреждающая и защитная система для человеческого организма во время опасности. Когда приходит сигнал об опасности, она посылает сообщения об этом на химическом уровне во все клетки нашего организма, заставляя человека или избежать опасности, или достойно встретить ее и подавить агрессора. Так, например, глаза учащихся расширяются, тем самым через них проходит больше света, к ним поступает и больше зрительной информации; кровь отливает от органов пищеварения и приливает к определенным мышцам; адреналин вызывает заметное усиление сердцебиения, а дыхание становится частым и поверхностным. Ваше тело инстинктивно «знает» о том, что глубокое и медленное дыхание способствует расслаблению организма, а симпатическая нервная система запрограммирована на предотвращение этого.

В случаях реальной опасности эта система функционирует чрезвычайно хорошо. Проблемы возникают из-за того, что симпатическая нервная система может расценить любое психическое беспокойство как признак приближающейся опасности и поми-

мо вашего сознания вызвать поток сопротивления, совершенно не соответствующий возникшей ситуации. Вы можете беспокоиться перед произнесением речи или представлением вашей работы, но когда симпатическая нервная система «чувствует» ваш страх, то реагирует таким образом, как если бы вы пытались убежать от большого голодного хищника. Любая опасность может привести симпатическую нервную систему в критическое состояние. При этом организм человека испытывает значительные трудности: в крови резко повышается содержание адреналина, мышцы напрягаются, сердце работает с большей интенсивностью для снабжения всех органов кровью; и это далеко не полный перечень того, как реагирует организм на приближающуюся опасность. Если угроза опасности продолжается достаточно долго, то мышцы часами находятся в напряженном состоянии. Темп вашего дыхания может замедлиться, но оно все равно останется поверхностным, пока существует напряжение.

Длительный стресс усиливает неправильное, нездоровое дыхание, приводит к тому, что оно становится поверхностным и частым. Человек в состоянии стресса дышит через рот. Это также усугубляет ситуацию, так как нос, а не рот предназначен для правильного дыхания. Ноздри содержат специальные реснички, которые фильтруют поступающий воздух, и слизь, которая нагревает и увлажняет его; при этом воздух очищается и становится пригодным для дыхания, когда достигает легких. Кроме того, дыхание через узкие носовые ходы требует большего времени, чем дыхание через рот, что также благоприятно, так как позволяет кислороду дольше проникать в кровеносную

систему. Человек в состоянии стресса, чтобы обеспечить потребность в кислороде, старается заглатывать воздух через рот, просто потому, что так быстрее. Дыхание через рот вызывает ощущение полноты и удовлетворенности, но в действительности это не так. Дыхание человека при стрессе часто состоит из коротких нервных вдохов, но никогда не обеспечивает полный выдох. Характерный вздох отражает тот факт, что под воздействием стресса вы бессознательно пытаетесь задержать дыхание — но как надолго? Выдох столь же важен для здорового дыхания, как и вдох. Если ваша дыхательная система не полностью освобождается от обедненного кислородом воздуха, то она и не сможет нормально заполниться воздухом, обогащенным кислородом.

Эффекты недостаточного дыхания чреватые неблагоприятными последствиями. Иногда даже просто взглянув на человека, можно отметить результаты недостаточного дыхания. Постоянное поверхностное дыхание затрудняет расширение грудной клетки и диафрагмы, вызывает сокращение мышц и, в конце концов, приводит к сужению грудной клетки, вызывая нарушения в шейном и грудном отделах позвоночника.

Не сразу человек понимает, что все его проблемы связаны с нарушением дыхания. Большинство людей не задумывается о том, сколь поверхностно их дыхание, пока не начинает стараться дышать глубоко. Однако наш опыт показывает, что практически любая проблема — физическая, эмоциональная или психическая — сопровождается чувством беспокойства, напряжения и ограничением дыхания. Мы установили, что

самый быстрый и надежный путь сохранения хорошего самочувствия, верный путь к самоисцелению — научить человека правильно дышать.

Как вы уже знаете, дыхание человека в состоянии стресса не может стать глубоким под воздействием слов: «Сейчас я дышу глубоко». Это все равно что говорить истеричному человеку: «Почему ты не можешь расслабиться?» Фактически это лишь ухудшит его состояние. Человек с длительной привычкой к поверхностному дыханию — а таких большинство из нас — должен отвыкнуть от этой привычки, сознательно заменив ее другой. Все функции нашего тела, и в первую очередь дыхание, рассматриваются нами как автоматические. То, как мы дышим, глубоко или поверхностно, является наиболее естественной привычкой, и нам трудно поверить в то, что ее можно как-то изменить. Единственный способ реально осознать это — наш опыт. Сама мысль о том, что можно изменить наше дыхание и регулировать его, является поистине революционной.

Научиться правильному дыханию — это самое важное, что вы можете сделать для своего тела, но к достижению этой цели необходимо двигаться постепенно, поэтапно.

Найдите спокойное место, где вас никто не сможет потревожить, или выберите отдельную комнату для выполнения следующих упражнений.

1-1 Лягте на спину с согнутыми коленями. Если это поможет вам расслабиться, то под колени, для их поддержания в согнутом положении, подложите подушки, а еще одну положите под голову. Руки оставьте на животе так, чтобы вы могли почувствовать его движение при дыхании. Теперь оцените ваше самочувствие.

Обратите внимание на каждую часть вашего тела в отдельности, начиная с лица и до пальцев ног; проверьте, можете ли вы почувствовать каждый из пальцев в отдельности. На этом этапе не пытайтесь изменить ваше самочувствие — просто обратите на него внимание.

Несколько спокойных движений помогут подготовить ваше тело к более глубокому дыханию. Во время выполнения упражнений контролируйте дыхание. Помните о том, что необходимо дышать медленно, полной грудью, вдыхая и выдыхая через нос, но не пытайтесь оказывать слишком сильное воздействие на дыхание.

1-2 Начните медленно перекачивать вашу голову из стороны в сторону, представляя, как будто кто-то другой двигает ее. Чувствуете ли вы напряжение длинных мышц по бокам шеи или их сопротивление движению? Если да, то перенесите вашу голову, не отрывая ее от пола, в одну сторону и осторожно постучите кончиками пальцев по вытянутой стороне шеи, начиная из-за ушей и проходя весь путь вниз до груди. Выполнив это, остановитесь и пронаблюдайте, чувствуете ли вы какую-нибудь разницу между одной и другой сторонами шеи? Затем поверните голову в другую сторону и постучите кончиками пальцев по другой стороне шеи. Снова перекатите голову из стороны в сторону и отметьте, чувствуете ли вы теперь какую-нибудь разницу при выполнении движений.

1-3 Ваша голова все еще продолжает перекачиваться из стороны в сторону. Поместите кончики пальцев у основания челюстей, медленно открывая и закрывая их. Какие ощущения при этом вы испытываете? Если вы почувствовали напряжение или

боль при прикосновении, промассируйте их для того, чтобы помочь им расслабиться. Перестаньте двигать головой и глубоко зевните несколько раз, если сможете. В дополнение к расслаблению и растяжению мышц лица, гортани, груди и диафрагмы, а также увлажнению глаз, зевание поможет обеспечить организму приток большого количества необходимого кислорода.

1-4 Обратите внимание на мышцы лица. Одна из основных функций, которую они выполняют — это выражение наших эмоций. В ряде случаев эмоции оказывают столь сильное воздействие на мышцы лица, что вызывают их напряжение, которое сохраняется надолго. Постарайтесь почувствовать напряженные участки на лице; если вы обнаружите их — попытайтесь ликвидировать. Представьте себе все мышцы вокруг челюстей и глаз расслабленными, легкими, с нарастающим чувством тепла в них. Кончиками пальцев промассируйте все лицо, чтобы почувствовать, есть ли напряженные области. Обратите особое внимание на участки придаточных пазух носа — скулы, брови и переносицу. Поверхностное дыхание может привести к переполнению этих областей кровью, и массаж поможет это устранить.

1-5 Далее, промассируйте всю грудную клетку, используя при этом и большие пальцы. Во время массажа передвигайтесь от ключицы вниз к ребрам и от подмышек к груди. Возможно, вы обнаружите много напряженных и болезненных участков, которые потребуют осторожного прикосновения к ним. Эти участки отражают хроническое напряжение мышц, которое, возможно, вызвано недостаточным дыханием. Иногда во время массажа грудной

клетки сдерживаемые до этого эмоции начинают проявляться; если это произойдет — постарайтесь свои чувства подавить в себе, представляя, как с каждым выдохом исчезают отрицательные эмоции. Осторожно постучите по мышцам, проходящим между ребрами и вдоль грудной клетки. Затем разотрите живот всей ладонью или же, соединив руки «замком», похлопайте ими по животу. Мысленно представьте себе поток крови, проникающий во все те участки тела, к которым вы прикасались, а также, как этот поток нагревает и расслабляет их.

1-6 Полежите спокойно несколько минут и подумайте о том, каких изменений вы хотели бы добиться. При этом постарайтесь вовлечь максимальное количество органов чувств, одновременно стараясь почувствовать и представить ваши мышцы растянутыми и расслабленными; поток крови, свободно достигающий самых отдаленных участков вашего тела; чистый кислород, безо всяких усилий заполняющий ваши легкие; миллионы пузырьков воздуха, нагнетаемые в легкие как в баллоны при вдохе и медленно покидающие их при выдохе. Почувствуйте спокойствие и легкость вашего дыхания, отсутствие сопротивления движению грудной клетки, живота и спины. Прделав все это сначала лежа, повторите то же самое сидя и стоя, а затем во время ходьбы и выполнения упражнений.

Одной из мышц, которая имеет склонность к хроническому сокращению в результате стресса, является сфинктер заднего прохода. Вы можете легко обнаружить, что расслабление заднего прохода способствует расслаблению других мышц тела и приводит к более глубокому дыха-

нию. Далее обратитесь к упражнению 3-10 главы «Суставы» и упражнению 6-5 главы «Нервная система».

РАСТЯЖЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ

После прогрева дыхательных мышц при помощи массажа можно сделать ряд потягиваний для расслабления верхней части тела, а также для освобождения грудной клетки и обеспечения легким большей площади для расширения. Постарайтесь дышать глубоко, когда ваша грудь и верхняя часть спины находятся в напряжении, как будто вы пытаетесь надуть воздушный шар, находящийся внутри ограниченного пространства: ваши легкие могут расширяться лишь настолько, насколько позволяют мышцы. Все напряженные области, обнаруженные вами во время массажа, проявляются в жесткости (ригидности) мышц, причем эта ригидность, возможно, уже стала привычной. Большинство функций нашего организма контролируется подсознательно, так что, стараясь уменьшить напряжение, вы, очевидно, пытаетесь противодействовать сигналам вашего подсознания. Есть одна единственная причина, которая осложняет изменение привычек: вы вступаете в борьбу с самим собой. Изменение привычек требует времени, практики и терпения. Следующие упражнения помогут вам расслабить напряженные мышцы, прогреть их и сделать более гибкими.

1-7 Лежа на спине с согнутыми коленями и ступнями, стоящими на полу, вытяните в стороны прямые руки под углом в девяносто градусов по отношению к телу; ладони рук обращены вверх. Полностью расслабь-

те плечи и руки. Представьте себе, что сила гравитации притягивает вас к полу. Обратите внимание на ощущения в обеих половинках своего тела — одинаковы они или различны? Чувствуете ли вы, что одно ваше плечо более скованно? Тяжелее другого? Больше? Или одна рука кажется вам легче и теплее другой? Ваши руки спокойно лежат, пальцы могут быть слегка согнуты в направлении к ладони. (Может быть, вы бессознательно сжали их? Тогда постарайтесь их расслабить.) Представьте себе, что пальцы ваших рук вытянуты к противоположным стенам комнаты и продолжают медленно двигаться в том же направлении. Держа пальцы раскрытыми, медленно вдохните на счет десять, затем дайте им расслабиться во время выдоха на счет четырнадцать. Пальцы автоматически сожмутся снова, при этом вам не потребуется сжимать всю руку. Повторите это упражнение несколько раз, при этом представляя, как кончики ваших пальцев тянутся дальше и дальше в противоположных направлениях и как расширяется ваша грудная клетка в это время.

1-8 Лежа на спине, вытяните руки над головой так, чтобы они касались пола как можно ровнее. Полностью расслабьте правую руку. Сделайте вдох. Во время выдоха левой рукой обхватите запястье правой и осторожно, но достаточно энергично, потяните правую руку, расправляя при этом правое плечо (см. рис. 1-8). Правая рука должна находиться в расслабленном состоянии, не оказывая ни сопротивления, ни помощи левой руке. После того, как вы сделаете это упражнение несколько раз, вытяните руки вдоль туловища. Какую разницу вы обнаруживаете

между двумя его сторонами? Вы можете почувствовать эту разницу в плечах, шее, грудной клетке или руках?

Рис. 1-8



Повторите это упражнение с расслабленной левой рукой и вытягивающей ее правой, а затем снова обратите внимание на разницу между сторонами вашего тела. Обхватите одновременно каждую руку сжатыми пальцами другой руки и распрямите руки, описывая ими окружность максимально возможного диаметра. Вы почувствуете, как эти движения расслабляют плечевые суставы и мышцы.

1-9 Вытяните правую руку в сторону и старайтесь добраться до нее через тело левой рукой так, чтобы она двигалась по направлению к правой. Не отрывая верхнюю часть спины от пола — можно только лишь немного приподнимать плечо — вытяните левую руку вперед по направлению к правой настолько, насколько это возможно. Теперь поднимите правую руку вверх до соприкосновения с левой рукой, сцепите пальцы обеих рук и при помощи правой руки прижмите левую к полу (рис. 1-9). Вы почувствуете, как при этом растягивается ваше левое плечо. Можете совершить и правой рукой несколько

вращательных движений, чтобы расширить ее двигательный диапазон. Рис. 1-9



Это упражнение приводит к значительному вытягиванию плеч и верхней части рук. Также как и все приводимые здесь упражнения, это потягивание следует повторить для другой стороны своего тела. Во время выполнения упражнения вы можете почувствовать «сдавливание» грудной клетки, тем не менее оно очень хорошо воздействует на верхнюю часть спины.

1-10 Распрямите верхнюю часть туловища — плечи, руки, грудь, шею, верхнюю и среднюю часть спины — и сделайте движение, напоминающее работу ветряной мельницы. Это помогает снять нагрузку во время учебы, чтения или работы с компьютером, а также снять эмоциональное напряжение. Лежа на спине с согнутым левым коленом и вытянутой на полу правой ногой, перекатите свое тело направо так, чтобы согнутое левое колено пересекло тело и коснулось пола справа. Передвиньте левую ступню таким образом, чтобы она оказалась над правым коленом, и прижмите левое колено к полу правой рукой (рис. 1-10А). При этом ле-

вое плечо может быть немного приподнято, но старайтесь держать его как можно ближе к полу, так, чтобы вы смогли прочувствовать работу верхней части позвоночника.

Рис. 1-10А



Рис. 1-10Б

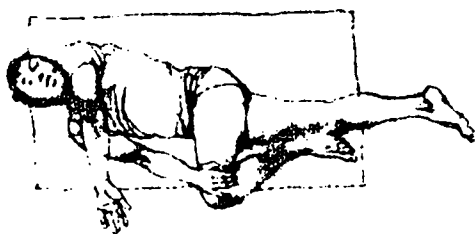


Рис. 1-10В



Поднимите левую руку и опишите ею окружность как можно большего радиуса. При выполнении этого упражнения левая рука, по возможности, должна касаться пола (рис. 1-10Б). Представьте себе, что вы рисуете окружность на полу карандашом, который находится у вас в левой руке. Если вам удобнее выполнять это упражнение, когда рука поднята и вытянута вперед, то делайте его таким образом; но когда рука находится сзади, она все равно должна располагаться как можно ближе к полу. Вы должны выполнять это упражнение так, как вам удобно — не старайтесь описать огромную окружность или вытянуть руку настолько, чтобы при этом испытать боль. Обратите внимание, как при выполнении этого упражнения движутся края ребер и верхняя часть спины. Эти несколько движений позволяют расслабить и освободить верхнюю часть вашего туловища.

Теперь как можно дальше вытяните левую руку над головой, при этом она должна касаться пола. Правой рукой обхватите край ребер и постарайтесь прижать эту часть вашего тела к полу (рис. 1-10В). Повторите вращательное движение левой рукой. Выполняйте это упражнение как по часовой стрелке, так и против нее, оставаясь лежать на спине. Перекатитесь на другой бок и повторите упражнение на другой стороне тела. Отдохните, обратите внимание на произошедшие изменения в каждой стороне вашего тела, а также на качество этих различий. Когда вы почувствуете, что ваши мышцы достаточно расправились, представьте себе, что вы вдыхаете внутрь растянутой мышцы, расширяя ее при этом еще больше.

1-11 Данное упражнение следует выполнять до тех пор, пока поясница не будет полностью расслаблена. Смените положение, перевернувшись на живот. Помните: при смене положения делайте это медленно, легко и грациозно, в особенности избегая растяжения мышц шеи. Лягте на живот и уприте руки в пол на уровне верхней части грудной клетки. Затем медленно оттолкнитесь от пола, пока вся верхняя часть вашего тела не приподнимется над полом, а руки полностью не вытянутся. Следите при этом за осанкой — плечи тянутся вниз, грудь расправлена (рис. 1-11). Это положение в йоге называется Коброй. Задержитесь в таком положении, сделайте два глубоких вдоха, затем медленно опуститесь на пол. Повторите упражнение снова. Выполняя это упражнение, следите за тем, чтобы не растягивались мышцы плеч, груди, спины и живота. При этом глубоко дышите, чтобы мышцы груди и живота расслабились и оказали минимальное сопротивление при подъеме туловища.

Рис. 1-11



Теперь медленно повернитесь направо, а потом налево, чтобы почувствовать, как меняется положение мышц груди. Медленно опуститесь

на пол, затем снова поднимитесь. Руки поддерживают вес вашего тела, с их помощью вы опускаетесь на пол. Сочетайте выполнение этого упражнения с правильным дыханием, медленно считая до десяти и делая глубокий вдох во время опускания на пол и медленный выдох при поднимании тела.

1-12 Лягте на спину, подтяните колени к груди и как можно ближе прижмите их. Теперь начните глубоко дышать, при этом поясница должна принимать активное участие в процессе дыхания. После десяти глубоких вдохов опустите колени и лягте ровно на пол. Возможно, вы почувствуете, что ваше дыхание улучшилось, так как грудная клетка находилась в сжатом состоянии, а теперь, когда вы ее расправили, головной мозг требует больше кислорода и ваш организм старается удовлетворить эту возросшую потребность.

1-13 Встаньте лицом к стене, вытяните руки вверх над головой и начните как бы «лезть» на стену, располагая одну руку над другой, пока вы не встанете на носочки, а ваши руки не вытянутся как можно выше вверх (рис. 1-13).

Делайте вдох, когда рука движет-

Рис. 1-13



ся вверх; при этом вы почувствуете, как расправляется, растягивается и расширяется приподнятая сторона вашего тела. Постарайтесь сделать, по крайней мере, двадцать таких «плавающих» движений. Возможно, вы поймете, что руки могут вытянуться выше, чем это представлялось раньше, и что вы можете продолжать вытягивание даже тогда, когда кажется, что предел уже достигнут. Это происходит потому, что не только руки, но и плечи, и верхняя часть спины, и грудь растягиваются во время выполнения этого упражнения.

1-14 Исходное положение — стоя, руки над головой, ступни слегка разведены. Глубоко вдохните и задержите дыхание, выполнив несколько наклонов тела вперед и назад. Медленно выдохните, затем снова глубоко вдохните и повторите наклоны. Каждый раз при этом задерживайте дыхание немного дольше.

Возможно, предлагаемые упражнения кажутся вам трудными или непривычными, а связано это с тем, что вы не концентрируете внимание на отдельных частях верхней половины тела. Многие из нас забывают, что верхняя часть туловища состоит из сотен мышц, позволяющих совершать самые различные движения. И если вы поняли, что ваше тело неповоротливо — следует начать работу над ним. Вами уже сделан первый шаг для улучшения кровообращения и углубления дыхания, что в конечном счете поможет всему организму функционировать лучше.

Когда мышцы прогреты и растянуты, вы готовы сконцентрировать свое внимание непосредственно на дыхании. Существует несколько простых советов, которые применимы в любой ситуации. Первый совет — дышите глубоко. Этот совет относит-

ся ко всем приводимым нами в книге упражнениям. Многие люди путают глубокое дыхание с напряженным, а это не одно и то же. Когда наши старания оказываются чрезмерными, это лишь препятствует глубокому дыханию, вызывая перегрузку сердца, легких и, особенно, мышц. Более того, все это приводит к тому, что мы связываем глубокое дыхание с напряжением. Дышать необходимо глубоко, но так, чтобы при этом не возникало никаких неприятных ощущений, а воздух свободно проникал в тело. Во время заполнения легких воздухом сосчитайте до десяти; не стремитесь переполнять их. Способность легких расширяться будет увеличиваться сама собой при выполнении приведенных упражнений. Кроме того, замедленное дыхание автоматически приведет к тому, что организм начнет требовать больше кислорода.

Второй совет — всегда вдыхайте и выдыхайте через нос. Ряд ученых советует осуществлять вдох через нос, а выдох через рот, но мы уверены, что предлагаемый в этой книге способ наиболее эффективен для расслабления тела. Как уже упоминалось, при дыхании через нос входящий воздух нагревается, увлажняется и фильтруется. Без этого воздействия вдыхаемый нами воздух может привести к воспалению легких. Замедленность носового дыхания расслабляюще воздействует на тело, тогда как дыхание через рот, напротив, часто ассоциируется с чувством тревоги. При дыхании через рот бывает труднее полностью расслабиться, области носовых пазух переполняются кровью. Проходящий через полость носа воздух очищает придаточные пазухи носа, без чего носовые пазухи могут стать хронически забитыми.

Третий совет — дыхание должно быть медленным. Медленное дыхание позволяет организму полностью обменивать углекислый газ и ненужные продукты жизнедеятельности организма на вдыхаемый в легкие кислород. Кроме того, медленное дыхание тормозит действие парасимпатической нервной системы, оказывает успокаивающий и стабилизирующий эффект на весь организм. Об этом будет рассказано в главе «Нервная система». Медленное дыхание является одним из приемов йоги для нормализации деятельности сердца и температуры тела.

В заключение еще раз следует отметить, что дыхание должно быть медленным, глубоким, без напряжения и, по возможности, более полным; вдох и выдох следует осуществлять через нос, причем объем выдоха должен быть равен объему вдоха.

1-15 Лягте удобно на спину, колени согнуты, голова лежит на твердой подушке. Закройте глаза и представьте мысленно темноту или любой удобный для вас темный цвет. Сделайте тридцать медленных, глубоких вдохов и выдохов. Если вы не можете сконцентрировать свое внимание при счете до тридцати, тогда постарайтесь выполнить это упражнение, считая каждый раз до пяти, и таким образом достигнуть тридцати. Вдох каждый раз производите на счет четыре, задерживайте дыхание на мгновение, а затем на счет шесть выдыхайте воздух, причем выдох старайтесь делать как можно более полным. Постепенно увеличивайте продолжительность вдоха и выдоха, пока вдох не будет приходиться на счет десять, а выдох на счет четырнадцать. Не старайтесь набрать много воздуха в легкие; вместо этого представьте себе, что внутри вас дей-

ствует некая сила, которая осторожно затягивает воздух в ваши легкие.

Во время вдоха в легких происходит расширение маленьких воздушных пузырьков, называемых альвеолами. Обогащенный кислородом воздух заполняет легкие, таким образом кровеносные сосуды, густой сетью оплетающие стенки альвеол, насыщаются необходимым для нормальной жизнедеятельности организма кислородом, обменивая его на отработанный углекислый газ. Содержание кислорода в легких при этом уменьшается, а содержание углекислого газа возрастает. Поэтому полезно как можно полнее освободить легкие от углекислого газа и заполнить их кислородом. Этот процесс можно представить следующим образом: при вдохе все тело расширяется, а при выдохе немного сжимается. Представьте себе, что каждая частичка вашего тела — мышцы, кости, внутренние органы и даже волосы — эластична и может расширяться так же, как и альвеолы, и всем им для нормальной жизнедеятельности необходим кислород. Концентрируйте внимание на каждой части тела по очереди, мысленно представляя себе, как она становится больше и теплее, когда заполняется кислородом. Теперь представьте себе, как кровь омывает каждую частицу вашего тела, нагревая, питая и очищая ее клетки. Все эти процессы действительно начинают происходить в организме с углублением дыхания. Такой визуальный анализ помогает лучше осознать и понять эти процессы, облегчить их протекание, так как центральная нервная система оказывает такое же сильное воздействие на наши мысли, как и окружающая действительность.

СОЗНАТЕЛЬНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В КИСЛОРОДЕ

Глен Домэн в своей книге «Что делать при повреждениях мозга у детей» описывает работу с детьми, страдающими заболеваниями головного мозга, нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Он установил, что все эти дети, без исключения, страдают, помимо всего прочего, и от неправильного дыхания; и для того, чтобы их лечение было успешным, необходимо нормализовать его. Так как в большинстве своем эти дети несколько заторможены, то их нельзя научить выполнять специальные дыхательные упражнения. Единственный путь научить их дышать более глубоко — периодически создавать им на очень короткое время дефицит кислорода. Это заставляло их дышать более глубоко, улучшая тем самым функциональные возможности организма. Спустя некоторое время искусственное создание дефицита кислорода было прекращено.

1-16 Предлагаем несколько глубоких дыхательных движений для расслабления тела.

Делайте медленный вдох, считая про себя до семи. Потом — медленный выдох, продолжая считать до десяти. Снова сделайте вдох, считая уже до восьми, а при выдохе — до двенадцати. Выдох должен быть всегда длиннее, чем вдох. Медленный и полный выдох позволит освободить пространство для обогащенного кислородом воздуха и создаст временный дефицит кислорода, который заставит ваш организм вырабатывать потребность в большем количестве кислорода.

Теперь измените это упражнение: вдохните, задержите дыхание и выполните движение мышцами живота вверх и вниз шесть раз; выдохните, снова задержите дыхание и подвигайте мышцами живота вверх и вниз шесть раз. (Может оказаться, что мышцы вашего живота значительно сильнее, чем вы думали до этого.) Теперь дышите нормально, сделайте десять глубоких дыхательных движений, при этом обратите внимание, стало ли для вас глубокое дыхание более легким и естественным. Вы как бы «разожгли аппетит» для кислорода. Повторите это упражнение дважды, делая вдох и выдох более долгими по времени. Медленное дыхание позволяет вашим легким свободно наполняться и освобождаться, а также причает их работать в таком режиме постоянно.

1-17 Альтернативное дыхание. Это старый прием, используемый йогами. Помимо концентрации внимания на дыхании, он позволяет убедиться в том, что в этом процессе вы используете обе ноздри. Так как в жизни мы преимущественно пользуемся лишь одной рукой, то (если не предпринимать сознательных усилий, чтобы пользоваться обеими) возникает опасность развития «односторонней» активности. Это может означать, что при ходьбе нагрузка приходится преимущественно на одну ногу; при пережевывании пищи человек пользуется в основном лишь одной стороной рта или дышит с помощью лишь одной ноздри. Последнее может привести к хроническому засорению менее используемого носового хода. Возможно, такое дыхание у человека развилось из-за того, что первоначально один из носовых ходов был забит. Альтернативное дыхание поможет вам разобраться в

причинах возникновения такой ситуации.

Зажмите указательным пальцем правую ноздрю. Медленно вдохните через левую, считая до десяти или более, пока вы не почувствуете, что легкие наполнились до предела. Задержав на мгновение дыхание, уберите палец от правой ноздри. Затем зажмите левую и выдохните через правую ноздрю, снова считая до десяти или более. Выдыхайте как можно медленнее, при этом левая ноздря у вас остается зажатой. Вдохните через правую ноздрю, задержите дыхание, закройте правую ноздрю и медленно выдохните через левую. И так далее. Выполнение этого упражнения не представляет сложности: вы вдыхаете воздух только через одну ноздрю, а выдыхаете через другую, затем вдох производится через ту ноздрю, через которую осуществлялся выдох и т.д. Даже если одна из ноздрей покажется вам забитой, возможно, вы сможете вдохнуть через нее достаточно воздуха, чтобы заполнить легкие — если ваше дыхание достаточно медленно — и после нескольких повторов вы заметите, что забитость носа уменьшилась.

Это упражнение помогает при переполненных носовых пазухах. Обратитесь также к разделу «Головная боль, вызванная переполнением придаточных пазух носа» в главе «Головные боли».

РАСТЯЖЕНИЕ МЫШЦ ГРУДИ И ЖИВОТА

1-18 Лягте на спину. Во время вдоха как можно больше расправьте грудь. Медленно выдохните, дайте груди и животу расслабиться. Снова вдохните, на этот раз втяните грудь и выпятите живот, во время выдоха опять расслабьтесь.

Когда вы справитесь с этим и научитесь контролировать движения мышц груди и живота, тогда снова вернитесь к первоначальному упражнению. Во время вдоха позвольте животу и груди расширяться. Затем, во время выдоха, втяните живот и выпятите грудь. Снова вдохните, расширив живот и грудь, при выдохе втяните грудь и выпятите живот. Когда вы освоите это упражнение, не только ваше дыхание станет более глубоким, но и мышцы груди и живота станут необычайно сильными и гибкими.

(См. упр. 3-4 в гл. «Суставы».)

1-19 Дыхание типа «Кувшин».

Главная цель этого упражнения — научить вас контролировать и управлять своим дыханием. Представьте, что вы — пустой кувшин и поток воздуха проникает в вас, как вода. Помните о том, что когда в кувшин попадает вода, то первым заполняется его дно. Во время медленного вдоха представьте себе, что поток воздуха проникает в вас точно так же: сначала доходя до живота и поясницы, расширяя их, затем попадает в область диафрагмы и наконец в легкие, среднюю и верхнюю часть спины и грудь.

Во время выдоха помните, что вода выливается сначала из горлышка кувшина. Пусть ваша грудь освободится первой, затем верхняя и средняя часть спины, область диафрагмы, и наконец живот и поясница.

Как и все другие, это упражнение следует выполнять медленно. Тренировки продолжайте до тех пор, пока вы действительно не почувствуете, что можете управлять дыханием. Затем постарайтесь представить себе, что во время вдоха все тело заполняется воздухом, начиная от ступней и расширяясь до макушки головы. Во

время выдоха представьте, что поток воздуха сначала покидает вашу голову, а затем последовательно каждую часть тела сверху вниз.

Выполните упражнение 6-2 из главы «Нервная система».

ДЫХАНИЕ И ДВИЖЕНИЕ

Правильное дыхание поможет сделать все выполняемые вами упражнения более эффективными. Если движения скоординированы с дыханием, то это концентрирует ваше внимание на своем теле, увеличивает кинестическое сознание и избавляет вас от механического выполнения упражнений.

1-20 Начните с медленных и простых движений, таких как повороты головы из стороны в сторону лежа на спине. При повороте головы к левому плечу сделайте вдох, при повороте к правому плечу — выдох. Повторите это упражнение несколько раз, медленно вдыхая всякий раз, когда голова движется слева направо и, наоборот, справа налево; затем повторите то же движение с выдохом. Согните колени и медленно положите их вместе на пол, вдыхая, когда опускаете их направо, и выдыхая, когда опускаете налево. Поднимайте и опускайте поочередно обе руки; скоординируйте это упражнение с дыханием таким образом, чтобы делать вдох, когда левая рука поднимается вверх, а выдох — когда правая. Это движение следует выполнять легко, без усилий.

1-21 Для достижения большей эффективности и пользы приводимых упражнений, необходимо, чтобы в процессе дыхания вдох приходился на более легкую часть выполняемого движения, а выдох — на более трудную. Причина этого в том, что

ваше тело воспринимает выдох как расслабление, поэтому выдох, во время двигательного напряжения помогает избежать перегрузки.

Выполните упражнение «Кобра» (см. упр. 1-11). Сначала глубоко вдохните; выдох производите, когда поднимаете тело, а вдох — когда медленно опускаете его. Если не координировать выдох с нагрузкой, упражнение будет сложно выполнить. Постарайтесь поднять свое тело во время вдоха. Теперь перевернитесь на спину, вдохните, а в то время, когда поднимаете прямую ногу как можно выше вверх — выдохните. Задержите ногу в поднятом состоянии на время вдоха, а затем медленно опустите ее и в это время сделайте выдох. После выполнения этого упражнения вы почувствуете, что стали двигаться более легко и свободно.

ДЫХАНИЕ И САМОУБЕЖДЕНИЕ

Во время эмоциональных потрясений дыхание может стать мощным транквилизатором, оказывая успокаивающее воздействие на разум. Если вы сможете создать чувство покоя в вашем организме, нормализовать пульс, глубоко и ровно дышать, то это позволит вам справиться с эмоциями. В этом случае головной мозг получает больше кислорода, который помогает регулировать его деятельность, а спокойный ум — лучший друг беспокойной души.

1-22 Дыхание, сочетаемое с убеждением, может произвести почти гипнотический успокаивающий эффект. Одним из позитивных путей сочетания убеждения с дыханием является предположение, что при вдохе ваше тело и душа наполняются теми чувствами, которые бы вы хотели иметь,

а при выдохе освобождается от нежелательных чувств и эмоций. Например, вы переживаете относительно предстоящего публичного выступления и во время вдоха говорите: «Я вдыхаю в себя уверенность», а при выдохе: «Я выдыхаю неуверенность». Если вам трудно сконцентрировать свое внимание, то во время вдоха убеждайте себя: «Я вдыхаю ясность», а во время выдоха «Я выдыхаю беспорядок». Если вы расстроены чем-то, то постарайтесь выдохнуть беспокойство и тревогу, а вдохнуть в себя умиротворенность и спокойствие.

Однако не надо специально воздействовать на свои эмоции. Так, например, если вы находитесь в состоянии депрессии, то, возможно, будете просто не в состоянии вдохнуть в себя радость, но ваш разум сможет успокоиться и получить удовлетворение. Начинать это упражнение нужно с положительных утверждений, которые покажутся вам вполне реалистичными и которые ваш мозг сможет воспринять. Чем больше вы будете практиковаться, убеждая себя в чем-то хорошем, тем больше вероятность, что вы сможете сделать эти убеждения реальностью.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ ВМЕСТЕ С ПАРТНЕРОМ

Если вы хотите помочь кому-либо научиться правильно дышать или выполняете дыхательные упражнения вместе с кем-то, существует ряд приемов, которые можно использовать совместно для улучшения дыхания.

1-23 Ваш партнер лежит на спи-

не, руки опущены вдоль туловища, колени согнуты. Поместите ладонь одной своей руки на затылок партнера, а ладонь другой положите на его грудь. Попросите его полностью расслабить шею и сделать глубокий вдох. Вы медленно начинаете поднимать его голову, пока подбородок не коснется груди, одновременно надавливая на нее другой ладонью (рис. 1-23). Надавливание всей ладонью позволит вам избежать чрезмерного сжатия груди; если же вы производите надавливание лишь частью ладони, то можете вызвать у партнера неприятные ощущения. Попросите партнера сделать выдох, а вы в это время медленно опускаете его голову. Повторите упражнение несколько раз, с каждым разом все медленнее, так чтобы длительность вдоха и выдоха постепенно возрастала. Затем попросите вашего партнера сесть и оценить свои ощущения во время дыхания.

Рис. 1-23



1-24 Ваш партнер снова лежит на спине. Подложите одну руку под его лопатку, а другой сильно надавите на грудную мышцу в том месте, где рука соединяется с грудиной. В это время как можно выше приподнимите плечо и сделайте несколько вращатель-

ных движений в обеих направлениях, по двадцать раз в каждую сторону (рис. 1-24А).

Рис. 1-24А



Рис. 1-24В



Затем возьмите руку партнера за запястье и осторожно, но достаточно сильно потяните ее, сначала по диагонали, а затем в сторону на себя (рис. 1-24Б).

Придерживая запястье одной рукой, потяните поочередно каждый палец другой рукой. Попросите партнера оценить его состояние. Затем повторите это же упражнение с другой рукой партнера.

1-25 Следующее упражнение является достаточно сложным и рекомендуется лишь для людей, которые уверены, что их спина находится в хорошем состоянии, в противном случае можно получить травму.

Ваш партнер стоит рядом. Одну руку вытяните вдоль пояса партнера, другую — над его животом и сцепите их «в замок», затем попросите своего партнера вытянуть руки над головой и как можно дальше отклониться назад. Вы должны полностью удерживать его вес (рис. 1-25).

Теперь попросите партнера положить руки на бедра и в таком виде постарайтесь поднять и опустить верхнюю часть его туловища. Руки, ноги партнера и ваша поддерживающая рука являются точками опоры. Это одно из наиболее трудных упражнений, описываемых в настоящей книге, но оно дает поразительный эффект расслабления мышц спины и груди. Позвоночнику необходима большая подвижность, чем мы даем ему во время наших движений. Это упражнение позволяет действительно добиться его большей подвижности и благоприятно сказывается на дыхательной системе человека.

Массаж, возможно, является са-

мым мягким и приятным способом стимуляции дыхания. Массаж груди, шеи, плеч и верхней части спины полезен всегда, причем может показаться удивительным, что массаж областей, которые, на первый взгляд, кажутся совершенно не связанными с дыханием, дает блестящие результаты — это может быть поясница, таз, ноги или мышцы вокруг глаз. Где бы эта область ни находилась, знайте, что вы отыскали ее и с помощью массажа добились углубления дыхания. В главе «Массаж» приводятся советы по технике выполнения массажа.

Любой совет, приведенный в первой главе, можно использовать и во время групповых занятий. Правильное дыхание является наилучшей подготовкой к выполнению различных движений, медитации или обучению чему-либо. Дыхательные упражнения — это превосходное начало любых занятий или лекций, так как увеличение доступа кислорода к головному мозгу помогает лучше

сконцентрировать внимание и улучшить память. Исследование пожилых пациентов в доме престарелых, показало, что увеличение кислорода в их комнатах приводило к улучшению запоминания ими той или иной информации на 70 процентов. Что бы вы ни делали, дышите медленно, ровно и глубоко, и это поможет вам лучше справиться с любой задачей.



Рис. 1-25

Глава 2 КРОВООБРАЩЕНИЕ

Средство, омолаживающее и исцеляющее тело

Кровообращение наряду с дыханием является одной из наиболее важных функций живого организма. При остановке дыхания или кровообращения человек не может прожить и пары минут. (Существуют удивительные исключения из этого правила, но в целом это всегда справедливо.) Артериальная кровь, исходящая от сердца, приносит в каждую клетку человеческого тела все необходимое для нее: кислород из легких, питательные вещества из пищеварительного тракта и гормоны из желез внутренней секреции. Если в какой-то части тела нарушено кровообращение, то в конечном счете это может привести к смерти всего организма. Венозная кровь, возвращающаяся в сердце и легкие, уносит из клеток большинство отработанных продуктов их жизнедеятельности. Лимфатическая система также помогает производить очищение клеток, выполняя дренажную и защитную функцию в организме человека. Хорошее кровообращение необходимо для нас также, как воздух и вода. Мы знаем, что кровообращение является одной из автоматических функций нашего организма, и часто не задумываемся, какой вред наносим себе теми или иными действиями. Все автоматические функции организма, такие, например, как дыхание, пищеварение и кровообращение, нуждаются в поддержании и сохранении здорового образа жизни.

Когда мы хотим улучшить кровообращение, мы обычно вспоминаем о необходимости выполнять энергичные упражнения, заставляющие сердце и кровь усиленно работать. Одна-

ко здесь мы еще раз хотим отметить тот факт, о котором неоднократно говорили на страницах нашей книги: намного важнее поддерживать свое тело в здоровом состоянии, чем заставлять его усиленно работать. Существует много людей, ежедневно занимающихся аэробикой, но все же обладающих рядом симптомов плохого кровообращения. Можно заниматься танцами и при этом иметь лишь несколько натренированных мышц; также можно пробегать несколько миль, не пользуясь при этом правильным дыханием. Учащение пульса в этом случае не является гарантией улучшения кровообращения. Если во время выполнения упражнений мышцам требуется больше крови и сердце увеличивает ее выброс, но в то же время мышцы напряжены и кровеносные сосуды не могут справиться с этой нагрузкой, то в результате ваше сердце усиленно работает вхолостую. Только расслабленным мышцам тренировка идет на пользу. Необходимо создать сильный, равномерный поток крови, который достигнет каждого участка вашего тела без мышечного напряжения. Мы ни в коей мере не пытаемся выступить против выполнения энергичных упражнений: расслабленное и здоровое тело получает удовлетворение от активных движений. Мы хотим лишь отметить, что перед активной нагрузкой, чтобы она пошла на пользу организму, необходимо учесть многие факторы.

Если вы, как и многие другие люди, подвержены стрессам, ведете малоподвижный образ жизни и страдаете от физического напряжения и болей, то вам следует выбрать наиболее легкий и безопасный путь для начала упражнений. Тело, находящееся в напряженном состоянии, бо-

лее подвержено травмам, чем ослабленное, особенно если человек внезапно сталкивается с непривычной для него нагрузкой. Врачам чаще приходится лечить людей, занимающихся спортом только по выходным дням и пытающихся возложить нагрузку на неподготовленные мышцы один раз в неделю, чем профессиональных спортсменов. Во время движения мышцы должны сокращаться и расслабляться. Если вы ведете малоподвижный образ жизни, то ваши мышцы неэластичны. Более вероятно, что ваше тело находится как бы в «замороженном» состоянии. Помимо всего прочего вы страдаете от воздействия стрессов, и ряд ваших мышц находится в сокращенном состоянии, никогда не расслабляясь. Таким образом, одни мышцы не могут полностью расслабиться, другие плохо сокращаются, а в результате движения затрудняются и могут вызвать повреждение суставов или растяжение связок.

Однако всем нам необходимо заниматься аэробикой, учиться правильно дышать и стремиться нормализовать кровообращение. Весь вопрос в том, как добиться положительных результатов, не тратя много сил и не рискуя получить при этом травму. Цель нормализации кровообращения — добиться проникновения крови в мельчайшие капилляры самых отдаленных участков нашего тела (расположенных дальше всего от сердца). Чтобы достичь этого, необходимо понять работу кровеносной системы.

Основная функция в кровеносной системе отводится сердцу, которое постоянно поддерживает прохождение крови по всему организму. С каждым ударом сердца кровь вытал-

кивается в артерии. Сердце — это полый мышечный орган с хорошо развитыми стенками, размером немного больше сжатой в кулак кисти руки человека. Оно располагается в грудной полости между вторым и пятым ребрами, как раз между легкими, каждое из которых имеет вогнутую полость (так называемая сердечная вырезка).

Сердце человека разделено продольной перегородкой на две половины, не сообщающиеся между собой — правую и левую. В верхней части обеих половин расположены правое и левое предсердия, в нижней — правый и левый желудочек. Правое предсердие получает обедненную кислородом кровь из трех больших вен, далее она попадает в правый желудочек. Оттуда эта кровь поступает в легкие, где в обмен на углекислый газ получает новую порцию кислорода. Из легких в левое предсердие поступает артериальная кровь, а затем через левый желудочек она попадает в аорту — массивный артериальный сосуд, питающий все остальные артерии. Таким образом кровь проходит следующий путь: аорта, большие артерии, артериолы, капилляры, вены малого и большого круга кровообращения и наконец попадает в правое предсердие через три большие вены, снабжающие сердце кровью. Внутри капилляров — самых мелких и самых тонких кровеносных сосудов — происходит обмен питательными веществами между кровью и клетками организма.

Сокращения сердечной мышцы являются произвольными, то есть сердце не подчиняется никаким осознанным командам, исходящим от головного мозга, для поддержания своей работы. Во время сна или в

состоянии полного покоя сердце сокращается со скоростью примерно сорок ударов в минуту. Однако обычно сердце получает «информацию» от различных участков тела, и его работа замедляется, если кровяное давление становится слишком высоким, и ускоряется, если давление становится слишком низким и в крови содержится мало кислорода или много углекислого газа. Деятельность нервной системы (см. гл. «Нервная система») обеспечивает регуляцию работы сердца. Парасимпатическая нервная система оказывает успокаивающее действие на организм в целом, при этом сердечный ритм замедляется; при воздействии же симпатической нервной системы происходит возбуждение, и сердечный ритм ускоряется. Гормональные вещества также оказывают воздействие на ритм сердца.

Размеры сердца изменяются в зависимости от того, сколько оно получает венозной крови и какое количество ее выбрасывает в артерии. Это количество может составлять от двух литров в минуту и доходить до двадцати пяти литров при больших физических нагрузках у хорошо тренированных спортсменов. В состоянии покоя сердце здорового человека перекачивает примерно пять литров крови. Если объем циркулируемой крови увеличивается, то соответственно сердце увеличивается в размерах во время заполнения кровью и более интенсивно сокращается во время ее выброса. Если объем циркулируемой крови уменьшается, то сокращение сердца также уменьшается. Как и для любой другой мышцы, активная физическая нагрузка оказывает благоприятное воздействие на деятельность сердца, но только в том случае, если при этом не воз-

никает его перегрузки. Как и все другие мышцы, сердце требует постоянных и упорных тренировок. Они приводят к тому, что в случае стрессовых ситуаций его работа заметно облегчается. Некоторые люди считают, что во время интенсивных тренировок лучше почаще отдыхать, чтобы остыть и расслабиться, восстановить сердцебиение и насладиться своим новым состоянием, прежде чем снова вернуться к энергичным упражнениям. Другие, в том числе и Мэйр Шнейдер, наоборот, интенсивно тренируются без отдыха на протяжении длительного времени, чередуя энергичные и спокойные упражнения. Несомненно, при выборе способа занятий не следует игнорировать свои ощущения, пытаться перебороть усталость или боль, бросить вызов обстоятельствам, лишь бы только интенсивно тренироваться. Необходимо проанализировать свое самочувствие как до, так и после занятий. Мэйру Шнейдеру, например, нравится после бега посидеть на пригорке, восстановить глубокое дыхание и отметить все изменения в организме, которые принес ему бег. Он советует и вам уделять несколько минут по окончании занятий своему дыханию и сердцебиению; в это же время можно найти напряженные участки в своем теле, которым необходим массаж или спокойные расслабляющие упражнения.

Причины плохого кровообращения могут быть самые различные. Конечно, состояние вашего здоровья играет при этом значительную роль. Тем не менее есть люди, которые нарушают общепринятые правила поддержания и сохранения здоровья — не соблюдают диету, очень мало или совсем не занимаются физическими

упражнениями, все время с кем-то соревнуются, постоянно чем-то раздражены, вечно куда-то спешат и стараются делать одновременно несколько дел — и все-таки имеют здоровое сердце и нормальное кровообращение, просто потому, что природа наделила их крепким здоровьем, которое и помогает им выжить, несмотря ни на что. Встречаются также и такие люди, которые следуют всем советам по сохранению здоровья, но все же, в силу природной слабости, у них остаются проблемы, связанные с кровообращением. С нашей точки зрения, таких людей меньшинство. У большинства же проблемы, связанные с кровообращением, возникают из-за того, что они слишком много времени уделяют лечению, принося своему организму больше вреда, чем пользы.

Дыхание тесно связано с кровообращением. Как мы уже объясняли в предыдущей главе, поверхностное дыхание является одной из главных причин плохого кровообращения.

На наше дыхание большое влияние оказывают эмоции. Депрессия, раздражение или волнение почти всегда снижают дыхательные возможности человека, что приводит к ухудшению кровообращения. Поэтому самым хорошим способом улучшения кровообращения является стимуляция дыхания. Помимо того, что при глубоком дыхании кровь получает больше кислорода, необходимого организму, с помощью движения грудной клетки при дыхании производится массаж, стимулирующий работу сердца. Этот массаж оказывает важное воздействие на сердце, подобно массажу любой другой мышцы. Если вы еще не прочли главу «Дыхание», то мы предлагаем обратиться к ней. Будет полезно, если во

время работы с книгой вы неоднократно вернетесь к упражнениям, предложенным в этой главе, так как это поможет извлечь больше пользы от других упражнений, описанных на страницах нашей книги.

Следующим шагом, если идти по пути наименьшего сопротивления, является стимуляция кровообращения с помощью массажа, который улучшает как ваши дыхательные возможности, так и кровоток в вашем организме. Лежа на твердой поверхности во время массажа (лучше, если его выполняет квалифицированный массажист), вы обеспечите улучшение кровообращения каждого участка своего организма. Ранее мы уже отмечали, что во время выполнения массажа участок, с которым вы работаете, краснеет и становится теплее, чем прилегающие к нему области; прикосновение рук притягивает к нему поток крови, словно магнит. Это не вызывает изменения сердечного ритма, что особенно важно для людей, страдающих гипертонией. Нет необходимости просить партнера помочь вам сделать массаж — есть очень много участков, которые вы можете успешно массировать сами, принося этим огромную пользу организму. Но если вы хотите расслабить все тело, то, конечно, лучше, чтобы массаж выполнял кто-либо другой. Глава «Массаж» в этой книге посвящена приемам выполнения самомассажа и массажа, кроме этого рассмотрим специальные приемы массажа, направленные непосредственно на улучшение кровообращения.

Третьим шагом на пути стимуляции кровообращения является движение. Даже если вы никогда раньше не интересовались изучением и выполнением физических упражнений, не-

обходимо помнить о пользе и важности движения в нашей жизни. Большинство из предлагаемых в этой главе упражнений сочетают в себе три элемента — дыхание, массаж и движение. Желательно всегда помнить о том, что в любом движении все эти три элемента должны присутствовать — это важно как для внутреннего движения наших органов и кровеносных сосудов, так и для движения внешних мышц. Они укрепляют мышцы и улучшают жизненно важные функции организма — кровообращение, пищеварение, деятельность нервной системы.

ГРУДНАЯ КЛЕТКА

В этой главе мы рассмотрим часть нашего организма, которая контролируется автоматически и деятельность которой мы в большинстве случаев не осознаем. Однако осознание протекающих в нашем организме процессов является ключом к возможным изменениям. Поэтому сначала мы подробно рассмотрим основы кровообращения, деятельность сердца, функции, выполняемые грудной клеткой. Грудная клетка, как известно из анатомии, представляет собой полость, которая спереди и с боков окружена ребрами, а сзади — двенадцатью позвонками, соединяющимися с ребрами и образующими хорошую защиту, называемую грудной стенкой. В то время как шейный и поясничный отделы позвоночника являются крайне подвижными, грудной отдел позвоночника служит для защиты сердца, легких и печени, а также позволяет легким максимально расширяться. Вследствие того, что область груди не является гибкой частью туловища, человек и не старается обеспечить ей разнообразные

движения, такие как ее вытягивание, повороты или наклоны. Сидя склонившись над грудой бумаг за столом, мы не делаем ровным счетом ничего для освобождения и снятия нагрузки с области груди, несмотря на то, что это чрезвычайно важно для нормальной работы сердца.

В основании грудной клетки расположена мышечная преграда — диафрагма, которая отделяет легкие от брюшной полости. Во время вдоха происходит ее растяжение, чтобы легкие могли увеличиться в объеме, наполнившись воздухом. Ребра разделены двумя группами мышц, которые называются межреберными. Межреберные мышцы, проходящие по внешней стороне туловища, поднимают ребра, способствуя расширению грудной клетки при дыхании, а внутренние мышцы, проходящие под ребрами, слегка сдавливают грудную клетку, способствуя лучшему опорожнению легких во время выдоха. Мы убеждены в том, что дыхание и кровообращение тесно связаны между собой, так как сердце и легкие, расположенные в грудной полости, окружены одинаковыми мышцами.

Интересно отметить, что мышцы груди (а также и рук) часто могут быть очень чувствительны к прикосновению, даже когда совершенно здоровы. Многие из наших пациентов во время прикосновения к этим участкам тела были крайне удивлены такой их повышенной чувствительностью. Так, например, напряженные межреберные мышцы могут быть чувствительны к прикосновению и даже легкое касание будет для них болезненным. Другой очень важной особенностью этой области является ее повышенная реакция на эмоциональное возбуждение. Когда

человек переживает депрессию или чем-то сильно расстроен, его дыхание становится поверхностным, что приводит к напряжению и сжатию мышц грудной клетки. Многие люди, занимающиеся укреплением своего здоровья, отмечали, что массаж груди и рук приводит к значительному облегчению эмоционального состояния и снижает напряжение во всем организме. Не напрасно считают, что именно в сердце отражаются все эмоции и переживания. Можно предположить, что большинство заболеваний сердца происходит из-за значительного скопления не находящихся выхода эмоций.

Мышцы груди непосредственно влияют на расширение легких при дыхании. Внешние грудные мышцы влияют на осанку, размеры и форму груди, определяют подвижность грудной клетки, ее способность к максимальному расширению при дыхании или, наоборот, ее неподвижность и сокращение. Когда грудная полость сжимается, естественная способность сердца и легких к расширению затрудняется. Поэтому такое состояние, когда грудные мышцы постоянно напряжены, может представлять собой опасность. Данный раздел посвящен растяжению, расширению и расслаблению этих мышц, а также развитию большей подвижности верхней части туловища. Полезно знать, что самый низкий уровень заболеваемости сердечными недугами приходится на дирижеров симфонических оркестров. Продолжительность их жизни намного превышает среднестатистическую. Если бы большинство из нас обладало привычкой всплескивать руками от радости, то вероятность развития сердечных заболеваний значительно уменьшилась бы.

Мы советуем всем людям, страдающим серьезными расстройствами сердечно-сосудистой системы, проконсультироваться с врачом перед тем как приступать к регулярным занятиям и выполнению упражнений, предлагаемых в этой книге. Если эти участки вашего тела уже испытывают перегрузку и чрезмерное напряжение из-за болезни, то не следует усугублять ее. Если ваш лечащий врач считает, что данные упражнения слишком тяжелы для вас, то прислушайтесь к его совету и выполняйте лишь те из них, которые вам подходят.

Чувствуете ли вы, какие участки груди напряжены, а какие находятся в расслабленном состоянии? Некоторые люди начинают осознавать это лишь после сердечного приступа, так как именно в этой области накапливаются болевые сигналы, и в результате человек оказывается на грани между жизнью и смертью. Другие осознают чувство напряжения в груди во время попытки глубоко вдохнуть, когда замечают, как что-то препятствует им сделать это. Это «что-то» есть остаточное напряжение грудных мышц, которое мешает максимальному расширению легких в вашем организме.

2-1 Сделайте глубокий вдох. Обратите внимание на свои ощущения в мышцах груди во время вдоха. Постарайтесь насладиться их плавным увеличением, а также появляющимся чувством бодрости во время заполнения легких воздухом. Обратите внимание на ваши плечи, руки, спину и живот в процессе дыхания. Если вы чувствуете, что не можете вдохнуть воздух так, чтобы ваши легкие расширились до предела, то постарайтесь понять, что препятствует этому. Может быть, попытка сделать глубокий вдох приводит к возникно-

вению боли или чувства напряжения в какой-нибудь другой области? Самым большим препятствием в этом является укоренившаяся привычка напрягать мышцы живота и задерживать на некоторое время воздух, что в конечном счете противодействует нормальному дыханию. Постарайтесь сделать все возможное, чтобы устранить эти неблагоприятные для дыхания факторы.

2-2 Сделайте еще один глубокий вдох, во время которого положите ладонь на грудь и энергично потрясите ее. Есть ли в вашем теле какой-нибудь участок, который препятствует этому движению? Выдохните воздух, затем во время нового вдоха снова энергично потрясите ладонь на груди, стараясь устранить напряжение плечевых мышц, позвоночника или грудной клетки. Повторите это упражнение десять раз, пока не почувствуете, что ваше тело стало расслабленным. Это упражнение поможет снять нервное напряжение и расслабиться.

2-3 Снова сделайте глубокий вдох, на этот раз растирая и прогревая грудные мышцы вращательными движениями, которые выполняются одной рукой, в то время как другая растирает и прогревает верхнюю часть живота.

2-4 Посмотрите на себя в зеркало, при этом обратите внимание на то, какое положение занимает ваша грудь? Может быть, она слишком сильно выступает вперед? Если это так, то, возможно, у вас слишком жесткие мышцы живота и верхней части спины. Может быть, ваша грудь, наоборот, вдавлена вовнутрь, а плечи выступают вперед? В этом случае у вас слишком напряжены мышцы плеч и шеи, а мышцы живота, наоборот, ослаблены. Посмотрите

те на себя и подумайте, как можно изменить свою осанку. Обращайте внимание на свое тело после каждого упражнения, чтобы выявить возникающие в нем изменения.

2-5 Можете ли вы прощупать свой пульс? При стремлении улучшить деятельность сердечно-сосудистой системы очень хорошо иметь стетоскоп, чтобы удобнее было прослушивать свое сердцебиение. Если же у вас нет стетоскопа, то можно подсчитать пульс, приложив руки к груди над областью сердца или же прощупать его пальцами (не используя при этом большой палец руки) в пульсовых точках запястья (рис. 2-5) или горла.

Рис. 2-5



Подсчитайте число ударов в минуту. Затем, не отнимая руки, почувствуйте, как после вашего мысленного воздействия пульс становится реже. Большинство людей часто находятся в состоянии стресса, что приводит к учащению сердцебиения под воздействием симпатической нервной системы. При этом слишком частое сердцебиение нередко расценивается как признак заболевания сердца. Наоборот, парасимпатическая нервная система стремится замед-

лить сердцебиение. Когда вы мысленно представляете себе, что ваше сердце начинает биться медленнее, то тем самым вы включаете в работу парасимпатическую нервную систему, помогая ей преодолеть чрезмерное влияние симпатической нервной системы.

2-6 Лягте на спину, удобно вытянув руки и ноги. Сделайте глубокий вдох и перед выдохом, пока ваши легкие еще заполнены кислородом, выполните несколько движений грудной клеткой вверх и вниз. Выдохните воздух. Какие ощущения вы испытываете в области груди? Помните, что все ваши ощущения несут в себе глубокий смысл, и любое изменение в них означает, что в вашем теле также происходят изменения. Часто та или иная часть тела, на которую мы обращаем свое внимание, во время прикосновения, при движении или дыхании становится теплее на ощупь. Это происходит в результате повышения сенсорной осознанности и иногда может привести к повышению температуры кожи из-за увеличения кровотока в организме. Человеку может показаться, что данная область его тела становится больше; это объясняется тем, что при расслаблении происходит значительное удлинение мышечных волокон. Обратите внимание на то, какую пользу все эти изменения приносят вашему организму, и рано или поздно вы сможете научиться вызывать их по своему желанию.

2-7 Вдохните, задержите воздух в легких и сделайте несколько движений животом вверх и вниз, расширяя его насколько возможно, а затем максимально втягивая его в себя. Это упражнение хорошо укрепляет мышцы живота, которые с возрастом начинают ослабевать. Повторите уп-

ражнение несколько раз, затем выполните то же самое для поясницы, прижимая ее к полу во время расширения и втягивая в живот во время сжатия.

2-8 Снова сделайте глубокий вдох, как и прежде задержите воздух в легких и в это время постарайтесь растянуть диафрагму. Это движение вы будете выполнять не только вверх и вниз, как предыдущее; более того, диафрагма выгибается в направлении к животу во время вдоха и в направлении к груди во время выдоха. Сначала движение диафрагмы может ощущаться в виде резких толчков. Подвигайте ее четыре или пять раз перед тем, как выдохнуть воздух, а затем повторите это упражнение, пока движение диафрагмы не станет более легким и плавным.

2-9 Предыдущие упражнения вы выполняли, когда ваши легкие были заполнены воздухом. Теперь попробуйте сделать то же самое после того, как выдохнете воздух из легких.

Сделайте глубокий вдох. Выполните несколько движений грудной клеткой вверх и вниз. Затем выдохните воздух. Снова выполните несколько движений грудной клеткой вверх и вниз. То же самое проделайте для живота, поясницы и диафрагмы. Выполнение какой части этого упражнения представляет для вас наибольшую трудность? Что для вас сложнее — задержать дыхание во время вдоха или во время выдоха? Больше времени уделите выполнению наиболее трудной для вас части этого упражнения.

Затем снова сделайте глубокий вдох. Вы начали осознавать ощущения мышц, расположенных внутри грудной клетки под ребрами?

2-10 Теперь полностью освободите свое дыхание. Продолжая лежать

на спине, прикоснитесь к груди кончиками всех пальцев. Эта кость прикрепляется к ребрам при помощи реберных хрящей, идущих от ключицы вниз до того места, где расположено сердце. Надавливание на нижнюю треть грудины массирует сердце и является основным приемом при оживлении организма. Начните от основания грудины и идите вверх, достаточно сильно надавливая на нее кончиками пальцев. Промассируйте всю грудную кость круговыми движениями. Обратите внимание на наиболее чувствительные или болезненные участки, массируйте их очень осторожно, представляя себе, как они расширяются при вашем дыхании — в действительности это так и происходит.

Когда вы достигнете верха грудной кости, выполните массаж ее наружной поверхности в направлении к плечам, особенно тщательно промассируйте область между ключицей и первым ребром. Выполнять это можно и сидя. Легкое постукивание также является хорошим приемом массажа, так как способствует приливу крови к тем участкам тела, с которыми вы работаете. Поэтому во время массажа желательно использовать оба вышеупомянутых приема. Ваше прикосновение должно быть достаточно твердым, чтобы выявить болезненные участки, но не должно причинять вам боли.

Прикосновение к груди может привести вас к целому ряду открытий. Обратите внимание, в каком состоянии находятся ваши ребра, особенно тщательно промассируйте все пространство между ними. Осторожно постучите кулаками по грудной мышце в том месте, где она переходит от грудной кости к подмышечным впадинам. Одной рукой слегка

оттяните грудь вбок, а другой рукой похлопайте по грудной мышце и слегка встряхните ее (рис. 2-10); то же самое выполните для передней зубцевидной мышцы, расположенной несколько ниже подмышечной впадины. Выполняйте это упражнение, оттягивая грудь в различных направлениях так, чтобы все участки мышцы достаточно растянулись.

Рис. 2-10



Согните руки в локтях и большими пальцами хорошо промассируйте межреберные участки по бокам вашего тела, расположенные ниже подмышечных впадин. Женщинам не следует затрагивать при этом область груди. Расслабьте кулаки и осторожно, но достаточно твердо постучите по грудной мышце, чтобы вы смогли почувствовать, как она становится более расслабленной. Больших ощущений вы добьетесь, если будете воздействовать правым кулаком на левую сторону груди и наоборот. Помните о том, что во время выполнения всех упражнений ваше дыхание должно быть ровным и глубоким.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ И ПЛЕЧ

2-11 Исходное положение — стоя. Выполняйте повороты верхней части туловища, начиная от талии, из стороны в сторону, предоставляя рукам возможность свободно следовать за движением тела (рис. 2-11). Во время этого упражнения ваши руки как бы парят в воздухе. Когда вы поворачиваете тело направо, предоставьте вашей левой ступне возможность следовать за движением тела, слегка оторвав пятку от пола и немного повернув ногу. Когда вы поворачиваетесь влево, правая ступня также следует за вашими движениями.

Рис. 2-11



2-12 Медленно отведите одну руку в сторону до уровня плеча, почувствовав при этом все мышцы, участвующие в движении — затем свободно «уроните» ее. Теперь вытяни-

те ее как можно дальше вперед и снова «уроните». Данное упражнение позволит вам определить, насколько напряжены мышцы ваших рук, так как это напряжение непосредственно сказывается на мышцах груди.

2-13 Сцепите руки за спиной и подвигайте грудной клеткой вперед и назад. Какие мышцы вовлечены в это движение — только ли мышцы груди или также и мышцы плеч? Большинство людей при выполнении этого упражнения стараются двигать плечами, а грудь лишь следует за движением плеч, что неверно. Обратите на это внимание и убедитесь в том, что именно грудь является инициатором движения, а плечи следуют за ней.

Рис. 2-14А



2-14 Вытяните сцепленные руки над головой и сделайте ими вращательное движение; при этом следите за правильной осанкой (рис. 2-14А). Ощутите движение груди во время

выполнения этого упражнения. Когда вы поднимаете руки вверх, ваша грудь также поднимается и вытягивается вверх; когда вы опускаете руки, почувствуйте, как растягиваются грудные мышцы, чтобы облегчить это движение.

Снова поднимите руки над головой, обхватите каждый из локтей одной руки другой и немного потяните их (рис. 2-14Б); сделайте несколько вращательных движений верхней половиной туловища, слегка отклоняясь при этом вперед — назад. Мысленно представьте себе, что ваши руки являются ведущими в этом процессе, направляя движение остальной части тела. При этом ваши межреберные мышцы растягиваются, предоставляя легким больше места для увеличения.

Рис. 2-14Б



2-15 Следующее упражнение наиболее полезно для нормализации работы сердца. Встаньте лицом к стене и вытяните руки так, чтобы ваши ла-

дони касались стены. Отодвиньте ступни на такое расстояние, чтобы тело находилось под углом к стене и опиралось на нее, а ладони устойчиво размещались на ее поверхности. Выполните движение грудью вперед и назад, не сгибая при этом локти. Плечи и живот не должны принимать участия в этом движении; они лишь следуют за телом, но инициатором движения является грудь. Во время выполнения этого упражнения спи-

Рис. 2-15А

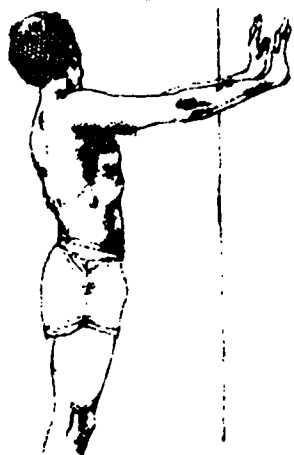
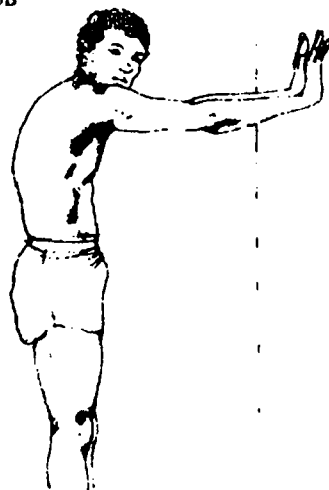


Рис. 2-15Б



на занимает три различных положения. Постарайтесь прочувствовать каждое из них в отдельности. Когда грудь движется вперед, верхняя часть спины прогибается вовнутрь. Задержитесь в этом положении и медленно поверните голову из стороны в сторону три раза (рис. 2-15А).

Вернитесь в исходное положение, выпрямите спину и повторите движения головой. Когда ваше тело движется назад, также выполняйте повороты головы из стороны в сторону (рис. 2-15Б). Выполнив это упражнение несколько раз, оторвите руки от стены и встаньте прямо; положите большой палец одной руки на грудь, а большой палец другой расположите в верхней части спины и выполните несколько движений грудью вперед и назад (рис. 2-15В).

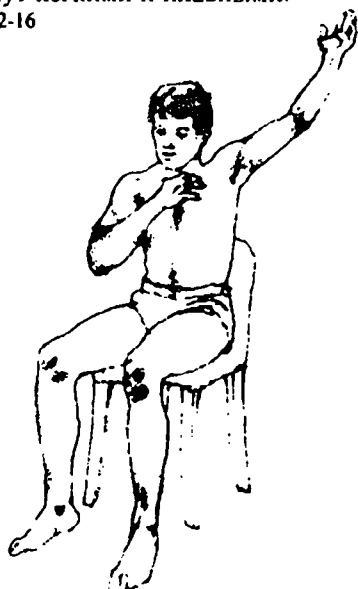
Рис. 2-15В



Снова разместите ладони на стене, мысленно представляя, как участки вашего тела, которых вы только что касались, вытягиваются вперед и назад. Это упражнение помогает зна-

чительно расслабить плечи, снять напряжение с верхней половины туловища, а также с грудных мышц. Сделайте глубокий вдох во время движения тела вперед; выдох осуществляйте во время непродолжительной остановки тела, а затем снова делайте вдох во время движения назад. Постарайтесь почувствовать, как в результате сочетания этих движений с глубоким дыханием растягиваются и расправляются грудные мышцы. С нашей точки зрения, упражнения, подобные этому, проводят и небольшой массаж сердца. Выполняйте это упражнение ежедневно по тридцать раз, пока ваша грудь и верхняя часть спины не расслабятся и движения не станут легкими и плавными.

Рис. 2-16



2-16 Данное упражнение можно выполнять стоя или сидя. Одной рукой описывайте окружность максимально возможного диаметра, двигая ей от плеча, другой слегка постукивайте по мышцам груди (рис. 2-16). Выполните это упражнение, по край-

ней мере, пятьдесят раз в обеих направлениях. Если рука устала, можно остановиться и немного передохнуть. Затем сделайте то же другой рукой.

2-17 В положении стоя, выполните движения одной рукой над головой, а другой — за головой; когда одна рука движется назад, другая — вверх. Не напрягайте плечи во время смены положения рук — представьте себе, что кончики ваших пальцев приводят руки в движение безо всяких усилий. Это упражнение поможет снизить повышенное артериальное давление, усиливая приток крови к рукам и таким образом облегчая работу сердца.

Во время выполнения всех приведенных в этой главе упражнений необходимо постоянно анализировать свои ощущения. Если вы начинаете испытывать напряжение в мышцах груди, остановитесь, постарайтесь расслабиться и восстановить глубокое дыхание. Если во время выполнения упражнений вы испытываете чувство тяжести в груди или ваше дыхание стало поверхностным, — упражнения не принесут вам необходимой пользы. То же самое относится к диафрагме и мышцам живота, так как напряжение этих участков тела снижает способность легких расширяться во время вдоха, а следовательно, затрудняет кровоток в организме.

Напряжение мышц живота, кроме того, отрицательно сказывается на процессе пищеварения. В отличие от мышц спины или конечностей, мышцы живота почти всегда находятся в движении, принимая некоторое участие и в процессе переваривания пищи. Основными функциями пищеварения являются: химическая

обработка пищи, всасывание питательных веществ и удаление переваренной пищи из организма. Кровь играет решающее значение в каждом из этих трех процессов, так что пищеварение не может проходить нормально, если в организме вследствие чрезмерного напряжения мышц нарушено кровообращение. Укрепление и расслабление мышц живота способствует нормализации кровообращения в брюшной полости, а это, в свою очередь, улучшает процесс пищеварения. Спазм (то есть непроизвольное сокращение) вызывает напряжение мышц живота, что неблагоприятно отражается на пищеварении.

УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ СИДЯ

Наиболее типичным образом жизни является тот, при котором человек ежедневно проводит по многу часов, сидя за столом во время работы, дома у экрана телевизора или за компьютером. Такое положение приводит к напряжению мышц грудной клетки, нарушению осанки и ухудшению кровообращения в организме. Стоит ли удивляться, что заболевания сердца являются основной причиной преждевременной смерти большинства людей? Итак, если вы никогда раньше не заботились о своем сердце, то начать необходимо с ходьбы. Мы не имеем в виду здесь ни занятия спортивной ходьбой, ни энергичную ходьбу быстрым шагом, не подразумеваем ничего такого, что может вызвать утомление или даже испугать вас. Необходимо заняться самой обычной ходьбой (по возможности, босиком); просто выйти из дома и не возвращаться до тех пор,

пока не почувствуете легкую усталость.

Человек, который не стремится много двигаться, слабеет и укрепляется в мысли, что движения являются чем-то излишним. Такая позиция крайне опасна, так как движение играет существенную роль в процессе кровообращения. Один из путей, с помощью которого кровь возвращается назад к сердцу от других участков нашего тела, является сокращение мышц. И только движение позволяет мышцам нормально сокращаться. Если вы не привыкли выполнять физические упражнения, начните процесс восстановления своего организма с прогулок.

Однако из наших рассуждений совершенно не следует, что лишь время, проведенное вами за выполнением физических упражнений, является полезным, а все остальное время, которое вы проводите в сидячем положении, тратится понапрасну. В сидячем положении мы неизбежно проводим значительную часть времени, и очень важно в эти моменты, также как и во время движения, поддерживать нормальное кровообращение. Поэтому основная цель приводимых ниже упражнений — помочь телу лучше функционировать в любом положении. В этом случае малоподвижный образ жизни не будет для вас слишком большой проблемой. Однако следует отнестись к своему состоянию очень серьезно и постараться уменьшить до минимума проявление таких крайне неблагоприятных факторов, как чувство напряжения вследствие недостаточного использования мышц и суставов, а также различные нарушения осанки: деформация поясничного отдела позвоночника, выпячивание вперед плеч, втягивание шеи, уплотнение грудной клетки.

Продолжительное сидение на стуле более вредно, чем мы можем это представить. Хорошо известно, что в таких странах, как Япония и Индия, где традиционно принято сидеть на полу, люди реже страдают заболеваниями позвоночника. Поэтому было бы очень полезно, по возможности, заменить сидение на стуле сидением на полу, конечно, если вы не сочтете такое положение крайне неудобным для вас (в этом случае советуем обратиться внимание на упражнения из главы «Позвоночник»). Многие люди находят, что выполнение позы «лотоса» на полу (ступня каждой ноги лежит на противоположном бедре) дает лучшее чувство опоры, чем сидение на стуле. Как можно чаще меняйте положение тела, чтобы сохранить эластичность мышц и суставов.

2-18 Сядьте удобно на кушетку или стул с подлокотниками, положив на них локти. (Если вы садитесь на кушетку, не имеющую подлокотников, то подложите под руки подушки.) Дышите ровно и глубоко, при этом старайтесь расслабить плечи, опустив их как можно ниже. Весь вес вашего тела с помощью предплечий и локтей перенесите на подлокотники и почувствуйте, что ваши руки «отходят» от плеч. Поверните голову из стороны в сторону, затем медленно выполните ею вращательное движение; также медленно откройте и закройте рот. Обратите внимание на то, чтобы ваши плечи были максимально опущены. Если они напряжены и приподняты, то сдавливают грудную клетку, оказывая давление на сердце и легкие; при этом напрягается шея, ухудшая доступ крови к головному мозгу; в этом случае вы не сможете до конца расслабить свои руки.

пока не почувствуете легкую усталость.

Человек, который не стремится много двигаться, слабеет и укрепляется в мысли, что движения являются чем-то излишним. Такая позиция крайне опасна, так как движение играет существенную роль в процессе кровообращения. Один из путей, с помощью которого кровь возвращается назад к сердцу от других участков нашего тела, является сокращение мышц. И только движение позволяет мышцам нормально сокращаться. Если вы не привыкли выполнять физические упражнения, начните процесс восстановления своего организма с прогулок.

Однако из наших рассуждений совершенно не следует, что лишь время, проведенное вами за выполнением физических упражнений, является полезным, а все остальное время, которое вы проводите в сидячем положении, тратится понапрасну. В сидячем положении мы неизбежно проводим значительную часть времени, и очень важно в эти моменты, также как и во время движения, поддерживать нормальное кровообращение. Поэтому основная цель приводимых ниже упражнений — помочь телу лучше функционировать в любом положении. В этом случае малоподвижный образ жизни не будет для вас слишком большой проблемой. Однако следует отнестись к своему состоянию очень серьезно и постараться уменьшить до минимума проявление таких крайне неблагоприятных факторов, как чувство напряжения вследствие недостаточного использования мышц и суставов, а также различные нарушения осанки: деформация поясничного отдела позвоночника, выпячивание вперед плеч, втягивание шеи, уплотнение грудной клетки.

Продолжительное сидение на стуле более вредно, чем мы можем это представить. Хорошо известно, что в таких странах, как Япония и Индия, где традиционно принято сидеть на полу, люди реже страдают заболеваниями позвоночника. Поэтому было бы очень полезно, по возможности, заменить сидение на стуле сидением на полу, конечно, если вы не сочтете такое положение крайне неудобным для вас (в этом случае советуем обратиться внимание на упражнения из главы «Позвоночник»). Многие люди находят, что выполнение позы «лотоса» на полу (ступня каждой ноги лежит на противоположном бедре) дает лучшее чувство опоры, чем сидение на стуле. Как можно чаще меняйте положение тела, чтобы сохранить эластичность мышц и суставов.

2-18 Сядьте удобно на кушетку или стул с подлокотниками, положив на них локти. (Если вы садитесь на кушетку, не имеющую подлокотников, то подложите под руки подушки.) Дышите ровно и глубоко, при этом старайтесь расслабить плечи, опустив их как можно ниже. Весь вес вашего тела с помощью предплечий и локтей перенесите на подлокотники и почувствуйте, что ваши руки «отходят» от плеч. Поверните голову из стороны в сторону, затем медленно выполните ею вращательное движение; также медленно откройте и закройте рот. Обратите внимание на то, чтобы ваши плечи были максимально опущены. Если они напряжены и приподняты, то сдавливают грудную клетку, оказывая давление на сердце и легкие; при этом напрягается шея, ухудшая доступ крови к головному мозгу; в этом случае вы не сможете до конца расслабить свои руки.

Когда вы сидите за работой, старайтесь чаще менять положение тела. Поставьте ноги на пол; не закидывайте надолго ногу на ногу. Такое положение приводит к напряжению тазобедренных мышц и ослаблению мышц поясничной области. Для вас такая поза может казаться более удобной, но позвоночник при этом занимает положение, которое отрицательно влияет на спинной мозг; вследствие этого значительно ухудшается кровообращение в ногах. Для уменьшения напряжения и укрепления мышц спины используйте упражнения, приведенные в главе «Позвоночник».

Расслабьте тазобедренную область и убедитесь в том, что ваша спина целиком опирается на спинку стула. При необходимости придвиньте стул к столу. Положите руки на стол, расслабьте плечи, локти и запястья. Дышите ровно и глубоко, стараясь ощутить прилив крови к пальцам рук и ног. Каждый раз, делая пять долгих, глубоких вдохов, представляйте себе, что ваши руки и ноги наполняются вдыхаемым воздухом. Максимально опустите плечи, предоставьте животу возможность свободно выступать вперед, а спине — целиком опираться на спинку стула. Держа локти на столе, опишите кистями рук несколько окружностей. Расслабьте руки и плечи, представляя, что инициатором движения являются кончики пальцев. Положите локти на стол и выполните несколько вращательных движений предплечьями, также представляя, что инициатором являются кончики пальцев. Во время выполнения этого упражнения остальные участки руки, расположенные выше и ниже локтя, не должны двигаться; запястья

рук находятся в расслабленном состоянии. Вытяните ноги перед собой и сделайте несколько вращательных движений ступнями, расслабляя тем самым бедра и ноги. Во время выполнения этого упражнения представьте, что инициатором движения являются кончики пальцев ног.

Предложенные здесь упражнения помогут понять, насколько напряжено ваше тело, когда вы сидите, и одновременно снять это напряжение.

2-19 Положите руки на стол перед собой, а ступни ног прочно разместите на полу; представьте себе, как кровь приливает к кончикам пальцев ваших рук и ног. Сделайте пять медленных, глубоких вдохов — по одному на каждый палец руки — одновременно представляя себе, как кровь устремляется к ним; другие пять вдохов сделайте для пальцев ног, также представляя, как они наполняются кровью. Такое представление само по себе способствует приливу крови к этим участкам тела. Неважно, осуществляется это на самом деле или нет, но наше воображение привлекает дополнительную энергию к тем участкам, о которых вы думаете. Центральная нервная система некоторым образом воздействует через мысли на состояние всего организма в целом, поэтому чем приятнее мысли, тем лучше ваше общее состояние.

Научившись сидеть удобно и находиться при этом в расслабленном состоянии, поддерживая нормальное кровообращение, вам не следует забывать о том, что во время долгого сидения нужно почаще вспоминать о движениях. Ваше кровообращение улучшится, даже если вы всего лишь на несколько минут встанете, потянетесь и немного подвигаетесь. Двухминутная ходьба вверх и вниз по

лестнице или непродолжительный выход на улицу; несколько минут, потраченных на упражнения для ослабления мышц спины, такие, например, как вращение бедрами (упр. 4-5 — 4-7) или выгибание позвоночника (упр. 4-2); несколько минут, потраченных на потягивания (упр. 4-13) — все это вполне осуществимо во время работы. Периодически повторяйте их на протяжении рабочего дня и вскоре вы заметите, насколько повысится эффективность вашей деятельности и улучшится общее состояние организма.

Резко возрастает роль движений, если вы находитесь под воздействием стресса. Когда вы чем-то расстроены, ваша нервная система реагирует на такую ситуацию довольно примитивным образом, подпитывая мышцы веществами, облегчающими и ускоряющими ваши движения. Если вам угрожает кровожадный хищник, то вашей естественной реакцией будет либо убежать от него, либо вступить с ним в схватку. Однако если у вас неприятности на работе, то ни убежать, ни вступить с ними в поединок, ни предпринять какие-либо другие движения, в прямом смысле этого слова, вы не сможете. Выброшенные в кровь вещества остаются там, накапливаясь в мышцах, что вызывает крайне дискомфортное состояние. Вот почему многие люди рассматривают физическую активность как чрезвычайно полезное средство для улучшения своего состояния во время стресса, пусть даже она выразится в разбрасывании каких-то предметов или в оскорбительных выпадах по отношению к другим людям. Это может вызывать неловкость. Поэтому следует помнить о пользе двигательной ак-

тивности, что позволит предотвратить возникновение столь нежелательной и щепетильной ситуации.

УЛУЧШЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ В ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ УЧАСТКАХ ТЕЛА

Наиболее удаленные от сердца участки нашего тела — руки, ступни ног и голова — обычно первыми реагируют на ухудшение кровообращения. Если у вас постоянно холодные кисти рук или ступни, или вы часто испытываете усталость, впадаете в прострацию, то, скорее всего, вам необходимо обратить внимание на кровообращение. Выполнение упражнений для ступней и кистей рук поможет привлечь кровь к этим участкам. В свою очередь это окажет благоприятное воздействие на весь организм в целом. Упражнения для кистей рук также способствуют улучшению кровообращения в груди, плечах, верхней части спины и руках путем усиления в них кровотока; упражнения для ступней ног увеличивают циркуляцию крови в области поясницы, желудочно-кишечном тракте, в области таза и ногах.

РУКИ

Если кисти ваших рук часто бывают холодными, вам будут полезны наши упражнения.

Помните: несмотря на то, что все упражнения для кистей рук описаны для положения лежа, их можно выполнять и сидя. В положении сидя вы можете либо поддерживать руки подлокотниками кресла, либо положить локти на стол.

2-20 Лягте на спину, вытяните

руки в стороны так, чтобы их тыльная сторона была обращена к полу, и полностью расслабьте их. Затем медленно поработайте кистями рук, сгибая и разгибая их. Обратите внимание на работу мельчайших мышц ваших рук, не позволяя плечам и верхней части предплечья подменять работу кистей рук. Если вы почувствуете, что в движение вовлекаются мышцы предплечья, то во время выполнения этого упражнения постучите слегка по предплечью одной руки, чтобы расслабить ее. Некоторые мышцы предплечья все-таки должны работать; неважно, каким образом вы концентрируете свое внимание на движении кистей рук. Дышите ровно и глубоко, представляя себе, как дыхания и поток крови свободно проходят сквозь мышцы предплечья и достигают кончиков ваших пальцев. Разжимайте кисти рук до тех пор, пока ваши пальцы полностью не выпрямятся, а затем предоставьте им возможность согнуться.

2-21 Положите руки ладонями вниз и постучите кончиками пальцев по полу, поднимая кисти рук от запястья и как бы бросая их вниз. Прodelайте это упражнение двадцать или тридцать раз. Следите за тем, чтобы во время выполнения этого движения работали только мышцы запястья и кисти рук. Если вы почувствовали напряжение в мышцах плеча и предплечья, то постарайтесь расслабить их, представляя, что в движении участвуют только кончики ваших пальцев. Во время выполнения этого упражнения все тело, за исключением кистей рук, должно лежать на полу совершенно неподвижно.

Теперь выполните несколько вращательных движений запястьями, сначала одной рукой, а затем обеими, представляя себе, что ни одна

мышца, расположенная выше запястья, не вовлечена в них. Конечно, на самом деле это не так. Любое движение одной группы мышц в теле человека неизбежно вызывает движение другой, которая поддерживает и помогает первой в работе, а также предохраняет ее от перегрузки, оказывая некоторое сопротивление такому движению. Например, если вы движетесь вперед, то некоторые мышцы слегка тянут вас назад, чтобы предотвратить падение вниз лицом.

2-22 Исходное положение то же. Выполните каждым пальцем в отдельности, начиная с большого, круговые движения. Мысленно представляйте себе, что оно начинается с кончика пальца, расслабляя остальную часть кисти руки; почувствуйте, как весь ваш палец движется вслед за его кончиком; при этом запястье должно находиться в полном покое. Выполните это упражнение, когда ваши ладони обращены к полу, а затем повторите, когда они повернуты вверх. Может быть, в одном положении вы чувствуете себя более комфортно, чем в другом? Выполнение этого упражнения как в одном, так и в другом положении помогает уменьшить напряжение.

2-23 Верхняя часть предплечья покоится на полу, кисть руки в совершенно расслабленном состоянии. Выполните несколько вращательных движений предплечьем, начиная от локтя и описывая окружность максимально возможного радиуса. Во время движения кончики пальцев скользят по полу, а также проходят мимо вашего плеча. Представляйте себе, что кончики ваших пальцев являются ведущими в этом движении, а предплечье пассивно следует за ними.

2-24 Выполните массаж груди (см. упр. 2-10), но теперь обратите внимание на ощущения, которые испытывают кончики ваших пальцев. Предоставьте им возможность выполнять всю необходимую работу. Не позволяйте верхней половине туловища вовлекаться в активную деятельность. Представьте себе, что ваши пальцы живут своей собственной, совершенно независимой жизнью и во время движения просто исследуют мышцы груди. Если вы интересуетесь массажем, делая его себе или другим, то это упражнение будет очень полезно для повышения чувствительности и расслабления кистей рук.

Подумайте, как много разных вещей вы делаете руками — возможно, ни одна другая часть вашего тела не работает столь же активно, как руки. Теперь представьте себе, как влияет напряжение в мышцах кистей рук, предплечья, плеч, груди, верхней половины спины и шеи на состояние вашего тела, когда вы выполняете руками какую-нибудь работу: пишите, готовите пищу, ведете машину или касаетесь чего-то; вспомните о том, насколько затрудняется кровоток в вашем организме, если мышцы находятся в напряжении. Теперь легко понять, почему у вас постоянно холодные руки. Данные упражнения способствуют расслаблению всех мышц и улучшению кровообращения в руках.

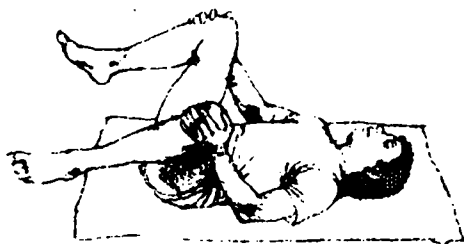
СТУПНИ НОГ

Ступни ног являются одним из наиболее удаленных от сердца участков тела, так что они сильнее всего страдают в результате плохого кровообращения. Вследствие этого травмы ступней и лодыжек лечатся зна-

чительно дольше, чем травмы любых других участков тела. Напряжение в области бедер и таза нередко является причиной плохого кровообращения в ногах, так как очень много кровеносных сосудов проходит через область таза. Если она находится в напряженном состоянии, то кровоток во всей нижней половине туловища замедляется, и ступни ног холодеют. В этом случае начните с упражнений для тазобедренной области, а затем переходите к упражнениям непосредственно для ног.

2-25 Лягте на спину и максимально подтяните колени к груди, придерживая их руками. Затем разведите до предела колени и сделайте ими несколько вращательных движений (рис. 2-25).

Рис. 2-25



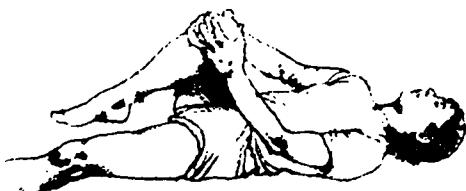
Выполняя коленями движения по часовой стрелке и против, вы делаете разнообразные движения бедрами. Совершайте вращательные движения коленями в медленном темпе, описывая ими наибольшую окружность. Во время выполнения этого упражнения все участки спины должны плотно прилегать к полу. После того, как вы сделаете двадцать вращений, смените направление движения на противоположное, при этом обратите внимание на изменения в своих ощущениях.

Представьте себе тазобедренные суставы, где область таза переходит

в бедренную кость. Они используются в движении наиболее часто. Поддерживая тазобедренные суставы в хорошей форме и укрепляя окружающие их мышцы, вы можете значительно облегчить свои движения, а также улучшить кровообращение в паховой области, ногах и ступнях.

2-26 Лежа, вытяните одну ногу на полу, а колено другой ноги подтяните к груди, придерживая его обеими руками (рис. 2-26).

Рис. 2-26



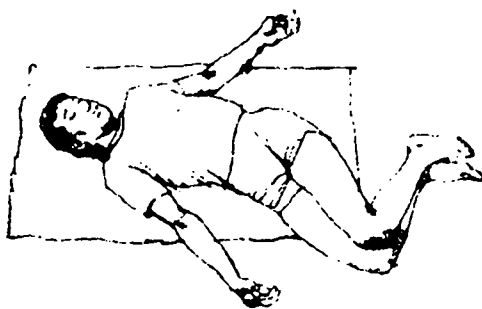
Выполните несколько вращательных движений подтянутым к груди коленом как по часовой, так и против часовой стрелки. Данное упражнение быстрее всего помогает уменьшить боль в поясничной области спины. Затем вытяните обе ноги на полу и обратите внимание на разницу в своих ощущениях. После выполнения этого упражнения может показаться, что нога стала длиннее из-за небольшого растяжения ее мышц; также часто отмечается ее потепление, пощипывание или просто большая подвижность. Нередко люди ощущают, как распрямляется боковая поверхность туловища, которое все сильнее начинает прижиматься к полу. Это верный признак улучшения кровотока в ногах.

2-27 Подтяните оба колена к груди, крепко прижав их руками друг к другу. Дышите ровно и глубоко; почувствуйте, как расширяется во вре-

мя вдоха ваша поясница. Затем выполните несколько вращательных движений одновременно обеими коленями, приводя их в движение при помощи рук. При выполнении этого упражнения необходимо обратить внимание на крестцовую область, которая является наиболее напряженным и болезненным местом у большинства из нас. Для людей, испытывающих болезненные ощущения в поясничной области, это движение может показаться довольно трудным, поэтому не нужно принуждать во что бы то ни стало выполнять его. Но если вы не чувствуете особых затруднений, то можете выполнить вращения примерно по сто раз в каждом направлении.

2-28 Лягте на спину и согните колени. Ступни стоят на полу, ноги сведены вместе. Медленно отклоните оба колена вправо, пока правое колено не коснется пола (рис. 2-28).

Рис. 2-28

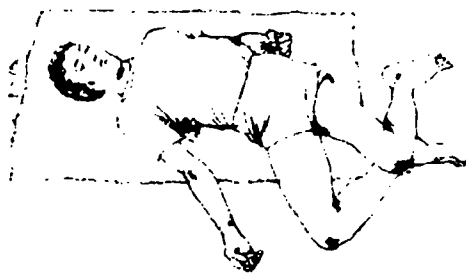


Верните их в вертикальное положение, затем отклоните оба колена влево, пока ваше левое колено не коснется пола. Чередуйте отклонение то вправо, то влево и выполните это упражнение двадцать раз. Оно помогает снять напряжение с мышц бедер и спины. Во время выполнения упражнения помните, что дыхание

должно быть глубоким и медленным. Основное растяжение при этом испытывают боковая сторона вашего туловища и внешние мышцы бедер. Может быть, вы чувствуете, как что-то в ваших бедрах или коленях ограничивает движения? Остановитесь и уделите несколько минут массажу этих участков или просто слегка побейте эти области расслабленными кулаками (ни в коем случае не следует хлопать по коленям). Снова повторите это упражнение и посмотрите, испытываете ли вы теперь облегчение?

2-29 Лягте на спину с согнутыми коленями и стоящими на полу ступнями. Разведите ступни на ширину бедер. В таком положении пригибайте оба колена к полу, чередуя это движение то вправо, то влево. Если вы чувствуете, что внешние мышцы ваших бедер слишком напряжены, постарайтесь расслабить их, слегка постукивая по поверхности бедра кулаком во время движения ног (рис. 2-29).

Рис. 2-29



Повторите это упражнение, по крайней мере, тридцать раз в каждую сторону, помня о дыхании и расслаблении вашего тела. Если бедра или область таза слишком напряжены, что встречается у большинства людей, вам будет намного труднее улучшить кровообращение в ступнях ног.

В это время вы можете обратиться к изучению раздела «Тазобедренные суставы» в главе «Суставы».

2-30 Продолжайте лежать на полу с согнутыми коленями и разведенными на полу ступнями. Выпрямите одну ногу, пока она целиком не коснется пола. Во время этого движения пятка может отрываться от пола. Затем медленно согните эту ногу и выпрямите другую, держа обе ступни на полу. Продолжайте чередовать сгибание и разгибание, подобно тому, как вы делаете это во время езды на велосипеде. Представьте себе, что ваши ступни являются инициатором этого движения; следите за тем, чтобы мышцы в области живота и таза не напрягались..

Когда вы почувствуете, что освоили это движение, обратите особое внимание на ступни. Сначала представьте себе, что поверхность пола массирует ваши ступни, а легкое надавливание во время движения стимулирует каждый их участок. Затем представьте, что ваши ступни массируют поверхность пола. Предоставьте им возможность исследовать различные поверхности. Постепенно увеличивайте темп выполнения упражнения, не напрягая при этом бедра. Выполняйте его до ста раз, пока ноги и ступни не расслабятся и не испытают прилив бодрости.

Рис. 2-30



Вы можете также выполнять это упражнение в полулежачем положении (рис. 2-30), подложив под спину подушки.

2-31 Выполните предыдущее упражнение с обращенными вовнутрь подошвами, так чтобы лишь внешняя сторона ноги касалась пола (рис. 2-31). Отклоняйте каждую ногу как можно дальше, но старайтесь не напрягать при этом мышцы.

Рис. 2-31



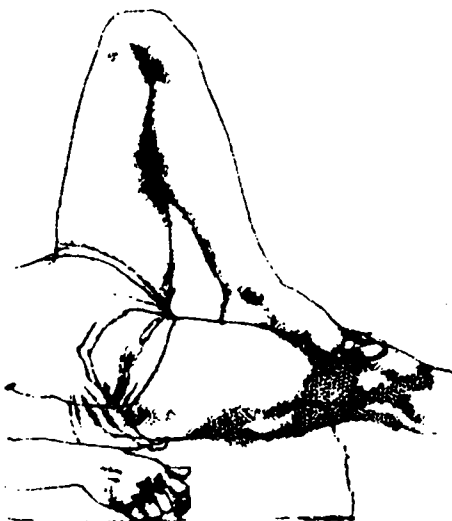
2-32 Лежа с вытянутыми на полу ногами, выполните несколько вращательных движений ступнями, описывая пальцами ног небольшие окружности. Представьте себе, что пальцы ваших ног являются инициатором движения; во время выполнения этого упражнения старайтесь не напрягать ступни. Почувствуйте работу мышц ног во время движения. Походка многих людей очень напряжена, так как они держат ступни, словно они одеревятели, совершенно не двигая ими, вместо того, чтобы вовлекать в работу самые разные мышцы, суставы, сухожилия и кости. Если у вас именно такая походка, то удар от каждого шага доходит прямо до бедра, вместо того чтобы амортизироваться по пути различными мышцами и суставами. Это упражнение улучшит вашу походку и приведет к усилению кровотока в ступнях.

2-33 Лежа, согните колени, при этом ступни должны стоять на полу. Выполните несколько круговых движений коленями. Это упражнение снимает напряжение с коленных суставов и повышает двигательную активность в ступнях ног. Постепенно ускоряйте выполнение данного движения, сильнее прижимая ступни к

полу, чтобы создать в них тепловые колебания.

2-34 Выпрямите одну ногу и помассируйте ее ступней другой ноги от лодыжки к бедру настолько, насколько сможете достать (рис. 2-34А).

Рис. 2-34А



Постарайтесь выполнять этот массаж спокойными и плавными движениями. Вас может удивить, насколько чувствительной и ловкой является ваша ступня. Во время такого массажа используйте пятку для выполнения поглаживающих движений, а пальцы — для прощупывания различных областей. Затем смените ноги и проделайте то же для другой ноги.

Вы можете дополнить этот массаж растиранием одной ступни о другую, а затем и о кончики пальцев на ноге. Выполнять это упражнение легче всего в положении сидя. Обхватите руками лодыжки (рис. 2-34Б) и интенсивно потрите одной подошвой ступни о другую (рис. 2-34В).

Рис. 2-34Б



Рис. 2-34В

Ни в коем случае не напрягайтесь! Если вы заметите, что мышцы спины, бедер или живота начинают напрягаться во время выполнения этого движения — вернитесь к упражнениям для бедер, приведенным в начале данного раздела. Дыхание должно быть глубоким, тело — расслабленным.

МЕДИТАЦИЯ

Медитация для каждого, кто ее практикует, означает что-то свое. Однако существует определенная основа для понимания процесса меди-

тации, которую можно постичь, лишь постоянно упражняясь в этом. Медитация является уникальным человеческим опытом, сочетающим продолжительную фокусировку внимания на чем-либо с полным расслаблением тела и осознанием возможностей своего организма как части окружающего мира. Огромное воздействие медитации на здоровье человека заключается в том, что человек обретает способность пересматривать, корректировать и контролировать свои мысли. Большинство заболеваний как раз и происходит из-за постоянного присутствия печальных мыслей, которые могут стать причиной сильнейшего стресса. Вы можете проводить день за днем, беспокоясь о вещах, которые никогда не произойдут, или расстраиваться из-за неправильного истолкования той или иной ситуации, тратить свои силы и энергию на то, что невозможно изменить или исправить. Вы можете сконцентрировать свое внимание лишь на одной стороне проблемы и тем самым лишить себя возможности ее положительного разрешения. Безразлично, как вы будете контролировать свои мысли, главное — чтобы это не казалось вам невозможным.

В такой ситуации очень поможет медитация. С ее помощью ваши мысли несколько развеются. Во время медитации вы концентрируете свое внимание на чем-то другом, отвлеченном от ваших переживаний, будь то дыхание или молитва. Когда вы вновь возвращаетесь к своим мыслям после краткого отдыха, то часто уже по-другому смотрите на то, что вас волнует. Медитация нарушает цикл бесконечной рационализации, одержимости или самоупреков. Она расширяет ваш кругозор, дает возмож-

ность уменьшить значение той или иной проблемы и тем самым позволяет разрешить ее.

Часто на занятиях мы используем медитацию, управляемую кем-либо другим. Руководитель группы предлагает различные утверждения, представления или просто образы, в то время как другие ее члены полностью концентрируют свое внимание на них, если они кажутся им полезными, или на своих собственных. Этот вид медитации чрезвычайно полезен для сердца. Вы можете записать ее на пленку, чтобы слышать свой собственный голос, призывающий тело расслабиться и восстановить дыхание.

2-35 Сядьте со скрещенными ногами или лягте на спину, расслабьтесь, глубоко дышите и сконцентрируйте свое внимание на работе сердца. Оно является центром физического и эмоционального существования, от него зависит вся ваша жизнь. Почувствуйте, где оно расположено в груди, положив на него руку; найдите пульсовые точки на вашем теле; ощутите движение груди, диафрагмы, живота, спины и плеч во время дыхания; осознайте, как ритм вашего дыхания воздействует на ритм сердца. Представьте себе, как работает ваше сердце, перегоняя обогащенную кислородом кровь по всему организму, как сердце спокойно работает внутри околосердечной сумки — перикарда. При этом осуществляется его массаж благодаря движению жидкости внутри перикарда и движению легких и мышц груди. Ваше сердце то увеличивается в размерах, то уменьшается, то расширяется, то, наоборот, сокращается. Это упражнение укрепит сердце, позволяя ему нормально работать на протяжении всей вашей жизни.

Представьте себе движение крови по телу, берущее начало от аорты и разветвляющееся на более мелкие артерии, которые, в свою очередь, разветвляются снова и снова и наконец достигают капилляров внутри тканей, принося питательные вещества, кислород, тепло и энергию в самые отдаленные участки тела. Представьте, как кровь движется назад к сердцу, чтобы обогатиться новой порцией кислорода. Дышите медленно и глубоко, воображая, как во время вдоха кровь расходится по артериям, а во время выдоха возвращается назад к сердцу; как расширяется, расслабляется и нагревается каждая частичка вашего тела, когда туда поступает кровь, а затем мягко проталкивает ее по венам к сердцу. Думайте в этот момент, что движение сердца и кровеносных сосудов происходит безо всяких усилий с вашей стороны подобно журчанию воды в ручье.

Если вы теперь стали более осознанно относиться к своему дыханию и кровообращению, значит, вы уже готовы к выполнению более сложных и активных движений.

Глава 3 СУСТАВЫ

Чем больше вы двигаетесь, тем легче становятся ваши движения

В жизни встречается две категории людей — те, кто редко задумываются о своих суставах, и те, кто редко думает о чем-нибудь другом. К первой категории относятся в основном люди, которые никогда не испытывали проблем, связанных с суставами. Вторая же включает тех, кто страдает заболеваниями суставов. Настоящая глава будет полезна и тем и другим.

Если у вас никогда не болели суставы, то нам хотелось бы рассказать о том, как надолго сохранить такое состояние, и научить поддерживать их гибкость и подвижность. Вы будете удивлены, насколько более гибким и подвижным станет ваше тело, насколько облегчатся ваши движения, если вы будете постоянно заниматься укреплением суставов. Упражнения, приводимые в этой главе, помогут увеличить гибкость ваших суставов. В большинстве своем мы используем лишь небольшую часть наших двигательных возможностей, диапазон которых ограничен скованными, повторяющимися движениями, что в конечном счете приводит к напряжению мышц и суставов. Работая над укреплением своих суставов, вы сможете улучшить функции всех органов и систем организма в целом: укрепить мышцы и улучшить кровообращение, дыхание, а также функционирование нервной системы.

Артрит — заболевание, охватывающее более ста различных болезней суставов — практически никогда не является смертельным заболеванием, но причиняет человеку такую боль, что это в значительной сте-

пени сказывается на качестве его жизни. В мире один человек из семи страдает от тех или иных проявлений артрита. Многие люди, говоря об артрите, подразумевают некоторое специфическое заболевание, но в действительности это не так. Слово «артрит» дословно переводится как «воспаление сустава», но нередко, когда люди думают, что больны артритом, такого воспаления вовсе нет. Тем не менее для простоты мы будем пользоваться словом «артрит», говоря о состоянии, нарушающем общее самочувствие и затрудняющем движение суставов.

Для понимания принципов работы суставов необходимо сначала познакомиться с тем, как они устроены.

Сустав представляет собой подвижное соединение костей, позволяющее им двигаться относительно друг друга. Фактически суставы представляют собой шарниры и, подобно шарнирам, они должны обеспечивать плавное, скользящее движение костей относительно друг друга. Так, если две соединяющиеся между собой кости — например, плечевая и лучевая кость — постоянно будут тереться друг о друга во время движения руки, то в конце концов они просто разрушат друг друга — это очень болезненный и опасный процесс.

Задача суставов как раз и состоит в том, чтобы предотвратить это. Большинство суставов по своему типу относятся к синовиальным. В них соприкасающиеся концы костей как бы выставлены друг перед другом и защищены хрящом. Хрящ при этом можно сравнить с тканью, пропитанной жидкостью. Поверхность ее ровная, сама она крепкая и эластичная и может впитывать и выделять жидкость.

Сустав окружен волокнистой сус-

тавной сумкой, помогающей удерживать вместе кости и облегчающей их совместное движение. Внутренний слой этой сумки представляет собой синовиальную ткань, которая выделяет синовиальную жидкость. Эта жидкость смазывает и питает хрящ, а также края сустава. Создаваемое ею внутреннее давление помогает суставам противостоять воздействию сдавливающих сил, возникающих в результате некоторых движений. В процессе движения улучшается циркуляция синовиальной жидкости в суставной сумке — или, говоря другими словами, чем больше вы двигаетесь, тем легче и лучше становятся ваши движения.

Связки, представляющие собой соединительную ткань, удерживают кости в суставе; мышцы крепятся к костям выше или ниже сустава также при помощи связок, представляющих собой длинные суживающиеся концы самих мышц. Иногда между мышцами или мышцами и связками, ближе к суставу, находится небольшая заполненная жидкостью полость, называемая сумкой, которая выполняет роль прокладки и смазки во время движения.

Заболевание сустава может привести к его полному повреждению или нарушению двигательной способности. Процесс этот может затронуть любые участки сустава: хрящ, синовиальную ткань, суставную жидкость, а также связки и мышцы, удерживающие сустав на месте.

Наиболее распространенное заболевание сустава — остеоартрит, или дегенеративное изменение сустава. Невозможно найти ни одного пожилого человека, кости и суставы которого не были бы поражены этим заболеванием. По крайней мере, у 30 процентов всего населения и у 60

процентов людей старше шестидесяти лет наблюдаются заметные проявления остеоартрита. Наиболее часто это заболевание поражает бедра, колени, пальцы рук и спину, но может развиться и в любом другом суставе или нескольких суставах. В отличие от ревматоидного артрита, который характеризуется длительным течением и выявляется с помощью анализа крови, остеоартрит носит локальный характер, проявляясь в одном или, реже, в нескольких суставах.

Необходимо помнить, что не у каждого человека с хрящевым или дисковым поражением сустава оно проявляется в виде болевых ощущений. Многие пациенты, страдающие от боли в спине, соглашались на операцию после рентгенологического обследования, которое показывало дегенеративные изменения позвоночника, однако очень часто они были разочарованы результатами, так как мучавшая их боль была вызвана не артритом, а чем-то другим. Если у вас болит спина, то очень важно точно установить истинную причину этого и правильно выбрать способ лечения, прежде чем соглашаться на операцию; даже если рентгенологическое обследование показывает дегенеративные изменения в позвоночнике, причиной боли может быть что-то другое, например, спазм мышц, и выбранное лечение должно быть направлено именно на его устранение. Оперативное вмешательство в этом случае может не иметь никакого успеха. Это справедливо и для других суставов: в одних случаях боль может ничем не заявлять о себе, а в других — наоборот, быть слишком мучительной. Та область, в которой произошли дегенеративные изменения, несомненно, наиболее

подвержена боли и напряжению на всю оставшуюся жизнь.

Остеоартрит, аналогично артриту, в литературе часто описывают как «слабость и изношенность» суставов. Многие люди ошибочно считают, что он является результатом чрезмерного использования суставов. Но это не так. «Слабость и изношенность» возникают в результате многократного использования одних и тех же участков сустава, а не всего его во время движения. При этом происходит повреждение сустава и он подвергается чрезмерной нагрузке, как у большинства спортсменов во время тренировок. Многократно повторяющиеся толчки и удары по одному и тому же участку сустава могут привести к его разрушению; чаще всего с этим приходится сталкиваться спортсменам, танцорам, а также людям, занимающимся физическим трудом. Но тем не менее частое вовлечение суставов в работу только способствует их укреплению и оздоровлению.

Чрезмерная нагрузка на суставы, их постоянное напряжение во время движения приводят к воспалению мышц, связок и соединительной ткани, вызывая симптомы, подобные артриту, но при этом не происходит разрушения суставного хряща.

Суставы, вовлеченные в активное движение, намного крепче и здоровее, чем суставы, которыми мы пользуемся редко. Замечательным примером, подтверждающим правоту этих слов, является великий пианист Артур Рубинштейн, который продолжал выступать с концертами уже будучи пожилым человеком. Артрит порастил многие суставы его тела, но не затронул руки. Почему же руки великого музыканта не поразила болезнь? Как пианист, он использовал

во время игры каждый сустав своих пальцев, причем движения его рук были плавными и гибкими. Качество игры в немалой степени зависит от работы каждого пальца; они должны быть сильными, способными к быстрому и точным движениям. Игра на фортепьяно способствует укреплению мышц пальцев, но часто приводит к напряжению мышц спины, плеч, шеи, бедер и коленей. Рубинштейн дал пальцам все, в чем они нуждались, для предотвращения артрита: хорошо сбалансированное, плавное движение; остальное тело, в отсутствие той же заботы, стало жертвой этого заболевания. Можно сделать вывод, что не частое использование суставов, а лишь неправильное использование приводит в конце концов к развитию артрита.

В традиционной медицине существует мнение, что самовосстановление поврежденного суставного хряща невозможно. Однако некоторые врачи верят, что хрящ, как и большинство тканей нашего тела, способен к самовосстановлению и что артрит развивается лишь в тех случаях, когда что-то препятствует такому процессу самоисцеления. Было проведено немало исследований по выявлению причин, вызывающих артрит. И в большинстве случаев установлено, что виновником развития болезни является неправильное использование нашего тела. Сегодня большинство врачей уже согласны с тем, что некоторые упражнения оказывают чрезвычайно благотворное воздействие на пораженные суставы.

Почему же движение столь благотворно воздействует на суставы, особенно на суставной хрящ? Существует много ответов на этот вопрос. Один из них связан с находящейся

внутри суставной сумки синовиальной жидкостью, являющейся для суставов тем же, чем кровь для всего остального тела. Непосредственное кровоснабжение суставного хряща отсутствует: эта ткань непохожа на все остальные ткани тела, получающие кислород и питательные вещества из крови и выделяющие в нее продукты жизнедеятельности. Эти процессы происходят и в суставе, только вместо крови здесь присутствует синовиальная жидкость. Для нормального протекания обменных процессов эта жидкость должна находиться в постоянном движении; такое состояние обеспечивается, когда две кости дают друг на друга, создавая давление внутри синовиальной сумки, где и находится синовиальная жидкость. Поэтому совершенно очевидно, что с помощью движения можно предотвратить дегенеративные изменения в хрящевой ткани сустава.

Здесь мы еще и еще раз хотим обратить ваше внимание на необходимость правильного движения — максимально сбалансированного, по возможности, наиболее расслабленного и не причиняющего ущерба никаким участкам тела. Движение же, выполняемое с напряжением, несбалансированное движение (при котором одна половина вашего тела напряжена больше другой), чрезмерная нагрузка на одни мышцы и бездействие других — все это оказывает губительное воздействие на суставы и мышцы вашего тела. Такой тип движения вызывает напряжение различных мышц, ограничивая данные им природой двигательные возможности, что, в свою очередь, приводит к ухудшению циркуляции синовиальной жидкости. Кроме того, это может привести к нарушению осанки.

Если во время движения работает лишь часть сустава, принимая на себя все «удары», то в результате развивается настоящая слабость и повреждение суставного хряща. В сочетании с малоподвижностью это приводит к развитию дегенеративных процессов в суставном хряще.

Часто артрит поражает лишь одну конечность — колено, бедро или кисть руки. Пациентка, утверждавшая, что ее заболевание связано с возрастом, была крайне удивлена, когда мы спросили, как ее правое, пораженное артритом, колено оказалось старше, чем здоровое левое? Проблема возникновения остеоартрита связана не с возрастом: она заключается в неправильном движении. Если вы проявляете повседневную заботу о своем теле, то с возрастом движение суставов может даже облегчиться. Если же вы не следите за здоровьем, то к семидесяти годам ваши движения будут более затрудненными, чем в тридцать лет. Семидесятилетняя женщина, одно колено которой было поражено артритом, на протяжении всей жизни неправильно двигалась, причем в большей степени это сказалось на одной половине ее тела. Чаще всего это проявляется при ходьбе или нарушении осанки. В этом случае нагрузка неравномерно распределяется по телу, вызывая перенапряжение отдельных его участков. Так, эта женщина во время ходьбы тяжесть своего тела переносила больше на одну ногу, что вызывало чрезмерное напряжение икроножных мышц и уменьшало потенциальные двигательные возможности лодыжки, голени и бедра. Или же у нее была дурная привычка сидеть, закинув ногу на ногу, что также могло привести к развитию заболевания. Может быть, ее работа

требовала длительного пребывания на ногах, и она опиралась на одну ногу больше, чем на другую; может быть, она вела сидячий образ жизни, который вызвал напряжение бедренных мышц, а это в свою очередь ухудшило ее походку и осанку; а, может быть, вследствие неправильных движений или из-за травмы наследственная слабость этого сустава переродилась в заболевание. Во всех этих случаях виновником развития болезни являются неправильно выполняемые движения.

Чтобы предотвратить развитие артрита, обратите в первую очередь внимание на то, как и сколько вы двигаетесь, а затем постарайтесь изменить что-то в своей манере движения, чтобы двигаться правильно и снизить вероятность возникновения заболевания.

Узнать о других видах заболеваний суставов, а также об упражнениях, которые помогут в том или ином случае, вы сможете в главе «Артрит» во второй части данной книги.

ПОДДЕРЖАНИЕ ГИБКОСТИ И ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ

Нарушение деятельности того или иного участка тела обычно происходит под воздействием обстоятельств, вызвавших его. Поэтому для восстановления пораженной области необходимо устранить все причины. Часто ваши действия будут прямо противоположными тем, которые вы выполняли до сих пор. Именно в этом случае можно добиться улучшения своего состояния.

Приводимые здесь упражнения предполагают равное участие как ума, так и тела. Сначала необходимо осознать, какие области вашего

тела испытывают чрезмерное напряжение, а затем уже выполнять упражнения, способствующие их расслаблению. Очень многие участки тела, которые испытывают постоянное напряжение, остаются нами незамеченными: мы можем напрягать живот, приподнимать плечи, напрягать тазобедренные мышцы, часами забывать о необходимости глубоко дышать, сжимать кулаки и стискивать зубы, не осознавая этого. Наш мозг блокирует осознание этих процессов, и мы можем обнаружить их, лишь когда организм уже поражен болезнью. Важнейшим в умении расслабляться является осознание тех участков тела, которые наиболее напряжены.

Часто напряжение возникает вследствие спазма самых больших и крепких мышц, таких как трапециевидная мышца, проходящая от плеча к верхней половине спины, ягодичные мышцы и четырехглавая мышца бедра. Им необходима физическая нагрузка; поэтому, когда человек был более активен, эти участки тела не беспокоили его. Так, например, наши ягодичные мышцы не предназначены постоянно выполнять роль подкладки во время бесконечного сидения. Тем не менее единственное их использование у большинства людей — это часами удерживать тело в скованном, напряженном состоянии. Организм человека противится такому использованию мышц, при этом развивается их спазм, который сохраняется и после снятия нагрузки. Так как эти мышцы связаны со многими другими, их напряжение оказывает сильное воздействие на все окружающие участки тела. В результате нарушается естественная способность суставов к свободному движению. Например,

напряженная трапециевидная мышца может настолько сковать плечо, что движения локтевого сустава и запястья также будут ограничены. Устранить это состояние можно, лишь полностью расслабив трапециевидную мышцу и предоставив ей возможность свободно двигаться.

Каждый, кто когда-либо сталкивался с заболеваниями суставов, согласится, что наиболее полезно выполнение спокойных упражнений, позволяющих суставу описывать полный диапазон движений. Например, запястье может изгибаться, растягиваться и частично совершать вращательные движения, а также совершать ограниченные движения вправо и влево. Регулярно выполняя все эти движения, можно поддерживать суставный хрящ в здоровом состоянии, укрепить мышцы и связки запястья, а также устранить застой жидкости, который возникает при заболевании суставов. Однако полный эффект от этих упражнений вы получите, если будете выполнять их правильно: вовлекая в движение только те мышцы, которые призваны помочь данному движению. Большинство людей, выполняя движения запястьями, напрягают плечи, причем это напряжение оказывается даже большим, чем напряжение непосредственно вовлеченных в работу запястья и предплечья. Вследствие этого эффективность данного упражнения снижается, вы не можете укрепить мышцы запястья, если у вас напряжена верхняя половина руки. Вы с трудом поверите, что человек чаще выбирает наименее функциональный способ движения, но, к сожалению, это именно так.

Мысль о том, что во время движения необходимо использовать лишь мышцы или группу мышц, ко-

торые непосредственно вовлечены в этот процесс, неоднократно повторяется в нашей книге, так как является основной идеей двигательной терапии. Это — дань замечательному свойству нашего тела узнавать, какие мышцы непосредственно предназначены для выполнения тех или иных задач, а какие совершенно не подходят для этого. Принцип избирательного мышечного движения, в сущности, и является настоящим принципом расслабления: он позволяет мышцам, которые мы не используем в движении в данный момент, отдыхать, в то время как работающие мышцы активно участвуют в работе. В ряде учений о движении эта концепция развивается еще дальше, переходя в область микродвижения. Микродвижение использует не группы мышц и отдельные мышцы, как при рассмотрении изометрии движения, а отдельные группы волокон внутри мышцы. На страницах этой книги мы встретимся с упражнениями, в которых рассматривается микродвижение. Но еще раз хотим напомнить, что во время выполнения всех упражнений движения должны быть максимально близки к микродвижениям. Концентрируйте свое внимание на том участке тела, с которым вы работаете, а всем остальным предоставьте отдых. В этом случае вы достигнете наибольшей гибкости и подвижности.

Далее мы уделим внимание упражнениям, поддерживающим подвижность в различных суставах. Суставы сильно отличаются друг от друга по своей структуре и выполняемым функциям, поэтому они требуют совершенно разных типов движения. Вас в основном может интересовать работа какого-то одного или нескольких суставов или какой-то

одной области тела, особенно если у вас уже развит артрит. Однако мы настойчиво рекомендуем попытаться выполнить все упражнения, так как движения каждого участка тела лишь улучшат состояние всего организма в целом.

ТАЗОБЕДРЕННЫЕ СУСТАВЫ

Тазобедренные и плечевые суставы являются относительно сходными по структуре. Их еще называют шаровидными, так как и бедренная и плечевая кость имеют большой шаровидный конец, который заходит соответственно в одном случае в углубление в костях таза, а в другом — в углубление в лопатке. Этот сустав позволяет совершать наиболее широкий спектр движений: можно отводить конечность в сторону, как в направлении от тела, так и по направлению к нему, двигать ее вперед и назад, а также совершать вращательные движения. Не каждый сустав позволяет выполнять такие движения. Например, коленный сустав является шарнирным и позволяет выполнять лишь сгибание и разгибание ноги.

Вы можете удивиться, почему тазобедренные суставы, имея потенциальный диапазон движений, так часто испытывают напряжение. Частично это происходит из-за того, что с возрастом мы в значительно меньшей степени используем двигательные возможности суставов. Будучи маленькими детьми, мы брыкаемся, сидим на корточках или играем в чехарду. Сидячий же образ жизни большинства взрослых людей приводит к большому напряжению тазобедренных мышц и суставов.

Если вы вынуждены долго сидеть, постарайтесь почаще менять условия

той или иной позы. Когда вы сидите на обычном стуле, то бедра и колени находятся на одинаковом уровне. Если вы положите на сиденье стула какую-нибудь подкладку, то ваши колени будут располагаться ниже бедер, а если вы будете сидеть на обычном стуле и под ступни подставите маленькую скамеечку, то ваши колени будут располагаться выше бедер. Если ваши колени находятся на уровне или ниже бедер, это приводит к прогибанию поясницы, если же колени располагаются выше бедер, то в этом случае спина не прогибается. Разнообразие положений значительно расширяет ту область тазобедренных суставов, на которую приходится наибольшее давление. Убедитесь в том, что давление равномерно распределяется на обе стороны вашего тела. Сядьте ровно на обе ягодицы, так чтобы ступни стояли на полу. Разнообразить положение тела также позволяет и сидение на полу. Рекомендуем вам как можно чаще так и сидеть.

Тазобедренные суставы наиболее прочны благодаря крепким и часто очень напряженным мышцам. Если ягодичные мышцы, мышцы живота, а также поясничные мышцы (соединяющие поясницу с костью бедра) находятся в постоянном напряжении, то тазобедренный сустав не может нормально двигаться. Его крепость начнет постепенно уменьшаться, а движения будут ограничиваться лишь узким диапазоном. Для того, чтобы расслабить тазобедренный сустав, необходимо начать с расслабления окружающих его мышц.

Ягодичные мышцы, особенно их верхняя и средняя часть, являются наиболее сильными и хорошо развитыми. Они поддерживают тело в вертикальном положении во время ходь-

бы или стояния. Именно потому, что они являются такими крепкими, они очень сильно реагируют на напряжение. Когда эти мышцы находятся в напряжении, они стараются либо заштитить себя, либо избежать опасности. В обоих случаях их напряжение еще больше увеличивается. Если эти мышцы не вовлечены в активное движение, то напряжение в них сохраняется на протяжении длительного времени. Большинство болей в поясничной области, которые вызваны чрезмерным напряжением мышц, начинаются именно с перенапряжения ягодичных мышц, влекущих за собой вниз и мышцы поясницы. Все это приводит к ухудшению подвижности тазобедренных суставов. Верхняя и средняя часть ягодичных мышц являются лишь их верхним слоем. Ниже лежит еще один слой, а также глубокие боковые мускулы-вращатели, которые, как следует из их названия, обеспечивают выполнение вращательных движений тазобедренными суставами. Когда ягодичные мышцы зажаты, все остальные мышцы, расположенные под ними, также не могут нормально выполнять свое предназначение.

3-1 Сядьте на стул или на пол со скрещенными ногами. Перенесите вес тела сначала на одну ягодицу, а затем сделайте вращательное движение туловищем вокруг тазобедренного сустава, так чтобы давление тела приходилось поочередно на каждую часть ягодицы. Отодвигайтесь как можно дальше вперед, назад и в стороны, но при этом вес тела должен приходиться на тазобедренный сустав. Сделайте двадцать или тридцать круговых движений в каждом направлении. Сядьте ровно и обратите внимание на то, какие отличия в ощущениях одного и другого тазобед-

ренного сустава вы испытываете. Может быть, вы прочнее опираетесь на ягодицу, на которой только что выполняли упражнения, или вам стало удобнее сидеть на ней? Чувствуете ли вы какие-либо изменения в мышцах спины на этой стороне тела? Теперь повторите это упражнение для другой половины тела и снова обратите внимание на свои ощущения. Какой из суставов кажется вам более расслабленным, а какой, наоборот, более напряженным?

3-2 Сядьте на пол, прислонившись к дивану, подтяните правое колено к груди и выполните описанное в упражнении 3-1 движение для левого тазобедренного сустава. В этом случае позвоночник находится в менее подвижном состоянии, а давление на ягодичные мышцы, наоборот, усиливается. Выполните то же самое для другой половины тела.

3-3 Эффект от упражнений 3-1 и 3-2 можно значительно усилить, поместив теннисный мячик под ягодицу и выполняя вращательные движения таким образом, чтобы различные участки ягодицы оказывали давление на мячик. Вы можете двигать мячик и вокруг ягодицы, чтобы выявить в ней наиболее напряженные участки. Во время выполнения этого движения не следует напрягаться, наоборот, постарайтесь расслабиться. Если вы почувствовали острую боль, то, возможно, мячик просто сдавил нерв; в этом случае вам следует немного отодвинуть его, чтобы давление приходилось на менее чувствительную область ваших мышц.

3-4 Лягте на пол лицом вниз, положите руки ладонями вниз перед собой и поднимите обе ноги, согнув колени и слегка оторвав их от пола. При этом пальцы на ногах смотрят в

направлении к бедрам и располагаются на максимально доступной вам высоте от пола. Теперь оттолкнитесь руками от пола, так чтобы верхняя часть вашего туловища оторвалась от его поверхности; это движение заставит ваши ноги коснуться пола (рис. 3-4А). Продолжайте чередовать поднятие ног (рис. 3-4Б), верхней части туловища, затем опять ног, пока вы не начнете качаться вперед и назад, как в люльке, и не будете использовать силу инерции для перехода от одного движения к другому.

Рис. 3-4А



Рис. 3-4Б



Это упражнение помогает уменьшить напряжение в ягодичных мышцах, а также способствует укреплению и расслаблению мышц живота и поясницы. (Обратите внимание: это упражнение также используется йогами для повышения сексуальной активности, так как улучшает кровообращение в органах таза.)

З. М.Шнейдер

После того, как вы выполните упражнение несколько раз, лягте на спину, подтяните одно колено к груди, придерживая его рукой, и выполните им несколько вращательных движений. То же повторите для другого колена.

3-5 Лежа на животе, согните ногу в колене, обхватите рукой лодыжку и потяните ее в направлении к ягодице (рис. 3-5А). Подержите в таком положении ногу несколько секунд, затем расслабьте и слегка помассируйте ее, сдавливая и стуча кулаком по верхней половине ягодицы, а также по верхней части тазобедренной области. Повторите упражнение другой ногой.

Рис. 3-5А



Перекатитесь на бок и подтяните колено к груди, а затем, держа ногу за лодыжку, оттяните ступню как можно дальше назад (рис. 3-5Б). Повторите упражнение несколько раз для каждой ноги.

Рис. 3-5Б



3-6 Лягте на спину, колени согните; ступни стоят на полу. Поднимите

область таза как можно выше вверх. Во время выполнения этого упражнения опирайтесь на плечи и верхнюю часть спины (см. рис. 4-8 в гл. «Позвоночник»). Задержитесь в таком положении, считая до семи, затем медленно опуститесь на пол. Повторите это упражнение несколько раз.

3-7 Встаньте к стене спиной, прислонившись ее средней частью; ноги разведены на ширину плеч и примерно на ступню отстоят от стены. Начните описывать областью таза большую окружность, слегка наклоняя ту часть спины, которой вы прислоняетесь к стене. Это снимет нагрузку с поясницы и внешних мышц бедра, которые усиленно работают в то время, когда вы стоите. Если упражнение выполняется правильно, то в работу будут вовлечены лишь мышцы, с помощью которых осуществляется вращение бедер. Теперь спуститесь вниз по стене, так чтобы ноги стояли от стены на расстоянии трех ступней; колени слегка согнуты, и только плечи опираются на стену. В таком положении повторите вращение областью таза. Далее, повернитесь лицом к стене, расправьте плечи и обопритесь ладонями о стену, немного наклонившись вперед, чтобы вес вашего тела приходился только на ладони; в этом положении снова, как и прежде, выполните вращательное движение. Упражнение расширяет диапазон совершаемых вами движений, а также способствует укреплению мышц живота и поясницы. Теперь вы уже готовы приступить к выполнению упражнений непосредственно для тазобедренных суставов.

3-8 Следующие упражнения выполняются стоя. Поднимите одну ногу и поставьте ее на какую-нибудь твердую и удобную опору. Это может

быть ступенька лестницы, край стола, подлокотник дивана, полка, просто край какой-то твердой поверхности или балетная стойка — все, что будет устойчиво стоять на месте, если вы оттолкнетесь. Если ваше тело достаточно гибкое, то опору можно расположить на уровне талии; если же вы менее гибки, то ее можно несколько опустить. Для дополнительной поддержки можно поставить перед собой стул. Поднимите правую ногу и вытяните ее в сторону и вверх, пока ступня устойчиво не встанет на выбранную вами опору. Задержитесь в таком положении минуту, чтобы почувствовать, что ваша левая нога распрямлена и устойчиво стоит на полу, а вес тела равномерно распределен по всем участкам ступни. В таком положении вы не должны испытывать никакого неудобства. При этом поднятая нога также должна выдерживать половину веса вашего тела. В таком положении правое бедро освобождается для движений, а сковывавшее его чрезмерное напряжение устраняется.

Рис. 3-8А



Наклонитесь вперед (рис. 3-8А), затем отведите тело как можно дальше влево, держась, в случае необходимости, за стул. Обратите внимание, как далеко вперед вы можете наклонить голову, а также почувствуйте растяжение мышц правого бед-

ра. Во время выполнения этого упражнения лицо смотрит сначала вперед (рис. 3-8Б), а затем на левую ногу (рис. 3-8В). Далее наклонитесь вправо, вытянув голову к правому колену. Во время выполнения этого упражнения лицо также сначала смотрит вперед, а затем на правую ногу (рис. 3-8Г).

Упражнение способствует растяжению поверхностных мышц левого бедра, а также внутренних мышц правой ноги.

Рис. 3-8Б

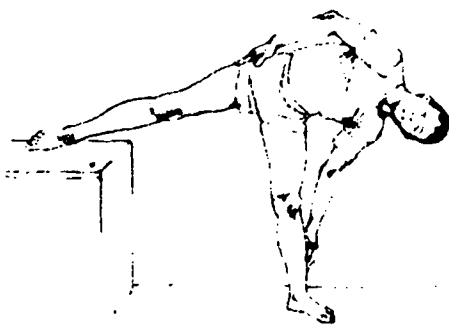
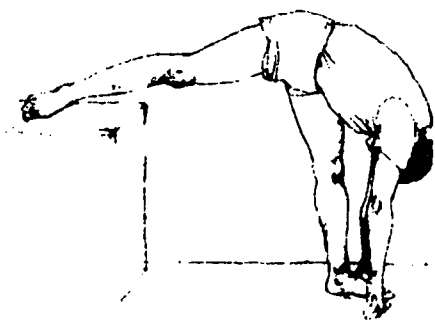


Рис. 3-8В

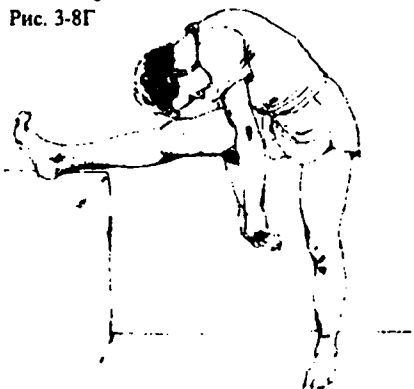


Теперь осторожно и медленно поверните туловище сначала в направлении к левому плечу, а затем — к правому. Во время этого движения поворачивайтесь настолько, насколько это вам удобно, чтобы не ощущать дискомфорта. Продолжайте медленно выполнять упражнение,

поворачиваясь по десять-пятнадцать раз из стороны в сторону, пока движения не станут плавными и спокойными; следите за тем, чтобы ягодичные мышцы не напрягались. Если вес вашего тела приходится на ступню, ягодичные мышцы не должны активно участвовать в движении.

Повторите упражнение с поднятой вверх левой ногой.

Рис. 3-8Г



3-9 Снова поднимите правую ногу, медленно согните и выпрямите колено. Не позволяйте левому колену сгибаться одновременно с правым, иначе вес тела не будет равномерно распределяться по стоящей на полу ступне. Это упражнение позволит расслабить и растянуть мышцы бедер обеих ног. Когда колено находится в согнутом положении, разверните ногу и немного опустите ее колено (рис. 3-9); при этом все тело также повернется немного влево. Затем выпрямите ногу, приподняв колено: при этом туловище немного повернется вправо. Также положение тела предоставляет тазобедренному суставу возможность нормально двигаться, так как с него снимается вся лишняя нагрузка, что редко происходит при выполнении обычных движений, когда сустав часто находится в скованном состоянии.

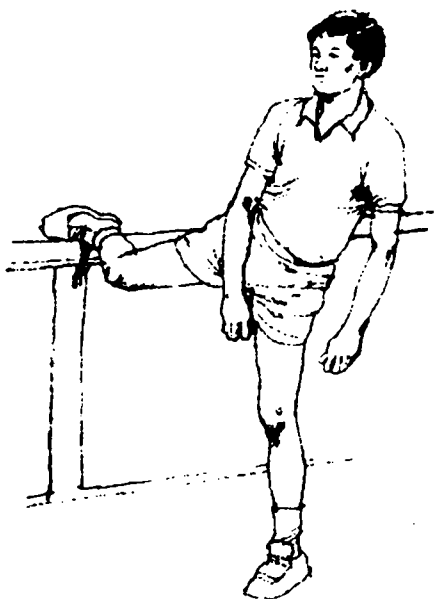


Рис. 3-9

Повторите упражнение десять раз вперед и назад, слегка постукивая кулаком по растянутым мышцам бедра и ягодицам. Затем встаньте на обе ступни. Вы можете почувствовать разницу как в ощущениях ног, так и в ощущениях верхней половины вашего туловища, вплоть до плеч. Повторите все приведенные упражнения с поднятой левой ногой; при этом не забывайте концентрировать свое внимание на движениях, стимулирующих деятельность бедренных мышц.

3-10 Сядьте на коврик или на мат, разведите согнутые колени в стороны, а ступни соедините вместе; при этом вес вашего тела должен равномерно распределяться по ягодицам. Положите руки на колени и осторожно надавите вниз на каждое из них, сначала чередуя давление то на правое, то на левое колено, а затем надавливая на оба колена одновремен-

но (рис. 3-10). Это движение растягивает тазобедренные суставы и внутренние мышцы бедра. Обратите внимание на свои ощущения — может быть, в вашем теле что-то препятствует такому растяжению? Что это — мышцы бедра, крестцовый свод, колени? Если вашему движению мешает боль в коленях, продолжайте выполнять упражнение осторожно и медленно. Не старайтесь изо всех сил нажимать на колени, чтобы вызвать в них боль.

Рис. 3-10



Наклонитесь немного вперед и обхватите руками лодыжки, так чтобы локти лежали на коленях. Снова надавите на колени — если вы тянете ноги вверх за лодыжки, то автоматически ваши локти движутся вниз, прижимая колени к полу. Это упражнение позволяет еще больше растянуть мышцы, окружающие тазобедренный сустав.

Теперь выполните то же упражнение, но не надавливая руками на колени. Старайтесь просто пригибать их книзу с помощью икроножных мышц. Глубоко вдохните, а затем, во время выдоха, постарайтесь максимально приблизить колени к полу.

Наконец, сядьте так, чтобы ваша спина целиком опиралась на стену

(можно прислониться к подложенной под спину подушке), а подошвы ступней были сведены вместе. Снова выполняйте одновременное надавливание на оба колена примерно двадцать или тридцать раз.

3-11 Вы все еще остаетесь сидеть на полу (если вам так легче, то можно прислониться спиной к чему-нибудь твердому). Согните колени, поставьте ступни полностью на пол и подтяните колени к груди (рис. 3-11А). Обхватите каждое колено рукой и подтолкните их в левую сторону к полу (рис. 3-11Б). Предоставьте ногам, спине, животу и особенно ягодицам возможность полностью расслабиться во время этого движения; движение ваших коленей вверх и вниз происходит лишь под действием силы рук; сначала — налево, затем — направо, по пять или шесть раз в каждом направлении.

Рис. 3-11А



Остановитесь и мысленно представьте себе, как надо выполнять это движение; вообразите, что каждый мускул в нижней половине вашего тела совершенно расслаблен и не оказывает никакого сопротивления плавному покачиванию коленей из стороны в сторону.

Наклоните оба колена вправо и

Рис. 3-11Б



слегка постучите кулаком по внешней стороне бедра левой ноги в направлении от тазобедренного сустава к колену, двигаясь так несколько раз вверх и вниз. Затем отклоните колени влево и постучите по внешней стороне бедра правой ноги. После такого «массажа» (который может вызвать пощипывание кожи в этой области, а также прилив энергии к ней) попробуйте снова выполнить это упражнение, опять же обращая внимание на свои ощущения — может быть, теперь вам станет легче выполнять его.

3-12 Исходное положение — лежа на спине. Левая нога вытянута, правое колено согнуто, а правая ступня стоит на левом бедре чуть выше колена. Сохраняя такое положение, положите обе руки на правое колено и прижмите его в направлении к полу, сначала вправо (рис. 3-12А), а затем влево (рис. 3-12Б). Обратите внимание на те участки, которые оказывают сопротивление движению: какие мышцы способствуют, а какие препятствуют выполнению упражнения? Повторив его несколько раз, остановитесь и промассируйте те области, которые препятствовали выполнению движений.

Рис. 3-12А



Рис. 3-12Б



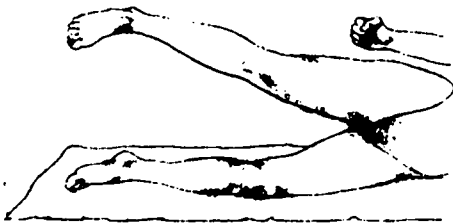
Выполняя массаж нижней части живота, как раз над лобковой областью, делайте длительные поглаживания обеими руками. Затем промассируйте паховую область и область вокруг костей таза. Снова попытайтесь выполнить предыдущее упражнение. Может быть, вам стало легче двигаться после такого массажа? Когда ваши руки двигают колено из стороны в сторону, их мышцы должны быть совершенно расслаблены.

Перед тем, как сменить положение, повторите упражнение с выпрямленной правой ногой и согнутым левым коленом; затем, лежа на спине, вытяните обе ноги и посмотрите, чем ощущения в одной половине вашего тела отличаются от ощущений в другой.

3-13 Вы все еще остаетесь лежать на спине. Вытяните обе ноги на полу, затем выполните десять или двенадцать быстрых скользящих движений в стороны друг от друга и, наоборот, друг к другу; при этом старайтесь не

отрывать ноги от пола. Это движение активизирует и растягивает боковые мышцы бедер. Во время выполнения упражнения убедитесь, что мышцы спины и живота находятся в расслабленном состоянии, а всю работу выполняют лишь ноги.

Рис. 3-14



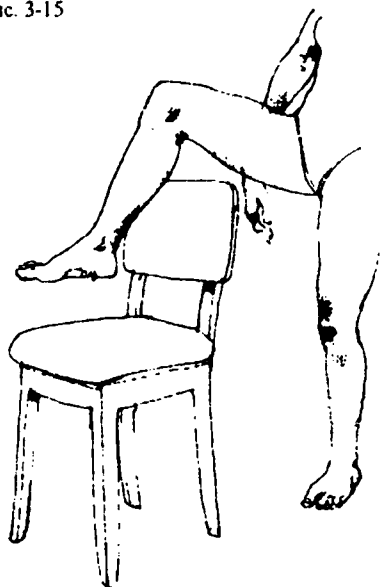
3-14 Лягте на левый бок, голову положите на жесткую подушку, как можно выше поднимите правую ногу, пока не почувствуете небольшое растяжение мышц внутренней поверхности бедра; затем быстро опустите ногу, так чтобы мышцам спины не передалось напряжение. Выполните это упражнение пять раз, затем перевернитесь на правый бок и повторите то же, поднимая левую ногу.

Снова перевернитесь на левый бок, поднимите правую ногу примерно на половину прежней высоты, чтобы было удобно выполнять ею вращательные движения, примерно по пять раз в каждом направлении, описывая при этом окружность максимального диаметра. Представляйте инициатором движения свою ступню. Слегка постучите кулаком по мышцам внешней стороны бедра, которые укрепляются при выполнении этого упражнения (рис. 3-14). Когда устанете, постарайтесь представить себе, что кто-то другой под-

нимает ногу вместо вас. Глубоко дышите животом, стараясь не напрягать его, а также поясницу или другие мышцы, которые непосредственно не участвуют в движении. Затем перевернитесь на правый бок и повторите то же упражнение для левой ноги.

3-15 Встаньте, возьмите стул с достаточно низкой спинкой, чтобы перекинуть через нее ногу. Если у вас нет подходящего стула, можно перекинуть ногу через его сиденье или даже через пачку книг на полу — важно лишь определить тот уровень, который удобен для вас. Держась за спинку другого стула или за любую иную прочную опору, выполните несколько вращательных движений ногой вокруг спинки стула в каждом направлении (рис. 3-15). Затем остановитесь и примерно десять раз слегка постучите ступней по полу, произнося при этом: «Нога, нога, нога». Снова выполните несколько вращений, представляя себе, что ваша ступня является инициатором этого движения.

Рис. 3-15



Начните выполнение упражнения с трех или четырех вращений в каждом направлении, стараясь постепенно довести их до пятнадцати-двадцати. Это движение укрепляет все мышцы ног, но особенно полезно оно для бедер. Следует помнить, что поднимать ноги надо лишь на доступную вам высоту, но ни в коем случае не перенапрягаться; только тогда вы получите максимальную пользу. Это движение улучшает кровообращение в области таза, поэтому оно признано эффективным в борьбе с инфекционными заболеваниями мочеполовой сферы, геморроем, нарушениями пищеварения, а также в случаях перенапряжения мышц этих участков тела.

Как мы уже отмечали ранее, существует сильная зависимость между тазобедренными суставами, мышцами и позвоночником, главным образом его нижним отделом. В главе «Позвоночник» содержится несколько разделов, в которых приведены упражнения, особенно подходящие для расслабления бедер; к настоящему моменту вы уже подготовлены для выполнения этих упражнений. Обратитесь к разделам «Изгибание позвоночника», «Боковые растяжения для поясницы», а также «Расслабление бедер и области таза» в главе «Позвоночник» и попробуйте выполнить приводимые в них упражнения. Советуем вам также обратить внимание на упражнения 3-37 и 3-38 данной главы.

ПЛЕЧЕВЫЕ СУСТАВЫ

Плечевой сустав, также как и тазобедренный, является шаровидным, что само по себе предполагает больший диапазон и свободу движений. Однако у большинства людей плече-

вые суставы — самая напряженная область тела. Если вы опросите группу людей, задавая один-единственный вопрос: в какой области тела они испытывают наибольшее напряжение, большинство без всякого сомнения ответит: «В плечах». Это напряжение относится в основном к мышцам, но в результате его воздействия происходит ограничение подвижности сустава. Для создания большого диапазона движений и снятия чрезмерного напряжения необходимо постоянно работать с двумя областями нашего тела: трапециевидной мышцей плеча и верхней половиной спины, а также с грудной и межреберными мышцами груди.

Плечевой сустав удерживается на месте сильными, массивными мышцами; пять слоев этих мышц находятся позади него, а три — спереди. Наиболее удаленная от центра и самая крупная мышца, расположенная позади сустава, называется трапециевидной. Об этой мышце мы еще не раз упомянем на страницах книги, но мы ни слова не скажем о приносимой ей пользе. Конечно, это несправедливо: она помогает держать голову прямо, придает уверенность движениям лопаток и ключицы, а также принимает непосредственное участие во всех движениях плеч. Чтобы выполнять все эти функции, она должна быть сильной. Трапециевидная мышца также является и одной из самых больших: она тянется от позвоночника к каждому плечу и от основания черепа до ребер.

Те люди, у которых трапециевидная мышца принимает активное участие в движении: во время подъема или переноса тяжестей, обработки почвы, игры в теннис или метания мяча, могут страдать от боли в ней, если они в напряженном состоянии

повторяют одни и те же движения. Некоторые волокна трапециевидной мышцы предназначены для поднимания лопаток, другие — для их опускания, третьи — для их движения назад. Если происходит постоянное сокращение лишь одной группы этих волокон, то движения человека становятся напряженными и препятствуют участию в них всей мышцы. При правильном движении вы вовлекаете в работу различные группы волокон — другими словами, совершаете движения различными способами, — и это помогает предотвратить развитие заболевания.

Интересно отметить, что люди, ведущие малоподвижный образ жизни, у кого плечи и спина часами находятся в напряжении, чаще всего жалуются на боль в плечах. Здесь следует вспомнить высказывание, с которого мы начали: сильные мышцы начинают восставать против своего бездействия, в них возникает спазм, который сохраняется надолго. Так как мы не используем эти мышцы в тех ситуациях, для которых они реально предназначены: осуществление хватательных движений, движения вверх и вбок, крепкий захват предметов, переноска грузов, то в этих мышцах уменьшается кровоснабжение, которое и проявляется в виде мышечного спазма.

Положение плеч и груди определяет нашу осанку, а также создает о нас первое впечатление. С помощью осанки человек демонстрирует, как он относится сам к себе и к окружающим. Однажды Маурин была свидетелем спора двух женщин, отношения между которыми очевидно просматривались лишь при одном взгляде на их осанку. Одна из них стояла, разведя ноги на ширину плеч, уперев руки в бока, плечи расправлены,

грудь и подбородок агрессивно выставлены вперед — таким образом можно было заключить, что она занимает атакующую позицию. Другая стояла держа ноги вместе, а руки скрещенными на груди, плечи выступали вперед, грудь провалена — раздраженная, но в основном нацеленная на свою защиту женщина. Многие из нас, оказавшись в таком положении, выражают необходимость самозащиты от окружающего мира, который, как нам кажется, угрожает; и это отражается на нашей осанке. Заниженная самооценка, а также необходимость постоянно защищаться могут привести к такому проявлению раболобства, как «униженная» осанка. Если эта поза сохраняется надолго, то может возникнуть сильнейшее напряжение в трапециевидной мышце. Возможно, что именно из-за этого мышцы груди оказываются настолько скованными, что человек не может сделать нормальной глубокий вдох.

Помимо самооценки, плечи отражают также и наше чувство ответственности за что-то. Если эта ответственность кажется нам непосильным бременем, то мы часто совершенно бессознательно ощущаем тяжесть и перегрузку в области плеч, как будто несем на плечах тяжелую ношу. Если вы оказались в такой ситуации, то, несомненно, ваши плечи испытывают значительную перегрузку. Выражение «нести целый мир на своих плечах» очень подходит для этого случая.

Те мышцы, которые поддерживают подвижность руки, могут препятствовать этому, когда напряжены и скованы. Скованность мышц от спины до трапециевидной и дельтовидной мышцы ограничивает движения плеча вперед, а также движения груд-

ной и передней зубчатой мышцы, расположенных в грудной клетке. Эти мышцы сокращаются по той же самой причине, что и мышцы плеча, но происходит это из-за того, что от сокращения плечевых мышц сдавливается грудная клетка, а это в свою очередь препятствует ее максимальному расширению. Кроме того, люди и не стремятся во время дыхания использовать полностью все возможности своего организма. Глубокое равномерное дыхание автоматически расправляет грудь, оттягивает плечи назад, на то место, где они и должны находиться. Но как часто мы дышим именно таким образом? Расстройство, крайняя сосредоточенность, чувство боли — почти все эти ощущения могут заставить человека забыть о своем дыхании. Мы читали о том, что известный виолончелист Ицхак Перельман совершенно забывал о дыхании во время исполнения сложных музыкальных произведений Бетховена.

Напряжение мышц груди наиболее распространено у тех людей, которые выполняют работу, требующую незначительных движений рук — например, изготовление ювелирных изделий, работа за клавиатурой компьютера или печатной машинки. Вместо того, чтобы использовать более мелкие и более глубокие мышцы предплечья и кисти руки, которые лучше приспособлены для выполнения такой работы, человек напрягает плечи, руки и грудь. Во время обучения массажу мы стараемся научить людей навыкам самомассажа, а во время обучения людей правильным движениям стремимся научить использовать эти навыки в повседневной жизни — например, во время письма, резки овощей и так далее. Мы показываем, как много совер-

шенно ненужных движений они совершают и как много лишних мышц участвует при этом в работе. Предоставьте возможность отдыха наиболее крупным и сильным мышцам, проходящим по внешней стороне туловища, и возложите часть работы на мышцы, лежащие более глубоко — при этом значительно повысится подвижность ваших суставов.

Плечевые суставы, как и любые другие, «любят» движение и «ненавидят» скованность. Очень хорошо было бы совершать ими всевозможные движения, для которых они предназначены: внутрь, наружу, вверх, вниз, назад, вперед, по часовой и против часовой стрелки. Когда мышцы плеча находятся в расслабленном состоянии, то все тело испытывает легкость и расслабление. Однако, приступая к выполнению упражнений для плечевых мышц и суставов, вы сначала испытываете некоторый дискомфорт. Это происходит из-за того, что вы начинаете осознавать, насколько глубоко проходит в вас напряжение и как скованы ваши мышцы.

3-16 Сядьте удобно на стул, обопритесь на его спинку. Ноги поставьте на пол, руки положите на колени. Если вам удобнее, можете сесть на пол; необходимо лишь следить за тем, чтобы тело было расслабленным. Это очень важно, так как плечи чувствительны к напряжению любого участка тела и сразу же реагируют на него, становясь в свою очередь более напряженными.

Медленно выполните вращение левым плечом. Делайте это плавно, описывая плечом небольшую окружность; представляйте себе, что край плеча — то место, где рука соединяется с плечом, а не лопатка — является инициатором движения. Выпол-

ните вращательное движение десять раз в одном направлении, затем десять раз в другом; глубоко дышите и максимально расслабьте плечо. Может быть, вы испытываете трудности? Совершаете ли вы вращение плавно или грубо и резко? Можете ли вы совершать это движение независимо ни от чего? Представьте себя в роли куклы, к плечу которой привязана веревочка, за которую тянут, и от этого ваше плечо движется. Несколько раз слегка постучите кончиками пальцев правой руки по внешней поверхности левого плеча, чтобы почувствовать «центр» описываемой окружности. Предоставьте возможность лопаткам совершать абсолютно пассивные движения.

Затем положите правую руку на правое плечо и почувствуйте, какие мышцы движутся во время вращения вашего левого плеча (рис. 3-16).

Рис. 3-16



Если вы обнаружите все-таки, что какие-то мышцы приходят в движение, то попытайтесь подвигать расслабленным левым плечом таким образом, чтобы правое при этом не принимало участия в движении. Выполняйте это движение до тех пор, пока не почувствуете, что мышцы правого плеча перестали двигаться.

Мы советуем выполнять вращения примерно по пятьдесят раз в каждом направлении. Остановитесь, отдохните и проанализируйте ощущения в ваших плечах; затем повторите то же упражнение для правого плеча.

Сначала вам покажется, что это упражнение лишь способствует еще большему напряжению всей области тела, окружающей плечо. Для уменьшения напряжения дышите глубоко и представляйте себе, что каждая мышца вашего тела отдыхает, за исключением тех, которые вовлечены в движение вращения плеча; как свободно, плавно и легко происходит такое движение. Также в этом случае поможет быстрое и твердое постукивание по груди.

Людам, ведущим малоподвижный образ жизни, во время пятиминутного перерыва в работе желательного немного подвигать плечами. Для выполнения этих движений не нужно даже вставать со стула.

Следующие несколько упражнений выполняются со свободно свисающими вдоль туловища руками.

Рис. 3-17А

Рис. 3-17Б



3-17 Глубоко вдохните, затем во время выдоха максимально поднимите плечи, стараясь дотронуться до

уха внешней поверхностью плеча (рис. 3-17Б). Подержите плечи в таком положении, медленно считая до пяти во время последующего вдоха, а затем опустите их во время выдоха.

Вдохните воздух, а затем выдохните в то время, когда вы максимально опускаете плечи (рис. 3-17А). Вы почувствуете движение мышц плеча и руки во время выполнения этого упражнения, но сами руки при этом свободно свисают вдоль туловища. Подержите плечи опущенными, медленно считая до пяти во время вдоха, затем выдохните воздух и снова поднимите плечи.

Рис. 3-18А

Рис. 3-18Б



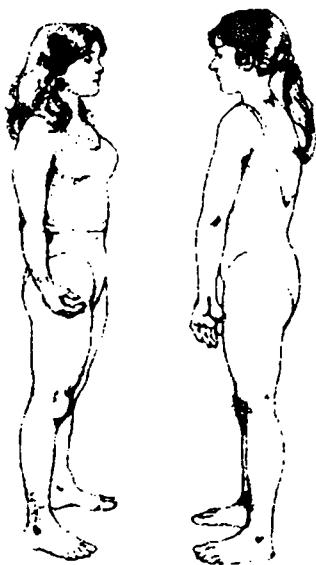
3-18 Сделайте глубокий вдох и во время выдоха максимально выдвиньте оба плеча вперед, но так, чтобы грудная клетка не оказалась чрезмерно сжатой (рис. 3-18А). При этом движении ваши руки обращены ладонями от вас и располагаются позади туловища; старайтесь держать их в совершенно расслабленном состоянии. Вдохните воздух и задержите дыхание, затем сделайте выдох, во время которого максимально отведите плечи назад, но так, чтобы не испытывать неприятных ощущений в лопатках (рис. 3-18Б). Сделайте вдох

и снова задержите дыхание; затем выдохните воздух и полностью расслабьтесь. Повторите это упражнение десять раз.

3-19 Повторите упражнение 3-18, но уже совершая плечами круговые движения вперед (рис. 3-19А) и назад (рис. 3-19Б). Если это не причиняет вам неприятных ощущений, то постарайтесь задержаться хотя бы по два раза в крайнем положении — с выдвинутыми вперед или отведенными назад плечами. Убедитесь, что во время этого упражнения движутся только ваши плечи. Держите шею ровно, голова смотрит прямо вперед, спина и живот расслаблены. Повторите это упражнение десять или более раз.

Рис. 3-19А

Рис. 3-19А



Снова выполните несколько вращательных движений плечами, аналогично тому, как вы делали это в упражнении 3-16. Сначала в медленном темпе выполняйте вращения одним плечом — примерно по десять раз в каждом направлении, затем

другим, а потом — двумя вместе. Эти движения хорошо активизируют деятельность плечевых мышц, как и других крупных мышц человеческого организма, значительно расслабляя и снимая с них напряжение. Дышите глубоко и старайтесь представить себе, как во время дыхания расширяется ваша грудь и увеличивается расстояние между плечами. Это способствует расслаблению мышц, увеличивает расстояние между смежными костями и снижает их давление друг на друга в суставах. Когда вы выполняете упражнение, то надавливаете на сустав и тем самым расслабляете его, а также способствуете лучшему омыванию суставного хряща синовиальной жидкостью, что очень важно при движении. Напряжение, возникающее вследствие неподвижности сустава, с другой стороны, значительно уменьшает циркуляцию синовиальной жидкости в суставе. Повторите это упражнение десять или более раз.

Следующие несколько упражнений помогут вам укрепить мышцы плеча и снять с них избыточное напряжение. Повторите каждое из них по пять раз, делая глубокий вдох перед выполнением каждого движения и медленный выдох после него. Задержитесь в этом положении, считая до пяти.

Рис. 3-20А

Рис. 3-20Б



3-20 Положите кончики пальцев на края плеч и прижмите руки к бокам туловища, максимально отведя локти вниз (рис. 3—20А). Затем, держа кончики пальцев все в том же положении, поднимите руки, так чтобы оба локтя, каждый со своей стороны, максимально поднялись вверх (рис. 3-20Б).

3-21 Сведите локти перед собой, расправив при этом лопатки (рис. 3-21А). Затем отведите локти назад, по направлению к позвоночнику, стараясь соединить вместе лопатки и выпятить вперед грудь (рис. 3-21Б).

Рис. 3-21А

Рис. 3-21Б



3-22 Сдвиньте кончики пальцев так, чтобы они лежали чуть ниже основания шеи, и максимально, насколько позволяют вам ваши суставы, поднимите локти вверх (рис. 3-22).

Обратите внимание на то, как каждое упражнение вовлекает в движение различные участки мышц и активизирует их. Очень полезно, закончив выполнение упражнений, опустить руки по бокам туловища и сделать двадцать или тридцать вращательных движений плечами, чтобы снять оставшееся напряжение.

Рис. 3-22



3-23 Медленно поднимите обе руки вверх, разведите их в стороны, а затем опустите. С каждым разом старайтесь, по возможности, поднимать их чуть выше, чем в предыдущий раз.

Рис. 3-24А

Рис. 3-24Б



3-24 Поднимите руки до уровня плеч и соедините их так, чтобы ладони сомкнулись (рис. 3-24А); задержитесь в таком положении, вдохните, а затем вытяните руки как можно дальше назад, соединив вместе лопатки. Попробуйте коснуться тыльной стороной одной руки другой за своей спиной. Старайтесь, повторяя это упражнение, отводить руки все дальше и дальше за спину. Если вы смотрите назад на вытянутые руки

(рис. 3-24Б), то вам легче заставить себя отвести их еще немного дальше.

3-25 Держа вытянутые руки на уровне плеч, выполните вращательные движения каждой рукой вокруг ее собственной оси примерно по шесть раз в одном и другом направлении (во время этого упражнения рука поворачивается то ладонью вверх, то ладонью вниз, совершая максимально возможные вращения в обеих направлениях); затем выполните упражнение, описывая всей рукой большую окружность.

Плечи и грудь неразрывно связаны друг с другом, также как поясница и живот. Когда ваше тело работает слаженно, эти две группы мышц уравнивают одна другую; если же такой баланс нарушается, то они взаимно влияют друг на друга, ограничивая при этом движения. Часто они выполняют совершенно противоположные функции: например, плечевые мышцы стараются отвести лопатки назад, а мышцы груди, наоборот, побуждают их к движению вперед. Именно поэтому эти мышцы очень крепкие и активно участвуют в процессе движения.

В главах «Дыхание» и «Кровообращение» мы подчеркивали необходимость расширить диапазон движений, выполняемых одновременно мышцами плеч и груди. Вы не сможете устранить напряжение в плечевых мышцах, если у вас скованы мышцы груди, и наоборот. Плечевые суставы не получают той пользы, которую могли бы получить, от движений, если мышцы груди или плеч напряжены. Пожалуйста, вернитесь к разделу «Растяжение дыхательных мышц» в главе «Дыхание» и попробуйте выполнить приведенные в нем упражнения (с 1-7 по 1-14). Обрати-

тесь также к разделу «Двигательные упражнения для грудной клетки и плеч» в главе «Кровообращение» и постарайтесь выполнить приведенные там упражнения (с 2-11 по 2-17).

Самый простой путь выполнения упражнений для плечевых мышц — это ваша обычная повседневная деятельность. Ни одна другая область вашего тела не является столь восприимчивой к пассивным движениям, не получает столько пользы от них, как плечи. Происходит это из-за того, что, как мы уже отмечали ранее, плечи стремятся выполнять большую работу, чем это действительно необходимо, и вовлекаются в такие движения, участие в которых оказывается совершенно лишним. В результате возникает автоматический отклик нервной системы, при котором мышцы плеч каждый раз немного сокращаются в ответ на движение любого участка тела. Вы можете изменить эту привычку, перепрограммировав отклик своей нервной системы, расслабив плечевые мышцы, а также предоставив своему телу возможность двигаться легко и свободно, не прилагая к этому никаких усилий.

Массаж — наилучший способ расслабления мышц плеча. Во время массажа человек должен сидеть или лежать на боку, подложив пару подушек под голову. Однако, чтобы выбрать правильные приемы выполнения массажа, необходимо проконсультироваться с врачом.

3-26 Сожмите обеими руками мышцы, идущие по внешней стороне плеча. Крепко обхватите их, оттяните немного вверх и потрясите — это можно выполнять спокойными или энергичными движениями, как вам больше нравится. Похлопайте слегка по боковой стороне шеи и пле-

ча; затем прощупайте эту область кончиками пальцев, выполняя при этом небольшие вращательные движения вверх и вниз вдоль шеи и плеча. Во время массажа шеи ваши усилия не должны быть слишком большими, чтобы не испытать боли, но во время выполнения массажа плеч вы можете почувствовать небольшую боль, так как плечевые мышцы более жестки, и эта боль станет сигналом к тому, что необходимо добиться расслабления этой области. Повторите похлопывающие и прощупывающие движения для другой половины тела. Если вы сидите, то склоните слегка голову к одному плечу во время массажа противоположной стороны шеи.

Кончиками пальцев или большими пальцами рук выполните глубокие надавливания между лопатками. Почти у каждого эта область содержит напряженные участки и зажатые мышцы, идущие вдоль соединительной ткани. Эта область способна выдержать значительное давление, особенно если соединительная ткань там достаточно жесткая. Поэтому здесь вы можете выполнять массаж суставами пальцев или даже локтем, если только это не доставляет слишком неприятных ощущений вашему партнеру. Но начать необходимо с очень легкого надавливания, постепенно увеличивая его. Дышать необходимо ровно и глубоко. При правильном дыхании происходит расширение верхних отделов спины, тем самым в организме человека создается ответное давление, противодействующее выполнению массажа. Таким образом ваш партнер почувствует, что массаж выполняется как бы с двух сторон одновременно. Глубокое дыхание также улучшает общее самочувствие человека.

3-27 Удерживая руку за плечо и запястье, выполните предплечьем вращательные движения, описывая при этом окружность максимально-го диаметра. Повторите это упражнение от десяти до пятнадцати раз в каждом направлении. Возьмите предплечье двумя руками и осторожно потяните руку в сторону от плеча, энергично потряхивая ею. Далее потяните ее вверх от плеча и потрясите, а затем потяните руку вниз и назад, также выполняя потряхивающие движения.

3-28 Поместите одну ладонь на плечо спереди, а другую сзади, и выполните им вращательные движения, растягивая его вперед и назад, насколько позволяют мышцы. Выполните массаж и слегка похлопайте кончиками пальцев по верхнему отделу груди, затем снова выполните вращения. Если человек, которому вы делаете массаж, лежит на боку спиной к вам, то сначала прижмите его плечо к полу, а затем потяните его на себя, чтобы немного расширить грудную клетку. Если же он сидит, то поместите свою ладонь позади одного его плеча, а другой рукой обхватите внешнюю поверхность второго и поворачивайте своего партнера с боку на бок, одновременно толкая за одно плечо и потягивая за другое, по очереди меняя местами прилагаемые к плечам усилия. Встаньте сзади своего партнера; он должен согнуть локти так, чтобы они смотрели назад, в направлении спины. Затем, удерживая его за оба локтя, потяните немного назад, на себя, и вверх, только так, чтобы это не причиняло ему неприятных ощущений. Вы все еще продолжаете стоять сзади своего партнера; он должен поднять руки вверх над головой и согнуть их так, чтобы локти распола-

гались как можно ближе к макушке головы. Удерживая его за оба локтя, осторожно потяните его за локти назад и вниз, на себя. Такие растягивающие упражнения благоприятно воздействуют на всю спину.

Эти чрезвычайно полезные упражнения вы можете выполнять как во время работы, так и в специальных оздоровительных группах. Хорошо было бы проводить такие занятия почаще, так как эта область тела нуждается в значительно большем расслаблении, чем любая другая часть вашего тела. Ведь из-за сидячего образа жизни, а также потому, что человеку приходится много писать, печатать и выполнять другую работу руками, у большинства из нас начинают болеть плечи.

КОЛЕННЫЕ СУСТАВЫ И ЛОДЫЖКИ

Эти два сустава сильно различаются по своей структуре. Однако роднит их то, что оба они держат вес тела человека; поэтому одни и те же упражнения могут оказать и на тот, и на другой сустав свое целительное воздействие. Коленный сустав является еще одним наиболее крупным суставом человеческого тела после тазобедренного и плечевого; он чаще всего поражается при остеоартрите и ревматоидном артрите. По структуре он очень сильно отличается от суставов, имеющих шаровидную форму. Как и локтевой, коленный сустав также является шарнирным; он может сгибаться и выпрямляться, но движения в стороны, а также вращательные движения в нем очень ограничены. Существует несколько причин этого. Коленный сустав является одним из основных суставов,

выдерживающих вес человеческого тела; когда человек делает шаг вперед, колено и лодыжка сразу же принимают на себя всю тяжесть веса человека. Поэтому оба эти сустава приспособлены к тому, чтобы выдерживать значительные усилия, но при этом коленный сустав является менее подвижным. Колено имеет две суставные оболочки, внутреннюю и внешнюю; именно в этом суставе происходит соединение бедренной и большеберцовой кости. Кроме того, коленный сустав имеет еще дополнительную кость, называемую коленной чашечкой. Она защищает сустав спереди от ушибов и позволяет сухожилиям плавно скользить над коленным суставом.

Колено имеет сложную структуру, являясь чрезвычайно жестким суставом. Кроме того, большинство людей имеет склонность к скованным движениям во время ходьбы, что еще больше ограничивает диапазон движений этого сустава. Синовиальным суставам, как мы уже объясняли ранее, просто необходима свобода движений, чтобы поддерживать нормальное состояние хряща. Движения коленного сустава, однако, уже изначально несколько ограничены вследствие его структуры. Если какая-либо ткань, которая окружает колено, находится в состоянии напряжения, его подвижность уменьшается. Если у человека наблюдается слабость сухожилий или связок в этом месте, то это также способствует ограничению подвижности коленного сустава. Большинство приводимых в данном разделе упражнений имеют своей целью укрепить и ослабить связки и мышцы в коленях, чтобы обеспечить коленным суставам максимум свободы во время движения.

Значительное число болезненных проявлений в этой области начинается с неправильной походки. Жесткая или несбалансированная ходьба оказывает столь же разрушительное действие на сустав, как и травма, только делает это постепенно. Многие люди ходят и стоят, держа ступни вывернутыми наружу, или сами держатся чересчур прямо и напряженно. В ряде случаев это происходит из-за того, что у человека неправильная осанка, поэтому частично или полностью такое явление необходимо устранить. У многих такая походка вырабатывается в результате слабости или напряжения мышц спины, тазобедренной области, бедер и ног, поэтому она может быть сравнительно легко исправлена. Но она приводит к преждевременному изнашиванию суставного хряща, при этом нагрузка распространяется неравномерно на различные области сустава, и в конце концов все это вызывает развитие артрита.

Еще более распространенным недостатком в походке человека является то, что многие во время ходьбы держат колени крайне скованно, ограничивая этим тот диапазон движений, который дан человеку от природы. Чаще всего встречаются два типа напряженной походки — когда человек волочет ноги за собой, едва отрывая их от земли, или когда он выставляет ногу вперед при каждом шаге легко, но при этом опять же еле отрывает ее от земли или не сгибает в колене. Такая походка вызывает толчки и удары коленного и тазобедренного сустава, которые не амортизируются ни ступней, ни лодыжкой, а приходится непосредственно на коленную чашечку. Поэтому первое, что мы предприняли — стали учить пациентов правильно ходить.

Более полную информацию об этом мы дадим в разделе «Учимся ходить» главы «Мышцы».

Рис. 3-29



3-29 Перед началом выполнения упражнений для коленей желательно сделать их небольшой массаж. Не плохо, если вам поможет в этом партнер, но даже если вы выполняете массаж самостоятельно, он может оказаться очень эффективным и принести огромную пользу. Сядьте удобно на стул или на диван с согнутыми коленями и ровно стоящими на полу ступнями или поставьте ноги на какую-нибудь опору перед собой; слегка согните колени, поддерживая их подушками, или займите любое другое удобное для вас положение. Во время массажа можно пользоваться специальным кремом или маслом, чтобы ваши движения были уверенными, но не грубыми. Ваше тело само подскажет вам, насколько интенсивными должны быть движения; никогда не следует причинять себе боль. Выполняйте массаж уверенными, твердыми движениями, идя вдоль голени к колену и дальше вдоль бедра. Сожмите пальцы и энергично потрите ладонью одной руки о другую, чтобы разогреть их. Затем всей рукой сделайте несколько растирающих круговых движений вокруг коленного сустава. Положите ладони

на бедро или обхватите ими коленную чашечку, энергично встряхните руки, чтобы уменьшить напряжение в связках и сухожилиях, а также несколько размягнуть жесткую соединительную ткань. Нажимайте кончиками пальцев, а также большими пальцами на область, лежащую выше и ниже коленной чашечки, прощупывая и растягивая находящиеся там мышцы (рис. 3-29).

Постучите слегка кончиками пальцев вокруг колена, двигаясь как по внешней поверхности ноги, так и под коленным суставом с обратной стороны. Выполняйте это упражнение до тех пор, пока вы не ощутите тепло и прилив энергии. Такой массаж необходимо выполнять перед началом любых упражнений для ног, и особенно для коленей, так как он позволяет предотвратить их травмирование. Людям, страдающим от боли в коленях, прежде чем перейти к более энергичным упражнениям, необходимо выполнять такой массаж ежедневно по пятнадцать минут на протяжении трех недель. Он не отнимет у вас много времени — его можно делать даже во время просмотра телевизионных передач и таким образом совмещать приятное с полезным.

Если вы страдаете артритом или другим заболеванием, то ваши колени могут быть сильно опухшими или испытывать боль при любом движении. В этом случае необходимо начать с упражнений, при которых колено движется практически пассивно, не вызывая сдавливания окружающих тканей. Приводимые ниже упражнения, несмотря на то, что они предназначены для укрепления лодыжек, очень полезны также и для коленных суставов. Поэтому мы советуем вам попробовать сначала вы-

полнить упражнения 3-30 — 3-32 для одной ноги, а потом уже переходить к другой.

3-30 Сядьте на удобный стул, обопритесь спиной на его спинку; ноги поставьте перед собой на полу. Прочно обхватите одно колено двумя руками и энергично потрясите его из стороны в сторону, не сдвигая при этом ступню с места. Оторвите всю ногу, за исключением пятки, от пола, так чтобы ступня находилась в согнутом положении, а затем снова опустите ее на пол. Не пытайтесь во время выполнения этого упражнения напрягать мышцы бедра или другие мышцы вашего тела. Представьте себе, что кончики пальцев ног тянут остальную ступню вверх за собой, а затем под действием силы тяжести возвращаются назад. Повторите это упражнение несколько раз и обратите внимание, как, несмотря на то, что вы не двигаете коленом, мышцы и связки вокруг него, а также сама коленная чашечка принимают участие в движении. Даже небольшое движение очень полезно для сустава и его хряща. Продолжайте выполнять это упражнение, но теперь слегка поворачивайте лодыжку, двигая пальцами ноги то вправо, то влево; повторите его десять раз. Такие боковые растягивания особенно благотворно воздействуют на коленные суставы, оказывая максимальное сопротивление при движении ноги в стороны.

3-31 Держите пятку на полу и выполните лодыжкой ноги несколько вращательных движений по часовой и против часовой стрелки, описывая ею небольшую окружность. Концентрируйте свое внимание на движении пальцев ноги, чтобы при этом не напрягать колено. Положите руки на колено и почувствуйте, что в то время, когда вы поворачиваете ступ-

ню вбок или двигаете ее вперед и назад, внутри колена тоже происходит движение.

3-32 Поставьте эту же ступню на небольшую скамеечку или стул для опоры, положив маленькую подушку или скатанное полотенце под бедро для того, чтобы нога была чуть согнутой. В этом положении выполните те же самые упражнения, что описаны выше: сгибание и разгибание ступни, движение пальцев ноги вправо и влево, вращательные движения ступней. В таком положении увеличивается диапазон возможных движений ноги и вы сможете лучше ощутить, как они передаются колену. После того как вы повторите все эти упражнения по десять раз в каждом направлении, остановитесь, отдохните и обратите внимание на ощущения в области коленного сустава. Встаньте и проанализируйте, есть ли какая-нибудь разница в ощущениях между одним и другим вашим коленом. Даже если вы делали упражнения более слабой ногой, то можете почувствовать, что ее колено стало более теплым и «живым» по сравнению с другой ногой, которой вы еще не двигали.

Выполните упражнения 3-30 — 3-32 для другого колена.

3-33 Снова сядьте на стул, опишите обеими ступнями небольшие окружности (одна из них движется по часовой, а другая против часовой стрелки), стараясь не отрывать их от пола. Как и прежде, не следует напрягать мышцы бедер или таза. Если вы испытываете чувство напряжения, то обратите внимание на то, в какой области оно появилось — в бедрах, в области паха, в икроножных мышцах или мышцах живота? Некоторые люди имеют дурную привычку напрягать эти участки тела, что связа-

но с развитием заболеваний коленных суставов. Если вы относитесь к таким людям, то должны наряду с выполнением упражнений для коленных суставов заниматься и расслаблением этих напряженных участков. Сделайте глубокий вдох, представляя себе, как воздух проникает в ту область, которую вы стремитесь расслабить, а все движения происходят лишь за счет ступней. Обратите внимание, как даже такое незначительное движение вовлекает в работу коленные суставы, расширяя их двигательный диапазон. В этом и состоит преимущество вращательных движений. Выполнив двадцать вращений в одну сторону, смените направление и сделайте столько же вращений в другую сторону.

Рис. 3-34



3-34 Сядьте на стул, чуть-чуть оторвите одну ногу от пола и медленно выполните вращательное движение, вовлекая в него всю ногу ниже

колена и считая коленный сустав центром описываемой окружности. Если это помогает, можете придерживать руками бедро (рис. 3-34) или подложить под него подушку; но при сильной боли в коленном суставе вам лучше отказаться от выполнения этого упражнения. Если же боль незначительная, то можно несколько раз повторить это движение, а затем сделать небольшой массаж этой области, чтобы устранить все неприятные ощущения.

Во время выполнения этого движения вы можете почувствовать небольшое напряжение расположенных над коленом мышц, которое говорит об их укреплении, а также о том, что колено постепенно расслабляется. Вы сами заметите укрепление этих мышц, выполняя по пятнадцать вращательных движений в каждом направлении, но при этом не надо делать их через силу.

3-35 Лягте на спину, вытяните ноги, а затем поочередно начинайте сгибать и распрямлять одну ногу, стараясь при этом не отрывать ступню от пола. Это упражнение можно также выполнять в полулежачем положении, когда средняя и верхняя часть спины приподнята и опирается на подушки, а поясница и ягодицы находятся на полу. Такая поза способствует меньшей нагрузке на спину и особенно полезна, если вы страдаете каким-либо заболеванием позвоночника (см. рис. 2-30 в гл. «Кровообращение»). Самое важное при выполнении этого упражнения — стараться избегать вовлечения мышц спины или живота в работу по движению ноги. Если вы почувствовали напряжение, остановитесь и расслабьте их перед тем, как продолжить выполнение упражнения. Коленные суставы ослабевают частич-

но из-за того, что многие люди при движении ног и бедер вовлекают в работу поясницу, вместо того, чтобы заставить работать непосредственно мышцы ног. Если вы будете следить за тем, чтобы мышцы спины и живота не принимали участия в движении, то это упражнение поможет укрепить мышцы нижней половины бедра, а также коленные связки. Когда нога начнет уставать, остановитесь и представьте, что вы сгибаете и распрямляете ее без усилий и что движущей силой при этом является ступня. Продолжите выполнение упражнения.

Вы можете обнаружить, что выполнять это упражнение одной ногой вам значительно проще, чем другой, тем не менее старайтесь делать его как той, так и другой ногой. После этого выполните упражнение одновременно двумя ногами, сгибая одну из них в то время, когда другая распрямляется. Затем повторите это упражнение с разведенными в стороны коленями. Ваши ноги при этом могут немного дрожать, и вам потребуются замедлить темп выполнения упражнения, но все это — очень хороший признак, так как ноги движутся сами по себе, без посторонней помощи.

Вернитесь к упражнению 2-25 в главе «Кровообращение». Оно стимулирует двигательную активность внутри самого коленного сустава больше, чем вокруг него; вы можете почувствовать, как легко при этом движутся ваши кости, издавая слабый шелкающий звук. Оно помогает рассеять чрезмерное скопление жидкости в пораженных артритом коленных суставах.

3-36 Лежа на спине с согнутыми коленями и стоящими на полу ступнями, выполните ими несколько

вращательных движений точно так же, как вы делали это в положении сидя (см. упр. 3-33). Дышите глубоко, чтобы происходило расширение живота и поясничной области и тем самым они избежали бы чрезмерного напряжения. Представляйте себе, что инициатором движения являются сами ступни. Диаметр описываемой окружности может быть любым — таким, какой удобен для вас; главное — расслабить мышцы спины, живота, бедер и расширить диапазон движений.

Для коленных суставов огромную пользу приносят любые пассивные движения (например, упр. 7-26 в гл. «Массаж»).

Если ваши коленные суставы достаточно крепки и здоровы, вы без труда сможете выполнить большинство предложенных здесь движений; но начинать занятия лучше всего вместе с партнером — в этом случае растяжение ваших мышц будет происходить без чрезмерного напряжения. Во время массажа важно помнить о необходимости максимального расслабления, чтобы партнер мог принести своими действиями как можно больше пользы. Если во время массажа вы испытываете слишком сильное растяжение, попросите своего партнера остановиться или перейти к другим движениям, при которых вы не будете испытывать неприятных ощущений.

3-37 В данном упражнении описаны растяжения, выполняемые в положении сидя. Они улучшают ваши ощущения в коленных суставах при движениях ноги вбок. Сядьте на пол с согнутыми и подтянутыми к груди коленями, которые разведены примерно на метр друг от друга. Ладони опираются на пол сзади бедер, под-

держивая вес верхней половины туловища.

В этом положении склоните оба колена вправо, пока они не коснутся пола, или на такое расстояние, при котором вы не будете испытывать неприятных ощущений (рис. 3-37).

Рис. 3-37



Затем соедините их вместе и склоните в левую сторону. Это упражнение мы особенно рекомендуем для бедер и поясницы, так как оно способствует растяжению отводящих мышц бедер — тех мышц, с помощью которых нога отводится в стороны. Вы можете почувствовать, как мягко растягиваются связки на внутренней и внешней поверхности коленного сустава. Повторите это упражнение десять раз.

3-38 Займите то же положение, но на этот раз склоняйте только одно колено в направлении другой ступни. При этом левое колено будет двигаться в направлении ступни правой ноги, как будто вы пытаетесь коснуться ее. Упражнение необходимо выполнять медленно и осторожно. Не следует с силой прижимать колено к полу; его растяжение должно происходить само по себе, без допол-

нительных усилий с вашей стороны. Похлопайте всей ладонью по растянутому колену, одновременно выполняя небольшие вращательные движения вокруг области коленного сустава. Затем слегка постучите неплотно сжатым кулаком по поверхности растянувшегося бедра. Повторите упражнение двадцать раз.

3-39 Лежа на полу, подтяните колени к груди. Напрягите бедра и выполните по очереди несколько брыкающих движений ногами. Сгибайте ступню каждый раз, когда вы выпрямляете ногу, и распрямляйте ее при сгибании ноги. Повторите упражнение двадцать раз.

ЗАПЯСТНЫЙ СУСТАВ

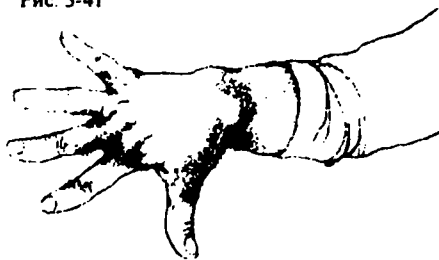
Даже если у вас никогда не болят запястья рук, необходимо уделять особое внимание этим участкам своего тела. Большинство людей чрезмерно напрягают запястья рук во время выполнения любой работы, подменяя ими работу пальцев. Возникающее в результате этого напряжение может проявиться в любой области руки, вплоть до плеча. Запястья склонны к заболеваниям ревматоидным артритом, тендинитом и проявлениям синдрома канала запястья. Возможно, это происходит из-за перенапряжения, которое испытывают данные участки тела. Следующие упражнения помогут вам овладеть приемами расслабления запястий и научат использовать их во время работы так, чтобы не вызывать их перенапряжения.

Попробуйте выполнить упражнение 2-20 из главы «Кровообращение», в положении лежа или сидя с опирающимися на подлокотники предплечьями. Выполните его сначала одной, а затем другой рукой.

Повторите упражнение 2-21 из главы «Кровообращение».

3-40 Легкое похлопывание по мышцам тела — самый распространенный прием для уменьшения напряжения и быстрого улучшения кровообращения в этой области. Кроме этого, оно является одним из лучших способов расслабления запястий; важно лишь правильно выполнять его. Похлопайте себя по груди или бедрам пока лежите на спине. Кисти ваших рук совершенно расслаблены, а пальцы рук слегка сжаты. Все движения должны исходить от вашего запястья. Предоставьте им возможность опуститься совершенно свободно, так чтобы ваши пальцы упали на поверхность тела, а затем так же отскочили от мышц, по которым вы хлопаете. Чем меньше вы будете контролировать свои движения, тем расслабленнее будут ваши запястья и тем правильнее вы будете выполнять это движение. Если же ваши пальцы или запястья напряжены, то прикосновение будет резким и неприятным. Представьте в этот момент, что вы стряхиваете что-то с кончиков пальцев.

Рис. 3-41



3-41 Разведите пальцы руки и выполните запястьем несколько вращательных движений, продолжая удерживать пальцы в таком положении (рис. 3-41). Во время выполнения этого движения вы почувствуете движение костей запястья: группы малень-

ких косточек, образующих его, а также движение самого запястного сустава.

3-42 Пассивное движение запястья способствует расслаблению всей руки и грудной клетки. Попросите своего партнера поддержать вашу руку за запястье и сделайте им несколько вращательных движений; растяните его, насколько это удобно, отклоняя кисть руки назад, тыльной поверхностью руки по направлению к ее внешней стороне; затем сожмите его, наклоняя вперед, ладонью в направлении к внутренней стороне руки. Ваш партнер может держать руку за запястье, оказывая на него постоянное, но небольшое давление, что придаст вам ощущение удлинения руки. Можно выполнять это пассивное движение и без партнера.

КИСТИ РУК И ПАЛЬЦЫ

Пальцы рук наиболее подвержены различным заболеваниям суставов. Хотя большинство людей во время работы пользуются руками, это не означает, что они постоянно выполняют упражнения, необходимые для суставов руки и пальцев. Однако увеличить подвижность суставов и научиться правильно их использовать во время работы чрезвычайно просто. Для начала обратитесь к упражнениям 7-1 — 7-7 и 7-24 главы «Массаж». Эти упражнения покажут, как разнообразить выполняемые пальцами движения для расширения их двигательного диапазона, а также помогут улучшить кровообращение, укрепить мышцы и увеличить их подвижность.

Большая часть упражнений для кистей рук и пальцев приведена в главе «Музыканты».

Если вы испытываете сильное на-

пряжение или боль в руках, можете облегчить эти упражнения, выполняя их с рукой (или руками), погруженной в большой таз с теплой подсоленной водой. Вода поможет уменьшить отечность, улучшит кровообращение и облегчит движения. Лучше, чтобы кто-то другой выполнял массаж и заставлял ваши руки делать пассивные движения, как это было описано ранее; затем необходимо выполнить несколько движений с опущенными в подсоленную воду руками и только после этого попробовать сделать их самостоятельно. Помните, что достижение максимально доступного для вас диапазона движения является первоочередной целью. Если ваш двигательный диапазон вначале очень мал, не стоит отчаиваться и падать духом. Любое движение, неважно, будет оно пассивным или активным, оказывает свое благотворное воздействие на суставы.

Глава 4
ПОЗВОНОЧНИК
Сбалансированные движения
освобождают вас от боли

Восемьдесят процентов населения страдает от болей в спине. Цель, которую мы преследуем в этой главе, — постараться изменить эту печальную действительность. Мы советуем изучить эту главу каждому читателю нашей книги, независимо от того, чем заинтересовала она его. Если вас никогда не беспокоила боль в спине, то с помощью предложенных здесь упражнений вы сможете предотвратить ее появление. Если же у вас иногда появляется боль, то, прочитав эту главу, вы научитесь легко бороться с ней. А если у вас уже развилось серьезное заболевание, сопровождающееся сильной болью, то начните работу над книгой с главы «Боль в спине».

Гиппократ часто, когда не мог точно установить причину болезненных ощущений в спине, предлагал своим пациентам выполнить ее массаж, что значительно улучшало их самочувствие. Мы разделяем эту концепцию, подтверждающую, что поддержание спины в здоровом состоянии чрезвычайно важно для сохранения здоровья всего тела в целом: при правильной осанке у человека улучшается дыхание и кровообращение, он становится более активным и подвижным, улучшается общее самочувствие.

Таким образом, здоровье человека находится в его собственных руках, и в наших силах сделать так, чтобы навсегда забыть о боли в спине (те, кто стали жертвой несчастного случая или перенесли травму позвоночника, с помощью специальных упражнений также могут облегчить

свое состояние, хотя и не смогут совсем избавиться от болевых ощущений).

Люди, зачастую, больше внимания уделяют передней части своего тела, чем спине. Происходит это по многим причинам: во-первых, нервные окончания, проходящие в спине, находятся на значительном удалении друг от друга; во-вторых, эта область тела неразрывно связана с головным мозгом и работа с ней требует значительной осторожности. Помимо этого, существуют и причины, корни которых лежат в нашем поведении. Здесь мы упомянем лишь две из них: в нашем теле рождается отклик на возникающие перед глазами зрительные ощущения; кроме того, мы двигаемся вперед намного чаще, чем назад. Поэтому, чтобы сбалансировать все функции организма, необходимо начать со своих ощущений и привести их в равновесие. Одно то, что вы научитесь чувствовать свою спину, будет способствовать улучшению кровообращения в теле и повышению его подвижности; вы сможете значительно уменьшить напряжение, возникающее в различных суставах, а также улучшить самочувствие всего организма.

СТРОЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Позвоночник состоит из тридцати трех косточек, называемых позвонками; они отделены друг от друга плоскими округлыми межпозвонковыми хрящами. Семь верхних позвонков служат для поддержания головы, и этот участок называется шейным отделом позвоночника. Следующие двенадцать позвонков предназначены для поддержки верхней и средней части туловища, также они служат местом прикрепления двенад-

цати пар ребер; поэтому данный участок называется грудным отделом позвоночника. Далее идут пять поясничных позвонков, и соответственно, этот участок называется поясничным отделом позвоночника; затем — пять крестцовых позвонков, сросшихся между собой в единую кость — крестец. Крестец по бокам сросся с костями таза, обеспечивая их прочное соединение со скелетом. И завершают позвоночник четыре небольших копчиковых позвонка, составляющих копчик. Он представляет собой рудиментарный остаток хвоста, который был у наших дальних предков.

Каждый позвонок состоит из утолщенной части цилиндрической формы — тела позвонка и нескольких отростков, расположенных сзади и по бокам от него. Два таких отростка соединяются как раз сзади позвонка, образуя небольшое отверстие между самим позвонком и местом своего соединения. Все эти отверстия образуют спинномозговой канал, выполняющий чрезвычайно важную функцию — он поддерживает и защищает очень тонкий и нежный спинной мозг, который вместе с головным мозгом образует центральную нервную систему. Фактически вся информация о наших чувствах и движениях, проходящая между телом и головным мозгом, поступает через спинной мозг. От него через отверстия между позвонками отходят нервы, которые, разветвляясь снова и снова, достигают всех участков человеческого тела.

Межпозвоночные диски состоят из полужидкой, желеобразной основы, называемой ядром. Она удерживается на месте во время сильного давления с помощью жесткой внешней оболочки, называемой кольцом.

Эти диски выполняют роль прокладки между позвонками, а также создают некоторое пространство между ними, позволяя позвоночнику выдерживать давление на него и значительно смягчая толчки, возникающие при ходьбе и беге.

КАК ПРОИСХОДИТ ВОЗНИКНОВЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА?

Каждое движение человеческого тела так или иначе оказывает воздействие на позвоночник. Движения, выполняемые резко, грубо, с напряжением, негативно влияют на спину — как на сам позвоночник, так и на мышцы спины. Кроме того, осанка оказывает воздействие на спину человека, больше чем на какой-либо другой участок тела; поэтому ее нарушение так же негативно воздействует на позвоночник.

Несомненно, люди на протяжении многих веков — как в древности, так и в настоящее время, — мучались от боли в спине. Люди, чья деятельность связана с тяжелым физическим трудом, составляют основную группу риска при заболевании спины. Однако данный вид заболеваний за последнее время резко возрос как среди лиц занятых физическим трудом, так и среди лиц, ведущих преимущественно сидячий, малоподвижный образ жизни. Это лишний раз доказывает, что сидячая работа, как и малоподвижный образ жизни, делают человека более подверженным заболеваниям позвоночника, особенно, если он находится под воздействием эмоционального стресса. В настоящее время доказано, что большинство несчастных случаев и

травм происходит из-за напряженных движений и скованности позвоночника человека. Это применимо и к тем, кто вдруг решает резко активизировать свою деятельность, не учитывая при этом возможностей организма и пытаясь волевым усилием расширить свои двигательные ресурсы. Такие действия в конечном счете приводят к травмам. Здоровый человек, находящийся в хорошей физической форме и привыкший к сбалансированному, скоординированному использованию мышц тела, значительно менее подвержен травмам в подобной ситуации. Если же у вас ослаблены мышцы спины или вы испытываете в них напряжение, или вообще неправильно вовлекаете их в работу, то, вероятнее всего, ваша деятельность закончится травмой.

Мы убеждены, что движение является ключом к здоровью позвоночника — оно способствует нормальному развитию и росту позвоночника, поддержанию его в здоровом состоянии, а также восстановлению в случае его повреждения. Большинство людей испытывает значительное облегчение при правильном выполнении упражнений. Движение, в данном случае, является как бы витамином: если у вас есть его дефицит, то это проявляется определенными симптомами в организме; когда же этот недостаток ликвидирован — симптомы исчезают. К сожалению, многие из нас покорно соглашаются с тем, что недостаток двигательной активности является неотъемлемой частью нашей жизни.

До того, как техническая революция вытеснила ручной труд из повседневной жизни человека, большинство людей получало огромную пользу от выполняемых на протяжении дня физических упражнений. Конеч-

но, при этом возникали заболевания позвоночника, но происходило это лишь в результате его неправильного использования, так как физическая активность людей и разнообразные движения при правильном выполнении способствовали укреплению и нормальному функционированию самых разных мышц тела. Теперь же человек специально должен планировать свой день таким образом, чтобы разнообразить его выполнением физических упражнений. Если удастся найти ту форму физической активности, которая нам больше нравится (ходьба, бег, плавание, танцы, аэробика) и которой мы можем регулярно заниматься, то это становится большой радостью в нашей жизни. В этом случае эти занятия придают человеку дополнительный заряд энергии и значительно улучшают его самочувствие. Тем не менее для большинства людей даже сама мысль о необходимости выполнения физических упражнений кажется крайне утомительной; эти упражнения они рассматривают как скучную, рутинную работу. Для человеческого тела, которое утратило привычку к движению и снизило его ритм, выполнение физических упражнений кажется чем-то неестественным.

Поэтому важно сначала восстановить у людей чувство наслаждения движением, а потом уже переходить к обучению каким-то специальным упражнениям. Любителям спорта хорошо знакомо чувство физического и эмоционального удовлетворения от выполняемых ими движений. При этом улучшается кровообращение — стимулируется снабжение клеток организма питательными веществами и отток из них продуктов жизнедеятельности; человек вдыхает

больше кислорода, который в свою очередь улучшает кровообращение и освежает мозг. Все это повышает эластичность мышц, то есть их способность постоянно сокращаться и расслабляться, а также предотвращает рост прочной соединительной ткани, которая препятствует нормальным движениям. Физическая активность увеличивает количество адреналина в организме человека. Он формируется в головном мозге и по своему воздействию на организм сходен с действием морфина, так как уменьшает боль и вызывает чувство спокойной эйфории.

Во время выполнения упражнений важно не только то, что вы делаете, но и то, как вы это делаете. Само по себе движение не гарантирует вам сохранение здоровья. Неправильно выполняемые энергичные движения могут иногда принести больше вреда, чем пользы. До того, как вы начнете выполнять упражнения для спины, вы должны хорошо проанализировать ее состояние, — только тогда движение принесет вам пользу. Если мышцы вашего тела напряжены, то сначала вам необходимо сделать несколько упражнений для их расслабления, так чтобы на напряженные мышцы ни в коем случае не ложилась активная физическая нагрузка. Чтобы избежать серьезной травмы, ослабленные мышцы необходимо укреплять и восстанавливать постепенно, ни в коем случае не ускоряя события; при этом следует помнить, что те движения, которые расслабляют ваши мышцы, могут сильно отличаться от тех, которые укрепляют их. У большинства людей можно встретить как напряжение, так и ослабление мышц спины. Если вы быстро устаете при выполнении энергичных упражнений и понимаете,

что ваше самочувствие при этом не улучшается, а даже ухудшается, то вам следует прислушаться к своим ощущениям и уделить спине большее внимание. Приводимые в книге упражнения являются чрезвычайно полезным, а часто и необходимым дополнением к упражнениям, выполняемым в аэробике. Они помогут сделать каждое ваше движение наиболее эффективным и полезным.

Однако следует помнить, что люди, страдающие от боли в спине, часто не могут испытывать удовольствия от выполнения энергичных упражнений, так как большинство их выполняется лежа, а в таком положении на большую спину приходится значительная часть веса тела. На курсах Маурин «Расслабление через движение» обычно более половины участников обретают надежду справиться с этой болью. Эти люди испытывают облегчение, падая на пол и катаясь на спине, чтобы снять боль и усталость после напряженного рабочего дня. Поднять их снова на ноги оказывается нелегкой задачей, и Маурин даже не пытается делать этого, пока не пройдет примерно полчаса. За это время плавные, растягивающие движения и вращения помогают расслабиться и снять напряжение с позвоночника и мускулатуры спины.

Движение помогает расширить границы доступно вам двигательного диапазона, устранить барьеры на этом пути. И это одинаково верно как для человека, занимающегося активной физической деятельностью, так и для того, кто ведет малоподвижный образ жизни. Танцоры и спортсмены, посещающие наши курсы, сталкиваются точно с такими же проблемами и знают ровно столько же о своем теле, как и офисные ра-

ботники. Может быть, они двигаются больше и интенсивнее, но при этом механически используют одни и те же, и так уже перегруженные, мышцы, что в конечном счете приводит к чрезвычайному напряжению всего тела. Для этих людей «большее движение» означает вовлечение в движение как можно большего количества мышц, что приводит к улучшению вентиляции легких кислородом и облегчению доступа крови во все участки тела. При этом можно значительно улучшить свои двигательные возможности, причем неважно, в каком возрасте вы начнете эти занятия. Вы можете быть самым быстрым в мире бегуном или самым сильным штангистом, но если во время движения вы забываете о необходимости глубоко дышать, ваши мышцы при этом напряжены или на слабые участки вашего тела приходится слишком опасная нагрузка, то вам обязательно необходимо учиться правильно двигаться. Неважно, являетесь ли вы чемпионом в марафонском беге или нет, но если вы хотите иметь здоровую спину и приступаете к занятиям, то необходимо улучшить движения во всем теле, а также стараться развить их чувствительность.

Если вы серьезно хотите улучшить состояние своей спины, то вам следует ежедневно, по крайней мере, сорок пять или пятьдесят минут уделять этому, выполняя по восемь или десять упражнений во время каждого занятия. Повторяйте каждое упражнение не менее тридцати раз, иначе они не принесут вам пользы.

4-1 Учимся правильно стоять. Начнем наши занятия, стоя прямо и прислушиваясь к ощущениям своего тела, в частности, своей спины. Снимите очки, туфли, пояс, а также все

то, что может препятствовать вашим движениям. Разведите ступни примерно на ширину бедер и распределите свой вес равномерно на обе ноги; при этом колени слегка согнуты, а руки свободно опущены по бокам туловища. Голова не должна наклоняться ни вперед ни назад; вы держите ее прямо и смотрите вперед. Представьте, что ваш позвоночник, включая и его шейный отдел, очень длинный и совершенно прямой и что ваша спина очень большая и широкая: голова доходит до неба, а плечи уходят в разные концы Вселенной.

Дышите глубоко, расслабьте спину и представляйте, что с каждым вдохом происходит расширение различных отделов позвоночника, особенно тех, которые испытывают то или иное недомогание (чаще всего это — поясница). Пусть дыхание наполнит ваше тело воздухом настолько, чтобы плечи развернулись, грудь и диафрагма расширились, а позвоночник немного напрягся.

Существует множество поз, которые можно принимать, когда вы стоите, но для вас это имеет принципиальное значение. Умение правильно стоять является основой формирования хорошей осанки, а это в свою очередь оказывает крайне благотворное влияние на спину в целом. Может быть вам трудно держать голову прямо? Или руки испытывают неудобство, свободно свисая по бокам туловища, — может быть для вас более привычно и удобно какое-то иное положение? Может быть, ваши плечи стремятся приподняться, чтобы вернуться в прежнее, привычное для них, положение? Встаньте так, чтобы ваши ладони были обращены вовнутрь, затем разверните их. Обратите внимание на то, как изменятся ваши ощущения при переходе от

одного положения к другому? Что вы чувствуете, когда вес вашего тела равномерно распределен между двумя ступнями; может быть, вы привыкли, что вес тела приходится лишь на одну ногу? Обращая внимание на то, как стоят другие, вы убедитесь, что практически никто не распределяет вес тела на обе ноги. Если же вы немного задумаетесь, то поймете, насколько такая поза вредна для позвоночника: она приводит к его искривлению и нарушению равномерного распределения нагрузки на его отделы. Тем не менее большинство из нас проводит многие часы, находясь именно в таком положении. Как же это может не повлиять на позвоночник?

Каждый отдел позвоночника является опорой для других, лежащих выше, его областей. Если ваши ноги достаточно сильны, бедра гибки и их движения сбалансированы, то все это создает хорошую опору для спины. Если у вас крепкая и достаточно гибкая поясница, следовательно, грудной и шейный отделы позвоночника имеют хорошую опору. Если эти отделы достаточно крепки и расслаблены, то ваша шея и голова также не испытывают никакого напряжения во время движения. Если у вас болит шея, то не следует искать причину этой боли лишь в ней самой — для облегчения своего состояния нужно постараться расслабить весь позвоночник. Ослабление поясничного отдела позвоночника может привести к мышечному напряжению, результатом которого будет боль в плече. Если вы работаете с одним участком тела, а интуиция подсказывает вам, что необходимо обратить внимание на какой-то другой его участок, прислушайтесь к этой подсказке. Очень часто напряжение мышц в

одной области тела является результатом проблем, возникающих совершенно в другой. Так напряжение мышц груди может приводить к возникновению боли в грудном отделе позвоночника, а напряжение мышц спины может вызвать боль в пальцах рук или запястьях. Помните о том, что все в вашем теле взаимосвязано, поэтому для решения какой-либо локальной проблемы вам сначала необходимо выяснить ее истинные причины.

Описанная ниже поза поможет вам максимально расслабиться, когда вы стоите. Если вы чувствуете, что уже достаточно расслабились — вы готовы приступить к упражнению 4-2.

Время от времени возвращайтесь к первому упражнению этой главы, чтобы проанализировать, насколько сбалансированными стали движения вашей спины. Чем более расслабленной и подвижной она будет, тем сильнее будут прижиматься к полу ваши ступни и более равномерно будет распределяться вес тела между ними.

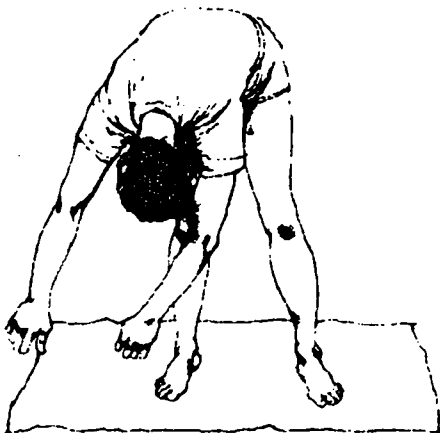
4-2 Выгибание позвоночника. Встаньте с разведенными на ширину бедер ступнями, так чтобы вес вашего тела равномерно распределялся между ними; колени слегка согнуты, руки свободно свисают вдоль туловища. Сначала мысленно представьте себе свой позвоночник, затем медленно начните наклоняться вперед, представляя себе движение каждого позвонка в отдельности. Нарисуйте в своем воображении ту арку, которую образует ваш позвоночный столб в согнутом положении. Наклоняйте голову до тех пор, пока подбородок не коснется груди, затем выдвиньте плечи вперед; далее наклоняйте верхнюю часть спины и так пройдите вдоль всего позвоночника,

пока вы полностью не наклонитесь вперед. Попробуйте прочувствовать средний и поясничный отдел позвоночника; во время наклона старайтесь представлять свои движения совершенно независимыми друг от друга. С каждым движением ваша голова должна хоть немного, но приближаться к полу.

Сначала вы не сможете ощутить движение каждого позвонка в отдельности; некоторые участки позвоночника покажутся вам слишком жесткими из-за их чрезмерного перенапряжения. Кроме того, вы не сможете сразу коснуться пола. Не старайтесь добиться этого через силу; выполняйте наклон так, как вам удобно. Когда вы почувствуете растяжение мышц и связок, расположенных на обратной стороне бедер, продолжайте наклоняться медленнее и помните, что необходимо фиксировать все свои ощущения. Это движение помогает растянуть как мышцы спины, так и ног, но основной целью должно стать растяжение мышц спины и создание некоторого пространства между позвонками. Во время наклона представляйте себе, как постепенно увеличивается и расширяется это пространство.

Пусть верхняя половина вашего туловища «свободно свисает» (удостоверьтесь при этом, что ничто не удерживает в напряженном состоянии ваши руки и голову), покачайте ею плавно из стороны в сторону (рис. 4-2). Во время покачивания вы будете совершать небольшие движения вверх и вниз, что способствует уменьшению давления на крестец, а также расслабляет тазобедренную область и мышцы поясничного отдела позвоночника.

Рис. 4-2



Выполняйте такое покачивание примерно минуту, затем можно начать выпрямляться. В это время последовательность ваших движений должна быть противоположна той, которая была при наклоне: вы начинаете с основания позвоночника и очень медленно распрямляете его, продвигаясь по направлению к голове. Возможно, вы заметите некоторое напряжение в мышцах спины вследствие того, что они помогают вам выпрямляться. Чтобы устранить это, представьте, что весь вес вашего тела приходится на ступни; слегка склонитесь к ним и мысленно постарайтесь устремить вес в этом направлении, так чтобы распрямление позвоночника происходило без усилий. Когда вы распрямитесь и встанете ровно на ноги, сделайте головой несколько вращательных движений, а руки вытяните над головой. Немного отклонитесь назад.

Несколько раз повторите упражнение от начала до конца. Снова встаньте ровно и оцените свои ощущения, точно так же, как вы делали это перед началом занятий. Чувствуете ли вы, что спина стала немно-

го длиннее и более расслабленной? Это очень важно. Обратите особое внимание на все происшедшие в ваших ощущениях изменения и, конечно, на свое самочувствие. Если же вы не заметите никаких изменений в своем состоянии, то, может быть, вам принесут пользу упражнения, приведенные в следующем разделе, которые выполняются в положении лежа на спине. В таком положении вашим движениям не противодействует сила тяжести, и это благотворно скажется на вашей спине. Вы можете также попробовать выполнить прогибание позвоночника в положении сидя, как это описано в упражнении 4-21.

Во время наклона и распрямления позвоночника определите, какие участки вашего тела находятся в напряженном состоянии. Найдя ту или иную напряженную область, остановитесь и уделите минуту этому участку своего тела: растягивайте его влево и вправо, делайте вращательные движения, сгибайте и распрямляйте эту часть позвоночника. Затем выполните движение вверх и вниз, вовлекая в него эту область. Повторив движения шесть-восемь раз, вы можете вернуться к выполнению наклона, заметив, что теперь движения вашего позвоночника стали легкими и плавными. Во время этого упражнения ваши мышцы растягиваются и прогреваются, уменьшается давление на позвонки, а также улучшается циркуляция синовиальной жидкости в данной области. Часто это упражнение помогает размягчить окостеневшие межпозвоночные диски, делая их более гибкими, а также уменьшает давление на них, увеличивая расстояния между ними.

Можно изменить это упражнение, чередуя наклоны вперед и к каждой из ступней. Это способствует еще

большему растяжению мышц спины. После выполнения наклона к одной из ступней немного отклонитесь назад и в сторону с вытянутыми над головой руками, затем слегка поверните туловище для выполнения наклона к другой ступне.

Для выполнения следующих двух упражнений выберите удобное место, где бы вы могли спокойно принять горизонтальное положение и где бы вас никто не тревожил. Самым подходящим местом для занятия будет коврик на полу или мат.

4-3 Лягте на спину и начните глубоко дышать, расширяя по очереди живот, грудь и диафрагму. Концентрируя свое внимание на расширении передней части вашего тела, обратитесь внимание на реакцию вашей спины (области груди и плеч отвечает верхняя часть спины, диафрагме — средняя ее часть, а животу и пояснице — нижняя ее часть), позволяя ей также расслабляться и расширяться во время дыхания. Какие участки легко поддаются расслаблению, а какие препятствуют вашим движениям? Мысленно представьте свой позвоночник, разделив его не на три отдела, а на девять (верхний, средний и нижний отделы позвоночника в свою очередь разделены на верхнюю, среднюю и нижнюю область). Сохраните такое представление до тех пор, пока вы не сможете действительно почувствовать все эти области.

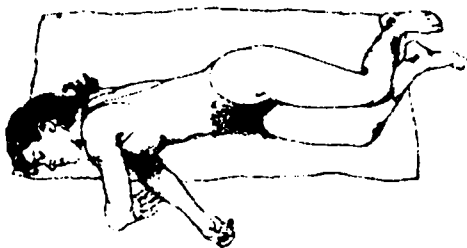
Теперь представьте себе границу, отделяющую правую половину вашей спины от левой. Это и есть сам позвоночник. Таким образом ваша спина разделена на восемнадцать отдельных участков. Представьте себе самый нижний левый участок спины и постарайтесь прижать его как можно сильнее к полу. При этом не следует вовлекать в работу мыш-

цы живота, таза или другие участки спины; старайтесь сделать это, используя лишь мышцы этого небольшого участка. Дышите ровно и глубоко, что поможет расслабить те мышцы, которые не должны участвовать в движении. Продолжайте выполнять это упражнение для всех остальных участков спины.

Для некоторых участков это упражнение будет содержать больше визуализации, чем действительно самого движения, но это также приносит огромную пользу вашему телу. Мысленное представление той или иной области автоматически стимулирует проходящие в ней нервы, которые соединяются с головным мозгом, и в конечном счете, движения в этой области становятся значительно легче и свободнее. Выполняйте это упражнение систематически, так чтобы вы чувствовали усталость в каждом отдельном участке тела и ощущали его отклик на ваши движения; когда же вы добьетесь этого, можно выполнять это упражнение реже, развивая свою способность ощущать ту или иную область спины.

4-4 Исходное положение — лежа на спине. Слегка согните колени и перенесите их из стороны в сторону. Когда вы отклоняете их вправо, прижмите левую ладонь к полу с правой стороны; затем, когда колени движутся влево, вы как бы отталкиваете ладонь от пола, представляя себе, что ваше левое плечо является ведущим в этом движении (рис. 4-4). Затем прижмите правую ладонь к полу и снова оттолкнитесь, чтобы перекачаться на левый бок. Выполняйте это упражнение примерно пять минут, стараясь не напрягать никакие мышцы.

Рис. 4-4



Теперь вы уже достаточно растянули свои мышцы, чтобы могли закончить упражнение в положении лежа и встать с пола. Скажем несколько слов о том, как это лучше сделать: если вы будете двигаться неправильно, то это может привести к чрезмерному напряжению шейных мышц. Чтобы избежать такого напряжения, необходимо следовать простым и вполне доступным для вас советам. Если вы лежите на животе или на спине, то сначала перекачйтесь на бок — лучше всего на левую сторону, чтобы левая рука находилась под вашим телом, а правая опиралась о пол или о кровать напротив вашей груди. Подбородок при этом должен быть подтянут к груди. Не поднимая головы, медленно оттолкнитесь вверх, сначала правой рукой, затем, когда приподнимется верхняя часть вашего туловища, обопритесь и ладонью левой руки; отталкивайтесь уже двумя руками, пока не займете полусидячее положение с вытянутыми в правую сторону ногами. В таком положении вес вашего тела приходится в основном на левую руку. Старайтесь при этом не напрягать мышцы живота.

Встаньте на четвереньки, удерживая руками вес своего тела, а затем на корточки с разведенными в сто-

роны коленями и стоящими плоско на полу ступнями. Приняв такое положение, вы можете одновременно укрепить ноги и распрямить спину, подобно тому, как вы делали это в упражнении 4-2. При этом вы все время удерживаете вес тела на руках, а голова поднимается в последнюю очередь. Необходимо не только научиться переходить из горизонтального положения в вертикальное, но и напрягать мышцы шеи, но и делать это красиво, чтобы любой человек, глядя на ваши движения, считал вас профессиональным танцором.

Если вы хотите перейти из положения лежа в положение сидя, следуйте тем же советам, пока не сядете, перенесите вес тела на одну ногу. Теперь скрестите ноги между собой, позволяя голове выпрямиться, а плечам опуститься. Старайтесь опираться на левую руку. Вам может показаться, что выполнять данное упражнение легче лежа на постели, чем на полу. В этом случае, вместо того чтобы сесть со скрещенными ногами, плавно перенесите их через край кровати и опустите на пол, прежде чем напрягутся ваши шейные мышцы во время подъема головы.

Выполняя это движение, необходимо соблюдать осторожность, так как во время подъема тела на ваш позвоночник действует гравитационная сила, а это способствует появлению чувства напряжения в мышцах. Конечно, тонус некоторых мышц необходимо поддерживать, но в то же время надо постоянно следить, чтобы в работу не вовлекались ненужные мышцы, такие как мышцы живота, бедер, плеч, лица и рук. Однако, если вы все-таки испытываете напряжение в этих мышцах, постарайтесь уменьшить его с помощью глубокого дыхания и мысленных об-

ращений к этим участкам своего тела с просьбой о расслаблении. Опустите плечи, а руки спокойно положите на колени, если вы сидите, или опустите в расслабленном состоянии вдоль туловища, если стоите.

РАССЛАБЛЕНИЕ БЕДЕР И ОБЛАСТИ ТАЗА — РАССЛАБЛЕНИЕ ПОЯСНИЦЫ

Область таза несет на себе максимальный вес и выдерживает огромное давление по сравнению с любым другим участком нашего тела. Все это в сочетании с сидячим образом жизни может привести к тому, что мышцы и суставы этой области станут жесткими и скованными. Предложенные здесь упражнения помогут сохранить гибкость тазобедренных суставов, сделают вашу походку легкой, помогут научиться правильно сидеть и стоять, а также обеспечат гибкость всему вашему телу.

Вращение бедрами

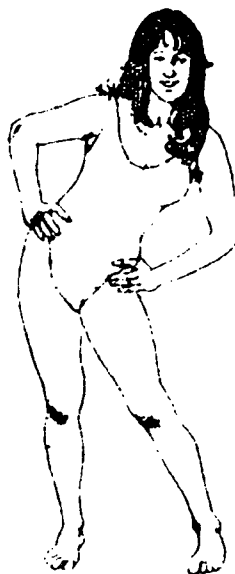


Рис 4-5

4-5 Встаньте так, чтобы вес вашего тела равномерно распределялся на обе ноги; ступни разведены на ширину бедер. Обратите внимание, какие участки вашей ступни являются более жесткими, в каких местах ваши ноги и ступни более расслаблены? Представьте себе, что на каждый участок ступни приходится одинаковый вес и что движения туловища хорошо сбалансированы с движением ног. Сделайте несколько вращательных движений, описывая бедрами круговые движения (рис. 4-5).

Во время круговых движений вес вашего тела будет поочередно переходить с одной ступни на другую. Не напрягайте мышцы живота или ягодицы, не старайтесь вовлечь в движение верхнюю часть туловища; концентрируйте свое внимание на области таза, совершая бедрами плавные круговые движения. Выполните упражнение двадцать или тридцать раз по часовой и против часовой стрелки.

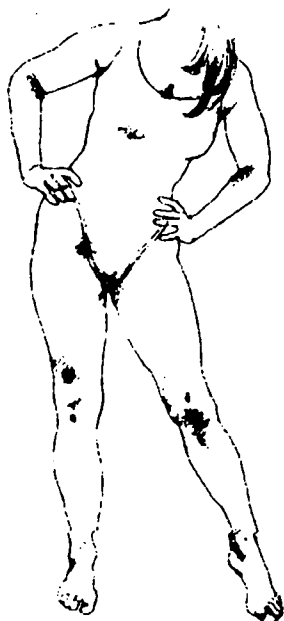


Рис. 4-6

4-6 Увеличьте расстояние между ступнями и снова выполните вращательные тазобедренной областью, но на этот раз уделите особое внимание движению бедер. Представьте центром описываемой вашим телом окружности тазобедренный сустав и старайтесь совершать вращательные движения вокруг этого центра (рис. 4-6).

Второй тазобедренный сустав также будет находиться в движении, но он будет следовать за движением первого, а не являться при этом ведущей силой. Выполните вращение бедрами по двадцать раз в каждом направлении; затем представьте, что центром описываемой вами окружности является другой тазобедренный сустав, и выполните то же самое для него. Обратите внимание на ваши ступни. Может быть, им стало легче и удобнее выдерживать ваш вес?

4-7 Упражнение выполняется в положении стоя. Если у вас в доме есть лестница, то встаньте на нижнюю ступеньку лицом к стене или к перилам; если такой возможности нет, то используйте для этого пачку больших, толстых книг, таких, например, как тома энциклопедии. Одной рукой держитесь за какую-либо опору — это может быть спинка стула, стойка перил или что-то другое. Стоя на одной ноге, убедитесь, что ступня стоит прямо и ваш вес равномерно распределен по ней. Упражнение вы будете выполнять той ногой, которая находится без опоры.

Сначала растяните мышцы бедра и ноги, вытянув ее так, чтобы пальцы указывали на пол, а затем, согнув ступню таким образом, чтобы пальцы были направлены назад, к голени. Покачайте немного прямой ногой вперед и назад от бедра, стара-

ясь не сгибать в колене и не напрягать ее. Покачивайтесь легко и выполните это движение примерно двадцать раз. Затем слегка отведите ногу в сторону (если это правая нога — в правую, если левая — в левую) и выполните несколько круговых движений, стараясь удержать ее в этом положении, — примерно шесть раз по часовой и шесть раз против часовой стрелки. Вытяните ногу назад и сделайте то же самое. Повторите это же движение с вытянутой вперед ногой. Если вы стоите на пачке книг, снова сделайте несколько покачиваний ногой, начиная от бедра, но на этот раз выполняйте их слева направо перед собой, а затем слева направо позади себя. Выполните покачивание таким образом, чтобы ваша правая ступня пересекала левую ногу перед вами, а затем снова сделайте несколько вращательных движений, по шесть раз в каждом направлении. Далее повторите все эти движения, стоя на другой ноге.

Рис. 4-8



4-8 Поднятие таза. Лягте на спину с согнутыми коленями. Ступни плоско поставьте на пол. Перенесите вес своего тела на ступни, а также на верхнюю часть спины и плечи, поднимите область таза (рис. 4-8) и сделайте ею несколько вращатель-

ных движений, по десять раз в каждом направлении. Отдохните минуту или две, а затем снова повторите упражнение, чередуя отдых и выполнение движений по четыре или пять раз.

Помимо расслабления тазобедренной области, это движение — одно из лучших для укрепления мышц поясницы. С его помощью часто удается уменьшить предменструальное напряжение в этой области, ослабить менструальные боли, избавиться от запора и вздутия кишечника. Однако беременным женщинам перед выполнением этого упражнения необходимо обязательно проконсультироваться с врачом.

ИЗГИБАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА — РАССЛАБЛЕНИЕ ДЛЯ ПОЯСНИЧНОЙ ОБЛАСТИ

4-9 Лягте на спину с вытянутыми на полу ногами и обратите внимание, как ваша спина в действительности касается пола. В тех местах, где мышцы тела испытывают напряжение, между полом и спиной будет небольшое пространство, т.е. спина в этих участках не будет плотно прилегать к полу. Согните колени и поставьте ступни плоско на пол на расстоянии полуметра друг от друга. Может быть, такое положение сделает поясницу более плоской и сильнее прижмет ее к полу. Эта поза наиболее удобна для большинства людей и самая легкая для позвоночника. Обратите внимание на ощущения каждого участка спины в отдельности. Может быть, даже находясь в покое, вы испытываете боль в какой-либо области спины? Может быть, вы

ясь не сгибать в колене и не напрягать ее. Покачивайтесь легко и выполните это движение примерно двадцать раз. Затем слегка отведите ногу в сторону (если это правая нога — в правую, если левая — в левую) и выполните несколько круговых движений, стараясь удержать ее в этом положении, — примерно шесть раз по часовой и шесть раз против часовой стрелки. Вытяните ногу назад и сделайте то же самое. Повторите это же движение с вытянутой вперед ногой. Если вы стоите на пачке книг, снова сделайте несколько покачиваний ногой, начиная от бедра, но на этот раз выполняйте их слева направо перед собой, а затем слева направо позади себя. Выполните покачивание таким образом, чтобы ваша правая ступня пересекала левую ногу перед вами, а затем снова сделайте несколько вращательных движений, по шесть раз в каждом направлении. Далее повторите все эти движения, стоя на другой ноге.

Рис. 4-8



4-8 Поднятие таза. Лягте на спину с согнутыми коленями. Ступни плоско поставьте на пол. Перенесите вес своего тела на ступни, а также на верхнюю часть спины и плечи, поднимите область таза (рис. 4-8) и сделайте ею несколько вращатель-

ных движений, по десять раз в каждом направлении. Отдохните минуту или две, а затем снова повторите упражнение, чередуя отдых и выполнение движений по четыре или пять раз.

Помимо расслабления тазобедренной области, это движение — одно из лучших для укрепления мышц поясницы. С его помощью часто удается уменьшить предменструальное напряжение в этой области, ослабить менструальные боли, избавиться от запора и вздутия кишечника. Однако беременным женщинам перед выполнением этого упражнения необходимо обязательно проконсультироваться с врачом.

ИЗГИБАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА — РАССЛАБЛЕНИЕ ДЛЯ ПОЯСНИЧНОЙ ОБЛАСТИ

4-9 Лягте на спину с вытянутыми на полу ногами и обратите внимание, как ваша спина в действительности касается пола. В тех местах, где мышцы тела испытывают напряжение, между полом и спиной будет небольшое пространство, т.е. спина в этих участках не будет плотно прилегать к полу. Согните колени и поставьте ступни плоско на пол на расстоянии полуметра друг от друга. Может быть, такое положение делает поясницу более плоской и сильнее прижмет ее к полу. Эта поза наиболее удобна для большинства людей и самая легкая для позвоночника. Выберите пару минут на то, чтобы обратить внимание на ощущения каждого участка спины в отдельности. Может быть, даже находясь в покое, вы испытываете боль в какой-либо области спины? Может быть, вы

чувствуете, что одно ваше плечо или бедро находится выше или ниже другого? Или что-то мешает вам свободно двигаться? А может быть, ощущения в одной половине тела отличаются от ощущений в другой? Легко ли вам лежать на полу так, чтобы голова и спина касались его, или же у вас появляется желание повернуть голову в сторону?

С согнутыми коленями и стоящими на полу ступнями перекатитесь слегка из стороны в сторону. Поднимите немного вверх область таза, а затем снова опустите ее. Что в вашем теле мешает этому движению, что «сдерживает» вас? Запомните все свои ощущения, чтобы иметь возможность сравнить их до и после выполнения всех следующих движений.

Соедините колени вместе и подтяните их к груди. Иногда такое простое движение способно уменьшить болевые ощущения в спине или устранить внезапно возникшую острую боль. Задержитесь в этом положении на минуту или две, представляя, как мышцы поясницы начинают постепенно растягиваться, что в действительности они и делают. Когда происходит сокращение мышц во время их напряжения, они как бы свертываются в одном направлении; когда же вы сгибаете спину — вы заставляете их растягиваться в противоположном направлении. Это упражнение нельзя выполнять через силу; если оно причиняет вам боль, остановитесь и продолжите его выполнение еще осторожнее. Если вы имеете уже какое-то заболевание позвоночника, то лучше начать с самых простых движений. Согните оба колена и подтяните одно из них к груди, ступня другой ноги стоит при этом на полу. Удерживая поднятое коле-

но обеими руками, опишите им максимально возможную окружность. Убедитесь при этом, что ваша нога не принимает активного участия в движении, а пассивно движется за вашими руками. Это движение благотворно воздействует на ногу, а также на бедро и поясницу, не вызывая при этом их напряжения. Помните о том, что выполнять это движение следует как по часовой, так и против часовой стрелки, по крайней мере, двадцать раз в каждом направлении. После того, как вы выполните упражнение для одной ноги, вытяните обе ноги и обратите внимание на разницу в ощущениях между ними. Затем повторите упражнение для другой ноги.

4-10 Постарайтесь выполнить предыдущее упражнение, когда одна нога подтянута к груди, а другая вытянута на полу. Однако следует иметь в виду, если вы страдаете каким-либо заболеванием позвоночника, то во время выполнения этого упражнения можете испытать неприятные ощущения. Тем не менее, когда мускулатура спины достаточно укреплена, вы, возможно, предпочтете это упражнение, так как оно способствует большему растяжению мышц. Попробуйте удерживать колено сначала двумя руками, а затем только одной. Держа его одной рукой, вы создаете более широкий диапазон движения.

4-11 Подтяните оба колена к груди и выполните ими вращательные движения, сначала одновременно двумя, держа их прижатыми к груди, а затем по отдельности; при этом каждое колено вы держите своей рукой и выполняете движения одной ногой по часовой, а другой — против часовой стрелки. Затем, свободно придерживая колени руками, мед-

ленно перекатитесь с боку на бок (рис. 4-11А). Повторите это последнее движение примерно десять раз; потом, перекатившись на левый бок, вытяните обе прямые ноги влево, так чтобы они образовали прямой угол с вашим туловищем (рис. 4-11Б). Выполните упражнение и на правом боку; затем повторите его несколько раз то в одну, то в другую сторону.

Рис. 4-11А

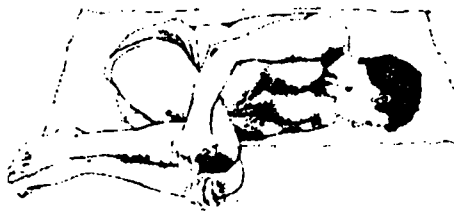


Рис. 4-11Б



БОКОВЫЕ РАСТЯЖЕНИЯ ДЛЯ ПОЯСНИЦЫ

Приведенные ниже упражнения особенно важны, так как большинство наших обычных движений — это движения вперед и назад, вверх или вниз; причем их бывает значительно больше, чем поворотов вбок. Мы мало используем те мышцы, которые принимают участие в поворотах тела вбок, и они теряют свою

эластичность, начинают препятствовать движению других мышц. Из-за того, что эти мышцы не работают нормально, остальные, например такие, которые проходят параллельно позвоночнику (выпрямляющие позвоночные мышцы) вынуждены работать с большей интенсивностью. Большинство травм спины, которые крайне отрицательно сказываются на позвоночнике, бывает вызвано резким поворотом тела вбок, в то время как мышцы совершенно неподготовлены к такому движению. Следующие упражнения позволяют расширить ваш двигательный диапазон и вовлечь в работу всю мускулатуру спины.

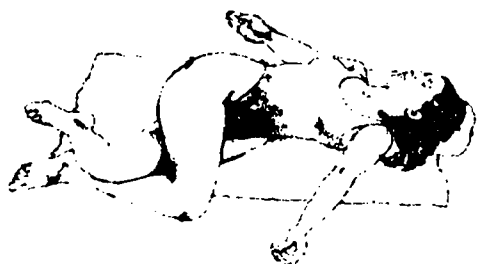
Если у вас слабые боковые мышцы, а в средних потеряна эластичность, то вам, как всегда, необходимо очень внимательно прислушиваться к своим ощущениям. Не старайтесь выполнять то или иное движение через силу или перевозмогая боль. Может оказаться, что двигаться вправо вам будет легче, чем влево, или наоборот. Не пытайтесь сразу добиться того, чтобы ваши ощущения при движении в одну и другую сторону были одинаковыми. Если вы будете регулярно выполнять наши упражнения, то сможете укрепить слабые участки спины и расслабить те области, которые испытывают чрезмерное напряжение, а также научиться двигаться легко и свободно. Никогда не стремитесь выполнить упражнение во что бы то ни стало — вы можете потерять всякое желание даже приступить к нему. Все произойдет само собой, если ваши занятия станут осознанными и регулярными.

Начните с упражнения 2-28 из главы «Кровообращение». Оно является одним из самых главных при бо-

ковых растяжениях и выполняется достаточно легко. Зачастую его могут выполнять даже те люди, которые от большинства других движений испытывают боль. Далее постарайтесь выполнить упражнение 2-29.

4-12 Исходное положение — лежа на спине с согнутыми коленями. Поднимите правую ногу и положите ее на левую, точно так же, как вы сделали бы это, сидя на стуле и закинув ногу на ногу. Предоставьте возможность вашей правой ноге совершенно расслабиться, так чтобы левая целиком поддерживала ее, а правая ступня свободно лежала на ней. В таком положении отклоните колени вправо, убедившись, что правая нога остается расслабленной, а всю работу выполняет лишь левая. Снова поднимите колени вверх, а затем отклоните их влево (рис. 4-12).

Рис. 4-12

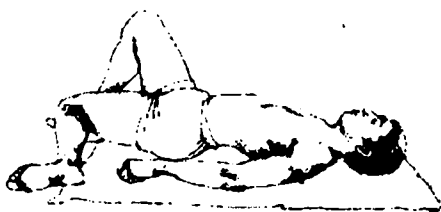


Когда вы снова поднимете колени вверх, то правая нога должна поддерживать левую во время этого движения; находясь под левой ногой, она должна активно работать, чтобы поднимать оба колена. Это упражнение способствует укреплению мышц бедер, а также растягивает мышцы поясницы и области таза. Однако главная ценность его в том, что оно помогает понять разницу между активно работающими и расслабленными мышцами; поэтому вы легко

сможете научиться расслаблять те мышцы, которые не должны участвовать в выполнении той или иной работы, а использовать лишь те, которые действительно необходимы при этом. Если вы напрягаете те мышцы, которые нет необходимости напрягать, создавая сопротивление выполняемым вами движениям, вы будете вынуждены затрачивать двойное усилие, чтобы сделать то или иное движение.

4-13 Вы лежите на спине, ступни располагаются примерно на расстоянии метра друг от друга. Наклоните левое колено в направлении к правой ступне, удостоверившись еще раз, что правое колено остается в вертикальном положении (рис. 4-13).

Рис. 4-13



Хорошо, если вы сможете коснуться коленом пола, если же не можете сделать этого, то наклоните его так, чтобы почувствовать растяжение наружных бедренных мышц левой ноги. Слегка постучите расслабленным кулаком по растянутой области таза и мышцам бедра. Выполните это упражнение и для правого колена, затем чередуйте выполнение движений примерно тридцать раз.

4-14 Если ваше тело достаточно гибко и у вас крепкие колени, вы можете приступить к выполнению следующего упражнения. Начните с упражнения 4-13, опуская левое колено в направлении к правой ступне, стараясь максимально приблизить

его к полу; затем положите правую ступню на согнутое левое колено, обхватите руками правое колено и потяните за него вниз к левому (рис. 4-14). Повторите это движение несколько раз для одной и другой ноги. Рис. 4-14



Лежа на спине с согнутыми коленями, попытайтесь снова оценить свои ощущения. Приблизились ли напряженные участки вашей спины к полу по сравнению с тем состоянием, которое было до начала выполнения упражнений? Чувствуете ли вы какую-то разницу между двумя половинами своего тела? Может быть, в вашем теле еще остаются участки, которые оказывают сопротивление растяжению?

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА И ПОЯСНИЦЫ

Мышцы живота и поясницы оказывают очень сильное влияние друг на друга: когда ослабевают одни, неизбежно страдают и другие. Растянутый живот (иначе называемый пузом) как раз и является признаком слабости поясничных мышц, которые позволяют животу выпячиваться вперед под действием собственного веса. Чрезмерно напряженные мышцы поясницы также могут вызывать напряжение в нижних отделах живота, что негативно сказывается на процессе пищеварения. О такой

взаимосвязи живота и поясницы известно всем, однако как и мнение о необходимости укреплять только мышцы живота для поддержания в норме поясничных мышц или укреплять только мышцы спины во избежание травмирования слабых мышц живота.

Намного проще и благоразумнее укреплять каждую часть тела по отдельности так, чтобы она могла успешно и независимо выполнять свои функции. Предлагаемые вам упражнения способствуют легкому растяжению мышц живота и облегчению движения поясничных мышц, кроме того, они стимулируют деятельность желудочно-кишечного тракта. Однако они могут оказаться слишком трудными, если у вас перенапряжены шейные мышцы. Поэтому неплохо выполнить сначала несколько упражнений для плеч и шеи из этой главы, определить, какие участки вашей шеи испытывают напряжение, и постараться расслабить их.

4-15 Лягте на жесткую поверхность животом, голову поверните в сторону; во время выполнения этого упражнения не следует использовать подушку. Чтобы избежать перенапряжения мышц шеи, необходимо поворачивать голову в разные стороны каждые несколько минут. Поднимите одну ногу (начиная от колена), обхватите ладонью лодыжку и попытайтесь пяткой коснуться ягодицы, помогая себе рукой — подтягивая ногу в этом направлении. Если вы не можете выполнить упражнение, то это, возможно, связано с напряжением бедренных мышц, а также со скованностью поясницы. Когда вы расслабите спину, то увидите, что ваша ступня может приблизиться к ягодице намного ближе, чем в начале занятия. Теперь сделайте несколько вращательных движений икрой ноги,

стараясь при этом описать окружность возможно большего диаметра. Сделав по десять вращений в каждом направлении, смените ногу и выполните то же для другой ноги.

Во время выполнения упражнения не напрягайте ни живот, ни спину. Если вы почувствовали напряжение, остановитесь и постарайтесь резко ударить ногами по ягодицам (рис. 4-15). Это движение поможет снять напряжение с мышц ног и спины, и вы сможете продолжить выполнение вращательных движений. Представьте, что кончики пальцев ваших ступней являются ведущими в этом движении или что кто-то другой держит вашу ступню и тянет ногу за нее. Дышите глубоко; расслабьте спину во время выполнения этого упражнения она не должна быть вовлечена в работу.

Рис 4-15



4-16 Исходное положение — лежа на животе. Поднимите одновременно обе ноги и выполните ими вращательные движения, сначала по часовой или против часовой стрелки, а затем в противоположных направлениях. Старайтесь описывать ногами максимально возможную окружность. Далее соедините ноги вместе, так чтобы колени лишь слегка касались друг друга и, двигая туловищем

лишь ниже пояса, старайтесь как можно дальше перемещать ноги то в левую, то в правую сторону. Это движение способствует сильному растяжению мышц и может вызвать у вас некоторые трудности. Поэтому сначала перемещайте ноги в сторону лишь на удобное для вас расстояние. Повторите это движение шесть или восемь раз, а затем, чтобы снять возникшее напряжение, снова выполните несколько вращательных движений одновременно обеими ногами, на этот раз радиус описываемой вами окружности может быть меньшим.

Некоторые растягивающие упражнения, используемые в йоге, оказывают благоприятное воздействие на область живота и поясницы, но являются более сложными, чем предыдущие упражнения. Поэтому не стоит брать за них, пока вы не убедитесь, что ваша поясница совершенно расслаблена. Первое упражнение называется «Кобра» и подробно описывается в главе «Дыхание» (см. упр 1-11).

Рис 4-17



4-17 Другое упражнение йоги называется «Поза лука». Лежа на животе, поднимите голову и ступни ног вверх и обхватите руками лодыжки ног (рис. 4-17). Задержитесь в таком

положении, делая несколько вдохов и выдохов, стараясь прижимать живот как можно ближе к полу; затем опустите туловище на пол и полежите примерно с минуту, чтобы расслабиться. Повторите это упражнение несколько раз.

После выполнения упражнений снова лягте на спину с согнутыми коленями и обратите внимание на свои ощущения в ней. Глубоко дышите; пусть ваша спина прижимается к полу, в то время как происходит расширение груди и живота. Ваша поясница находится ближе к полу? А что ощущает ваша тазобедренная область и плечи? Если вы испытываете некоторый дискомфорт в ощущениях после выполнения этих упражнений, подтяните одно колено к груди, подержите его в таком положении минуту или две, а затем выполните им от двадцати до пятидесяти вращений в каждом направлении; то же повторите и для другого колена. Во время этого движения ваша спина принимает положение, противоположное тому, которое она принимала, выполняя предыдущие упражнения; таким образом происходит сбалансированное растяжение мышц спины и позвоночника, что всегда чрезвычайно полезно.

РАСТЯЖЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ И ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ПОЯСНИЦЫ

4-18 Сядьте на пол со скрещенными ногами и выполните несколько вращательных движений верхней половиной туловища, начиная от области таза. Держите спину прямо, но не напрягайте ее. Тем самым вы несколько ограничиваете свой дви-

гательный диапазон и концентрируете внимание на движении нижней половины тазобедренной области. Выполнив примерно по двадцать вращений в каждом направлении, можно расширить диапазон движений, позволив пояснице двигаться естественно и свободно. Верхняя половина туловища при этом остается совершенно расслабленной и просто следует за поясницей во время движения. Продолжайте выполнять вращения, обращая особое внимание на движение поясничной области. При этом специально делайте ее выпуклой во время наклона вперед (рис. 4-18А) и вогнутой в то время, когда прогибаетесь назад (рис. 4-18Б).

Рис. 4-18А



Рис. 4-18Б



4-19 Очень часто в поясничной и крестцовой области возникают различные нарушения, приводящие к серьезным заболеваниям позвоночника. Вследствие давления, оказываемого при ходьбе и во время сидения

на эту область, в ней происходит сжатие позвоночника, которое в конечном счете может привести к повреждению межпозвоноковых дисков или нервных окончаний. Поэтому в данном упражнении мы обращаем особое внимание на движение поясницы, которое начинается ниже талии и распространяется вниз, к копчику.

Сядьте со скрещенными ногами, поставьте руки на колени и представьте себе поясничную область, начинающуюся от первого поясничного позвонка; затем медленно найдите движение позвоночника вниз и в стороны, постепенно перенося вес тела на верхнюю половину ягодицы и выгибая при этом спину. Двигайтесь вниз от талии, насколько позволяет позвоночник. Затем возвратитесь в исходное положение и повторите упражнение сначала. Старайтесь не напрягать живот и не помогать им своему движению, а предоставьте возможность выполнять всю работу мышцам спины. Мышцы вашей спины могут быть очень слабыми или жесткими. Это упражнение способствует их восстановлению как в том, так и в другом случае — фактически, это один из лучших и наиболее простых способов укрепления поясничных мышц.

Можно немного видоизменить это упражнение. Сядьте с согнутыми коленями и подтяните их к груди, обхватите колени руками, а ступни поставьте плоско на пол. Ваши движения станут еще более ограниченными в таком положении, поэтому, когда вы снова возвратитесь к предыдущей позе со скрещенными ногами и повторите упражнение в таком положении, оно покажется вам значительно легче и доступнее.

Советуем вам выполнить упражнение шесть раз со скрещенными ногами, затем десять раз с коленями, подтянутыми к груди, а потом еще шесть раз со скрещенными ногами. В середине выполнения упражнения остановитесь и представьте, что все движения делаются вами безо всяких усилий; затем продолжите выполнение движений. Когда вы не будете испытывать дискомфорта, вы сможете делать упражнение так часто, как захотите.

4-20 Подтяните колени к груди и обхватите их руками так, чтобы они касались бедер; затем перенесите вес тела назад таким образом, чтобы его давление приходилось больше на крестцовую область, чем на ягодицы — или просто перенесите его как можно дальше назад, но так, чтобы не упасть — при этом ваши ступни могут оторваться от пола. В таком положении слегка покачайтесь вперед и назад. Старайтесь не напрягать глубоко живота. Для этого дышите глубоко, расширяя при этом живот; представляйте, что в равновесии ваше тело удерживают поясничные мышцы. Пока ваша поясница действует как единый жесткий узел, вы почти не контролируете свои движения; любая попытка отклониться чуть дальше назад может привести к тому, что вы просто упадете на спину.

Обратитесь к разделу «Учимся ходить» главы «Мышцы», а также к упражнениям, связанным с ходьбой и бегом задом наперед из главы «Нервная система», которые также оказывают чрезвычайно благотворное воздействие на поясничную область.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СРЕДНЕГО И ВЕРХНЕГО ОТДЕЛА СПИНЫ

4-21 После того, как вы выполнили ряд упражнений, расслабляющих поясничную область, можно заняться выполнением выгибающих упражнений для всей спины. Исходное положение — сидя со скрещенными ногами. Как и в упражнении 4-2, когда вы выполняли выгибание позвоночника в положении стоя, вы должны стремиться сделать из него дугу, постепенно переходя от одного позвонка к другому. При этом вовлекайте в движение все позвонки в направлении от головы к ногам, а затем в обратном направлении. Наклоните сначала голову, так чтобы ваш подбородок касался груди; затем за ней следует весь позвоночник. Кто-то сможет даже коснуться головой пола (рис. 4-21).

Рис. 4-21



Большинство же людей при каждом следующем повторе будет наклоняться все дальше и дальше. Для достижения этого вам немного поможет такая поза: поместите руки на шею за голову и осторожно нажимайте на нее во время наклона; это придаст телу ощущение растяжения.

Рекомендуем повторить это растягивающее упражнение до десяти раз. Можно чередовать наклоны вперед и диагональные наклоны к каждому колену, чтобы на все мышцы

спины — как на диагональные, так и на идущие сверху вниз вдоль позвоночника — при этом оказывалось благотворное воздействие. Выполните наклоны в стороны и назад, слегка похлопывая по груди для расслабления ее мышц; при этом не забывайте ровно и глубоко дышать; затем снова наклонитесь вперед к другому колену.

Можно разнообразить это упражнение, меняя позы; можно выполнить его, стоя на коленях или сидя между ступнями. Если вы обладаете достаточной гибкостью — выполните его в позе лотоса.

4-22 Лягте на спину, согните левую ногу, а правую вытяните на полу. Наклоняйте согнутое левое колено вправо, слегка разворачивая при этом и туловище в правую сторону (в это время ваше левое плечо немного отойдет от пола), пока внутренняя поверхность левого колена не коснется пола справа от вас (рис. 4-22А). Затем, все еще держа колено согнутым, возвращайтесь в исходное положение и выполняйте это движение до тех пор, пока колено не коснется пола слева от вас (рис. 4-22Б). Выполняя упражнение, представьте, что ведущим при этом является колено, как будто кто-то другой удерживает за него вашу ногу и направляет ее движение. Повторите упражнение примерно пять раз, затем выполните его для другой ноги с согнутым правым коленом.

Рис. 4-22А



Рис. 4-22Б



4-23 Исходное положение — лежа на спине с прямыми ногами и разведенными в стороны руками. Сделайте мах правой ногой, стараясь коснуться левой руки (рис. 4-23). При этом верхняя половина вашего туловища должна оставаться на полу. Это упражнение — основное для растяжения мышц спины и бедер, хотя оно также способствует и растяжению плечевых мышц. Замечательно, если вы сможете коснуться ступней противоположной руки; если же вам не удастся сразу выполнить это упражнение, не отчаивайтесь — сделав его десять или пятнадцать раз для каждой ноги, вы заметно приблизитесь к достижению поставленной цели.

Рис. 4-23



4-24 Тройной эффект от выполнения вращений. Лягте на спину с согнутыми коленями и плоско касающимися пола ступнями, руки разведите в стороны. Очень медленно по-

ворачивайте голову из стороны в сторону, так чтобы подбородок при повороте максимально приближался к плечам. Старайтесь выполнять это упражнение без усилий, представляя, что кто-то другой плавно поворачивает вашу голову из стороны в сторону (будет лучше, если на первых порах кто-то действительно будет вам помогать) и что ваш нос является ведущим в этом движении. Это поможет снять напряжение с мышц шеи и плеч.

Выполнив примерно тридцать поворотов головы из стороны в сторону, продолжите упражнение, сочетая это движение с поочередным подниманием и опусканием рук. Сначала поднимите правую руку и вытяните ее над головой, чтобы тыльная сторона ее коснулась пола; затем поднимите левую руку и тоже вытяните ее над головой. Продолжайте чередовать движение рук, выполняя повороты головы из стороны в сторону; при этом старайтесь, чтобы голова поворачивалась в противоположную сторону от поднимаемой руки. Так, если вы поднимаете правую руку вверх, то поворачивайте голову в левую сторону, и наоборот. Это способствует большему растяжению боковых мышц шеи.

Это упражнение научит лучше двигаться, укрепит и расслабит позвоночник, а также улучшит координацию движений. Начните с такого положения, когда голова повернута в правую сторону, правая рука находится внизу, а левая поднята вверх. Затем наклоните оба согнутых колена в левую сторону, так чтобы ваше левое колено коснулось пола (рис. 4-24).

Выполняйте упражнение от десяти до пятнадцати раз в удобном для вас темпе, но старайтесь делать все движения правильно и регулярно

контролируйте синхронность своих действий.

«Ветряная мельница» (см. упр. 1-10 в гл. «Дыхание») оказывает хороший растягивающий эффект на верхнюю часть спины, шею, плечи, руки и грудь.

Рис. 4-24



4-25 Когда вы почувствуете, что мышцы спины и живота укреплены достаточно, вернитесь к упражнению «Кобра» (см. упр. 1-11), и попытайтесь поднять верхнюю половину туловища, не опираясь на пол руками. Руки при этом лежат по бокам туловища, а вы используете лишь мышцы спины, подражая при этом кобре (рис. 4-25). Задержитесь в таком положении, сделав два дыхательных движения, а затем медленно опустите туловище на пол,

Рис. 4-25



Попробуйте выполнить упражнение 1-13 из главы «Дыхание» для верхней части спины и упражнение 2-15 из главы «Кровообращение» для средней ее части.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ И ПЛЕЧ

Эти упражнения помогут облегчить ваше самочувствие, если у вас чрезмерно напряжены мышцы шеи и плеч, неважно, временное ли это явление или стало хроническим. Очень хорошо выполнять эти упражнения вечером перед сном, чтобы расслабиться, или делать их сразу после пробуждения, чтобы усилить приток крови к голове. Смена положений в результате выполнения данных упражнений растягивает мышцы шеи, что приводит к улучшению кровообращения. Также эти упражнения помогут вам предотвратить напряжение глазных мышц, улучшая их кровоснабжение, и снимут напряжение с мышц лица и шеи, которое может возникать из-за перегрузки глаз.

4-26 Круговые вращения головой. Сядьте так, чтобы спина удобно опиралась на что-то. Вы можете сесть либо на пол, прислонившись спиной к стене, либо, если такое положение неудобно, можете сесть на стул с высокой спинкой, но так, чтобы вы могли наклонять голову в разные стороны. Опишите затылком несколько окружностей на стене позади себя. Во время этого движения представляйте, что ваша шея очень длинная и абсолютно гибкая; голову держите ровно. Начните медленно двигать головой из стороны в сторону, максимально вытягивая при этом шею. Так как голова опирается о поверхность стены, предоставьте шее воз-

можность расслабиться во время этих движений. Затем начните медленно выполнять вращательные движения головой, будто она движется по периметру воображаемой окружности. Большинство людей, впервые выполняющих это движение, старается описать головой огромные окружности, но это вызывает еще большее напряжение шейных мышц, а не уменьшает его.

Если голова движется по окружности не плавно, а как бы рывками, остановитесь, наклоните голову по очереди к одному и другому плечу и попробуйте определить, какая сторона шеи испытывает большее напряжение. Если правая сторона, то наклоните голову к левому плечу, так чтобы она как бы покоилась на нем. В таком положении быстро и легко похлопайте кончиками пальцев обеих рук вверх и вниз по правой поверхности шеи. Похлопывание должно быть достаточно энергичным, так чтобы пальцы отскакивали от поверхности шеи. Выполняйте его примерно две минуты, а затем снова наклоните голову сначала в одну, затем в другую сторону. Что при этом чувствуют ваши плечи? Сделайте то же самое для левой стороны шеи и снова выполните вращательные движения. Может быть, вы обнаружите, что они стали более плавными и легкими.

Возможно, вначале вы будете испытывать небольшое головокружение. Оно может быть связано с чрезмерным напряжением шейных мышц, которое наблюдается у миллионов людей. Тем не менее будет лучше, если вы проконсультируетесь с врачом о возможных причинах такого состояния. Когда он подтвердит вам, что головокружение связано именно с этим упражнением, вы вер-

нетесь к выполнению вращений, помня о том, что необходимо глубоко дышать. Постепенно увеличивайте число выполняемых вращений. Головокружение вскоре исчезнет. Массаж глаз, выполняемый ладонями рук по закрытым глазам, глубокое дыхание, расслабление и воображение темного пространства перед собой — все это поможет уменьшить и остановить головокружение.

4-27 Когда головокружения полностью исчезнут, попытайтесь выполнить то же самое, лежа на спине с согнутыми коленями. Не отрывайте голову от пола во время вращений; будет очень хорошо, если у вас появится ощущение, что поверхность пола как бы массирует ваш затылок. Вначале такое положение покажется вам неудобным, но представьте, что вы описываете носом окружность. Может быть, это движение и покажется вам очень ограниченным, но в действительности оно является чрезвычайно эффективным для снятия напряжения с шейных мышц. Кроме того, это упражнение может значительно улучшить состояние человека во время головной боли или утомления, так как требует небольших усилий и в то же время оказывает мгновенный расслабляющий эффект. Выполните вращения головой пять раз в каждом направлении (по часовой и против часовой стрелки). Можете чередовать это упражнение с упражнением 4-29.

К сожалению, мы должны отметить, что авторы не многих учений по оздоровлению человека уделяют должное внимание выполнению вращательных движений головой; причину этого нам выяснить так и не удалось. Мы можем сказать здесь лишь то, что совершенно бездоказа-

тельно (т.е. не имеется никаких документальных доказательств данного факта): это упражнение некоторые ученые считают опасным. Но любое движение может причинить вред организму, если делать его неверно; в то же время оно может оказать и чрезвычайно благоприятное воздействие, если выполнять его правильно.

4-28 Сцепите пальцы вместе, так чтобы они поддерживали ваш затылок. Расслабьте шею и поднимите руками голову — при этом мышцы шеи не должны активно работать (рис. 4-28).

Рис. 4-28



Держа шею совершенно расслабленной, потяните голову вперед, так чтобы подбородок коснулся груди. Вы можете почувствовать растяжение в основном в области шеи и верхней половины спины, но при этом растягивается и поясница. Сконцентрируйте внимание на ощущениях в поясничной области в то время, когда вы плавно поднимаете голову вперед; это ослабит неприятные ощущения при растяжении.

4-29 Лягте на спину, вытяните руки над головой, сцепите пальцы и выполните несколько вращательных

движений обеими руками, описывая при этом окружность максимально возможного диаметра, но не напрягая шею и плечи. Выполняйте эти движения очень медленно, так чтобы почувствовать напряженные области тела и представить, как происходит их расслабление и удлинение.

4-30 Круговые движения плечами.

Лежа на боку таким образом, чтобы голова находилась либо на толстой подушке, либо опиралась о ладонь поставленной на локоть руки, выполните свободным плечом двадцать вращательных движений в каждом направлении. Во время выполнения этих движений свободная ладонь должна опираться на пол перед вашей грудью (рис. 4-30).

Рис. 4-30



Такая поза позволит силам гравитации воздействовать на плечо при его движении вперед и назад, немного растягивая его. После того, как вы выполните вращательные движения одним плечом, лягте на спину и обратите внимание на разницу в ощущениях между одним и другим плечом; затем повторите упражнение для другого плеча.

Обратитесь к главе «Суставы», в которой также приведено много упражнений для плеч (см. упр. 3-16 — 3-28).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕЙ СПИНЫ

4-31 Вернитесь к упражнению 4-5. После выполнения нескольких вращательных движений, как описано в этом упражнении, задержитесь и выполните несколько вращений верхней половиной туловища, начиная от пояса и стараясь удерживать неподвижной всю нижнюю половину туловища (рис. 4-31). Какое из этих движений кажется вам проще? Снова выполните несколько вращательных движений бедрами, обращая при этом внимание на разницу в своих ощущениях.

Рис. 4-31



4-32 Вернитесь к упражнению 4-17 и постарайтесь выполнить вторую его часть: обхватив руками лодыжки ног и используя лишь силу мышц живота и импульс от колебаний тела вперед и назад, выполните упражнение таким образом, чтобы сначала

грудь, а затем живот и наконец колени коснулись пола. Сначала это покажется вам невыполнимым, но, практикуясь постоянно, вы сможете освоить упражнение, и оно покажется вам легким.

4-33 Вернитесь к упражнению 4-3 и, используя свое кинестическое сознание, сконцентрируйте внимание на каждом участке спины в отдельности. Когда вы прочувствуете каждый отдел позвоночника, повторите упражнение, поочередно подкладывая теннисный мячик под каждый участок спины, на котором вы концентрируете внимание. Будьте осторожны: подкладывать мячик следует только под мышцы, но не под кости. Это увеличивает давление на мышцы, способствует их большему расслаблению, и, конечно, при этом ваше внимание лучше концентрируется на той или иной конкретной области спины.

Вы можете обнаружить, что, когда встаете со стула, возникает совершенно ненужное напряжение ряда мышц спины: происходит это из-за недостаточного участия мышц ног в движении. Одним из упражнений, помогающих активизировать работу ног в этом процессе, является упражнение 19-7 из главы «Боль в спине». Можно порекомендовать и другое упражнение.

4-34 Сядьте на стул, раздвинув ступни на некоторое расстояние друг от друга и держа их плоско на полу. Медленно наклонитесь вперед, как во время прогибаний позвоночника, выполняемых в положении сидя (см. упр. 4-21), пока ваша грудь не коснется бедер (рис. 4-34).

Затем выпрямите ноги и встаньте со стула — при этом мышцы спины не должны участвовать в движении. После того, как ваши ноги распрям-

мятся, начинайте распрямлять спину — последовательно позвонок за позвонком. Чтобы снова сесть, наклонитесь вперед, так чтобы спина была параллельна полу, согните колени, выпрямите спину и затем сядьте на стул.



Рис. 4-34

Прогибание спины назад

Прогибание спины назад (упр. 4-37) может быть опасным для тех, у кого спина недостаточно крепкая, так как при этом может возникнуть защемление нервных окончаний. Развивать способность тела к таким наклонам необходимо постепенно. Если вы чувствуете себя хорошо, то это движение станет хорошим балансирующим упражнением для мышц всего тела. Оно даст хорошее растяжение мышцам живота и груди, позволяет им, постоянно находящимся в зажатом состоянии, полностью сократиться, затем расслабиться, а также активизирует деятельность тех мышц, которые лишены возможности нормально сокращаться. Если у вас обнаружен небольшой лордоз, то это упражнение будет особенно полезно.

Следующие два упражнения по-

степенно подготовят вас к выполнению прогибаний спины назад.

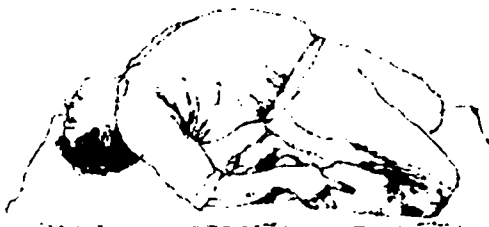
4-35 Встаньте на колени, держа их на ширине бедер, и отклонитесь назад, держась руками за лодыжки ног (рис. 4-35А). Вернитесь в вертикальное положение с помощью бедренных мышц.

Рис. 4-35А



Выполнив это упражнение несколько раз, снова отклонитесь назад, но теперь прогните назад всю спину; держитесь руками за лодыжки ног и старайтесь коснуться пола головой (рис. 4-35Б).

Рис. 4-35Б

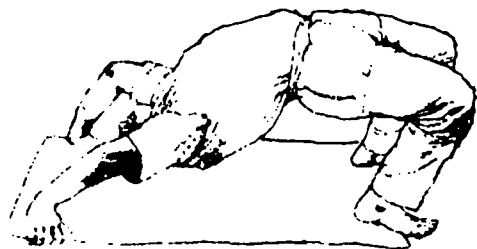


4-36 Встаньте спиной к стене на расстоянии примерно полуметра от нее. Поднимите руки, прогнитесь назад и коснитесь ладонями стены. Затем начните перебирать ладонями по стене, двигаясь по ней вниз. Постепенно отодвигайте ступни все дальше и дальше от стены. Чтобы

вернуться в исходное положение, аналогичным образом перебирайте ладонями вверх по стене.

4-37 Прогибание спины назад. Лежа на спине, согните колени и поставьте ступни на полу. Обопритесь ладонями о пол позади своих ушей, так чтобы ваши пальцы были обращены к плечам, и постарайтесь поднять тело, опираясь лишь на ладони и ступни (рис. 4-37). Чем чаще вы будете выполнять это упражнение, тем больше будет выгибаться ваша спина.

Рис. 4-37



Почувствуйте растяжение мышц груди во время этого упражнения; не забывайте о глубоком дыхании. Постепенно и осторожно опустите свое тело на пол.

Растягивающие упражнения, выполняемые с помощью партнера

4-38 Если у вас достаточно крепкая спина, вы можете помочь своему товарищу в выполнении упражнения, оказывающего очень сильное расслабляющее и растягивающее воздействие. Все что вам нужно — это иметь чувство равновесия и помощь сил гравитации. Вместе с партнером вы должны встать спиной друг к другу. Согните колени, так чтобы верхняя часть вашей спины находилась напротив средней части его спины.

Потяните партнера за руки через свои плечи (рис. 4-38А). Используйте мышцы бедер, чтобы приподнять его от земли в то время, когда вы наклоняетесь вперед, так чтобы силы гравитации не противодействовали в этом (рис. 4-38Б).

Рис. 4-38А



Рис. 4-38Б



Когда партнер будет лежать у вас на спине в растянутом положении со ступнями, совершенно не касающимися пола, подкиньте его немного, слегка сгибая и распрямляя свои ноги. Под весом собственного тела спина вашего партнера начнет растягиваться. Это упражнение эффективно лишь в том случае, когда партнер чувствует себя с вами в полной безопасности; в противном случае мышцы его спины станут еще более напряженными.

Другие упражнения, способствующие расслаблению спины

В главе «Мышцы» приведено несколько упражнений, которые оказывают благотворное воздействие на расслабление и размягчение мышц спины, поэтому упражнения 5-39 и 5-40 будут хорошим дополнением к вашему ежедневному комплексу.

Если у вас достаточно крепкая спина, можно попробовать выполнить и упражнение 6-22 из главы «Нервная система».

Чтобы завершить серию упражнений, выполняемых лежа, снова лягте на спину с согнутыми коленями и стоящими на полу ступнями. Не отрывая от пола ни одной части своего тела, медленно прижмите поясницу к полу, а затем расслабьте ее. Повторите это три или четыре раза. Помните о необходимости глубоко дышать и поддерживать мышцы живота в расслабленном состоянии. Затем прижмите к полу среднюю часть спины, подержите ее в таком положении, сделав два или три глубоких дыхательных движения, а потом расслабьте. То же самое выполните для верхнего отдела спины, плеч и шеи. Затем полежите спокойно, прислуши-

ваясь к ощущениям каждого участка своей спины. Чувствуете ли вы, что ваш позвоночник стал более расслабленным, менее скованным, приблизился к полу, стал больше, легче или, может быть, испытываете какие-то другие ощущения? Если это так, значит, процесс оздоровления вашей спины уже начался.

Глава 5 МЫШЦЫ

*Ключ к пониманию и изменению
вашего тела*

Для человека движение — это жизнь. Даже когда вы совершенно неподвижны, внутри тела происходит непрерывное движение: бьется сердце; по кровеносным сосудам течет кровь; в пищеварительном тракте происходит переваривание пищи; ваши легкие и диафрагма расширяются и сжимаются при каждом вдохе и выдохе; по нервам в головной мозг и от него с огромной скоростью передается информация; гормональные вещества, проникая в кровь, регулируют все функции организма. Большая часть клеток всего организма находится в постоянном движении, являясь неотъемлемой частью нашего существования.

В большинстве своем такое движение является произвольным и автоматическим; оно совершается с помощью нашей мышечной системы. Кровеносная и дыхательная системы, а также органы пищеварения состоят из так называемой гладкой мышечной ткани; сердце само по себе является мышцей, его ткань по-другому называется сердечной мышцей. Так как сокращения этих мышц происходят автоматически, то может показаться, что они неподвластны нашему сознательному контролю, но это не соответствует действительности.

В организме человека есть и другая группа мышц, называемых поперечнополосатыми или скелетными. Они объединяют более 600 движущихся участков тела, причем движением этих областей мы можем управлять. Эти мышцы называются скелетными, потому что большинст-

во их них прикрепляется к различным частям скелета, позволяя осуществлять движения конечностями, головой и позвоночником. Они состоят из длинных тонких волокон, пучки которых располагаются параллельно друг другу. Эти волокна то сокращаются, то расслабляются, позволяя человеку выполнять различные движения. Гладкие мышцы и скелетные мышцы отличаются друг от друга как по внешнему виду, так и по выполняемым ими функциям; общее между ними лишь то, что как первые, так и вторые контролируют движения человеческого тела. Может показаться, что скелетные мышцы контролируют лишь наши внешние движения — то есть те движения, которые мы совершаем осознанно, произвольно, — но в действительности эти внешние движения также оказывают сильное воздействие и на наши внутренние, произвольные движения. С нашей точки зрения, внешние движения как раз и являются единственным самым эффективным средством исцеления организма от различных заболеваний, именно потому что они неразрывно связаны с внутренним движением тела человека.

Вот почему так полезны самые разные упражнения. Их польза заключается не только в том, чтобы поддерживать сами мышцы в хорошей форме, хотя это тоже очень важно, так как примерно на 40 процентов человек по своему весу состоит из мышечной ткани. Польза заключается также и в том, что они способствуют улучшению всех функций нашего организма. Почему ходить пешком предпочтительнее, чем ездить в автомобиле? В силу очень многих причин ходить пешком намного полезнее; во время ходьбы:

- суставы находятся в движении, что улучшает циркуляцию в них синовиальной жидкости и предохраняет тем самым их от изнашивания;

- улучшается кровообращение в организме человека, укрепляется сердце и кровеносные сосуды;

- облегчается дыхание, укрепляются легкие и повышается снабжение организма кислородом, который необходим всем клеткам человеческого тела;

- укрепляются сами мышцы, увеличивается их тонус и улучшается согласованность их действий.

Ходьба оказывает благоприятное воздействие на пищеварительную, нервную систему, а также на работу головного мозга. Многие великие мыслители и писатели любили пешие прогулки, представляя их как упражнение, которое просветляет, успокаивает разум и душу.

Поэтому мы начнем с рассмотрения взаимосвязи и взаимовлияния различных участков организма друг на друга.

Скелетные или поперечнополосатые мышцы имеют утолщенную среднюю часть, называемую иначе брюшком, и конусообразно суживаются по концам, переходя в сухожильные части. С помощью сухожилий они крепятся к двум различным костям, причем одна из этих костей движется сильнее, чем другая во время сокращения мышцы. (Существуют некоторые исключения из этого правила, например, таким исключением являются некоторые мышцы лица.) То место, где мышца соединяется с менее подвижной из этих двух костей, называется «началом» мышцы, а то место, где мышца прикрепляется к более подвижной кости, называется ее «местом прикрепления» или «кон-

цом». Но это правило является достаточно общим, так как ряд мышц имеет несколько «начал» и «концов». Мышцы соединяются друг с другом с помощью фасций, или соединительной ткани. Эта ткань входит в состав всех участков человеческого тела, удерживая каждый из них на своем месте и соединяя соседние участки между собой. Дин Джухен в книге «Функции человеческого тела» говорит о соединительной ткани следующее: «Если удалить всю другую ткань, то соединительная ткань одна будет сохранять все детали человеческого тела в каждом из трех измерений». Позднее мы скажем несколько слов о роли соединительной ткани для организма человека.

Движение обычно предполагает скоординированные действия нескольких мышц. Одна из них является основной движущей силой, в то время как другие расслабляются; также может происходить и сокращение остальных мышц, что помогает поддерживать сбалансированность и равновесие тела при движении. Для того, чтобы выполняемые движения приносили организму пользу, необходимо, чтобы мышцы в равной степени легко могли и сокращаться и расслабляться. Проблемы появляются тогда, когда сокращение или расслабление мышц оказывается затрудненным или даже невозможным. Поэтому все упражнения этой главы нацелены на то, чтобы нормализовать тонус мышц — сделать так, чтобы степень их сокращения соответствовала степени их расслабления. Мускулы должны быть расслабленными и гибкими, но не слабыми; они должны быть крепкими и иметь нормальный тонус, чтобы не возникало чрезмерного и совершенно ненужного их сокращения.

Люди часто употребляют слово «напряжение» как синоним слова «стресс», но это не соответствует действительности. Напряжение мышц часто усиливается под воздействием эмоционального или физического стресса, что нежелательно для человека. Однако некоторое напряжение должно обязательно присутствовать во всех мышцах, так как оно способствует поддержанию правильной осанки, нормальному положению костей и правильному выполнению всех движений. А то напряжение, от которого необходимо избавиться, приводит к сокращению мышц, которые должны находиться в расслабленном состоянии. Почти каждый человек в той или иной мере страдает от такого излишнего напряжения.

Чрезмерное напряжение мышц происходит главным образом по двум причинам. Первая — когда человек вовлекает в работу одни и те же мышцы, при этом они становятся хронически зажатými и уже не могут расслабиться. Такое состояние может возникнуть при выполнении тяжелой работы, пребывая слишком долго в одном и том же положении, а также в результате эмоционального стресса. Вторая причина заключается в том, что человек вовлекает в работу слабые, редко участвующие в движении мышцы. (Именно из-за этого люди, занимающиеся спортом лишь по выходным дням, так часто получают травмы.) Практически каждый человек чаще использует сильные мышцы тела, что приводит к их перенапряжению, в то время как более слабые мышцы не участвуют в движении и ослабевают еще больше. При этом все совершаемые движения лишь ухудшают наше состояние. Для поддержания мышечной системы в хорошей форме необходимо: 1) регу-

лярно вовлекать в работу все группы мышц, максимально разнообразя свои движения; 2) при выполнении каждого конкретного движения следует использовать лишь те мышцы, которые действительно необходимы для этого движения; 3) после прекращения того или иного движения необходимо расслабить мышечную систему.

Самым разрушительным для организма является его длительная неподвижность. Как мы уже отмечали, перенапряжение мышц может возникнуть в результате выполнения тяжелой работы; но в этом случае движение, по крайней мере, способствует усилению кровообращения и учащению дыхания. Если же перенапряжение мышц возникает вследствие длительной неподвижности тела, то мышцы вынуждены совершать очень тяжелую работу, не получая при этом от нее никакой пользы. Они сжигают кислород, никак не помогая увеличить его поступление в организм; они используют вещества, вырабатываемые организмом, для поддержания их работоспособности, но не помогают организму в воспроизводстве новых порций этих веществ. Такое перенапряжение способно совершенно истощить ваше тело — оно несравнимо с приятным чувством усталости, которое возникает в конце выполнения интенсивной физической работы, а лишь изматывает и совершенно ослабляет весь организм.

Такое мышечное перенапряжение может возникнуть, если вы на протяжении долгого времени вынуждены сидеть, стоять или лежать в одном и том же положении, держать или нести что-то, а также если вы многократно повторяете одно и то же движение, в то время как ваши мышцы

напряжены и «скованы». Ходьба по асфальту в жесткой обуви приводит к тому, что ваши ноги, ступни и бедра, постоянно находясь в напряжении, совершают одни и те же движения — все это приводит к «сковыванию» этих и ослаблению тех мышц, которые не участвуют в работе (в данном случае это малоберцовые мышцы). Неровные толчки, приходящиеся на суставы и мышцы, одинаково вредны и для первых, и для вторых. В данном случае эффект от их воздействия аналогичен тому действию, которое возникает при многократных повторениях одного и того же движения. У рабочего, собирающего детали на конвейере, у музыканта или у машинистки, печатающей на машинке, — у каждого из них могут возникнуть спазмы мышц в руках, запястьях или плечах от многократно повторяющихся движений. Но, тем не менее, все это можно предотвратить, чаще меняя положение тела (при этом неважно, сидите вы или стоите) и вовлекая в работу лишь те мышцы, которые необходимы для этих движений (например, во время печатания на машинке нет необходимости напрягать мышцы плеч и шеи). Необходимо следить за тем, чтобы постоянно находящиеся в работе мышцы кистей рук, предплечий и спины имели возможность расслабиться, а редко или практически никогда не используемые мышцы, наоборот, несколько активизировали свое действие.

Мышечные заболевания вызываются напряжением мышц, которое либо предшествует движению, либо сопровождается его, не позволяя организму получать пользу от самого движения. Мышцы человека призваны выполнять двойную работу: помимо того, что они участвуют в каж-

дом движении, они также отражают его эмоциональное и умственное состояние. Эмоциональный стресс приводит к тому, что мышцы становятся скованными или развивается их спазм, причем такое состояние сохраняется надолго.

В учебниках по анатомии, где рассматриваются функции различных мышц, говорится о том, что мышцы лица призваны выражать наши эмоции. Но, несмотря на это, и все наше тело может отражать их. Любой человек, знакомый с массажем, сталкивался с тем, как эмоциональный стресс воздействует на мышцы тела, сковывая их, и как иногда с помощью прикосновения можно облегчить такое состояние, снять перенапряжение с мышц. Несомненно, эмоции тесно связаны с определенными участками тела: например, гнев и душевное расстройство — с челюстями, печаль — с грудью, тревога — с животом, истошение и депрессия — со спиной и плечами и т.д. Врачи по-другому называют это «панцирем человеческого тела», особенно если это относится к напряжению грудных мышц. Сердечно-сосудистые заболевания с сопровождающими их симптомами высокого кровяного давления и повышенного скопления крови в сосудах, которые в большинстве случаев приводят к смерти человека, по нашему глубокому убеждению, непосредственно связаны с перенапряжением грудных мышц. При инсульте же чаще всего возникает перенапряжение шейных мышц. Постоянное перенапряжение мышц спины может привести к развитию неврологических заболеваний, например, рассеянного склероза. Поэтому уменьшение мышечного напряжения является не просто важным — оно может в большинстве случаев сохранить вам жизнь.

Необходимо научиться понимать, что происходит, когда мышцы остаются в зажатом состоянии вместо того, чтобы расслабиться. На самом поверхностном уровне скованные мышцы препятствуют движению остальных мышц. Когда основной, ведущей мышце необходимо движение, другие мышцы должны расслабиться, чтобы предоставить ей возможность свободно двигаться. Если же они скованы, то движение затрудняется или становится совершенно невозможным. Если же в скованном состоянии оказывается та мышца, которая должна осуществлять движение, то оно также значительно затрудняется: если мышца не может нормально расслабиться, чтобы затем снова сократиться, то она просто остается в более или менее статичном состоянии. На более глубоком уровне постоянное мышечное напряжение негативно влияет на функции как нервной, так и кровеносной системы. Напряженные мышцы оказывают избыточное давление на стенки мелких кровеносных сосудов — капилляров, часто совершенно сдавливая их. Это приводит к увеличению давления на большие кровеносные сосуды, которые сужаются и утрачивают свою эластичность в результате такого давления. Прохождение нервных импульсов от одного нерва к другому по направлению к головному мозгу также затрудняется, если мышцы, через которые они проходят, оказываются в скованном состоянии. Все это легко подтверждается тем, что человек часто испытывает онемение в напряженных участках тела, которое проходит, лишь когда это напряжение устрани-

Мы не всегда можем различить, вызван стресс эмоциональным или

физическим напряжением. Но напряжение обычно носит циклический, а не линейный характер: один тип напряжения, если ничто не способствует его устранению, почти всегда вызывает развитие другого типа напряжения. Если ваше тело находится в напряженном состоянии или вы испытываете боль, то чувство дискомфорта от этого всегда приведет к нарушению эмоционального равновесия и обязательно расстроит вас. Точно так же воздействуют на физическое состояние тела через эмоции и мысли, с помощью которых его легко можно восстановить. Так, например, нарушенная осанка может вызывать у человека чувство депрессии, а поверхностное дыхание привести к возникновению повышенной раздражительности. Спазмы мышц могут стать «намском» на то, что человек сердится или волнуется.

Напротив, если вы подвержены эмоциональному стрессу, то это незамедлительно отразится на вашем теле. Не обязательно изучать физиологию, чтобы заметить, что когда люди сердятся, то их лица краснеют, кровь приливает к ним; когда они чем-то испуганы, то трясутся от страха; а когда чем-то обеспокоены, то это сказывается на их осанке и выражении лица. Взглянув немного глубже, можно обнаружить скованность мышц, сдавливание кровеносных сосудов, изменения химического состава крови и сердечного ритма, изменения в работе желудочно-кишечного тракта, а также значительные отклонения в деятельности нервной системы — все это является мгновенным откликом организма на сильное эмоциональное воздействие. Наше тело всегда реагирует на эмоциональные раздражители, и эти ре-

акции проявляются в видимой, осязаемой и биохимически легко узнаваемой форме.

По этой причине неверно было бы сравнивать тело человека с каким бы то ни было механизмом: ведь работа механизма не воздействует на его эмоции. Машины воздействуют только на физические факторы нашего существования, в то время как человек подвержен бесчисленным внешним воздействиям. Поэтому мы должны научиться понимать свое тело и ощущать те изменения, которые необходимы нам для поддержания хорошего самочувствия. Когда та или иная часть нашего организма пересгает нормально функционировать, необходимо найти причину этого и, по возможности, устранить ее — такие действия принесут больше пользы, чем попытки заставить ее работать через силу, как делает это большинство людей.

Чрезмерное мышечное напряжение не ограничивается лишь скелетными мышцами: оно может возникать и в гладкой мышечной ткани, проявляясь в спазмах желудка и двенадцатиперстной кишки (первый отдел тонкого кишечника, в котором проходит большая часть пищеварительного процесса), синдроме кишечных коликов, закрытии сфинктера привратника желудка, регулирующего прохождение переваренной пищи из желудка в двенадцатиперстную кишку, и т.д. Спазмы представляют собой непроизвольные и часто продолжительные по времени сокращения мышц. Фактически очень многие заболевания пищеварительной системы могут являться следствием такого сокращения — а следовательно, и возникающего в результате недостатка движения — мышц пищеварительного тракта. Когда наполовину

переваренная пища попадает в желудочно-кишечный тракт, то она может вызвать развитие язвы желудка, дивертикула пищевода — слепого мешковидного выпячивания стенки пищевода, сообщающейся с его просветом, способствовать возникновению колита; таким образом, диапазон возникающих проблем достаточно широк — от икоты до развития язв в кишечном тракте (это является одной из наиболее распространенных форм язвенного поражения у американцев — любителей питаться всухомятку и ведущих сидячих образ жизни), запора, поноса, вздутия кишечника, плохой кожи, нарушения дыхания и обмена веществ, проявляющегося в чрезмерной полноте.

Мы ни разу не встречали человека, у которого хотя бы время от времени не были напряжены шейные мышцы или кто бы во время выполнения массажа шеи и плеч не думал об облегчении своего состояния и снятии напряжения. Когда эти мышцы, обычно жесткие при напряжении, начинают расслабляться либо с помощью массажа, либо во время выполнения специальных упражнений, люди испытывают прилив новых сил, легкость и свободу во всем теле, и даже их мысли становятся более светлыми, так как улучшается доступ крови к головному мозгу. Напряжение шейных мышц является «естественной», но все-таки проблемой. Мы считаем, что уменьшить такое напряжение крайне важно для человека; и это должно стать частью повседневных забот.

Чрезмерное напряжение мышц постепенно может привести к деформации и нарушению их структуры. Одна из задач, которую выполняют мышцы, — удержание костей на сво-

их-местах; поэтому, если скованная напряжением мышца с одной стороны тела вызывает сильное натяжение более слабых мышц с другой его стороны, то положение тела в целом нарушается. Это приведет к тому, что человек будет держать одно плечо или бедро выше другого; позвоночник при этом также принимает неправильное положение.

Мышечное напряжение, таким образом, может привести к самым разным искажениям в организме человека, вызывая боль и ухудшая настроение. Например, челюсти приводятся в движение очень сильными мышцами. Когда мы сердимся, эти мышцы всегда участвуют в проявлении наших эмоций. В действительности мы не можем скрежетать зубами, а лишь максимально стискиваем их, тем самым сильно сдавливая челюстные мышцы. Это может привести к развитию синдрома нижнечелюстного сустава — болезненному сокращению мышц, идущих от челюстей к вискам; возникновению невралгии и мигрени; постоянному изменению положения и структуры челюстей и зубов. Еще более опасно, если челюсти сжаты настолько сильно, что влияют также и на мышцы шеи. Интересно отметить, что такое сжатие челюстей вызывается больше сдерживаемым, накапливаемым в себе раздражением, чем тем, которое выплескивается наружу; это происходит несмотря на то, что челюстные мышцы усиленно противодействуют тому, чтобы держать рот закрытым. Возможно, неплохо было бы просто скрыться от язвительного соперника, чтобы не расстраивать себя из-за его резких слов. В любом случае у человека, когда он находится в подавлен-

ном состоянии, возникает мышечное напряжение, которое в свою очередь негативно воздействует на его эмоциональное состояние.

Напряжение шейных мышц может привести к тому, что голова человека опускается, плечи выступают вперед, сдавливая при этом грудную клетку, затрудняя нормальное дыхание, вызывая в свою очередь напряжение тазобедренной и поясничной области; походка человека становится тяжелой и негибкой. Помимо нарушений в осанке и походке, самое худшее в этом случае — напряжение шейных мышц, которое приводит к сдавливанию крупных кровеносных сосудов, проходящих в области шеи. Это можно сравнить с эффектом, когда вы наступаете на шланг, по которому течет вода: она не может пройти там, где должна проходить, или может протекать лишь тонкой струйкой, а вокруг сдавливаемого участка давление воды резко повышается. Точно так же и напряжение шейных мышц препятствует нормальному кровоснабжению головного мозга и мускулатуры лица, увеличивая давление крови в сосудах, которые проходят в этой области тела. Нет нужды причинять себе вред чрезмерным напряжением шейных мышц, которое может быть очень сильным и иметь крайне опасные последствия, вызванные потерей чувствительности. Если вы испытываете боль, то, возможно, это и к лучшему: по крайней мере, вы осознаете, что необходимо что-то изменить в своем поведении, чтобы устранить ее.

Напряжение в мышцах рук возникает, отчасти, в результате напряжения мышц груди и плеч, а также из-за того, что они постоянно исполь-

зуются во всех наших движениях. Каждый человек во время работы так или иначе пользуется руками, неважно, работает он на лесоповале или его деятельность связана с компьютером. Руки не только устают, но в них возникает и напряжение. Всякий раз, пересиливая себя в чем-то, мы испытываем напряжение — при этом неважно, носит оно эмоциональный или физический характер — все это непосредственно сказывается на мышцах рук. Очень мало людей знают о том, как использовать руки, не напрягая их, а прилагая лишь необходимые для этого усилия. Такое привычное напряжение приводит к развитию синдрома канала запястья, проявляющегося острой болью в кистях рук, запястьях и предплечьях; также может развиваться тендинит; трапециевидная мышца — большая мышца, идущая от плеча к верхней половине спины — может потерять свою эластичность, при этом усталость от выполненной работы может значительно превышать ту, которая возникает при правильном выполнении всех движений. Также может развиваться напряжение грудных мышц; может возникнуть нарушение кровообращения, что в свою очередь приводит к повышению кровяного давления и заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Так, например, не имеющий достаточных профессиональных навыков массажист начинает испытывать боль и напряжение в плечах, предплечьях и кистях рук наряду с общей усталостью уже после выполнения двух или трех сеансов массажа. Главное в освоении приемов самоисцеления — научиться избегать ненужных усилий и выполнять всю необходимую повседневную работу без напряжения мышц рук, плеч и спины.

Возможно, к такому напряжению человек привыкает с раннего детства, особенно когда учится писать. Все мы напрягаем кисти рук, а также плечи и мышцы шеи во время письма, оказывая на ручку большее давление, чем это необходимо, сжимая челюсти и морща лоб; дыхание при этом становится частым и поверхностным. Если вы когда-нибудь наблюдали за ребенком, который учится писать, то могли видеть все это; но большинство из нас так и не избавилось от этих вредных привычек.

Многие люди автоматически и практически бессознательно используют руки для выражения своего раздражения — сжимают их, постукивают кончиками пальцев по столу, ерошат волосы, рвут бумагу на кусочки или машинально чертят что-то. Все это является верным признаком напряжения плечевых мышц, а также шеи и челюстей. Вследствие напряжения мышц этих участков тела кисти рук испытывают беспокойство и нервозность, которые и проявляются в таких нервных движениях. Сильное напряжение мышц шеи и плеч иногда даже способствует развитию инсульта. Сокращение мышц вокруг проходящих в шее крупных кровеносных сосудов может в конечном счете привести к кратковременному прекращению доступа крови в головной мозг, вследствие чего и возникает инсульт. Существуют три фактора, способствующие возникновению инсульта: 1) несоблюдение диеты; 2) врожденная склонность к развитию атеросклероза сосудов, проявляющегося в утолщении и затвердении артериальных стенок; 3) сильное перенапряжение шейных мышц. Возможно, в некоторых случаях у человека не произошел бы инсульт, если бы не

присутствовал третий из перечисленных факторов.

Теперь становится ясным, что расслабление мышц и устранение чрезмерного напряжения в них является жизненно важным для сохранения здоровья. Существует несколько путей, чтобы добиться этого, но многие из них обладают нежелательными побочными эффектами. Мы установили, что плавные и спокойные движения наиболее эффективны для расслабления мышц; поэтому мы советуем нашим пациентам внимательно следить за этим. Некоторые пациенты (особенно те, проблемы которых вызваны недостатком двигательной активности) спрашивают с неодобанием: «Я должен буду выполнять эти упражнения всю оставшуюся жизнь?» Если вы представляете свою жизнь совершенно свободной от нагрузок, то тогда можно ответить: «Нет». Другим же обязательно необходимо прилагать усилия, чтобы противостоять ежедневным стрессам. Каждый человек придерживается удобного именно для него образа жизни. Но в любом случае он всегда имеет выбор, так не лучше ли потратить немного времени и сил на то, чтобы укрепить свое здоровье и улучшить самочувствие?

Вы добьетесь того, что будете осознанно относиться к каждому движению; в процессе выполнения упражнений, приведенных в этой книге, ваши действия приобретут элемент кинестической осознанности всех тех движений, которые раньше вы выполняли чисто механически. Для вас станет важно не то, какие упражнения вы выполняете, а то, как вы их выполняете.

Работая над улучшением качест-

ва движений, необходимо обратить особое внимание на три момента.

Первый из них — это разделение, то есть человеку следует научиться использовать лишь ту мышцу или группу мышц, которые необходимы для выполнения того или иного движения. Если вы напрягаете шейные мышцы во время подъема какого-нибудь груза, то не только заставляете их участвовать в совершенно не нужной для них работе, но и вовлекаете в это движение различные мышцы руки, кроме тех, которые необходимы для правильного выполнения этого движения при расслабленных шейных мышцах. Это означает, что вы лишаете работы многие важные мышцы, которые непосредственно предназначены для ее выполнения. Когда во время выполнения того или иного движения происходит напряжение намного большего числа мышц, чем это необходимо в действительности, нервная система человека вынуждена работать крайне однообразно. Это оказывает на нее, а также на мышцы, стимулирующие деятельность нервной системы, свое разрушающее воздействие. В конечном счете у человека нарушается координация движений, мышцы становятся чрезвычайно скованными и зажатыми, повреждаются суставы, нарушается кровообращение и грациозность движений. Поэтому разделение, по-другому, можно представить себе как работу одной мышцы или группы мышц во время отдыха или расслабления других мышц.

Второй важный момент — это научиться использовать мышечные сокращения для укрепления мышц, причем делать это сбалансированно и приносить тем самым пользу организму. Выпущено множество книг,

видеофильмов и инструкций, в которых рассказывается пользе укрепления мышц, а также о том, как необходимо добиваться этого. Некоторые из наших пациентов пришли к нам, уже страдая от боли в спине, растяжения мышц, повреждения суставов, разрывов сухожилий, тендинита и других травм, вызванных неверным выполнением тех или иных упражнений; все это произошло из-за того, что они крайне односторонне занимались укреплением своей мускулатуры. Если вы укрепляете лишь некоторые мышцы своего тела, забывая об остальных, если вы занимаетесь укреплением мускулатуры, забывая о ее расслаблении, все это в конечном счете может привести к травмам.

Третий момент — это ощущение чувства растяжения в процессе движения. Вы представляете, что ваши мышцы удлиняются, действительно растягивая их при выполнении упражнений; причем делаете это осторожно и сбалансированно. Чрезмерное растяжение мышц, также как и их чрезмерное напряжение, вредно для мышц и лишь ослабляет их. Когда вы стараетесь развить гибкость в теле, но забываете о сокращении мышц после их растяжения, или когда растягиваете одни мышцы, а другие так и остаются жесткими и неэластичными, все это может привести к травмам — разрыву мышц, сухожилий и даже связок, — которые крайне медленно поддаются излечению.

Обучая людей правильному выполнению упражнений, мы стараемся довести до их сознания программу, основные принципы которой изложены выше. Человек постепенно, поэтапно осваивает то или иное движение. Сначала мы подготавливаем

свое тело к выполнению движения через расслабление и пробуждение кинестического сознания. Когда мы уже достаточно расслаблены и осознаем все ощущения тела, то выполняемые упражнения будут более эффективными, так как мы будем лучше ощущать движения мышц и пользу, приносимую этими движениями. На этом этапе мы используем массаж, пассивные движения, ассоциативные представления и спокойные упражнения, главная цель которых — добиться лучшего понимания своего тела.

На втором этапе все упражнения выполняются таким образом, чтобы сила гравитации не препятствовала движениям или оказывала лишь незначительное сопротивление. Эти упражнения включают и движения в воде, где влияние гравитации значительно уменьшается, а также движения, выполняемые лежа на спине, которые требуют незначительного сопротивления силе гравитации. Даже такие спокойные упражнения достаточно активизируют мышцы, улучшают в них кровообращение, повышают их эластичность и так или иначе укрепляют их.

На третьем этапе выполняются спокойные движения, которые, однако, требуют преодоления силы гравитации. Например, следующее упражнение: вы сидите со скрещенными ногами и медленно наклоняетесь вперед таким образом, чтобы ваша голова максимально приблизилась к полу.

На четвертом этапе выполняются энергичные упражнения, стимулирующие мышечные сокращения и укрепляющие мышцы.

В приведенных ниже упражнениях мы познакомимся со всеми этими этапами движения. Однако основная цель упражнений состоит в том, что-

бы придать всем вашим движениям осознанный характер: необходимо научиться понимать, что вы чувствуете до выполнения упражнений; какие ощущения испытываете после выполнения их тем или иным образом; как тело реагирует на различные виды движений; какие участки его необходимо укреплять, а какие расслаблять, в каких частях тела необходимо увеличить гибкость и подвижность.

НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ТУЛОВИЩА

5-1 Начнем со ступней, так как они поддерживают весь вес нашего тела.

Встаньте босиком на пол и займите привычное для себя положение — то, которое вы обычно принимаете, когда вам необходимо некоторое время стоять на одном месте. Скорее всего, ваша поза будет несбалансированной, большая часть вашего веса будет приходиться на одну ступню, бедро с этой стороны туловища окажется выставленным вбок, позвоночник искривлен в этом направлении, а другая нога будет более свободной. Человек часто принимает такую позу, потому что мышцы с одной стороны его туловища являются более крепкими, чем с другой, и эти более крепкие мышцы как бы перетягивают все тело на свою сторону.

Теперь встаньте таким образом, чтобы ваши ступни были разведены на ширину бедер, и попытайтесь распределить вес тела равномерно на обе ступни. Ощутите, как ступни соприкасаются с полом. Приходится ли вес вашего тела больше на область плюсны, на пятки или на пальцы? Приходится ли он больше на внешнюю или на внутреннюю часть стопы? Попробуйте удержать равнове-

сие, стоя на одной ноге; другую ступню оторвите от пола и удерживайте ее в таком положении примерно минуту. Повторите то же движение для другой ноги. На какую область стопы приходится вес вашего тела, когда вы стоите на одной ноге? Чувствуете ли вы разницу в ощущениях между двумя ступнями во время опоры на них? Обычно одна ступня значительно сильнее другой. Затем оторвите одну ступню от пола, подержите ее в таком положении несколько секунд, а затем предоставьте ей возможность свободно упасть на пол, так чтобы она слегка ударилась о пол; не следует тормозить ее движение, предоставьте ей возможность совершенно расслабиться и самостоятельно опуститься на пол. Обратите внимание, какая часть стопы первой коснется пола. Возможно, это будет именно та часть ступни, на которую вы чаще всего опираетесь. Повторите последнее упражнение десять-пятнадцать раз. Сможете ли вы добиться, чтобы все участки ступни одновременно касались пола и вес тела равномерно распределялся по всей ступне? Выполните это же упражнение для другой ступни, а затем, чередуя движения то одной, то другой ступней. Может быть, одна из них касается пола более тяжело и напряженно, чем другая? Теперь для вас совершенно ясно, какая из ступней сильнее.

5-2 **Массаж стоп.** Сядьте удобно на стул или на пол, опираясь спиной о стену, одну ступню возьмите в руки. Вы уже выяснили, какая из ступней сильнее; начните со слабой ступни. Возможно, она действительно является более слабой и мышцы ее испытывают большее напряжение по сравнению с другой. Теперь вам

предстоит освоить приемы наиболее эффективного массажа стоп.

Самую нижнюю часть ноги, расположенную как раз над лодыжкой, положите на бедро другой ноги (колено согнуто); придерживайте лодыжку одной рукой, а кончики пальцев ступни другой рукой. Выполните несколько медленных вращательных движений этой ступней. Предоставьте возможность мышцам ноги совершенно расслабиться, а всю работу выполняйте с помощью рук. Максимально вытягивайте ступню в каждом направлении. Затем снимите руку с лодыжки и снова выполните вращательные движения ступней, на этот раз работая уже непосредственно с ю. (Во время выполнения вращений убедитесь, что вы описываете ступней окружность как по часовой, так и против часовой стрелки, и делайте в одну и в другую сторону одинаковое число оборотов.) Слегка постучите кончиками пальцев вокруг лодыжки, а также вдоль голени; почувствуйте при этом, как улучшается кровообращение в стопе.

Уделите немного внимания кончикам пальцев стопы. Придерживая их рукой, сделайте ими несколько вращательных движений, а затем выполните вращения каждым пальцем по отдельности. Сначала придерживайте каждый палец рукой и совершайте им пассивные вращательные движения, затем уберите руку и посмотрите, сможете ли вы выполнить непосредственно вращения или просто немного покачать им из стороны в сторону (рис. 5-2А).

Чтобы облегчить выполнение вращений одним пальцем, придерживайте рукой четыре других (рис. 5-2Б). Сначала вы сможете выполнять самостоятельные вращения лишь

Рис. 5-2А



Рис. 5-2Б



большим пальцем ноги, но постепенно разовьете эту способность и во всех остальных пальцах. Мы привыкли использовать ступню как один большой, неделимый на части блок, но в действительности ступня по своему строению очень похожа на кисть руки — она содержит столько же суставов и костей, как и кисть руки, и расположены они совершенно одинаково. Ступни человека могут быть чувствительными, гибкими и подвижными; это подтверждают люди, у которых искалечены или ампутированы руки и кто вынужден пользоваться ногами, выполняя ими самую разнообразную работу.

Надавите кончиками пальцев руки сверху на каждый палец ноги по

отдельности; старайтесь, чтобы палец оказывал сопротивление давлению. Затем выполните то же надавливание снизу, под пальцем, вверх, стараясь, чтобы палец сопротивлялся и двигался вниз. Далее выполняйте это же движение в разные стороны: надавите на палец с одной стороны, так чтобы он оказывал сопротивление пальцам вашей руки. Затем надавите на него с другой стороны, и снова старайтесь, чтобы он оказывал сопротивление. После этого, вновь попытайтесь выполнить вращательные движения пальцем ступни, уже не помогая руками. Вам стало легче выполнять эти вращения? Остановитесь и мысленно представьте, как палец сам по себе совершает вращательные движения, а затем снова продолжите их выполнение.

Если вы столкнетесь с трудностями, то вспомните о тех людях, кто умеет рисовать, играть на музыкальных инструментах, печатать и принимать пищу с помощью ног — может быть, это поможет вам быстрее преодолеть возникшие проблемы. Вы сможете добиться большей подвижности стоп, а также значительно улучшить кровообращение в них с помощью упражнений, приведенных в этой главе.

Выполните большими пальцами рук массаж стоп; сначала очень осторожно, постепенно увеличивая давление на них. Мышцы свода стопы часто испытывают значительное напряжение, если ступня долгое время находилась в одном и том же положении; неправильно подобранная обувь также нередко приводит к тому, что ступня занимает неестественное для нее положение. Сделайте массаж вдоль всего подъема ступни, выполняя его большими пальцами рук долгими поглаживающими дви-

жениями; при этом двигайтесь в направлении от кончиков пальцев к пятке (массаж всегда выполняется в направлении к сердцу). Передняя большеберцовая мышца тянется вдоль всей икры до подъема ступни, поэтому во время массажа подъема ступни происходит расслабление всех икроножных мышц, начиная от колена и до кончиков пальцев стопы.

Затем выполните массаж всех остальных участков ступни. Сможете ли вы отличить одну мышцу от другой при выполнении их массажа? Чувствуете ли вы, где мышцы перекрывают одна другую, а где скрещиваются друг с другом? Можете ли вы определить, какая мышца вызывает напряжение всех окружающих ее мышц? Кончиками пальцев руки пройдитесь вдоль передней большеберцовой мышцы в том месте, где она переходит в подъем ступни вплоть до голени; затем двигайтесь вдоль длинных мышц, сгибающих пальцы стопы и идущих от основания ступни к обратной части икры. Поглаживайте, сдавливайте и прощупывайте икроножные мышцы; это очень полезно для них.

Какие ощущения испытываете вы теперь в ступне? Встаньте и определите, как вес вашего тела распределяется по поверхности ступней; расслабилась ли та ступня, которая испытывала большее напряжение? Теперь точно такие же движения необходимо проделать и для другой ступни.

Упражнения, которые можно выполнять в ванне

Водные упражнения хорошо помогают людям, чьи мышцы ослаблены в результате перенесенного заболевания или вследствие их недоста-

точного использования; они помогают укрепить мышцы и восстановить их тонус, не вызывая при этом утомления. Вы можете тренировать эти мышцы и без воды, но в воде ваши усилия оказываются меньшими, так как мышцы не испытывают сопротивления со стороны силы гравитации. Мы уже неоднократно говорили о том, что укрепить мышцы можно лишь в результате длительной и усердной работы, но можно сделать это и по-другому. Прежде чем переходить к более энергичным упражнениям, выполняйте приведенные ниже упражнения по двадцать минут на протяжении десяти дней.

Необходимо наполнить ванну таким образом, чтобы можно было поплескаться в ней. Эти упражнения можно с успехом выполнять на морском берегу или в бассейне.

5-3 Сядьте в ванну со слегка согнутыми коленями, так чтобы кончики пальцев ног касались стенок ванны. Сгибайте и разгибайте ступни, выполняя пятками движения к стенкам ванны и от них. Повторите эти движения, по крайней мере, двадцать раз; если сможете, то выполните их сто раз.

Упражнение способствует значительному уменьшению напряжения во время движения. Находясь в напряженной деловой поездке, вы сможете уделить себе немного времени. Выполняйте данное упражнение с упражнением 5-4, причем больше времени уделите именно последнему.

5-4 Откиньтесь на спинку ванны и вытяните ноги, медленно сгибайте и выпрямляйте по очереди каждую ногу; затем сгибайте одну ногу в то время как выпрямляете другую. Ваши ступни должны легко скользить по дну ванны. Представьте себе,

что именно ступни являются ведущими в этом движении. Повторите упражнение тридцать-сорок раз. Затем наклонитесь вперед, вытяните руки в направлении стоп и потянитесь кончиками пальцев рук к икрам ног.

5-5 Согните одно колено, обхватите его двумя руками и прижмите к груди, затем отпустите ногу, так чтобы она свободно опустилась в воду. То же выполните и для другой ноги. Повторите это упражнение пятнадцать-двадцать раз для каждой ноги.

5-6 Подтяните оба колена к груди и предоставьте возможность телу свободно соскользнуть в воду (но только, если ваши уши не слишком чувствительны к воде и если вы не ударитесь головой о ванну). Затем свободно опустите ноги в воду и, когда они коснутся стенок ванны, оттолкнитесь ступнями вверх. Повторите это упражнение пять-шесть раз. Вернитесь к упражнению 5-4 и повторите его до ста раз.

5-7 Если это возможно, займите в ванне положение лежа на животе, держась руками за перекладину или за бортик ванны. Затем согните одну ногу и выполните несколько вращательных движений, держа ее погруженной в воду — только ступня должна выступать из воды. Повторите это же упражнение для другой ноги.

Упражнения, которые можно выполнять в бассейне

Не стоит говорить еще раз о том, какое наслаждение и какую пользу приносят занятия плаванием. Здесь мы опишем лишь несколько упражнений из огромного количества существующих, а вы сможете, экспериментируя, выбрать именно то, что подходит вам.

5-8 Встаньте в бассейне, так чтобы вода доходила вам до талии. Повернувшись лицом к бортику бассейна и держась за него, предоставьте возможность одной своей ноге свободно двигаться. Вы ощущаете легкость и простоту движения? Затем выполните сгибающие и разгибающие движения ступней. Опишите несколько больших окружностей вытянутой ногой, так чтобы во всех направлениях ощутить растяжение в мышцах бедра. Помните, что описывать ногой окружности надо как в направлении по часовой, так и против часовой стрелки. Поднимите одно колено, так чтобы оно выступало немного вперед, и в то время, когда вы выполняете им медленные движения назад и в стороны, сделайте несколько махов другой ногой — вперед, в стороны и назад; старайтесь делать их максимально высокими.

5-9 Встаньте спиной к стенке бассейна и подтяните одно за другим оба колена к груди, чтобы достичь максимального растяжения. Затем свободно опустите ногу.

5-10 Держась за бортик бассейна обеими руками, перебирайте ступнями по стенке бассейна, двигаясь вверх, пока ваши ступни не окажутся на расстоянии примерно полуметра ниже рук. Попробуйте выпрямить ноги — это способствует хорошему растяжению мышц тела. В таком положении выполняйте «марширующие» движения, работая лишь пятками, а пальцы ног и остальную часть ступни держите на месте.

Для выполнения следующих упражнений необходимо выйти из воды.

5-11 Примите горизонтальное положение, желательно использовать для этого коврик на полу, можно также воспользоваться и шерстяным

одеялом или матом. Вытяните тело на полу; при этом кончики пальцев ног должны быть обращены к потолку. Медленно выполняйте разгибающие и сгибающие движения одной ступней. Когда вы разгибаете ступню, кончики пальцев ноги должны приближаться к полу, когда же вы сгибаете ступню, то пальцы движутся в направлении к голени. Постарайтесь почувствовать, какие мышцы участвуют в сгибании, а какие в разгибании ступни. Попробуйте выполнить это же упражнение, максимально расслабив тело. Представьте, что к кончикам ваших пальцев привязаны веревочки и кто-то тянет за них, приводя всю ступню в движение. В это время остальные участки тела должны, по возможности, прилагать минимальные усилия. Определите, какие мышцы ног, бедер и спины принимают участие в этом движении.

5-12 Для укрепления тех же мышц, что и в упражнении 5-11, вы можете оказывать сопротивление их движению, используя при этом вес собственного тела. Встаньте, поднимитесь на носочки; затем перенесите вес тела на пятки, так чтобы они опустились на пол. Старайтесь поддерживать равновесие самостоятельно — вес тела должен приходиться на ступни ног. Повторите это упражнение тридцать раз, каждый раз стараясь больше растянуть ступню.

5-13 Снова лягте на спину с вытянутыми на полу ногами и выполните несколько вращательных движений лодыжкой одной ноги. Выполняя вращения, обратите внимание на то, как в это движение вовлекаются другие мышцы ноги. При этом у вас могут напрягаться мышцы остальной части ноги. Не допускайте этого. Представьте себе, что

кончики пальцев ног являются ведущими в этом движении, а остальная часть ступни пассивно следует за ними; предоставьте мышцам ног возможность максимально расслабиться во время этого движения. Выполните вращения, по крайней мере, пятьдесят раз в каждом направлении, затем остановитесь и отдохните, представляя, что вы все еще продолжаете выполнять движения ступней и делаете это плавно, без усилий; другие мышцы ноги при этом не помогают вам. Снова продолжите выполнение вращательных движений этой же ступней. Остановитесь и сравните ощущения в обеих лодыжках: стала ли та лодыжка, которой вы только что выполняли вращения, теплее, легче, более расслабленной? Повторите это упражнение для другой ноги.

5-14 Сядьте на стул, положив икру левой ноги на бедро правой. Выполните несколько вращений лодыжкой левой ноги в обоих направлениях. Затем возьмитесь за кончики пальцев левой ступни правой рукой и во время вращения ступни оказывайте рукой некоторое сопротивление ее движению. Делайте это очень медленно и осторожно, чтобы не причинить себе боль. Повторите это упражнение для другой ноги.

5-15 Встаньте, поставьте обе ступни на пол и перемещайте вес своего тела по их поверхности, выполняя при этом круговые движения: сначала перенесите весь вес тела на пятки, затем на левую сторону ступни, медленно перемещайте его на кончики пальцев, а затем на правую сторону ступни. Выполните это упражнение двадцать раз.

Расслабляя стопы и улучшая в них кровообращение, вы создадите хорошую основу для работы с другими

мышцами ног. Широко известные упражнения для ног имеют своей целью, во-первых, сделать их более стройными, и во-вторых, укрепить их мышцы. Мы же приводим эти упражнения для того, чтобы не только укрепить ноги, но и улучшить их функции по отношению ко всему остальному телу.

5-16 Лягте животом на пол и поверните голову в сторону. Согните одну ногу в колене, сделайте ею несколько вращений как по часовой, так и против часовой стрелки (рис. 5-16А). Представьте, что ступня является ведущей, а остальная часть ноги совершенно невесома; колено движется плавно, без усилий, а ягодицы, бедра и спина находятся в покое и не двигаются. Чем больше вы расслабитесь, тем легче вам будет понять, какие мышцы действительно должны участвовать в данном движении и какие усилия от них требуются при этом.

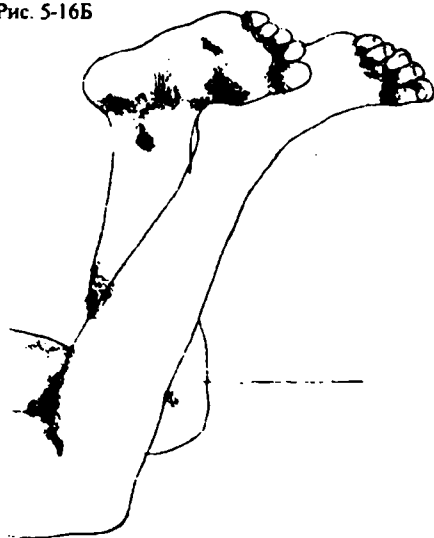
Рис. 5-16А



После выполнения этого упражнения поднимите обе икры и положите правую ногу на левую, продолжая выполнять левой вращательные движения (рис. 5-16Б). При этом правая нога остается пассивной, представляя возможность левой выполнять всю работу. Затем смените ноги так, чтобы левая нога находилась на правой, и снова выполните упражнения. Обратите внимание, какой ногой вам труднее выполнять его? Мо-

жет быть, одна ваша нога сильнее другой? Или одна нога более сильная, а другая более расслабленная? Или одна нога и более сильная и более расслабленная?

Рис. 5-16Б



5-17 Лягте на спину, поднимите одну ногу, обхватите бедро этой ноги обеими руками чуть выше колена. Ступня при этом находится в совершенно расслабленном состоянии. Энергично встряхните мышцы бедра. Переместите руки к средней части бедра и снова потрясите ногу. Постарайтесь почувствовать, какие участки мышц более напряжены, а какие более расслаблены; какие участки оказывают сопротивление движению, а какие, наоборот, способствуют ему. Вытяните обе ноги на полу; обратите внимание на разницу в ощущениях между ними. Затем встаньте и проанализируйте свои ощущения в положении стоя. Может быть, вы тверже и прочнее стоите на одной ноге, чем на другой? Может быть, вы испытываете какие-нибудь различия в ощущениях между тазо-

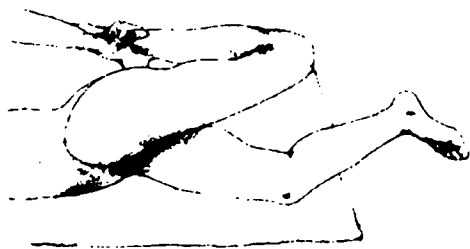
бедренными суставами? Может, вам кажется, что на одну ногу приходится больший вес тела, чем на другую?

Повторите это же упражнение для другой ноги.

5-18 Лягте на бок, подтяните к груди колено той ноги, которая находится сверху, возьмитесь рукой за ее лодыжку и отведите ступню назад, так чтобы она максимально приблизилась к ягодице; затем потяните за ногу, так чтобы ее колено как можно дальше переместилось назад (рис. 5-18). Повторите это движение пять-шесть раз, затем встаньте с пола, сядьте на стул и обратите внимание на ваши ощущения в области таза. Может быть, вы почувствуете, что та сторона, которая только что участвовала в движении, стала больше, легче, теплее, более подвижной и расслабленной. Это упражнение танцоры и спортсмены обычно выполняют стоя, но оно столь же эффективно помогает расслабить область таза и переднюю часть бедер, если выполнять его лежа. (Если вы находитесь в хорошей физической форме, можете выполнить это упражнение стоя, держась за какую-то опору для равновесия.)

Затем снова лягте и повторите упражнение на другом боку.

Рис. 5-18



5-19 Лягте на спину, согните оба колена, затем медленно выпрямите правую ногу, так чтобы она вытяну-

лась на полу. Медленно согните правое колено и подтяните правую пятку к правому бедру; при этом левая нога будет выпрямляться, пока не вытянется на полу. Потом согните левую ногу, при этом выпрямляя правую. Во время выполнения упражнения ступни касаются пола, а все движения производятся медленно и плавно. Положите руки на живот и почувствуйте, как напрягаются его мышцы во время сгибания и выпрямления ног.

Представьте, что только ступни выполняют движение, как будто кто-то другой удерживает их на месте и приводит в движение; или же представьте, что ваши ступни настолько сильны, что могут двигаться без помощи нижней половины туловища. Сделайте глубокий вдох, надув при этом живот, и постарайтесь уменьшить напряжение в его мышцах. Расслабьте бедра и область таза, а затем все свое внимание переключите на ступни. Обратите внимание и на то, какие мышцы вашего тела работают особенно усиленно. Мы не надеемся, что вы научитесь отличать одну мышцу от другой и выучите их латинские названия, научитесь осознавать ощущения в них и определять их месторасположение. Организм каждого человека выполняет все функции по-своему, чем-то отличаясь от других; поэтому мы хотим, чтобы вы лучше осознали, как работает именно ваш организм.

5-20 Сядьте, прислонившись спиной к стене, подтяните колени к груди, а ступни плоско поставьте на пол. Выпрямите одну ногу, создавая руками сопротивление ее движению. Сначала обеими руками удерживайте ногу за голень, препятствуя ее свободному движению (рис. 5-20А), за-

тем удерживайте ее за заднюю поверхность бедра (рис. 5-20Б).

Рис. 5-20А

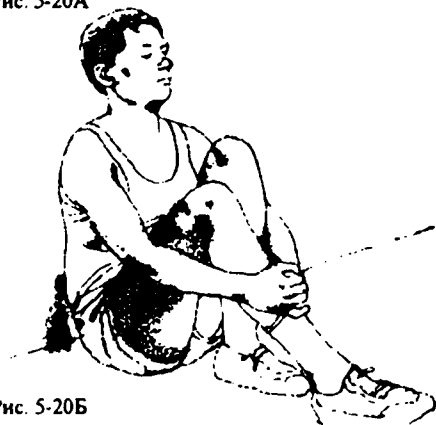


Рис. 5-20Б

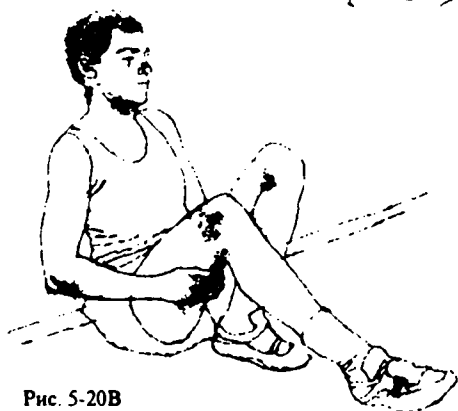


Рис. 5-20В



При этом нога вынуждена будет преодолевать сопротивление рук. Когда нога полностью выпрямится, снова попытайтесь согнуть ее, располагая руки чуть выше колена (рис. 5-20В). Руки препятствуют сгибанию ноги, как бы отталкивая ее от себя. (Не следует оказывать слишком сильное сопротивление движению ноги, чтобы не напрягались плечи; необходимо прилагать такие усилия, чтобы заставить работать мышцы бедра.) Повторите это упражнение несколько раз.

5-21 Встаньте лицом к стене. Держитесь за стул или за стойку для сохранения равновесия; поставьте одну ступню к стене и медленно наклонитесь вперед, так чтобы колено приблизилось к груди. Это движение автоматически вызывает некоторое сопротивление: когда тело наклоняется вперед, ступня и лодыжка оказывают сопротивление его движению; когда нога выпрямляется, область таза оказывает сопротивление ее движению. Это упражнение способствует растяжению всей задней поверхности ноги и паховой области поддерживающей ноги; кроме того, оно пассивно вовлекает в движение сухожилия и мышцы голени. Для того чтобы расслабиться после выполнения этого упражнения, наклоните верхнюю часть туловища к поднятой ноге, чтобы растянуть мышцы, которые участвовали в движении.

5-22 Лягте на бок, подложив подушку под голову, и перекатитесь немного вперед, так чтобы верхнее колено удобно расположилось на полу. Постучите расслабленным кулаком по напряженным мышцам. Не следует стучать непосредственно самим кулаком, движение должно исходить больше от запястья. Ваша рука при этом легко отскакивает от

мышцы после удара. (Вы можете использовать небольшой резиновый мячик, прикрепленный к гибкой ручколке, который поможет вам достичь большего эффекта в этом упражнении.) Двигайтесь вверх и вниз от колена к бедру и назад к ягодицам.

Рис. 5-23



5-23 Сядьте на пол с разведенными в стороны ногами. Из этого положения попытайтесь встать на колени, помогая себе лишь бедрами. Как и раньше, старайтесь, чтобы мышцы живота и спины не участвовали в этом движении; ягодичные же мышцы должны быть максимально расслаблены. Заставьте работать ваши бедра. Медленно перенесите вес тела в левую сторону, так чтобы в конце концов сесть на левую пятку. Обратите внимание, какие участки тела растягиваются в таком положении? Снова поднимитесь, помня, что в движении должны участвовать только мышцы бедер, а затем перенесите вес тела в правую сторону и сядьте на правую пятку (рис. 5-23). Выполняйте это упражнение очень медленно — стоя на коленях, сначала

ла сядьте на них прямо, потом перенесите вес тела влево и сядьте на левую пятку, опять сядьте прямо, затем перенесите вес тела вправо и сядьте на правую пятку, затем снова сядьте прямо — выполните это четыре-пять раз. Встаньте с разведенными ступнями, равномерно распределив на них вес тела. Крепкие ноги создадут вашему телу более прочную основу для его движения и поддержки.

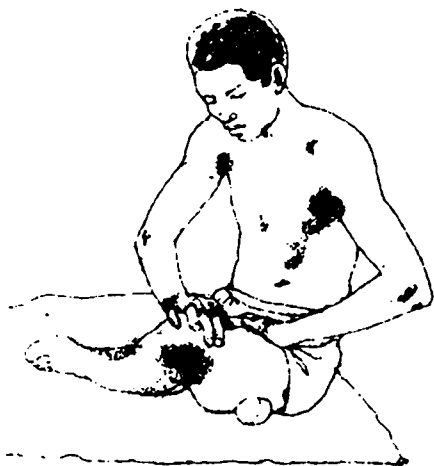
5-24 Лягте на спину, согните колени, ступни поставьте на пол. Выполняйте ногами движения таким образом, чтобы ступни описывали на полу большие окружности, причем одна ступня двигалась по часовой, а другая против часовой стрелки. Снова представьте, что ваши ступни являются ведущими в этом движении; постарайтесь расслабить живот и поясницу. Обратите особое внимание на мышцы ног. Теперь пусть одна нога немного отдохнет, а другая продолжает описывать окружности максимально возможного диаметра; затем продолжайте упражнение, двигая обеими ногами одновременно. Не забывайте изменять направление: нога, которая описывает окружность по часовой стрелке, должна двигаться и против часовой стрелки, и наоборот.

5-25 Выполните упражнение 3-10 из главы «Суставы». Проведите массаж внутренней поверхности бедер от паха к коленям, обращая особое внимание на те участки тела, которые испытывают наибольшее напряжение.

Вы можете расслабить внешнюю сторону бедренных мышц, положив теннисный мячик под бедро и надавливая на него сверху (рис. 5-25). Перемещайте мячик вдоль лежащей на полу поверхности бедра. Наконец,

надавите руками на колени, оказывая в то же время сопротивление этому движению бедрами. Включите в работу мышцы бедер; не позволяйте мышцам спины или живота выполнять работу за них. Затем надавите на ногу, не оказывая ей никакого сопротивления. Расширился ли диапазон движений ваших бедер?

Рис. 5-25



5-26 Для того, чтобы растянуть мышцы внешней и внутренней поверхности бедер, а также области таза и поясницы, выполните упражнения 3-37 и 3-38 из главы «Суставы». Дышите глубоко, так чтобы ваш живот постоянно расширялся и сжимался, и следите за тем, чтобы мышцы живота и поясницы не участвовали в движении.

Чтобы добиться большего растяжения этих мышц, одновременно очень медленно опустите оба колена, так чтобы они смотрели друг на друга. Не следует нажимать на колени слишком сильно; вы должны чувствовать растяжение в мышцах бедер и области таза, но не нужно сильно прижимать колени к полу.

Повторите упражнения 3-37 и 3-38 по тридцать раз для каждой ноги; затем выполните те же упражнения, оказывая сопротивление своему движению: когда вы поднимаете колено вверх, надавите на него рукой, препятствуя движению.

5-27 Лягте на бок с вытянутыми ногами и поднимите вверх ту ногу, которая находится сверху. Представьте себе, что ваша нога невесома и ее кто-то тянет за веревочку. Опустите ногу, затем повторите это же движение.

Выполнив упражнение семь раз для каждой ноги, снова проделайте то же самое, оказывая сопротивление движению: поднимите ногу, надавливая сверху на бедро ладонью руки (рис. 5-27). Убедитесь в том, что именно мышцы ног, а не мышцы спины, бедер или живота выполняют всю необходимую работу. Когда вы поднимете ногу на максимально возможную высоту, переместите ее вперед, так чтобы она находилась под прямым углом к туловищу, а затем медленно опустите ее на пол, надавливая ладонью руки сверху на бедро.

Рис. 5-27



5-28 Сядьте со скрещенными ногами в позу, которая в йоге называется «Поза полулотоса»: левая ступня находится на правом бедре. Лягте или сядьте удобно на несколько ми-

нут и выполните массаж выявленных вами болезненных участков тела. Вы можете слегка похлопывать по ним кончиками пальцев, энергично растирать их ладонями, а также постукивать по ним расслабленным запястьем и пальцами руки. Положите ладони на напряженный участок и немного потрясите их, так чтобы мышцы, проходящие под ними, пришли в движение. Если вы испытываете боль или напряжение в области, окружающей лодыжку, сдавите ступню и икру ноги около лодыжки и похлопайте немного по этим участкам; если вы испытываете болезненные ощущения в области коленей, постучите по ним немного и разотрите их. Займите исходное положение и проанализируйте свои ощущения.

Оставаясь в том же положении, обхватите колени руками и выполните несколько вращательных движений верхней половиной туловища, начиная от области таза; при этом опишите максимально возможные окружности. Упражнение выполняется как по часовой, так и против часовой стрелки; сначала правая ступня лежит выше левой, а затем, наоборот, левая выше правой. Может быть, это поможет занять вам более удобную позу?

Попробуйте выполнить эти же движения в позе «Лотоса», когда каждая ступня лежит на бедре другой ноги. Попробуйте, по крайней мере, сесть в таком положении и посидеть минуту или две, чтобы выявить напряженные участки мышц. Это упражнение поможет активизировать работу тех мышц, которыми мы пользуемся достаточно редко.

УЧИМСЯ ХОДИТЬ

Когда маленький ребенок учится ходить, он постепенно сам осваивает сложные движения. Будет лучше, если мы сможем показать ребенку, как ходить правильно: распределяя вес тела равномерно на каждую ступню; поднимая ступни достаточно высоко, так чтобы мышцы и кости ступней могли нормально двигаться; сгибая колено выступающей вперед ноги и выпрямляя колено другой, причем все это необходимо делать, не напрягая бедра, колени и лодыжки ног. К сожалению, большинство детей учится ходить, копируя своих родителей, используя их неправильные движения во время ходьбы.

Походка, конечно, может изменяться под воздействием различных факторов, но почти всегда происходит это совершенно неосознанно. Для человека естественно вдруг решать ходить по-особому, если только он не перевоплощается, играя сценическую роль. Манера ходьбы может быть одинаковой и у членов семьи, и у представителей целой культурной группы. Первые белые поселенцы древности отмечали, что кончики пальцев ног у коренных американцев во время ходьбы обращены вовнутрь. Майя Анджелоу в своей книге «Я знаю, почему поет птица в клетке» пишет, что знакомые ей представители негритянской общины высказывали подозрения, что белые люди не принадлежат к человеческой расе, так как «они ходят, наступая на пятки, как лошади, вместо того, чтобы наступать на переднюю часть ступни, как это делают люди».

5-29 Вовлечь в работу мышцы, которые обычно не участвуют в ходьбе, поможет прогулка (по возмож-

ности, босиком) по неровной поверхности. Когда вы идете по песку или по траве, взбираетесь на гору или спускаетесь с нее, то с каждым шагом положение ваших ступней изменяется, а следовательно, меняется и положение ног, бедер, спины. Старайтесь ежедневно на протяжении двух месяцев ходить несколько километров по мягкой поверхности.

Во время ходьбы необходимо использовать только мышцы ног, не напрягая при этом бедра, поясницу и живот. Чем больше внимания вы уделите ступням и ногам, тем меньше будут напрягаться ваши бедра и поясница во время ходьбы и тем больше пользы она принесет вам. Движения, выполняемые при ходьбе, способствуют значительному улучшению всех функций организма. Если вы используете в основном мышцы ног в процессе ходьбы, то это способствует их укреплению и улучшает ваши двигательные возможности. Если же вы вовлекаете в движение мышцы спины и бедер, они переутомляются, а мышцы ног постепенно ослабевают.

Область таза — одна из тех (помимо коленей и шеи), в которой, чаще всего возникает напряжение мышц. Так как в повседневной жизни наши движения крайне ограничены, то мышцы этих участков тела становятся более жесткими. Поэтому и походка у большинства людей становится жесткой и напряженной. Когда мы ходим с негнуцимися ступнями, напряженными лодыжками и скованными коленями, все удары от ходьбы отзываются на тазобедренных суставах, вместо того, чтобы равномерно распределяться и амортизироваться другими суставами ног. Такая походка часто приводит к развитию артрита, который пора-

жает суставы бедер и коленей, вызывает повышенную хрупкость тазобедренных суставов, которая нередко наблюдается у людей пожилого возраста. При правильной ходьбе удар должен приходиться последовательно: на ступню, на лодыжку, на колено и наконец на тазобедренный сустав. Все упражнения, выполняемые вами для ступней, икр, бедер и области таза, станут первым шагом на пути к укреплению тазобедренной области и повышению двигательной активности ног.

Со временем жесткая, неровная походка может привести и к возникновению таких заболеваний спины, как, например, ишиас, и к значительному затвердеванию соединительной ткани, которое часто развивается на внешней и внутренней поверхности бедренных мышц.

5-30 Походите по полу, при этом обратите внимание на то, что вы чувствуете при ходьбе, как выглядите и какие звуки издаете. Может быть, одна ваша ступня создает больше шума, чем другая, во время прикосновения к полу? Может быть, вы волочите одну или даже обе ступни? Выбрасываете ли вы ноги перед собой? Скованы или подвижны ваши колени и лодыжки? Наступаете ли вы на кончики пальцев или ударяете пятками по полу?

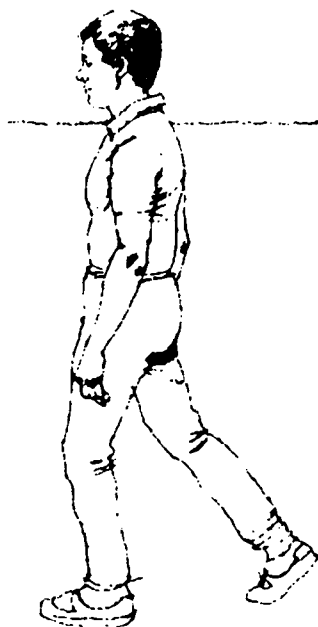
Во время проведения наших занятий мы часто просим одного из пациентов пройти по комнате, а остальных воспроизвести его походку, тем самым стараясь продемонстрировать, какая бывает походка у людей и как возникающее при этом напряжение действует на организм человека.

Неудивительно, что, начиная исправлять походку, человек чувствует себя очень неестественно: кажется,

что выполняемые им движения выглядят странными и чересчур преувеличенными, но в действительности это не так.

5-31 Помните, что для уменьшения мышечного напряжения во время ходьбы необходимо: сгибать колени при ходьбе (рис. 5-31); равномерно распределять нагрузку, приходящуюся на ступню, при ее опускании на пол; наступать на пятку, а затем равномерно распределять вес тела по всей поверхности ступни, на что следует особо обратить внимание

Рис. 5-31



Мышцы бедер, области таза и ягодиц — одни из самых крепких мышц человека, поэтому в них легко возникает перенапряжение. Если вам трудно изменить что-то в своей походке, поищите напряженные участки тела. Устранить их вам по-

могут массаж и специальные упражнения.

ЖИВОТ И СПИНА

Мышцы спины, главным образом мышцы поясницы, помогают поддерживать тело в вертикальном положении. Для этого они должны быть крепкими и гибкими. Тем не менее у большинства людей поясничные мышцы часто напряжены и ослаблены: напряжение возникает из-за того, что мы стараемся ограничить диапазон их движений, а ослабление — из-за того, что возникающее напряжение ограничивает кровообращение и затрудняет движения.

Многие люди убеждены, что должны укреплять мышцы живота для поддержания поясничных мышц в нормальном состоянии. Эта мысль в принципе правильна, но здесь упускается один важный момент. Действительно, слабые мышцы живота приводят к возникновению дополнительного напряжения в поясничной области, на которую и так приходится значительная нагрузка даже в самых благоприятных условиях. Однако нельзя утверждать, что живот поддерживает поясницу так же, как и поясница поддерживает живот: эти группы мышц выполняют свои специфические функции, и обе эти группы необходимо укреплять, для того чтобы они эффективно и, по возможности, независимо работали. Этот принцип можно отнести к каждой мышце тела.

Укрепление и расслабление мускулатуры живота помогает снять напряжение с поясничной области, улучшает процесс пищеварения, особенно работу кишечника, и может привести к уменьшению большого живота, если его появление вызвано

ослаблением мышц брюшной стенки. Кроме того, дыхание ваше значительно облегчится, когда живот будет свободно расслабляться и максимально расширяться при каждом глубоком вдохе.

В нижней части живота меньше соединительной ткани, чем в верхней — только один крепкий слой вместо двух, — поэтому здесь чаще образуются грыжи. Все упражнения, предназначенные для расслабления поясничной области (например, упр. 5-4), очень хорошо выполнять при грыжах.

Первые три упражнения для мышц живота следует выполнять в ванне, ежедневно на протяжении двух недель.

5-32 Погрузитесь в воду, так чтобы она покрывала все тело, медленно согните оба колена и подтяните их к груди. Задержитесь в таком положении на несколько секунд, затем медленно выпрямите ноги. Повторите это упражнение пять-шесть раз.

5-33 Удерживая колени руками, подтяните их к груди и выполните ими вращательные движения, максимально приближая бедра к животу и слегка надавливая на него. Выполните вращения десять раз в каждом направлении. Сделайте ладонями массаж живота под водой.

5-34 Находясь в ванне, выполните следующее упражнение: сядьте, сделайте глубокий вдох и надуйте щеки. Не выдыхайте воздух, пока медленно опускаетесь с головой под воду. Затем, когда вы почувствуете, что легкие наполнились до предела, медленно выдыхайте воздух через рот. Снова сядьте, восстановите дыхание. Повторите упражнение пять-десять раз.

Для выполнения следующих уп-

ражнений необходимо выйти из ванны.

Лежа спиной на полу, поочередно сгибайте и разгибайте колени; выполните это движение сто раз. Положите руки на живот. Старайтесь не вовлекать его мышцы в выполнение этого упражнения.

Руками подтяните колени к груди и опишите ими несколько окружностей в противоположных направлениях. Расслабьте живот, бедра и спину. Ваши колени должны совершать пассивные движения, следуя за руками. Затем сожмите оба колена и выполните ими вращательные движения.

Теперь вы готовы к выполнению более энергичных упражнений.

5-35 Лежа на спине, поставьте ступни на пол и максимально поднимите одно бедро от пола. Выполняйте это движение до тех пор, пока не почувствуете, что мышцы этой стороны живота немного растягиваются (рис. 5-35). Упражнение помогает избавиться от запора и снять боли при вздутии кишечника.

Рис. 5-35



Возвратитесь к упражнениям 5-32 — 5-35, чтобы подготовиться к выполнению следующих, более сложных упражнений.

5-36 Лежа на спине, согните колени и подтяните их к груди, затем поднимите ноги вверх перпендикулярно туловищу. Опустите ноги на пол. При этом держите ступни в со-

гнутом положении — это поможет вам не напрягать мышцы спины. Выполнив упражнение несколько раз одновременно двумя ногами, повторите его отдельно для каждой ноги.

Рис. 5-37А

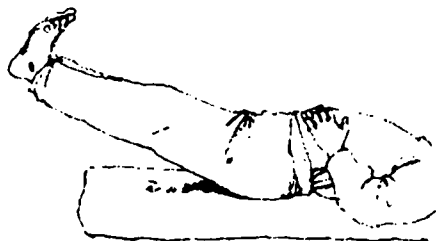


Рис. 5-37Б

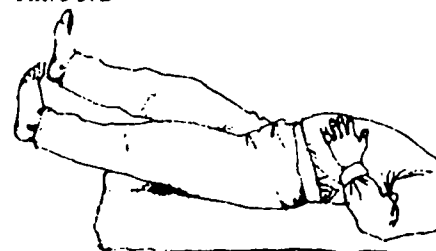
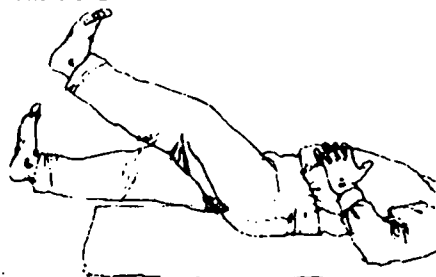


Рис. 5-37В



5-37 Лежа на спине, выпрямите ноги на полу. Сделайте, по крайней мере, пять глубоких дыхательных движений, максимально растягивая живот. Затем оторвите обе ноги на несколько сантиметров от пола, держа ступни вместе (рис. 5-37А); выполните ими шесть вращательных движений в одну и в другую сторону. Разведите ступни на ширину бедер (рис. 5-37Б) и снова повторите вращения.

Следует помнить о том, что ступни необходимо держать в согнутом положении. Это позволит мышцам живота не напрягаться. Промассируйте живот во время движения ног, представляя, что именно ступни, а не напряженные мышцы живота, являются ведущими в этом движении. Удерживая ступни в разведенном на ширину бедер положении, поднимите одну ногу над полом выше другой (рис. 5-37В) и повторите вращательные движения. Выполните упражнение, сменив положение ног.

Рис. 5-38А

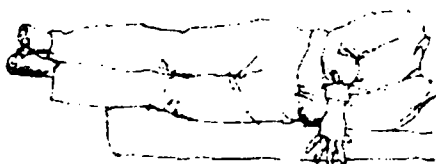


Рис. 5-38Б

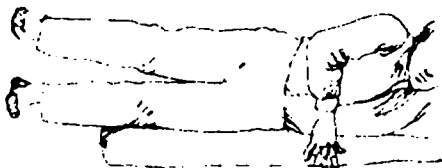


Рис. 5-38В



5-38 Лежа на боку, подложите под голову жесткую подушку или руку. Поднимите ноги, как описано в предыдущем упражнении (рис. 5-38А, 5-38Б и 5-38В). Для сохранения равновесия свободную руку положите перед собой на полу. Представь-

те, что только ступни поднимают ваши ноги; следите, чтобы во время движения дыхание оставалось глубоким и ровным.

ТУЛОВИЩЕ

Ничто не может быть полезнее массажа для расслабления и укрепления мышц спины. Спина — центральная часть тела, и, хорошо это или плохо, она вовлечена практически в каждое наше движение. Мышцы спины, как мышцы ног и бедер, постоянно напряжены, и любое движение лишь усиливает напряжение в них. Чтобы устранить это напряжение, необходимо немного полежать. Попросите партнера сделать вам легкий массаж, который поможет устранить избыточное напряжение в этих мышцах и восстановить в них кровообращение.

5-39 Следующее упражнение поможет вам понять, какие участки спины испытывают наибольшее напряжение. Мы советуем тем, кто страдает серьезными заболеваниями позвоночника, и тем, кто испытывает боль в спине, перед тем, как приступить к его выполнению, посоветоваться с врачом и получить его разрешение, так как упражнение увеличивает нагрузку на позвоночник.

Положите на пол толстую деревянную палку. Лягте спиной так, чтобы она располагалась вдоль всего позвоночника. Дышите глубоко, максимально расслабьте мышцы спины. В первое время постарайтесь перетерпеть боль. Представьте, что мышцы спины становятся длиннее, расправляются и размягчаются; дышите глубоко и воображайте, как поток воздуха проникает в болезненные участки тела. Скажите себе: «Я дышу глубоко; моя спина расслабля-

ется, она становится длиннее, шире и ровнее; мышцы размягчаются, становясь похожими на масло; они плавно обтекают палку; позвонки как бы снабжены мягкими подушками и не дают друг на друга». Вы можете надиктовать эти или какие-нибудь другие, похожие на эти, слова на магнитофонную ленту и прослушивать их во время выполнения этого упражнения.

Выполнив его несколько раз, вы почувствуете, что ваша спина больше не испытывает неудобств, причиняемых ей палкой. Если вам неудобно лечь на палку всем позвоночником сразу, ложитесь таким образом, чтобы лишь часть его приходилась на палку.

Лежа на палке, выполните следующие упражнения.

Положите руки под голову и приподнимите ее, так чтобы подбородок приблизился к груди; при этом старайтесь не напрягать шею (рис. 5-39А). У многих людей в таком положении боль становится значительно меньше или исчезает совсем. Опустите голову, затем снова поднимите ее; проделайте это три-четыре раза.

Рис. 5-39А



Опустите голову на палку и подтяните одно колено к груди. Дышите глубоко, затем опустите эту ногу и подтяните другое колено к груди (рис. 5-39Б).

Рис. 5-39Б



Поставьте обе ступни на пол и приподнимите область таза немного вверх, чтобы растянуть поясницу; при этом не забывайте глубоко дышать (рис. 5-39В). Опуститесь на палку.

Рис. 5-39В



Обратите внимание на голову. Прочувствуйте ощущения левой и правой стороны своего лица в отдельности и представьте, как каждая из этих сторон начинает расслабляться; как глаза открываются немного шире, становятся увлажненными и расслабленными. Далее проследите за внутренними, идущими к головному мозгу, ощущениями каждого глаза; представьте, что ваш мозг — тоже мышца, которая расслабляется и размягчается. Мысленно расслабьте мышцы черепа, кожу, покрывающую его, и даже корни волос. Расслабьте лоб. Почувствуйте челюсти, язык и зубы. Для расслабления глаз можно выполнить их массаж (см. упр. 8-5 в главе «Зрение»).

Когда вы скатитесь с палки, положите на спине несколько минут, подтяните одно колено к груди, поддержите его обеими руками и выполните им сорок-пятьдесят вращательных движений по часовой и против часовой стрелки. То же выполните и для другого колена.

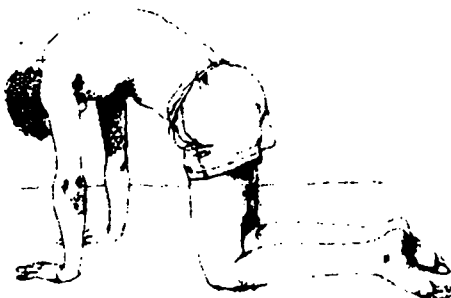
Какие ощущения испытывает ваша спина? Осталась ли боль после того, как вы встали с палки?

В главе «Позвоночник» представлено много упражнений для мышц спины. Вы можете начать с упражнений, которые относятся к какому-то определенному участку спины; однако советуем вам выполнить все упражнения, приведенные в этой главе, чтобы расслабить мышцы и сбалансировать их деятельность. Хорошо провести массаж спины — в этом вам помогут советы, предложенные в главе «Массаж».

5-40 Следующая серия движений предназначена как для изоляции (каждая мышца должна выполнять свою работу), так и для координации движения различных участков позвоночника. Движения выполняются из положения стоя на четвереньках (рис. 5-40А). Первое упражнение называется в йоге «Корова—Кошка». Медленно поднимите голову вверх и отклоните ее немного назад; затем представьте, что все позвонки (начиная с шейных и вниз к копчику) последовательно, друг за другом вовлекаются в движение. Прогнитесь назад, так чтобы тело приняло форму арки. Затем снова представляя себе, что все ваши позвонки последовательно, друг за другом приходят в движение, прогните спину, как делает это рассерженная кошка (рис. 5-40А). Чередуйте выполнение этих движений несколько раз, затрачивая, по крайней мере, минуту на то, что-

бы перейти из одного положения в другое. Старайтесь, чтобы работали только мышцы спины, а плечи и живот не напрягались. Можно выполнять эти движения перед зеркалом: вы сможете лучше прочувствовать выполняемые движения и сконцентрировать внимание именно на тех участках, которые вовлекаются в него. Упражнение поможет восстановить естественное пространство между позвонками, нормализовать распределение давления на межпозвонковые диски, улучшить кровообращение в этой области.

Рис. 5-40А



Чтобы снять напряжение с поясницы, выполните несколько вращательных движений ягодицами, держа руки и ноги, по возможности, неподвижными. Видоизмените это движение: в то время как вы выполняете вращение ягодицами, покачивайте бедрами вперед и назад. Это расширит диапазон движений и вовлечет в работу мышцы бедер.

Далее, выполните вращательные движения всем туловищем, так чтобы вес тела приходился то на руки, то на колени.

Выполните вращательные движения грудной клеткой и верхним отделом спины. Делайте это таким образом, чтобы вес тела был равномерно распределен между руками. Это будет больше напоминать не враще-

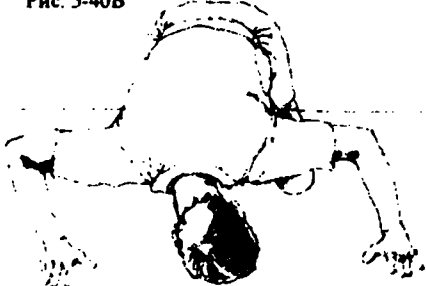
ние, а движение тела вверх и вниз. Затем выполняйте вращения так, чтобы вес тела перемещался с одной руки на другую, позволяя телу больше отклоняться в разные стороны (рис. 5-40Б).

Рис. 5-40Б



При этом туловище остается неподвижным, вес тела равномерно распределяется на обе руки. В таком положении выполните вращательные движения плечами — сначала одновременно двумя в одном направлении, а затем, чередуя вращения таким образом, чтобы одно плечо двигалось вверх, а другое вниз.

Рис. 5-40В



Наконец, пригните голову к полу, так чтобы спина при этом снова выгнулась дугой, а макушка головы коснулась пола (рис. 5-40В). В этом положении снова выполните вращательные движения туловищем, так чтобы давление, оказываемое весом

тела, смещалось по кругу вдоль макушки головы.

Помните, что любое правильно выполненное движение всегда будет благоприятно сказываться на мышцах вашей спины.

5-41 Когда вы плаваете, представьте, что пальцы ног как бы отталкивают вас, а пальцы рук являются ведущими; при этом не требуется никаких дополнительных усилий.

5-42 Глубокое дыхание позволяет лучше всего осознать ощущения в мышцах передней части туловища. Лягте на спину с согнутыми коленями или, если вам так удобнее, с согнутыми и разведенными в стороны коленями. Подошвы ступней держите вместе, так чтобы ваши ноги приняли форму ромба. В таком положении открывается тазобедренная область и область паха, несомненно растягиваются мышцы живота.

Положите руки на живот, сделайте медленный и глубокий вдох, так чтобы живот увеличился в размерах от поступившего в него воздуха. Затем перенесите руки на диафрагму, снова сделайте глубокий вдох и наконец положите руки на грудь и почувствуйте, как она поднимается во время дыхания. Медленно выдохните воздух; ощутите, как опускается грудь, потом диафрагма и наконец живот.

Восстановите нормальное дыхание.

ШЕЯ

Наша шея ежедневно работает по шестнадцать часов в сутки, поддерживая голову. Поэтому мышцы шеи можно отнести к наиболее крепким. Боковые шейные мышцы настолько жесткие на ощупь, что их, по ошибке, можно принять за кость. В книге

приведено много упражнений, которые помогут расслабить эти и другие шейные мышцы (например, упр. 1-10, 1-24 из главы «Дыхание», упр. 2-18 из главы «Кровообращение», упр. 3-26 из главы «Суставы», упр. 4-2, 4-21, 4-26, 4-27, 4-28 из главы «Позвоночник»).

5-43 Сядьте удобно и медленно выполните вращательные движения головой (рис. 5-43А). Обратите внимание на характерный скрип, похрустывание и треск во время поворотов головы, но не беспокойтесь — эти признаки свидетельствуют о закреплении шеи и потере ее гибкости. Выполните движения головой вверх и назад, растягивая гортань, а затем вниз и вперед, так чтобы подбородок коснулся груди. Обращайте внимание на любое напряжение или боль, возникающие в горле или обратной стороне шеи. Наклоните голову влево, а затем максимально поднимите подбородок, растягивая боковые мышцы шеи. Повторите это движение для другой стороны шеи.

Рис. 5-43А



Поднимите голову, поместив руки под подбородок, а затем положите руки ладонями вниз на макушку головы, чтобы немного опустить ее. Попытайтесь приблизить подбо-

родок к груди, одновременно отталкивая его пальцами вверх. Приподнимите голову, одновременно надавливая на нее ладонью сверху вниз. Что сильнее во время этого движения — ваши руки или шея?

Рис. 5-43Б



Рис. 5-43В



Удерживая голову обеими руками, подвигайте ею вверх и вниз и выполните несколько вращательных движений; при этом шея не должна

оказывать никакого сопротивления движениям (рис. 5-43Б).

Постарайтесь выполнить это упражнение, когда партнер приводит в движение вашу голову (рис. 5-43В). Может быть, это поможет лучше расслабиться? Если у вас мало времени для расслабления шейных мышц, попробуйте выполнить упражнения для шеи, о которых мы говорили ранее, затем снова вернитесь к этому упражнению и выполните его.

РУКИ

5-44 Это упражнение хорошо выполнять в бассейне. Встаньте так, чтобы вода доходила до груди, и опустите руки. Ладони их свободно плавают на поверхности воды, руки расслаблены. Медленно выполните несколько вращательных движений туловищем из стороны в сторону, давая рукам свободно следовать за телом во время вращения. Почувствуйте, какими легкими могут быть ваши руки в процессе движения; ощутите их «отделение от туловища». Запомните все эти ощущения. Затем возьмитесь правой рукой за левое предплечье и выполните левой рукой в воде несколько пассивных движений вперед и назад. При этом не допускайте, чтобы левая рука принимала активное участие в движениях — она должна оставаться совершенно расслабленной, пассивной и свободно плавать на поверхности воды. Выполните это упражнение и для другой руки.

5-45 Встаньте или сядьте на стул, опишите всей рукой несколько больших окружностей (рис. 5-45). Представьте, что ваша рука очень длинная и легкая, а пальцы направляют ее движение. Постучите кончиками

пальцев по твердой поверхности сто раз, а затем снова продолжайте круговые движения руками.

Рис. 5-45



Выполните это же упражнение с гантелями в руках. Начните с легких гантелей, постепенно увеличивая их вес.

5-46 Сядьте на стул или на кушетку, положите руки на подлокотники или на стол; кисти рук свободно свисают от запястья. Опишите предплечьями большие окружности. Представьте, что кончики ваших пальцев являются ведущими в этом движении, а мышцы рук совершенно не участвуют в нем.

Выполните это же упражнение с гантелями в руках. Постепенно, по мере того, как будут укрепляться мышцы рук, можно увеличивать вес гантелей.

Вернитесь к упражнению 1-13 из главы «Дыхание». Выполняйте его на протяжении пяти дней, увеличивая число потягиваний до ста.

5-47 Отталкивание от стены.

Встаньте лицом к стене, вытяните руки перед собой и обопритесь ладонями о стену (рис. 5-47А). Медленно согните локти, перенеся больший вес на руки, затем выпрямите их, медленно оттолкнувшись от стены. Во время сгибания рук сделайте вдох, а во время отталкивания от стены — выдох. Прделав упражнение пять раз, выполните несколько вращательных движений так, чтобы ваши пальцы указывали вниз; затем повторите упражнение еще пять раз.

Рис. 5-47А



Выполните это же упражнение, опираясь о стену сначала тыльной стороной ладоней (рис. 5-47Б), затем только пальцами рук (рис. 5-47В) и наконец только кулаками (рис. 5-47Г).

Рис. 5-47Б

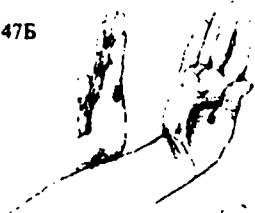


Рис. 5-47В



Рис. 5-47Г



5-48 Подтягивания. Висение на перекладине и подтягивание на ней — очень хорошее упражнение для укрепления мышц тела. Выполняя его, необходимо следить за тем, чтобы не вовлекать в работу постоянно одни и те же мышцы. Вы можете менять положение тела: либо пальцы, либо тыльная сторона ладони обращены к вам (рис. 5-48А и 5-48Б), можете менять угол наклона, под которым поднимаете свое тело — старайтесь, чтобы голова и плечи были с одной стороны от перекладины, а остальное тело — с другой (рис. 5-48В).

Рис. 5-48А



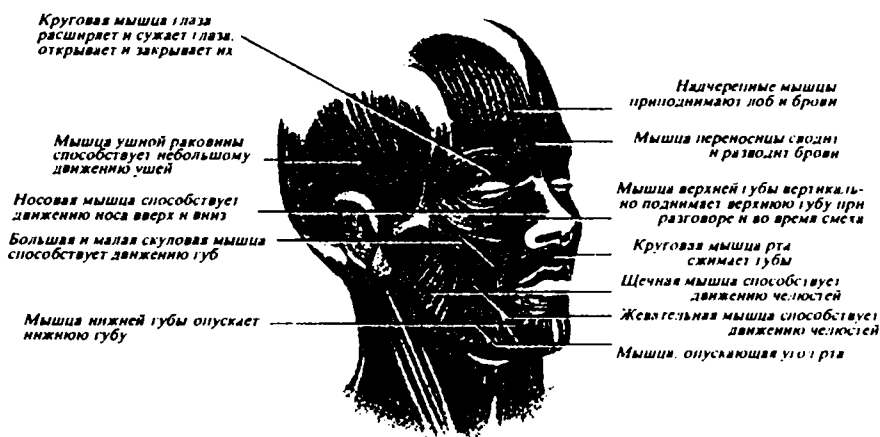
Рис. 5-48Б



Рис. 5-48В



ЛИЦО



Мышцы лица

Наконец, обратимся к мышцам лица. Эти мышцы крепкие и чрезвычайно подвижные, так как они призваны выражать наши чувства, от самых сильных до самых тонких. Часто отпечаток эмоций остается на лице человека и спустя продолжительное время, проявляясь в напряжении жевательных мышц, мышц вокруг рта, глаз, лба и т.д. Упражнения для мышц лица и их массаж помогут уменьшить эмоциональное перенапряжение, стереть последствия эмоционального стресса.

5-49 Посмотрите на диаграмму мышц лица, приведенную ниже. Затем посмотрите на себя в зеркало и дотроньтесь до каждой мышцы. Во время прикосновения поэкспериментируйте с различными движениями,

которые вовлекают в работу ту или иную конкретную мышцу. Обратите внимание, как много направлений, в которых может осуществляться движение данной мышцы, и как много различных типов движений, которые заставляют эту мышцу работать.

5-50 Челюстные мышцы - особенно крепкие и могут легко стать жесткими из-за перенапряжения или сильного эмоционального воздействия, например, гнева. Откройте рот и постарайтесь как можно больше растянуть челюстные мышцы, делая это медленно и осторожно. Может быть, что-то мешает выполнению этого движения? Выполните упражнение несколько раз, стараясь постепенно растягивать челюстные мыш-

цы; затем совершенно расслабьте их и хорошо промассируйте кончиками пальцев. Ощущаете ли вы болезненные участки в этой области? Если да, то выполните более глубокий массаж. Начните движение чуть ниже ушей и продвигайтесь вниз, так чтобы пальцы проходили непосредственно над челюстной костью и под ней. Затем слегка постучите кончиками пальцев; при этом запястье расслаблено, рука движется свободно, а кончики пальцев опускаются плавно, не ударяя по поверхности.

Снова выполните движения челюстью, широко открывая рот: влево, вправо, вперед (в направлении к зеркалу) и назад (в направлении к гортани); затем попытайтесь описать челюстью окружность. Закройте рот и повторите все движения, обращая больше внимания на подбородок, чем на саму челюсть. Откройте рот и снова, как можно больше, растяните челюстные мышцы. Выполните несколько зевающих движений, делая их, по возможности, максимально глубокими. Как при этом расслабляются ваши челюсти, гортань, лоб и глаза?

Упражнения для глазных мышц и глаз приведены в главе «Зрение».

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАНТЕЛЕЙ

Многие люди, использующие во время занятий гантели, неосознанно укрепляют те мышцы, участие которых совершенно не требуется при выполнении того или иного движения. Это приводит к напряжению и даже повреждению мышц второстепенных участков, например, живота и коленей. Поэтому самое важное: избавиться от этой привычки.

Второе правило, которого необходимо придерживаться во время занятий, — не испытывать никаких отрицательных эмоций, а только удовольствие.

С помощью изолированного воздействия на мышцы и работы с каждой из них в отдельности ваша нервная система сможет функционировать эффективно и станет лучшей поддержкой для мышц. Практически это означает следующее:

- гантели должны быть достаточно легкими, чтобы не создавать чрезмерного мышечного напряжения; используйте двадцатикилограммовые гантели чаще, чем тридцатикилограммовые, и вы не будете вовлекать в движение ненужные мышцы;

- суставы должны выполнять весь возможный для них диапазон движений; используйте различные мышцы и мышечные волокна; медленные и плавные движения помогут лучше укрепить все мышцы;

- необходимо уделять внимание тем мышцам, которые обычно мало участвуют в движении; например, разводя руки или ноги в стороны и отводя их немного назад, вы укрепляете боковые мышцы.

Существует и ряд других положений для правильного использования гантелей во время занятий.

Мышцы верхней части рук или бедер могут быть сильными, и при использовании достаточно тяжелых гантелей в них не возникнет неприятных ощущений, в то время как ваши запястья или лодыжки, принимающие активное участие в поднятии тяжести, недостаточно крепки. В результате вы можете легко травми-

ровать их. Поэтому укрепление запястий с помощью гантелей меньшего веса должно предшествовать укреплению других мышц руки. Чтобы вы могли легко выполнять запястьями вращательные движения, используйте гантели меньшего веса. Укрепление мышц голени также должно предшествовать работе по укреплению бедренных мышц.

Правильное дыхание поможет вам эффективно выполнять упражнения. Выдох необходимо производить в момент совершения усилия, а вдох — в момент расслабления. Например, когда вы работаете над укреплением мышц плеча, поднимая гантели в вытянутой руке, вдох необходимо осуществлять перед поднятием руки, а медленный выдох — когда вы, так же медленно, поднимаете руку вверх. Когда вы укрепляете двуглавую мышцу плеча, сгибая и разгибая руку в локтевом суставе, выдох производите, когда вы сгибаете локоть. Для

укрепления трехглавой мышцы плеча вы должны поднимать руку с гантелью в то время, когда она распрямляется. Выдох осуществляйте в тот момент, когда вы прилагаете усилия для выполнения этого движения.

После того, как вы несколько раз подняли гантели, остановитесь, отдохните и представьте, что все движения выполнялись вами без усилий, легко и плавно.

Ничто не может принести такую пользу вашим мышцам, как их укрепление с помощью правильного выполнения физических упражнений. Но, с другой стороны, ничто не может принести столько же вреда, как перенапряжение организма. Вовлекая в работу как можно больше мышц и в то же время расслабляя их, когда это необходимо, вы надолго сможете сохранить их здоровыми и работоспособными во благо всего организма.

Глава 6 НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Перепрограммирование системы контроля вашего организма

Нервы — основное связующее звено, которое содержит всю необходимую информацию, а также выполняет связующую функцию различных участков тела с головным мозгом. Все, что происходит в организме, возникает вследствие постоянно идущего обмена информацией между головным мозгом и различными частями тела; а передается эта информация по нервам. Наши ощущения, знания, поступки становятся возможными лишь благодаря постоянной взаимосвязи между нервной системой и остальными участками тела.

Так как нервная система человека представляет собой очень сложный механизм, пронизывающий каждую частицу нашего тела, то ее функции и назначение легче будет понять, рассматривая их по частям. Первое разделение обычно делается между центральной и периферической нервной системой. В основном оно представляет собой просто географическое или анатомическое, а не функциональное разделение, так как чаще всего центральная и периферическая нервная система работают вместе как единое целое и являются чрезвычайно сложной, но удивительно хорошо скоординированной связкой, именно связкой.

Центральная нервная система включает головной и спинной мозг, а также густую сеть нервов, представляющую собой сплетения нейронов. Нервы тянутся вдоль всего позвоночника, окружая и защищая тем самым позвоночный столб. Таким образом центральная нервная система включает громадное большинство нерв-

ных волокон. Нервы, находящиеся вне головного и спинного мозга, образуют периферическую нервную систему. Периферическая нервная система соединяется с центральной также посредством ряда нервов. Существует двенадцать пар черепно-мозговых нервов, десять из которых соединяют головной мозг с различными отделами головы, лица и глотки, тогда как оставшиеся две пары — блуждающий нерв и вторичные позвоночные нервы — соединяют головной мозг с различными участками туловища. От позвоночного столба, между позвонками, проходит тридцать одна пара спинальных (или спинномозговых) нервов, разветвляющихся снова и снова и соединяющихся с другими нервами, которые в конечном счете доставляют всех клеток нашего тела — всех его органов, мышц и суставов, пронизывая каждый дюйм поверхности тела.

Периферическая нервная система в свою очередь также делится на ряд основных отделов. Начнем с нейронов, которые доставляют в головной мозг информацию от различных органов нашего тела, от кровеносных сосудов, кожи, а также от органов чувств. Эти нейроны, а также тот путь, по которому они проходят по нашему телу, называются центро-стремительными, от латинского «переносить к», так как они приносят информацию от различных участков тела в головной мозг, который считается центральной частью нервной системы. Также эти нейроны по-другому называют сенсорными, так как вся получаемая ими информация собирается через органы чувств. Четыре из них — зрение, слух, обоняние и восприятие вкуса — относят к особым органам чувств, так как все органы, с помощью которых человек

выражает эти чувства, находятся на голове. Осязание же может относиться к любой части человеческого тела. Различные нервные рецепторы реагируют на различные нервные возбуждения, такие как давление, температура и текстура той поверхности, к которой человек прикасается, но каждый участок нашего тела содержит все виды этих нервных рецепторов. Некоторые области, такие, например, как губы, руки, а также половые органы, содержат намного больше нервных рецепторов, чем остальные участки тела.

Существуют также и другие группы нейронов, которые переносят информацию в виде тех или иных команд от головного мозга ко всем участкам нашего тела. Они по-другому называются центробежными или «уносящими от», так как идут от головного мозга. Они реагируют на сигналы, поступающие от головного мозга, образуя обычно двигательные импульсы, целью которых является обеспечение выполнения какого-то определенного движения той или иной частью тела.

Внутри периферической нервной системы также существуют нейроны, которые контролируют различные движения, такие, например, как большинство мышечных сокращений. Если вас укусил комар, то по центростремительным нервам, также называемым по-другому сенсорными, информация о месте локализации укуса и о силе возникшего зуда поступит от укушенного места в головной мозг. Получив такую информацию, головной мозг активизирует деятельность центробежных нервов, называемых также по-другому двигательными, так как они стимулируют движения; от него по этим нервам поступит команда о том, что необхо-

димо поднести руку к укушенному месту и почесать его, и эта команда будет сохраняться до тех пор, пока головной мозг не получит новую информацию о том, что зуд прекратился. Эти нервы, вовлекающие в движение скелетные мышцы, также по-другому называются соматическими. Вы не всегда легко можете осознать такой вид двигательной активности, но тем не менее она не является автоматической: в данном случае у вас есть возможность выбора — чесать или не чесать укушенное место.

Также существуют нервы, образующие вегетативную (или автономную) нервную систему. Она осуществляет контроль за произвольными, бессознательными функциями человеческого организма, такими как пищеварение, кровообращение и дыхание, которые в большинстве своем связаны с гладкой мышечной тканью. Эти нервы также имеют центростремительные и центробежные пути; но отличие их состоит в том, что человек обычно не осознает выполняемые ими функции. Например, если в каком-нибудь кровеносном сосуде внезапно резко повысилось давление, то связанные с этим кровеносным сосудом нервы немедленно передадут информацию об этом в головной мозг, который активизирует функции саморегуляции вегетативной нервной системы. Все это приведет к снижению давления.

И наконец существует еще одно разделение — оно имеет очень важное значение для нас в нашей практике терапевтического расслабления — вегетативная нервная система также может быть разделена на два больших отдела. Они называются симпатической и парасимпатической нервной системой. Может быть, более правильно было бы рассматри-

вать симпатическую нервную систему как часть вегетативной нервной системы, вызывающую возбуждение организма, а парасимпатическую нервную систему — как часть вегетативной нервной системы, способствующую успокоению организма. Первая контролирует состояние нашего организма в основном в критических ситуациях, тогда как вторая отвечает за расслабление всего тела, а также за нормальное функционирование желудочно-кишечного тракта. Эти две системы чаще всего выполняют совершенно противоположные функции и, действуя одновременно, оказывают на организм свое сбалансированное воздействие. Например, вегетативная нервная система в целом осуществляет контроль за частотой сердечных сокращений. Симпатическая нервная система в случае необходимости увеличивает частоту сердечных сокращений, а парасимпатическая, наоборот, уменьшает ее. Симпатическая нервная система сокращает сфинктер мочевого пузыря, в то время как парасимпатическая, наоборот, расслабляет его, и т.д.

С помощью симпатической нервной системы, возможно, осуществляется самая непосредственная связь между эмоциями человека и его телом, так как изменение эмоционального состояния практически мгновенно приводит к изменениям в физическом состоянии человеческого организма. По-другому мы называем эмоции чувствами именно потому, что физически можем ощущать их. Симпатическая нервная система особенно откликается на такие чувства, как гнев, страх и тревога. Поэтому большая часть нашего постоянного или возникающего временами физического напряжения кроется в деятельности, или вернее в чрезмер-

но интенсивной деятельности, симпатической нервной системы. А так как это физическое напряжение оказывает свое широкомасштабное разрушительное воздействие на весь организм в целом, то очень важно, чтобы мы поняли причины его возникновения и научились устранять их.

Вам, может быть, интересно будет узнать, что источник эмоциональных реакций нашего организма связывает древние, более примитивные отделы головного мозга, которые также можно встретить и у многих животных с его высшими центрами. Когда такие высокоразвитые отделы головного мозга принимают решение о том, что какая-то информация может рассердить или испугать нас, то одновременно начинается поступление нервных импульсов к различным органам и частям нашего тела, что в конечном счете приводит к выработке специальных стимулирующих гормонов и выбросу их в кровяное русло. Все это и приводит к возникновению у человека чувства беспокойства и тревоги.

Вспомните, что происходит с вашим телом, когда вы находитесь под воздействием сильного стресса? И подумайте, почему так происходит? Большинство происходящих в нашем теле изменений дают нам дополнительную энергию для борьбы с врагом или для спасения от агрессора; ответ организма на такое раздражение называется в этом случае «борьба или свет». Он стимулирует все отделы нервной системы, также как и эндокринную систему человека. Роль вегетативной нервной системы в данном случае сводится обычно к усилению деятельности симпатической нервной системы. Учащаются сердечные сокращения, движения легких

становятся более интенсивными. Происходит торможение процесса пищеварения: начиная со слюнных желез (вот почему беспокойство вызывает появление сухости во рту), оно затрагивает весь желудочно-кишечный тракт; по-видимому это возникает из-за того, что человеку в данный момент необходимо решать более насущные задачи, чем переваривание пищи. Все сфинктеры, которые выполняют роль заграждений между различными участками пищеварительной системы, закрываются. В печени значительно уменьшается выработка сахара, поступающего затем в кровеносную систему; скелетные мышцы начинают потреблять большее количество кислорода, одновременно происходит увеличение их сокращающей способности. Все это придает человеку возможность либо убежать с огромной скоростью, либо разъяряет его настолько, что он сравнительно легко может справиться с противником.

Страх вызывает отток крови от поверхности кожи, туловище занимает оборонительное, полусогнутое положение; человек выглядит испуганным: плечи и голова выступают вперед, живот подтянут, колени согнуты, руки напряжены. Глаза его начинают бегать из стороны в сторону, желая схватить все детали окружающей обстановки — вероятно, это может оказаться полезным в случае, если надо распознать надвигающуюся опасность, не вникая в ее детали и не уточняя, что она из себя представляет. Интересно также отметить, что страх одновременно вызывает и испуг, который откладывается в коре головного мозга; человек начинает убеждать себя в том, что бояться ничего не следовало бы. В целях личной безопасности очень важно знать

и помнить о возможных опасностях, чтобы человек мог распознать их, если столкнется с ними вновь. Проблема состоит в том, что наша память имеет склонность к ассоциациям и постепенно мы можем забыть о том, что испугало нас и как мы себя чувствовали в тот момент, если снова не столкнемся с какой-то похожей ситуацией, которая в свое время вызвала у нас испуг. Но, избавившись от чувства страха, можно устранить много бесполезных и ненужных переживаний из своей жизни.

Под влиянием испуга начинает часто сокращаться сердце, значительно увеличивается содержание адреналина и уровень сахара в крови, движение крови по сосудам ускоряется настолько, что она действительно образует вихревые потоки и водовороты на своем пути, вызывая перегрев тела и частичное перекрытие возникающего в сосудах обратного потока крови. Все это создает трение в кровеносных сосудах и вынуждает сердце работать еще интенсивнее, чтобы перекачивать кровь по организму. В легкие поступает огромное количество воздуха, с которым они просто не в состоянии справиться, так что большей частью их усилия тратятся впустую. Большая часть мышц сокращается и так и остается в этом состоянии, пока в крови не понизится содержание адреналина. Желудок перестает нормально переваривать пищу, а кишки, в результате их интенсивного сокращения под воздействием симпатической нервной системы, стараются освободиться от содержащихся в них каловых масс.

В это время для вас было бы неплохо просто где-то побегать или поколотить кого-то, так как ваше

тело испытывает огромную необходимость в этом и фактически требует этого. Однако проблема состоит в том, что большинству людей, читающих эту книгу, такие формы снятия напряжения оказываются просто недоступными. Большинство наших повседневных огорчений вызывается менее осязаемыми вещами, чем реальная угроза жизни, при которой симпатическая нервная система сразу же поднимается на нашу защиту. Финансовые трудности, проблемы на работе, волнения, вызванные дальнейшим продвижением по службе, сложности в учебе или трудности в семейных отношениях, а также сложные ситуации, в которых невозможно что-либо изменить — именно это чаще всего расстраивает и огорчает нас. Все это стимулирует деятельность симпатической нервной системы точно так же, как если бы вы упали в реку, кишашую крокодилами. Быстрое плавание, чтобы избавиться от такой опасности, требует дополнительного расхода адреналина, снижает уровень сахара в крови, вызывает сильное напряжение мышц рук и ног, придавая им дополнительный заряд энергии, а также требует усиленной деятельности сердца и легких. Когда опасность устранена, ваше тело постепенно начнет возвращаться в свое обычное состояние: деятельность симпатической нервной системы будет тормозиться, а парасимпатическая нервная система, наоборот, будет более активно вовлекаться в работу, до тех пор пока каждая из них не уравнивает деятельность противоположной. Без полного расслабления нервная система не могла бы вернуться в свое прежнее состояние, а отклик ее на внешние раздражители в этом случае был бы значительно притуплен. В таком со-

стоянии человек, например, не смог бы выжить в джунглях.

Когда же возникшая проблема менее значительна, чем оказаться съеденным крокодилами, а связана, например, со слишком требовательным и не удовлетворяющим вас боссом, который своим видом напоминает вам крокодила, то в результате возникающих конфликтов также происходит сильное возбуждение симпатической нервной системы, которое вы не можете подавить волевыми усилиями, несмотря на все свое желание. В этом случае в крови сохраняется повышенное содержание сахара и значительное количество гормональных веществ, число которых уменьшается во время физического напряжения, волнения или перевозбуждения. Мышцы человека остаются скованными. На сердце и сосуды ложится огромная нагрузка, сохраняющаяся еще долгое время после того, как возбуждение пройдет. Деятельность симпатической нервной системы настолько активизируется, что все сигналы, поступающие от парасимпатической нервной системы о восстановлении ее функций, просто-напросто отменяются. Таким образом волнение трансформируется в хроническое физическое напряжение, а действуя совместно, оба эти фактора могут привести к возникновению стресса.

Возможно, каждому из вас знакомо состояние, когда то или иное заболевание вызывает стресс. Первое и наиболее опасное место в этом ряду занимают сердечно-сосудистые заболевания — сердечный приступ и гипертонический криз. Эти заболевания и возникают как раз в результате перевозбуждения симпатической нервной системы, являясь одной из основных причин преждевременной

смертности в странах Запада. В результате частых перерывов в работе пищеварительной системы могут развиваться любые заболевания органов пищеварения, начиная от язвы и кончая раком кишечника, также являющиеся наиболее распространенной причиной смертности. В состоянии чрезвычайного напряжения кишки человека перекрываются, а мы еще больше увеличиваем это возникшее напряжение, принимаем в это время пищу, которая в свою очередь увеличивает нагрузку на кишечник. Совершенно ненужное напряжение мышц спины приводит к появлению в ней болезненных ощущений. Здесь мы приводим лишь некоторые заболевания, которые могут развиваться в результате перевозбуждения симпатической нервной системы; при этом оно не достигает своего апогея и после этого не происходит его уменьшения. Поэтому, бесспорно, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций могло бы продлить вашу жизнь на многие годы.

Жизнь большинства людей, однако, не проходит под подавляющим господством симпатической нервной системы. Человек не смог бы долго прожить таким образом. Однако многие из нас страдают от нарушения баланса между деятельностью симпатической и парасимпатической нервной системы, когда первая начинает преобладать над второй и подавлять ее. Образ жизни большинства людей также способствует углублению этого дисбаланса: шум, ежедневные волнения, переживания и возбуждение, вызов возникающим обстоятельствам, — все это встречается в жизни намного чаще, чем покой, отдых и подходящая для раздумий обстановка, тогда как для сохранения здоровья человеку необходимо

как одно, так и другое. Мы стали наркоманами своих чувств, склонными к постоянному возбуждению, причем это состояние обязательно сопровождается перегрузкой нервной системы, а также разрушительным воздействием на нее. Человек просто жаждет постоянно находиться в возбужденном состоянии. Но каждому из нас необходимо осознать ту цену, которой мы расплачиваемся за это.

Для восстановления здоровья баланса между двумя отделами вегетативной нервной системы необходимо выполнение двух условий. Первое, это — когда симпатическая нервная система находится в возбужденном состоянии, то следует позволить этому возбуждению достигнуть кульминации, то есть дать возможность симпатической нервной системе выполнить свое природное предназначение: интенсивная работа позволит вам «выпустить пар», а затем достичь максимального расслабления. Степень этой кульминации зависит от степени возбуждения симпатической нервной системы. Если вы чем-то разъярены, испуганы, расстроены или крайне взволнованы, то, следовательно, ваша симпатическая нервная система очень сильно возбуждена и требует мощного расслабления. Лучшее для вас в этом случае — побегать, быстро походить, поиграть в теннис, поколотить подушку или просто разломать что-то до основания, а затем выбросить как можно дальше. Все это будет способствовать уменьшению вашего расстройства и беспокойства и поможет успокоиться намного быстрее. Некоторые психотерапевты просто дают в руки своим пациентам кусок шланга и заставляют их бить им по стульям, подушкам или другим предметам, надеясь снять таким образом возник-

шее напряжение. Если это напряжение вызвано чрезмерным возбуждением симпатической нервной системы, то часто такой подход оказывается правильным и напряжение у пациента начинает ослабевать.

Может показаться немного странным говорить об осознанном воздействии на деятельность нервной системы, которая выполняет свои функции автоматически, но фактически эта идея не нова. Более того, йоги сделали шаг дальше, доказав возможность сознательного контроля над деятельностью вегетативной нервной системы — человек может по своему желанию ускорять или замедлять пульс, повышать или понижать давление и температуру тела, а также частоту дыхания, то есть сознательно воздействовать на все автономные функции организма, о которых мы уже говорили. Проводившиеся учеными исследования полностью подтвердили достоверность этого факта. Таким образом, человек сознательно может воздействовать на многие функции своего организма. Вам не нужно тратить много времени на занятия йогой; все что нужно — это понять, как работает вегетативная нервная система, и осознать, как она воздействует на ваш организм.

Второе, что необходимо для сбалансированной деятельности вегетативной нервной системы — это освоить имитацию — и посредством этого стимулировать работу парасимпатической нервной системы. Чтобы сделать это, необходимо найти то, что действительно успокаивает и расслабляет вас. Теперь становится совершенно очевидным, почему вы не можете сразу же расслабиться, призывая себя к этому, в то время как ваше тело охвачено возбуждением.

Это возбуждение исходит не от мыслей, а от нервов, мышц и органов вашего тела. Все эти области вашего тела можно убедить в необходимости расслабления, но ваше обращение при этом должно быть направлено непосредственно к каждому из этих участков, причем делать это необходимо как умственно, так и физически. Существует ряд способов достижения этого, и каждый человек может выбрать среди них тот, который наиболее отвечает его нуждам, желаниям и возможностям.

ФУНКЦИИ ПАРАСИМПАТИЧЕСКОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Рассматривать этот вопрос лучше всего с дыхания. Симпатическая нервная система учащает наше дыхание, а парасимпатическая нервная система, наоборот, замедляет его; в результате их сбалансированного воздействия в организме возникает определенный ритм дыхания. Сознательно замедляя и углубляя дыхание, вы воздействуете на вегетативную нервную систему для успокоения.

Работая с людьми, мы снова и снова убеждались в том, что лишь некоторые из них дышат так глубоко, как в действительности должны дышать все люди.

Чтобы дышать глубоко, полной грудью, необходимо делать медленный вдох и еще медленнее осуществлять выдох, до тех пор пока легкие совершенно не освободятся от воздуха. Легкие человека состоят из миллионов крошечных воздушных пузырьков, называемых альвеолами. В среднем человек вдыхает 500 мл воздуха, что составляет одну девятую часть от максимально возможного

объема вдыхаемого воздуха. При поверхностном дыхании заполняются лишь верхние альвеолы, а медленный вдох позволяет всем им расширяться и наполниться кислородом до предела. Это очень важно, так как именно в нижних альвеолах происходит значительный обмен кислорода и углекислого газа.

Жизнедеятельность всех клеток организма зависит от потребления кислорода, который обеспечивает их «питание». Клетки постоянно используют кислород, получаемый из крови. При этом уровень кислорода в крови падает, а уровень углекислого газа возрастает. Обедненная кислородом кровь возвращается в легкие, где избыток углекислого газа обменивается на новую порцию кислорода. Углекислый газ затем выводится из организма во время выдоха. Как и при протекании большинства других процессов, организм человека заинтересован в поддержании сбалансированного состояния между уровнем кислорода и углекислого газа. Вот почему выдох играет столь же важную роль, как и вдох. Необходимо как можно лучше освободить легкие от углекислого газа, чтобы обеспечить доступ свежей порции кислорода.

6-1 Следующее упражнение научит вас глубже дышать. Расслабьтесь, причем неважно, сделаете вы это сидя или лежа, так, чтобы голова, спина и конечности опирались на что-то. Закройте глаза и освободите легкие, выдыхая воздух через нос до тех пор, пока не почувствуете, что легкие пусты. Затем начните медленно вдыхать воздух через нос. При этом кислород будет постепенно заполнять ваши легкие. Почувствуйте, как это происходит: представьте, как легкие наполняются воздухом, на-

рисуйте в своем воображении альвеолы, надувающиеся как крошечные шарики. Ваши ребра приподнимаются, а диафрагма оказывает давление сверху во время расширения легких. Медленно делайте вдох, считая до десяти.

Когда вы почувствуете, что легкие наполнились воздухом до предела, постарайтесь задержать дыхание, досчитав до тридцати. Затем медленно выдыхайте воздух до тех пор, пока легкие совершенно не освободятся. Снова задержите дыхание. Выполните это упражнение три раза.

Если в начале выполнения этого упражнения у вас был учащенный пульс, то теперь он немного замедлился. Отчасти это связано с тем, что организм автоматически связывает замедленное дыхание с замедлением сердечного ритма, и с тем, что обедненная кислородом кровь заставляет сердце работать с большей нагрузкой, тогда как обогащенная кислородом кровь, наоборот, облегчает его работу.

6-2 Сделайте медленный и глубокий вдох, задержите воздух в легких и одновременно втяните в себя живот и выпятите грудь, а затем, наоборот, выпятите живот и втяните грудь. Выполняйте это упражнение следующим образом — втягивая в себя грудь и выпячивая живот и наоборот, выпячивая грудь и втягивая живот — пять-шесть раз, затем сделайте медленный и полный выдох. Перед тем, как сделать новый вдох, снова пять-шесть раз повторите эти же движения животом и грудью. Затем повторите три раза упражнение от начала до конца. После этого расслабьтесь и восстановите нормальное дыхание; обратите внимание на самочувствие. Вы можете заметить, что мышцы

(особенно спины и плеч) стали более расслабленными.

Теперь настоятельно рекомендуем вам вернуться к главе «Дыхание», в которой содержатся дополнительные упражнения, способствующие углублению дыхания и позволяющие выработать сознательное отношение ко всем процессам, происходящим в организме во время дыхания. Все они способствуют расслаблению утомленного тела и успокоению взволнованного ума.

6-3 Массаж. Предложите почитать этот раздел массажисту, который будет выполнять вам массаж.

При хорошем массаже парасимпатическая нервная система получает значительную поддержку, несмотря на сильное противодействие со стороны симпатической нервной системы. Необходимо помнить, что наибольший эффект в этом случае оказывает медленный и спокойный массаж, а не грубый и чрезмерно интенсивный, который здесь неприемлем, так как тело человека уже страдает от перевозбуждения.

Начинать массаж следует со спины, двигаясь вдоль позвоночника, но не затрагивая его, а лишь воздействуя на периферическую нервную систему. Когда происходит расслабление мышц, проходящих вдоль позвоночника, в головной мозг поступают сообщения о расслаблении мышц спины, рук и ног. Уменьшение напряжения в мышцах верхнего отдела спины делает движения грудной клетки свободными и легкими; уменьшение напряжения в мышцах поясницы облегчает движения живота; в результате этого в организме облегчаются процессы дыхания и пищеварения. Если в головной мозг от спинного мозга поступает сообщение о расслаблении, далее оно может

быть адресовано любой части тела. Помните, что головной мозг отвечает на чувственную информацию, выработывая определенные двигательные команды! Когда наши чувства передают в головной мозг сообщения о получаемом удовлетворении и успокоении, он в свою очередь даст мышцам команду расслабиться, чтобы получить большее наслаждение.

Не следует выполнять данный вид массажа, оказывая на тело сильное давление. Наиболее эффективными в данном случае оказываются легкие постукивающие и потряхивающие движения. Стимулирование механизма «борьбы или света» вызывает немедленное и достаточно энергичное движение мышц, сокращение мышечных волокон и соединительной ткани, а также уменьшение содержания адреналина и уровня сахара в крови. Если эти ткани не расслабляются, то вещества, находящиеся в крови и способствующие раздражению человека, остаются в них. Легкое постукивание и встряхивание создает в этих тканях движение, при помощи которого выводятся возбуждающие организм вещества. Тело снова расслабляется, а его функции нормализуются. Глубокое надавливание во время массажа может вызвать ответное сопротивление, которое приведет к еще большему мышечному напряжению; поэтому не стоит использовать его, пока не убедитесь, что расслабление тела уже началось.

Предоставьте возможность запястьям во время легкого постукивания опускаться на поверхность тела совершенно расслабленными. В момент потряхивания поместите все пальцы на данный участок, нежно надавите на него и встряхните данную область, не отрывая от нее руки. Затем можете легко постучать, по-

трясти и осторожно промассировать мышцы плеч, двигаясь под лопатками и вокруг них, а также вниз по спине к ягодицам. Массаж спины поможет вам уменьшить чувство беспокойства.

Массаж кожи головы также приводит к значительному расслаблению. Не известно, воздействует ли этот массаж на черепно-мозговые нервы, но вот наглядный пример: отвечающая за зрение часть коры головного мозга лежит в основании затылка. Когда глаза испытывают напряжение, кажется, что мышцы, расположенные над этой частью черепа, тоже напрягаются. Поэтому во время массажа задней части шеи и головы (неважно, выполняете вы его с целью исправления осанки или для снятия возбуждения в неврологических целях) вы в любом случае получаете успокаивающий эффект и можете значительно улучшить свое зрение.

Ряд симпатических нервов заканчивается в коже головы; именно они вызывают приподнимание волос, когда человек испытывает страх или волнение. Массаж кожи головы оказывает полезное воздействие на волосяные фолликулы и является одним из скорейших путей расслабления в случае, если вы чем-то взволнованы. Легкое постукивание в большинстве случаев оказывается менее приятным и эффективным, так как в этой области мышцы тонкие и плохо амортизируют удары. Здесь хорошо применять потряхивание и осторожное пощипывание — такие движения вы выполняете во время мытья волос. Возьмите толстую прядь волос и осторожно потяните ее, не причиняя себе боли, — это также один из приемов массажа кожи головы.

После того, как вы выполнили массаж всего позвоночника и черепной коробки, у вашего пациента должны появиться очевидные признаки расслабления. Его осанка станет более расслабленной, даже если он лежит. Его мышцы под вашими пальцами размягчатся и, возможно, немного прогреются. Дыхание замедлится и углубится. Вы сможете услышать частое урчание в его животе, свидетельствующее о процессе переваривания пищи.

Огромную пользу приносит выполнение дыхательных упражнений. Предложите пациенту лечь на спину и выполнить описанные выше дыхательные упражнения, а также упражнения из главы «Дыхание». Вы можете усилить эффективность этих упражнений, выполняя одновременно массаж груди, верхней половины предплечий, а также верхнего грудного отдела, где соединяются руки и грудь; легкое постукивание вдоль и вокруг грудины и ключицы; легкое надавливание обеими ладонями на грудь или живот. Для углубленного ознакомления с приемами массажа обратитесь к главе «Массаж».

6-4 Следующим полезным приемом в работе над своим телом является выполнение пассивных движений. Это упражнение не следует выполнять до массажа, так как мышцы тела все еще скованы и напряжены и вам будет трудно заставить их правильно двигаться; руки особенно сопротивляются расслаблению. Представьте спящего ребенка на руках у одного из родителей; его тело так же безвольно, как у тряпичной куклы. Именно такого состояния вы и стремитесь достичь.

Ваш партнер лежит на спине; подведите свои ладони под основание его черепа и приподнимите голову

вверх на семь-десять сантиметров, медленно поворачивая ее из стороны в сторону (рис. 6-4А). При этом шея остается неподвижной; наклоняя ладони своих рук, вы поворачиваете голову партнера то в одну, то в другую сторону. Некоторым людям выполнить это движение очень трудно, так как шейные мышцы находятся в напряжении и не могут сразу расслабиться. Если вы убедитесь, что у вашего партнера сильно напряжена шея и ему трудно выполнить это движение, попросите, чтобы он, расслабившись, помог вам его провести. Затем покажите, как легко вы поддерживаете и поворачиваете его голову, не причиняя ему никаких неприятных ощущений. Часто этого достаточно для расслабления. Кроме того, попросите партнера выполнить несколько дыхательных упражнений, которые расслабят его мышцы и немного отвлекут его внимание.

Рис. 6-4А



Приподнимите голову партнера так, чтобы подбородок коснулся груди. С согнутой в таком положении шеи снова несколько раз выполните повороты головы из стороны в сторону; затем опустите голову, положив ее на прежнее место; снова поднимите ее и повторите упражнение. Надо быть уверенным в том, что вы полностью поддерживаете голову партнера; представьте себе новорожденного младенца, голову которого приходится постоянно поддерживать это упражнение, считайте, что его шея такая же гибкая, как и у новорожденного.

Рис. 6-4Б



Переходите к движениям ног. Прежде всего обратитесь к упражнению 7-26 из главы «Массаж», где описаны приемы выполнения пассивных движений ногами. В дополнение к этим движениям вы можете, держа ноги за лодыжки, немного приподнять и энергично потрясти их. Попросите еще одного человека помочь вам: один из вас встает сбоку от партнера, поднимает его ногу и опускает ее, одновременно немного вытягивая (рис. 6-4Б). Это упражнение не только доставляет приятные ощущения, но и оказывает мощное расслабляющее воздействие на органы нижней части таза.

Наконец, выполните движения руками. Ваш партнер лежит на боку с подложенной под голову подушкой. В таком положении положите ладонь на плечо партнера и осторожно выполните им несколько вращательных движений. Затем поднимите руку и выполните ею несколько вращательных движений, начиная от плеча, стараясь описывать окружность максимально возможного радиуса. Попросите партнера лечь на спину и вытягивайте его руку в различных направлениях — в стороны, вверх или в стороны и вверх одновременно. Держите руку партнера за запястье, одновременно слегка потряхивая и вытягивая ее. Когда вы почувствуете, что рука вашего партнера достаточно расслаблена, можно сделать вывод, что деятельность вегетативной нервной системы стала более сбалансированной.

Естественно, все эти советы предназначены не только для врачей и массажистов. Если вы чувствуете, что можете выполнить все самостоятельно, без помощи врача или массажиста, познакомьте своего партнера с содержанием этой главы и предложите ему работать вместе с вами. Мы настоятельно рекомендуем вам посещать массажиста дважды в неделю на протяжении месяца, перед тем как перейти к выполнению других упражнений, предложенных в этой главе.

ВЛИЯНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ НА ПРОТЕКАНИЕ ВНУТРЕННИХ ПРОЦЕССОВ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

Мы уже говорили, что пищеварительная система закрывается и перестает работать во время возбуждения симпатической нервной системы. На

протяжении большей части нашей жизни пища постоянно находится в пищеварительном тракте, последовательно проходя через рот, пищевод, желудок, кишки, достигая наконец прямой кишки. Это требует частых сокращений гладкой мышечной ткани этих органов. Когда же нормальное движение пищи по пищеварительному тракту нарушается, человек испытывает двойные страдания: во-первых, он не получает достаточного количества питательных веществ, а во-вторых, вредные вещества, которые обычно выводятся из организма, начинают накапливаться в нем. Почему больным, страдающим язвенной болезнью, рекомендуется принимать высоковолокнистую пищу? Потому что при этом ускоряется вывод вредных веществ из организма. Но когда перекрытие пищеварительного тракта происходит под влиянием симпатической нервной системы, это приводит к напряжению гладких мышц и закрытию его основных сфинктеров, и в этом случае даже высоковолокнистая пища не принесет вам пользы.

Эти сфинктеры пищеварительного тракта в большинстве своем представляют собой мышцы кольцевой формы, расположенные в начале каждого отдела пищеварительной системы и выполняющие роль клапанов, которые открываются и закрываются под воздействием оказываемого на них давления, а также под влиянием сигналов, идущих от вегетативной нервной системы. Первый сфинктер находится в самой верхней части пищевода; когда он открывается, то позволяет пище при глотании ее пройти дальше в пищевод. Следующий сфинктер расположен между пищеводом и желудком

(сфинктер нижнего отдела пищевода). Далее находится сфинктер привратника, отделяющий желудок от двенадцатиперстной кишки, и наконец идет сфинктер, расположенный между тонкой и толстой кишкой. Самый последний основной сфинктер, относящийся к пищеварительному тракту, это сфинктер заднего прохода, находящийся в конце прямой кишки. (Мочевой пузырь, хотя и не относится к пищеварительному тракту, также перекрывается сфинктером, который препятствует попаданию мочи в мочеиспускательный канал. Деятельность этого сфинктера также контролируется вегетативной нервной системой.)

Когда симпатическая нервная система находится в состоянии возбуждения, все эти сфинктеры сокращаются, препятствуя передвижению пищи в пищеварительную систему. Во время продвижения пищи по пищеварительному тракту происходит усиленное выделение желудочного сока и секрета, способствующего ее перевариванию; однако организм человека вынужден подавлять протекание всех этих процессов, сохраняя энергию для неотложных нужд. Это приводит к тому, что пищеварительная система находится как бы во взвешенном состоянии. Ее деятельность восстановится, когда ваше тело расслабится, то есть когда симпатическая нервная система будет функционировать менее активно, а парасимпатическая нервная система, наоборот, активизирует свою деятельность. Если же этот процесс произойдет лишь наполовину, то процесс переваривания пищи будет затруднен.

Мы признательны Паулу Герберу из Израиля за то, что он разрабо-

тал комплекс специальных упражнений для снятия напряжения со сфинктерных мышц; эти упражнения мы широко используем в нашей работе при воздействии на нервную систему. В результате выполнения этих упражнений в организме человека сначала создается максимальное напряжение, а затем происходит максимальное расслабление сфинктеров. Эти упражнения, помимо всего прочего, полезны больным с рассеянными склерозом — заболеванием нервной системы, одним из симптомов которой может быть полная потеря контроля над работой мочевого пузыря.

6-5 Мы начнем с упражнения, которое, возможно, уже известно вам — выгибание позвоночника. Встаньте с разведенными на ширину бедер ступнями и руками, свободно свисающими вдоль туловища. Медленно наклоняйтесь вперед, выгибая при этом спину. Представьте, что каждый раз во время наклона в движение приходит один позвонок. Сначала наклоните голову так, чтобы коснуться подбородком груди, затем продолжайте опускать голову, так чтобы плечи, верхняя и средняя часть спины следовали за ее движением. Вытяните расслабленные руки вперед так, чтобы они свободно свисали перед вами. Как можно дальше наклонитесь вперед, но так, чтобы не испытывать при этом неприятных ощущений; задержитесь в таком положении на несколько секунд. Мысленно представьте себе те изменения, которые эта поза вызовет в позвоночнике: как увеличилось расстояние между позвонками, а также как выгнулась ваша, обычно занимающая вогнутое положение, поясница. Предоставьте мышцам, удерживающим позвоночник в вертикальном положении, возможность растянуть-

ся и расслабиться; в такой позе они не принимают участия в работе, но в них все еще сохраняется напряжение (так как они чаще вовлекаются в выполнение различных движений); поэтому необходимо специально проследить за их расслаблением.

Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание, а затем, также через нос, медленно выдохните весь воздух из легких. Снова сделайте вдох и полный выдох; задержите дыхание и как можно сильнее напрягите область заднего прохода, задержитесь в таком положении на пятнадцать секунд. Затем расслабьтесь, снова сделайте вдох и полный выдох, опять задержите дыхание и напрягите сфинктер мочевого пузыря, стараясь на пятнадцать секунд задержать мочеиспускание. После этого расслабьтесь, сделайте вдох, задержите дыхание, надуйте щеки и на протяжении десяти секунд чередуйте их расслабление и напряжение. Во время выполнения этого движения, после вдоха вы должны задерживать дыхание. Затем выдохните воздух, снова задержите дыхание и снова напрягите мышцы заднего прохода. Чувствуете ли вы, что стали лучше контролировать их? Восстановите нормальное дыхание. Вы можете заметить, что теперь оно стало более глубоким, как будто во время напряжения мышц в теле образовалась некая пустота, которая с силой всасывает воздух в легкие.

Может быть, теперь вы сможете наклониться еще дальше? Медленно выпрямитесь, постепенно разгибая позвоночник и представляя, что каждый позвонок в отдельности начинает участвовать в движении, а со временем в этот процесс вовлекается весь позвоночник.

Повторите упражнение пять раз. Хорошо включить его в комплекс ежедневных гимнастических упражнений.

Женщины могут выполнять это упражнение и для мышц влагалища. Сексуальное или эмоциональное напряжение, относящееся к сексу, а также полученная ранее травма могут вызвать у многих женщин бессознательное напряжение этих мышц, причем часто оно оказывается настолько сильным, что воздействует и на мочевой пузырь, и на область заднего прохода. Уменьшение напряжения во влагалищных мышцах способствует снижению напряжения во всех органах, расположенных в тазобедренной области, и, кроме того, вызывает расслабление матки.

Во время выполнения этого упражнения убедитесь, что окружающие сфинктер мышцы также вовлекаются в движение. Бессознательное напряжение заднего прохода, мочевого пузыря или матки приводит к напряжению ягодичных мышц, бедер, живота и поясницы, которое уменьшится лишь после расслабления этих сфинктеров. Все мы в той или иной степени находимся во власти этого бессознательного напряжения, так как очень часто вынуждены сдерживать позывы к дефекации, считая это неудобным в определенных ситуациях. То же относится и к мочеиспусканию, и к процессу отхождения газов из кишечника. Когда возникает потребность в осуществлении одного из этих процессов, а мы по какой-нибудь причине не можем облегчить свое состояние, то сфинктеры и окружающие их мышцы автоматически напрягаются и остаются частично парализованными, пока мы не устраним эту потребность. Это упражнение способствует

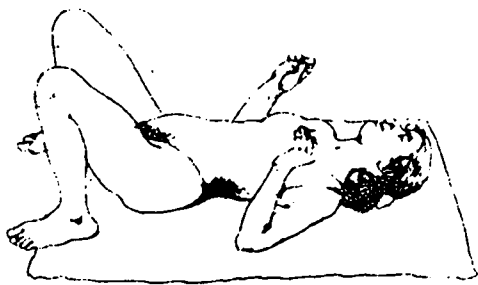
ет сильному сокращению сфинктеров, а затем их полному расслаблению. Ранее мы уже говорили о том, что выполнение энергичных и даже слишком интенсивных упражнений поможет избавиться от стресса, позволяя ему дойти до предела, а затем перекрывая пути прохождения сигналов, подаваемых симпатической нервной системой. Это упражнение выполняет аналогичные функции.

Кроме того, упражнение хорошо воздействует на периферическую нервную систему и потому, что растяжение позвоночника уменьшает давление на проходящие в этой области нервы. Как мы уже упоминали, периферические нервы отходят от спинного мозга, проходя между позвонками. Если позвонки располагаются слишком близко друг к другу, то происходит сдавливание нервных окончаний, поэтому нервы утрачивают способность проводить сообщения, идущие от головного мозга, и происходит ослабление выполняемых ими функций. Однако здесь есть одно исключение. Давление, оказываемое на нервные корешки, приведет к возникновению сильных болевых ощущений, сообщения о которых не достигают головного мозга из-за ослабления функций нервной системы.

6-6 Лягте на спину, согните колени и поставьте ступни на пол, разведя их на ширину бедер; в таком положении вы сможете лучше проанализировать ощущения, которые испытываете в тазобедренной области. Перед тем как приступить к выполнению этого упражнения, вернитесь к упражнению 6-1 и повторите его несколько раз. Кроме того, необходимо освободить мочевой пузырь перед началом выполнения упражнения.

Закройте глаза и максимально напрягите мышцы вокруг них; держите большие пальцы рук напротив остальных пальцев, сомкнутых вместе, и как можно сильнее сожмите их; крепко сожмите губы (рис. 6-6). Затем, все еще оставаясь в напряжении, сделайте глубокий вдох через нос, потом быстро выдохните через рот, издав при этом характерный звук «х! х!»; на счет пятнадцать напрягите мышцы мочевого пузыря, а затем расслабьте его. Перед тем как сделать выдох, расслабьте глаза, руки и рот. Восстановите дыхание, сделав несколько нормальных дыхательных движений.

Рис. 6-6



Снова повторите упражнение, но на этот раз вместо напряжения мышц мочевого пузыря, надавите на него сверху вниз, как будто вы пытаетесь выдавить из него мочу. Это придаст совершенно иное расслабление организму: вместо увеличения напряжения до предела, которое способствует удержанию мочи в мочевом пузыре, в этом случае, наоборот, давление оказывается в противоположном направлении. Представьте, как устали бы ваши руки, если несколько часов держать их крепко сжатыми в кулаки и какое бы облегчение вы испытали, вытянув, наконец, пальцы или

сделав несколько потряхивающих движений расслабленной рукой. Это же представление можно перенести и на ваши действия по укреплению сфинктера мочевого пузыря.

Это упражнение следует выполнять и для сфинктера заднего прохода, сначала напрягая его, как будто вы пытаетесь сдержать позыв к дефекации, а затем оказывая на него сильное давление, как будто вы стараетесь освободить кишечник (если вы когда-либо страдали запором, то вам хорошо известно, как выполняется это давление). Постарайтесь при этом как можно меньше напрягать мышцы живота, ягодиц и поясницы, концентрируя свое внимание на работе мышц заднего прохода. Женщины могут выполнять данное упражнение и для области влагалища.

Другим упражнением, косвенно способствующим расслаблению тазобедренной области, является поднятие таза (см. упр. 4-8 гл. «Позвоночник»). Кроме того, это движение, если выполнить его около тысячи раз, вызывает такое сильное сокращение мышц, что может быть использовано для борьбы с запором. Однако это упражнение не рекомендуется выполнять на ранних сроках беременности. В этом случае лягте на спину, обхватите колени руками, подтяните их к груди и выполните ими несколько вращательных движений.

Укреплению и расслаблению сфинктеров верхней половины туловища (пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки) лучше всего способствует выполнение дыхательных упражнений (см. упр. 1-14 гл. «Дыхание»).

РАЗВИТИЕ КИНЕСТИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ

Содержание большей части этой главы вам уже знакомо. К этому моменту ни одно из положений, обсуждаемых на страницах нашей книги, уже не ново для вас; просто мы углубляем их, уделяем большее внимание тому, как правильно использовать эти положения и почему это необходимо делать именно так, а не иначе. Развитие кинестического сознания — это стремление к пониманию ощущений своего тела. Мы стремились добиться этого в каждом упражнении, обращая ваше внимание на необходимость не только следить за тем, что вы делаете, но и за тем, какие ощущения при этом испытываете.

Такое понимание своих ощущений очень важно, потому что помогает достичь большей эффективности от выполняемых упражнений. Более того, оно помогает поддерживать головной мозг и нервную систему в нормальном состоянии. Когда вы концентрируете внимание на том или ином участке тела, тем самым стимулируете нервы, соединяющие этот участок с головным мозгом, и, таким образом косвенно стимулируете головной мозг.

Обращая внимание на ощущения в каждой области тела, вы тем самым развиваете свое кинестическое сознание. В этом случае лучше всего помогает выполнение непривычных для вас движений. Повторяющиеся движения приводят к ослаблению ощущений не только потому, что вы теряете интерес к ним, но и потому, что при этом возникает нарушение сбалансированного действия нерв-

ной системы. Перегрузка одних мышц при движении и бездействие других может привести к их общему ослаблению и оцепенению.

Противоположный эффект возникает при длительном мышечном бездействии. Часто оно развивается, например, у студентов или офисных работников, которые вынуждены на протяжении долгого времени практически неподвижно сидеть за столом. У многих из них нет другого выбора, поэтому они считают, что лучше побороть свои чувства и забыть о дискомфорте. Следовательно, сдерживая свои подлинные чувства, они заменяют их оцепенением.

Такое состояние возникает в результате сочетания ряда физических и умственных причин, включая осознанную необходимость с недостаточной двигательной активностью, многократно повторяющимися однообразными движениями и неумением разнообразить их. Новые же способы движения помогут снять перегрузку одних нервов и мышц, вовлекая в работу другие.

Может быть, этим объясняется, почему занятия танцами доставляют человеку такое наслаждение: танцуя, человек максимально разнообразит свои движения. Поэтому мы настоятельно рекомендуем заниматься танцами, йогой, а также любой другой физической деятельностью, которая приносит разнообразие в ваши движения. Однако в любом случае хорошо выполнять наклоны туловища в стороны и боковые растяжения тела. Человек имеет склонность в основном наклоняться вперед, назад, вверх или вниз, но не в стороны. Вот почему в результате выполнения резких боковых движений человек очень часто получает травму спины или

коленей. Наши мышцы, как правило, недостаточно растянуты в боковом направлении и плохо подготовлены к выполнению таких движений.

Чтобы приступить к выполнению таких движений, мы советуем сначала обратиться к главе «Позвоночник». Начните с выгибания позвоночника, приемы выполнения которого описаны в упражнении 4-2, а затем перейдите к разделу «Боковые растяжения для поясницы» и выполните приведенные в нем упражнения.

ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Во время работы над активизацией деятельности центральной нервной системы мы как бы вновь с самого начала воссоздаем ощущения и функции организма. Иначе эту работу по активизации деятельности центральной нервной системы можно представить как воссоздание ощущений и функций организма. Например, для изменения походки человек должен не только укреплять мышцы ног, но и воздействовать на нервы, проходящие в них, а также на все отделы головного мозга, участвующие в этом движении.

Все мы рождаемся, обладая уже рядом врожденных рефлексов, запрограммированных в мозге. Без них мы не смогли бы научиться плавать, сосать молоко или глотать пищу, так как все эти действия представляют собой сложные физиологические процессы; все эти навыки у человека являются врожденными. Другие же навыки мы приобретаем со временем в определенной последовательности. У человека появляются зубы; он учится ползать, сидеть, ходить и говорить; движения его тела приобре-

тают скоординированный характер — все это обычные вехи на пути развития человека. Некоторые навыки он, конечно, осваивает, копируя их у других людей. Ребенка можно научить ходить, но на этом этапе развития он не сможет еще научиться аккуратно есть вилкой: ни его интеллект, ни его мышечная система еще не достигли необходимого уровня развития.

Однако даже на этой ранней стадии своим примером можно воздействовать на ребенка и несколько изменить программу его развития. Наблюдения показывают, что ребенок, которого постоянно побуждали научиться говорить, повторяя по нескольку раз одни и те же слова и постоянно называя окружающие его предметы, сможет сделать это значительно раньше, чем его сверстники, с которыми родители разговаривали значительно реже.

Развитие головного мозга может как замедляться, так и ускоряться под воздействием окружающей обстановки. Приведем пример из собственного опыта: Мэйр и его сын Гул страдали врожденной катарактой. Катаракта препятствует попаданию лучей света в глаз, делая зрительную стимуляцию невозможной или значительно затрудняя ее. Головной мозг (то есть зрительный отдел головного мозга, та его область, которая отвечает за зрение) начинает реагировать на стимуляцию зрительного нерва лишь через два месяца после начала ее выполнения; он как бы ожидает этого и нуждается в этом, чтобы поддерживать зрение в норме. Это является еще одним примером того, как чутко наш мозг реагирует на все происходящие в организме изменения. Если с рождения в глаз не проникает свет, соответственно, в

головной мозг не поступают сообщения о стимуляции зрительного нерва и участки головного мозга, отвечающие за зрение и запрограммированные на то, чтобы получать такие сообщения, перестают нормально развиваться. Большинство ученых считает, что, если упущено необходимое время, эти участки никогда уже не смогут восстановить нормальную работу. Именно поэтому родители Гула выбрали хирургический метод лечения катаракты; в результате сделанной операции свет начал проникать в глаза ребенка и зрительные отделы головного мозга получили возможность нормально развиваться. Мэйру же такая операция была сделана только в четыре года. Эта операция, а также последовавшие за ней, оказались безуспешными. В результате зрительные отделы его головного мозга не развивались до семнадцати лет, пока Мэйр не начал выполнять упражнения для глаз, но и тогда он смог добиться значительных успехов. Офтальмологи отметили, что его случай представляет собой уникальное явление во всей мировой практике. Гул же, который с рождения начал стимулировать зрительные отделы головного мозга, сумел практически полностью восстановить зрение.

Что же побуждает человека переставать делать что-то? Обычно это испытываемая им боль или потеря функций того или иного органа. Мы предпочитаем работать с теми, кто недоволен своим состоянием и хочет что-то изменить в нем. Ведь именно эти люди демонстрируют нам удивительные достижения, которые можно получить в результате упорной работы над своим телом.

Предположим, вы пришли к выводу о том, что в вашу жизнь необ-

ходимо внести какие-то изменения. Вы с готовностью признаете эту идею и приветствуете ее. Но часто необходим дополнительный стимул, который заставит вас приступить к активным действиям. Например, это может быть небольшой сердечный приступ, который вызывает у человека твердое намерение избавиться от лишнего веса, заняться выполнением гимнастических упражнений, бросить курить. Другие же люди мучительно сопротивляются даже самой мысли о каких-то изменениях в образе жизни. Нам знакома одна женщина, страдающая артритом, которой хорошо известно о том, что с помощью специальных упражнений можно значительно облегчить свое состояние и уменьшить боль, но ее возмущает даже сам факт, что заболевание заставляет их выполнять. Упражнения, которые в другое время могли бы оказаться приятными и полезными, стали для нее тяжелым бременем. Боль, раздражение, негодование и расстройство — все это препятствует хорошему самочувствию таких людей. Другими словами, это доказывает, что как ум, так и эмоции играют огромную роль в поддержании и сохранении нашего здоровья.

Другое, более важное препятствие связано с тем, что мы не верим, что можно изменить что-то в своем организме. Например — зрение. Мысль о том, что плохое зрение улучшить уже нельзя, настолько охватила каждого, что даже те, кто не разделяют ее и достигли значительного улучшения зрения, часто с трудом верят в собственные успехи. Многие люди, с которыми нам довелось встречаться, хотели бы улучшить зрение, но они не верят в эту возможность. У таких людей процесс

улучшения самочувствия идет медленнее, чем у тех, кто твердо верит в свои силы и возможности.

То же самое относится и ко всем другим участкам нашего организма. Если у вас ограничены движения в тазобедренном суставе, вы привыкли к тому, что боль стала частью повседневной жизни и твердо верите, что ничего изменить уже нельзя, вероятнее всего, вы не сможете улучшить свое состояние даже с помощью специальных упражнений. Это связано с тем, что изменения в функционировании той или иной части тела требуют участия в этом процессе как тела, так и разума. Если вы не верите в конечный результат — в данном случае в то, что можно увеличить подвижность вашего тазобедренного сустава, — то как может ваш мозг посылать специальные двигательные команды, необходимые для достижения этого результата? Как мы уже говорили, все, что происходит с нашим телом, возникает в результате сообщений, поступающих от головного мозга по нервам. Если один участок мозга говорит: «Подними ногу на десять сантиметров выше», а другой заявляет: «Это несерьезно, ты не сможешь справиться с поставленной задачей», в результате оба эти сообщения смешиваются друг с другом на пути к мышцам, участвующим в поднятии ноги. Мышцы могут даже посылать в мозг сообщения типа: «В действительности это не так сложно, как мы себе представляли», но головной мозг продолжает посылать сообщения: «Я не могу справиться с этой задачей», и последние подавляют все остальные. Когда мы учим людей, как правильно выполнять круговые вращения плечами, мы обращаем их внимание на то, что необходимо больше вовлекать в движение внеш-

ний край плеча, чем мышцы, расположенные вокруг лопатки. Некоторым это кажется неудобным и странным, даже невозможным, и они энергично продолжают выполнять вращения, приводя в движение и лопатку, напрягая тем самым и без того уже напряженные мышцы; напряжение в мышцах плеча продолжает сохраняться как и прежде, а человек начинает убеждать себя в том, что это упражнение не помогает ему.

Труднее изменить то, что вы привыкли делать на протяжении долгого времени. Некоторым кажется, что изменить что-либо в их действиях невозможно также, как невозможно изменить цвет глаз у человека. Единственный путь избавиться от такого убеждения — заставить человека выполнить те же движения как-то иначе. Когда мы пытаемся исправить кому-то походку, мы начинаем занятия с того, что показываем человеку, как правильно ходить задом наперед. Действуя таким образом, можно открыть в себе много новых способностей и возможностей для изменения сложившихся дурных привычек, а также открыть в своем теле новые нервные пути, которые помогут значительно расширить двигательные возможности.

Эмоциональное сопротивление, возникающее в процессе переучивания, — одно из самых больших препятствий на пути к улучшению функционирования той или иной части тела. Оно сочетается с неуверенностью в себе, и человек в такой ситуации часто испытывает чувство страха, раздражения или вины. В этом случае помогут лишь три вещи. Во-первых, необходимо помочь человеку разрушить старые представления о движении, научив его двигаться иначе. Во-вторых, необходимо заста-

вить человека расслабиться, тем самым создать благоприятную среду для умственных и эмоциональных изменений. И, наконец, последнее необходимо через терапию, духовную практику, диалог с теми, кто поддержит вас в данную минуту, воздействовать на свое эмоциональное состояние.

Единственное, что поможет вам быстрее справиться со всем этим — практика. Почему дети быстро и легко всему учатся? Потому, что их мозг открыт для нового, а у людей старшего возраста это проявляется в значительно меньшей степени. Дети жаждут научиться всему новому, изменить что-то в своей жизни, внести в нее новшества; взрослые же встречают такую необходимость с безразличием, досадой, страхом или даже с отвращением.

Поэтому одним из способов освоения чего-то нового является вовлечение в работу тех участков тела, которым мы уделяем мало внимания. Это приносит двойную пользу. Например, когда мы хотим помочь человеку улучшить зрение, мы предлагаем ему сосредоточиться на стимуляции периферического зрения, которое используется значительно меньше, и ему не приходится многому переучиваться при этом. Во-вторых, когда мы вовлекаем ту или иную часть нашего тела в движение, мы активизируем деятельность нервов, соединяющих данный участок с головным мозгом, и стимулируем деятельность тех отделов головного мозга, которые контролируют движение этой части тела. Когда же мы не пользуемся какой-то частью нашего тела, то позволяем нервной системе и головному мозгу «забыть» о ней и заставляем их выискивать новые возможности для осуществления дви-

жения. Помимо мышц, суставов и позвоночника, принцип «Пользуйся ими или ты потеряешь их» относится и к нервам. Вовлекая их в работу, мы заставляем головной мозг и нервную систему «вспомнить» и активизировать их деятельность. Чем больше различных движений и функций выполняет наше тело, и особенно головной мозг, тем дольше мы сохраняем свое здоровье и работоспособность.

Стимуляция центральной нервной системы

Когда мы хотим вовлечь в работу как можно больше нервных путей, соединяющих головной мозг с тем участком тела, над которым работаем, начать необходимо с массажа. Вы всегда должны помнить, что существует огромное количество нервных путей, но мы постоянно пользуемся лишь немногими из них. Если у вас нарушены функции нервной системы, особое внимание необходимо уделить стимуляции, «пробуждению» тех нервных путей, которые смогли бы заменить вам пораженные болезнью. Это относится, например, к большим рассеянными склерозом, у которых поражена лишь небольшая часть нервов. Зачастую они могут «научить» здоровые нервы выполнять те функции, которые раньше выполняли поврежденные нервы.

Для вовлечения новых нервов в активную работу мы рекомендуем вам неврологический массаж.

Неврологический массаж

Поместите все свои пальцы на ту область тела партнера, массаж которой вы собираетесь выполнять. Энергично потрясите руками, стараясь не

оказывать при этом большого давления. Не отрывая рук, постепенно передвигайте их вверх и вниз, влево и вправо вдоль всей массируемой области. Многие прикосновения не воспринимаются головным мозгом, а после повторных прикосновений поступающие при этом сигналы перемещаются в какую-то другую область тела. Человек постоянно получает сигналы от прикосновений к различным частям тела, но большинство из них игнорируется до тех пор, пока он сам не примет решение обратить на них внимание. Вибрационное прикосновение, наоборот, вызывает длительную стимуляцию головного мозга, которая практически не игнорируется им. Хотя при таком прикосновении ваши мышцы находятся в пассивном состоянии, они все же совершают движения в различных направлениях: вверх и вниз, в стороны, в направлении к другим мышцам и вверх, к коже. Каждое прикосновение вызывает определенный двигательный отклик. В головной мозг поступают сообщения о том, что данная мышца может легко двигаться в самых разных направлениях. И в конце концов он начинает более тщательно контролировать все ваши движения.

Мы уверены, что массаж улучшает движение цереброспинальной жидкости, необходимой для нормального функционирования центральной нервной системы человека. Головной и спинной мозг как бы «плавают» в ней, что предохраняет их от травмирования при резких движениях, ушибах и т.п. Эта жидкость участвует в обмене веществ в центральной нервной системе. Однако если движение этой жидкости затрудняется и она скапливается в какой-то области, оказывая на нее чрезмерное

давление, то это может привести к повреждению нежной нервной ткани. Возможно, этот массаж поможет расслабить мышцы шеи и головы, а также стимулирует движение cerebrospinalной жидкости. Кроме того, при этом немного увеличивает пространство между позвонками. Плохая осанка и недостаток движения часто приводят к тому, что позвонки слишком близко подходят друг к другу, а иногда даже и заходят друг за друга. Это приводит к повреждению межпозвонковых дисков и сдавливанию спинальных нервов, отходящих от спинного мозга и проходящих между каждой парой позвонков. С нашей точки зрения, эти нервы также могут воздействовать на движение cerebrospinalной жидкости.

Для улучшения движения этой жидкости обратитесь к упражнению 5-43 из главы «Мышцы», а затем перейдите к упражнениям 7-12 — 7-14 из главы «Массаж». Упражнения, способствующие растяжению позвоночника (см. гл. «Позвоночник») также окажут полезное воздействие на центральную нервную систему, как и на всю спину в целом.

Визуализация

Визуализация — это прием, к которому мы снова и снова возвращаемся на страницах книги; она способствует повышению эффективности всех выполняемых упражнений. Очень часто во время мысленного представления того или иного события в нашем организме начинают происходить такие физические реакции, как если бы это действительно с нами произошло. У кого-то страх высоты вызывает сильнейшее головокружение лишь при одной мысли

об этом. А у другого может возникнуть приступ рвоты лишь при воспоминании о том, что вызывает у него тошноту. Все физические реакции, возникающие при сексуальном возбуждении, вплоть до оргазма, человек может испытать, лишь думая о сексе. Все это доказывает, что центральная нервная система активно откликается на наши мысли.

Вот почему, думая об успехах, к которым стремимся, выполняя те или иные упражнения, мы повышаем их эффективность. Центральная нервная система помогает телу добиться того, что вы представляете себе мысленно.

Слово «визуализация» не должно отпугивать вас. У многих людей эта способность развита крайне слабо, но часто они могут работать с различными чувственными представлениями, то есть чувствами; таким образом они имеют возможность представить себе мысленно те изменения в своих ощущениях, которых они хотят добиться. Однако нет ничего страшного, если вы не можете сделать этого. Скажите себе: «Что-то меняется в моей жизни», и тем самым вы уже кое-что измените в своем самочувствии.

6-7 Чтобы почувствовать, какую пользу может принести визуализация, начните с выполнения простого движения. Например, поднимите руки. Сначала представьте, что ваша рука очень тяжелая и вам необходимо прилагать огромные усилия, чтобы поднять ее. Представьте, что к руке привязан какой-то тяжелый груз. Затем медленно поднимите руку как можно выше. Обратите внимание, как ваше тело реагирует на сочетание этого движения с воображением. Как оно воздействует на руку, плечо, грудь и шею? Какие

мышцы напрягаются во время движения, какие остаются расслабленными, а какие испытывают слабость?

Опустите руку и расслабьтесь; помните: дышать необходимо глубоко. Затем представьте, что ваша рука стала легкой как воздух, она похожа на воздушный шарик, который стремится взлететь в небо. Медленно поднимите ее. Какие изменения в выполнении этого движения вы чувствуете теперь?

6-8 Выполните медленные вращательные движения предплечьям. Лежа на спине или сидя на стуле с широкими подлокотниками и опираясь локтем о какую-нибудь поверхность, опишите предплечьям окружность как можно большего диаметра. Какие мышцы расслабляются во время этого движения, и где это движение из плавного переходит в резкое и угловатое. Выполните вращения десять раз в обоих направлениях; после дайте руке немного отдохнуть. Затем мысленно представьте, как вы выполняете это вращение, помня об ощущениях напряжения и угловатости, уже испытанных вами. После этого представьте такое движение руки, при котором она не будет испытывать этих ощущений: ваши мышцы совершенно расслаблены, движение выполняется плавно, легко и беспрепятственно.

Когда вы один-два раза выполните визуализацию и вращательные движения рукой, остановитесь. Уделите тридцать секунд полному распрямлению пальцев руки, а затем пятнадцать секунд их полному сгибанию. Сосредоточьте внимание на пальцах руки. В каждом вашем пальце находятся очень маленькие мышцы. Человек сжимает и разжимает кисть руки, не вовлекая эти мышцы в работу, а осуществляет это движе-

ние в результате сокращения длинной сгибающей и разгибающей мышц руки. Однако, чем больше внимания вы будете концентрировать на пальцах руки, тем медленнее будете двигать ими и тем меньше станете использовать предплечье в движении. В этом случае вы сможете вовлечь в движение маленькие мышцы пальцев, а также нервы, которые используете редко. Кроме этого, в движении будут задействованы новые отделы головного мозга.

Сожмите и разожмите таким образом руки три раза, затем снова выполните вращательные движения. Может быть, теперь они стали более легкими, плавными или более расслабленными?

Запомните: чем больше вы вовлекаете в работу самые разные участки тела и чем чаще вы это делаете, тем меньшее напряжение и усталость испытываете. Это положение лежит в основе всех упражнений, способствующих исцелению. Когда каждая мышца тела используется правильно, в организме не происходит ни перегрузки, ни перенапряжения, ни износа; практически вы не устаете во время работы. Когда каждый участок тела выполняет свои специфические функции, ни одна его часть не ослабевает, не атрофируется, не бездействует; все тело вовлечено в активную деятельность. Задача этой главы — помочь вам сделать первый шаг в этом направлении, осознать необходимость этого, развить кинестическое сознание, которое вовлечет в работу большинство нервов и укрепит связь между ними и соответствующими отделами головного мозга.

6-9 Примените визуализацию, выполняя упражнения для ног. Лежа спиной на полу, медленно поднимите одну ногу, затем опустите ее.

Представьте, что вы поднимаете тяжелую, короткую и плотную ногу. Снова поднимите ее, сохраняя такое представление. Испытываете ли вы напряжение, которое соответствует вашим представлениям? Затем представьте ногу такой легкой, что она свободно может парить в воздухе и увлекать за собой остальное тело. Снова поднимите ногу, сохраняя это представление. Какие ощущения вы испытываете при этом? Отдохните и повторите это упражнение для другой ноги.

6-10 Лежа на спине, приподнимите голову руками. Выполняя это движение, представьте, что вы растягиваете позвоночник. Перевернитесь на живот, поднимите одну ногу и сделайте ей несколько вращательных движений; при этом колено ноги должно находиться в неподвижном состоянии на полу. Остановитесь, представьте выполняемое движение так, как вы его только что делали, а затем представьте как его надо делать — плавно и безо всяких усилий. Выполнив это движение один-два раза, остановитесь, опустите и расслабьте ногу. Затем согните и распрямите пальцы этой ноги. Снова выполните это движение медленно, концентрируя внимание на пальцах. Постарайтесь расслабить икроножную мышцу. Затем снова поднимите ногу от колена и выполните ею вращательные движения; представьте, что пальцы ноги являются ведущими в этом движении и тянут за собой всю ногу. Согните ногу в колене и, не двигая ногой, выполните вращательные движения ступней, представляя, что в движение приходит лишь подошва ступни.

Попробуйте выполнить это же упражнение в сочетании с рядом других простых движений, таких как

сжимание и разжимание кистей рук, открывание и закрывание рта, поднимание и опускание руки, наклоны вперед, выполнение вращательных движений спиной или любых других движений, которые не вызывают напряжения тела. Выполняйте движения медленно, обращая внимание на те участки, в которых сохраняется ограничение движений или напряжение. Остановитесь на две-три минуты, вспомните о своих ощущениях во время движения, потом представьте те ощущения, которые хотели бы испытать; затем снова выполните это движение. Ваше визуальное представление выполняемого движения как более легкого и плавного со временем принесет плоды и вы действительно сможете добиться желаемого. Мы установили, что визуализация помогает выявить трудности, которые возникают во время выполнения того или иного движения. Регулярное использование визуализации во время выполнения упражнений поможет вам значительно улучшить их качество и быстрее добиться успеха.

6-11 Теперь можно перейти к более сложным упражнениям. Это может быть «Плуг» (см. упр. 20-5 в гл. «Нарушения осанки»), сидение со скрещенными ногами и попытка из такого положения коснуться лбом пола (см. упр. 4-21 в гл. «Позвоночник»), прогибание позвоночника назад (см. упр. 4-37 в гл. «Позвоночник»), а также любые другие упражнения, требующие поднятия тела и растяжения его мышц. В отличие от упражнения 6-10, не старайтесь десять раз повторять каждое движение до того, как вы полностью расслабитесь и представите его мысленно — достаточно повторить его лишь три-четыре раза. Следите за тем, чтобы

равномерно и глубоко дышать во время выполнения этих упражнений, вдыхая и выдыхая только через нос. Остановитесь, как только почувствуете, что ваши движения стали более легкими и свободными.

Упражнения на координацию движений

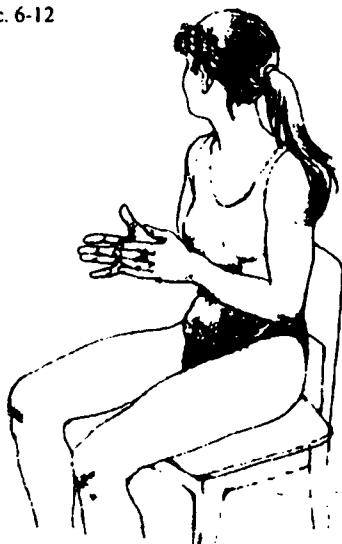
Эти упражнения особенно полезны тем, кто приобрел привычку двигаться неправильно. Чем чаще мы выполняем то или иное движение, тем труднее нам научиться делать его как-то по-другому. Очень часто мы рассматриваем выполнение движений крайне упрощенно: от головного мозга по сенсорным нервам передается информация, побуждающая человека выполнить какое-то движение, а двигательные нервы делают возможным его осуществление. В действительности все происходит гораздо сложнее. Каждый раз в процессе движения оно само создает новую информацию, которая поступает в головной мозг и сохраняется там. Головной мозг запоминает, как необходимо выполнять то или иное движение, и пытается снова и снова воспроизвести его, когда в другой раз в этом возникнет необходимость.

Упражнения на координацию движений помогут вам отвлечься от принятых ранее установок и избавиться от укоренившихся дурных привычек. Предположим, вы, как и большинство других людей, имеете дурную привычку напрягать плечи, когда двигаете головой. Как только в мозг поступает информация о том, что вы собираетесь повернуть голову, в нем возникает мысль: «Ты собираешься повернуть голову? Значит, пришло время напрячь плечевые

мышцы». В результате эта команда поступает по всем двигательным нервам, причем мозг посылает ее автоматически, не задумываясь ни о чем. Если же вы решили выполнить одновременно движения головой и бедрами, то головной мозг вынужден посылать несколько команд. В этом случае движению головы уделяется меньшее внимание, и теперь можно задуматься о том, как выполнить его по-другому — то есть, необходимо подумать о том, как одновременно выполнить движение головой и бедрами, а не головой и плечами.

Начните с упражнения 4-4 из главы «Позвоночник». Так как человек чаще всего движется вперед, то перекаты с боку на бок не только активизируют деятельность мышц и нервов, которые обычно не используются в процессе движения, но и позволяют вам испытать совершенно новые ощущения. Чтобы не испытывать неприятных ощущений, вам необходимо перед этим полностью расслабиться.

Рис. 6-12



6-12 Поворачивайте голову из стороны в сторону, одновременно потирая ладони рук друг о друга (рис. 6-12). Выполняйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что шейные мышцы достаточно расслабились, руки прогрелись, а вы не испытываете никакого дискомфорта.

Растяжение позвоночника — одно из самых любимых наших упражнений, также оказывает хорошее воздействие на улучшение координации движений. Обратитесь к упражнению 4-24 из главы «Позвоночник». Только после него можно переходить к более сложным упражнениям, способствующим улучшению координации движений.

6-13 Лежа на спине, поставьте локти на пол и выполните несколько вращательных движений предплечьями. Не забывайте медленно и глубоко дышать. По очереди сгибайте и выпрямляйте ноги, держа ступни на полу. Когда вы почувствуете, что хорошо овладели этим движением, начните одновременно поворачивать голову из стороны в сторону.

Чтобы разнообразить движение, попробуйте несколько раз открыть и закрыть рот при повороте головы.

6-14 Сядьте на стул, опираясь спиной на его спинку. Выполните ступнями, держа их вместе, несколько вращательных движений. Возможно, вам будет удобнее выполнять упражнение, подложив под ноги небольшую подушку. Выполняйте это упражнение несколько минут; одновременно начните выполнять вращения головой. Если ваши ступни совершают вращение по часовой стрелке, то голова должна двигаться против часовой стрелки, и наоборот (рис. 6-14). Через несколько минут смените направление вращения, так

чтобы голова и ступни снова двигались в противоположных направлениях.

Рис. 6-14



Чтобы разнообразить это упражнение, выполните массаж коленей, ударяя по ним ладонями во время вращательных движений головой и ступнями.

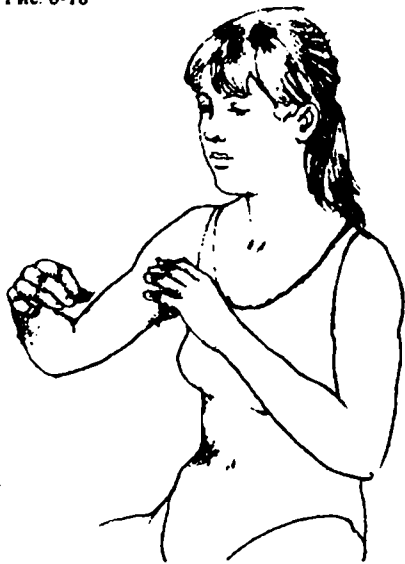
6-15 Встаньте и сделайте несколько вращательных движений головой в одну сторону, а бедрами — в другую: например, голова движется по часовой, а бедра против часовой стрелки.

6-16 Выполните несколько вращений головой по часовой стрелке, а туловищем против часовой стрелки, и наоборот.

6-17 Выполните несколько вращательных движений головой, медленно открывая и закрывая при этом рот.

6-18 Держа руки перед лицом ладонями вниз, выполните кистью од-

ной руки вращательные движения по часовой стрелке, а кистью другой руки против часовой стрелки (рис. 6-18). Попробуйте выполнить это упражнение с различной скоростью! Рис. 6-18



6-19 Сядьте, круговыми движениями похлопайте по животу, одновременно описывая подошвами ступней окружности на полу.

Упражнение для зрения, названное «Длительное раскачивание», сочетает в себе упражнения на координацию движений с выполнением боковых движений. Для знакомства с ним обратитесь к упражнению 8-19 из главы «Зрение».

Ходьба и бег задом наперед и боком также способствуют улучшению координации движений. При этом лучше всего ходить и бегать не по асфальту, а по песку, земле или траве. Если у вас нарушено чувство сохранения равновесия, то ходьба будет безопаснее для вас.

Перекрестное ползание

Работая с детьми, у которых нарушены функции головного мозга, известный врач Глен Домэн создал теорию, которая вернула к нормальной полноценной жизни многих детей. Мы приводим лишь ее краткое описание: каждому человеку для того, чтобы научиться правильно двигаться, необходимо осваивать это движение постепенно, придерживаясь определенной последовательности его выполнения. Только каждый предыдущий шаг делает возможным следующий. Если же один из этапов выполнения движения пропускается, человек не может научиться правильно выполнять все движение, а его развитие остается на предыдущей стадии.

Эти стадии включают: 1) движение рук и ног при неподвижном туловище; 2) ползание, при котором человек передвигается вперед при помощи рук и ног, не вовлекая в эту работу туловище; 3) ползание, при котором человек передвигается вперед как при помощи рук и ног, так и при помощи туловища, отрывая его от пола; 4) ходьба. Все эти стадии соответствуют развитию двигательных навыков у рыб, пресмыкающихся, млекопитающих и, конечно, у человека. Интересно, что в утробе матери эмбрион проходит примерно такие же стадии развития, начиная от рыбы, пресмыкающегося, млекопитающего, обретая полноценный человеческий облик. Оказывается, для полноценного развития человеку необходимо пройти через все этапы его формирования.

Во время работы с пациентами Глен Домэн установил, что часто он может помочь пациентам быстрее перейти к следующему этапу разви-

тия. Если, например, пациент умел ползать при помощи рук и ног, но не мог ползать, вовлекая в это движение туловище, врач удерживал ребенка за руки и за ноги, побуждая его активизировать работу туловища. Часто это приносило успех, и ребенок осваивал этот вид передвижения, а затем уже врачи могли помочь ему научиться ходить. Если же врачи пытались научить ходить ребенка, умеющего ползать лишь при помощи рук и ног, но не вовлекающего в движение туловище, то это у них никогда не получалось. Необходимо добиваться успеха на каждом этапе, и только тогда можно начинать осваивать более сложные движения.

6-20 Обратитесь к упражнению 6-13 или к упражнению 4-24 из главы «Позвоночник». Можете лечь на спину и сделать несколько вращательных движений одним предплечьем, одновременно описывая большие окружности на полу противоположной ступней. Любое упражнение, одновременно вовлекающее ваши руки и ноги в движение, в то время как остальные части тела находятся в покое, будет чрезвычайно полезно для вас; особенно, если движение выполняется одновременно одной рукой и противоположной ей ногой.

Хорошо выполнять это движение в воде — в неглубоком бассейне или в ванне, а может быть, даже и на морском берегу. На этом этапе мы копируем движения рыбы, которая продвигается вперед с помощью плавников, преодолевая сопротивление воды, но которая не может преодолеть силы гравитации. Этот тип движения регулируется самыми нижними отделами головного мозга, которые называются продолговатым мозгом. Именно эта область головного мозга и отличает человека от рыбы.

6-21 Встаньте, сделайте левой ногой мах вперед, так чтобы коснуться ею правой руки, а затем сделайте мах правой ногой, чтобы коснуться левой руки. Старайтесь не пользоваться дополнительной опорой, выполняя это упражнение.

Перейдем непосредственно к ползанию, при котором человек продвигается вперед только при помощи рук и ног. Это движение требует работы отделов головного мозга, расположенных непосредственно над продолговатым мозгом.

6-22 Лягте животом на постеленный на полу коврик, еще лучше выбрать для этого песок или траву. Постарайтесь расслабиться, перенесите вес тела на поверхность под вами. Поверните голову на бок и положите ее на пол; не следует приподнимать голову, чтобы не напрягать шейные мышцы. Разведите руки и ноги в стороны и почувствуйте, как каждая конечность опирается на поверхность пола; расслабьте живот, спину и плечи; дыхание должно быть глубоким и ровным. Обратите внимание, остались ли в вашем теле еще напряженные участки? Постарайтесь расслабить их. Оставайтесь в этом положении, пока такая поза не станет для вас абсолютно удобной.

Перед тем как приступить к описанию следующего упражнения, нам хотелось бы предупредить вас, что оно может показаться вам слишком трудным.

Вы можете сначала обратиться за помощью к двум своим друзьям. Лежа на животе, сделайте глубокий вдох, затем медленно выдохните воздух и вытяните правую руку вперед, глядя на эту руку, согните левую ногу, так чтобы колено ее было направлено в сторону. Убедитесь, что при этом вы не вовлекаете в движе-

ние левую руку — для этого положите ее за спину. Попросите одного из друзей поддержать вашу левую ногу за ступню, а правой рукой возьмитесь за руку своего второго друга (рис. 6-22).

Рис. 6-22



Затем подтяните тело вперед, не отрывая при этом туловища от пола. Старайтесь равномерно использовать руку и ногу в этом движении. Вытяните левую руку вперед, посмотрите на нее, согните правую ногу так, чтобы ее колено было направлено в сторону, попросите друзей поддержать вас за правую ногу и левую руку; снова подтяните тело вперед. Всегда помните о необходимости делать глубокий вдох перед продвижением вперед, а затем медленно выдыхайте во время самого движения. Затем выполните это упражнение самостоятельно.

Сначала вытяните одну руку вперед, согните противоположную ногу в колене, оттолкнитесь и продвиньтесь вперед; отдохните немного и повторите это движение с другой рукой и ногой, затем снова отдохните. Когда вы освоите это движение, можно несколько ускорить его выполнение. Выпрямляя одну руку, согните другую, а также согните одну ногу в колене, выпрямляя другую, причем все эти движения должны выполняться одновременно, так чтобы вы действительно понемногу продвигались вперед. На этом этапе уже не нужно отводить свободную руку за спину.

Это упражнение называется перекрестным ползанием, так как вы

двигаетесь крест-накрест. Движение же, при котором вы одновременно двигаете правой рукой и правой ногой, а затем левой рукой и левой ногой, называется однобоким, или односторонним. Движение крест-накрест используется всеми позвоночными животными, начиная от амфибий; точно так же двигаются и маленькие дети, когда учатся ползать. Многие люди, у которых поврежден головной мозг, склонны к выполнению односторонних движений. Перекрестное движение обеспечивает равное использование обеих полушарий головного мозга в процессе движения, так как левое полушарие мозга контролирует деятельность правой половины тела, и наоборот. Так как у каждого человека одна сторона тела преобладает над другой, то выполнение односторонних, однобоких движений еще больше углубит эту тенденцию.

Следующий этап — научиться ползать, опираясь на руки и колени. Это потребует больших навыков; необходимо уметь сохранять равновесие. Во время такого движения в работу включаются более высокие отделы головного мозга, называемые средним мозгом. Часто мы передвигаемся таким образом, когда учим кого-то ходить.

Рис. 6-23



6-23 Этот вид ползания также выполняется в перекрестной манере, как и предыдущий. Выполните одновременно движение вперед правой рукой и левым коленом (рис. 6-23),

при этом смотрите вперед на передвигаемую вами руку. Затем выполните одновременное движение вперед левой рукой и правым коленом.

То же выполните, двигаясь назад. При этом смотрите вперед на ту руку, которая участвует в движении в данный момент.

6-24 Мы настоятельно рекомендуем вам энергично двигать руками во время ходьбы. Это движение естественно для тела и выполняется обычно бессознательно. Если же вам трудно ходить таким образом, значит мышцы шеи и плеч испытывают значительное напряжение. Для уменьшения этого напряжения обратитесь к упражнениям из раздела «Упражнения для шеи и плеч» в главе «Позвоночник».

Упражнения на сохранение равновесия

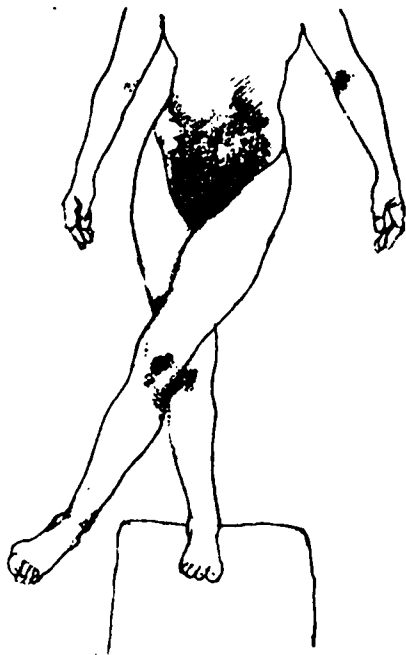
Эти упражнения способствуют укреплению вестибулярного аппарата, сохранению равновесия и поддержанию тела в вертикальном положении, оказывая благоприятное воздействие на нервную систему.

6-25 Основное упражнение, которое мы советуем выполнять в этом случае, — стоять на одной ноге. Если вы боитесь потерять равновесие и упасть, поставьте около себя стул, чтобы при необходимости схватиться за него, но старайтесь делать это как можно реже. Постойте на одной ноге четыре-пять секунд, постепенно увеличивая продолжительность, стараясь удержаться в таком положении как можно дольше. Выполняя это упражнение, вы научитесь расслаблять опорную ступню, позволяя ей как бы распластаться на полу, а также мышцы живота; освоите приемы глубокого дыхания; ваши плечи

опустятся, руки станут более расслабленными.

6-26 Добавьте к предыдущему упражнению махи свободной ногой вперед, назад и в стороны — как перед опорной ногой, так и позади нее. Вам, может быть, будет легче выполнять это упражнение, стоя на ступеньке лестницы или на каком-то возвышении (рис. 6-26).

Рис. 6-26



Глава 7 МАССАЖ

*Подумайте о работе над своим телом,
даже если вы будете выполнять ее
собственными руками*

Массаж — неотъемлемая часть в практике самоисцеления. Так как самоисцеление включает прежде всего двигательную терапию, то полезным оказывается все, что расширяет ваш двигательный диапазон; массаж же является приятным и эффективным способом достижения этого. Массаж улучшает кровообращение, помогает устранить избыток соединительной ткани, расслабляет напряженные мышцы, улучшает дыхание и пищеварение. По силе своего воздействия массаж даже превосходит физические упражнения, так как может использоваться и в тех случаях, когда выполнение физических упражнений противопоказано — для мышц, потерявших эластичность, а также у истощенных больных, травмированных или просто неуравновешенных людей.

В практике самоисцеления массаж используется как важное дополнение двигательной терапии. Он применяется в следующих случаях:

- для расслабления напряженных мышц, чтобы расслабленные мышечные волокна стали более доступными для свободных движений;
- для уменьшения скованности всего тела, движения которого могут быть ограничены из-за сильного мышечного напряжения;
- для улучшения кровообращения;
- для восстановления функций нервной системы;
- для укрепления ослабленных

мышц путем улучшения кровообращения и стимуляции деятельности нервной системы;

- для углубления дыхания, которое происходит автоматически в результате мышечного расслабления;

- для активизации деятельности парасимпатической нервной системы или для ее расслабления путем воздействия на организм прикосновением, а также для расслабления путем восстановления нормального дыхания;

- для смазки и активизации суставов, расширения их двигательного диапазона;

- для улучшения пищеварения;

- для сбалансированного распределения жидкости внутри организма;

- для нормализации и регуляции температуры тела;

- для снижения эмоционального возбуждения;

- для стимуляции чувствительных волокон вегетативной нервной системы и активизации ее двигательных волокон;

- для восстановления поврежденных костей;

- для восстановления истощенных мышц.

Массаж — древний и почитаемый вид исцеления человека; однако его ценность несколько забыта в нашем разобщенном обществе. В Японии, Индии, Китае и даже в более холодной части Европы — в Скандинавии ни у кого не возникает сомнений в огромной ценности и пользе массажа. Наше общество в целом медленнее осознает его исцеляющую силу.

Почему же массаж так необходим? Дело в том, что наша повседневная жизнь регулярно оказывает на тело человека свое разрушительное

воздействие. Многочасовое сидение способствует развитию напряжения в наших мышцах и суставах, приводит к их ослаблению; затем, когда мы начинаем двигаться, то переносим это напряжение и на движение. Иногда невозможно уменьшить напряжение лишь с помощью упражнений, так как мышцы могут легко приспособливаться к различным движениям. Когда в движение вовлекаются ослабленные, напряженные или уставшие мышцы, мы можем травмировать не только их, но также кость и хрящ. Чтобы защитить тело от таких травм, соединительная ткань вокруг суставов начинает разрастаться и затвердевает, еще больше затрудняя движения и ограничивая их. Плавные, спокойные, выполняемые без напряжения движения могут значительно уменьшить возрастные изменения в суставах, причем их эффективность возрастет, если во время занятий ваши мышцы уже были предварительно расслаблены и размягчены. С помощью массажа можно уменьшить боль, устранить чувство скованности и усталости.

Многие люди знакомы с приемами выполнения обычного массажа, когда по телу слегка похлопывают руками, разминают и поглаживают его. Во время массажа человек испытывает огромное удовольствие, он оказывает на организм мягкое терапевтическое воздействие, способствует исцелению.

Профессиональный массажист должен уметь использовать различные приемы массажа; более того, он должен знать, какие приемы и в каком случае лучше применять. Профессиональный массажист сразу поймет, на какие участки вашего тела необходимо воздействовать с помощью массажа, какова должна быть

продолжительность работы с каждым из этих участков, какое давление при этом нужно оказывать на тело и какие приемы использовать, чтобы массаж принес максимальную пользу — прощупывание, похлопывание, потряхивание, растяжение или выполнение пассивных движений; в то же время массажист должен внимательно следить за обратной связью, исходящей от пациента, чтобы знать, какие ощущения он испытывает.

В этой главе мы расскажем о приемах выполнения как самомассажа, так и массажа, выполняемого другим людям. Необходимо помнить, что и тот и другой массаж обладает при этом своими преимуществами.

Для выполнения массажа собственного тела вам не нужно никуда идти и ни к кому обращаться за помощью. Вы, как никто другой, знаете, какие прикосновения вам будут приятны и смогут принести пользу, а каких следует избегать. Особенно мы рекомендуем вам самим делать массаж рук, стоп, шеи, груди, головы, лица и коленей.

Самомассаж, кроме того, улучшает ваше настроение, разовьет у вас чувство осязания. Самомассаж является важной частью в процессе обучения человека приемам выполнения массажа, более того, самомассаж доступен практически каждому человеку.

Если же вам выполняет массаж кто-то другой, в этом случае также есть свои преимущества, и очень важные.

Во время проведения массажа кем-то вы можете совершенно расслабиться. В этом — первое преимущество массажа перед самомассажем. Второе преимущество состоит в том, что между массажистом и вами происходит обмен энергией. Если

вам делает массаж опытный специалист, он способен передать вашему телу чувство расслабленности, силу и дополнительную энергию. (Когда же вы выполняете массаж самостоятельно, то у вас может возникнуть перенапряжение организма.)

Массажист, стремящийся принести пользу другим людям, должен и сам находиться в хорошей физической форме. У многих профессиональных массажистов развиваются такие заболевания, как тендинит, синдром канала запястья, спазмы в мышцах рук, сильные боли в плечах, спине. Все это быстро приводит к общей усталости. Невозможно отрицать, что массаж является такой же физической нагрузкой для массажиста, как и для того человека, кому он делается; тем не менее он не должен быть труден для массажиста и не должен причинять никакого вреда его здоровью. Поэтому вам, как массажисту, необходимо внимательно следить за состоянием своего собственного тела перед началом работы, и особенно во время работы с другими людьми. Приступать к работе можно лишь хорошо отдохнувшим, сытым и расслабленным; ваши мышцы должны быть прогреты и расслаблены с помощью спокойных растягивающих упражнений; тело должно получить необходимый заряд энергии с помощью глубокого, медленного дыхания и, возможно, медитации. Особое внимание необходимо обратить на свои руки: они, также как и все тело, являются тем инструментом, от состояния которого зависит качество выполняемой работы.

Для массажиста чрезвычайно важно также уметь ощущать движение, так как многие возникающие у пациента заболевания связаны, именно, с недостатком движения. Во

время каждого сеанса вы должны наблюдать за своим клиентом как в процессе движения, так и в состоянии покоя; даже когда вы видите, как человек входит в массажный зал и занимает необходимое для выполнения массажа положение, вы можете точно определить, какие участки его тела напряжены, а какие, наоборот, расслаблены; какие приемы массажа можно, а какие нельзя применять при работе с этим человеком. Может ли он наклониться вперед, отклониться назад, выполнить наклоны вбок? Насколько он может повернуть голову? Как высоко может поднять руки и ноги? Насколько расширяются его грудь, диафрагма и живот во время дыхания? (Хорошо проводить такие наблюдения и над своим телом.)

С помощью массажа расширяется диапазон выполняемых движений, но ни в коем случае не следует делать это через силу или боль. Увеличение подвижности должно происходить только естественным образом в результате мышечного расслабления.

Как мы уже отмечали в главе «Мышцы», недостаточная двигательная активность оказывает крайне негативное воздействие на все тело в целом, а не только на его отдельные участки. В результате недостатка движения замедляются все происходящие в организме процессы: происходит замедление кровотока; нервные импульсы медленнее проходят от головного мозга в различные участки тела; суставы становятся скованными, так как неподвижное состояние приводит к уменьшению потока омывающей их синовиальной жидкости; вследствие чрезмерного напряжения мышц живота и поясницы нарушается процесс пищеварения; вокруг неиспользуемых при движении мышц и суставов начинает ин-

тенсивно разрастаться соединительная ткань, еще больше препятствующая вовлечению их в движение; снижается объем потребляемого организмом кислорода. Массаж, также как и физические упражнения, может вам помочь коренным образом изменить эту ситуацию, заставив скрипящие колеса вашего тела двигаться плавно и равномерно. С помощью массажа вы добьетесь значительно облегчения ваших движений, а следовательно, улучшите и функционирование всего организма.

Массажисту необходимо хорошо знать анатомию и физиологию человеческого организма. Так как в результате массажа он воздействует на различные мышцы тела, ему необходимо знать, где расположены те или иные мышцы, органы, крупные кровеносные сосуды, нервы, какие функции они выполняют. Однако, чтобы стать действительно профессиональным массажистом, необходимо, помимо этих знаний, приобрести опыт выполнения массажа, развить чувствительность своих рук. Чтобы достичь этого, необходимы годы настойчивой учебы и практики.

САМОМАССАЖ

Кисти рук

Ваши руки должны быть сильными, гибкими, обладать высокой чувствительностью, а их движения должны быть хорошо скоординированы. Необходимо научиться пользоваться руками, не испытывая боли или напряжения: в этом случае массаж принесет вам максимальную пользу.

7-1 Сядьте удобно на пол или за стол, опираясь спиной на стену или на спинку стула. Постучите пальцами одной руки по твердой поверхнос-

ти — это может быть пол или край стола. При этом запястье руки должно быть совершенно расслабленным, так чтобы рука легко отскакивала от поверхности; пальцы также совершенно расслаблены. Выполните это движение несколько сот раз. Какие ощущения испытываете вы в пальцах? Вероятнее всего, сначала они будут испытывать чувство приятной стимуляции, затем начнут немного болеть, потом наступит их небольшое онемение, затем вы снова испытаете в них небольшую боль и наконец снова чувство приятной стимуляции. Если вы ощущаете сильную боль, постарайтесь ослабить удары. Когда вы проделаете это движение триста-четырееста раз, ваши пальцы, возможно, начнут гореть, так как в них усилится кровообращение и улучшится их нервный отклик на прикосновение. Все это приведет к тому, что пальцы станут более чувствительными. Прощупайте лицо, череп, плечи и грудь сначала той рукой, которой вы только что выполняли это упражнение, а затем другой рукой. Обратите внимание на разницу в ощущениях между ними. Повторите это же движение для другой руки, а затем снова сравните свои ощущения в одной и другой руке.

Человеческая рука представляет собой удивительное изобретение природы. Ничто не может сравниться с ней в способности выполнять различные функции и многогранности ее действий. За исключением запястья, кисть руки содержит девятнадцать костей, четырнадцать суставов, несколько очень сильных и чрезвычайно гибких мышц, а также огромное количество нервных волокон. Такое строение руки позволяет человеку выполнять ею невероятное количество самых разных движений

Поэтому существует множество приемов выполнения массажа рук, которые вы можете применять и к себе, и к другим.

7-2 Перед тем как приступить к массажу, необходимо растереть руки для улучшения кровообращения, прогрева и повышения чувствительности. Добиться этого можно по-разному: быстро потерев одной рукой о другую; держа одну руку неподвижно и растирая ее ладонью другой; растирая тыльную сторону одной руки ладонью другой; растирая тыльную сторону одной руки тыльной стороной другой; разведя как можно шире пальцы и растирая их друг о друга так же, как вы делали это ладонями; растирая кончики пальцев большим пальцем руки, двигаясь от основания ладони вдоль каждого пальца; еще можно использовать десятки других способов, которые мы здесь не приводим. Для улучшения кровообращения в кистях рук разотрите каждую руку, двигаясь по ней ладонью другой руки вверх и вниз. Во время выполнения массажа вы должны использовать всю кисть руки, а не только ладонь, поэтому ее необходимо хорошо подготовить к работе с помощью предварительного прогрева и стимуляции. При этом не напрягайте плечи и не вовлекайте их в работу. Старайтесь делать массаж так, чтобы всю работу выполняли только кисти ваших рук.

Движение

С опытом вы научитесь «читать» внешний вид своего пациента. Одна из учениц Мэйра на практике убедилась в том, что каждая мышца в теле человека «звучит» по-своему и во время выполнения массажа с ними можно «вступать в диалог», пользу-

ясь руками. Однако это произойдет лишь в случае, если ваши руки обладают хорошей чувствительностью, то есть если все нервные рецепторы, находящиеся у поверхности кожи, активно участвуют в выполнении массажа. Поэтому периодическое массирование собственных рук поможет вам активизировать деятельность нервных рецепторов и сделает ваши руки чувствительными и нежными.

Ваши руки должны быть гибкими и расслабленными, совершая спокойные и плавные прикосновения. В противном случае они очень быстро устанут и у вас легко может развиться синдром канала запястья. Расслабленные руки требуют повышенной гибкости суставов, которую можно поддерживать лишь с помощью постоянного вовлечения рук в движение. Когда суставы находятся в движении, это автоматически улучшает циркуляцию синовиальной жидкости, выполняющей роль смазки для суставного хряща и способствующей плавному скольжению костей внутри сустава. Поэтому чем чаще мы находимся в движении, тем равномернее синовиальная жидкость омывает суставный хрящ. Если же сустав длительное время находится в неподвижном состоянии, это приводит к ухудшению циркуляции синовиальной жидкости вокруг него.

7-3 Положите руку на стол или на подлокотник кресла так, чтобы все суставы, находящиеся в кисти руки (все четырнадцать) опирались на его поверхность. Возьмитесь левой рукой за кончики пальцев правой и выполните правой рукой пассивные вращательные движения; при этом все мышцы правой руки должны находиться в расслабленном состоянии. Выполняйте вращение ру-

кой в обоих направлениях до тех пор, пока вы не почувствуете, что она больше не оказывает сопротивления движению и не пытается помочь ему. Затем возьмитесь левой рукой за правую немного ниже запястья и выполните медленные вращения кистью правой руки; старайтесь описать окружность как можно большего радиуса, но следите, чтобы рука не напрягалась. Кисть руки и пальцы должны быть совершенно расслабленными; активное участие в движении принимает только запястье. Повторите это десять-двадцать раз, затем вернитесь к выполнению пассивных движений. Может быть, теперь ваша правая рука стала двигаться свободнее? Может быть, увеличился диапазон выполняемых ею движений?

Выполните вращательные движения каждым пальцем правой руки — сначала пассивные движения, когда левая рука удерживает палец и направляет его движения, затем активные и снова пассивные. Выполните эти же движения для каждого сустава во всех пальцах. Конечно, вам легче выполнять суставами пассивные движения, но попробуйте все-таки вовлечь их и в активные движения. Обратите внимание, насколько хорошо вам удастся это делать. Сравните ощущения правой и левой руки — какая из них кажется вам теплее, расслабленнее, энергичнее, какая обладает большей чувствительностью. Пробежитесь пальцами обеих рук по какой-либо поверхности — это может быть стол, ваша нога или кусок какой-нибудь ткани. Как теперь каждая рука откликается на прикосновение?

Теперь все эти движения выполните для левой руки.

7-4 Обратите внимание на мыш-

цы, расположенные в кистях рук. Кончиками пальцев одной руки круговыми движениями прощупайте мышцы другой руки. Для этого немного надавите сверху на кожу и при помощи круговых движений переходите к следующему участку; старайтесь во время движения не отрывать пальцы от поверхности кожи. Используйте большой палец руки для опоры во время движения остальных пальцев; выполните эти же движения и большим пальцем; им вы можете оказывать большее давление на кожу, чем другими пальцами. Выполняя массаж, двигайтесь от основания кисти вверх к пальцам; затем точно так же выполните массаж пальцев с обеих сторон. Хорошо промассируйте ладонь около ее основания и большого пальца. Вас удивит, сколько существует болезненных или напряженных участков в кистях рук! Массаж снимет напряжение с этих мест, и у вас значительно улучшится настроение.

Когда вы закончите выполнять массаж одной руки, повторите все движения для другой руки.

Теперь пришло время обратить внимание на технику выполнения массажа. Всегда, что бы вы ни делали, важно как вы это делаете! Что происходит с рукой, когда вы надавливаете ею на мышцы? Прежде всего обратите внимание, только ли кисть руки вовлечена в работу или же в движении участвуют вся рука, плечо, грудь, верхний отдел спины, а может быть, даже лицо и живот? В этом никакой необходимости! Если вы будете выполнять массаж именно таким образом, то все ваше тело будет быстрее уставать, а руки очень скоро потеряют силу. Поэтому во время массажа необходимо следить за качественным выполнением дви-

жений и в то же время стараться избегать боли, напряжения и других осложнений в своих руках. Сконцентрируйте свою силу, энергию и внимание непосредственно в кистях рук. Это не означает, что вы должны сильнее давить кончиками пальцев; вам необходимо максимально расслабить руки и плечи и постараться не вовлекать их в работу, а делать его только пальцами и кистями рук. Обратите внимание на движение ваших мышц в кистях рук; ощутите движение каждого пальца, ладони и тыльной поверхности кисти руки. Представьте, что рука, выполняющая массаж, не связана с вашим телом, а все движения выполняются ей независимо. Не забывайте глубоко дышать; представляйте, как во время вдоха поток воздуха проникает в ваши руки, а во время выдоха напряжение в руках, плечах, шее и других участках тела уходит из вас.

7-5 Положите кончики пальцев на край стола как на печатную машинку и по очереди, один за другим, постучите каждым пальцем. Делайте это сначала легко и быстро, а затем медленнее, оказывая пальцами более сильное давление на поверхность стола. При этом давление должно исходить от самих пальцев; руки не должны участвовать в этом движении.

7-6 Поместите конец правого указательного пальца сверху на конец левого. Сильно надавите правым пальцем на левый сверху, так чтобы тот сопротивлялся оказываемому давлению. Затем надавите левым пальцем на правый снизу, в то время как тот оказывает сопротивление такому нажиму. При выполнении этого движения вы сможете активизировать различные мышцы тела. Выпол-

ните это же упражнение, поместив конец левого указательного пальца сверху на конец правого. Повторите это упражнение для остальных пар пальцев.

7-7 Выполните несколько движений каждым пальцем из стороны в сторону — вправо и влево. Затем сделайте то же самое, оказывая при этом сопротивление движению пальца, как в упражнении 7-6. Снова выполните движения каждым пальцем без сопротивления. Может быть, теперь диапазон их движений стал несколько шире?

Много полезных упражнений для кисти рук приведено в главе «Музыканты».

Для выполнения массажа запястий обратитесь к упражнению 3-42 из главы «Суставы».

Руки

Здесь мы рассмотрим приемы выполнения массажа рук.

7-8 Одной рукой слегка пощипывайте кожу на внутренней поверхности предплечья, двигаясь от запястья вверх к локтю, затем выполните это движение для внешней поверхности предплечья. При этом старайтесь захватить кожу между большим пальцем и остальными пальцами и слегка оттянуть ее, причем большую часть работы должен выполнять большой палец. Не старайтесь делать при этом никаких резких движений, чтобы не причинить себе боль — даже небольшого оттягивания кожи достаточно, чтобы мышцы предплечья расслабились. Если вам это удалось, немного встряхните оттянутую кожу.

Обратите внимание, что некоторые участки тела краснеют от вашего прикосновения. Это как раз те

участки, кровоснабжение которых необходимо улучшить. Те же участки, которые не требуют улучшения кровоснабжения, не будут краснеть так сильно, даже если вы будете энергично массировать их. Это происходит из-за того, что во время массажа организм сам начинает активно контролировать протекающие в нем процессы.

Повторите это упражнение и для верхней части руки.

7-9 Теперь можно энергично, всей ладонью, растереть руку, двигаясь по ней вверх и вниз; сначала необходимо делать долгие поглаживающие движения, а затем перейти к круговым движениям, медленно поворачивая массируемую руку из стороны в сторону так, чтобы массаж затронул все ее участки. После растирания опишите этой рукой несколько окружностей при помощи другой руки; затем выполните ее массаж сжимающими движениями, двигаясь вдоль всей поверхности руки. При этом кисть руки остается неподвижной. Выполните массаж предплечья, сжимая и надавливая на руку большим пальцем и поддерживая ее остальными пальцами.

7-10 Пройдитесь кончиками пальцев вдоль всей внутренней и внешней поверхности руки и постарайтесь выявить в ней напряженные мышцы. Эти места отличаются от других большей твердостью. Когда вы выявите эти участки, энергично похлопайте по ним всеми пятью пальцами. Как всегда, во время выполнения этого движения запястье должно быть расслабленным, пальцы не должны испытывать напряжения: удар при этом происходит свободно падающим запястьем, а не пальцами, ударяющимися по поверхности тела.

7-11 Соедините руки так, чтобы пальцы одной руки переплелись с пальцами другой, и похлопайте кистью руки, держа ее в таком положении, по напряженному участку. (Попробуйте выполнить это движение плоской ладонью, и вы сразу же увидите различия: массируемая область лучше амортизирует удары в первом случае.)

Теперь обратите внимание на ощущения в руке, массаж которой вы только что выполняли, а также на ощущения в прилегающих к ней областях: плечах, шее, груди, верхней части спины с этой стороны тела. Выполните несколько движений головой из стороны в сторону. Чувствуете ли вы, что шея с той стороны, которую вы только что массировали, стала более расслабленной? Выполните несколько круговых движений обеими руками. Ощущаете ли вы, что та рука, которую только что массировали, стала двигаться легче?

Сразу же выполните массаж другой своей руки.

Шея, нижняя челюсть, грудь и плечи

Для выполнения массажа шеи, груди и плеч удобнее всего принять такое положение, когда руки опираются на какую-нибудь поверхность. Вы можете сесть на стул с широкими подлокотниками или лечь на спину, подложив под руки подушки.

7-12 Выполните несколько движений головой из стороны в сторону. Осторожно прощупайте мышцы, проходящие под нижней челюстью, как раз посередине шеи над ключицами. Слегка постучите по ним кончиками пальцев, обращая особое внимание на наиболее напряженные участки в них. Разотрите всей рукой

боковые поверхности шеи, двигаясь при этом вверх и вниз. Легкие пощипывающие, потряхивающие или постукивающие движения не подойдут для этой части тела из-за ее высокой чувствительности, но все-таки попробуйте осторожно выполнить и эти движения. Посмотрите, какие ощущения при этом вы испытываете. Поверните голову из стороны в сторону, обратив внимание на разницу в ощущениях между той стороной шеи, массаж которой вы только что выполняли, и другой ее стороной. (Мы советуем отклонять голову к стене, когда вы поворачиваете ее из стороны в сторону, чтобы максимально расслабить шейные мышцы.) Если вы не обнаружите никакой разницы в своих ощущениях, продолжайте выполнять массаж до тех пор, пока не почувствуете ее. Чтобы шейные мышцы расслабились, иногда вам придется выполнять массаж на протяжении получаса.

7-13 После выполнения массажа боковых сторон шеи перейдите к массажу шеи со стороны затылка. Начните с основания черепа, делая круговые прощупывающие и растирающие движения, продвигаясь вниз вдоль мышц, идущих с каждой стороны от шейных позвонков. Вы можете делать это одновременно обеими руками, а затем попробовать выполнять массаж левой стороны шеи правой рукой, и наоборот (рис. 7-13), охватывая всю затылочную область; при этом сжимайте мышцы, идущие вдоль шейного отдела позвоночника, и энергично прощупывайте их. Закончите массаж растиранием и сжиманием этих мышц, а также постукиванием по ним.

Рис. 7-13



7-14 Напрягите на минуту нижнюю челюсть, обратите внимание, как при этом напрягаются шейные мышцы со стороны затылка. Если нижняя челюсть находится в напряженном состоянии, сразу же возникает ухудшение кровообращения в сосудах головы, что может чрезвычайно неблагоприятно отразиться на вашем здоровье. Поэтому необходимо постоянно следить за тем, чтобы ваша нижняя челюсть не испытывала напряжения.

Придерживая подбородок обеими руками — большие пальцы располагаются под ним, а остальные пальцы с боков от него — несколько раз выполните движения нижней челюстью вверх и вниз.

Снимите руки с подбородка, надавите щеки и круговыми движениями погладите их ладонями. Затем ослабьте щеки и снова начните придерживать подбородок обеими руками, выполняя с их помощью движения нижней челюстью вверх и вниз, как и прежде.

Широко откройте рот, так чтобы ваша нижняя челюсть как бы «упала вниз», и осторожно постучите кончиками пальцев перед ушами по суста-

вам, с помощью которых челюсть удерживается на месте. Вы можете почувствовать болезненные ощущения в этих местах, которых ранее не замечали, — они как раз и проявляются в тех напряженных мышцах, которые теперь вы стараетесь расслабить. Снова надуйте щеки. Можете ли вы теперь надуть их сильнее чем прежде? Выполните их массаж поглаживающими движениями при помощи ладоней, а затем отнимите руки от лица.

Положите одну руку на лицо, а другой рукой через нее постучите по его поверхности, двигаясь от одной щеки ко лбу, а от него к другой щеке и к подбородку. Используйте при этом всю ладонь и пальцы; постарайтесь описать таким образом несколько окружностей на поверхности лица. Затем попробуйте снова выполнить несколько движений нижней челюстью при помощи рук.

Для тщательного ознакомления с приемами массажа челюстных мышц обратитесь к упражнению 5-50 из главы «Мышцы».

7-15 Выполните массаж плеч. Легче выполнять его, массируя правое плечо левой рукой, и наоборот. Лучше всего во время такого массажа использовать легкое постукивание, прощупывание, сдавливание и потряхивание, так как во всех этих случаях вы не будете испытывать дискомфорта. Часто медленное выполнение вращательных движений плечом повышает эффективность от такого массажа, так как в этом случае напряженные мышцы получают дополнительный стимул для расслабления. Попробуйте выполнять плечом пассивные движения, придерживая его другой рукой. Кроме того, полезно расслабить плечо и немно-

го подвигать рукой, но так, чтобы плечо не помогало при этом.

Далее, необходимо вовлечь в движение грудные мышцы. Более подробное описание приемов массажа груди приведено в упражнениях 2-2, 2-3 и 2-10 в главе «Кровообращение».

Лицо и голова

Для ознакомления с приемами массажа лицевых мышц, который очень полезен для больных с пониженным зрением, обратитесь к главе «Зрение».

7-16 Поставьте локти на стол, а кончики пальцев обеих рук положите на голову и начните энергично надавливать на нее сверху вниз. Затем оставьте пальцы в таком же положении и выполните движения головой вверх и вниз, позволяя пальцам скользить по поверхности головы — при этом руки должны оставаться неподвижными. Ущипните себя за голову, оттяните немного кожу головы, как вы делаете это во время ее мытья. Надавите кончиками пальцев на голову и энергично потрясите ее. Выполните это движение для различных участков головы. Затем прощупывающими круговыми движениями минуту или две двигайтесь вдоль поверхности головы, поднимая пальцы или передвигая их с места на место по поверхности головы.

Ступни

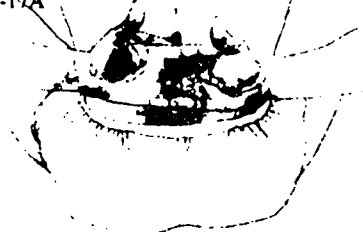
Для того чтобы сделать хороший массаж стоп, обратитесь к упражнению 5-2 из главы «Массаж». Кроме того, выполните упражнение 2-34 из главы «Кровообращение».

Спина

С помощью массажа спины можно улучшить кровообращение тела и повысить свое кинестическое сознание.

7-17 Постучите кулаками по позвоночнику, двигаясь снизу вверх; может быть, вы сможете дойти до середины спины и оказать воздействие на область бедер. Сцепите пальцы и выполните массаж поясничного отдела тыльной стороной пальцев вдоль нее, а также совершая вращательные движения (рис. 7-17А).

Рис. 7-17А



Можете слегка постучать кулаками по пояснице (рис. 7-17Б), бедрам, ягодицам и области таза, уменьшая напряжение мышц.

Рис. 7-17Б



Положите теннисные мячики под ягодицы и сядьте на них (см. упр. 3-3 из гл. «Суставы»); это способствует уменьшению боли в седалищном нерве и снимает напряжение в ягодичных мышцах.

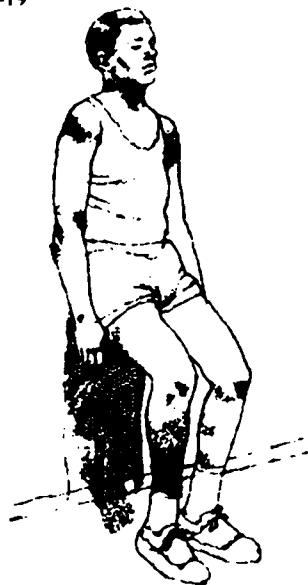
7-18 Наклонитесь и поднимите локти, положив кончики пальцев на плечи. Вы можете сделать это как в случае, если ваши локти направлены

вперед, так чтобы кончики пальцев располагались немного позади плеч, так и в случае, если ваши локти указывают в разные стороны, а кончики пальцев лежат на плечах. Медленно опустите локти вниз, предоставьте пальцам возможность также медленно следовать за локтями (рис. 7-18).

Рис. 7-18



Рис. 7-19



7-19 Встаньте спиной к стене, поставьте ступни на расстоянии полутора метра от нее и разведите их на ширину бедер. Медленно сгибайте ноги в коленях и скользите спиной по сте-

не, опускаясь настолько, насколько это удобно для вас; затем выпрямите колени, не отрывая своего тела от стены (рис. 7-19).

7-20 Снова, как и в предыдущем упражнении, прислонитесь спиной к стене, подложив два теннисных мячика под спину с обеих сторон от позвоночника — при этом никогда не давите непосредственно на позвоночник, а только на прямые мышцы спины, проходящие с обеих сторон от позвоночника (рис. 7-20). Прижмитесь поплотнее к стене, чтобы удерживать мячики на одном месте, и начните медленно сгибать и выпрямлять колени; мячики при этом должны как бы «кататься» от плеч вниз, к бедрам. Если вы испытываете боль, выполняя это упражнение, можно сделать горячий компресс или выполнить спокойный массаж этой области.

Рис. 7-20



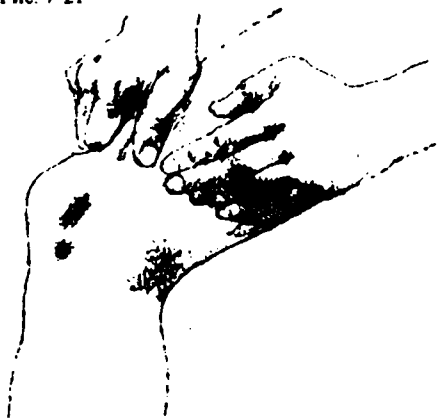
Колени

Массаж коленей полезен для тех, кто страдает теми или иными заболеваниями коленных суставов; его следует делать всем, кто выполняет энергичные движения ногами. Выполнять этот массаж необходимо как до, так и после интенсивной двигательной нагрузки. Колени — наиболее уязвимая область тела: они принимают на себя огромное количество толчков и ударов, особенно у подвижных людей, а в случае их травмирования выздоровление наступает крайне медленно. Массаж коленной способствует прогреву, растяжению и размягчению связок и сухожилий в них. Колени станут лучше амортизировать приходящие на них толчки и удары.

7-21 До того как приступить к массажу коленей, сцепите пальцы рук и потрите одной рукой о другую. Сидя на стуле, поставьте ступни плоско на пол. Воспользуйтесь каким-либо маслом или кремом, чтобы в случае необходимости вы могли растереть колено достаточно энергично, не раздражая при этом кожу. Выполняя массаж, используйте ладони рук, особенно основания ладоней: осторожно делайте круговые растирающие движения вокруг коленной чашечки, захватывая нижние отделы бедра, боковые поверхности колена, а также его обратную сторону. Положите ладони на любой массируемый участок, прижмите их плотнее к телу и осторожно встряхните руки. Слегка постучите кончиками пальцев вокруг основания коленной чашечки, а также постучите и прощупайте пальцами область, расположенную над коленной чашечкой. Выполните пощипывания вокруг коленей, используя все пять пальцев

руки: одной рукой оттяните кожу над этой областью, а другой потрясите ее или слегка похлопайте по ней (рис. 7-21).

Рис. 7-21



Ноги

7-22 Массаж оказывает удивительное воздействие на мышцы ног, особенно после значительной нагрузки на них. Хорошо промассируйте всю ногу, от лодыжки до бедра, круговыми движениями. Выполните массаж ладонью, а затем всей кистью руки. Начинать массаж следует с внутренних мышц ноги, так как они наиболее чувствительны к прикосновению. Три дня работайте только с этими мышцами, а затем переходите к массажу мышц, располагающихся спереди, сзади и с внешней стороны ноги.

Во время массажа задней поверхности икры глубоко надавливайте на нее большими пальцами рук, в то время как остальные пальцы только придерживают ее (рис. 7-22). Затем сделайте наоборот — прощупайте пальцами икроножную мышцу спереди, а большие пальцы держите на

ее задней поверхности. Рука в этом случае находится точно в таком же положении, как и в предыдущем, но оказываемое давление осуществляется в прямо противоположном направлении. Повторите это же упражнение для мышц бедер.

Рис. 7-22



Основанием ладони и кулаком разотрите четырехглавую мышцу бедра. Выполнение массажа при помощи кулака оказывается особенно эффективным для мышц, расположенных с внешней стороны бедра.

Живот

7-23 Выполните следующее упражнение лежа на спине. Поставьте руки на бедра и растирающими круговыми движениями медленно сдвигайте их к центру живота. Похлопайте по животу обеими руками так, чтобы одна рука двигалась по часовой, а другая против часовой стрелки; руки должны легко скользить друг над другом, оказывая на живот

кратковременные надавливания. Это уменьшает напряжение в мышцах живота и облегчает работу пищеварительной системы. Затем осторожными движениями, используя все пальцы, прощупайте свой живот; при движении по болезненным участкам делайте это спокойно, но достаточно энергично.

Если вы откроете для себя другие способы выполнения массажа или другие области, массаж которых вы можете выполнять, то, пожалуйста, поделитесь с нами своими открытиями — нам будет очень приятно узнать о них. Постарайтесь как можно лучше исследовать и узнать свое тело. При этом вы откроете очень много нового и крайне полезного для себя, узнав о своем организме то, чего вы раньше даже и не предполагали. Используйте свое тело как естественную машину, обладающую обратной связью, чтобы быстрее освоить осознанные и высокочувствительные приемы выполнения массажа, способствующие исцелению вашего организма.

МАССАЖ ДРУГИХ УЧАСТКОВ ТЕЛА

Массаж чаще всего начинают выполнять со спины, но иногда предпочтительнее начинать его с какого-то другого места. Перед началом сеанса следует как можно больше узнать о заболеваниях вашего клиента. Если у человека сильно напряжены шейные мышцы, то ему может быть крайне неудобно лежать на животе или на очень толстой подушке. Человеку же, страдающему от боли в колене, удобнее лежать на спине с приподнятым при помощи толстых подушек больным коленом, а человек, страдающий

радикулитом, будет чувствовать себя удобнее, лежа на здоровом боку и т.д. Спросите у своего пациента, в каком положении он лучше себя чувствует, и еще перед началом массажа убедитесь в том, что ему действительно удобно занимать такое положение.

Полезно начать сеанс массажа с выполнения глубоких дыхательных упражнений, визуализации или осязательных движений, а не приступать сразу же к выполнению массажа. Если человек сильно взволнован чем-то, то прикосновение к его телу может лишь усилить это состояние, тогда как глубокое дыхание и визуализация способствуют расслаблению и успокоению. Если мышцы человека чрезмерно напряжены, то с помощью пассивных движений вы можете помочь ему уменьшить это напряжение, устранить беспокойство и волнение. Спокойный голос и плавные движения помогут человеку лучше расслабиться.

Очень важно узнать у клиента о том, какие ощущения он испытывает во время массажа; при этом не следует ждать от него каких-то особых ощущений. Один человек при первом же прикосновении к его телу может погрузиться в состояние блаженства, а у другого лишь после десятого сеанса возникают какие-то ощущения.

Онемение в теле человека возникает в силу различных причин. Испытывающая стресс часть тела обычно проходит через три стадии: 1) сначала в ней возникает боль, вызванная неправильным ее использованием; 2) затем, если стресс не уменьшается, боль уступает место онемению; 3) если стресс продолжает воздействовать на организм, то длительное мышечное напряжение приводит к возникновению сильнейшей боли, и возможно, и к повреждению мышц.

или прилегающих к ней тканей. Иногда массаж также может вызвать небольшую мышечную боль, но это — хороший признак; он свидетельствует о том, что онемение данного участка отступит.

Кроме того, массаж может вызывать боль и вследствие усиления кровотока в организме. Когда кровоток слабый, кровеносные сосуды сужаются и теряют свою эластичность. Массаж привлекает кровь к тем участкам тела, с которыми вы работаете, вызывая расширение сжатых капилляров и вовлекая в процесс кровообращения новые кровеносные сосуды. Увеличивающийся объем крови вызывает ощущение, схожее с чувством боли в мышцах, но это быстро проходит.

Правильное выполнение массажа принесет незамедлительную пользу, и вы сразу в этом убедитесь: дыхание станет медленным и глубоким; уменьшится напряжение в мышцах рук, ног и шеи; увеличится подвижность грудной клетки и диафрагмы; в животе появится характерное урчание, свидетельствующее о том, что парасимпатическая нервная система, способствующая расслаблению организма, активизировала свою деятельность и процесс пищеварения проходит более интенсивно; улучшится цвет лица; появится покраснение массируемых областей, свидетельствующее о том, что кровь устремляется к ним в результате вашего прикосновения; ослабятся все эмоциональные реакции организма, как негативные так и позитивные. Если же вы чувствуете, что массаж не приносит пользы, попробуйте использовать другие приемы, например, дыхательные упражнения или пассивные движения. Или спросите своего пациента, какие приемы массажа кажутся

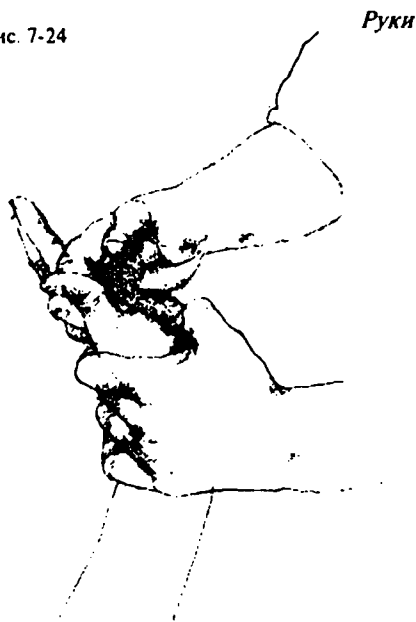
ему наиболее подходящими; иногда одно лишь проявление внимания и заботы способствует лучшему расслаблению всего организма.

Во время массажа вы, возможно, захотите уделить внимание наиболее болезненным участкам тела вашего пациента. Однако не стоит начинать массаж с этих участков, так как они настолько напряжены и болезненны, что будут оказывать сопротивление любому прикосновению. Организму необходимо время, чтобы восстановиться после перенесенной травмы, поэтому некоторое время не стоит даже прикасаться к этой области его тела; однако, если вы все-таки решили затронуть ее, прикасайтесь к ней легко и осторожно. Если у человека травмировано левое колено, вам лучше начать массаж с его правой ноги. Возможно, после получения травмы, стараясь бережно относиться к травмированной ноге, пациент все время опирался на здоровую ногу; ее мышцы испытывают чрезмерное напряжение и, возможно, даже боль или онемение. Такое мышечное напряжение можно устранить с помощью массажа. Когда вы расслабите правую ногу пациента, все его тело сможет немного расслабиться — в том числе и травмированное колено. Когда же вы дойдете непосредственно до поврежденного колена, пациент будет уже в достаточно расслабленном состоянии. Таким образом массаж принесет ему гораздо больше пользы. Вы можете выполнять массаж наиболее удаленных от поврежденной области участков его тела, отвлекая тем самым внимание пациента от болезненного места; так, например, для снятия головной боли хорошо начать сеанс массажа с массирования стоп.

Предлагаемые нами методы мас-

сажа рук, груди, живота и лица могут применяться как при выполнении самомассажа, так и в случае, если вы делаете массаж кому-то другому. Многие из них можно сочетать с пассивными движениями, такими как потряхивание, растягивание и преодоление сопротивления во время движения. Например, когда вы стараетесь выполнять движения ногой, пальцем руки или всей рукой в одном направлении, пациент пытается помешать вам, оказывая давление в противоположном направлении. Последнее упражнение является хорошим приемом для укрепления мышц и устранения чрезмерного напряжения.

Рис. 7-24



7-24 В дополнение к тем приемам выполнения массажа рук, которые были описаны в этой главе, здесь мы приводим еще одно полезное упраж-

нение для рук, особенно в случае их переутомления. Сцепите пальцы одной своей руки с рукой партнера и максимально вытяните его пальцы. Свободным большим пальцем сделайте несколько поглаживающих движений по мышцам вытянутой ладони (рис. 7-24), двигаясь от основания пальцев к запястью, немного надавливая между косточками, расположенными в ней.

Рис. 7-25

Ноги и ступни

7-25 Любой прием выполнения массажа, который вы использовали для собственных ступней (см. упр. 5 2 гл. «Мышцы»), можно эффективно использовать и для выполнения массажа своему партнеру или пациенту.

Вы можете выполнять вращательные движения ступней, одновременно массируя ногу в направлении к голени и обратную сторону икры, а

затем двигаясь вниз к пятке и подыему ноги. Придерживая ступню за лодыжку, отклоните ее как можно дальше назад, вперед, влево и вправо, но так, чтобы не причинить себе боли. Если вы выполняете массаж пациенту, то вам будет удобнее прижать ступню пациента к своей груди и, держа ее одной рукой за голень, а другой за ахиллово сухожилие, путем надавливания на нее своей грудью сгибать ее в разные стороны. Поместите кончики пальцев своей руки между пальцами ноги пациента и вытяните их как можно дальше (рис. 7-25), затем, оставив руку в том же положении, выполните ею вращательные движения, наклоняя пальцы ноги то вперед, то назад по отношению к ступне. Попросите своего пациента немного подвигать ступней в то время, как вы обеими руками делаете массаж его лодыжки, голени и нижнего отдела икроножной мышцы. Затем попросите его пошевелить пальцами ноги, в то время как вы делаете массаж передней области его ступни у основания каждого пальца.

Повторите все эти приемы, попросив своего пациента перевернуться со спины на живот.

Когда ваш пациент лежит на животе, опишите его ногой, начиная от колена, несколько больших окружностей; при этом отводите ногу назад таким образом, чтобы его пятка касалась ягодиц; во время движения ноги вниз она должна максимально приближаться к полу. Все движения необходимо выполнять осторожно и медленно, так как колено — очень нежная часть тела, и его легко травмировать.

7-26 Так как мышцы ног очень сильные, они могут испытывать значительное напряжение. Это напряжение может быть самым различным:

у человека, ведущего активный образ жизни, сильнее выражено напряжение в икроножных мышцах, а у человека, ведущего малоподвижный образ жизни, более выражено напряжение мышц бедер, причем особенно сильно оно проявляется с обратной стороны ноги. У человека, проводящего много времени на ногах, это напряжение проявляется сильнее с внешней стороны бедер, в утолщенной части широкой фасции бедра.

Рис. 7-26А



Большинство мышц ноги настолько сильны, что могут выдерживать (и это полезно для них) значительную нагрузку, если, конечно, они не травмированы и не воспалены в результате таких заболеваний, как тендинит или радикулит.

Так же как и при работе со ступнями, массаж ног лучше начать с выполнения ими пассивных движений. Когда ваш пациент или партнер лежит на спине, поднимите его ногу и выполните ею несколько вращательных движений. Чтобы избежать напряжения мышц собственной спины и плеч, помните: необходимо сги-

бать свои колени во время ее подъема. Держите ногу пациента как можно ближе к своему телу и предоставьте ему возможность двигаться вместе с его ногой, в то время как вы совершаете ею вращательные движения. Вы можете выполнять эти движения, стоя около стола и поместив одну руку под колено пациента, а другой поддерживая его лодыжку (рис. 7-26А), и выполняя вращательные движения ногой, начиная от тазобедренного сустава. Согните ногу пациента таким образом, чтобы его ступня максимально приблизилась к его телу, а затем распрямите ее.

Если вашего пациента не беспокоит боль в лодыжках, коленях и бедрах, вы можете встать около стола, поднять прямую (или почти прямую, в зависимости от ее гибкости) ногу пациента, придерживая ее за лодыжку обеими руками, вытянуть ее в сторону, так чтобы бедро пациента немного спустилось с поверхности стола, и немного потрясти ее, а затем потянуть ее по диагонали в направлении на себя.

Встаньте около стола и поднимите ногу пациента так, чтобы его прямая нога была направлена на вас; в этом положении сделайте ею несколько вращательных движений.

Подтяните оба колена к груди и одновременно выполните ими несколько вращений (рис. 7-26Б).

Согните колено своего пациента, придерживая его рукой за коленную чашечку, а другой рукой за свод ступни. Подтяните его к груди пациента и выполните им несколько движений: сначала наклоните и выпрямите его, затем выполните им несколько вращательных движений, снова отклоните его в сторону и опять согните. Перекиньте прямую ногу сво-

го партнера через его тело, так чтобы его бедро находилось под прямым углом к туловищу (или составляло почти прямой угол с его туловищем). Слегка постучите кулаком вокруг его тазобедренного сустава и пробегитесь пальцами вдоль внешней поверхности его бедренных мышц (рис. 7-26В).

Рис. 7-26Б

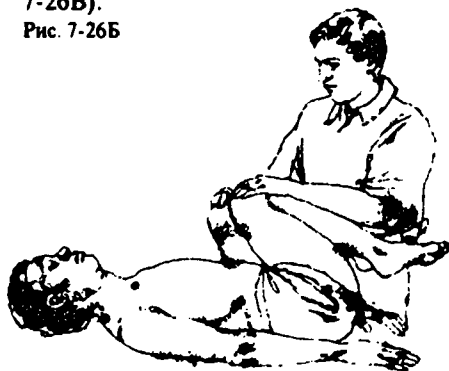


Рис. 7-26В



Вы можете поднять прямую ногу своего пациента, положить ее на свое плечо для опоры, быстро и легко постучать кулаками по внешней поверхности бедренных мышц.

Потяните прямую ногу вверх, согните и выпрямите ее в колене или сделайте то же самое, отведя вытянутую ногу в сторону. Держа прямую

ногу вытянутой вверх или в сторону, выполните ею несколько вращательных движений (рис. 7-26Г).

Когда ваш пациент лежит на животе, поднимите ногу и выполните ею несколько вращений, начиная от колена; сделайте несколько движений икроножной мышцей из стороны в сторону или согните и выпрямите ногу. Эти движения ничем не отличаются от тех, которые вы выполняли, когда ваш пациент лежал на спине, но в этом случае в работу вовлекаются другие мышцы и связки.

Для растяжения нижнего отдела передней бедренной мышцы проведите одну свою руку под бедром пациента, как раз в месте, расположенном над коленной чашечкой, и приподнимите бедро этой рукой немного вверх; другой рукой осторожно подтяните ступню этой ноги к ягодице (рис. 7-26Д). Выполните это движение сначала с вытянутыми, а затем с согнутыми пальцами ступни. Не следует делать это упражнение, если оно причиняет вашему пациенту боль в спине.

Придерживая прямую ногу пациента, подведите свою руку спереди под его бедро, а другую руку под икроножную мышцу, поднимите ногу и выполните ею несколько вращательных движений, начиная от тазобедренного сустава. Спросите, не ощущает ли он при этом боль? Если ваш пациент испытывает какой-то дискомфорт в мышцах бедер, попросите его сделать глубокий вдох. Продолжайте выполнять ногой круговые движения, обращая внимание на перемены в его ощущениях. Если же пациент испытывает боль в колене, области таза или в спине, ослабьте натяжение ноги перед тем, как снова продолжить вращательные движения; постарайтесь найти такое поло-

жение, при котором пациенту будет максимально комфортно. Выпрямляя его ноги, слегка надавите на мышцы передней части бедра.

Рис. 7-26Г

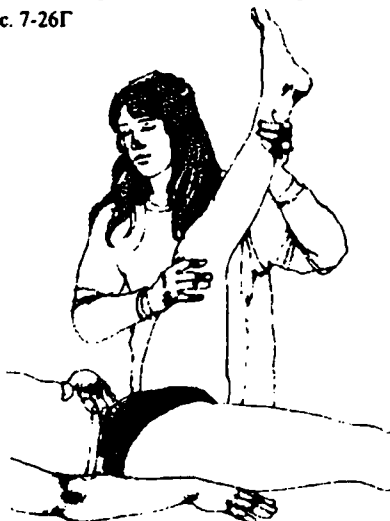


Рис. 7-26Д



Выполняя эти пассивные движения, попросите пациента полностью расслабить ногу. Некоторые люди, боясь, что им причинит боль, оказы-

вают сопротивление такому движению; поэтому вам будет проще, если вы поднимете ногу своего пациента вертикально вверх так, чтобы не держать вес всей его ноги. Многие не могут совершенно расслабиться, причем сами даже не осознают этого, и убеждаются в этом лишь тогда, когда вы убираете руки, а их нога так и остается в вертикальном положении.

Намного труднее расслабить ногу, чем руку, так как нога намного тяжелее руки и ее сложно держать в воздухе независимо от остального тела. Поэтому выполнение пассивных движений — отличная подготовка к массажу. Когда же мышцы вашего пациента будут достаточно расслаблены, вы решите, откуда лучше начинать массаж.

Во время массажа вы должны моделировать в организме человека те изменения, которых хотите добиться. Расслабляющий массаж при этом должен выполняться спокойно и плавно, а массаж, целью которого является укрепление мышц, необходимо делать более энергично. Если вы хотите расслабить отдельную группу мышц, двигаться надо от напряженного участка к периферии мышц, похлопывая по ним и осторожно прощупывая их. Если хотите расслабить сустав, сначала выполните конечностью несколько пассивных движений, как бы показывая суставу, как он правильно должен работать при этом; затем выполните массаж прилегающих к этому суставу мышц, снова двигаясь от напряженного участка к периферии. Таким образом вы заставляете пациента забыть о тех привычках, которые сформировались у него в результате напряжения и боли. Если у пациента болят колени, начните с осторожных

вращательных движений ногой и пассивных растягивающих движений. Затем осторожно промассируйте область, проходящую от колена вниз вдоль икры к лодыжке или вверх вдоль бедра к паховой области, постепенно увеличивая силу давления.

7-27 Для мышц, проходящих с передней, задней и внешней стороны бедра, можно выполнять их поглаживание, перекатывание и разминание (рис. 7-27); можно оттянуть их немного вверх и потрясти; постучать по ним суставами пальцев, оказывая при этом различное давление, или легко, но энергично постучать по ним кулаками. Короче говоря, с этой областью вы можете работать намного энергичнее, чем со многими другими участками тела.

Рис. 7-27



Однако мышцы, проходящие с внутренней стороны бедра, более чувствительны и требуют бережного прикосновения к ним; массировать их необходимо осторожными вращательными движениями, а во время работы рекомендуется использовать масло. Положите всю кисть руки на внутренние мышцы бедра, надавите на них сверху и слегка обхватите, перемещая при этом руку вдоль поверхности бедра с помощью вращательных движений. Можно осторож-

но постучать по бедру, двигаясь при этом от колена к паховой области, используя для этого всю кисть руки. Такое распределение давления поможет вам избежать нежелательного давления на болезненные участки.

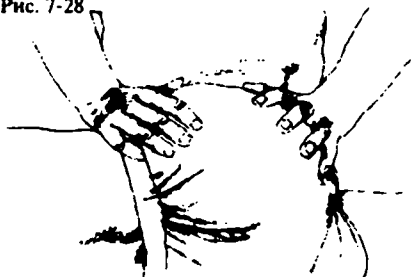
Ягодичи

Эти мышцы, главным образом большая ягодичная седалищная мышца — одни из самых крепких в теле человека, и их основная роль заключается в том, чтобы поддерживать его в вертикальном положении. Поэтому они подвергаются естественному напряжению, точно так же как в процессе длительного сидения в них возникает неестественное напряжение. Следует отметить, что в большинстве случаев ишиас (или радикулит) возникает после длительного сидения в неудобной позе.

7-28 Для выполнения этого массажа особенно подходят прощупывающие движения, позволяющие выявить напряженные или болезненные участки. Массаж необходимо проводить таким образом, чтобы постепенно удаляться от этих участков. Осторожное постукивание кулаками, особенно по внешней поверхности тазобедренного сустава, способствует расслаблению мышц в этой области. Вы можете одновременно двумя руками давить на эти участки. При этом можно либо поместить сжатый кулак на мышцу, а другой рукой сверху давить на него, перемещая кулак по поверхности тела при помощи вращательных движений, либо положить ладони одну на другую и оказывать на них давление всем весом своего тела, либо осторожно постучать по мышце, делая глубокие ритмичные удары, или даже потрясти мышцу, чтобы расслабить ее. Дви-

гаясь вдоль внешней поверхности тазобедренного сустава и вдоль основания таза, оказывайте на ногу давление сверху по направлению движения; когда же вы выполняете массаж нижней части ягодичной области, то давление должно быть направлено к позвоночнику. Затем осторожно постучите основаниями ладоней по всем этим участкам (рис. 7-28).

Рис. 7-28



Вашему пациенту будет удобнее лежать на боку, немного согнув верхнюю ногу и выставив ее чуть-чуть вперед. Такое положение способствует небольшому растяжению верхней части бедра и ягодичных мышц во время массажа.

Спина

Во время массажа спины пациент должен лежать на животе. Однако многим людям неудобно долго находиться в таком положении. Тем же, кто страдает серьезным заболеванием позвоночника, это даже вредно, так как такое положение способствует напряжению поясничных мышц и мышц шеи. В этом случае вы должны начать массаж с того, что ваш пациент, лежа на спине, сделает несколько пассивных движений шеей для ее расслабления перед тем, как перевернуться на живот. Помните о том, что тому человеку, кому вы де-

ласте массаж, неудобно лежать на животе, поэтому старайтесь не задерживать его в таком положении надолго.

7-29 Если вашему пациенту удобно лежать на животе, приступайте к массажу поясничной области или крестца: положите одну руку на ягодицу пациента, а другую — на его поясницу с противоположной стороны, надавите обеими руками сверху вниз, так чтобы растянуть мышцы в противоположных направлениях, создавая тем самым диагональное растяжение в поясничных мышцах. Затем поменяйте руки местами и выполните это же надавливание в противоположном направлении.

Чрезвычайно полезно следующее упражнение. Пациент должен принять позу, называемую в йоге «Поза ребенка»: стоя на коленях, подтянуть их к груди, а прямые руки вытянуть перед собой на столе (рис. 7-29). Он может согнуть руки таким образом, чтобы опираться о стол предплечьями. Некоторым людям будет удобнее, находясь в таком положении, подложить подушку между икрами и ягодицами.

Рис. 7-29



Когда человек принимает такую позу, поясница растягивается, становится выпуклой; при этом вы сможете лучше промассировать растянутые мышцы этой области. Используйте для этого постукивание, при этом двигайтесь от середины спины (от вертикальных мышц, которые удерживают

позвоночник в вертикальном положении) к внешним боковым мышцам. Можно выполнять круговые движения большим пальцем руки, оказывая им при этом достаточно сильное давление на тело, или положить ладони на спину пациента и немного потрясти кисти рук, так чтобы привести в движение находящиеся под ними мышцы. Постарайтесь найти такие приемы массажа, которые наиболее подходят вашему пациенту. Если такое положение по какой-то причине неудобно для него, попросите его лечь на бок и подтянуть колени к груди или лечь на живот, подложив под него подушку для поднятия крестцовой области.

Еще один хороший прием выполнения массажа — движение ладоней или оснований ладоней от поясницы к верхним отделам спины, при котором ваши руки описывают большие окружности. Запястья при этом совершенно расслаблены; правая рука движется по часовой стрелке, а левая — против часовой стрелки. Такое давление приведет к боковому растяжению мышц спины, вызывая чувство их расширения и удлинения.

Спина — чаще всего массируемый участок тела, и ее массаж принесет наибольшую пользу всему организму в целом. Во-первых, с помощью этого массажа вы воздействуете одновременно на очень большое количество мышц, причем неважно, какими приемами при этом вы пользуетесь. Во-вторых, когда вы массируете мышцы, поддерживающие позвоночник, то тем самым корректируете осанку человека, а это в свою очередь улучшает циркуляцию cerebrospinalной жидкости — той жидкости, которая питает центральную нервную систему. Когда же центральная нервная система начинает

функционировать лучше, работа всех органов и систем организма человека также улучшается. Способствуя расслаблению и удлинению мышц спины, массаж также увеличивает межпозвонковое пространство, что уменьшает давление на нервы, отходящие от спинного мозга и проходящие между позвонками. Каждый из этих нервов выполняет очень важные функции во время движения человека, поэтому расслабление мышц спины оказывает такое значительное воздействие на весь организм в целом.

Внимательно осмотрите спину своего пациента или партнера, когда он стоит и когда он лежит на животе. Обратите внимание на форму и расположение позвонков, на его осанку. Когда слишком выступает верхний отдел позвоночника, это свидетельствует о наличии у человека кифоза. При этом заболевании изменяется положение головы и груди по отношению к остальным участкам туловища, происходит ограничение движений в верхней его части, и в конечном счете оно может привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Когда поясничный отдел позвоночника слишком вогнут, это свидетельствует о наличии у человека лордоза*. При этом заболевании напрягаются мышцы таза и живота, нарушается походка. Если позвоночник не проходит ровной линией от шеи до копчика, а изгибается вправо или влево, это свидетельствует о сколиозе или искривлении позвоночника; в этом случае у человека нарушается осанка, что может отразиться на функционировании спинного мозга. Если какие-либо два позвонка расположены несколько

ближе друг к другу по сравнению с другими, то между ними происходит сдавливание межпозвонкового диска, что в конечном счете приводит к его повреждению или даже разрыву. Мы не предлагаем вам, как массажисту, ставить ни себе, ни своим клиентам тот или иной диагноз — в любом случае, если человек испытывает сильную боль или какие-то другие недомогания в спине, ему необходимо проконсультироваться у ортопеда, но мы советуем вам научиться распознавать различные виды заболеваний позвоночника, чтобы лучше ориентироваться в том, какой вид массажа использовать в каждом конкретном случае.

Часто мышцы с одной стороны спины сильнее, чем с другой; при этом более сильные мышцы перетягивают позвоночник на свою сторону, вызывая развитие сколиоза. Массаж спины ослабляет чрезмерное напряжение этих сильных мышц и одновременно улучшает кровообращение и стимулирует мышцы слабой стороны, способствуя их укреплению: короче говоря, он приводит к сбалансированному действию мышц, расположенных с обеих сторон позвоночника, и помогает исправить возникшее искривление. А это в свою очередь улучшает осанку, способствуя выпрямлению позвоночника. Человек, у которого искривлен позвоночник, испытывает много неприятностей: это и неравномерное давление, оказываемое на корешки спинных нервов; и неравномерное движение цереброспинальной жидкости (которое может возникнуть при любых нарушениях осанки); и лишнее напряжение различных мышц тела, возникающее при стремлении человека держать туловище в вертикальном положении вопреки

* В медицине такое состояние еще называют гиперлордозом

действию более сильных мышц, перетягивающих его на одну сторону.

7-30 Для создания большего пространства между позвонками слегка ущипните своего пациента за кожу над каждым позвонком и оттяните ее немного вверх, двигаясь от крестца к шее. Затем похлопайте обеими ладонями по спине, делая прикосновения долгими и глубокими; выполняйте движение одной ладонью вверх, а другой одновременно вниз, растягивая мышцы в противоположных направлениях; энергично встряхните те мышцы, которые находятся под вашими руками. Другой прием массажа — выполнять большими пальцами рук круговые движения вокруг каждого позвонка, так чтобы вы могли чувствовать их, а особенно те, которые выступают на поверхность или, наоборот, слишком погружены вовнутрь тела вашего пациента. Попросите его встать и медленно наклониться вперед, выгнув спину, как это описано в главе «Позвоночник» (см. упр. 4-2); тем временем вы выполняете ему массаж спины, начиная от плеч вниз к крестцу, и легко постукиваете по этим участкам.

7-31 Когда пациент лежит на спине, вы можете расслабить его позвоночник. Подведите кончики ваших пальцев под его шею с обеих сторон — но при этом старайтесь не касаться позвоночника — и поместите их у основания черепа. Попросите пациента плотнее прижаться к вашим рукам и осторожно прощупайте своими руками область его спины вокруг позвоночника (рис. 7-31А).

Затем передвиньте свои пальцы к самому верху его спины и выполните те же прощупывающие движения. Повторите это для всей спины, мед-

ленно продвигаясь вниз вдоль позвоночника (рис. 7-31Б).

Рис. 7-31А



Рис. 7-31Б



Ваш пациент, возможно, не сможет плотнее прижимать к вашим рукам лишь один позвонок, но это упражнение позволит ему научиться лучше отделять друг от друга различные участки спины. Попросите его обратить внимание на другие участки своего тела (грудь, челюсти и т.д.), которые могут быть вовлечены в это движение. В этом случае ему необходимо расслабить эти участки. Все мы должны научиться выполнять движения верхней половиной спины отдельно от поясницы, хотя обычно многие из нас двигаются так, будто спина представляет собой единый и неделимый блок. Но в жизни существует много примеров, подтверждающих, что человек может развить подвижность позвоночника — например, танцоры из Гаити, которые, как змеи, выполняют позвоночником волнообразные движения. Данный прием массажа как раз и преследует

вызвать легкие болевые ощущения. Затем оттяните плечо и лопатку от позвоночника, оказывая при этом давление на область, расположенную под лопаткой (рис. 7-32Б).

Обратитесь к упражнению 1-24 из главы «Дыхание».

Массаж плеч эффективен и в случае, если ваш пациент сидит, опираясь спиной на какую-либо поверхность. Он может сесть на стол и прислониться спиной к вам, в то время как вы, сидя или стоя, делаете ему массаж. Вернитесь и к упражнениям 3-26, 3-27 и 3-28 из главы «Суставы».

Живот

7-33 Кроме тех упражнений, которые приведены для самостоятельного массажа живота (см. упр. 7-23), попробуйте выполнить следующее упражнение.

Встаньте сбоку от пациента и выполните продолжительные круговые похлопывания по его животу, двигаясь одной рукой по часовой, а другой против часовой стрелки. Старайтесь оказывать давление лишь на верхнюю часть его живота. Затем соедините руки в замок и выполните массаж живота, хлопая то по одной его стороне, то по другой, причем когда ваша левая рука движется в направлении к вам, правая в это же время движется от вас.

Для ознакомления с приемами массажа в неврологической практике, который одинаково подходит для всех людей, обратитесь к главе «Нервная система». Для выполнения массажа истощенных или атрофированных мышц изучите главу «Мышечная дистрофия и атрофия», а также познакомьтесь с упражнением 18-1 из главы «Остеопороз», где описано, как правильно выполнять посту-

кивание по костям, которое способствует улучшению кровообращения и одновременно укрепляет кости.

Мы надеемся, что все представленные здесь приемы массажа помогут вам сохранить здоровье, доставят приятные минуты, научат расслабляться и улучшат качество всей вашей жизни. Кроме того, мы уверены, что вы не остановитесь на достигнутом и продолжите свои исследования, экспериментируя со своим телом как можно чаще.

В практике самоисцеления существует много других приемов массажа, которые мы здесь не приводим. Однако, потратив пару лет на изучение других глав этой книги и расширив диапазон своих двигательных возможностей, вы поймете, что массаж крайне необходим и приносит огромную пользу, развивая вашу кинестическую осознанность и чувствительность всех участков тела.

Глава 8
ЗРЕНИЕ

*Улучшение остроты зрения через
расслабление*

*Мэйр Шнейдер: эпизод из
собственной жизни*

Я родился практически слепым из-за врожденной катаракты (помутнения хрусталика глаза) и глаукомы (повышенного внутриглазного давления). Сразу же у меня начало развиваться косоглазие и нистагм (непроизвольные движения глазами). В возрасте четырех лет в Польше мне была сделана первая операция по поводу катаракты. К семи годам я перенес пять операций в Польше и Израиле, но все они оказались безуспешными. Катаракту удалось устранить, но на 95 процентах поверхности хрусталика остались рубцы, которые были такими толстыми, что совершенно не пропускали света. Врачи в один голос заявляли о том, что зрение восстановить уже не удастся. Я мог видеть лишь свет, тень и некоторые расплывчатые формы, а яркий свет приносил мне сильную боль.

В Израиле меня официально признали слепым, поэтому я учился в школе для слепых, где и научился читать по Брайлю. Хотя мне и прописали очки, которые, по мнению врачей, могли немного улучшить зрение, но при их использовании свет фокусировался непосредственно на моих слабых глазах, и это было так болезненно, что превратилось в настоящую пытку. При каждой возможности я старался разбить очки, бросал их на пол и топтал ногами. Оправа ломалась, но стекла были такими толстыми, что мне никогда не удавалось разбить их.

Перенесенные операции и такая

ежедневная пытка оставили мне в наследство ощущения постоянной боли, расстройства, беспокойства и страха.

Когда мне было семнадцать лет, мне посчастливилось встретить двух людей, которые в корне изменили мою жизнь. Первой была пожилая женщина, работавшая в библиотеке; она заинтересовалась вопросами исцеления, стремясь избавиться от своих заболеваний, и затратила много времени на анализ того, как различные движения воздействуют на организм человека. Она проявила ко мне особый интерес из-за моих глаз, а также потому что увидела во мне страстное желание хоть немного улучшить зрение. Именно с ее помощью и под ее руководством я осознал связь между глазами и телом; я смог понять, как каждая часть тела воздействует на остальные. Я узнал, как влияет напряжение глазных мышц на напряжение мышц шеи, плеч, спины, живота и других частей тела; я осознал, как это хроническое напряжение в свою очередь негативно воздействует на глаза.

Эта женщина познакомила меня со вторым моим учителем, мальчиком, который был моложе меня. Она знала, что он сумел значительно улучшить собственное зрение с помощью специальных упражнений для глаз, которые он нашел в какой-то книге. Это были упражнения, предложенные доктором Вильямом Бэйтсом в начале века, и подросток охотно познакомил меня с ними. Окрыленный надеждой, я приступил к занятиям. Через несколько месяцев я уже мог видеть самостоятельно — зрение мое улучшилось ненамного, но все-таки улучшилось, и я стал видеть то, чего не мог видеть прежде.

Мое зрение постепенно, очень медленно, начало восстанавливаться. Сначала я заметил, что контраст между светом и темнотой стал четче, свет — ярче, а темные области еще темнее. Затем неясные формы, которые я привык видеть, стали принимать более четкие очертания, и я начал лучше различать конкретные детали того, что видел. Самым важным было то, что я научился расслаблять глаза и стал приучать их к свету.

Через шесть месяцев я, пользуясь очками в двадцать диоптрий, уже мог прочитать печатный текст. А когда прошло полтора года, я мог читать печатный текст без очков. С помощью специальных упражнений для глаз я, будучи практически слепым, все же сумел восстановить зрение.

Я был потрясен великолепием всего увиденного, но я был также всецело поглощен невероятным разнообразием зрительных образов. Временами я готов был ослепнуть снова, так сложно было привыкнуть к тому, что я видел вокруг себя.

Я узнал о себе много нового в процессе работы над улучшением зрения, причем не только о своем физическом, но и об эмоциональном состоянии. Я осознал, какое сильное воздействие глаза оказывают на эмоциональное состояние и разум человека. Цитируя доктора Бэйтса, врача-офтальмолога, чьи упражнения для глаз вдохновили меня на разработку собственной методики улучшения зрения, можно сказать следующее: «Большая часть всего, что видит человек, приходится на его разум, и лишь часть — на глаза».

Я ни на минуту не останавливался, стремясь добиться максимально-го улучшения зрения. В 1981 году, через десять лет после начала моих

занятий, я получил водительские права в штате Калифорния. Конечно, мое зрение было еще далеко от совершенства, но нельзя отрицать, что мои достижения были поистине феноменальными.

Почему этот случай считается поистине уникальным?

Ответ на этот вопрос состоит в том, что все мы привыкли верить, что глаза, как и любой другой орган человека, могут меняться лишь в худшую сторону, но не в лучшую, и если зрение начало ухудшаться, то восстановить его уже невозможно. Так думать легко, потому что большинство людей, страдающих нарушениями зрения, на собственном примере подтверждают эти слова. Их ни в коем случае нельзя упрекать за это. Восстановление зрения — очень сложный процесс. Наши глаза неразрывно связаны с телом, разумом и эмоциональным состоянием. Глаза человека воздействуют на все стороны его жизни, так же как и жизнь постоянно влияет на состояние наших глаз; поэтому работа по улучшению зрения требует огромного внимания и упорства. На этом пути человек может столкнуться с проявлениями мышечного напряжения, умственным сопротивлением, блокировкой данного процесса на эмоциональном уровне, а также с эмоциональными травмами. Однако, встретившись с этими препятствиями, люди находя в себе силы преодолеть их и добиваются улучшения зрения, которое коренным образом изменит всю их дальнейшую жизнь.

С помощью простых упражнений для глаз и выработки правильных зрительных навыков человек может улучшить зрение, остановить его ухудшение, избавиться от перенапряжения и переутомления глаз, а также от

других факторов, способствующих ослаблению зрения.

Предлагаемая нами методика самоисцеления может рассматриваться как альтернатива очкам. Постоянное использование очков часто приводит к снижению зрения, так как в этом случае происходит большее ослабление глазных мышц. Разработанная нами методика выполнения упражнений для глаз направлена на то, чтобы устранить первоначальную причину, вызвавшую ухудшение зрения. Если выполнять их регулярно, можно не только восстановить зрение, но и укрепить глаза, сделать их абсолютно здоровыми.

Различные виды упражнений для глаз были известны людям задолго до наших дней. В древних обществах Китая, Индии и Тибета, а также у различных американских народностей глазные упражнения были обязательной частью медицинской практики. Тем не менее для стран Запада эти упражнения относительно новые. Изобретение очков открыло иное направление в исследовании глаз и путей восстановления зрения. Открытия восемнадцатого и девятнадцатого века привели врачей и ученых к выводу, что восстановить зрение можно лишь двумя способами: с помощью очков или, в некоторых случаях, хирургическим путем. Люди смирились с мыслью о том, что нарушенное зрение не может быть полностью восстановлено, но состояние человека можно несколько облегчить с помощью очков.

Однако в двадцатые годы это убеждение было опровергнуто величайшим американским офтальмологом Вильямом Х. Бэйтсом. В 1885 году он окончил Колледж для врачей и хирургов при Корнеллском университете и приступил к практической

деятельности в Нью-Йорке. Основываясь на своих многочисленных исследованиях, он предложил поистине революционный подход к улучшению зрения. Доктор Бэйтс в своей практике использовал ретиноскоп — специальный инструмент, с помощью которого мог постоянно наблюдать изменение кривизны поверхности глаз больного; им он определял природу заболевания и степень его проявления у каждого пациента. С его помощью он наблюдал за тем, как реагирует глаз — то есть как меняется кривизна его поверхности — когда человек видит хорошо, и что происходит, когда зрение у него снижается.

Доктор Бэйтс наблюдал, как в зависимости от физического и эмоционального состояния у человека меняется четкость зрения: временами оно ухудшается, а затем снова восстанавливается. Он сделал простое открытие: зрение человека не является чем-то неизменным, оно подвержено постоянным изменениям. Доктор Бэйтс был первым офтальмологом, который приступил к изучению этого явления. Он показал, что ежедневные стрессовые ситуации в жизни человека могут привести к нарушению зрения. Кроме того, он доказал, что все эти проблемы можно устранить с помощью правильного и осознанного поведения.

ЧТО ПРИВОДИТ К УХУДШЕНИЮ ЗРЕНИЯ У ЧЕЛОВЕКА

Нарушения зрения обычно бывают связаны либо с ухудшением четкости зрения, либо с близорукостью или дальнозоркостью. Для понимания этого представим себе фотоаппа-

рат. Когда лучи света от фотографируемого объекта достигают объектива фотоаппарата, они обязательно должны сойтись в одной точке так, чтобы изображение сфокусировалось на пленке позади объектива. Чтобы добиться этого, вы меняете расстояние между объективом и пленкой, пока не достигнете наилучшей фокусировки — в противном случае полученное на фотографии изображение окажется расплывчатым. Аналогично фотоаппарату, лучи света, исходящие от рассматриваемого вами предмета, должны сойтись в одной точке вашего глаза и сфокусироваться позади хрусталика на сетчатке. Световые лучи от рассматриваемых предметов, проникая через зрачок в глаз, воздействуют на сетчатку и вызывают в ней нервное возбуждение, которое передается по зрительному нерву в головной мозг. Глаз обладает уникальной способностью, которой нет у фотоаппарата: хрусталик глаза может изменять свою форму. Поэтому человек способен добиться сфокусированного изображения без изменения расстояния между хрусталиком и сетчаткой. Когда ресничные мышцы, удерживающие хрусталик на одном месте, находятся в расслабленном состоянии, хрусталик имеет относительно плоскую форму и позволяет человеку хорошо видеть вдаль. Если же рассматриваемый предмет находится близко, эти мышцы напрягаются, а хрусталик принимает более выпуклую форму. Данный процесс называется аккомодацией.

На протяжении нескольких веков офтальмологи и другие ученые, изучавшие строение и функции глаза, считали, что фокусировка изображения может происходить лишь с помощью процесса аккомодации. Однако

после многочисленных исследований доктор Бэйтс опроверг это убеждение и доказал, что, помимо ресничных мышц, не менее важную функцию в этом процессе выполняют большие внешние мышцы глазного яблока, которые позволяют фокусировать изображение аналогично тому, как это происходит в фотоаппарате — путем изменения длины глазного яблока и расстояния между хрусталиком и сетчаткой.

Между двумя этими механизмами существует чрезвычайно важное различие, так как в то время, как функционирование ресничных мышц носит неосознанный характер, работа внешних мышц более легко поддается осознанному контролю со стороны человека. Доктор Бэйтс был убежден в том, что если ресничные мышцы не могут обеспечить желаемой аккомодации, то с помощью внешних глазных мышц человек все-таки может добиться этого. Эта мысль, привнесенная доктором Бэйтсом в развитие офтальмологии в странах Запада, явилась поистине революционной — он заявил о том, что зрение человека поддается контролю и фактически может быть значительно улучшено с его помощью.

Помимо аккомодации, по форме глазного яблока также можно судить о зрении человека. Чаще всего глазное яблоко принимает неправильную форму вследствие двух наиболее распространенных причин: миопии и гиперопии. В результате развития миопии, чаще называемой близорукостью, человек утрачивает возможность четко видеть предметы, находящиеся на отдаленном расстоянии. В этом случае глазное яблоко становится слишком вытянутым в переднезаднем направлении; при этом лучи света от рассматриваемого на

значительном расстоянии предмета не могут сфокусироваться на сетчатке, как это происходит при рассмотрении предметов вблизи. Гиперопия, или гиперметропия, чаще называемая дальнозоркостью, приводит к тому, что человек не может четко видеть предметы, находящиеся на близком расстоянии. В этом случае глазное яблоко, наоборот, слишком укорачивается в переднезаднем направлении. Лучи света от рассматриваемых на значительном расстоянии предметов фокусируются непосредственно на сетчатке, в то время как лучи от рассматриваемых вблизи предметов не могут сфокусироваться непосредственно на сетчатке, а фокусируются позади нее, если только они вообще способны пройти через нее.

Доктор Бэйтс установил, что именно от формы глазного яблока зависит развитие близорукости или дальнозоркости у человека. Он подверг сомнению бытовавшее ранее мнение о том, что форма глазного яблока человека не может быть изменена ни при каких условиях. Так как большинство заболеваний глаз являются приобретенными, возникающими на протяжении жизни человека, то и форма глазного яблока подвергается при этом различным изменениям. Почему люди убеждены в том, что эти изменения могут происходить лишь в худшую сторону? Например, если ребенок родился с нормальным зрением, а потом у него развилась миопия, то это всего лишь свидетельствует о том, что в процессе его развития у него произошло удлинение глазного яблока. Так почему же оно снова не может стать несколько короче?

Что же является основной причиной, приводящей к ухудшению зре-

ния? В настоящее время у нас есть некоторые предположения о физиологических или механических изменениях, которые происходят в человеческом глазу при ухудшении зрения. Но что вызывает возникновение этих изменений? Ответ на этот вопрос, данный доктором Бэйтсом, хорошо известен каждому из нас, хотя в то время он явился поистине революционным открытием в офтальмологии. Если выразить его одним словом, то это — стресс. Глаза, как и любая другая часть человеческого тела, являются чрезвычайно восприимчивыми к стрессу и также подвержены ему. Но не всегда стресс связан с чисто физическими проявлениями. Очень многие наши действия и реакции направляются нашим разумом; наша память содержит различные образы и представления, включая сознательные и бессознательные представления событий, которые и создают эмоциональное содержание человека, а напряжение глазных мышц может возникнуть, даже если мы просто мысленно представляем себе их. Функционирование глаз человека неразрывно связано с функционированием головного мозга. Вследствие этого, а также из-за того, что мы постоянно используем их в своей жизни, глаза очень чутко реагируют на эмоциональное состояние человека, а также на его мысли. Так как наши глаза постоянно находятся в работе, то они сразу же реагируют на боль или усталость. Когда человек начинает работать над улучшением своего зрения, то ему необходимо максимально разнообразить свои занятия. В процессе этой работы он сможет узнать о себе еще очень много нового и неожиданного, что будет способствовать еще большему рас-

ширению возможных методов его исцеления.

ГЛАЗА И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

В последнее время сделано много предположений о связи между зрением и характером человека, а также между зрением и прошлыми событиями в его жизни, которые наложили отпечаток на его эмоциональное состояние. Почти все наши пациенты, использовавшие разработанную нами методику улучшения зрения, испытывали во время этих занятий сильное эмоциональное воздействие. Взаимосвязь между образом жизни и заболеваниями глаз проявляется у каждого человека по-своему. Вследствие этого сложно сделать вывод о том, какое вообще влияние оказывают эмоции человека на его зрение. Тем не менее ни один настоящий исследователь не может опровергнуть тот факт, что эмоции оказывают влияние на зрение. Когда человек испытывает сильные отрицательные эмоции — неважно, страх это, гнев, беспокойство или печаль — почти всегда зрение его в эти моменты несколько ухудшается, причем в равной степени это относится и к людям с нормальным зрением.

Для понимания того, как эмоции воздействуют на глаза человека, необходимо осмыслить те периоды своей жизни, когда произошло ухудшение зрения, и проанализировать, что случилось с вами в то время. Часто это происходит в возрасте восьми лет, когда у детей с нормальным зрением внезапно и таинственно начинает развиваться близорукость.

Большинство людей согласятся, что школа — идеальное место для

развития заболеваний глаз. Дети вынуждены длительное время находиться в помещении с искусственным освещением; они долго работают, рассматривая всю информацию только вблизи, не глядя при этом вдаль.

Обычным эмоциональным состоянием учащихся бывает расстройство и скука. Если они хорошо учатся, то постоянно переживают за свою успеваемость, соревнуясь с другими отличниками в классе. Если же они учатся не очень хорошо, то страдают от унижения, расстройства и даже злости. Все эти эмоции неразрывно связаны с учебой, в процессе которой на глаза ложится огромная нагрузка. Даже если учитель старается заинтересовать класс и привлечь его внимание к объясняемому материалу, ученики могут быстро запомнить этот материал и потерять к нему интерес. При этом их взгляд бесцельно устремляется в окружающее пространство, что вносит существенный вклад в развитие близорукости.

Часто нарушение зрения возникает и в юности. В это время причиной падения зрения может стать эмоциональная травма. Развивающаяся в это время близорукость связана с неясностью будущего и переживаниями человека по этому поводу. Далее большинство нарушений зрения возникает после сорока лет, когда у людей, всю жизнь имевших нормальное зрение, развивается пресбиопия, называемая также возрастной дальнозоркостью. Физиологические факторы, вызывающие развитие пресбиопии, не являются неизбежными, а развитие этого заболевания не является необратимым процессом. Многие врачи убеждены в том, что это заболевание — результат старения человеческого организма, но в действительности это не так, ведь во

многих случаях оно поражает лишь один глаз человека.

Когда человек находится под воздействием эмоционального стресса, на его зрение существенное влияние оказывают следующие факторы. Вовпервых, начинает всматриваться вовнутрь себя — концентрирует большую часть внимания на себе и своей жизни, не уделяя внимания окружающему его миру. Такое эмоциональное состояние сильно влияет на то, как человек использует глаза во время работы. Вспомните, сколько раз вы, выходя из состояния глубокой задумчивости, понимали, что вовсе ничего не видите перед собой, не смотря на то, что ваши глаза широко раскрыты? Как мы уже говорили ранее, такой отсутствующий взгляд является одним из наиболее благоприятных факторов развития миопии. Это же состояние может возникнуть у человека в минуты большого горя, когда он настолько подавлен всем происшедшим, что просто не желает видеть никого и ничего вокруг себя. В это время он использует глаза лишь в случае крайней необходимости, но при этом у него утрачивается интерес ко всему окружающему.

ГЛАЗА И РАЗУМ

Английский писатель Альдоус Хукслей был отличным студентом и страстным поклонником метода доктора Бэйтса. С помощью предложенных Бэйтсом упражнений он, будучи практически слепым, сумел восстановить зрение и написал книгу «Искусство видеть». В ней он рассматривает зрение как трехступенчатый процесс вовлечения в работу глаз, мозга и разума человека. Он объясняет, что зрение состоит из:

ощущения — светочувствительные клетки глаза получают информацию об окружающем их мире при помощи световых лучей — примерно один миллиард единиц зрительной информации в секунду;

выбора — мозг человека не может обработать всю поступающую зрительную информацию, поэтому он заставляет глаза выбирать лишь ту, на которую обязательно необходимо обратить внимание;

восприятия — отобранная зрительная информация распознается и интерпретируется при помощи человеческого разума.

Чтобы заниматься улучшением зрения, необходимо помнить, что зрение представляет собой сложный процесс взаимодействия глаз и разума. Также мы должны узнать о том, как заставить наш разум работать на нас, а не против нас. Одно из самых больших препятствий, которое необходимо преодолеть, — это вера в то, что утраченное зрение невозможно улучшить никакими способами. Такая уверенность мешают человеку добиться успеха.

Иногда зрение может ухудшиться лишь при одной мысли о том, что его глаза не справятся с предъявляемыми к ним требованиями. Например, доктор Бэйтс описывает случай из своей практики: два его пациента, один из которых имел зрение 20/20, а другой 20/400, сначала смотрели на пустую стену. Во время проведения этого эксперимента он с помощью ретиноскопа следил за изменениями кривизны поверхности их глаз. Пока оба пациента смотрели на пустую стену, их глаза находились в одинаковом состоянии. Когда же доктор Бэйтс поместил на стену перед ними таблицу для проверки зрения, кри-

визна поверхности глаз пациента, зрение которого было 20/400, значительно изменилась, а окружающие глаза мышцы стали чрезвычайно напряженными. Кривизна поверхности глаз у другого пациента, зрение которого было 20/20, изменилась очень незначительно. Таким образом, первому пациенту, чтобы рассмотреть помещенную перед ним таблицу, необходимо напрягать зрение, причем он делал это бессознательно и это вошло у него в привычку.

А вот еще один случай из нашей практики: один из наших учеников, пользующийся контактными линзами, однажды забыл надеть их. Он вышел из дома, проездил целый день на машине, делал различные покупки, читал и выполнял всю повседневную работу. При этом он не испытывал никаких трудностей, связанных с плохим зрением, наоборот, он потом часто вспоминал о том, как хорошо видел в тот день. Когда же он пришел домой и обнаружил оставленные в ванной комнате линзы, его зрение сразу же резко ухудшилось.

Человек может улучшить свое зрение, лишь веря в свою победу. Для этого необходимо коренным образом изменить убеждения в отношении своих возможностей и выработать правильные навыки вовлечения глаз в работу. Это ваша первостепенная и чрезвычайно важная задача. Самое сложное для человека — изменить выработавшиеся у него на протяжении многих лет зрительные навыки: мы привыкли смотреть одинаково во всех случаях, что бы мы ни делали. Наша зависимость от зрения огромна, особенно это относится к хорошо видящим людям. Когда же человек, имевший нормальное зрение, начинает терять его, он воспринимает это крайне болезненно, при

этом начинает меняться его самооценка. В действительности же эти люди обладают большими возможностями для восстановления нормального зрения, ведь в их памяти содержатся четкие и ясные зрительные образы.

Человеческая память и сохраняющиеся в ней образы могут оказать неоценимую помощь в улучшении зрения, поэтому мы будем часто прибегать к их помощи при описании многих упражнений для глаз. Все, что мы когда-то хорошо видели, может быть использовано для стимуляции зрения. Каждому человеку хорошо известно, что легче рассматривать то, что ему уже знакомо. Например, знакомые нам вещи или место человек четко просматривает даже на затуманенном изображении. В этой книге мы часто обращаемся к визуализации, чтобы в полной мере использовать то преимущество, которое дает человеку его память — лучше видеть хорошо знакомые предметы. Кроме того, мы используем визуализацию, чтобы создать человеку оптимальные условия для улучшения его зрения. Например, представление абсолютной темноты заставляет зрительный нерв реагировать так же, как если бы перед глазами действительно была темнота — поэтому мы советуем почаще делать перерывы во время работы для отдыха и расслабления глаз.

Человеческий разум, как и другие мощные природные силы, может либо прийти человеку на помощь, либо причинить ему вред. В одном случае человек убеждает себя в том, что улучшить зрение невозможно, в другом он обретает новые силы и вдохновение в борьбе за улучшение своего зрения.

ГЛАЗА И ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА

В этой главе (как и во всей нашей книге) мы подчеркиваем тот факт, что глаза — неотъемлемая часть всего нашего организма. Эта мысль не нова, но почему-то традиционная офтальмология постоянно игнорирует ее. Действительно, глаза являются специфической частью человеческого тела; они частично состоят из той же ткани, из которой состоит и головной мозг, и тесно связаны с головным мозгом во многих выполняемых функциях. Тем не менее глаза тесно связаны и с остальными участками человеческого тела посредством широкой сети кровеносных сосудов, нервов и мышц. Они оказывают воздействие на весь организм человека, а он в свою очередь также влияет на функционирование глаз.

Заболевания глаз часто сопровождаются напряжением и ослаблением отдельных мышц человеческого тела. Как и в случае других заболеваний, трудно однозначно сказать: напряжение этих мышц привело к возникновению заболевания или данное заболевание вызывает напряжение этих мышц. Даже не глядя на близорукого человека, можно с уверенностью сказать, что у него сильно напряжены мышцы лба, челюстей, шеи, плеч, предплечий и поясницы, а часто и икроножные мышцы. Расслабление этих участков способствует значительному улучшению зрения, а выполнение упражнений для глаз поможет лучше расслабить эти участки. Мы убедились, что сочетание упражнений для глаз, массажа и расслабляющих упражнений оказывает более сильное воздействие на человека, чем простое выполнение упражнений для глаз.

Для лучшего понимания взаимо-

связи между глазами и всем остальным телом советуем вам постараться осознать ее кинестически. Какие ощущения вы испытываете, когда ваши глаза активно участвуют в работе? Обычно человек не осознает этих ощущений и лишь потом они проявляются в виде напряжения глаз, их усталости, напряжения шейных мышц и ряда других проблем. Однако человек может научиться сразу же чувствовать напряжение глаз и прилегающих к ним мышц и стараться немедленно устранить его.

В этом случае хорошо начать изучение своего тела с мышц, расположенных ближе всего к глазам и непосредственно воздействующих на зрительные функции — с лицевых мышц. За многие годы работы, связанной непосредственно с массажем, мы обратили внимание, что на лице человека существует несколько точек, массаж которых особенно благотворно воздействует на зрение. Рекомендуем вам делать массаж лица в качестве подготовки к выполнению массажа глаз, который станет первым и основным упражнением для глаз.

8-1 Массаж лица облегчает приток крови к глазам и к участкам, расположенным вокруг них. Энергично потрите одной рукой о другую, чтобы разогреть их, а затем хорошо промассируйте лицо кончиками пальцев: сначала делайте это спокойными и осторожными движениями, когда же мышцы начнут прогреваться, движения рук должны стать более активными. Оказываемое при этом давление должно быть достаточно сильным, чтобы вы могли выявить напряженные или болезненные участки своего лица, но не чрезмерным, чтобы не причинять себе дополнительную боль. Уделите пару минут каждому участку лица, обращая внима-

ние на свои ощущения. Вы можете испытывать самые разные ощущения, начиная от сильного напряжения или боли, чрезмерной скованности мышц и кончая приятным чувством расслабления и онемения.

Выполнение массажа лучше начать с нижней челюсти. Промассируйте все участки лица, начиная от основания подбородка и продвигаясь по поверхности нижней челюсти к ушам; при этом необходимо массировать как те области, которые располагаются позади ушей, так и те, что лежат впереди них. Во время выполнения массажа вы можете открывать и закрывать рот, чтобы лучше растянуть и расслабить крепкие челюстные мышцы.

Затем промассируйте участки лица, проходящие от переносицы вдоль скул к вискам (рис. 8-1А). Начните с переносицы и двигайтесь вдоль бровей, массируя области, лежащие немного выше и ниже, а также сами брови (рис. 8-1Б). Уделите больше времени точке, расположенной между бровями; в этой точке скапливается большая часть напряжения, которое возникает при переутомлении глаз. Затем энергичными движениями промассируйте лоб и очень спокойными небольшими круговыми движениями выполните массаж височных участков. Легкими взмахами промассируйте области, проходящие от висков вверх вдоль черепа, представляя себе, как напряжение покидает ваши глаза.

После десятиминутного массажа ваше лицо покраснеет и начнет гореть, так как приток крови к нему значительно увеличился. Теперь перейдите к выполнению двигательных упражнений для глаз. Помимо того, что при этом повышается кинестическое сознание и вы можете

лучше разобраться в своих ощущениях, эти упражнения укрепляют мышцы и ткани, расположенные вокруг глаз.

Рис. 8-1А



Рис. 8-1Б



8-2 Выполните одновременно двумя глазами несколько круговых движений. Вы можете держать палец

перед глазами и выполнять им круговые движения, предоставляя возможность глазам следить за ним: но сначала попробуйте выполнить это упражнение без пальца, двигая только глазами. Дотроньтесь кончиками пальцев до лба над глазами. Чувствуете ли вы движение мышц в этой области? При правильном выполнении этого упражнения эти мышцы не должны приходить в движение. Попробуйте расслабить их, продолжая выполнять упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что эти мышцы больше не принимают участия в этом движении. Для этого вам необходимо уменьшить радиус описываемой окружности.

Закройте глаза и представьте, что все совершаемые ими движения выполняются плавно и без усилий. Здесь вам поможет представление катящегося колеса или круговой записи на поворачивающемся столе, а также какое-то иное представление легкого и плавного движения. Снова откройте глаза и выполните ими вращательные движения, на этот раз представляя себе, что в движение приходят только зрачки.

Опять закройте глаза и выполните ими вращательные движения под закрытыми веками. Осторожно дотроньтесь до глазных яблок, чтобы ощутить движение глаз. Обратите внимание, какие участки лица испытывают чрезмерное напряжение; если вы обнаружите их, постарайтесь максимально расслабиться. Повторите это упражнение с открытыми глазами.

Напряжение глазных мышц и верхней половины туловища тесно связано между собой. Перенапряжение глаз во время работы вызывает напряжение в мышцах шеи, плеч, рук, а также в ряде других участков

тела, а напряжение мышц этих участков в свою очередь также негативно воздействует на глаза, затрудняя доступ крови к голове и вызывая быстрое утомление как глаз, так и всего головного мозга. Любой человек, чья работа связана с продолжительным сидением за столом в согнутом положении, постоянно испытывает такое напряжение и быстро утомляется. Это положение, в котором большинство из нас проводит ежедневно на работе от шести до восьми часов, приводит к хроническому напряжению в области спины, шеи, плеч и рук.

Тем не менее добиться уменьшения напряжения в верхней половине туловища достаточно легко, при этом вы испытаете массу приятных ощущений. Лучше всего выполнять наши упражнения во время перерывов в течение рабочего дня. Одной из причин переутомления людей во время работы является их стремление работать без перерывов, они отрываются от работы на несколько минут лишь для того, чтобы немного перекусить, выпить чашку кофе или выкурить сигарету; но уделив несколько минут отдыху, расслаблению и растяжению мышц собственного тела, человек может выполнить больше работы и сделать ее значительно лучше.

Желательно делать приводимые ниже упражнения лежа — в этом случае вы сможете лучше расслабить тело, так как этому не будет препятствовать сила гравитации. Если же у вас нет возможности выполнять эти упражнения лежа, то вы можете делать их сидя или стоя.

8-3 Закройте глаза и постарайтесь расслабить мышцы лица, особенно мышцы, расположенные вокруг челюстей, так как они обычно

автоматически испытывают сильное напряжение, как только человек сосредоточивает свое внимание на чем-либо. Поверните голову в сторону и осторожно пройдитесь кончиками пальцев вдоль боковой поверхности шеи. Большую часть работы по поддержанию головы в вертикальном положении выполняет грудино-ключично-сосцевидная мышца, проходящая сзади от уха вдоль боковой поверхности шеи к плечу. Как и любая другая мышца тела, она имеет склонность к напряжению, причем это напряжение может быть даже большим, чем у других мышц; поэтому во время занятий ей необходимо уделить особое внимание, так как уменьшение ее напряжения жизненно необходимо для поддержания нормального зрения. Выполните массаж этой мышцы, пытаясь проследить путь распространения напряжения в ней. (Некоторые люди ошибочно принимают эту мышцу за кость во время прикосновения к ней.) Прощупайте ее, слегка постучите по ней и погладьте ее; сначала делайте все это очень спокойно и осторожно, а затем, когда вы почувствуете, что мышца начала немного расслабляться, ваши движения должны стать активными и энергичными. Возможно, вы найдете несколько болезненных или напряженных точек в этой области. Не пытайтесь оказывать на них максимальное давление, так как вы можете испытать такую боль, что все тело начнет сопротивляться выполнению глубокого массажа. Вместо этого, промассируйте эти участки осторожно и спокойно; прилегающие же к ним области можно массировать немного интенсивнее. Поверните голову из стороны в сторону, обращая внимание на разницу в ощущениях между боковыми поверхностями

шеи. После этого выполните массаж боковой поверхности шеи с другой стороны.

8-4 Когда вы, хотя бы частично, избавитесь от напряжения шейных мышц, можете приступить к выполнению вращательных движений головой. При этом важно сначала ослабить шейные мышцы, так как выполнение вращательных движений головой в случае, когда мышцы шеи испытывают значительное напряжение, может вызвать у человека головокружение или тошноту. Сделайте несколько медленных круговых движений головой, описывая ей небольшие окружности. Дотроньтесь рукой до позвоночника в том месте, где его шейный отдел переходит в кости черепа, и представьте, что это место является центром описываемой головой окружности. Такое спокойное движение не только способствует расслаблению шейных мышц, но и уменьшает нагрузку на позвоночник, делая движения шеи легкими и плавными. Если вы выполняете это упражнение лежа, помните, что не следует отрывать голову от пола для того, чтобы описать ею полную окружность; вы можете представить, что подбородок или нос рисует в воздухе окружность, и такое представление поможет вам правильно выполнить это движение. Сделайте, по крайней мере, сто медленных небольших круговых движений головой; при этом не забывайте, что выполнять их необходимо как по часовой, так и против часовой стрелки, меняя направление каждый раз после того, как вы сделали десять или пятнадцать вращений головой.

Вращательные движения плечами помогают снять напряжение с плеч и всей верхней половины туловища, так как при этом в работу вовлека-

ются непосредственно мышцы плеча. Если вы раньше массировали эти мышцы, то знаете, какими напряженными они бывают в результате правильного использования. Обратитесь к упражнению 3-16 из главы «Суставы».

После этого выполните упражнение 4-2 из главы «Позвоночник» или любые упражнения, приведенные в главе «Дыхание». Только когда вы почувствуете, что ваше тело стало расслабляться и укрепляться, вы можете вернуться к своей привычной работе. Мы также советуем вам делать некоторые упражнения из этого раздела в качестве подготовки к выполнению упражнений для глаз.

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Эти упражнения подходят каждому человеку. Если у вас слабое зрение, но сами глаза не повреждены, не существует никаких ограничений для улучшения зрения. Если зрение нарушено вследствие повреждения глаз, все равно вы сможете значительно улучшить его с помощью выполнения этих упражнений. Даже если у вас хорошее зрение, вы должны делать все возможное для его сохранения; и в этом неоценимую помощь вам окажут предлагаемые упражнения. «Двадцать/двадцать» -- это показатель нормального зрения человека, но это не предел возможностей его зрения.

Что можно сделать для улучшения зрения и что вызывает его ухудшение? Это очень важные вопросы, на которые каждый человек должен найти ответы. Они станут очевидными, если мы откажемся от убеждения, что наши глаза изменяются лишь в одну сторону -- в сторону ухудшения.

Мы подробно остановимся на том, в чем же нуждаются наши глаза.

Отдых

Глаза постоянно выполняют чрезвычайно напряженную работу; людская деятельность связана с длительным напряжением глаз, устают быстрее, чем те, кто не связан с такой работой. Поэтому в конце рабочего дня секретарь-машинистка испытывает такое же утомление, как лесоруб, деятельность которого не связана с напряжением глаз. С момента пробуждения мы пользуемся глазами на протяжении примерно семнадцати часов, пока бодрствуем. Подумайте, как бы чувствовали себя мышцы тела, если бы они выполняли какую-либо работу без отдыха так долго; поэтому никогда не забывайте делать все возможное, чтобы как-то облегчить их состояние.

Многие наши пациенты задают вопрос: «Достаточно ли семи-восьми часов сна для отдыха глаз?» Ученые установили, что во время сна большую часть времени глаза человека продолжают активно работать. Глазные нервы остаются в возбужденном состоянии, и глаза продолжают двигаться под закрытыми веками; по этой причине эта часть сна называется быстрым или парадоксальным сном. Установлено, что все люди ночью проводят несколько часов в состоянии такого сна, причем неважно, помнят они наутро о том, что им снилось ночью или нет. Кроме того, у многих людей во время сна не наступает полного расслабления тела, оно остается в напряженном состоянии, особенно лицо и верхняя половина туловища.

Необходимо добиваться улучшения зрения путем правильного вовле-

чения глаз в работу и их полноценного отдыха — это оказывает одинаково благоприятное воздействие на зрение человека. В конце концов мы должны добиться, чтобы все наши действия приносили глазам только пользу.

Во время выполнения упражнений для глаз мы рекомендуем вам не пользоваться очками или контактными линзами.

8-5 Массаж глаз для их полного расслабления и отдыха. Это упражнение — одно из лучших для расслабления глаз. Каждый человек хотя бы изредка, машинально закрывает свои глаза руками, предоставляя им возможность немного отдохнуть. Запомните: десятиминутный отдых намного полезнее для ваших глаз, чем десятикратный отдых по минуте.

Массаж глаз признан одним из самых важных в йоге, в тибетской медицине, а также в системе упражнений для глаз, разработанной в Китае. Следует отметить, что в Китае он так же широко вошел в повседневную жизнь, как и чтение. Школьники выполняют его перед тем, как приступить к занятиям, а служащие регулярно делают его во время работы.

Массаж глаз выполняет две основные функции. Во-первых, если выполнять его правильно, он способствует полному расслаблению глазного нерва. Когда мы закрываем глаза, свет не попадает в них и не происходит внешнее возбуждение зрительного нерва, а воображаемая темнота способствует его минимальному внутреннему возбуждению. Во время сна мы перестаем контролировать выполняемые зрительным нервом функции, но как только мы просыпаемся, начинаем некоторым образом осуществлять контроль за тем, что и как видим. Расслабляя зритель-

ный нерв, массаж глаз воздействует на всю нервную систему человека, расслабляя и ее.

Во-вторых, с помощью такого массажа можно уменьшить жесткость глазных мышц, которая тоже в немалой степени сказывается на ухудшении зрения. Если вы сумеете снять напряжение и расслабить глазные мышцы, за этим последует расслабление прилегающих к ним мышц, которое в итоге распространится по всему телу. Именно поэтому мы советуем выполнять массаж глаз людям с нормальным зрением для уменьшения общего напряжения их тела. Расслабление глаз имеет и еще один важный физиологический эффект: головной мозг привыкает к тому, что глаза не всегда находятся в напряжении и выполняют свои функции лучше, если находятся в расслабленном, а не в напряженном состоянии.

Выполнять массаж глаз лучше всего в темной комнате. Важно найти удобное положение для себя, в котором вы сможете оставаться более двадцати минут. Ваше тело должно быть в расслабленном состоянии и иметь под собой опору. Закройте глаза ладонями; при этом важно не наклонять тело вперед к рукам, чтобы не слишком сильно давить на нежные ткани вокруг глаз, и не поднимать руки вверх, так как в этом случае руки и плечи быстро устанут. Не отклоняйте сильно голову назад, это лишь затруднит доступ крови к голове. Руки должны опираться на какую-то твердую поверхность и закрывать глаза, не оказывая никакого давления. Можно выполнять массаж, сидя за столом, подложив под руки подушки, или лежа на спине с согнутыми коленями, положив подушки на грудь для лучшей опоры

рук; можно делать его, сидя на полу, опираясь спиной о стену, при этом колени подтянуты к груди, а подушки лежат на коленях. Ваша поза не имеет решающего значения, главное найти удобное для вас положение.

Сначала энергично разотрите руки, чтобы прогреть их. Начинать массаж необходимо очень теплыми руками. Закройте глаза и накройте их ладонями так, чтобы они находились как раз над глазами, а пальцы — над областью лба и чуть выше его (рис. 8-5). Кисти рук немного согнуты, ладони не касаются глазных яблок, а дотрагиваются только до мышц вокруг глаз. Необходимо перекрыть доступ света в глаза, не оказывая при этом на них никакого давления.

Рис. 8-5



В начале массажа необходимо нормализовать дыхание. Глубокое дыхание лучше всего поможет вам расслабить тело. Дышать надо через нос, глубоко, позволяя воздуху проникать в грудь, живот и диафрагму, расправляя и расширяя их. Представьте, что входящий в вас воздух абсолютно черный и при вдохе все тело наполняется этой чернотой. Дайте телу возможность максимально расшириться во время вдоха и расслабиться во время выдоха.

Представьте каждую часть своего тела, почувствуйте ее, обратите внимание на ее ощущения. Вообразите, что каждая мышца вашего тела размягчается, теплеет, становится более расслабленной, как будто вы постепенно закутываетесь в теплую шаль.

Вы можете также представить себе, что находитесь в полной темноте. Многим людям, когда они только приступают к массажу глаз, не удается увидеть темноту перед глазами; вместо этого они видят мерцающие огоньки, светящиеся точки, звездочки, массы темных цветов или какие-то неясные зрительные образы. Все это свидетельствует о том, что зрительный нерв находится в возбужденном состоянии и перед глазами человека проносятся различные зрительные образы, совершенно бесполезные для него в данный момент. Необходимо помнить, что человек не сможет сразу же контролировать их. Не пытайтесь во что бы то ни стало увидеть темноту перед глазами — дышите, расслабляйтесь, старайтесь хотя бы мысленно представить себе ее. Зрительный нерв расслабится сам собой, когда будет достаточно подготовлен к этому. Кроме этого, вы можете обратиться к медитациям, приведенным в конце главы; начните их на магнитофонную пленку и прослушивайте каждый раз во время массажа.

Однако, занимаясь массажем, вы можете испытывать сильное эмоциональное сопротивление, особенно, если одновременно выполняете и массаж и медитацию. Некоторые отрицательные эмоции могут быть вызваны боязнью темноты или абсолютного покоя; это чувство может настолько сильно охватить человека, что от него нелегко избавиться лишь с помощью успокаивающих мыслей или убеждений. Если вы обнаружите, что вас чрезмерно захлестывают отрицательные эмоции, самое лучшее — обратиться к выполнению следующего медитирующего дыхательного упражнения. Оно включает в себя десять глубоких дыхательных

движений, выполняемых, как всегда, через нос. Это способствует максимальному растягиванию живота во время вдоха. Следите за правильностью выполнения упражнения. Одновременно убеждайте себя, что все хорошо и не стоит ни о чем беспокоиться, что у вас нет никакого повода для раздражения; постарайтесь также убедить себя, что не очень хорошее зрение не тревожит вас. После этого переходите к массажу глаз.

Пятиминутное выполнение такого массажа во время перерыва на работе или во время чтения — прекрасный отдых для глаз. Однако для полного расслабления глаз необходимо затратить на такой массаж пятнадцать минут. Выберите для массажа такое время, когда вы ничем не утомлены и не встревожены, никуда не спешите. Установите это время заранее и поощряйте себя всякий раз, когда вы уделяете массажу немного больше отведенного времени. Помните, что вы не можете переуусердствовать в выполнении этого массажа.

Освещение глаз

С помощью света, попадающего в глаза, мы получаем большую часть необходимой нам информации. Свет и способность человека видеть в некотором смысле являются синонимами. Люди, проводящие много времени на открытом воздухе при ярком естественном освещении, имеют лучшее зрение, чем те, кто редко выходит из помещения на улицу. Это связано с тем, что их глаза привыкли к яркому свету, и он не беспокоит их; они хорошо воспринимают попадающий им в глаза свет и максимально используют его. Чем больше времени мы проводим при тусклом искус-

ственном свете, тем хуже наши глаза приспособляются к естественному свету. Эффект от прямого попадания обычного солнечного света в глаза аналогичен тому, что происходит при попадании света от прожектора в лицо человека; глаза становятся чрезвычайно чувствительными и сопротивляются его проникновению в них. Мышцы, окружающие глаза, напрягаются, стараясь преградить доступ света. Многие люди, выходя на улицу, пользуются защитными очками или просто щурят глаза. До некоторой степени прищуривание временно облегчает состояние человека. Однако это может оказать чрезвычайно вредное воздействие на зрение. Прищуривание приводит к тому, что мышцы, окружающие глаза, испытывают хроническое напряжение, которое способствует значительному ограничению поля периферического зрения и напряжению клеток сетчатки. Человек начинает пристально, с большими усилиями всматриваться в каждый мельчайший участок рассматриваемого изображения и уже не получает наслаждения от увиденного. Защитные очки от солнца дают лишь временное облегчение, но в конце концов приводят к тому, что способность глаз к световосприятию уменьшается еще больше.

Конечно, мы ни в коем случае не предлагаем вам выбросить эти очки. Они пригодятся вам, когда вы ведете машину, а солнце спит глаза. Но, если вы будете регулярно выполнять наши упражнения, необходимость в таких очках постепенно уменьшится. Ваши глаза привыкнут к яркому свету, и при попадании его в глаза вы не будете испытывать неприятных ощущений; зрачки станут более подвижными и смогут легко и быстро расширяться и сокращаться, делая

переход от темноты к свету менее болезненным для глаз. При этом расправятся морщины на вашем лице и увеличится поле зрения. Вы больше не будете щурить глаза от яркого света.

8-6 Освещение глаз более ярким светом улучшает ваши зрительные возможности. При освещении глаз солнечный свет должен быть не слишком сильным и попадать в глаза под некоторым углом к ним. Лучше всего выполнять это упражнение с утра до 10.00 и днем после 16.00, когда солнечный свет не слишком яркий (это время может быть изменено в зависимости от места жительства). Если ваша кожа не слишком чувствительна к солнечным лучам, вы можете выполнять это упражнение и в более жаркие часы по пять минут. Сядьте на улице или у открытого окна (можете прислониться к стене или лечь, если вам так удобнее) так, чтобы солнце попадало на вас. Выполняя это упражнение, ни в коем случае не пользуйтесь очками или контактными линзами. Хорошо нанести на кожу защитный крем, чтобы предохранить ее от ожога. Слегка поверните лицо с закрытыми глазами к солнцу, так чтобы его лучи попадали на закрытые веки, и сразу же начните поворачивать голову из стороны в сторону. Ваша голова должна двигаться:

1) непрерывно, не задерживаясь в одном и том же положении ни на минуту;

2) как можно медленнее, как будто она лениво перекатывается от одного плеча к другому;

3) совершенно без усилий — если вы не испытываете неприятных ощущений, предоставьте ей возможность поворачиваться из стороны в сторону на 180 градусов; если же такое дви-

жение затруднительно для вас, поворачивайте вместе с головой и верхнюю часть туловища. Представьте, что кто-то держит вашу голову в своих руках и очень нежно и осторожно поворачивает ее.

Глазные мышцы сначала могут оказать значительное сопротивление попаданию в глаза яркого света, даже несмотря на то, что вы выполняете это упражнение с закрытыми веками. Запомните те участки, которые испытывают напряжение, и постарайтесь расслабить мышцы в них. Обратите также внимание на интенсивность света, проходящего через закрытые веки, и на его цвет, который может изменяться от темно-красного, оранжевого и желтого до ослепительно белого. Если вы увидите зеленый цвет, это значит, что глаза испытывают напряжение и необходимо прервать выполнение упражнения, промассировать глаза, а затем снова продолжить упражнение.

Поворачивайте голову из стороны в сторону две-три минуты; сделайте примерно сорок поворотов. Затем отвернитесь от солнца, закройте глаза руками и одну-две минуты помассируйте их, чтобы они отдохнули от яркого света.

Чередуйте две минуты освещения глаз с одной-двумя минутами массажа. Выполняйте это упражнение десять-пятнадцать минут. Возможно, вы заметили, что ваши глаза постепенно расслабляются и привыкают к яркому свету, что видимый вами цвет во время освещения глаз становится немного ярче, а цвет во время массажа значительно темнее, пока наконец совсем не перейдет в сплошную черноту. Зрительный нерв при этом становится более расслабленным, в нем эффективнее возникает возбуждение, которое затем сменяется полным от-

дыхом и расслаблением глазных мышц. Выполняя это упражнение на протяжении нескольких недель, вы постепенно можете увеличить продолжительность освещения глаз, доведя ее до пяти-шести минут, чередуя его с выполнением массажа глаз. Это не только способствует лучшему отдыху глаз, но и увеличивает подвижность зрачков.

Рис. 8-6



Существует несколько вариантов выполнения освещения глаз, которые позволяют повысить эффективность этого упражнения. Например: поместите одну руку на основание шеи, а другую на лоб так, чтобы рука не закрывала попадающий в глаза свет (рис. 8-6). Рука, положенная на основание шеи, должна быть сжата в кулак, а рука, лежащая на лбу, распрямлена, так чтобы выступающие костяшки у основания пальцев оказывали давление на него. Держа руки в таком положении, поворачивайте голову из стороны в сторону, так же как вы делали это раньше; при этом,

помимо освещения глаз, вы еще массируете шею и лоб. Выполняйте это упражнение пять-семь минут, чтобы улучшить кровообращение и расслабить мускулатуру лица, шеи и глаз. Затем уделите минуту массажу глаз, и, наконец, вернитесь к простому освещению глаз, как вы делали это в начале занятий.

Когда вы заставляете себя рассмотреть что-то, в этом случае происходит напряжение надбровных (круговых мышц глаза) и скуловых мышц. Если же вы убеждены, что зрение обязательно связано с напряжением, оно может стать постоянным и хроническим. Со временем вам все больше и больше необходимо будет напрягать глаза, чтобы лучше видеть, но, в конце концов, даже при огромном их напряжении ваше зрение не будет четким, а если вы сможете полностью избавиться от напряжения глаз, ваше зрение заметно улучшится. Деятельность глаз человека аналогична деятельности остальных участков его тела: чем больше вы напрягаете их, тем больше затрудняете их функционирование.

Когда вы сможете освещать свои глаза на протяжении десяти минут, не испытывая при этом никаких неприятных ощущений, можно разнообразить это упражнение, увеличив количество поступающего в глаза света. Закройте глаза и положите указательный и средний палец правой руки на внутреннюю сторону правой брови; старайтесь держать руку высоко, чтобы не препятствовать попаданию света в правый глаз. Затем медленно поверните голову влево, и в это время позвольте пальцам легко соскользнуть на веко; осторожно, но энергично потяните его вверх так, чтобы оно не открывало глаз полностью. Помните, что вна-

чале необходимо касаться только брови, но не века. При этом складка века расправляется, позволяя большому количеству света попасть в глаз, хотя сам глаз остается закрытым. Максимально поверните голову сначала влево, затем вправо; повторите это движение несколько раз. Затем поменяйте местами руки, поместив указательный и средний палец левой руки на левую бровь, и начните поворачивать голову вправо. Вам потребуется некоторое время для того, чтобы освоить плавное выполнение этого движения. Не забывайте глубоко дышать и выполнять все движения медленно, без напряжения. Повторите это упражнение несколько раз, затем выполните массаж глаз и вернитесь к обычному их освещению.

Когда ваши глаза привыкнут к такому освещению, прикройте один глаз рукой, затем быстро поверните голову и прищурьте неприкрытый глаз, стараясь моргать им как можно чаще. Ни в коем случае не следует смотреть на солнце больше доли секунды, так как это очень вредно для глаз. Если вам не удобно выполнять это упражнение таким образом, то моргайте глазом, когда поворачиваете голову из стороны в сторону, а если и такое движение покажется вам дискомфортным — вернитесь к обычному освещению глаз. После выполнения этого упражнения уделите массажу глаз немного больше времени, чем прежде.

Попробуйте выполнять повороты головы по-разному, позволяя свету попадать в глаза под различным углом. Выполняйте головой медленные вращательные движения, описывая ею как можно большую окружность; или отклоняйте голову немного дальше назад после каждого поворота в

сторону, стремясь достичь ее максимального отклонения, но так, чтобы шея не испытывала никаких неприятных ощущений; или делайте движения головой вверх и вниз, когда поворачиваете ее из стороны в сторону, так чтобы одновременно и кивать и трясти ею.

В среднем рекомендуется производить освещение глаз по двадцать минут в день, причем можно возвращаться к выполнению этого упражнения несколько раз в день, уделяя ему каждый раз от пяти до пятнадцати минут. Те люди, которые не испытывают неприятных ощущений при попадании света в глаза, могут выполнять это упражнение и дольше — некоторые наши ученики повторяют его ежедневно три раза по двадцать минут. Однако очень важно при этом внимательно относиться к ощущениям глаз и не переусердствовать в его выполнении; поэтому сначала лучше ограничиться ежедневным двадцатиминутным освещением глаз, пока специалист не скажет, что вы можете выполнять это упражнение дольше и это не причинит вреда вашим глазам. Не позволяйте глазам утомляться или напрягаться; если это произошло, приступите к массажу и выполняйте его до тех пор, пока они снова не расслабятся и не отдохнут. Прохладный компресс на закрытые глаза также способствует значительному расслаблению.

Используйте для своих занятий каждый солнечный день! Конечно, пасмурные дни не очень подходят для таких занятий, но некоторые люди используют даже облачные дни, чтобы приучить свои глаза к свету, и иногда пользуются сильной лампой в качестве заменителя солнца, что также позволяет им добиться значительных успехов. Попробуй-

те выполнить это упражнение тем и другим способом и посмотрите, какой из них вам больше понравится. Но в ясные дни используйте именно солнечный свет, а не какой-то другой; кроме того, необходимо бывать на свежем воздухе хотя бы по часу, даже в облачную погоду. Помните, что постоянное пребывание при искусственном освещении значительно ухудшает зрение человека.

Если ваши глаза повреждены катарактой, пожалуйста, проконсультируйтесь у окулиста по поводу целесообразности выполнения этого упражнения. Если вы боитесь этим упражнением причинить вред глазам, то просто откажитесь от него. Однако мы убеждены, что при правильном его выполнении возможность повредить глаза является минимальной. Мы будем рады узнать о всех ваших успехах и достижениях во время этих занятий.

8-7 Менее интенсивное воздействие на глаза оказывает их освещение в пасмурные дни отраженным солнечным светом. Если вам трудно выполнять это упражнение в яркие солнечные дни, можете проводить занятия в облачную погоду. Отверните от солнца лицо с широко открытыми глазами и посмотрите на небо. Затем несколько раз поверните голову из стороны в сторону, как в предыдущем упражнении, часто моргая при этом глазами. Одновременно выполните массаж затылка кончиками пальцев одной руки и массаж лба ладонью другой руки; держите руки неподвижно, а все движения выполняйте головой, как было описано ранее (см. упр. 8-6). Это упражнение преследует ту же цель, что и предыдущее: приучить глаза спокойно, без напряжения воспринимать поступающий в них яркий свет, а так-

же позволить головному мозгу осознавать это новое состояние.

Развитие «гибкости и плавности» взгляда

Движение — залог хорошего зрения человека. Если зрение ухудшается, движение глаз замедляется, и взгляд подолгу фиксируется в одной точке, когда человек пытается разобрать изображение того или иного предмета. Вместо того чтобы каждую секунду совершать множество мельчайших движений, глаза близорукого человека совершают большие, редкие и неточные скачки или же вообще перестают двигаться. Стараясь разглядеть различные предметы и напрягая свои глаза, близорукий человек часто даже забывает моргать ими. Такое же напряжение испытывают и мышцы вокруг глаз.

Моргание. Моргая, вы позволяете глазам немного отдохнуть от поступающего в них света и от вынужденного разглядывания каких-либо предметов. Кроме того, моргание способствует расслаблению мельчайших мышц вокруг глаз, не позволяя им находиться в постоянном напряжении; моргая, вы автоматически выполняете легкий массаж глазных яблок. При этом вы заставляете зрачки глаз постоянно то расширяться, то сжиматься так, чтобы в конце концов приучить глаза к яркому свету. Если вы привыкли пристально вглядываться в изображение, постарайтесь избавиться от этой дурной привычки и почаще переводить взгляд с одного места на другое. Это поможет лучше расслабить все мышцы лица. Моргание глаз способствует расслаблению и кратковременному отдыху как глаз, так и мозга. Фактически, частое моргание поможет вам

при дыхании. Глаза и легкие связаны между собой через функции, выполняемые придаточными пазухами носа, которые находятся позади окружающих глаза мышц. Напряжение этих мышц приводит к переполнению придаточных пазух, а их расслабление, наоборот, способствует очищению, что, в свою очередь, приводит к углублению и облегчению дыхания.

Моргание играет важную роль и в поддержании нормального увлажнения глаз. Вы, наверное, обращали внимание, что при долгом и пристальном взгляде на какой-либо предмет, в глазах возникает ощущение жжения; это связано с нарушением их увлажнения. Попробуйте сделать следующее: откройте глаза (можно не очень широко) и как можно дольше не моргайте ими. Естественно, при этом вы испытаете значительные неудобства, так как делаете это умышленно; но глаза в данном случае испытывают такие же трудности, как и на протяжении всего дня, когда вы делаете это совершенно бессознательно. Частое моргание глазами и их массаж помогут восстановить их нормальное увлажнение.

Помните: необходимо постоянно моргать глазами во время выполнения любой работы, требующей их напряжения, при этом неважно, находитесь ли вы за рулем автомобиля, рассматриваете выставочные экспонаты или заняты каким-то иным видом деятельности.

8-8 Следующее упражнение способствует расслаблению мышц лица и глаз во время напряженной работы. Лягте на спину с вытянутыми в стороны руками, согнутыми коленями и стоящими на полу ступнями. Можно выполнять это упражнение и сидя, но, выполняя его лежа, вы мо-

жете добиться лучшего расслабления. Медленно и плавно поворачивайте голову из стороны в сторону, представляя, что кто-то держит и поворачивает вашу голову. Предоставьте ей возможность поворачиваться как можно дальше в сторону, чтобы почувствовать растяжение боковых шейных мышц, а также мышц челюстей и плеч. Выполняйте это движение до тех пор, пока шея не расслабится, затем начните медленно как можно шире открывать рот. После этого быстро закройте его, продолжая поворачивать голову из стороны в сторону. Обратите внимание на то, какие мышцы участвуют в движении, какие участки тела, кроме челюстей, испытывают при этом растяжение? После этого, продолжая выполнять повороты головы из стороны в сторону, открывать и закрывать рот, дополните это движение ритмичным морганием глаз. Это упражнение способствует значительному улучшению координации движений, так как голова, челюсти и глаза одновременно находятся в постоянном движении, но оно выполняется ими с различной скоростью. Выполняйте это упражнение несколько минут, обращая внимание, как мышцы лица и глаз утрачивают напряжение и расслабляются.

Это упражнение можно выполнять, делая головой небольшие круговые движения, а не только поворачивая ее из стороны в сторону. Не отрывайте при этом голову от пола, а описывайте ею небольшую окружность, так чтобы поверхность пола массировала ваш череп.

8-9 Эти упражнения предназначены не для того, чтобы заметно улучшить зрение, а для того, чтобы развить ваше кинестическое сознание. Откройте глаза как можно шире

и подержите их так некоторое время, обращая внимание на ощущения в них. Напрягается ли ваш лоб в то время, когда веки приходят в движение, или же веки участвуют в работе независимо? Затем закройте глаза, делая это как можно медленнее — сначала прикройте их на одну четверть, потом на половину, потом на три четверти и, наконец, закройте совсем; при этом снова обращайте внимание на все ваши ощущения. После этого выполните несколько быстрых морганий, чтобы снять с них напряжение. Повторите это упражнение несколько раз, обращая внимание на происходящие изменения в ваших ощущениях. Его необходимо выполнять несколько раз в день, чтобы полностью осознать смену ощущений в глазах.

8-10 Это упражнение необходимо сочетать с массажем глаз. Промассируйте глаза в течение десяти минут. Обратите внимание, насколько вы можете расслабиться, правильно ли дышите, а также на увлажнение глаз. Затем откройте левый глаз, держа правый закрытым; сверху прикройте его еще рукой, осторожно касаясь кончиками пальцев чуть ниже брови (рис. 8-10). Затем начните моргать левым глазом, медленно открывая и закрывая его. Осторожно погладьте веко и ресницы этого глаза пальцами свободной руки. Хорошо промассируйте область лба. Представьте, что кто-то другой вместо вас очень осторожно приподнимает веко, держась за ресницы, а сила гравитации постепенно опускает его назад. Обратите внимание, что делает ваш правый глаз? Если он остается неподвижным, что очень хорошо, вы можете полностью сосредоточить внимание на расслаблении левого глаза. Однако у многих людей пра-

вый глаз также старается принять участие в работе.

Рис. 8-10



Если вы можете моргать каждым глазом отдельно, то должны следить, как за тем, чтобы левый глаз открывался и закрывался также медленно, плавно и без усилий, так и за тем, чтобы правый глаз не стремился помогать ему в этом движении; попробуйте убедить себя в том, что ваш левый глаз находится в полном бездействии. Несколько минут выполняйте это упражнение для другого глаза, а затем снова откройте левый глаз. Может быть, теперь вам стало легче выполнять это упражнение? Вернитесь к массажу глаз и снова обратите внимание на свои ощущения во время его выполнения. Однако важно помнить, что в данном случае важен сам процесс выполнения этого упражнения, а не те результаты, которых вы достигнете. Со временем вы обязательно улучшите свое зрение, но как быстро вы сможете добиться этого, сказать трудно.

8-11 Существует еще одно упражнение, связанное с морганием глаз: поворачивайте голову из стороны в

сторону, одновременно моргая глазами. При этом ваш взгляд не будет фиксироваться на одной точке, и вы сможете на собственном опыте убедиться в том, как частое моргание помогает избавиться от дурной привычки подолгу пристально вглядываться в различные предметы.

РАВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГЛАЗ + РАВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСЕХ УЧАСТКОВ ГЛАЗА = СБАЛАНСИРОВАННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГЛАЗ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ

Люди с плохим зрением сами неосознанно мешают сбалансированному вовлечению их глаз в работу: они позволяют одному глазу взять верх над другим и пользуются лишь центральным зрением, постоянно пренебрегая периферическим. Такое поведение может быть изменено лишь путем сознательного переучивания. У многих людей при рождении один глаз оказывается сильнее другого, так же как у большинства людей одна рука более развита, чем другая. Эта тенденция и вызывает развитие напряжения, что, в свою очередь, приводит к возникновению различных заболеваний.

Если у человека преобладает один глаз (а большинство людей, страдающих близорукостью, хорошо знают об этом), то в результате слабый глаз перестает активно участвовать в работе и начинает постепенно ослабевать, тогда как более сильный глаз непрерывно участвует в работе, в нем постоянно возникает перенапряжение и, в конце концов, он также начинает терять свою силу.

8-12 Многие офтальмологи ис-

пользуют в работе следующий прием: закрывают один глаз, обычно более сильный, кусочком черной материи, чтобы добиться коррекции слабого глаза при таких заболеваниях, как косоглазие, монокулярное зрение и амблиопия (по-другому называемая «леностью глаз»). В ряде случаев этот прием оказывается очень полезным. Когда вы закрываете сильный глаз, то на слабый ложится вся зрительная нагрузка. Это упражнение окажет свое полезное воздействие, если вы будете выполнять его от пяти до двадцати минут; но не допускайте перенапряжения глаза. Этот прием можно использовать достаточно часто в течение дня, лучше всего во время прогулок или какой-то другой работы, которая не связана с чрезмерным напряжением глаз.

Для коррекции различных заболеваний глаза человеку необходимо стимулировать периферическое зрение. Большинство предлагаемых нами упражнений для стимуляции периферического зрения блокирует центральное зрение и стимулирует периферическое зрение каждого глаза, причем это происходит либо одновременно, либо последовательно. Когда мы смотрим вперед двумя глазами, очень легко может возникнуть такая ситуация, когда всю зрительную работу будет выполнять только один глаз, а второй перестает работать, причем вы можете даже и не заметить этого. Однако, когда мы работаем над стимуляцией периферического зрения, то стараемся создать отдельное поле зрения для каждого глаза, поэтому в данном случае человеку легче заметить, когда один его глаз перестает работать.

Постоянное использование центрального зрения может привести к сильному напряжению мышц лица,

лба и челюстей, а вовлечение в работу периферического зрения может ослабить это напряжение. Особенно мы рекомендуем эти упражнения людям, страдающим близорукостью, глаукомой, косоглазием, амблиопией, дегенерацией или пигментацией сетчатки, а также всеми заболеваниями, сопровождающимися дегенеративными изменениями тканей глаза, результатом которых является потеря периферического зрения. Стимуляция периферического зрения, кроме того, помогает избавиться от дурных привычек, которые выработались у вас в процессе постоянного использования центрального зрения — ведь постоянное его использование не гарантирует, что вы пользуетесь им правильно.

Стимуляция периферического зрения

Рис. 8-13



8-13 Первое упражнение связано с определением вашего периферического зрения. Необходимо запастись двумя свечами или двумя ручными электрическими фонариками, или двумя карманными часами с фосфоресцирующим циферблатом (если ваше периферическое зрение позволит вам разглядеть их в темноте сбоку от вас). Кроме того, вам потребуются два небольших кусочка черной бумаги, один размером примерно пять на восемь сантиметров для стимуляции периферического зрения при дневном освещении, а другой размером пять на десять сантиметров

для выполнения этих упражнений в темноте; каждый кусочек бумаги необходимо прикрепить с обратной стороны на тесьму. Во время выполнения упражнений они должны укреплиться у самого края переносицы.

Находясь в абсолютно темной комнате, поместите один кусочек черной бумаги между глазами и сядьте со свечками в руках (или с тем, что вы подобрали для себя), держа их по бокам от себя около плеч на расстоянии полуметра от своих ушей. Если вы сможете увидеть их, значит вы делаете все правильно. Если же вы не увидели их, медленно передвиньте их немного вперед в направлении друг к другу, продолжая держать их в полуметре от головы; при этом свечки будут двигаться от периферии глаз к носу (рис. 8-13). Одновременно слегка потрясите руками, так чтобы свечки в руках немного колебались в то время, как вы перемещаете их вперед. Практически, во всех упражнениях по стимуляции периферического зрения используется такое колебание и потряхивание, так как движение лучше всего стимулирует периферические клетки глаза. Оно привлекает их внимание и заставляет глаза активно включиться в работу. Периферические клетки человеческого глаза похожи на клетки глаз некоторых животных, которые не способны различить в темноте предметы, пока они не придут в движение. Это движение является чрезвычайно важной частью выполняемых в темноте упражнений по стимуляции периферического зрения, так как клетки сетчатки, которые выполняют большую часть работы при тусклом освещении, хорошо различают лишь движущиеся предметы. Заметьте для себя то место, где вы начинаете видеть свечки — тогда вы сможете сравнить эти

результаты с теми, которых достигнете благодаря регулярному выполнению упражнений по стимуляции периферического зрения.

Когда вы хорошо освоите это упражнение и расслабите глаза, выполнив их массаж, попробуйте переместить свечки от груди в направлении к подбородку (держа их на безопасном расстоянии от лица) и дальше над головой в направлении ко лбу, чтобы определить возможности своего периферического зрения в этих направлениях.

8-14 Чтобы продемонстрировать себе, насколько можно расширить периферическое зрение, возьмите свечки в руки и держите их перед собой; начните передвигать их (не забывайте слегка покачивать их во время движения) как можно дальше назад и в стороны от лица, так, чтобы видеть их. Задержитесь в этом положении минуту, а затем постарайтесь передвинуть их еще дальше так, чтобы они оказались позади той точки, в которой вы могли их хорошо видеть. Снова подержите их немного в таком положении, закройте глаза и представьте, что вы видите исходящий от них свет. Через одну-две минуты откройте глаза. Многие люди после этого действительно могут увидеть свечки, хотя только что им этого не удавалось. Если вы добились успеха, можете отодвинуть свечки еще немного назад за пределы поля зрения и опять повторить описанную выше визуализацию. Это упражнение способствует расширению периферического поля зрения и активизирует деятельность тех периферических клеток, которые до этого не участвовали в работе. Некоторые наши ученики смогли с помощью этого упражнения добиться значительных успехов, несмотря на то, что

при дневном свете у них практически отсутствовало периферическое зрение.

Во время выполнения этого упражнения необходимо периодически останавливаться, отдыхать и представлять себе движущийся свет вне пределов периферического зрения. Если вы почувствуете, что это упражнение помогает вам, можете выполнять его при тусклом освещении, а не в темной комнате.

С помощью этого упражнения вы можете либо значительно расслабить и освежить глаза, вовлечь в активную работу много новых, ранее не использовавшихся клеток, либо утомить их; это относится и ко всем упражнениям, связанным со стимуляцией периферического зрения.

Рис. 8-15



8-15 Упражнения по стимуляции периферического зрения можно выполнять и при дневном освещении. Для этого вам снова понадобится кусочек черной бумаги размером пять на восемь сантиметров, укрепленный между глазами. Сядьте, начните медленно поворачивать голову из стороны в сторону. Смотрите прямо вперед на бумагу, одновременно покачивая руками или шевеля пальцами по бокам головы — руки при этом должны располагаться

близко к ушам — для стимуляции периферических клеток глаза (рис. 8-15).

Закройте глаза и представьте, что ваши руки парят по воздуху, а комната медленно покачивается из стороны в сторону, в то время как вы поворачиваете голову в разные стороны; попытайтесь представить, что движется именно комната, а не ваша голова. Затем снова откройте глаза и повторите первую часть этого упражнения. Можно несколько разнообразить движения рук, делая ими круговые движения, махи вверх и вниз, а также в стороны.

Если вы выполняете упражнение в светлое время дня, ваше внимание может привлечь большое количество зрительной информации, поэтому у вас может снова проявиться привычка, когда один глаз преобладает над другим и выполняет за него всю работу. Чтобы этого не случилось, периодически проверяйте, оба ли глаза участвуют в работе. При этом обратите внимание, что видит каждый глаз? Не забывайте изредка закрывать их и представлять, что ваше периферическое зрение совершенно нормально и вы четко видите все рассматриваемые предметы.

Уберите кусочек бумаги, прикройте правый глаз правой рукой и, в то время когда вы смотрите вперед, начните стимулировать периферическое зрение левого глаза перемещением пальцев в поле зрения: вы должны передвигать их не только слева от глаза, но также выше, ниже лица и с правой стороны от себя. Повторите это упражнение для другого глаза.

Вернитесь к одновременному использованию обоих глаз, снова поместив между ними кусочек черной бумаги. Если вы почувствовали, что глаза устали, остановитесь и закрой-

те их, давая им отдохнуть; мысленно представьте, что вы видите абсолютную темноту.

Затем выполните несколько медленных движений головой вверх и вниз, представляя, что в движение приходит комната и что движется она в направлении, противоположном движению головы. Так например, когда голова опускается вниз, представляйте, что комната движется вверх, а когда голова поднимается вверх, представляйте, что комната движется вниз. То же самое выполните, отклонив верхнюю половину туловища сначала вперед, а затем назад. Для разнообразия можно выполнять круговые движения головой.

8-16 Существует еще одно простое и полезное упражнение для стимуляции периферического зрения. Поместите кусочек черной бумаги между глазами и поставьте указательные пальцы обеих рук перед глазами так, чтобы руки находились примерно на расстоянии полуметра друг от друга и на таком же расстоянии от лица. Затем выполните несколько круговых движений кистями рук, сначала вращая обе руки в одном направлении, а затем одну руку по часовой, а другую против часовой стрелки. Убедитесь, что в работе участвуют оба глаза, причем правый глаз следит за движением правой руки, а левый — за движением левой руки. Постепенно увеличивайте радиус окружностей, но при этом ваши глаза должны постоянно видеть указательные пальцы. В этом упражнении, как и в большинстве упражнений, предназначенных для стимуляции периферического зрения, большую помощь окажет легкое покачивание пальцами, а также различные движения головой: чем больше движения происходит перед вашими гла-

зами, тем активнее происходит стимуляция их периферических клеток.

8-17 Поездка в транспорте — великолепное упражнение, способствующее стимуляции периферического зрения. Передвижение транспорта автоматически стимулирует периферическое зрение, точно так же, как это происходит, когда вы поворачиваете голову из стороны в сторону или выполняете различные движения руками перед глазами, как это было описано в упражнении 8-15. Наибольший эффект достигается, если вы смотрите прямо вперед, обращая внимание на то, что происходит с обеих сторон от вас. Для усиления эффекта прикрепите кусочек черной бумаги к переносице. Смотрите прямо вперед на бумагу; вашему мозгу это быстро наскучит, и вы станете обращать больше внимания на то, что происходит по сторонам от вас. Если вы едете на поезде, постарайтесь сесть лицом против его хода; в этом случае вы сможете лучше ощутить происходящее сбоку от вас движение за окном поезда.

8-18 Когда вы читаете, пишете или выполняете другую работу, связанную с чрезмерным напряжением центрального зрения, очень полезно стимулировать периферическое зрение, покачивая руками и перемещая их с обеих сторон от глаз; эти движения уменьшают напряжение глаз в процессе их активной деятельности. Переполненные городские улицы, компьютеры, бумаги, написанные неразборчивым мелким шрифтом — все это возлагает дополнительную нагрузку на центральное зрение и значительно сужает возможности периферического зрения. Поэтому выполнение упражнений, стимулирующих периферическое зрение, в данном случае практически единствен-

ный способ противодействия этой ситуации.

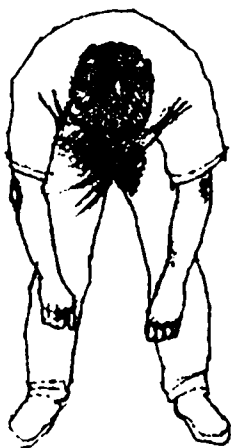
8-19 Длительное покачивание. Встаньте, разведите ноги на ширину плеч, держите указательный палец одной руки перед глазами на расстоянии более полуметра от лица и сфокусируйте на нем свой взгляд. Затем начните перемещать палец как можно дальше в стороны, следя за ним глазами и поворачивая голову вслед за ним так, чтобы палец всегда находился перед вашим носом. При этом, обращайте внимание на все, что происходит вокруг вас и движется в направлении, противоположном пальцу.

После того как вы несколько раз повернете голову из стороны в сторону, продолжайте следовать за движением глаз, поворачивая теперь уже все туловище из стороны в сторону. При повороте в левую сторону, постарайтесь оторвать правую пятку от пола; когда же вы поворачиваетесь в правую сторону, оторвите от пола левую пятку (рис. 8-19А). Цель этого упражнения — увеличить осознанность ваших движений в то время, когда вы смотрите на что-то.

Рис. 8-19А



Рис. 8-19Б

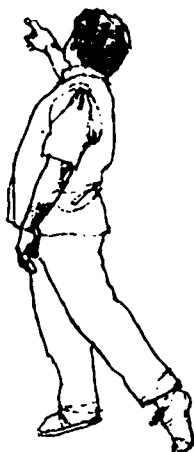


Третий этап упражнения — увеличение амплитуды колебаний вашего тела, включая наклоны верхней половины туловища в то время, когда вы смотрите вперед (рис. 8-19Б), а также потягивания вверх и в стороны (рис. 8-19В и 8-19Г).

Рис. 8-19В



Рис. 8-19Г



ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ВЗГЛЯДА

Здоровый глаз за секунду совершает множество мельчайших движений. По-другому эти движения называются саккадическими. Вы, может быть, замечали, что глаза людей с исключительно хорошим зрением часто искрятся или просто пронизывают вас своим взглядом. Это вызвано постоянными небольшими движениями глаз; именно эти движения придают им не только специфическую яркость, но и сопровождающие ее особую четкость и остроту зрения. Сами по себе движения глаз практически невидимы ни в случае, если ваш взгляд перемещается автоматически, ни в случае, если вы переводите его с места на место сознательно. Даже выполняя специальные упражнения, связанные с перемещением взгляда, ни один человек, глядя вам в глаза, не сможет различить выполняемые ими движения. Самое большее, что может быть заметно другим людям — что ваши глаза стали более подвижными и живыми.

Цель этих движений — вовлечь в активную работу центральную об-

ласть сетчатки, называемую иначе областью желтого пятна сетчатки. Это единственный участок глаза, отвечающий за остроту зрения и четкость получаемого изображения. В центре области желтого пятна сетчатки существует участок, называемый центральным, который и является местом наиболее четкого видения. Когда в рассмотрении того или иного предмета участвует не область желтого пятна сетчатки, а какой-то другой отдел глаза, человек теряет способность четко разобрать мельчайшие детали получаемого изображения. Так как по размеру эта область является очень маленькой, то с помощью ее в каждый отдельный момент времени человек может различить лишь очень небольшие фрагменты видимого изображения, хотя все детали этого изображения он видит очень четко. По этой причине нормальный глаз обычно все время совершает небольшие быстрые движения, во время которых область желтого пятна сетчатки перемещается от точки к точке, постоянно передавая в мозг получаемую зрительную информацию. Если представить себе изображение, получаемое на экране телевизора или на матричном принтере компьютера, или живопись Сесурата — всюду здесь мы увидим сочетание мельчайших частиц различных цветов и форм, — а затем представить себе, как точка за точкой производится расшифровка этого изображения, то тогда вы поймете, как функционирует область желтого пятна сетчатки здорового глаза.

Когда у человека ухудшается зрение, движения глаз замедляются, становятся длительными и редкими. При этом изображение теряет четкость и становится расплывчатым, его детали теряют определенность и

сливаются вместе. Мы называем такое зрение «скованным».

Приведенные в этом разделе «двигательные» упражнения способствуют восстановлению естественных свободных движений области желтого пятна сетчатки глаза. Как следует из названия этих упражнений, все они заставляют человека постоянно перемещать взгляд с места на место, имитируя обычно происходящие в здоровом глазе движения. Несмотря на то, что сначала эти движения необходимо выполнять, сознательно побуждая себя к этому, со временем вы станете делать их автоматически, не прилагая к этому никаких усилий.

Таким образом постоянное перемещение взгляда от точки к точке является для глаза естественным состоянием. Оно вызывает у человека интерес и заставляет его проявлять любопытство. Когда мы с радостью смотрим на что-то, наши глаза желают рассмотреть все мельчайшие детали изображения и начинают перемещаться от одной его точки к другой. Скука, страх и потеря любознательности, наоборот, тормозят движение глаз, заставляя подолгу пристально всматриваться в изображение. Человек в этом случае постоянно пользуется лишь ближним зрением, и очень редко — дальним. В нашей работе существует одно важное правило, применимое к любой области человеческого тела: чем меньше эта область вовлекается в движение, тем более скованной она является и тем хуже выполняет свои функции. Это верно для мышц, суставов, легких, нервов и пищеварительного тракта; это имеет непосредственное отношение и к глазам.

Для глаз очень важен отдых, но существует огромная разница между

отдыхом и отказом от их использования. Тупо смотря широко о раскрытыми глазами в пространство, вы, тем самым, причиняете глазам значительный вред. Перемещение взгляда от точки к точке, наоборот, дает им необходимый отдых, а при вовлечении глаз в движение не происходит их напряжения. Поэтому такое перемещение взгляда можно назвать «сознательным» зрением.

Перемещая взгляд от одной точки к другой, важно, чтобы глаза были расслаблены; вы должны видеть лишь то, что можете увидеть, не напрягая глаза и не стараясь разобрать какие-то конкретные детали рассматриваемого изображения. Не стоит добиваться и четкости того, что вы рассматриваете. Вместо этого, предоставьте глазам и разуму возможность воспринять каждую доступную им деталь этого изображения, не беспокоясь о тех деталях, которые плохо различимы. Для тех, кто носит очки, этот совет особенно важен. Эти люди уже привыкли к тому, что очки помогают им различить мельчайшие детали рассматриваемого изображения, но при выполнении наших упражнений необходимо, хотя бы временно, отказаться от этой привычки. Не рассматривайте конкретных деталей того или иного изображения до тех пор, пока не улучшится ваше зрение. Не испытывающие напряжения глаза впитывают все увиденное, не стараясь при этом силой охватить мельчайшие детали. Такое состояние глаз позволяет им отдыхать во время рассмотрения различных предметов. Как только ваш взгляд остановится на какой-то конкретной точке, детали которой вы стараетесь разобрать, движения ваших глаз снова станут скованными, перемещение взгляда с места на место прекратит-

ся, и вы опять вернетесь к тому, с чего начали и от чего стараетесь избавиться.

Если это произошло, закройте глаза и представьте себе какое-либо случайное, но красивое движение, например, бегущие к берегу волны, парение чаек в небе, опадающие осенью листья или лепестки цветов, гонимые ветром тучи, проносящиеся по небу. Потратьте одну-две минуты на то, чтобы ваш разум запечатлел эти образы, а затем сами продолжите это приятное и легкое движение; откройте глаза и попытайтесь зрительно увидеть его.

8-20 Начните выполнять это упражнение следующим образом: на протяжении одной недели перемещайте взгляд с одного места на другое. Когда бы вы ни вспомнили об этом, перемещайте взгляд от одной точки к другой, рассматривая все, что вам хочется увидеть. Вместо того, чтобы рассматривать дерево вообще, обратите внимание на отдельные его части, постепенно обращая внимание на более мелкие детали. Помните: необходимо чаще моргать и следить за дыханием, так как оба эти фактора помогут глазам двигаться свободно и легко. Без каких-либо заметных изменений в зрении, вы сможете улучшить его потому, что станете смотреть на вещи более осознанно.

8-21 Продолжите этот процесс, немного усовершенствовав его: обратите внимание на те детали рассматриваемого предмета, которые вы видите нечетко. Например, вы четко видите само дерево, ветви и листья на нем, но не различаете жилки и пятнышки на листьях. Предоставьте вашим глазам возможность свободно осмотреть такой листок, отмечая все, что можно увидеть — его форму, цвет

и т.д. — все, что сразу же бросается вам в глаза; при этом не забывайте точное изображение листка. Просто рассматривайте его, как делал бы это маленький ребенок или пришелец из космоса, впервые попавший на землю. Затем закройте глаза и попытайтесь мысленно восстановить детали увиденного. Постарайтесь увидеть яркий листок на темном фоне, различить его цвет на белом фоне, представить, как он приближается к вам, в то время как задний план, наоборот, отдаляется от вас.

8-22 Постарайтесь приблизить к себе те детали, которые вы достаточно хорошо рассмотрели, сделать их более доступными. Возьмите понравившуюся вам картину и поддержите ее достаточно близко перед глазами, рассмотрите каждую ее деталь, не напрягая глаз, затем начните перемещать взгляд по картине. Если вы рассматриваете чье-то лицо, обратите внимание на один глаз и попытайтесь схватить взглядом каждую ресницу, каждое цветное пятнышко на его радужной оболочке. Затем переведите взгляд на лоб; разделите его на четверти, каждую из этих четвертей разделите еще пополам и т.д., пока не станете рассматривать его мельчайшие детали. Закройте глаза и попытайтесь восстановить в памяти все увиденное, затем снова откройте их и постарайтесь схватить взглядом какие-то новые детали. Через некоторое время вы заметите, что различия между отдельными деталями рассматриваемого предмета становятся более четкими. У некоторых людей это происходит сразу же, другим же требуются месяцы упорных занятий. Главное — научиться видеть и различать все детали.

8-23 Вглядывайтесь в лица людей! Если мысль об этом вызывает у вас чувство неловкости, то для вас еще важнее освоить это упражнение. Мы умышленно не обращаем внимания на лица людей, а учимся смотреть как бы сквозь них — в лифтах, поездах, автобусах; в результате мы теряем способность фокусировать взгляд на различных деталях. Может быть, сначала будет удобнее выполнять это упражнение в компании хороших друзей. Сядьте на таком расстоянии, на котором вы не очень хорошо видите лицо своего партнера и начните перемещать взгляд от одной детали его лица к другой, не пытайтесь всматриваться в мельчайшие детали его носа или глаз и не старайтесь сосчитать его ресницы.

8-24 Перемещать взгляд можно, рассматривая предметы, находящиеся на некотором удалении от вас. Это научит вас смотреть на что-то, не пытайтесь разобрать мельчайшие детали изображения, если вы не можете этого сделать. Выберите для себя удобное место, из которого вы можете хорошо видеть удаленные предметы. Особенно подходит для этого вершина горы или какое-то другое возвышенное место. Смотрите за горизонт, переводя глаза от точки к точке, даже если вы различаете лишь внешние очертания рассматриваемых предметов. Возможно, сначала, глядя вдаль, вы сможете увидеть только общие формы, цвета и степень яркости того, что видите. Несмотря на это, дайте глазам возможность насладиться увиденным, представляя, что вы рассматриваете какую-то абстрактную живопись. Попробуйте сконцентрировать взгляд на рассматриваемом пейзаже, постоянно переводя его с одного места на другое. Возможно, теперь вы

лучше различите отдельные его детали, но помните: не стоит пристально вглядываться в них и фиксировать на них свой взгляд. Просто наслаждайтесь тем, что видите, не напрягая глаз. Можно повторить это упражнение несколько раз, приближая рассматриваемый пейзаж до тех пор, пока глаза не будут смотреть на предмет, лежащий непосредственно перед вами, неважно, будет ли это подоконник, куча листьев на земле или ваши ноги. В таком положении отыщите в рассматриваемом изображении все мельчайшие детали. Помните, что во время выполнения упражнений для глаз необходимо часто моргать и следить за дыханием. Моргание, само по себе, заставит взгляд перемещаться от одной точки к другой, препятствуя длительному пристальному рассматриванию одного и того же предмета; при этом постоянно меняется угол попадания световых лучей на сетчатку глаза.

Начиная свои занятия по улучшению зрения, вы должны отводить, по крайней мере, двадцать минут в день на выполнение упражнений по перемещению взгляда. Ваша цель — добиться, чтобы глаза выполняли это движение автоматически, независимо от того, помните вы о нем или нет. Однако самое важное для вас — постараться изменить характер своего зрения, свой подход к рассмотрению различных предметов. Когда вы почувствуете, что движение глаз происходит автоматически, знайте, что они стали более расслабленными и что процесс восстановления вашего зрения уже начался.

МЕДИТАЦИЯ, КОТОРУЮ ИСПОЛЬЗУЮТ ВО ВРЕМЯ МАССАЖА ГЛАЗ

Очень медленно начитайте следующие медитации на магнитофонную пленку или попросите своего друга, имеющего глубокий успокаивающий голос, сделать это. Слушайте эти записи во время выполнения массажа глаз. Лучше, если фоном записи станет успокаивающая музыка. Читайте медленно и выразительно. Когда вы увидите стоящие в тексте *******, это значит, что необходимо остановиться и сделать тридцатисекундную паузу, продолжая слушать расслабляющую музыку. В приводимых ниже текстах медитации есть несколько указаний для читателя, которые не нужно записывать на магнитофон, они обозначены в тексте знаком □. Эта запись поможет вам постепенно подготовиться к полной медитации, осуществляемой на третий день начала занятий.

Медитация во время проведения первого массажа глаз

«Расслабьте поясницу и грудь, представьте их себе очень светлыми. Вообразите, как ваши руки теплеют от прикосновения к глазам. Дышите глубоко, считая до шести во время вдоха и до девяти во время выдоха. Вдох: один, два, три, четыре, пять, шесть. Выдох: один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять. Снова сделайте вдох и почувствуйте, как расширяется живот, затем сделайте выдох и ощутите, как он сжимается... шесть, семь, восемь, девять. *******. Сделайте вдох, представляя себе, как расширяется поясница от проникающего в нее воздуха. Выдохните

воздух и почувствуйте, как она постепенно сжимается... шесть, семь, восемь, девять. Вдох: один, два, три, четыре, пять, шесть. Выдох: один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять. Сделайте вдох, представляя, как грудь, ребра и верхняя часть спины расширяются и сжимаются во время выдоха... четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять. Снова сделайте вдох и представьте, как в это время расширяется ваше тело и как оно сокращается во время выдоха. Сделайте десять таких дыхательных движений. ***, ***»

Медитация второго дня

Повторите медитацию первого дня, дополнив ее следующими словами:

«Продолжайте медленно дышать и представьте, что голова тоже расширяется во время вдоха... и сжимается во время выдоха... Представьте, как шея расширяется во время вдоха... и сокращается во время выдоха... Представьте, как расширяются плечи во время вдоха... и сжимаются во время выдоха... Представьте, как расширяются руки во время вдоха... и сокращаются во время выдоха... Представьте, как расширяются ваши локти во время вдоха... и сокращаются во время выдоха... Представьте, как расширяются предплечья во время вдоха... и сокращаются во время выдоха... Представьте, как расширяются кисти рук и пальцы во время вдоха... и как они сокращаются во время выдоха...»

Представьте свои глаза расслабленными, большими и хорошо увлажненными... Представьте, как они расширяются во время вдоха... и сокращаются во время выдоха... Представьте, что спина также расширяет-

ся во время вдоха... и сжимается во время выдоха... Представьте, как грудь расширяется во время вдоха... и сжимается во время выдоха... Представьте, как расширяется живот во время вдоха... и сокращается во время выдоха... Представьте, как расширяется тазобедренная область во время вдоха... и сокращается во время выдоха... Представьте, как расширяются ягодицы во время вдоха... и сокращаются во время выдоха... Представьте, как расширяются бедра во время вдоха... и сокращаются во время выдоха... Представьте, как расширяются икры во время вдоха... и сокращаются во время выдоха... Представьте, как расширяются ступни во время вдоха... и сокращаются во время выдоха... Теперь представьте, как расширяется все ваше тело во время вдоха и сокращается во время выдоха».

[Повторите медитацию три раза на протяжении второго дня.]

Медитация третьего дня

[На третий день повторите две предыдущие медитации, дополнив их приведенными ниже словами (если вам неудобно представлять себе черный цвет, замените слово «черный» словом «темный» или «темнота» или «темно-синий»):

«Представьте, что вы видите черноту перед глазами, но не принуждайте себя к этому. Представьте темную ночь... Представьте, что видите происходящее в этой темноте движение... поезд, идущий по склону горы... белый парусник на черном море, бурную черную воду в реке [Обращаем ваше внимание: можете представить себе любой образ или любое место, все, что вы можете легко вспомнить и что приятно вам, ок-

расив это в своих мыслях в темные, черные тона. Мысль о движении и контрасте цветов способствует значительному расслаблению зрительного нерва...] Если этот образ ускользает из вашего сознания, не тревожьтесь и не принуждайте себя вернуть его назад... Представьте, что вы находитесь в абсолютно темной комнате. Вспомните каждый предмет, на-

ходящийся в ней, представляя его абсолютно черным... *** Расслабьте челюсти, сделайте глубокий вдох и выдох через нос, кроме того, выдохните еще немного воздуха, открыв рот и сделав небольшой вздох через рот. Прочувствуйте полное расслабление тела. ***, ***»

ЧАСТЬ ВТОРАЯ



Причина того, что мы разделили нашу книгу на две части, заключается в том, что каждая из них имеет свою определенную цель. Цель первой части в идеале — сделать вторую часть этой книги ненужной, то есть предотвратить возникновение заболеваний. Вторая же часть предназначена, в основном, для того, чтобы помочь вам бороться с уже развившимися заболеваниями.

Наша книга не избавит вас от болезни, но разовьет интуицию и творчество в заботе о теле. Чтобы сделать эту книгу эффективным руководством на долгие годы, недостаточно просто пролистать ее страницы, понять некоторые ее идеи и работать с ними. Недостаточно даже добиться каких-либо изменений в своем теле. Важно поверить в себя: в свои физические, эмоциональные и духовные способности и возможности. Тот, кто работал с первой частью книги, возможно, осознал, как много скрытых ресурсов заключено в нашем организме, как многое мы еще сможем использовать, если научимся пользоваться этими скрытыми возможностями.

Если на страницах книги вы не найдете заболевания, рассказ о котором интересует вас, не отчаивайтесь. Объем книги не велик, но мы верим, что вы найдете в ней много полезных обобщений, которые сможете использовать в повседневной жизни.

Мы советуем вам вести дневник, в котором следует записывать все достижения и трудности, с которыми пришлось столкнуться. Через шесть или девять месяцев с помощью этого

дневника вы сможете подвести итоги своих побед. Используйте эту книгу, советы друзей, свою интуицию, советы профессионалов или иные лечебные методики, чтобы лучше познать возможности своего организма.

Мы надеемся, что первая часть поможет вам улучшить свое здоровье. Но если вам необходимо обратиться ко второй части книги, мы советуем делать это, посоветовавшись с врачом. Нельзя забывать об огромных достижениях традиционной медицины, которая уже помогла миллионам людей понять свое тело, преодолеть инфекционные и другие заболевания, сохранила жизнь тем, кто без ее помощи не смог бы выжить. Но, к сожалению, она никогда не учила людей выносливости и жизненной стойкости. Когда в результате упражнений возрастет ваша сознательность, подвижность, выносливость, когда вы познаете свои способности и возможности, тогда вы перестанете зависеть от медицины.

Советуем вам начать работать с книгой вместе с небольшой группой людей, которые помогут вам быстрее добиться успеха. Возможно, интуитивно вы чувствуете, когда вам лучше работать одному, когда вместе с группой, а когда с врачом или даже с несколькими врачами.

Каждый сделанный вами шаг побуждает сделать еще один. При выполнении одних упражнений у вас появится желание освоить другие, которые также развивают и укрепляют тело. Советы врачей и друзей помогут вам лучше оценить свое состояние. Каковы же, хотя бы некоторые, критерии этой оценки: 1. Насколько спокойны и плавны ваши движения? 2. Насколько вы уравновешенны и

спокойны? 3. Дышите ли вы ровно и глубоко все время? 4. Отсутствует ли в суставах и позвоночнике чувство скованности? 5. Осознаете ли вы, что ваше тело и мозг совместно работают для достижения одной цели?

Над какой бы частью тела вы ни работали — будь то позвоночник, нервная система, дыхание, зрение или что-то еще, необходимо учитывать свои возможности. Пытаясь расслабиться, вы понимаете, в каком напряжении находится все ваше тело. Стараясь двигаться плавно, обнаруживаете, как вы скованны. Познав настоящее состояние своего организ-

ма и осознав, что необходимо улучшить в нем, вы сможете начинать работу над ним.

Глава 9 БЕГ

Бег может быть одной из лучших или одной из худших форм аэробики, в зависимости от того, как им заниматься. Положительной его стороной является улучшение всех протекающих в организме процессов; отрицательной стороной — то, что во время таких занятий можно повредить мышцы и суставы, причем иногда настолько сильно, что приходится вообще отказаться от занятий бегом. Эта глава будет интересна тем, кто хочет узнать, как бегать, не травмируя тело, и как получить максимальную пользу от занятий бегом.

Бег поможет вам расслабиться, укрепить мускулатуру и преодолеть болезненное состояние, улучшить кровообращение и дыхание.

Постарайтесь выработать такое отношение к бегу, чтобы он стал необходимостью для вас и вашего тела.

Первое, что нужно учесть, начиная занятия — выбрать хорошее место для бега. Лучшим местом для этого является песчаный пляж. По нему можно бегать даже босиком, что позволит включить в работу больше мышц ступней и ног, чем при беге в обуви. Можете чередовать бег по плотно утрамбованному и мягкому песку. Это позволит вам дышать свежим морским воздухом и, если вы захотите, побегать по воде. Если ваши ступни погружаются при беге в холодную воду, вы можете избавиться от мозолей на ногах. Если же вы находитесь далеко от пляжа, тщательно продумайте, где заняться бегом. Пешеходные дорожки, тропинки в городских парках, пустырь, лес или футбольное поле — каждый может найти себе подходящее место, где нет асфальта. Если же вам не удалось найти ничего подобного и приходит-

ся бегать по улице, постарайтесь выбрать тихую улочку, где нет интенсивного движения. Вам потребуется две или больше пар обуви для бега, кроме того, необходимо иметь разные стельки, вкладываемые внутрь обуви; они по-разному будут распределять вес вашего тела. Ежедневная смена обуви укрепит вашу мускулатуру и защитит ноги от ударов по одним и тем же местам суставов при приземлении.

Теперь необходимо решить следующий вопрос: на какую дистанцию бегать? Отвечая на него, надо принять во внимание, какую дистанцию вы уже преодолевали и как это повлияло на вас. Сила ваших мышц и объем легких будут при беге постепенно увеличиваться, поэтому вы можете удлинять небольшую дистанцию, такую, например, как двадцать пять метров, чтобы ваши мускулы были постоянно нагружены, но не перегружены. Необходимо самостоятельно решить, какая дистанция наиболее подходит вам. Для бегуна в хорошей спортивной форме с тренированной мускулатурой она может составлять сто метров каждый раз, а для новичка — лишь пятнадцать метров. Обратите внимание, на какой дистанции вы чувствуете себя наиболее комфортно. Оставляйтесь на этой дистанции до тех пор, пока не почувствуете, что легко преодолеваете ее, а затем начинайте увеличивать расстояние понемногу. Нет необходимости увеличивать дистанцию каждый раз, делайте это лишь тогда, когда удобно. Прислушайтесь к себе! Вы можете пробегать по четыре километра каждый день, но чувствовать усталость, напряжение и испытывать болезненные ощущения. Самое полезное в такой ситуации — отдохнуть, прерваться на время, а не настаивать на продолжении своих занятий. Здесь важнее как вы бежи-

те, а не на какое расстояние, так как, в конце концов, только техника бега поможет вам улучшить самочувствие.

Массаж является отличной подготовкой к бегу, особенно, если мышцы и суставы находятся в напряженном состоянии. Вы можете промассировать ступни, лодыжки, ноги и колени, чтобы прогреть и расслабить их. Если вы заинтересуетесь тем, как это сделать, обратитесь к разделу «Самоmassage» в главе «Массаж».

9-1 Хорошо в качестве подготовки к бегу провести небольшой массаж глаз (см. упр. 8-5 гл. «Зрение»). Это расслабляет глазные мышцы наряду со всей верхней частью тела, позволяя при беге испытать чувство приятной легкости. Кроме того, он подготовит глаза к выполнению упражнений, которые можно легко выполнять во время бега. Частое моргание поможет расслабить глазные мышцы и избавиться от дурной привычки напрягать и щурить глаза. Следующее полезное упражнение заключается в перемещении взгляда впереди вас между землей под ногами и самой дальней точкой, которую можно увидеть. Самое полезное для глаз — смотреть вдаль, особенно это полезно для близоруких глаз или глаз, утомленных долгой работой вблизи. Бег дает отличную возможность для выполнения этого упражнения. Когда вы начинаете бег, сосредоточьте свой взгляд на самой дальней точке дистанции: если вы смотрите далеко вперед, возникает ощущение, что вы уже достигли той точки, на которую смотрите. Старайтесь во время бега держаться прямо, это положение максимально удобно для позвоночника и позволит вам глубже дышать.

Если вы читали предыдущие главы, то, конечно, знаете, как правиль-

но дышать: глубоко, полной грудью, медленно, вдыхая и выдыхая воздух только через нос и проверяя, что ваш выдох столь же длителен и полон, как и вдох. (Если вы не читали предыдущих разделов, прочитайте главу «Дыхание».) Большинство из нас предпочитает дышать ртом, из-за этого ноздри недостаточно используются в процессе дыхания и не обеспечивают необходимого поступления кислорода во время интенсивной нагрузки. Дыхание через нос занимает больше времени, но позволяет дышать более глубоко и обеспечивает поступление большего количества кислорода, так как процесс обмена углекислого газа на кислород в легких длится дольше. Итак, наберитесь терпения!

Чем больше вы будете дышать через нос, тем легче будет вам это делать и, возможно, у вас отпадет потребность дышать через рот даже при беге с максимальной скоростью. Убедитесь, что все ваше туловище расширяется во время вдоха. Почувствуйте, как приподнимается грудь, расширяются ребра, растягивается живот и поясница. Если необходимо, уменьшите темп бега, чтобы ваши дыхательные возможности увеличивались постепенно. Глубокое дыхание во время бега — лучшее доказательство того, что вы остаетесь в расслабленном состоянии как во время бега, так и после него.

Не следует во время бега держать руки в напряженном состоянии. Многие бегуны либо держат руки неподвижно, со сжатыми кулаками, не разгибая локти и плечи, либо машут руками вперед и назад. Это только утомляет бегущего, особенно, если он преодолевает большое расстояние. Попробуйте бежать, когда ваши руки свободно свисают по бокам туловища, двигаясь лишь при

движении тела. Если вы хотите поднять руки, следите, чтобы плечи были опущены, а кисти рук расслаблены.

9-2 Можно использовать руки для массажа и расслабления различных частей тела во время бега. Массаж грудной клетки поможет вам дышать более глубоко. Постучите и похлопайте по бокам шеи. Разместите ладони по бокам головы и осторожно потяните ее вверх для растяжения мышц шеи. Постучите кулаками и нежно ущипните себя кончиками пальцев за бедра и поясницу для расслабления этих мышц. Массаж головы помогает расслабиться, особенно если работать пальцами под волосами и слегка приподнимать их во время массажа. Это не только расслабляет мышцы, расположенные на голове, но и придает чувство прохлады во всем теле.

9-3 Обратите внимание на ступни ног. Думайте о своих ногах как о некоей движущей силе, как будто они несут ваше тело за собой.

Колено, находящееся впереди, должно начинать сгибаться, когда нога касается земли. Оно начинает постепенно распрямляться, когда эта нога отталкивается от земли, а другая выходит вперед. Это позволит вам сделать хороший толчок и защитит коленные суставы от удара, возникающего при соприкосновении с землей напряженных или скованных ног.

9-4 Чувство усталости часто возникает под воздействием гравитации. Здесь вам поможет визуализация. Представьте свое тело абсолютно невесомым, как шарик на веревочке, привязанный к ноге и развевающийся на ветру; или вы можете бежать под воздействием сил земного притяжения, представляя, что прочно вросли в землю и она сама несет

вас вперед. Мысленно нарисуйте себе вращательное движение земли и представьте, что именно оно является той силой, которая движет вас вперед.

Одним из самых важных факторов во время интенсивной нагрузки является укрепление новых, ранее не вовлеченных в эту деятельность мышц, а также их сбалансированное использование. Но, выполняя упражнение в напряженном состоянии, мы очень быстро устаем; причем устают, прежде всего, «старые» мышцы, которыми мы пользуемся всегда и везде. Так, например, если у вас есть дурная привычка пользоваться только спиной вместо остального тела, это приводит к возникновению напряжения лишь в мышцах спины, тогда как и другим мышцам также необходима нагрузка. То же самое происходит и во время бега. Несомненно, спина устает быстрее, принимая нагрузку, предназначенную для всего тела. При этом чувство усталости в теле не только не уменьшается, а, наоборот, возрастает. И все это происходит только из-за вашей дурной привычки. Чувствуя себя усталыми, мы призываем на помощь мышцы спины, которые необходимо использовать лишь в случае крайней необходимости. Вследствие этого мы предлагаем вам заняться расслабляющими упражнениями перед бегом: это вовлечет в работу новые мышцы и откроет для вас новые движения.

Большинство наших советов должно разрушить укоренившуюся привычку неправильно двигаться и изменить ваше отношение к движению в целом. Люди почти всегда бегают точно так же, как и делает все остальное в своей жизни. Если во время работы человек напрягает плечи, то при беге он сделает то же самое; если у человека поверхностное, неритмичное дыхание, он косит и на-

прягает глаза, имеет тяжелую походку: ходит, пересаливаясь с ноги на ногу, мышцы живота находятся в постоянном напряжении — все эти дурные привычки обязательно будут привнесены и в занятия бегом. Так как бег — более интенсивная нагрузка по сравнению с другими, результаты его неправильных действий скажутся значительно быстрее, проявляясь в виде травм мышц, сухожилий и суставов. Вот почему мы поддерживаем осознанные занятия бегом — человек осознает свои действия и старается изменить их в лучшую сторону, сделать движения своего тела более сбалансированными. Поэтому основная цель всех наших упражнений — помочь вам преодолеть неверные движения и научиться двигаться правильно, красиво и грациозно.

9-5 Если вы пробегаете каждый раз одинаковое расстояние по одной и той же дорожке, нагрузка приходится на одни и те же мышцы, а толчки и удары — на одни и те же места суставов. Поднимая ноги чуть выше или чуть ниже, вы перераспределяете нагрузку на мышцы и суставы более равномерно. Если вы бегаєте по пляжу, то делаете это автоматически, переходя с утрамбованного влажного песка на мягкий и сухой; если же вы бежите по неровной тропинке, это также помогает равномернее распределить нагрузку. Но если тропинка ровная, вам не следует забывать менять высоту подъема ног. Убедитесь при этом, что центр тяжести тела находится постоянно на одном уровне от земли, то есть вы поднимаете только ноги, а не все тело.

9-6 Выполнение других упражнений во время занятий бегом помогает избавиться от дурных привычек и привносит в ваши занятия много полезного. Если у вас хорошая коорди-

нация, вы сможете слегка поворачивать голову из стороны в сторону во время бега, или слегка наклонять верхнюю часть туловища вперед и назад. Эти движения укрепляют шею и верхнюю часть спины, а также предотвращают чрезмерное их напряжение при беге. Постепенно можете наклоняться вперед до пояса, начиная от плеч и медленно сгибая позвоночник, затем выпрямляться; потом отклоняться назад, наклоняя сначала голову, а затем плечи и спину, и, наконец, снова медленно выпрямляться. Разведя руки в стороны для координации движений, можете медленно наклоняться вбок то в одну, то в другую сторону. Эти наклоны помогут снять напряжение с позвоночника. Во время бега можете развернуть ступни вовнутрь, а затем наружу, при этом увеличивается подвижность бедер, коленей и ступней.

9-7 Сцепите пальцы за спиной, затем поднимите руки вверх настолько высоко, насколько это удобно вам. Бег с вытянутыми таким образом руками эффективно поможет вам расслабить всю спину, особенно поясницу.

9-8 Лучшее упражнение для изменения положения тела при беге — бег задом наперед. Прodelайте это и посмотрите, как ваши ощущения отличаются от ощущений при беге вперед. Спина и живот держатся при этом различно, руки движутся по-разному, по-разному поднимаются и ноги. Голова при этом держится прямее, так как ничто не мешает вытягивать шею вперед, как делают это многие бегуны. Однако, вы не сможете бежать задом наперед с такой же скоростью, как и при обычном беге; но основное преимущество такого способа бега заключается в том, что вы

вырабатываете правильные навыки бега, а потом используете их при обычном беге. Бегаая таким образом, вы добьетесь лучшего расслабления мышц живота; если некоторое время потренироваться, вы научитесь расслаблять мышцы живота, шеи, поясницы и бедер и при нормальном беге. Одновременно вы дадите нагрузку разным мышцам, которые не всегда используются вами при беге вперед, в результате все тело станет более скоординированным и крепким.

9-9 Если вы сможете выполнить это упражнение, не потеряв равновесия, медленно поворачивайте голову из стороны в сторону во время бега задом наперед. Вы не видите, где в данный момент находится ваше тело, и это инстинктивно вызывает его напряжение, а такое движение головы противодействует возникновению напряжения. Кроме того, это движение головы в любом случае — бежите ли вы нормально или задом наперед — является хорошим упражнением и для зрения: увеличивается поле зрения, причем неважно, двигаются ли ваши глаза или поворачивается голова, так как при этом стимулируется та часть глаза, которая отвечает за остроту зрения. Частое моргание глазами, так же как и повороты головы, позволяют взгляду постоянно перемещаться от точки к точке.

Не поворачивая головы, вы можете стимулировать периферическое зрение, фокусируя взгляд на некоторой точке сбоку от вас, так что периферические клетки глаза будут вынуждены напрягаться сильнее, чем расположенные по центру, чтобы рассмотреть, что там находится. Когда мы бежим задом наперед, периферические клетки глаза работают с

большей интенсивностью, так как новая зрительная информация, поступающая мозгу, поступает в большей степени от периферического зрения, чем от центрального.

9-10 Теперь попытайтесь бежать боком. Есть два способа такого бега: вы можете либо отставлять одну ногу в сторону и как бы скользить другой ногой навстречу ей, не перекрещивая их между собой (рис. 9-10А), либо так, чтобы ноги пересекались (рис. 9-10Б). Оба эти способа вовлекают в работу новые мышцы и способствуют расслаблению бедер, так как в этом случае ноги раздвигаются шире, чем при обычном беге.

Большинство людей не рассматривает бег как упражнение, позволяющее стать более гибкими и расслабленными; их цель — укрепить и оздоровить тело. Лишь некоторые бегуны знают, как во время бега оставаться в расслабленном состоянии, именно потому мы и пытаемся научить этому всех людей, решивших заняться бегом. Могут пройти годы, пока вы освоите эту технику. Поэтому бег всегда должен завершаться серией растягивающих и успокаивающих упражнений. Расслабление мышц после интенсивной нагрузки не помешает вам получить пользу от выполненного упражнения, а, наоборот, только увеличит ее. Кроме того, оно снизит вероятность возникновения мышечных или суставных заболеваний.

9-11 Обратите особое внимание на растяжение мышц спины после бега. Спина больше, чем какой-то другой участок тела, подвергается перегрузкам. Поэтому, полезно выполнять упражнения, направленные на растяжение спины и нижней части туловища. Сядьте на пол. Обе ноги

лежат на полу, колени согнуты и направлены в одну сторону; например, оба колена согнуты и направлены влево, так что левая ступня располагается около правого колена. В этом положении медленно покачайтесь из стороны в сторону (рис. 9-11).

Подобные упражнения приведены в главе «Позвоночник» в разделах: «Боковые растяжения для поясницы», «Растяжения в положении сидя и вращательные движения для поясницы», «Выгибание позвоночника», «Изгибание позвоночника», а также в разделе «Расслабление бедер и области таза». Постарайтесь выполнить эти упражнения и определите, какие из них наиболее эффективны и приятны для вас, а затем регулярно заканчивайте ими свои занятия бегом.

Рис. 9-10А



Рис. 9-10Б



Рис. 9-11



Глава 10 МУЗЫКАНТЫ

Нам довелось работать со многими музыкантами — их было так много, что мы открыли для них специальное отделение. Спектр их потребностей очень широк. У пианиста, виолончелиста и флейтиста — у каждого из них возникают свои проблемы, каждый из них по-разному пользуется руками и занимает различные положения во время игры на музыкальных инструментах. Но все же у большинства из них общие интересы. В этой книге мы предлагаем общие упражнения для отдыха и расслабления, но они могут помочь любому музыканту — и арфисту, и скрипачу, и альтисту, и контрабасисту, и пианисту, и барабанщику, и флейтисту, и гитаристу, и электрогитаристу, и аккордеонисту и многим другим музыкантам.

... Перед началом работы над этой главой постарайтесь изучить первые шесть глав книги. Обратите особое внимание на упражнения для улучшения координации из главы «Нервная система» (см. упр. с 6-12 по 6-19).

Все, кто постоянно работает руками, знает, что такое боль и чувство напряжения, причем не только в руках, но и во всей верхней половине туловища. Многие музыканты испытывают дополнительное неудобство, так как вынуждены подолгу во время выступления сохранять неудобное положение: скрипач и флейтист держат голову повернутой в сторону, арфист — руки в поднятом состоянии без всякой опоры, саксофонист держит тяжелый инструмент в руках. В результате у музыкантов может возникнуть тендинит, мышечные спазмы и судороги, артрит, головные боли, боли в мышцах лица,

напряжение глазных мышц, боли в груди и плечевых мышцах. Одним из наиболее часто встречающихся заболеваний является синдром канала запястья — воспаление предплечья, запястья и кисти руки, вызывающее боль, жжение и онемение этих участков тела.

Все эти болезни не возникают внезапно, а связаны с длительной работой руками. После долгих наблюдений мы установили, что всех этих болезней можно избежать, даже если ваша деятельность связана с многочасовым напряжением рук. Такие заболевания возникают из-за чрезмерной перегрузки и перенапряжения рук, так как мышцы длительное время находятся в напряженном состоянии. Конечно, некоторое напряжение остается неизбежным, оно связано с тем, что вы держите инструмент и играете на нем. Однако, большей части напряжения можно избежать. Осознав это, вы легко сможете устранить его.

Существует три основных элемента улучшения музицирования: расслабление, укрепление мышц и осознанность ваших действий. Расслабленные мышцы становятся гибкими и подвижными, позволяя вам играть точно, быстро, с желаемой интонацией и выражением. Крепкие мышцы медленнее устают, позволяя играть дольше, не испытывая усталости. Однако самым важным из всех этих элементов является осознанность ваших действий. Первым ее уровнем является простое понимание своего тела. Многие музыканты лишены такого понимания. Большинство болезней, поражающих их, происходит от того, что во время игры музыкант забывает, что он сам является подлинным инструментом и должен быть отлично настроен. Как вы

держитесь и движетесь, напряжены вы или расслаблены, как чувствует себя ваше тело во время игры, как вы дотрагиваетесь до инструмента и как он отвечает вам на это прикосновение, какие звуки вы можете воспроизвести? Упражнения, включенные в этот раздел, направлены как на расслабление, так и на укрепление мышц рук и верхней части туловища, но главной их идеей является осознанность ваших действий, осознание самого себя и своей музыки.

РАССЛАБЛЕНИЕ ТЕЛА

Если вы не страдаете никакими заболеваниями, мы рекомендуем вам следующее. Первое — посетить массажиста, мануального терапевта или любого другого специалиста, умеющего работать с телом, причем на этот прием вам необходимо взять свой музыкальный инструмент. Попросите специалиста понаблюдать за вашей игрой и обратить внимание, из-за чего, со временем, у вас могут возникнуть какие-либо заболевания. Зная это, вы сможете предотвратить возникновение будущих болезней. Второе — необходимо сделать расслабляющие упражнения обязательным ежедневным занятием, причем, неважно, будут это упражнения из нашей книги, йога, тай ши или какие-либо другие.

Если у вас уже есть какое-то заболевание или вы испытываете напряжение в какой-то части тела, мы советуем вам сначала внимательно изучить все упражнения, посвященные этой болезни. Особое внимание следует обратить на упражнения из главы «Нервная система». Ежедневное занятие ими, рассмотрение их как обязательной части музыкальных занятий, поможет вам улучшить

музицирование и избавит от болезненных ощущений. При этом болезнь может либо исчезнуть вообще, либо ее симптомы значительно ослабнут. Например, боль в бедре может происходить от напряжения мышц поясничной области; когда вы избавитесь от нее, она может проявиться в поясничной области, откуда, фактически, и берет свое начало. В этом случае выполняйте упражнения для расслабления и укрепления поясницы.

Другой совет, о котором необходимо помнить — выполнение укрепляющих и расслабляющих упражнений во время занятий музыкой. Эти упражнения придадут вашему телу дополнительный заряд энергии и хорошее самочувствие, что компенсирует сидячий образ жизни большинства музыкантов.

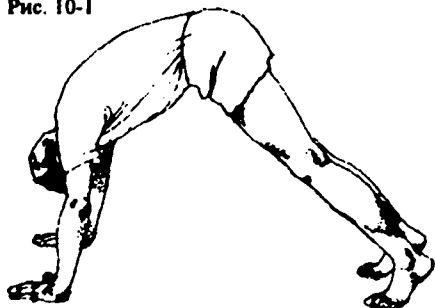
Обратите внимание на упражнения 4-2, 4-5 и 4-11 из главы «Позвоночник», которые хорошо расслабляют и устраняют напряжение тела, укрепляют поясницу и бедра.

Также обратите внимание на упражнение 2-11 из главы «Кровообращение». Предоставьте вашим рукам возможность свободно двигаться во время поворотов тела; почувствуйте, как во время движения возникает легкое дуновение ветерка, и представьте, что ваши руки парят на этом ветру. Выполните упражнение 2-15 из той же главы и упражнения 1-10 и 1-13 из главы «Дыхание».

10-1 Примите следующее положение: руки, основания пальцев и пальцы ног касаются пола, пятки на весу (рис. 10-1). Подвигайте бедрами вверх и вниз, так чтобы средняя часть тела то приближалась к полу, то отдалялась от него. Если у вас напряжена поясничная область, то сначала это упражнение покажется вам

достаточно сложным, но постепенно вы сможете выполнять его все лучше и лучше.

Рис. 10-1



10-2 Встаньте, прислонившись спиной к стене, слегка разведите ступни. Поднимите одно колено как можно выше, обхватите его обеими руками и постарайтесь поднять еще выше, если сможете, даже подтянуть его к груди. Задержитесь в таком положении пять-шесть секунд, затем опустите эту ногу и проделайте то же самое с другим коленом. Повторите это упражнение десять раз, каждый раз чередуя колени.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

При выполнении этих упражнений мы хотим дать вам следующие рекомендации:

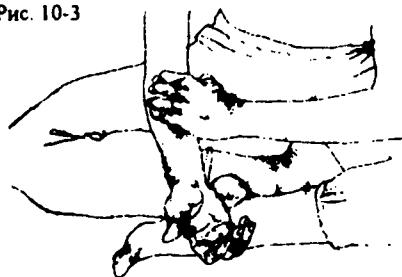
1. После выполнения движения рукой, пальцами или запястьем остановитесь и мысленно представьте, что выполняете то же движение плавно, без усилий. Продолжите выполнение упражнения и обратите внимание, когда ваши движения действительно станут легче и плавнее.

2. Выполнив упражнение одной рукой, сравните ее с другой рукой до выполнения его этого же упражнения. Стала

ли первая рука теплее, легче или гибче? Это поможет вам осознать, какой результат дает каждое упражнение, и выбрать наиболее подходящие вам.

10-3 Сядьте, положив предплечье на колено или стол или всю руку на кушетку. Медленно открывайте и закрывайте кисть руки. Представьте, что кончики пальцев являются ведущими в этом движении и тянут за собой пальцы и ладонь. Постарайтесь прочувствовать движение костей, мышц и сухожилий под кожей. Во время работы кистью руки почувствуйте, как напрягается кисть и предплечье. Представьте, что все ваше тело расслаблено, что оно стало гибким и легким. Надавливая большими пальцами на внутреннюю сторону предплечья, а указательными — на внешнюю, легко и спокойно.

Рис. 10-3



но промассируйте его вверх и вниз (рис. 10-3), затем похлопайте по нему кончиками пальцев, особенно по тем местам, где мышцы сильно напряжены. Продолжайте выполнять это во время работы кистью руки. Повторите упражнение для одной руки, затем для другой и для обеих рук одновременно.

Наполните глубокий таз теплой водой и повторите это упражнение с опущенными в него руками. Если у вас отекают руки, то добавьте в воду немного соли.

Рис. 10-4А

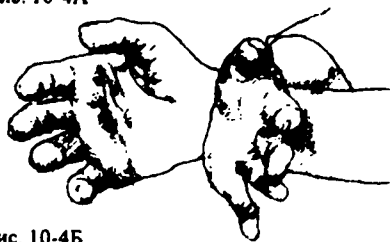


Рис. 10-4Б



10-4 Расположите основания ладоней напротив друг друга и похлопайте кончиками пальцев одной руки по кончикам пальцев другой руки (рис. 10-4А и 10-4Б). Предоставьте возможность пальцам и запястьям расслабиться. Представьте, что кончики пальцев являются ведущими в этом движении и что вовлеченные в это движение кисть, запястье и рука до локтя как бы не имеют мышц.

10-5 Руки находятся на расстоянии двадцати сантиметров, ладони обращены друг к другу. Вообразите, что между ними проходит поток энергии (это так и есть). Представьте, что этот поток проходит в различных направлениях — то притягивая руки друг к другу магнитом, то отталкивая их друг от друга, то соединяя пальцы вместе, то расширяя и сжимая их; при этом руки становятся теплыми и наэлектризованными, как во время занятий музыкой.

Обратите внимание на упражнения 7-1 из главы «Массаж», которое, возможно, наиболее эффективно для повышения чувствительности паль-

цев. Далее выполните упражнения 7-2 — 7-7. Массаж не только расслабляет руки и облегчает боль, он делает их более чувствительными.

Затем выполните упражнения 2-17 и 2-21 — 2-24 из главы «Кровообращение».

Теперь приготовьтесь выполнить более сложные упражнения, многие из которых сочетают в себе массаж с движениями. Это позволит одновременно расслабить, укрепить и сделать более чувствительными ваши руки.

10-6 Закройте глаза и мысленно представьте, что каждый ваш палец по отдельности сгибается и разгибается. Сначала представляйте, что пальцы делают это сами по себе, затем, что во время вдоха поток воздуха распрямляет ваши пальцы, а во время выдоха сгибает их.

10-7 Промассируйте каждый сустав, отдельно. Четырнадцать суставов в пальцах вместе с восемью маленькими косточками составляют запястье. Представьте, что между этими косточками в каждом суставе существует некоторое пространство, и попытайтесь мысленно немного увеличить его. Чем свободнее будет движение ваших суставов, тем легче и плавнее станет ваша игра.

10-8 Соедините ладони, сцепите пальцы и совершите по десять вращательных движений в каждую сторону, начиная от запястья. Для облегчения движения рук используйте мышцы предплечья. Представьте, что движущей силой являются запястья; затем переместитесь к кончикам пальцев. После этого выполните вращательные движения, во время которых одна рука расслабляется, а другая тянет ее за собой, а затем — наоборот.

10-9 Сожмите руки и сцепите пальцы между собой. Отогните назад правое запястье, так чтобы тыльная сторона руки двигалась по направлению к предплечью. Это движение вызывает пассивный наклон левого запястья (рис. 10-9). Предоставьте правой руке возможность тянуть за собой левую; сначала в направлении от себя, затем на себя. Повторите все эти движения с активно работающей левой рукой и пассивно — правой.

Рис. 10-9



Рис. 10-10А



Рис. 10-10Б



10-10 Скрестите руки, ладони обращены сначала вниз, а затем друг к другу. Сцепите пальцы обеих рук в таком положении (рис. 10-10А), и потяните одной рукой другую, так чтобы дать другому запястью растянуться (рис. 10-10Б).

10-11 Раздвиньте пальцы правой

руки настолько, насколько это возможно. Поместите левую руку между мизинцем и безымянным пальцем правой и, слегка раздвигая пальцы левой руки, дополнительно, как можно сильнее, растяните пальцы правой. Выполните это же движение между безымянным и средним пальцами (рис. 10-11), между средним и указательным пальцами, между указательным и большим пальцами. Положите руки на ровную поверхность и сравните свои ощущения. Чувствуете ли вы, что в результате растяжения одна рука стала больше? Затем выполните это же упражнение с другой рукой.

Рис. 10-11



10-12 Вытяните два пальца как можно дальше, а остальные три прижмите к ладони (рис. 10-12). Выполняйте это упражнение для каждой пары смежных пальцев.

Рис. 10-12



лее удаленными от ладони суставами пальцев, затем — средними суставами и, наконец, суставами пальцев, расположенными ближе к ладони. Затем выполните постукивание внутренней стороной запястьев, потом — их внешней стороной, и, наконец — локтями. Каждое постукивание выполняйте от тридцати до пятидесяти раз.

10-21 Разведите руки в стороны, локти слегка согнуты (рис. 10-21А); сведите руки так, чтобы пальцы встретились (рис. 10-21Б) и оттолкнулись друг от друга. Держите запястья свободно; почувствуйте, как во время движения рук навстречу друг другу возникает легкий ветерок. Повторите это упражнение тридцать раз.

Рис. 10-21А



Рис. 10-21Б



10-22 Если во время игры на музыкальном инструменте вы постоянно смотрите на него, постарайтесь играть в темноте. Это поможет вам развить осязание и слух. Выберите простую пьесу или несложное музыкальное произведение, которое вы хорошо знаете наизусть, и сыграйте его в темноте. Сначала вы можете ошибаться, но вскоре ваши пальцы быстро найдут нужную струну, кла-

вишу или клапан в духовом музыкальном инструменте. Ваше кинестическое чувство возьмет верх над зрительными ощущениями. Это усилит связь между руками и инструментом, на котором вы играете.

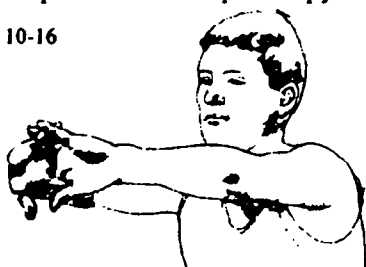
Когда вы почувствуете, что легко можете играть в темноте, продолжите эти занятия, но постарайтесь теперь осознать свои ощущения — что чувствует каждый сустав, каждый палец, руки во время игры? Сознательная концентрация внимания на отдельных частях тела улучшит нервные функции в них. Каждый участок вашего тела содержит чувствительные и двигательные нервы, причем они работают совместно. Когда вы принимаете сообщения, посылаемые в мозг чувствительными нервами, вместе с этим по двигательным нервам лучше проходят импульсы. Когда вы прочувствуете ощущения рук, вы сможете лучше настроиться на движения ими.

10-23 Это упражнение выполняется также в темноте или с закрытыми глазами. Легко и игриво пробегите по клавишам, струнам или клапанам музыкального инструмента, не ставя перед собой цель сыграть какую-то мелодию или добиться определенного звучания. Постарайтесь осознать те ощущения, которые испытывают ваши пальцы, руки, плечи и грудь, когда руки занимают различные положения. Касайтесь инструмента так, как это наиболее удобно для вас. Может быть, надо отрегулировать дыхание, или опустить плечи, или несколько сильнее вытянуть руку?

10-24 Слушая музыку, мы фактически чувствуем, как звуковые волны различной частоты доходят до наших барабанных перепонок. Однако, как музыкант, вы можете чувст-

(рис. 10-16). Задержитесь в таком положении, считая до пяти, дышите глубоко, позволяя кистям рук и запястьям распрямиться. Чтобы облегчить распрямление, сначала слегка согните руки, а затем выпрямите их снова. Повторите упражнение пять-шесть раз, затем добавьте к нему следующее: сцепите пальцы, выверните ладони и поднимите их максимально вверх. Удобно держать руки у

Рис. 10-16



подбородка, чтобы мизинцы располагались ближе к гортани и подбородок противодействовал их движению вверх. Это дополнительное упражнение распрямляет предплечье, локоть, запястье и кисть руки.

10-17 Встаньте на четвереньки и вращательным движением разверните предплечья наружу, пока ваши пальцы не будут обращены к вам, а мизинцы не окажутся рядом друг с другом (рис. 10-17). Чтобы усилить чувство растяжения в локтях, поднимите свой вес на руках, сгибая колени.

Рис. 10-17



10-18 Поставьте правый локоть на стол, а четырьмя пальцами левой руки держитесь за правую руку. Опишите правой рукой окружность, вращая ее вокруг запястья. Возьмитесь левой рукой за правое предплечье и предоставьте правой руке возможность описать окружность самостоятельно, вращая ее вокруг запястья. Первое движение — пассивное, второе — активное. Когда запястье движется пассивно, оно расслабляется; когда же оно движется активно, вам придется представить, что вы все еще пассивно направляете его движение, и постараться сохранить чувство расслабленности. Снова совершите пассивное вращение. Стали ли теперь ваши движения плавными и спокойными?

Медленно совершите активное движение, на этот раз держась другой рукой не за предплечье, а за само запястье; промассируйте его во время вращения. Не пытайтесь оказать на него сильное давление, которое может как-то помешать движению руки, но массируйте его достаточно интенсивно, чтобы почувствовать кости запястья и пространство между ними.

10-19 Выполните массаж кончиками пальцев круговыми прощупывающими движениями, начиная от ладоней, продвигаясь по внутренней стороне предплечья вверх до подмышечной области и груди. Затем точно так же вниз, двигаясь по внешней стороне руки. Дышите глубоко, мысленно представляя, как ваше дыхание расширяет и наполняет руки энергией.

10-20 Сядьте за стол. Легко постучите кончиками пальцев по столу, затем постучите по нему наибо-

лее удаленными от ладони суставами пальцев, затем — средними суставами и, наконец, суставами пальцев, расположенными ближе к ладони. Затем выполните постукивание внутренней стороной запястьев, потом — их внешней стороной, и, наконец — локтями. Каждое постукивание выполняйте от тридцати до пятидесяти раз.

10-21 Разведите руки в стороны, локти слегка согнуты (рис. 10-21А); сведите руки так, чтобы пальцы встретились (рис. 10-21Б) и оттолкнулись друг от друга. Держите запястья свободно; почувствуйте, как во время движения рук навстречу друг другу возникает легкий ветерок. Повторите это упражнение тридцать раз.

Рис. 10-21А



Рис. 10-21Б



10-22 Если во время игры на музыкальном инструменте вы постоянно смотрите на него, постарайтесь играть в темноте. Это поможет вам развить осязание и слух. Выберите простую пьесу или несложное музыкальное произведение, которое вы хорошо знаете наизусть, и сыграйте его в темноте. Сначала вы можете ошибаться, но вскоре ваши пальцы быстро найдут нужную струну, кла-

вишу или клапан в духовом музыкальном инструменте. Ваше кинестическое чувство возьмет верх над зрительными ощущениями. Это усилит связь между руками и инструментом, на котором вы играете.

Когда вы почувствуете, что легко можете играть в темноте, продолжите эти занятия, но постарайтесь теперь осознать свои ощущения — что чувствует каждый сустав, каждый палец, руки во время игры? Сознательная концентрация внимания на отдельных частях тела улучшит нервные функции в них. Каждый участок вашего тела содержит чувствительные и двигательные нервы, причем они работают совместно. Когда вы принимаете сообщения, посылаемые в мозг чувствительными нервами, вместе с этим по двигательным нервам лучше проходят импульсы. Когда вы прочувствуете ощущения рук, вы сможете лучше настроиться на движения ими.

10-23 Это упражнение выполняется также в темноте или с закрытыми глазами. Легко и игриво пробегите по клавишам, струнам или клапанам музыкального инструмента, не ставя перед собой цель сыграть какую-то мелодию или добиться определенного звучания. Постарайтесь осознать те ощущения, которые испытывают ваши пальцы, руки, плечи и грудь, когда руки занимают различные положения. Касайтесь инструмента так, как это наиболее удобно для вас. Может быть, надо отрегулировать дыхание, или опустить плечи, или несколько сильнее вытянуть руку?

10-24 Слушая музыку, мы фактически чувствуем, как звуковые волны различной частоты доходят до наших барабанных перепонок. Однако, как музыкант, вы можете чувст-

воват звук различными путями: не только слыша его, но и ощущая вибрацию, проходящую по телу, когда пальцы касаются инструмента. Для выполнения этого упражнения сконцентрируйте внимание на последнем ощущении. Сыграйте несколько нот и почувствуйте колебания, возникающие при касании ваших рук к инструменту и проходящие сквозь пальцы, руки, грудь во все участки тела. Ощущаете ли вы проходжение этих колебаний через все тело; если этого не происходит, постарайтесь, по крайней мере, мысленно представить себе, как они проходят от пальцев через все тело. Обратите внимание одновременно на эти колебания — звуки, проходящие сквозь пальцы, и на саму музыку — звуки, которые вы слышите. Мысленно представьте, как эти колебания встречаются внутри вас.

10-25 Теперь вы начинаете «ощущать» звук. Для усиления этого чувства играйте медленно, задерживаясь на каждой ноте, чтобы почувствовать проходящие по телу колебания. Временами останавливайтесь и играйте одну и ту же ноту несколько раз, меняя прикосновение к музыкальному инструменту так, чтобы менялся и характер звучания. Не пытайтесь придавать звукам никакого специфического оттенка; просто меняйте силу прикосновения к инструменту, положение пальца, руки или даже ход ваших мыслей и проанализируйте, как это отражается на издаваемых звуках. Иными словами, почувствуйте связь между прикосновением к инструменту и рождающимися звуками. Снова, как и в упражнении 10-24, выполняйте все очень и очень медленно, обращая внимание на возникающие колебания.

10-26 Вы должны научиться иг-

рать на музыкальном инструменте, не прилагая к этому никаких усилий. Вы значительно приблизитесь к достижению этой цели, если научитесь снимать чувство напряжения. Постарайтесь играть так легко, как только сможете. Представьте, что ваши руки невесомы, не имеют костей и легки как шелк, плечи и голова парят.

10-27 Напряжение в большинстве своем происходит оттого, что вы пытаетесь играть слишком сильно, используя мышцы, участие которых в игре совсем не обязательно. Поверните руки ладонями друг к другу и легко похлопайте кончиками пальцев одной руки по кончикам пальцев другой руки примерно сто раз. Когда вы почувствуете, что кончики пальцев стали теплее и в них появилось ощущение пощипывания, вызванное этим движением, сыграйте короткую пьесу, касаясь музыкального инструмента лишь кончиками пальцев. Представьте себе, что остальная часть вашей руки безжизненна и вы можете двигать только кончиками пальцев. Это упражнение укрепляет руки, побуждая расслабить мышцы предплечья, которые иногда усиленно работают вместо пальцев, а также повышает чувствительность кончиков пальцев. Кроме того, это упражнение приводит к расслаблению всего тела во время игры.

10-28 Ничто не поможет вам расслабиться лучше, чем правильное дыхание. Выберите пьесу, которую хорошо знаете наизусть, и сыграйте ее очень медленно, чтобы согласовать свою игру с дыханием. Глубоко вдохните, сыграйте ноту, затем выдохните, сыграйте еще одну, опять вдохните, сыграйте ноту, снова выдохните, сыграйте еще ноту и так далее. Это упражнение не только на-

учит вас правильно сочетать дыхание с музыкой, но и поставит дыхание на первое место, так как многие музыканты, просто-напросто, забывают о нем, настолько бывают поглощены техникой игры. Когда вы установите ритм дыхания, попробуйте сыграть пьесу все еще очень медленно; на этот раз, сочетая дыхание с ее фрагментами. Например, вы делаете вдох каждый раз после того, как сыграли два такта, а выдох — после того, как сыграли три такта. Поддерживайте такой ритм дыхания на протяжении исполнения всего музыкального произведения.

10-29 Это упражнение поможет вам сконцентрировать внимание на каждой руке в отдельности, а также скоординировать движения с работой центральной нервной системы. Сыграйте какое-нибудь относительно простое произведение, обращая внимание на то, что делает одна ваша рука. Если вы концентрируете внимание на левой руке, постукивайте правой ногой в такт музыке, исполняемой только левой рукой, и наоборот. Выполняйте это упражнение две-три минуты, затем смените руку и ногу.

10-30 Играйте с закрытыми глазами и мысленно представьте себе те звуки, которые вы воспроизводите — неважно, будет это звуковая гамма или несколько сложных аккордов. Теперь откройте глаза и обратите внимание, как двигаются ваши пальцы.

10-31 Снова сыграйте пьесу в медленном темпе, на этот раз обращая внимание на паузы между нотами. Внимательно прислушайтесь к тишине и обратите внимание, как это воздействует на вас при осмыслении исполняемой пьесы.

10-32 Исполните один раз корот-

кую пьесу в обычном темпе. Затем сядьте и прислушайтесь к себе, вспомните, как звучит каждая нота по отдельности. Повторите это пять-шесть раз, и вы поймете, насколько глубже и выразительнее стала ваша игра, почувствуете, какие изменения необходимо внести в исполнение этого музыкального произведения. Повторите упражнение с той же пьесой, а затем с другим произведением.

10-33 Если это возможно, поместите руки местами. Постарайтесь сыграть хотя бы несколько нот, держа инструмент наоборот, в другой руке. Если вам трудно выполнить такое упражнение, попытайтесь держать инструмент иначе: например, арфу или скрипку обоприте о другое плечо. Играть таким образом неудобно, но это упражнение отлично воздействует на центральную нервную систему. Играя обычным образом, вы почувствуете, насколько легче вам стало это делать.

Вы также можете тренировать центральную нервную систему, исполняя музыкальное произведение и при этом выполняя одновременно различные движения, не относящиеся к игре. Например, делайте вращательные движения головой или открывайте и закрывайте рот.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Следующие несколько упражнений-медитаций помогут вам улучшить качество исполняемой музыки.

10-34 Держите руки в расслабленном состоянии на коленях, глаза закрытыми и глубоко дышите. Представьте, что ваши пальцы очень длинные, а с каждым вашим вдохом удлиняются еще больше. Затем начните исполнять музыку, сохраняя мысленное представление о том, что

у вас длинные и изящные пальцы. Остановите игру, закройте глаза и представьте, что не только пальцы, но и ваши руки стали очень длинными, гибкими, грациозными. Снова продолжите игру, сохраняя это представление. Остановитесь и перенесите это представление не только на пальцы и руки, но на шею и позвоночник, представляя их длинными, гибкими, грациозными. Продолжайте музицировать, сохраняя это представление о своем теле.

10-35 Прикоснитесь к инструменту, представляя, что ваше тело наполняется энергией. Дышите глубоко и представляйте, что источником этого постоянного, сильного потока энергии является ваше сердце.

10-36 Начните исполнять какую-нибудь простую, хорошо знакомую пьесу и во время игры представляйте, что ваши пальцы не касаются инструмента, а действительно проходят сквозь него, становясь его частью.

10-37 Исполняя пьесу, представляйте, что вместо того, чтобы поднимать пальцы после каждой сыгранной ноты, инструмент сам отталкивает их. Каждый раз, касаясь клавиши, струны или клапана музыкального инструмента, представляйте, что пальцы отскакивают от него, как бамбуковые палочки.

10-38 Представьте, что ваше тело, как и музыкальный инструмент, является пустотой, заполненной колебаниями. Начните играть какую-нибудь мелодию, представляя, что ваше тело вносит больший вклад в создание музыки, чем сам музыкальный инструмент. Многие музыканты испытывают такое ощущение, будто инструмент играет ими, а не они на нем; используйте такое представление и убедите себя в том, что это действительно так.

10-39 Во время игры представьте, что звуковые волны окружают ваши пальцы, а пальцы руководят их движениями и направляют их колебания; представьте, что каждая сыгранная нота рождает легкий ветерок, который без усилий несет ваши пальцы к следующей ноте.

10-40 Поставьте руки на инструмент, будто вы хотите музицировать. Сделайте глубокий вдох, представляя, что не только все тело, но и инструмент наполняется воздухом и расширяется, становясь легче и больше. Во время медленного выдоха сыграйте ноту. Прodelайте это с целой хроматической гаммой.

10-41 Закройте глаза и сыграйте легкую, хорошо знакомую пьесу, представляя себя гостем на собственном концерте. Во время игры представляйте, что вы слушаете музыку и следите за движениями музыканта. Музыканты часто используют этот прием, чтобы избавиться от чувства страха, одолевающего их. Он поможет снять эмоциональное напряжение и объективно взглянуть на свое исполнение музыки; в ряде случаев он помогает получить большее наслаждение от игры.

Глава 11 РАБОТА С КОМПЬЮТЕРОМ И ЗА ПИСЬМЕННЫМ СТОЛОМ

Эта глава посвящена тем, кто большую часть рабочего дня проводит за письменным столом, а также тем, кто неотрывно сидит за компьютером и не может оторваться от него. Компьютер является одной из самых полезных и развлекательных игрушек, когда-либо изобретенных человеком. Однако, к сожалению, он представляет собой реальную угрозу для здоровья человека. Почти сразу же, как только компьютеры стали использоваться, люди, работавшие на них, стали жаловаться на множество болезней. Это и напряжение глазных мышц, и падение зрения, вплоть до полной его потери, и головные боли, и мигрень, и сильные боли в плечах, шее, запястьях и спине. Теперь уже очевидно, что выкидыши чаще происходят у беременных женщин, чья работа связана с использованием компьютера, но пока неясно, происходят они вследствие излучения, исходящего от монитора, или из-за чрезмерного напряжения организма.

Однако существует много вещей, причем достаточно простых, которые помогут вам улучшить обстановку на работе. Стулья, приспособляемые к весу тела, клавиатуры и терминалы играют в этом очень важную роль. Если работа длится на протяжении нескольких часов, ваша поза должна быть удобной и, по возможности, естественной, чтобы избежать возникновения заболеваний суставов, мышц и глаз. Вы должны сидеть так, чтобы спина была прямой и целиком опиралась на спинку стула, а руки и глаза располагались чуть правее вас, но не наоборот. Комната

должна быть достаточно хорошо освещена, причем лучше, если это будет естественное освещение (старайтесь избегать флюоресцентного освещения), но свет не должен падать непосредственно на экран или создавать на нем блики, которые могут нанести ущерб зрению. Экраны компьютеров необходимо оборудовать специальными стеклянными защитными экранами. Почти все выпускаемые в настоящее время экраны уже снабжены такой защитой. Набираемый на экране текст должен быть достаточно больших размеров и хорошей четкости, чтобы его было легко читать. Если шрифт слишком маленький или экран чересчур темный, постарайтесь решить эту проблему, настроив монитор или увеличив размер шрифта.

Что же вы делаете перерывы во время работы и есть ли у вас помещение, где вы могли бы посидеть, расслабиться, сделать гимнастику или просто полежать и отдохнуть? Это тот минимум, который необходим работникам, чья деятельность связана с компьютером. Это вдвойне важно, если вы руководитель предприятия: большинство людей более бережно и внимательно относятся к своему здоровью, чем руководители. Вы можете быть очень увлечены работой, но не следует забывать при этом о себе, о своем здоровье.

После того, как вы максимально улучшили условия работы, обратите внимание на себя. Возможно, ваш труд связан с чрезмерной нагрузкой верхней половины туловища и глаз. Однако, возможно предотвратить возникновение ряда заболеваний и облегчить ваш труд. Прислушиваясь к нашим советам, вы сможете значительно улучшить свое самочувствие.

Конечно, если в результате работы у вас уже появилось какое-то серьезное заболевание, вы можете начать бороться именно с ним. В главах «Позвоночник», «Зрение», «Суставы», «Кровообращение» и «Нервная система» приводятся упражнения, имеющие к вам непосредственное отношение. Эта глава содержит общие советы о том, как с помощью ежедневных занятий улучшить свое самочувствие.

Прежде всего, вы должны подготовиться к работе. Возможно, вас раздражает одна мысль о том, что необходимо снова идти на работу. Иногда такой эмоциональный стресс связан с физической перегрузкой, которую вы даже не осознаете. Многие люди просыпаются в напряженном состоянии, не имея времени на то, чтобы расслабиться перед началом рабочего дня, а после работы они уже слишком устали и не испытывают желания заниматься гимнастикой. Вы значительно облегчите свое состояние и улучшите качество работы на протяжении всего рабочего дня, если выберете утром несколько минут для того, чтобы расслабиться. Подумайте, можно ли что-то улучшить? Попробуйте вечером сократить на полчаса просмотр телепередач, чтобы утром выкроить несколько минут на выполнение гимнастических упражнений, чуть больше времени потратить на завтрак, добраться до работы на пару минут раньше и суметь выполнить массаж глаз (см. упр. 8-5 из главы «Зрение») перед тем, как вы устремите свой взор на экран компьютера. Может быть, вы сможете в общественном транспорте выполнить несколько дыхательных упражнений, массаж глаз, рук и запястьев? Все это потребует минимальных усилий, но значи-

тельно изменит ваше самочувствие на протяжении всего рабочего дня.

Очень часто вы создаете себе крайне неоптимальные условия для работы. Часами рассматриваете информацию на близком расстоянии от глаз, а, как известно, в этом случае ваши глаза утомляются значительно быстрее. Вы все еще сидите за компьютером, а ваше тело жаждет движения; оно нуждается в движении снова и снова, чтобы изменить положение и вовлечь в работу другие мышцы.

Однако, это не единственная причина, из-за которой возникают различные заболевания; ваше неосознанное поведение еще больше усугубляет ситуацию. Работники, чья деятельность связана с компьютером, в основном допускают следующие ошибки:

- косят глаза на экран, что вызывает напряжение и переутомление мышц вокруг глаз;
- пристально вглядываются в экран, забывая моргать глазами;
- не переводят взгляд с экрана на какой-либо более отдаленный предмет;
- пренебрегают периферическим зрением, глядя только перед собой на монитор;
- поднимают плечи и без всякой надобности держат их около ушей;
- напрягают плечи, руки и грудь, вовлекая в работу их мышцы, а должны двигать лишь пальцами;
- опускают голову, прижимая ее почти к груди, при этом грудь «проваливается» внутрь;
- сидят так, что поясница находится постоянно в напряжении, или скрещивают ноги, что в конечном счете также приводит к напряжению поясничных мышц и

возникновению боли в этой области;

- забывают о ритмичном дыхании на протяжении всего рабочего дня;

- пренебрегают даже кратким отдыхом, что приводит к перенапряжению мышц таза и брюшной полости.

Всего этого можно избежать, однажды осознав свои действия.

ЗДОРОВЫЙ РАБОЧИЙ ДЕНЬ

Вам необходимо встать пораньше, чтобы успеть сделать несколько расслабляющих упражнений, не спеша позавтракать и добраться до работы за пару минут до начала рабочего дня. Постарайтесь найти несколько минут перед тем, как встать с постели, чтобы сделать несколько глубоких, медленных, расслабляющих тело дыхательных упражнений. Многие люди, особенно те, кто придерживается расписания, не могут полностью расслабиться даже во время сна; они просыпаются с напряжением на лице и в мышцах шеи, скрипят во сне зубами, их шея и спина напряжены из-за неудобного положения во время сна, они испытывают усталость и разбитость из-за тревожных снов. Если вы чувствуете, что не высыпаетесь, не удивляйтесь — все объясняется достаточно просто.

Тем не менее, любой сон — благо, так как позволяет человеку восстановить силы. Сделайте десять-пятнадцать глубоких дыханий через нос — это поможет расслабиться и пополнить свой организм энергией. Если вы испытывали напряжение в мышцах шеи, лягте на спину без подушки и медленно поворачивайте голову из стороны в сторону; затем

сделайте ею несколько вращательных движений (не поднимая головы, представьте, что вы описываете носом окружность). Сцепите руки и вытяните их над головой. Подтяните колени к груди, чтобы расслабить мышцы поясницы, и сделайте ими несколько вращательных движений. Вытяните ноги, расслабьте их и сделайте несколько вращательных движений ступнями. Представьте себе кошку, которая проснулась и потягивается, или вспомните, как вы восхищенно потягивались, когда были маленьким ребенком. Это упражнение не отнимет у вас больше пяти минут, но эффект от него скажется на протяжении всего рабочего дня.

Следующие десять минут выполните более энергичные упражнения, которые значительно повысят вашу выносливость. После нескольких минут движения ваши мышцы расслабятся сами собой, а кровообращение усилится. Выберете пять-шесть растягивающих упражнений и выполняйте их через каждые две минуты.

Коротко поговорим о завтраке: он должен быть обязательно! Мы не будем останавливаться на том, какая пища предпочтительнее, так как не являемся специалистами в диетологии, а, кроме того, каждый человек нуждается в своей диете. Вы должны обратить внимание на то, какая пища не подходит вам, и не принимать ее. Необходимо помнить, что такие продукты, как сахар, а также те, что содержат кофеин, вредны для каждого человека. Ваш завтрак может включать яйца или другие протеины, каши, овощи, молочные продукты или фрукты, в зависимости от того, что вам больше нравится. Постарай-

тесь принимать разную пищу и в различных сочетаниях, пока не установите, какие продукты лучше всего подходят вам. Хороший завтрак сохранит нормальное самочувствие на протяжении целого дня.

Приходя на работу, выберите несколько минут, чтобы посидеть и расслабиться, особенно если дорога от дома до работы была напряженной. Потратьте пять минут на то, чтобы успокоиться. Можете выполнить несколько потягиваний, чтобы лучше расслабиться.

В главе «Кровообращение» есть раздел, названный «Упражнения, выполняемые сидя»; там вы почерпнете много новых упражнений, которые можно выполнять, не вставая из-за стола и не отрываясь от экрана компьютера. Обратите внимание на этот раздел и выберите оттуда те упражнения, которые помогут вам преодолеть усталость от многочасового сидения.

ВАШИ ГЛАЗА

Советуем вам прочитать главу «Зрение» для лучшего понимания основных приемов и принципов упражнений для глаз.

Сядьте на таком расстоянии, на котором вам удобно читать. Убедитесь, что комната хорошо освещена. Источник света не должен находиться ни прямо перед вами, попадая вам в глаза, ни позади вас, создавая на экране блики. Лучше всего вам подойдет неяркое естественное освещение. Если это возможно, установите компьютер в таком месте, где вы сможете часто переводить взгляд на более отдаленные предметы, лучше всего около окна, или разместите его так, чтобы иметь возможность часто переводить взгляд на длинный ко-

ридор (установите в конце коридора картину, которая привлекала бы ваше внимание). Под словом «часто» мы понимаем, по крайней мере, каждые пять минут.

Легкий массаж глаз должен стать неотъемлемой частью вашей жизни и работы. Нет ничего более эффективного для снятия напряжения с глазных мышц! Прерывайте работу каждые пятнадцать минут и тратьте две-три минуты на массаж. Не нужно никуда вставать с рабочего места — закройте глаза, прикоснитесь к ним ладонями и легко промассируйте их, при этом глубоко дышите, расслабьтесь и представьте, что перед вами глубокая мягкая темнота. Один раз в течение часа потратьте на такой массаж чуть больше времени примерно пять минут. Во время второго завтрака постарайтесь выкроить десять-пятнадцать минут, чтобы выполнить массаж глаз и несколько дыхательных упражнений. Вам кажется, что на отдых отводится слишком много времени? То время, которое мы предлагаем вам отводить для отдыха, является абсолютным минимумом.

Вам также необходимо выполнять массаж глаз на протяжении двадцати минут до или после работы: можете сочетать его с медитацией или прослушиванием легкой расслабляющей музыки. Это поможет вам освежить не только глаза, но и все тело. В главе «Зрение» приводится более полная информация о пользе массажа глаз и о том, как правильно его выполнять (см. упр. 8-5). Если вы никогда не проявляли заботу о своем зрении, это упражнение принесет вам огромную пользу.

Не забывайте постоянно моргать — не быстро, но энергично и часто. Это поможет вам преодолеть

привычку пристально смотреть на экран, которая приводит к переутомлению и перенапряжению глаз. Моргание увлажняет глаза, делает им кратковременный массаж, помогает уменьшить напряжение мышц вокруг глаз. Если вы испытываете сухость или жжение, воспаление или зуд глаз, простое моргание поможет снять эти неприятные ощущения.

Моргание создает движение вашим глазам. Основной проблемой при работе с компьютером является состояние неподвижности. То чувство напряжения, которое испытывают ваши шея, плечи, руки и спина, относится и к глазам, и, возможно, вам это чувство приносит самые неприятные ощущения. Точно так же, как движение и расслабление облегчает состояние напряженных мышц, плавное движение глазами и частое перемещение взгляда на удаленные объекты поможет уберечь их от напряжения и, соответственно, предохранит ваши глаза от быстрого переутомления.

Отдых для глаз — залог сохранения их здоровья. Научитесь работать так, чтобы глаза не напрягались и не уставали. Существует два основных типа упражнений для глаз. Первый, наиболее простой, включает в себя движение глазных мышц. Мы рекомендуем выполнять эти упражнения перед началом работы для улучшения кровоснабжения глаз и областей, прилегающих к ним.

11-1 Голову держите неподвижно, выполняйте глазами круговые движения в одном направлении (либо по часовой, либо против часовой стрелки). Прodelайте это движение три раза, затем смените направление на противоположное. Выполняйте упражнение медленно, моргая

глазами, по крайней мере, один раз в секунду. При этом необходимо убедиться, что оба глаза движутся одинаково, с одной и той же скоростью, проходя равное расстояние. Лучший способ убедиться в этом — обратить внимание на то, что и как вы видите, когда бесцельно осматриваете комнату; при этом необходимо останавливаться на каждой конкретной детали обстановки помещения. Не пытайтесь рассматривать что-то специально, убедитесь в том, что все это вы действительно видите. Повторите это упражнение, двигая глазами слева направо, сверху вниз и по диагонали — из угла в угол. Эти упражнения можно выполнять и одним глазом, держа другой закрытым, особенно, если один глаз видит лучше другого. В этом случае чаще следует закрывать тот глаз, который лучше видит.

Обратите внимание также на упражнения 8-2 из главы «Зрение».

Второй тип упражнений включает в себя более сложные движения глаз. Они заключаются в постоянном перемещении взгляда от точки к точке, что заставляет вас переводить внимание от одной мельчайшей детали к другой, третьей и т.д. С помощью этих упражнений вовлекается в работу и укрепляется та часть глаза, которая отвечает за четкость изображения рассматриваемых предметов. Она называется желтым пятном и располагается в центре сетчатки. Центральным участком желтого пятна является местом наилучшего видения. Но на него в каждый конкретный момент может попасть лишь небольшая часть видимого изображения (под моментом понимается доля секунды). Поэтому, чтобы создать четкую картину объекта и послать

это изображение в головной мозг, желтое пятно здорового глаза вынуждено постоянно перемещаться от точки к точке, образуя целостную картину из многих крошечных частей. Мы считаем, что плохое зрение — результат, по крайней мере, частичного замедления такого движения. Это может произойти и в результате бездействия, когда человек перестает интересоваться окружающей его обстановкой, рассматривать ее конкретные детали, а просто бесцельно смотрит вдаль, не задерживая взгляд ни на чем в отдельности. Кроме того, это может случиться и в результате нервного стресса, который приводит людей к безумной попытке рассмотреть все мельчайшие детали предмета сразу же, немедленно, что физически невозможно. Падение зрения возможно и в случае, если вы, например, жадно выискиваете необходимую информацию, пытаясь быстро пробежать глазами целые куски текста. Или же, если вы подолгу пристально смотрите на предмет, не отводя взгляд, что нарушает естественное движение глаза.

Все эти тенденции легко развиваются и при работе с компьютером. Бороться с ними можно с помощью специальных упражнений, имитирующих движение глаз. Вы укрепляете ослабленную мышцу, вынуждая ее работать так же, как и все другие мышцы — заставляете ее сокращаться и расслабляться. Если ваше зрение утратило четкость и остроту, самое лучшее упражнение — часто и плавно перемещать взгляд от одной маленькой точки к другой.

Этот процесс прямо противоположен тому, который мы называем «быстрым чтением». С помощью техники быстрого чтения можно читать

несколько предложений почти одновременно, перескакивая через многое из того, что вы видите, но такое чтение затрудняет работу глаза, игнорируя его естественную тенденцию рассматривать небольшие участки и многочисленные детали, совершать плавное движение от точки к точке. Если вы сделаете невозможным нормальное функционирование глаз во время работы, то, в конце концов, они утратят способность к активному движению, и в результате вы перестанете четко видеть отдельные предметы. «Пользуйтесь ими, или вы потеряете их», — это выражение применимо к глазам так же, как и к любой другой частью тела.

Положительной стороной при работе с компьютером является то, что многочисленные движения и множество различных деталей тренирует ваши глаза, предоставляя им здоровую нагрузку, не вызывающую истощения. Вы можете следить за информацией, появляющейся на экране, или следовать глазами за движением пальцев во время набора текста. Старайтесь осознать каждую букву, число, цифру, картинку на экране как некий зрительный образ, а не только как часть информации. Обращайте больше внимания на буквы и на промежутки между ними, чем на слова. Старайтесь почаще обводить взглядом контуры буквы или цифры, быстро передвигаясь от точки к точке по внешней стороне буквы. Плавно переводите взгляд слева направо или сверху вниз. Проследите, таким образом, контуры всех букв в одной строке на странице. Это не займет у вас больше минуты, но, в конце концов, ваши глаза автоматически привыкнут к таким движениям.

Концентрируя взгляд на движущейся по экрану информации, легко забыть о периферическом зрении. Таким образом участки глаза, отвечающие за центральное зрение, перенапрягаются, и возникает опасность потери остроты зрения или даже развития глаукомы. Поэтому стимуляция периферических клеток позволит дать некоторый отдых клеткам, отвечающим за центральное зрение. Самый простой путь для этого — держа руки сбоку от глаз, смотреть вперед и покачивать пальцами или энергично двигать руками, чтобы вовлечь в работу периферические участки глаза, которые обладают способностью лучше рассматривать движущиеся предметы. Это упражнение, бесспорно, дает отдых уставшим глазам. Другой способ стимулировать периферическое зрение — регулярно напоминать себе о необходимости его использования, причем надо смотреть вбок, не поворачивая головы от экрана, а двигая лишь глазами. Работая с компьютером, вы много раз пользуетесь периферическим зрением, но часто не осознаете этого.

Можно стимулировать периферические клетки, выполняя упражнения 8-15 — 8-19 из главы «Зрение». Эти упражнения лучше выполнять до начала работы, чтобы активизировать деятельность периферических клеток, которые будут работать на протяжении всего дня. Также их можно выполнять во время или после работы, чтобы дать отдых тем участкам глаза, которые отвечают за центральное зрение. Если в процессе работы вы отводите взгляд от экрана и смотрите по сторонам, тем самым вы лишь меняете локализацию центрального зрения, но если вы смотрите непосред-

ственно на экран и обращаете внимание на то, что происходит сбоку от вас, вы действительно вовлекаете в работу периферические участки глаза.

Хрусталик глаза принимает различную форму в зависимости от того, рассматриваете вы предмет вблизи или вдаль. Когда вы смотрите вдаль, хрусталик остается относительно плоским; если же вы рассматриваете что-то на близком расстоянии, хрусталик «аккомодирует», становясь более изогнутым и выпуклым. При этом глаз затрачивает некоторые усилия, чтобы хрусталик оставался в таком положении. Вот почему люди, которые много работают, рассматривая предметы на близком расстоянии, чаще страдают снижением остроты зрения, чем те, которые смотрят только вдаль. Проводя много часов над работой, связанной с рассматриванием вблизи тех или иных предметов, вам нужно обязательно защищать глаза от перегрузки, переключая взгляд то вблизи, то вдаль.

Людям, работающим на верхних этажах и имеющим в помещении окно, легко следовать этому совету — подходите к нему каждый час и смотрите за горизонт, насколько позволяет ваше зрение. Если вы носите очки, снимайте их, когда смотрите вдаль. Не забывайте переключать зрение и делайте это, по возможности, чаще. Если у вас в комнате нет окна или оно загорожено чем-то снаружи, можете выполнить это упражнение, чаще обводя взглядом комнату, обращая внимание на потолок и самые отдаленные ее уголки, позволяя, тем самым, хрусталику уплотняться перед тем, как снова вернуться к работе.

Во время перерывов, а также по

пути на работу или домой, рассматривайте предметы, находящиеся вдали от вас. Поездка на машине является хорошей возможностью для этого: вы можете смотреть на самое отдаленное место дороги. Находясь на вершине горы, посмотрите за горизонт. Во время прогулок старайтесь сфокусировать взгляд в конце улицы или медленно переводите его от моста, находящегося непосредственно перед вами, за горизонт и обратно. Не стремитесь четко различить все предметы, находящиеся на далеком расстоянии, особенно это относится к близоруким; позвольте глазам легко перемещаться от точки к точке, даже если это сплошная масса форм и цветов и, конечно, не забывайте часто моргать. Лучшим отдыхом для глаз станет взгляд на какое-то действительно красивое место, находящееся далеко за горизонтом, это может быть пляж, открытое поле или горы. Это окажет мягкое исцеляющее воздействие на зрение и на все тело человека.

Другой способ облегчить состояние глаз — расслабить мышцы лица. Напряжение мышц, окружающих глаза, распространяется на все лицо. Если вы чем-то расстроены или рассержены, напряжение мышц лица усиливается, сжимаются мышцы, управляющие движением челюстей, что приводит к возникновению синдрома нижнечелюстного сустава.

Однако напряжение мышц лица можно легко устранить. Одним из лучших и простейших приемов этого — частое выполнение жевательных движений. Они расслабляют напряженные челюсти, увлажняют глаза и снимают перегрузку с них, а также заставляют вас вспомнить о дыхании. Откройте рот как можно шире, затем закройте его, чтобы рас-

слабить мышцы, управляющие движением челюстей. Массируя и легко постукивая по челюстным участкам, расслабьте все лицо. Вы удивитесь, насколько напряжены и болезненны эти участки. Несколько советов по расслаблению мышц, управляющих движением челюстей, приведены в главе «Мышцы» (упр. 5-50), и в главе «Массаж» (упр. 7-14). Обратите внимание и на упражнение 8-1 из главы «Зрение», в котором приводится описание массажа лица с использованием акупунктурных точек, оказывающих непосредственное воздействие на зрение.

11-2 Расслабьте мышцы лица, при этом часто моргайте глазами. Затем одновременно максимально напрягите все мышцы лица, а затем сразу же расслабьте их. Повторите упражнение пять раз.

11-3 Используйте поочередно горячие и холодные влажные примочки для лица, держа их каждый раз примерно минуту. Это освежит вас и расслабит напряженные мышцы лица и глаз.

ВАШЕ ТЕЛО

Людам, чья деятельность связана с работой на компьютере, а также людям с ослабленным зрением, хорошо знакомо состояние напряжения верхней половины туловища. И у тех, и у других мы всегда можем обнаружить крепко сжатые челюсти, напряжение мышц шеи, верхней трапециевидной мышцы, а также других мышц плеч, груди и рук. Вопрос о взаимосвязи напряжения мышц и повреждения глаз пока остается без ответа, но тем не менее эти два фактора оказывают сильное влияние друг на друга. В любом случае, уменьшив один из них, вы снизите

проявление другого. Расслабление и укрепление глаз с помощью специальных упражнений и приемов, которые мы уже описали, обязательно уменьшит напряжение верхней половины туловища, приведет к расслаблению мышц шеи, плеч, рук и груди, что, в свою очередь, окажет благоприятное воздействие на зрение.

11-4 Первое, что необходимо сделать для расслабления верхней половины туловища, это глубоко дышать. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох через нос, почувствовав при этом как расширяется грудь и верхняя часть спины. Опустите плечи, позвольте рукам удобно расположиться по бокам туловища, расслабьте локти и запястья. Начиная с макушки головы попробуйте обнаружить напряженные участки тела. В каком состоянии находится ваша голова? А лоб? Ваши глаза, челюсти? Ваше горло, шея, плечи, грудь? Верхняя часть спины? Ваши руки? Позвольте каждому участку тела расслабиться. Обратите внимание, как каждая из этих областей расширяется при вдохе и сжимается во время выдоха. Попробуйте прочувствовать каждый из этих участков. Научившись чувствовать и понимать тело, вы предотвратите ухудшение его состояния из-за неверных действий, будете более сознательно относиться к себе. Полезно как можно чаще повторять это упражнение в течение дня, постоянно сверяясь с состоянием своего организма.

Ряд упражнений, позволяющих расслабить напряженные мышцы шеи, приведен в главе «Дыхание» (упр. 1-10 и 1-23), в главе «Кровообращение» (упр. 2-18), в главе «Суставы» (упр. 3-26), в главе «Позвоночник» (упр. 4-2, 4-21 и 4-26 — 4-28), а

также в главе «Нервная система» (упр. 6-15).

Для расслабления мышц плечевого пояса обратитесь к главе «Дыхание» (упр. 1-9), к разделу «Плечевые суставы» в главе «Суставы», а также к главе «Мышцы» (упр. 5-40).

При напряжении рук или боли в них необходимо обратить особое внимание на главу «Дыхание» (упр. 1-8, 1-10 и 1-13), главу «Кровообращение» (упр. 2-12, 2-16 и 2-18), а также на главу «Мышцы» (упр. 5-44).

Для расслабления мышц груди изучите главу «Дыхание» (упр. 1-5 и 1-18), главу «Кровообращение» (упр. 2-2, 2-6, 2-10 и с 2-13 по 2-15), главу «Суставы» (упр. 3-4), а также главу «Нервная система» (упр. 6-2).

Если у вас болит спина, прочитайте всю главу «Позвоночник» и выберите из нее те упражнения, которые наиболее подходят вам. При необходимости, обратитесь к главе «Боль в спине» в этой части книги.

ВАШИ РУКИ

Ваши руки принимают огромное участие в работе, занимая по активности второе место после глаз. Такая интенсивная деятельность полезна для них, если они находятся в расслабленном состоянии и совершают не резкие, а плавные движения. С ее помощью можно предотвратить возникновение артрита в пальцах, так как правильное и сбалансированное использование суставов поддерживает их в здоровом состоянии. Однако часто компьютерные наборщики, машинистки, а также другие сотрудники, связанные с набором информации на клавиатуре, работают не пальцами, а вовлекают в свою деятельность запястья, руки, плечи, спину и шею. Это происходит оттого,

что вместо развития силы и быстроты движения в пальцах они заставляют работать другие мышцы, главным образом, мышцы плеч, которые и начинают действовать вместо пальцев. Это приводит к их быстрому переутомлению и перенапряжению. Более того, происходит ухудшение кровообращения в этих участках. Когда плечи, шея и грудь постоянно находятся в напряжении, они препятствуют нормальному кровоснабжению головного мозга и рук. Если у вас холодные руки, это может быть следствием перенапряжения верхней половины туловища. Если вы часто испытываете усталость или раздражительность, вам трудно сосредоточиться, значит, у вас сильно напряжены мышцы шеи, и это препятствует нормальному поступлению крови в мозг.

11-5 Для расслабления верхней половины туловища необходимо давать работу пальцам рук. Сядьте за клавиатуру, поместите пальцы на кнопки и начните печатать, обращая внимание не на слова, появляющиеся на экране, а на то, что делают ваши мышцы. Представьте, что макушка вашей головы тянется вверх к потолку, плечи расправляются, спина и бедра находятся в расслабленном состоянии, касаясь стула, руки — в покое. Расслабьте челюсти и живот. Сжатые челюсти могут вызвать напряжение шейных мышц, а напряжение мышц живота ограничивает движения грудной клетки, препятствуя нормальному дыханию. Представьте, что все ваши мышцы, кроме тех, которые находятся в руках, неподвижны. В процессе набора информации на компьютере нет необходимости напрягать плечи, сжимать челюсти или ягодицы, тем не менее

большинство людей даже не представляет, насколько эти участки их тела напряжены.

Продолжайте печатать пять или десять минут и вы поймете, насколько трудно сохранять тело в расслабленном состоянии, дышать глубоко полной грудью и двигать только пальцами. Обратите внимание на те участки тела, которые вы вовлекаете в работу помимо рук — возможно, они являются, как раз, теми местами, где сохраняется постоянное напряжение, и чтобы расслабить их, вам потребуется поработать с ними особо.

Кроме того, вы почувствуете, как возрастает усталость в руках, вынужденных работать с большим напряжением. Вы не добьетесь сразу же живости, силы, гибкости и чувствительности рук в процессе печатания, хотя, регулярно занимаясь, вы будете неуклонно двигаться к достижению поставленной цели. Несомненно, вы добьетесь этого быстрее, если будете сочетать правильные движения рук с массажем и специальными упражнениями для пальцев и кистей рук. Это стимулирует нервные окончания, расположенные в руке, а также предотвращает развитие таких грозных заболеваний, как тендинит и синдром канала запястья. В главе «Массаж» есть раздел, в котором описано, как правильно выполнять массаж рук при подготовке к работе, а также для расслабления и снятия усталости по окончании ее (упр. 7-2 — 7-7). Если вы выполняете упражнения вдвоем, можете также обратиться к упражнению 7-24. Все приводимые в этой главе описания предназначены, в основном, для массажистов, но они могут быть использованы любым человеком, буди-

то рабочий или музыкант. Эти упражнения лучше выполнять до и после рабочего дня. Даже если у вас никогда не болели руки, эти упражнения способствуют их укреплению. Включите в свой комплекс и упражнение 2-21 из главы «Кровообращение», причем выполняйте его лежа или сидя с опирающимися на поверхность локтями.

Специальные упражнения для рук описаны в главе «Кровообращение» (см. упр. 2-17 и 2-19, а также раздел «Руки»), в главе «Суставы» (раздел «Запястный сустав») и в главе «Музыканты».

ПОМОЩЬ ДРУГ ДРУГУ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ МАССАЖА

Если у вас на работе царит дружеская атмосфера, вы можете попросить кого-нибудь немного помассировать вам плечи, шею, голову и руки. Вы не являетесь профессиональным массажистом, но, тем не менее, можете выполнить небольшой массаж шеи и плеч как себе, так и своим товарищам. Когда человек чувствует ответную реакцию, его работа значительно облегчается. О приемах выполнения массажа плеч, шеи, лица, головы, рук или каких-либо других участков вы можете прочитать в главе «Массаж».

К некоторым наиболее полезным приемам выполнения массажа относятся: растирание вращательными движениями массируемой поверхности большими пальцами рук, начиная от головы, проходя вдоль позвоночника к пояснице; нажатие на трапецевидную мышцу по ходу к плечам; вращательные движения головой в любом направлении (при

этом голову необходимо осторожно поддерживать); вращательные движения каждым плечом по очереди; легкое постукивание кончиками пальцев вдоль каждой руки. Кроме того, можно, осторожно держа руку за кисть, потянуть ее в направлении от плеча и потрясти; можно поместить большие пальцы рук и кончики остальных пальцев на макушку головы и аккуратно потрясти голову; или же прощупывающими движениями кончиков пальцев двигаться вдоль боков шеи, начиная из-за ушей и проходя вниз к плечам и грудной клетке. Во время выполнения массажа своему партнеру попросите его глубоко дышать, закрыть глаза и расслабиться. Следуйте этим же советам, когда массаж выполняют вам. Такой перерыв в работе будет намного полезнее, чем перерыв, во время которого вы курите или пьете кофе.

ПОСЛЕ РАБОТЫ

После напряженного рабочего дня необходимо «остыть» и постепенно сбавить темп интенсивной деятельности. Например, после бега необходимо немного походить, но, ни в коем случае, не останавливаться сразу. Во время занятий аэробикой после прыжков и энергичных упражнений всегда следуют более медленные и спокойные. Точно так же, как необходимо прогреться перед выполнением интенсивной нагрузки во избежание стресса, по той же причине нужно остыть и после нее.

Если вы будете придерживаться этого совета, рабочий день принесет вам больше радостных минут. В этой главе мы уже говорили о том, что работа с компьютером или многочасовая сидячая работа вызывает в

организме сильнейший стресс. Поэтому после ее окончания необходим такой же отдых, как и после интенсивной нагрузки. Не следует сразу же вскакивать со стула, хватать вещи и спешить воспользоваться общественным транспортом. Выберите, по крайней мере, пять минут на то, чтобы расслабиться. Самое лучшее в этом случае — заставить себя подняться и сделать несколько потягиваний, махов ногами, выполнить вращательные движения головой и плечами; если условия позволяют вам лечь, хорошо выполнить поясничные потягивания. Выпейте стакан воды, сделайте десять глубоких вдохов, помассируйте глаза и только после этого отправляйтесь домой.

По пути вспомните о глазах. Если вы пользуетесь общественным транспортом, проведите массаж глаз или дайте отдых центральному зрению, стимулируя периферические участки глаза. Это можно выполнить следующим образом: 1) поместите ладонь между глазами так, чтобы центральное зрение перестало работать, смотрите прямо перед собой; 2) смотрите прямо перед собой (не забывайте моргать) в одну точку, при этом постоянно пробегающий за окном машины поток зрительной информации будет стимулировать периферические клетки глаза.

Если вы идете пешком, можете делать упражнения, которые легко выполнять на ходу, при этом ваш взгляд постоянно перемещается от точки к точке и вы постоянно моргаете. Можете попеременно смотреть на то, что делается у вас под ногами, и вдаль, за горизонт. Постарайтесь правильно дышать во время этой прогулки и получить от нее максимальное удовольствие. Если возможно, возвращайтесь домой разными

маршрутами, при этом каждый раз вы будете замечать много нового и интересного.

Если вы едете на машине, помните, что необходимо моргать и, по возможности, чаще перемещать взгляд; при этом предпочтительнее смотреть вдаль. Глубоко дышите, расслабьте плечи, грудь, живот и челюсти. Придя домой выполните массаж глаз.

Десять или двадцать минут, потраченные на гимнастические упражнения, сделают вашу вечернюю деятельность более энергичной и, кроме того, нормализуют сон. Лучшее время для этих упражнений — перед ужином после прихода домой. При этом, необходимо учитывать состояние своего тела: если вы больны или переутомлены, выберите упражнения, которые позволят вам лечь на спину и расслабиться перед более интенсивной нагрузкой. После выполнения таких упражнений, если у вас останутся силы для энергичных упражнений, можете заняться и ими. При этом улучшится кровообращение, снимется напряжение с мышц после утомительной сидячей работы, в крови повысится содержание адреналина, вы освободитесь от всего, что сковывает и раздражает вас, получая взамен удовольствие и истинное наслаждение.

Глава 12 АСТМА

Когда Тони впервые обратился к Мэйру Шнейдеру, выяснилось, что он страдает астмой на протяжении двадцати шести лет, принимает четыре различных лекарства и пользуется ингалятором шесть раз в день. Тони выглядел больным и изможденным из-за побочного действия лекарств и был пессимистично настроен по отношению к альтернативным методам лечения. После окончания первого курса лечения он отказался от лекарств и уменьшил частоту пользования ингалятором.

Первое, что осознал Тони — ему не надо глубоко дышать полной грудью; ему необходимо медленно дышать, вовлекая в этот процесс живот и поясницу. Первое упражнение Тони было таким: стоя, наклонившись вперед и изогнув спину, глубоко дышать. В таком положении он чувствовал движение, которое происходит при дыхании в пояснице. Он понял, что в таком положении во время дыхания живот и поясница действительно расширяются, кроме того, в этот процесс вовлекаются те области, которые непосредственно участвуют в процессе дыхания и которые его организм может использовать как резерв.

У людей, страдающих астмой, существует два злейших врага: во-первых, страх, что они не смогут сделать еще один глубокий вдох и, во-вторых, постоянное стремление глубоко дышать полной грудью. При глубоком дыхании происходит увеличение большей части верхней половины туловища: увеличивается живот, поднимаются плечи и грудная клетка, расправляется спина. При поверхностном грудном дыхании использу-

ется лишь незначительная часть легких. Если же в процесс дыхания вовлекаются самые нижние участки легких, то в кровь начинает поступать большее количество кислорода.

Больным астмой сделать выдох сложнее, чем вдох, а это приводит к тому, что человек находится в постоянном волнении и напряжении. Поэтому, если для вас выдох воздуха представляет собой большую сложность, чем вдох, вы более подвержены заболеванию астмой, чем другие, даже если у вас еще не проявилась эта болезнь. В этом случае ваше состояние можно улучшить с помощью приводимых ниже упражнений.

Основная цель этих упражнений — вовлечь в процесс дыхания те области, которые обычно не используются вами.

12-1 Встаньте на колени, наклонитесь вперед, коснувшись их лбом. Сожмите руки в кулаки и постучите ими по пояснице. Вы почувствуете, что это движение побуждает вас вовлечь поясничную область в процесс дыхания, так как грудь в этом положении зажата, а поясница, наоборот, растянута. Дышите очень медленно, при этом не старайтесь дышать глубоко. Представляйте, как ваша поясница расширяется при вдохе и сокращается при выдохе.

Такое положение тела облегчает дыхание, делая его более глубоким. Воспользуйтесь им, когда чувствуете, что пора доставать ингалятор. Но этот способ поможет лишь в том случае, когда вы не впадаете в панику и верите, что им можно пользоваться столь же успешно, как и ингалятором.

Выполняйте это упражнение ежедневно в течение нескольких минут.

Следующее упражнение было предложено Тони в первые же заня-

тия: оно связано с выгибанием позвоночника и описано в главе «Позвоночник» (упр. 4-2). С его помощью затрудняется грудное дыхание, но открываются возможность вовлечь в дыхательный процесс новые участки тела. Если вы подтянете подбородок к груди, то сможете ощутить среднюю часть позвоночника и поясницу. Если вы будете наклоняться дальше, то сможете ощутить лишь поясницу. Когда вы распрямляетесь и тянетесь назад, вы чувствуете грудь и живот.

Продолжайте выполнять это упражнение, наклонившись к правой ноге. Вы почувствуете, как расширяется при вдохе и сокращается при выдохе левая сторона тела. Наклонитесь к левой ноге и почувствуйте расширение и сокращение правой стороны тела.

Еще одно полезное упражнение для улучшения дыхания приведено в главе «Нервная система» (упр. 6-5).

Обратите внимание и на упражнение 3-10 из главы «Суставы». Когда вы сидите с разведенными в разные стороны коленями, ваш партнер очень медленно и осторожно должен прижать их к полу, чтобы помочь вам растянуть мышцы. Это движение расслабляет органы брюшной полости и улучшает дыхание. Старайтесь глубоко дышать, когда ваши ноги прижимаются к полу, и мысленно представляйте, как воздух проникает в брюшную полость и снимает напряжение со всего тела.

Зачастую, люди сами способствуют развитию у них астмы, живя в перенаселенных городах с загрязненной атмосферой. Если у вас ослаблена дыхательная система, старайтесь, чтобы окружающая обстановка способствовала выздоровлению, а не усугубляла заболевание. Здесь мож-

но порекомендовать, хотя бы временно, пожить в теплом климате.

Больным астмой полезно выполнять упражнения с 2-6 по 2-9, описанные в главе «Кровообращение», и упражнение 6-2 из главы «Нервная система».

Кроме того, мы советуем вам два раза в неделю делать массаж, причем, желательно, чтобы его выполнял специалист.

После двух месяцев работы по предложенной программе проработайте главу «Дыхание». Особое внимание обратите на упражнения 1-5, 1-13 и 1-14.

После четырехмесячного выполнения упражнений из этой главы обратитесь к разделу, посвященному перекрестному ползанию, в главе «Нервная система». Выполнив несколько раз это упражнение, вы почувствуете, как живот и грудь вовлекаются в процесс дыхания с меньшим напряжением. Но это упражнение можно выполнять, если вы не страдаете ревматическими поражениями сердца и ваш врач не возражает против такой нагрузки. Не все больные астмой могут выдержать это упражнение, так как из-за ограничений в дыхании возрастает нагрузка на сердце; тем не менее, если вы будете выполнять это упражнение, оно окажет благоприятное воздействие как на сердце, так и на легкие.

Глава 13 ПОВЫШЕННОЕ И Пониженное Давление

ПОВЫШЕННОЕ Кровяное Давление (Гипертония)

Когда вам измеряют давление, врач определяет ту силу, с которой кровь давит на внутренние стенки кровеносных сосудов. При этом фиксируются две величины: давление, возникающее при сокращении сердца (во время систолы), и давление, возникающее во время паузы между сердечными сокращениями (диастолы), когда сердце находится в покое. Повышенное кровяное давление свидетельствует о том, что кровь наталкивается на чрезмерное сопротивление со стороны кровеносных сосудов; такое состояние называется артериальной гипертензией. Естественно, в этом случае ухудшается кровообращение и могут развиваться различные сердечные заболевания, вплоть до сердечной недостаточности и инфаркта.

Диета играет основную роль в процессе возникновения и лечения этой болезни. Соль и жиры являются главными виновниками ее развития, поэтому исключение из рациона или уменьшение приема этих продуктов может предотвратить это заболевание и значительно снизить повышенное кровяное давление. На эту тему написано уже немало литературы, и большинство кардиологов, понимая важность соблюдения диеты в лечении данной болезни, могут дать вам много хороших советов. Если у вас повышенное давление, то мы настоятельно рекомендуем вам обратиться к специалисту-кардиологу для того, чтобы выбрать правиль-

ную диету и узнать, можно ли вам выполнять предлагаемые в этой главе упражнения — не следует пытаться заниматься этими или какими-то еще упражнениями без совета с врачом. Если заболевание зашло уже достаточно далеко, то вам необходимо часто посещать врача, чтобы убедиться в том, что данные упражнения не оказывают на вас неблагоприятного влияния. Если же болезнь только начинает развиваться, то вам следует посещать врача, но можно это делать не слишком часто.

На величину кровяного давления оказывают влияние многие факторы. Это и положение тела, и степень напряжения или расслабления мышц, и деятельность нервной системы (более подробно роль нервной системы рассматривается в первой части книги в главе «Нервная система»). На все эти факторы мы можем удивительно воздействовать, научившись правильно двигаться и расслабляться. Эмоциональный стресс и физическое напряжение приводят к сокращению мышц, что препятствует прохождению крови по сосудам. Стресс также возбуждает нервную систему, что приводит к учащению сердцебиения и повышению вязкости крови, а оба эти фактора, в свою очередь, приводят к тому, что на сердечно-сосудистую систему ложится дополнительная нагрузка. Поэтому одним из лучших способов снижения кровяного давления служит расслабление мышц. Проще это сделать с помощью медитации. Медитация может принимать различные формы, но сущность ее заключается в том, что вы спокойно сидите, глубоко и ритмично дышите, концентрируя внимание на том, что успокаивает и расслабляет вас.

Осознанное дыхание уже само по себе является медитацией. Увеличение потребления кислорода автоматически вызывает улучшение кровообращения, снимая дополнительную нагрузку с сердца; с другой стороны, глубокое дыхание успокаивающе действует на головной мозг. Таким образом, глубокое дыхание приносит двойную пользу организму. Здесь мы советуем вам вернуться к главе «Дыхание» и выполнить все упражнения, приведенные в ней, начиная с упражнения 1-15. Отводите ежедневно по полчаса на выполнение этих или других дыхательных упражнений.

Ходьба также является одной из форм медитации. Она представляет собой упражнение, которое помогает человеку лучше расслабиться как умственно, так и физически. Врачи рекомендуют больным, страдающим сердечными заболеваниями, длительные прогулки на свежем воздухе, и мы на собственном опыте убедились в их чудодейственной пользе. Во время прогулок обращайтесь больше внимания на свое тело — это поможет успокоиться, расслабиться и стимулирует ваше творческое самосознание. Для того, чтобы выработать навыки правильной ходьбы, обратитесь к главе «Мышцы». Попробуйте также ходить задом наперед и боком. Понаблюдайте, как эти движения влияют на ваше самочувствие во время ходьбы. Ходьба постепенно улучшает кровообращение, поэтому сердце не страдает от перегрузок, как во время выполнения энергичных упражнений.

Начав с расслабления и регулирования кровотока в сосудах, переходите к упражнениям, которые позволят улучшить кровообращение в руках и ногах. Упражнение 10-3 из гла-

вы «Музыканты» поможет вам улучшить кровообращение в руках.

13-1 Сядьте, положите локти на стол или на ручки кресла, сделайте несколько вращательных движений предплечьями. Представьте, что кончики ваших пальцев начинают движение, как будто к ним привязаны веревки и кто-то осторожно тянет за них. Оставив локти в том же положении, выполните вращательные движения плечами. И в том и в другом случае вращения выполняйте медленно, по крайней мере, двадцать пять раз в каждую сторону; не забывайте при этом дышать глубоко и ритмично.

Положите одну руку на колено, другой рукой по очереди возьмите каждый палец и постарайтесь сделать им пассивные вращательные движения. Затем предоставьте возможность одному из пальцев выполнить активные движения так, чтобы он двигался сам по себе; остальные пальцы при этом удерживайте другой рукой. Выполните это упражнение с каждым пальцем. Вы почувствуете, как кровь начнет приливать к ним.

Все эти упражнения необходимо делать обеими руками. Лучше придерживаться следующей последовательности их выполнения: упражнения для предплечья, для плеча, а затем пассивные и активные вращения пальцами. Удобнее выполнять их сначала для одной руки, а потом для другой, чтобы сравнить, ощущения.

В главе «Мышцы» (упр. 5-2) подробно описывается, как правильно выполнять массаж ног. Обратите внимание и на упражнения из главы «Кровообращение» для улучшения кровообращения в ногах (упр. 2-25, 2-34). Выполняйте комплекс упраж-

нений для рук и ног, по крайней мере, на протяжении месяца, прежде чем переходить к каким-то другим упражнениям.

13-2 Встаньте спиной к стене. Поочередно делайте махи руками вверх и вниз, касаясь стены тыльной стороной руки, когда она поднималась вверх, и ладонью, когда она опустилась вниз. Выполняйте упражнение быстро, но старайтесь при этом не ударять сильно руками по стене. Оберните чем-то руки или повесьте на стену что-нибудь мягкое, чтобы не нанести себе травму от удара. Представляйте, что инициатором движения являются кончики ваших пальцев. Это упражнение служит как для укрепления плечевого пояса, так и для улучшения кровообращения в руках. Поменяйте направление движения рук и продолжите упражнение.

Одновременно проработайте главу «Кровообращение».

ПОНИЖЕННОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ (ГИПОТОНИЯ)

В результате пониженного кровяного давления возникают головокружения из-за недостаточного кровоснабжения головного мозга, кроме того, человек испытывает упадок сил. Чтобы повысить кровяное давление, не нужно ни ускорять темп жизни, ни принимать большее количество пищи — вы облегчите свое состояние с помощью ряда упражнений. Тем не менее, необходимо посоветоваться с врачом и получить его одобрение, особенно, если пониженное давление связано с каким-либо заболеванием сердца.

13-3 Бег в воде — очень полезное и достаточно интенсивное упражне-

ние. Соппротивление, оказываемое водой, заставляет преодолевать его, замедляет темп бега и оказывает амортизирующее действие при каждом шаге. Если вы хорошо плаваете, то можете бежать от мелководья к более глубокому месту, постепенно погружая тело в воду. Если же вы плаваете не очень хорошо, не следует заходить в воду выше уровня груди. В любом случае, во время бега активно работайте как ногами, так и руками. Пробежав двадцать-тридцать метров, вы дадите сердцу нагрузку, достаточную для того, чтобы давление повысилось без лишнего стресса для организма. Любые упражнения, выполняемые в прохладной воде, полезны для организма, так как при этом происходит отток крови от поверхности тела и приток ее к крупным кровеносным сосудам, проходящим глубоко внутри, что, в свою очередь, приводит к повышению кровяного давления. При этом, любая прохладная вода, будь то холодный душ, купание в океане, озере, реке или пруду, оказывает благотворное воздействие. Если вода слишком холодная, после купания необходимо выполнить согревающие упражнения, неважно, будет это быстрая ходьба или несколько разминочных упражнений.

Следующие три упражнения помогут быстро нормализовать дыхание и сердечный ритм. Обратите внимание и на упражнение 1-14 из главы «Дыхание».

Попробуйте выполнить упражнение 1-16 из главы «Дыхание», а затем упражнение 6-2 из главы «Нервная система».

13-4 Встаньте на пол босыми ногами, согните правую ногу в колене так, чтобы пятка была чуть-чуть оторвана от пола (рис. 13-4 справа), а

затем, когда вы выпрямляете ногу, ударьте пяткой об пол. Повторите то же для другой ноги. Выполняйте это упражнение, чередуя ноги, на протяжении нескольких минут.

Рис. 13-4



Теперь сделайте наоборот — поднимите ступню так, чтобы пальцы и прилегающая к ним часть ступни были оторваны от пола, а пятка стояла на полу (рис. 13-4 слева). Эта часть упражнения сложнее и требует больше времени, но в результате вы почувствуете, как прогреваются икры и лодыжки ног. Есть еще одно упражнение — сидя и придерживая руками лодыжки, потереть подошвами ступней друг о друга (см. также упр. 2-34 из главы «Кровообращение»). Не удивляйтесь, что одно и то же упражнение мы рекомендуем людям и с повышенным, и с пониженным давлением. Как и многие другие упражнения, оно поможет отрегулировать и сбалансировать давление и, в любом случае, окажет благоприятное воздействие.

С помощью массажа также можно добиться повышения давления, особенно если выполнять его по окончании упражнений. Обратите особое внимание на упражнения 7-9 и 7-22 из главы «Массаж».

Чтобы добиться значительного улучшения своего состояния, выполнять эти упражнения следует, по крайней мере, пять месяцев.

Глава 14 ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА

Большинство сердечных заболеваний не являются наследственными или врожденными. Даже если у вас от рождения слабое сердце или имеется склонность к развитию сердечного заболевания, оно может никогда не беспокоить вас, если вы позаботитесь о своем здоровье. В то же время человек, родившийся со здоровым сердцем, из-за вредных привычек: переедания, курения, чрезмерного приема алкогольных напитков или злоупотребления лекарственными препаратами, может приобрести болезнь сердца. Другими словами, сердечные заболевания редко бывают врожденными, а чаще возникают от неправильного образа жизни.

Основные причины развития заболеваний сердца известны каждому. Все, что снижает уровень кислорода в крови или ослабляет кровоток в сосудах, заставляет сердце усиленно работать, вызывая его перегрузку. В этом состоит важное отличие от полезной нагрузки, вызванной физическими упражнениями. Их выполнение заставляет сердце работать интенсивнее, но эта работа оказывает на организм в целом благоприятное воздействие, так как в результате клетки получают больше кислорода и питательных веществ, приносимых с кровью. Когда избыток кислорода остается невостребованным или увеличившийся кровоток встречает сопротивление со стороны кровеносных сосудов, сердце начинает работать с перегрузкой, что вызывает его утомление.

Курение уменьшает способность легких поглощать кислород. Когда кровь проходит через легкие курильщика, она не получает достаточного

количества кислорода, который требуется для всех клеток организма. Обедненные кислородом клетки заставляют кровь течь по сосудам с большей скоростью, чтобы восполнить их потребность в кислороде. Чтобы поддерживать такой интенсивный кровоток, сердце вынуждено работать с большей нагрузкой, страдая от недостатка кислорода. Курение приводит к тому, что все мышцы, включая и мышцы груди, становятся более жесткими, затрудняя работу сердца и движение крови по сосудам. Наконец, никотин сужает кровеносные сосуды, что также заставляет сердце работать с большей нагрузкой и затрудняет кровоток.

Злоупотребление алкоголем разрушает печень, которая играет важную роль в синтезе многих белков крови, а это, в свою очередь, может тоже привести к развитию заболеваний сердца.

Столь же опасно и переедание. Особенно это касается таких продуктов, как мясо, яйца и масло, которые богаты жирами и холестерином и способствуют образованию бляшек на стенках кровеносных сосудов, снижая их эластичность. Недостаточное питание также вредно для организма, так как в кровь не поступает нужного количества питательных веществ.

Фрукты, овощи (особенно капуста — это может быть брокколи, цветная, белокочанная, брюссельская) и зерновые, по нашему убеждению, должны являться основным питанием людей с сердечными заболеваниями. Некоторые люди могут добавить сюда немного курицы или рыбы, но делать это нужно крайне осторожно. Табак, алкоголь, кроме небольшого количества вина или пива в праздни-

чаще выполнять массаж верхней части спины — это важная и очень эффективная терапия. До начала массажа вам необходимо посоветоваться с врачом насчет техники его выполнения, а также получить консультацию опытного массажиста. Следующие несколько советов будут полезны для вас во время выполнения массажа.

14-1 Ключичные кости человека берут начало у основания шеи и тянутся к плечам. Необходимо тщательно промассировать всю область, расположенную выше и ниже ключиц, чтобы расслабить эти участки. Массаж этой области легко выполнять самому; причем, желательно делать это внимательно и часто, особенно когда вы испытываете напряжение в этих участках или чувствуете, что ваше дыхание становится поверхностным. После выполнения такого массажа ваше дыхание станет легче и глубже.

14-2 Продолжайте массаж грудной клетки. Так как она больше состоит из хрящей, никогда не следует сильно надавливать на нее. Кроме того, большинство мышц, окружающих грудную клетку, а также ребра чрезвычайно чувствительны и чаще всего подвержены напряжению. Мягкое, равномерное надавливание, сочетающееся с медленными плавными движениями рук, дает наилучшие результаты. Лягте на спину. Поместите кончики пальцев на мышцы между ребрами, по бокам тела, осторожно надавите, а затем наклоните пальцы вдоль мышцы в направлении к центру грудной клетки. Выполните то же упражнение, слегка потряхивая руками (не отрывая при этом пальцев от груди). Далее, вы или ваш массажист осторожно надавите ладонями на грудь, немного препятствуя

вдоху — оказываемое давление мешает грудной клетке расширяться во время вдоха — затем, в конце заполнения легких воздухом, быстро уберите руки, чтобы не мешать выдоху. Помните: дышать нужно медленно, глубоко и равномерно. Постучите слегка по груди расслабленными пальцами и запястьями, это одновременно и полезно и приятно; это движение вы можете легко выполнить самостоятельно.

14-3 Попросите массажиста или помогающего вам партнера поддерживать вашу руку, когда вы лежите на спине, и осторожно потянуть ее вверх, в сторону, по диагонали вверх и вниз по отношению к плечу. Потрясите ее во время выгигивания; это движение способствует тому, что вы сможете вытянуть руку еще дальше, а также поможет лучше расслабить мышцы груди и плеча. Представьте, как ваша рука вытягивается все дальше и дальше — через комнату, на улицу, удаляясь в бесконечность. Представьте, что ваша грудь растягивается и расширяется, следуя за движением руки, что ребра приподнимаются, а расстояние между ними увеличивается, облегчая дыхание.

14-4 Теперь представьте, что грудь расширяется изнутри сама собой. Когда мышцы груди и остальной верхней части туловища расслаблены, они предоставляют сердцу и легким возможность двигаться свободнее. Глубокое, постоянное напряжение, наоборот, ограничивает их движение — при этом плечи выступают вперед, шея укорачивается, голова склоняется к груди, грудная клетка сжата и стиснута. Расслабление мышц освобождает эти области, позволяя грудной клетке легко расширяться и сжиматься во время каждого вдоха, что, в свою очередь, при-

водит к улучшению кровообращения в организме человека.

14-5 Когда вы освоите предыдущее упражнение, попробуйте перейти к следующему представлению. Считайте, что внутренние стенки грудной клетки массируют ваши легкие при каждом вдохе и выдохе, а легкие одновременно массируют сердце. Представьте легкие и сердце теплыми, влажными и мягкими. Глубоко дышите и представляйте, как воздух проникает в легкие — как они постепенно до предела наполняются им. Затем, нарисуйте такую же картину в своем воображении для сердца, представляя, как оно расширяется во время вдоха и сокращается во время выдоха.

Эти представления фактически — медитация, и они являются важной частью в борьбе за самоисцеление организма. Вы даже не осознаете, какое разрушительное влияние оказывают отрицательные эмоции на весь организм и в первую очередь на сердце. После первого посещения врача вы, возможно, были сильно расстроены состоянием своего здоровья, зная, как много людей умирает от сердечных заболеваний. И эта печаль проникает все глубже и глубже в вас с каждой принимаемой таблеткой, после каждого напряжения или волнения, испытанного вами. Все это совершенно естественно, но это никак не облегчит вашего состояния. Вам помогут иные мысли: представьте свое сердце здоровым и крепким. Это представление и будет для вас медитацией, которую неверно считать всего лишь мистикой. С ее помощью вы направляете свои мысли на то, чего хотите достичь — в данном случае на оздоровление организма.

Ваш подход к медитации зависит

от стиля вашей жизни. Вы можете посидеть и послушать спокойную расслабляющую музыку; закрыть глаза или сделать их массаж (см. упр. 8-5 из главы «Зрение»); выпить чашку чая из трав или чая с лимоном; послушать успокаивающую запись, содержащую медитационные установки. Внушайте себе: «Мое сердце дает мне возможность насладиться этим прекрасным моментом, и в ответ на это я посылаю ему приятные мысли».

Когда музыка, чай или запись с медитационными установками закончатся, посидите пять минут и представьте свое сердце сильным и здоровым. Существует много вариантов медитации, и все они одинаково хороши. Выберите для себя тот, который вам больше по душе, и начинайте работать с ним.

14-6 Не стремитесь осознать все детали своего заболевания, не нужно лишний раз убеждать себя в серьезности недуга. Постарайтесь представить, что, несмотря на болезнь, ваше сердце не поражено ею окончательно, и необходимо облегчить его работу, укрепляя еще не тронутую болезнью часть сердечной мышцы.

14-7 Теперь попытайтесь представить себе процесс выздоровления. Представьте, что даже пораженная болезнью часть сердца нормально функционирует, так же как и все сердце в целом. Подумайте о том, как новая здоровая ткань заменяет зарубцевавшуюся старую. Чудеса все-таки иногда случаются, и представьте, что такое чудо произошло именно с вами! Может быть, чуда и не произойдет, но с помощью этих положительных эмоций вы создадите привлекательный образ собственного

тела, который поддержит и улучшит ваше самочувствие.

14-8 Далее представьте, что ваше сердце абсолютно здорово и никогда не болело; если и были какие-то проблемы с сердцем, то это всего лишь случайность, и ничего ужасного не произошло. Положительные эмоции, глубокое дыхание, расслабление и исцеляющая медитация — все это поможет вам улучшить самочувствие.

НОРМАЛИЗАЦИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Следующие упражнения предназначены для снижения напряжения, облегчения кровотока и повышения содержания кислорода в крови.

Если сердце вынуждено преодолевать большое сопротивление со стороны кровеносных сосудов, оно, практически, всегда вступает в борьбу с ними. Установлено, что через нервную систему кровеносные сосуды могут расширяться или сжиматься, а это, в свою очередь, приводит к понижению или повышению кровяного давления. С нашей точки зрения, сокращение мышц, окружающих кровеносные сосуды, оказывает большое влияние на давление. Обеспечение доступа крови к мельчайшим сосудам — капиллярам и снятие перегрузки с крупных кровеносных сосудов приносит огромную пользу даже тем, кто никогда не страдал заболеваниями сердца. Такой сбалансированный кровоток в конечном счете облегчает работу сердца. Теплые руки и ноги — верный признак того, что кровь достигает мельчайших сосудов, расположенных как у поверхности кожи, так и в глубине тела, доходит до самых отдаленных участков.

14-9 Сядьте удобно на стул или

кушетку, расслабьте руки. «Уроните» плечи, сняв, тем самым, напряжение с шеи, рук и груди. Глубоко и медленно дышите через нос, представляя, как река спокойствия растекается по вашему телу, устраняя преграды на пути кровообращения. Затем представьте, что вы дышите не только через нос, но в этот процесс вовлечены руки и ноги.

14-10 Вдохните воздух до предела, а затем заставьте себя вдохнуть еще чуть-чуть воздуха. Выдох осуществляйте очень медленно, позволяя воздуху понемногу выходить из легких. Повторите это упражнение десять раз. Вы ощутите прилив энергии к рукам и ногам и улучшите кровообращение в них.

После трехмесячных занятий вы можете больше не выполнять это упражнение. Просто сидите и представляйте, как ваши руки и ноги становятся теплее, как в них поступает кровь. Прочувствуйте, что они становятся тяжелее, наполняясь кровью, и кровь пульсирует в них. Выполните массаж рук (см. упр. 7-1 — 7-7 из главы «Массаж») и ног (см. упр. 5-2 из главы «Мышцы»). Через несколько минут после массажа вы почувствуете, как улучшается кровообращение конечностей, расслабляется и наполняется энергией все тело. Мысленно контролируйте внутренние, «бессознательные» функции организма, включая и работу сердца; главное — не относиться слишком недоверчиво к достигнутым результатам.

Наряду с правильным дыханием и мысленными представлениями, самомассаж поможет вам поддерживать нормальное кровообращение во всем теле, включая самые отдаленные от сердца его участки. При помощи наших советов вы сможете об-

легчить работу сердца, снять с него перегрузку. Проведите массаж любых участков тела — рук, ступней, ног, шеи, кожи головы, плеч. Массаж выполняйте пятью пальцами обеих рук, производя ошупывание вращательными движениями, слегка ударяя, сдвигая и похлопывая по этим областям. Для знакомства с техникой выполнения самомассажа обратитесь к главе «Массаж». Советуем вам тратить, по крайней мере, двадцать пять минут ежедневно на выполнение самомассажа. Если вы страдаете каким-либо заболеванием сердца, то помимо ежедневного самомассажа вам необходим массаж, выполняемый специалистом, как минимум два раза в неделю. Во время массажа хорошо использовать специальное масло, крем или мазь из трав.

Как дыхательные упражнения, так и визуализация и самомассаж требуют сосредоточенности, собранности и тишины. Постарайтесь сделать прикосновения согревающими, отнеситесь к своему телу с любовью и вниманием, уделите ему столько времени, сколько это необходимо, чтобы добиться его расслабления, нормализовать кровообращение или изменить что-либо в лучшую сторону. Пусть массаж будет максимально приятен для вас — отдайтесь ему целиком и полностью, посвятите ему все свое внимание, вместо того, чтобы заранее думать о том, какое следующее движение вам необходимо сделать! Нет ничего более важного, чем то, что вы делаете в настоящую минуту, так как это способствует исцелению вашего сердца!

14-11 После начального трехмесячного периода вы можете, если позволит врач, добавить к своим занятиям чередование горячего и холодного душа. Примерно две мину-

ты стойте под горячей водой, затем минуту — под максимально холодной водой, целиком воздействуя на все тело. Снова на одну минуту переключитесь на горячую воду, а затем снова на холодную. Заканчивайте водные процедуры трехминутным прохладным или чуть теплым душем, массируя и легко похлопывая при этом по груди. Повторяйте эту процедуру ежедневно. Горячая вода заставляет кровь приливать к поверхности тела, а холодная приводит к тому, что кровь устремляется к более глубоким тканям. Таким образом, чередование горячей и холодной воды улучшает процесс кровообращения.

Все упражнения, представленные в этой главе, нацелены на «перепрограммирование» вашей сердечно-сосудистой системы, призваны помочь ей начать эффективно функционировать, не вызывая перегрузки сердца. Как мы уже упоминали, одним из верных признаков того, что ваше самочувствие улучшается, является потепление конечностей после небольшого массажа, дыхательных упражнений и визуализации. Когда такое состояние будет сохраняться у вас надолго, это означает, что вы готовы к более энергичным упражнениям.

14-12 Выполните ходьбу на месте, поочередно двигая вверх и вниз только пятками — передняя половина ступни при этом не должна отрываться от пола. Дышите медленно, осуществляя вдох и выдох через нос, следите за осанкой, держа спину прямо и поднимая голову так, чтобы ваш взгляд был устремлен вперед. Во время движения быстро потрите одной рукой другую. Сначала выполняйте это упражнение тридцать раз, а в течение недели доведите его до ста.

Желательно выполнять его три раза в день, причем делать это необходимо на пустой желудок. Можно заниматься во время перерывов на работе, перед приемом пищи или в любое другое выбранное вами время.

На протяжении трех месяцев доведите выполнение этого упражнения до пятисот раз в день.

В это же время приступите к длительным прогулкам; желательно проводить ежедневно примерно час на свежем воздухе. Вы можете разделить одну прогулку на несколько коротких, примерно по пятнадцать минут. Если вы живете вблизи песчаного пляжа или парка, у вас есть прекрасная возможность прогуляться босиком. Чередуйте обычную ходьбу с ходьбой задом наперед и боком. Во время прогулок выполняйте массаж рук и грудной клетки, представляя, как кровь проходит сквозь них, прогревая все тело. Временами прикладывайте руку к сердцу и мысленно просите его биться медленно и ровно.

Лягте на спину, положив одну подушку под голову, а другую под щиколотки ног. Выполните вращение ступнями сто раз в каждом направлении. Затем хорошо помассируйте икры ног и снова выполните вращение ступнями еще пятьдесят раз.

На этом вы завершили серию упражнений, имевших своей целью: 1) помочь сердцу перекачивать больше крови через все тело, восстановить процесс кровообращения и снять напряжение с кровеносных сосудов; 2) замедлить сердцебиение. Достижение этих целей поможет вам сохранить сердце для дальнейшей полноценной жизни.

СТЕНОЗ

Наряду с гипертрофией сердечной мышцы среди заболеваний сердца часто встречается стеноз клапанов. Один или более клапанов сердца, открывающих и закрывающих доступ крови к сердцу, сужаются, становятся напряженными, затрудняя тем самым прохождение крови к сердцу. Большинство упражнений, представленных в этой главе, можно выполнять больным сердечно-сосудистыми заболеваниями и людям, стремящимся нормализовать давление (см. гл. 13 «Повышенное и пониженное давление»), очень полезны и для больных с клапанным стенозом. Но здесь необходимо сделать несколько дополнений и исключений. Пожалуйста, прочитайте этот раздел особенно внимательно!

Для больных, страдающих стенозом клапанов сердца, чрезвычайно важную роль играет массаж, особенно на ранней стадии самолечения, когда интенсивная нагрузка представляет собой опасность, но кровообращение уже заметно улучшилось. Все описанные ранее приемы массажа могут быть использованы; однако, лучшим приемом самомассажа в этом случае является легкое постукивание по груди. Расслабьте запястье руки и расслабленными пальцами слегка постучите по груди, делая прикосновения достаточно ощутимыми, но не причиняя себе вреда и не доставляя неприятных ощущений. Двигайтесь в направлении от подмышечных впадин к груди, а от нее вниз к основанию ребер, проходя вдоль всех мышц между ребрами. Стеноз клапанов часто сопровождается повышенным сердцебиением. Поэтому проконтролируйте пульс до начала массажа (см. упр. 2-5 из главы «Кро-

вообращение»), затем выполните на протяжении пяти минут легкое постукивание по груди, во время которого медленно и глубоко дышите, а по окончании массажа проконтролируйте пульс; вы можете обнаружить, что пульс отличается на пять-восемь ударов в одном и другом случае.

Увеличение доступа крови к поверхности тела и к его самым отдаленным участкам, снижение перегрузки сердца и крупных кровеносных сосудов имеет огромное значение в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями. С одобрения врача вы можете приступить к выполнению упражнений, приведенных в главе «Дыхание», за исключением упражнений 1-11, 1-14, 1-16 и 1-18. Вы можете делать все упражнения из главы «Кровообращение», кроме упражнений 2-6 — 2-9. Однако мы советуем вам выполнять все упражнения медленно и осторожно, обращая внимание на самочувствие, на то, как реагирует ваш организм на нагрузку: когда нужно остановиться и передохнуть или перейти к другому упражнению.

Во время выполнения дыхательных упражнений представьте себе сердце, особенно ту его часть, где находится поврежденный клапан. В этом вам поможет картинка с изображением сердца, взятая из учебника по анатомии. Найдите то место, где находится больной участок. Когда вы увидите перед собой этот клапан, постарайтесь представить, как он медленно расширяется, становится более гибким и мягким при каждом движении груди во время дыхания.

Все двигательные упражнения должны выполняться вами очень медленно. Тем не менее и такая скорость может вызвать напряжение

тела; в этом случае выполняйте их еще медленнее и постоянно прислушивайтесь к себе. Обратите особое внимание на упражнение 2-16 из главы «Кровообращение». Во время выполнения двигательных упражнений представляйте, как расширяется и размягчается пораженный клапан.

После четырехмесячного ежедневного выполнения массажа и специальных упражнений в сочетании с визуализацией, посетите врача и выясните, добились ли вы каких-то заметных результатов. Если этого не произошло, не переходите к новым упражнениям; продолжайте выполнять те упражнения, которые помогают вам и улучшают ваше самочувствие. Если же вы добились заметного улучшения здоровья — включите в свой рацион ежедневные прогулки на свежем воздухе.

Замечательно, если у вас есть возможность ходить босиком по песку или траве, это значительно улучшит кровообращение в ногах. Сначала проводите прогулки в медленном темпе, постепенно ускоряя его, точно так же, как при выполнении двигательных упражнений. В первые прогулки проходите не более двухсот метров. Через две недели вы сможете делать это уже два раза в день, а еще через неделю старайтесь проходить два раза в день по триста метров и так далее. За шесть месяцев дистанция ваших прогулок увеличится до двух километров, которые вы будете проходить два раза в день. Изучите раздел «Учимся ходить» в главе «Мышцы» и обратите особое внимание на то, как вы ходите. Ходьба задом наперед и боком столь же полезна, как и обычная ходьба, так как в процесс движения вовлекаются все новые и новые мышцы, а это, в свою очередь, улучшает кровообращение.

Внимательно относитесь к своему организму: лучше остановиться и немного передохнуть до того, как вы начнете задыхаться. И ходьба и отдых во время этих прогулок улучшают кровообращение, но следует помнить, что ходьба в напряженном или раздраженном состоянии может лишь ухудшить его.

Добавьте новые упражнения из главы «Дыхание» и «Кровообращение», которые вы пропустили ранее, но делать это можно лишь с одобрения врача. Особенно полезны упражнения 1-16 и 1-18 из главы «Дыхание». В следующие три месяца продолжайте усложнять свою программу. К этому времени у вас появятся любимые упражнения, с которыми вы и будете работать. Может быть, в других главах этой книги вы также найдете упражнения, которые заинтересуют вас. Стремясь улучшить самочувствие и укрепить здоровье, не забывайте о необходимости разумных ограничений. Находитесь в постоянном контакте с лечащим врачом и постоянно прислушивайтесь к своему сердцу.

ОТЕКИ

Отеки или задержка жидкости в организме — результат плохого кровообращения. В этом случае полезное воздействие оказывают водные процедуры, например, плавание. Во время таких занятий жидкость, находящаяся в организме человека, распределяется более равномерно. По окончании водных процедур оставайтесь без одежды, по возможности, подольше, чтобы ваша кожа могла свободно дышать.

Жидкость чаще всего собирается в икрах ног и в руках. Вы можете равномерно ее распределить с помощью

глубокого дыхания, представляя, как воздух проникает в отекающие области, расширяя их при вдохе и сжимая при выдохе.

Особенно полезно выполнять массаж ног при их отеке, так как это может предотвратить развитие варикозного расширения вен. Энергично массируйте лодыжки, икры, колени и бедра, осуществляя глубокие надавливания всеми пальцами и выполняя ими вращательные движения. (Если у вас уже развилось варикозное расширение вен, массируйте эти участки крайне осторожно.)

Наконец, контрастный душ (см. упр. 14-11) также поможет уменьшить отеки. Следует помнить, что необходимо ограничить или даже полностью исключить употребление соли, так как она способствует задержке жидкости в организме.

Глава 15 ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Головная боль может появиться в результате опухоли мозга, из-за аневризмы (локального расширения) кровеносных сосудов или вследствие ряда иных заболеваний, требующих безотлагательного лечения. Поэтому перед тем, как приступить к чтению этой главы, проверьте состояние своей головы и шеи у врача, чтобы определить, нет ли у вас заболеваний, которые требуют немедленного врачебного вмешательства. В этом случае представленные в нашей книге упражнения станут полезным дополнением к медицинскому лечению, но, ни в коей мере, не заменят его.

Существует и ряд иных причин, из-за которых возникает головная боль. Они различны, но в основе всех их, в той или иной степени, лежит стресс. Большинство из нас сталкивается с ежедневными трудностями, приводящими к возникновению физического напряжения, и в результате многие страдают от постоянной головной боли. Общее напряжение организма, переполнение придаточных пазух носа, спазм плечевых и шейных мышц, нарушение кровообращения, запор, перенапряжение глазных мышц, бессонница, а также пищевые отравления — вот лишь несколько причин, из-за которых может возникнуть головная боль.

В некоторых случаях головную боль можно легко снять с помощью аспирина, в других же головная боль не поддается никакому медикаментозному воздействию. Однако аспирин — лишь временная мера, так как он не устраняет основную причину, вызвавшую появление головной боли. Если эта боль повторяется у вас чаще чем раз в месяц, вы не принесете

себе пользы, принимая аспирин, так как он лишь купирует боль, но не избавляет вас от основной причины ее появления. Необходимо установить эту причину и постараться устранить ее. Принимая обезболивающие средства, вы сообщаете своему организму, что не можете справиться с настоящей причиной, из-за которой возникла боль; и поэтому эти приступы повторяются.

В этой главе содержатся советы о том, как выявить настоящую причину головной боли и что можно сделать для ее устранения. Сначала скажем несколько слов об общих методах борьбы с этим недомоганием. Головная боль, как правило, не связана непосредственно с каким-либо заболеванием, будь то плохое зрение или расстройство пищеварения; она возникает в результате сочетания перенапряжения, усталости, стресса и перегрузок, включая в себя перегрузку глазных мышц и несоблюдение диеты.

Если у вас постоянно болит голова вследствие перенапряжения организма, первое, что вы должны сделать — выявить область локализации боли. Она бывает различной: либо наиболее сильная в середине лба, либо у основания черепа, либо по бокам головы. Часто в вашем организме присутствуют напряженные и болезненные участки помимо головы. Найдя такие участки, обращайтесь на них особое внимание даже в отсутствие головной боли. Если этими участками являются плечи, живот или поясница, которые имеют склонность к чрезмерному напряжению при головной боли, то выполняйте для них соответствующие упражнения из глав «Суставы», «Дыхание», «Мышцы» и «Позвоночник».

Как можно чаще выполняйте мас-

саж, при этом неважно, будет его делать специалист или друг, желающий помочь вам. Во время массажа особое внимание обращайте на эти напряженные участки для их расслабления. Так как стресс, перенапряжение тела и плохое кровообращение являются основными причинами головной боли, массаж — один из естественных методов, с помощью которого можно предотвратить развитие этого недомогания.

Расслабление глазных мышц, названное массажем глаз, окажет эффективную помощь в предотвращении возникновения головной боли (см. упр. 8-5 из главы «Зрение»). С помощью такого массажа вы дадите отдых глазам, расслабляете мускулатуру лица, при этом облегчается и углубляется дыхание, что автоматически приводит к расслаблению мышц во всем теле. Если головная боль возникает у вас вследствие перенапряжения глазных мышц, то это упражнение окажется особенно полезным; но, в любом случае, мы рекомендуем обязательно выполнять его. Во время массажа глаз представляйте, что каждый участок вашего тела, испытывающий боль, становится черным, невидимым. Глубоко дышите и представляйте, как эти участки расширяются с каждым вашим вдохом и сжимаются во время выдоха. Не отрывая рук от лица, сделайте несколько вращательных движений вокруг глазных впадин, потрите лоб пальцами или выполните массаж челюстей и скул с помощью больших пальцев.

После этого на протяжении часа промассируйте болезненные участки, сначала слегка дотрагиваясь до них, а затем все более и более надавливая. Покатайте кожу на голове между пальцами, осторожно оттяни-

те ее от головы — тем самым, вы ослабите мышцы головы и обеспечите ее нормальное кровоснабжение. Теперь прикоснитесь к основанию черепа одним пальцем и сделайте несколько вращательных движений головой, представляя, что палец является центром описываемой головой окружности. Выполните это упражнение десять раз в каждом направлении, затем передвиньте палец вниз к следующему позвонку и повторите вращательные движения, сохраняя то же представление. Выполняйте это движение, пока не достигнете основания шеи, где она переходит в плечи.

Следующее упражнение также поможет предотвратить возникновение головной боли. Мы рекомендуем вам длительные прогулки на свежем воздухе как общее средство для предотвращения любой хронической головной боли. Они оказывают расслабляющее воздействие на организм, насыщают его кислородом, улучшают процессы кровообращения, дыхания и пищеварения. Кроме того, мы настоятельно советуем вам ежедневно выполнять комплекс расслабляющих упражнений для хронически напряженных участков тела. Наиболее подходящие упражнения можно найти, прочитав главы «Мышцы», «Суставы» и «Позвоночник».

Вопрос о том, какие упражнения необходимо выполнять во время приступа головной боли, является наиболее сложным. Когда вас мучает боль, вы не желаете ничего, кроме как лечь и отдохнуть; и это может оказаться самым лучшим средством! Но, чтобы ускорить процесс выздоровления, можно лежа выполнить несколько несложных расслабляющих упражнений.

15-1 Первое — необходимо глубоко дышать через нос. Старайтесь делать дыхательные движения максимально долгими, причем выдох обязательно должен быть длиннее, чем вдох. Выполните это упражнение десять раз, стараясь каждый раз затрачивать на дыхание чуть больше времени.

Представьте каждую часть вашего тела по отдельности, обращая к ней мысленно с просьбой расслабиться. Затем почувствуйте или мысленно представьте ее полностью расслабленной.

Попробуйте сочетать оба эти упражнения: глубоко дышите и одновременно представляйте, как воздух доходит до каждой частицы вашего тела, заставляя ее расширяться при вдохе и сжиматься во время выдоха.

Когда вы начнете расслабляться, то, возможно, почувствуете себя немного лучше и будете в состоянии выполнить несколько простых движений. Например, таких, как вращательные движения запястьями и ступнями, медленное движение головы из стороны в сторону или по кругу, сжатие и разжимание челюстей или кулаков.

15-2 Выполните массаж живота (см. упр. 7-23 из главы «Массаж»). Глубоко вдохните и в это время сделайте несколько движений мышцами живота вверх-вниз и, если сможете, по кругу.

Промассируйте плечи (см. упр. 7-13 и 7-15 из главы «Массаж»), а также выполните несколько вращательных движений плечами (упр. 4-30 из главы «Позвоночник»). Продолжайте массаж во время движения плеч.

ПИТАНИЕ И ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Многие люди страдают от головной боли, которая является реакцией организма на тот или иной вид принимаемой пищи. Это такие продукты, как сыр, хлебобулочные и шоколадные изделия, вино и кофе. Продукты, содержащие дрожжи, различные разрыхлители и наполнители — к ним относятся все виды хлебобулочных изделий, соленья, грибы, конфеты, йогурт, а также ряд других — могут вызвать головную боль, особенно это касается людей, которые страдают от инфекции, дисбактериоза. Сладости также могут привести к появлению сильнейшей головной боли, так как они вызывают сначала резкий подъем, а затем спад уровня сахара в крови. При этом человек испытывает слабость, озноб, повышенную утомляемость, которая часто сопровождается головной болью и другими недомоганиями. Если у вас хроническая головная боль, вам следует обратить особое внимание на то, как вы чувствуете себя сразу после приема пищи и через некоторое время после этого. Если вы испытываете недомогание, то заметьте, что вы съели, и обратите внимание, как ваш организм реагирует на эти продукты.

Некоторые люди употребляют кофе и сахар для облегчения приступов головной боли. В основном это те, кто давно пристрастился к этим крайне опасным «лекарствам». Кофе приводит к расширению кровеносных сосудов, а сахар — к повышению его уровня в крови. При этом человек может действительно облегчить свое состояние, если оно вызвано спазмом кровеносных сосудов, например, мигренью, или пониженным

содержанием сахара в крови. Однако при регулярном употреблении этих продуктов в организме возникает химическая зависимость от них: чем больше кофе и сахара вы потребляете, тем большее их количество необходимо вам для нормального самочувствия. А так как эти продукты обладают сильнейшими побочными эффектами, то их регулярный прием является наихудшим способом борьбы с головной болью. Например, чрезмерное употребление сахара может привести к различным заболеваниям, таким как сахарный диабет, ожирение, импотенция, экзема, психоз и т.д. Излишнее потребление кофе может вызвать чувство усталости, плохое самочувствие, раздражительность, бессонницу, а также способствовать возникновению язвы желудка или других желудочно-кишечных заболеваний, к развитию почечных заболеваний, повышению артериального давления и, в конце концов, к нервному расстройству. Если вы употребляете эти продукты чаще одного раза в день, будьте осторожны — очень легко стать зависимыми от них. Если сахар или кофе стали причиной головной боли, вам необходимо полностью исключить их из своего рациона или резко ограничить их прием. Должно пройти несколько дней, чтобы организм очистился от них, прежде чем ваше состояние начнет улучшаться. В это время помогите себе выполнением массажа, глубоким дыханием (см. гл. «Дыхание»), спокойными расслабляющими упражнениями и приемом здоровой пищи. Особенно полезно употреблять протеины и большое количество жидкости, например воду, чай из трав и овощные соки, чтобы уско-

рить процесс очищения организма от кофеина.

Запор также может способствовать возникновению сильной головной боли. Важно понять, что существует две основные причины запора. Первая связана непосредственно с каловыми массами. Если вы пьете недостаточно жидкости или употребляете слишком объемную, преимущественно белковую пищу, то образующиеся каловые массы имеют чрезвычайно густую консистенцию и их продвижение по кишечнику затрудняется. В этом случае необходимо принимать больше жидкости и употреблять богатую клетчаткой пищу. Вторая причина возникновения запора чаще всего приводит к возникновению головной боли. Она возникает, когда сами по себе каловые массы имеют нормальную консистенцию, но происходит замедленное продвижение содержимого кишечника по толстой кишке вследствие спазма или, наоборот, снижения тонуса ее мышц. При этом давление каловых масс на стенки кишечника и приводит к возникновению сильнейшей головной боли. В этом случае употребление большого количества клетчатки не поможет решить проблему, а лишь приведет к созданию дополнительного давления на стенки кишечника. Вам поможет лишь ослабление всего организма и выполнение гимнастических упражнений. Массаж болезненных участков головы не будет столь полезным, как массаж низа живота, поясницы и бедер. Упражнения, облегчающие процесс опорожнения кишечника, приведены в главах: «Дыхание» (упр. 1-16), «Мышцы» (упр. 5-34 и 5-35), «Нервная система» (упр. 6-5 и 6-6) и «Массаж» (упр. 7-23).

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ И ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ ГЛАЗ

Этот вид недомогания проявляется, в основном, в виде сильной боли в области лба и вокруг глаз, но может отозваться в челюстях и в мышцах, расположенных вверху и внизу черепной коробки. Часто эта боль сопровождается неприятными ощущениями и жжением в глазах. Для облегчения такого состояния лучше всего выполнить массаж глаз. Техника его выполнения описана в главе «Зрение» (упр. 8-5). Этот массаж полезен для утомленных глаз, напряженных мышц лица, а также для расслабления всего тела, так как часто напряжение глаз сопровождается и напряжением ряда других мышц. Внимательно прочтите раздел, посвященный технике выполнения глазного массажа, аккуратно следуйте всем приведенным советам, обращая особенное внимание при этом на визуализацию. Представление глубокой успокаивающей темноты поможет расслабить мозг также, как и глаза. Чрезмерная нагрузка на глаза вызывает напряжение мышц вокруг них; с помощью массажа вы расслабите эти мышцы. Кроме того, массаж способствует нормальному увлажнению глаз, которое нарушается при пристальном взгляде в одну точку.

Выполните массаж мышц лица, как это описано в упражнении 8-1 из главы «Зрение»; это поможет вам расслабить области, прилегающие к глазам. Этот массаж вы легко можете выполнять сами, но будет лучше, если его выполнит вам кто-то другой. Иногда пары минут такого массажа бывает достаточно, чтобы боль исчезла совсем.

Можно положить компресс на глаза из кусочка хлопчатобумажной

ткани, смоченного в чае. Положите на несколько минут ткань на закрытые глаза. Лежа, дышите глубоко и ровно, стараясь расслабиться. По вашему желанию, компресс может быть либо теплым, либо прохладным, но ни в коем случае не следует делать его слишком горячим или слишком холодным, так как это снова вызовет напряжение глаз.

Если вы знаете, что вам предстоит более часа провести за работой — будь то чтение, письмо, вышивание, работа с компьютером или какая-либо иная форма деятельности, требующая сильного напряжения глаз — самое лучшее, это найти перед работой десять минут, чтобы выполнить массаж глаз, и пять минут, чтобы промассировать другие участки тела. Уделите столько же времени массажу и по окончании работы. Таким образом, вы предотвратите перегрузку глазных мышц, а значит, избежите головной боли, сопровождающей ее. Если вы работаете несколько часов подряд, необходимо делать частые перерывы для отдыха. Ряд полезных советов на эту тему приведен в главе «Работа с компьютером и за письменным столом».

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ВЫЗВАННАЯ ПЕРЕПОЛНЕНИЕМ ПРИДАТОЧНЫХ ПАЗУХ НОСА

Придаточные пазухи представляют собой заполненные слизью полости, которые соединяются со слизистой оболочкой носоглотки. Когда эти полости переполняются, развивается сильнейшая головная боль, которая может локализоваться в области лба, скул, у краев носа или у глазных впадин; по месту ее локализации

можно точно определить, что она вызвана именно переполнением придаточных пазух.

Существует несколько способов, чтобы уменьшить ее: постарайтесь выбрать наиболее подходящий для вас. Первым и самым простым является массаж мышц лица. Подробное описание его приемов вы найдете в главе «Зрение» (см. упр. 8-1). Обратитесь к учебнику по анатомии или к врачу, чтобы точно найти месторасположение придаточных пазух; выполните массаж именно этих участков. Помимо этого, промассируйте лоб кончиками пальцев при помощи вращательных движений, ноздри во время глубокого вдоха и выдоха, область переносицы между глазами; зажмите одну ноздрю и подвигайте ею из стороны в сторону, как бы пытаясь освободить ее от скопления слизи. Массаж поможет вам удалить скопившуюся слизь, что, в конечном счете, облегчит ваше самочувствие. Если вы страдаете хроническим воспалением придаточных пазух носа, то необходимо ежедневно проводить массаж мышц лица, причем неважно, болит у вас голова или нет. Такой массаж со временем поможет вам справиться с заболеванием и улучшить самочувствие.

15-3 Ваше самочувствие можно заметно облегчить при помощи вдыхания ароматических паров. Вскипятите чашку воды. Во время кипения добавьте: лимонный сок и немного соли, корочки эвкалипта или эвкалиптовое масло, листья камфоры, ментоловое масло; можно также добавить масло или экстракт любого ароматного растения, например, такого как шалфей, розмарин или перечная мята. Держите чашку немного ниже лица и глубоко дышите через нос. Если одна из ноздрей полностью

заложена, закройте другую пальцем и попытайтесь вдохнуть немного воздуха через нее. После нескольких попыток вы обнаружите, что состояние заложенной ноздри начинает облегчаться.

Для дальнейшей борьбы с недугом необходимо улучшить свое дыхание. Постарайтесь определить, нет ли у вас к чему-либо аллергии, которая может возникнуть вследствие воспаления придаточных пазух носа, и подумайте, как устранить ее проявления. (Чаше всего это бывает пищевая аллергия.) Воспаление придаточных пазух носа — результат неправильного дыхания, а не результат аллергии или какого-то другого заболевания. Если при дыхании вы пользуетесь ртом вместо носа, то полость носа, соединенная с областью придаточных пазух, не получает необходимого количества воздуха, который способствует ее очищению. Как ветер уносит мусор, так и глубокое дыхание очищает носовые ходы. Обратитесь к главе «Дыхание» и выполните все приведенные в ней упражнения. Необходимо глубоко дышать через нос, неважно, находитесь ли вы в покое или ведете активную деятельность.

ЗАТЫЛОЧНЫЙ СИНДРОМ

Распространенной причиной головной боли является напряжение в области затылка, или боль в верхнем отделе позвоночника. Чтобы уменьшить напряжение в этой области, необходимо растянуть позвоночник, сделать его более подвижным путем сбалансированного движения всех мышц шеи. Вследствие того, что вы неправильно используете эти мышцы

при движении, вы, вероятнее всего, будете испытывать чувство напряжения при движении шей. Поэтому, чтобы обеспечить шее лучшую поддержку, сначала расслабьте все остальные участки тела.

В течение первых двух недель занятий работайте, в основном, с упражнением 5-23 из главы «Мышцы». Ваше состояние заметно улучшится после выполнения массажа. Пусть кто-нибудь осторожно промассирует ваш череп, оттягивая осторожно кожу в направлении от головы. Выполните упражнение 7-31 из главы «Массаж».

Позднее можете приступить к выполнению упражнения 5-40 из главы «Мышцы», как это показано на рис. 5-40В, но если только это упражнение не вызывает головную боль или не усиливает ее. Обратите внимание и на упражнение 4-30 из главы «Позвоночник». Чередуйте горячие и холодные компрессы на область шеи и спины. Осторожно выполняйте массаж трапециевидной и грудино-ключично-сосцевидной мышцы, но ни в коем случае при этом не сдавливайте горло. Ежедневно занимайтесь ходьбой задом наперед и боком; при этом выберите такую дистанцию, чтобы не испытывать усталость.

Только после двух месяцев упорной работы вы сможете выполнять вращения шей, как это описано в упражнениях 4-26 и 4-27 из главы «Позвоночник». Обратите особое внимание на движения головой из стороны в сторону, выполняя их дважды в день по 200-300 раз, массируя при этом мышцы шеи, легко постукивая и осторожно надавливая на них.

БЕССОННИЦА

Головная боль может возникать из-за недостаточного сна. Если бессонница не проходит, то головная боль может перейти в хроническую форму. Существует много причин, из-за которых происходит нарушение сна. Бессонница может развиться из-за очень серьезных эмоциональных проблем, требующих вашего немедленного вмешательства, или из-за напряжения шейных мышц. Часто сон восстанавливается, если вы сможете немного расслабиться.

Для начала обратите внимание, как вы дышите. Дыхание должно быть ровным и глубоким. Хорошо сделать тридцать долгих, медленных, глубоких дыхательных движений, причем выдох необходимо делать более долгим, чем вдох. Некоторые наши пациенты лучше расслабляются, лежа в постели с дополнительно подложенными под предплечья подушками; это, по их мнению, помогает заснуть.

Медитация перед сном также является хорошим средством в лечении бессонницы. Если вы находитесь в чрезвычайном напряжении и не можете заснуть, именно в таком состоянии и медитируйте. Когда же вы внезапно проснетесь от беспокойных мыслей — можете расслабиться, представляя, что слышите чей-то голос, убеждающий вас успокоиться и заснуть, внушающий более возвышенные мысли, чем те, которые проносятся в вашем сознании. После небольшой практики вы сможете сами создавать расслабляющие образы и представления, когда будете испытывать в этом необходимость.

Если вам ничто не помогает — лучше всего встать с постели, лечь на

пол и сделать несколько медленных, успокаивающих движений. Это может быть:

- перекатывание головы из стороны в сторону;
- движение головой по кругу;
- подтягивание колен к груди и выполнение ими вращательных движений;

- перекаты с боку на бок с прижатыми к груди коленями;

- вытягивание рук в стороны и:

1) медленное их скрещивание на груди; 2) выполнение круговых движений предплечьями; 3) медленное покачивание руками во время их вращения;

- наклоны сжатых вместе коленей в одну и другую сторону;

- любое другое упражнение, позволяющее лучше расслабиться.

Следует помнить, что выполнение слишком энергичных упражнений лишь усилит бессонницу.

Если вы знаете, что отдельные участки вашего тела находятся в постоянном напряжении, выберите из этой книги упражнения, которые помогут вам расслабить их и снять с них напряжение. Чаще всего бессонницу вызывает напряжение мышц шеи, поэтому начните с расслабления именно этой области. Выберите из глав «Мышцы» и «Позвоночник» те упражнения, которые способствуют расслаблению шейных мышц, и выполните их.

МИГРЕНЬ

Головная боль при мигрени может быть настолько сильной, что вызовет рвоту, головокружение и даже временную слепоту. При меньших ее проявлениях человек, помимо сильной головной боли, испытывает тошноту, падение зрения, сла-

бость, у него обостряется реакция на цвет и запахи. При мигрени головная боль, как правило, затрагивает половину головы, локализуясь чаще всего над глазом. Иногда можно проследить четкий путь распространения боли: от места ее локализации вследствие мышечного спазма она распространяется по одной стороне головы к шее, плечам и спине, достигая, в отдельных случаях, поясницы и живота.

Мигрень возникает из-за сужения кровеносных сосудов, подходящих к головному мозгу, и расширения кровеносных сосудов, расположенных непосредственно в голове. Нами было установлено: найдя напряженные участки в организме и уменьшив это напряжение, можно купировать приступ мигрени. Возможно, это происходит благодаря нормализации кровообращения.

Лечение мигрени больше, чем какой бы то ни было иной головной боли, состоит в предотвращении развития этих приступов. Это требует внесения некоторых изменений в вашу повседневную жизнь (если вы считаете свой образ жизни безупречным, можете пропустить этот раздел). Наилучшим способом предотвращения приступов мигрени является нормализация кровообращения во всем организме. Мы уже говорили, что напряжение шейных и плечевых мышц может привести к одновременному сужению кровеносных сосудов, подходящих к головному мозгу, и расширению сосудов, расположенных в голове, что и приводит к приступу мигрени. Спазм мышц в других участках тела также может способствовать развитию мигрени, поэтому уменьшение напряжения в них может предотвратить развитие приступа. Чаще всего такими участками

являются живот, поясница, ягодицы и внешняя поверхность бедер. Часто мигрень сопровождается спазмом мускулатуры прямой кишки. Многие наши пациенты страдают отрыжкой и вздутием кишечника во время приступов мигрени; таким образом, борьба с побочными явлениями при этом недомогании вносит значительный вклад в борьбу с самим недугом.

По возможности, совершайте ежедневные часовые прогулки на свежем воздухе. Лучше делать это босиком. Уделите во время прогулок некоторое время ходьбе задом наперед и боком, это позволит вовлечь в работу разнообразные мышцы тела. Ходьба улучшает работу органов пищеварения, нормализует деятельность кишечника. С ее помощью укрепляются и растягиваются мышцы нижней половины туловища, углубляется дыхание, что приводит к улучшению кровообращения.

Во время ходьбы укрепляется брюшная стенка, причем при этом не происходит перенапряжения ее мышц. Фактически, ходьба стимулирует и мобилизует эту область, которая скована и зажата у многих больных мигренью. Упражнения для мышц живота приведены в разделе «Живот и спина» из главы «Мышцы», следует также выполнять упражнение 1-16 из главы «Дыхание» и упражнение 7-23 из главы «Массаж». С этой же целью обратите внимание и на упражнения 6-5 и 6-6 в главе «Нервная система».

Особо займитесь диетой. Важно употреблять достаточное количество жидкости и клетчатки; сахар и кофе желательно полностью исключить из рациона; жареная пища, продукты с различными наполнителями и пищевыми добавками также окажут нежелательное воздействие при этом за-

болевании. Постарайтесь выявить те продукты, которые вызывают развитие приступа: обратите особое внимание на ваши излюбленные продукты, так как именно их прием может привести к обострению заболевания.

Регулярно делайте массаж. Мы рекомендуем выполнять его один раз в неделю, так как люди, страдающие мигренью, имеют склонность находиться в скованном состоянии.

Что делать во время приступа мигрени

Первое, что необходимо сделать — хорошо промассировать живот. Это поможет вам углубить дыхание и расслабить нижнюю половину туловища.

Либо во время массажа, либо лежа на спине в тускло освещенной комнате (приступ мигрени часто сопровождается повышенной чувствительностью глаз к свету) представьте, что ваше тело расширяется при каждом вдохе и сжимается при каждом выдохе. Сконцентрируйте внимание на каждом участке головы по отдельности — на лбу, макушке, основании черепа, основании шеи, челюстях, глазных впадинах и представьте, как они расширяются при вдохе и сжимаются при выдохе. То же выполните для шеи, плеч и каждой отдельно взятой части тела.

Делайте массаж, выбрав для этого удобное положение. Сначала лучше выполнить массаж живота и спины, затем перейти к массажу плеч и шеи. Выполнять массаж необходимо в течение сорока минут, прежде чем вы прикоснетесь к голове. Регулярная смена положений приносит большую пользу, так как помогает нормализовать кровообращение. Человек, которому делается массаж, мо-

жет лежать на боку, подтянув колени к груди, или лежать на животе, подложив подушки под живот и грудь, или сидеть со скрещенными ногами на кровати или на полу. Во время массажа можно выполнять медленные движения, если они не усугубляют ваше состояние. Прощупывающие или потряхивающие движения, выполняемые одновременно всеми пальцами, приносят больше пользы, чем глубокое надавливание — человек во время приступа мигрени и так испытывает достаточно большое давление. Глубокое дыхание усиливает эффективность массажа, особенно если оно сочетается с представлениями о том, что в процессе дыхания происходит расширение массируемой области.

Несколько упражнений чрезвычайно эффективны как для предотвращения приступа, так и для уменьшения боли непосредственно во время приступа — это упражнения 4-8, 4-12, 4-18, 4-27, 4-28 и 4-30 из главы «Позвоночник», упражнение 1-10 из главы «Дыхание» и упражнение 2-25 из главы «Кровообращение».

С помощью массажа вы сможете значительно улучшить свое состояние в промежутках между приступами; не стоит отчаиваться, если вы сразу же не почувствуете заметного облегчения. Оно обязательно наступит со временем.

Не отказывайтесь от лекарств, если приступы мигрени сильные и повторяются слишком часто, не получив одобрения врача. Сочетание наших советов с приемом лекарств поможет сделать приступы редкими и значительно уменьшит их интенсивность. Будьте уверены, что скоро настанет время, когда можно будет задуматься о прекращении приема лекарств.

Советуем вам придерживаться этой программы минимум шесть месяцев и регулярно вести дневник, в котором вы будете фиксировать свои успехи и достижения.

Глава 16 ДИАБЕТ

В этой главе мы рассмотрим диабет, развивающийся как в юношеском, так и в зрелом возрасте.

Больные, у которых диабет развился в юношестве, как правило, на всю жизнь зависимы от инсулина, хотя его дозировка может быть со временем значительно снижена. В случаях, когда диабет развивается в зрелом возрасте, необходимость в употреблении инсулина часто может отпасть при соблюдении правильной диеты, отказе от вредных привычек, выполнении массажа и ряда специальных упражнений.

Уменьшать дозу инсулина необходимо постепенно и чрезвычайно осторожно; нужно регулярно контролировать свое состояние и находиться под постоянным наблюдением врача.

Чудес в нашей жизни не бывает. Вы не сможете улучшить свое состояние при заболевании диабетом, если курите, употребляете алкоголь или не соблюдаете предписанную диету. У многих больных диабетом перестали повторяться приступы, как только они стали правильно питаться. Поэтому мы настоятельно рекомендуем вам соблюдать диету и не употреблять продукты, содержащие наполнители и пищевые добавки.

В этой главе мы обратим особое внимание на последствия, к которым может привести заболевание диабетом, причем уделим этому вопросу больше внимания, чем самому заболеванию. Например, плохое кровообращение в ногах может привести к развитию гангрены; миопатия сетчатки в результате плохого кровообращения в ней может привести к частичной или даже полной потере зре-

ния, но все эти осложнения могут быть предотвращены.

Нам хотелось бы начать с рассказа об одной нашей пациентке, а потом предложить вам программу борьбы с этим недугом. Здесь же мы будем постоянно ссылаться на упражнения для глаз, техника выполнения которых подробно описана в главе «Зрение».

Рачел, очень симпатичная девушка, с детства страдала диабетом. В двадцать два года, вследствие поражения сетчатки и разрастания в ней кровеносных сосудов, она практически ослепла. Лазерная терапия, обычно помогающая в таких случаях, не облегчила ее состояния. У нее еще оставалось слабое, затуманенное зрение в левом глазу, а правый не видел уже ничего. Тогда она решила заняться разработанными нами упражнениями.

Чтобы активизировать деятельность правого глаза, Рачел вынуждена была лежать в темной комнате, закрыв тот глаз, который видел лучше. Красный огонек мигал над ее правой стороной, около невидящего правого глаза. Она не различала цвет огонька, но видела, что огонек то появляется, то гаснет. Сначала единственный свет, на который мог реагировать ее глаз, был красный. Постепенно она стала различать и другие цвета — желтый, синий и зеленый.

Рачел потратила много времени на эти упражнения, выполняя массаж глаз и фиксацию взгляда на мигающем огоньке. После прохождения трех курсов такого лечения она смогла прочесть текст, написанный печатными буквами размером в три сантиметра. Вскоре она читала первые три строки из таблицы по проверке зрения с расстояния полутора

метров. После выполнения этих упражнений, когда она направляла поток света в ослабленный правый глаз, зрение ее левого глаза значительно улучшилось: она могла прочесть пятую и шестую строки из таблицы по проверке зрения и даже различала некоторые буквы с расстояния трех метров. Через год Рачел смогла вернуться к занятиям в колледже и поступила на курсы по подготовке бухгалтеров. А через два года она сумела получить права на вождение машины.

Из-за того, что Рачел страдала диабетом, ее левый (лучший) глаз полностью потерял периферическое зрение, большинство центральных клеток глаза также было разрушено. С помощью упражнений она сумела разработать те участки глаза, которые не были повреждены вследствие миопатии сетчатки. В результате, зрение ее левого глаза в очках стало лучше, несмотря на то, что центральные клетки глаза, обеспечивающие ясность и четкость изображения, не могли участвовать в работе. Рачел сумела улучшить зрение этого глаза практически до нормы.

Изменилось общее самочувствие девушки. Специальный массаж значительно улучшил ее кровообращение и позволил наполовину сократить прием инсулина в течение года.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ БОЛЬНЫМ ДИАБЕТОМ

Больным диабетом важно улучшить кровообращение в организме! Это будет способствовать быстрому заживлению ран, а также предотвратит возникновение необратимых изменений в сетчатке глаза. Если у вас улучшится кровообращение, то

принимаемый инсулин быстрее окажет свое воздействие на организм. Мы установили, что легкое постукивание по костям способствует значительному улучшению кровообращения, особенно у больных диабетом. Кости являются как раз тем местом, где вырабатываются кровяные клетки. Известно, что больные диабетом далеко не всегда страдают анемией; однако, в ряде случаев, вибрация костей оказывается крайне полезной для кровообращения.

Затратив месяц на работу с glavой «Массаж», перейдите к легкому постукиванию по костям. Выполняйте его для тех костей, до которых вы можете добраться, а также, по крайней мере, три раза в неделю посещайте массажиста или попросите своего партнера помочь вам выполнить массаж.

Обратитесь к упражнению 18-1 в главе «Остеопороз», где подробно описано, как правильно выполнять это упражнение. Особенно благотворное воздействие такое постукивание окажет на большую берцовую кость, а также на кости черепа, включая и височную. Лучше, если кто-то другой выполнит вам такое постукивание, в то время как вы постараетесь расслабиться, находясь в темной комнате; в этом случае вы получите наибольшую пользу от упражнения. Закройте глаза, дышите глубоко. Во время выполнения массажа уровень сахара в крови может резко понизиться, как во время любой другой физической нагрузки, несмотря на то, что она пассивна. Поэтому, необходимо обязательно иметь при себе сок или фрукты, чтобы в случае необходимости принять их.

Внимательно изучите главу «Кровообращение»; для ознакомления с приемами улучшения кровообраще-

ния обратитесь к упражнению 1-16 из главы «Дыхание» и упражнению 7-26 из главы «Массаж».

МИОПАТИЯ СЕТЧАТКИ

После лазерного лечения миопатии сетчатки какие-то участки сетчатки удастся спасти, другие же так и остаются нефункционирующими. Если ваше центральное зрение осталось в норме или снижено незначительно, некоторые участки глаза могут утратить способность видеть, но в целом зрение не снизится; вы будете, по-прежнему, видеть достаточно хорошо несмотря на поврежденные участки глаза. В этом случае массаж глаз (см. упр. 8-5 из главы «Зрение») позволит расслабить глазные мышцы и восстановить зрение, а также поможет головному мозгу вовлечь в работу здоровые области сетчатки. Помимо этого, направляйте в глаза мигающий огонек (см. упр. 8-6 из главы «Зрение») и внимательно проработайте главу «Зрение» от начала до конца.

Если в центральной области сетчатки произошли необратимые изменения и у вас сохранилось лишь периферическое зрение или его небольшая часть, настоятельно рекомендуем вам обратиться к выполнению упражнений для глаз. На протяжении двух недель выполняйте массаж глаз и их освещение мерцающим огоньком, как это описано в главе «Зрение». После этого продолжайте стимуляцию периферического зрения при помощи пламени свечи, как описано в упражнениях 8-13 и 8-14 той же главы.

Сядьте в темной комнате и начните двигать маленькую свечку вперед и назад напротив тех участков глаза, которые лишились зрения. На доли

секунды придвигайте ее так, чтобы увидеть, а затем снова отводите назад, к тем участкам глаза, которые потеряли зрение. Не двигайте при этом глазами — смотрите прямо перед собой. Теперь закройте глаза и представьте, что вы видите свечу справа от вас, там, где, как вы знаете, она и находится.

Передвиньте свечу от тех участков глаза, в которых зрение сохранилось, к тем участкам, которые едва различают что-либо. Снова и снова двигайте свечу вперед и назад, пока граница между видимой и невидимой областью не соотрется. Временами закрывайте глаза и представляйте, что вы видите горящую свечу. Постепенно расширяйте видимую область, отодвигая свечу дальше от той области глаза, в которой зрение сохранилось. Рано или поздно вы заметите, что большая часть сетчатки глаза участвует в работе.

Если один глаз поврежден сильно, а другой видит намного лучше, не стоит отказываться от разработки худшего глаза. Когда поражена значительная область сетчатки или центрального зрения, вам необходимо приучить мозг постоянно вовлекать этот глаз в работу, периодически производя его стимуляцию с помощью массажа, освещения глаза и упражнения на слияние (см. упр. 24-10 из главы «Заболевания глаз»).

Если один глаз частично потерял зрение, а другой практически ничего не видит, начните работу по активизации слабого глаза. Для этого постарайтесь освоить упражнение 24-11 из главы «Заболевания глаз».

16-1 После нескольких недель таких занятий попробуйте посветить в слабый глаз небольшим фонариком, в то время, как сильный глаз занят чтением или следит за движущимся

источником света. Может быть, при частом мигании освещения вам будет удобнее читать. Следите, чтобы в сильный глаз не попадал свет от фонарика. Если возникнет такая необходимость, поместите кусочек черной бумаги между глазами, чтобы отделить поле зрения одного глаза от другого.

Временами закрывайте оба глаза и представляйте, что каждая буква, которую вы видите, очень черная, а фон, на котором она расположена, очень белый.

Если сильно повреждены оба глаза, но вы можете, все-таки, читать обеими глазами, то, в этом случае, упражнения будут отличаться от тех, которые мы приводили ранее. Выберите такое расстояние и такой угол, под которым вам будет удобно работать с таблицей для проверки зрения; при работе с ней постарайтесь выполнить все упражнения, описанные в разделе «Миопия» из главы «Заболевания глаз». Вам потребуется подобрать для себя такой угол, под которым будет удобно смотреть на эту таблицу. Буквы, приведенные в ней, не должны исчезать — подходите к таблице до тех пор, пока не почувствуете, что здоровые участки сетчатки глаза включились в работу. При чтении всегда работайте на таком расстоянии; головной мозг постепенно разовьет способность видеть лучше с этого расстояния.

Обратитесь к упражнению 24-7 из главы «Заболевания глаз» и постарайтесь особенно внимательно проработать его третий пункт (см. рис. 24-7).

Если вам необходимо подойти ближе к таблице, чтобы прочитать ее слабым глазом, сделайте это. Даже если вы можете читать лишь с расстояния полуметра слабым глазом, а

сильным с расстояния трех метров, вы поймете, что выполняя упражнения с расстояния полуметра, вы облегчите работу лучшего глаза на расстоянии трех метров, потому, что при стимуляции слабого глаза уменьшается напряжение, приходящееся на лучший глаз вследствие его перегрузки. Помимо этого, вырежьте из черной бумаги большие буквы и поместите их около таблицы, чтобы слабый глаз имел возможность читать с большего расстояния. Сделайте буквы такими большими, как это необходимо вам — нет ничего страшного, если они будут размером в пятьдесят сантиметров.

Если вы совершенно потеряли зрение, может быть, после выполнения этих упражнений сможете все-таки различить мигающий огонек. Но даже если вы не сможете улучшить зрение, стимуляция зрительных клеток при помощи освещения глаз будет способствовать их укреплению, так как все клетки организма человека требуют стимуляции для поддержания своей жизнедеятельности.

Глава 17 АРТРИТ

Суставы обеспечивают выполнение им тех или иных движений. Когда же они становятся тугоподвижными и препятствуют выполнению движений, важно заставить их поддерживать движение, а не препятствовать ему. Пока в суставе сохраняется хоть какая-то подвижность, вы не только можете предотвратить полную ее потерю, но иногда и восстановить утраченную им подвижность. Для человека, страдающего любой формой артрита, это может казаться невозможным из-за той боли, которую он постоянно испытывает. Тем, кто решил начать борьбу с артритом или с любым другим повреждением сустава в результате травмы, важно помнить следующее. Во-первых, каждое движение должно выполняться постепенно, и даже самое незначительное движение сустава поможет сохранить его способность к движению и предотвратить дальнейшее разрушение. Если вы страдаете артритом, поразившим суставы лодыжек, то никто не ждет от вас выполнения тех упражнений, которые используются во время занятий балетом. Вам необходимо найти доступный диапазон движений и регулярно выполнять их; тем самым вы принесете огромную пользу своему организму.

Второе, о чем необходимо помнить — не всякая боль вызвана состоянием суставов. В ряде случаев она может возникнуть и под влиянием ряда других факторов, таких как усталость, общее переутомление, или, что бывает чаще, состоянием вашей нервной системы. Исследования показывают, что боль часто воз-

никает благодаря нашим восприятиям. Люди с таким хроническим заболеванием, как артрит, часто страдают от боли больше, чем могли бы, так как их эмоции вызывают дополнительное напряжение и создают стресс во всем организме. Они испытывают страх, так как у них свежи воспоминания об испытанной боли; беспокойство и обиду, так как вынуждены постоянно бороться с ощущением дискомфорта; расстройство, так как заболевание значительно ограничивает их возможности. Может быть, вас переполняют те же чувства? Если это так — они совершенно оправданы! Однако, если такие чувства будут преобладать в вашем состоянии, то принесут вам такой же вред, как и само заболевание. Вы должны избавиться от этих мыслей, по крайней мере, на то время, которое тратите на занятия со своим телом. Старайтесь, чтобы во время занятий ваш разум был открыт всему светлому и приятному, а мысли о трудностях, которые лишь усилят болевые ощущения, хотя бы временно, покинули вас. Мы уже неоднократно доказывали, что эмоции оказывают немедленное, осязаемое и измеряемое воздействие: возникает сокращение мышц, замедляется или ускоряется процесс кровообращения, оказывается влияние на пищеварение, дыхание и на многие другие функции, контролируемые вегетативной нервной системой. Помните, что мысленный настрой играет чрезвычайно важную роль как во время работы над своим телом, так и в остальное время. Конечно, вы не сможете избежать всех негативных мыслей, но старайтесь, по крайней мере, не провоцировать их появления, а если они уже овладели вами,

то не задерживайтесь на них и не добавляйте к ним новые.

Рассматривайте выполнение упражнений как спокойное и мягкое воздействие на тело, а сами упражнения считайте очень легкими и приятными. Во время работы со своим телом вам необходимо развивать терпение, и через некоторое время вы будете вознаграждены: ваше самочувствие значительно улучшится, а боль стихнет или вовсе исчезнет.

Вы добьетесь больших результатов, если будете работать не только над конкретной областью тела, пораженной болезнью, но над всем телом в целом. При каждом движении того или иного сустава в работу вовлекаются и другие суставы. Ваше состояние при артрите тазобедренного сустава усугубится, если вы будете неправильно двигать ступней, а постоянное напряжение плечевых мышц, в конце концов, приведет к развитию артрита пальцев рук.

Упражнения, выполняемые в воде

Движение в воде, особенно в теплой, значительно уменьшает давление на суставы, так как при этом не приходится преодолевать воздействие сил гравитации. Большинство упражнений из этой главы, а также из главы «Суставы», выполняются сидя или стоя в теплой воде, причем желательно, чтобы та часть тела, которая вовлекается при этом в работу, была полностью погружена в воду. Выберите для себя те упражнения, которые сможете выполнять без особых усилий.

Существует множество проявлений артрита. Мы приводим упражнения лишь для некоторых из них. Если же проявления артрита у вас отличаются от тех случаев, которые мы

описываем на страницах этой книги, то не отчаивайтесь: вы все равно найдете для себя много полезного, что сможет реально помочь вам.

ОСТЕОАРТРИТ, ИЛИ ДЕГЕНЕРАТИВНОЕ ПОРАЖЕНИЕ СУСТАВА

При остеоартрите поверхность суставного хряща, обращенная к костям, утрачивает свой глянец, становясь неровной и бугристой; при этом кости не могут плавно скользить при движении, между ними создается значительное трение, и, в итоге, движения в таком суставе затрудняются и становятся медленными. Постепенно суставный хрящ изнашивается и стирается, а поверхности костей начинают воздействовать непосредственно друг на друга. Все это не только затрудняет движения, но и делает их чрезвычайно болезненными. Иногда на поверхности кости, в том месте, где произошло стирание суставного хряща, появляются небольшие шпоры, называемые остеофитами; они могут причинять человеку сильную боль при движении. Особенно это проявляется в суставах пальцев рук, где такие шишковидные наросты замешают разрушенные хрящи; в конце концов, они разрастаются настолько, что деформируют пораженные суставы. Эти наросты называются узелками Гебердена и являются одним из наиболее распространенных проявлений остеоартрита. Костные наросты могут возникать и на позвоночнике, в том месте, где происходит изнашивание межпозвонокового диска (плотной эластичной прокладки между соседними позвонками); это заболевание также относится к одной из разновидностей остеоартрита.

Остеоартрит с возрастом может

развиться у любого человека. Чрезмерно просто было бы рассматривать остеоартрит как процесс износа и разрушения, но суставы, на которые приходится большая часть веса человека и которые на протяжении длительного времени подвергаются такой нагрузке, наиболее склонны к этому заболеванию.

Многие врачи отмечают, что в наши дни остеоартрит стал шире входить в жизнь человека. Поэтому можно смело заключить, что это заболевание имеет непосредственное отношение ко все возрастающим стрессам, и мы должны многое сделать для предотвращения развития этого заболевания.

Прежде всего, необходимо уменьшить влияние стрессовых ситуаций на организм; наша книга, как раз, и посвящена этой проблеме. Работая над первой частью книги, изучая главу за главой и обращая особое внимание на главу «Суставы», вы без труда сможете предотвратить развитие остеоартрита. Упражнения, способствующие улучшению подвижности суставов, выполнение которых кажется вам достаточно простым, расширяют двигательный диапазон суставов, делает ваши движения более плавными. Не пренебрегайте этими упражнениями, работайте со своим телом, старайтесь овладеть новыми способами движения. Постоянное движение сохранит работоспособность ваших суставов на долгие годы!

Уделите особое внимание диете: необходимо уменьшить потребление соли и сахара, спиртных напитков и кофе, а также бросить курить. Ваша диета должна быть здоровой и благоразумной; необходимо включать в свой рацион больше свежих фруктов и овощей. Советуем вам время от

времени проводить очищение организма от накопившихся шлаков.

Ваш организм требует ежедневной кропотливой работы и врачебного контроля. Относитесь к своему организму очень внимательно. Научитесь распознавать зарождающееся заболевание и останавливать этот разрушительный процесс в самом начале. При первых же признаках остеоартрита измените стиль жизни, не ждите, когда болезнь зайдет слишком далеко.

Многих людей не удовлетворяют традиционные методы лечения этого заболевания, и они начинают искать для себя что-то новое. Мы предлагаем вам нетрадиционные, альтернативные подходы к исцелению.

17-1 Один из методов работы со своим телом, который доставит вам огромное наслаждение, называется гидротерапия. Чередование горячей и холодной воды способствует увеличению гибкости и подвижности суставов. По возможности, посещайте южные курорты, старайтесь время от времени пользоваться бассейном с прохладной водой. Если ваш врач разрешает, то в жаркий летний день поплавайте в прохладном бассейне, озере или даже в океане; после плавания ваше тело станет гибким и расслабленным.

Если у вас развивается артрит тазобедренного сустава, вы испытываете в нем боль и иногда страдаете от боли в коленном суставе, которая возникает в результате перенапряжения, вызванного ограничением подвижности тазобедренного сустава. Так как обычно по асфальту мы ходим в обуви, то имеем склонность к перенапряжению лодыжек. Когда эти суставы двигаются недостаточно, то ограничивается подвижность и в коленных суставах, чтобы предот-

вратить чрезмерное давление веса тела на напряженные и малоподвижные лодыжки. Точно так же происходит ограничение движений и в тазобедренных суставах, чтобы уменьшить давление на коленные суставы. Для устранения тех факторов, которые вызвали возникновение артрита в тазобедренном суставе, необходимо обратить внимание на увеличение подвижности лодыжек, а также на укрепление икроножных мышц и голени обеих ног. Это способствует лучшей поддержке коленей и бедер, а также увеличивает их подвижность; в этом случае большее давление будет приходиться на икры. Постепенно боль начнет отступать. Советуем вам ходить и бегать по неровной или мягкой поверхности, например, такой, как трава или песок; чередовать ходьбу обычным образом, задом наперед и боком (см. гл. «Мышцы» раздел «Учимся ходить»).

Для улучшения подвижности ног в области лодыжек хорошо ходить босиком по воде, неважно, в бассейне или в море. Вода создает вам приятное, массирующее ноги сопротивление; ходьба задом наперед активизирует те мышцы, которые мы обычно не используем, а массаж способствует расслаблению тазобедренных суставов. Обратитесь также к упражнениям из главы «Мышцы». Начните с упражнений 5-1 и 5-2 для ступней, затем перейдите к упражнениям, приведенным в разделе «Нижняя часть туловища».

Если артритом поражены ваши плечевые суставы, перед тем, как приступить к работе с ними, необходимо выполнить ряд упражнений для пальцев. Обратитесь к упражнениям 7-1 — 7-7 и 7-24 из главы «Массаж»; кроме того, внимательно изучите главу «Музыканты», в которой со-

держится много упражнений для пальцев, например, 10-6 и 10-11 — 10-15. После того как пальцы начнут двигаться осознанно и активно, движения в плечевом суставе также будут более свободными и легкими.

Если же артритом поражены ваши локтевые суставы, необходимо обратить особое внимание на работу предплечья и запястья. Внимательно изучите раздел «Запястный сустав» из главы «Суставы», а также главу «Музыканты»; обратите особое внимание на упражнения 10-3, 10-4, 10-8, 10-9, 10-10, 10-18 и 10-21 из этой главы.

В любом случае, вся ваша работа над телом должна быть направлена на то, чтобы достичь сбалансированной работы всех его мышц. Если артритом поражен какой-то сустав на периферии тела, вам необходимо значительно уменьшить нагрузку на него, так как именно это, в первую очередь, вызывает разрушение пораженного сустава.

Когда вы работаете над увеличением гибкости и подвижности того или иного сустава, помните, что все участки сустава должны принимать участие в движении. Тщательно работайте над движением каждого сустава по отдельности.

17-2 Представьте, что ваша голова упирается в небо, одно плечо уходит далеко на восток, а другое — далеко на запад. Представьте также, что между всеми позвонками существует достаточно большое пространство, а все суставы растягиваются и удлиняются. При каждом движении представляйте свои суставы очень длинными, гибкими и подвижными. Например, когда вы наклоняетесь вперед, представьте, как вытягивается вся спина, а когда вы выпрямляетесь, представьте, как растя-

живается передняя часть тела. Если у вас наблюдаются сильные проявления остеоартрита, так что вы практически прикованы к инвалидной коляске, мы настаиваем, чтобы вы вовлекали в работу все суставы, которые сохранили еще способность к движению, хотя бы частично.

Если вам трудно сжимать и разжимать кисть руки, то обратитесь к упражнению 17-6 из этой главы.

Лежа на спине, положите голову на подушку и сделайте несколько поворотов головы из стороны в сторону. Представьте, что мышцы шеи очень длинные, а суставы, расположенные в ней, мягкие. Представьте, что ваша голова легко и беспрепятственно перекатывается из стороны в сторону.

Точно так же представьте, что каждая часть вашего тела движется легко, и постарайтесь действительно добиться такого состояния. Прочитайте нашу книгу до конца и выберите из нее те представления и те упражнения, которые соответствуют вашему состоянию. Никто кроме вас не сможет выбрать движения, которые подходят вам.

17-3 Лежа на спине, положите согнутые ноги на высокую горку из подушек. Это положение способствует растяжению тазобедренных мышц и суставов. Попросите кого-нибудь раздвинуть ваши ноги в стороны, чтобы лучше расслабить поясничную область. Может быть, вы сможете сделать это сами; не забывайте при этом медленно и глубоко дышать.

Время от времени снова и снова возвращайтесь к главе «Дыхание» и выполняйте упражнения, предложенные в ней — это повысит эффективность выполняемых упражнений и принесет огромную пользу вашему организму.

СИНДРОМ НИЖНЕЧЕЛЮСТНОГО СУСТАВА

Это заболевание является одним из наиболее частых проявлений остеоартрита. Срединная крыловидная мышца, соединяющая внутренние части щек и принимающая участие в поднимании челюсти, а также движении ее из стороны в сторону, часто испытывает значительное напряжение, приводящее к ограничению двигательных возможностей челюсти. В случае возникновения этого заболевания такое напряжение усиливается. Зубные врачи, работающие над исправлением формы зубов, изменяют для этого прикус; во многих случаях это способствует снижению напряжения в челюстных мышцах. Такая работа с напряженными мышцами очень эффективна, и мы рекомендуем вам перед обращением к врачу постараться уменьшить это напряжение самостоятельно.

Для уменьшения напряжения этих мышц необходимо хорошо промассировать внутреннюю поверхность щек, используя при этом перчатки. Здесь можно применять глубокий массаж, так как эти мышцы очень сильные и крепкие. Массаж внешних мышц щек и всей области, окружающей челюстные суставы, также полезен для снятия напряжения. После восьми-десяти сеансов массажа челюстные мышцы станут достаточно расслабленными, и вы сможете шире открыть рот, а боковые движения челюстью станут более свободными.

17-4 Несколько раз как можно шире откройте рот и слегка постучите по щекам, чтобы расслабить их. Выполняйте вращательные движения головой в то время, как обесими

руками прощупываете щеку. Слегка приоткройте рот и выполните движения нижней челюстью из стороны в сторону, а затем вперед и назад. Надуйте щеки и переместите воздух во рту из стороны в сторону. Цель этих движений проста: сначала вы расслабляете мышцы, а затем вовлекаете их в движение. Если же вы расслабите их, но не вовлечете в движение, в них вновь возникнет чувство напряжения.

Выполняйте массаж глаз (см. упр. 8-5 из главы «Зрение»), в то время как вы открываете и закрываете рот. Прodelайте то же самое, выполняя упражнение 8-7 из этой же главы. Тщательно проработайте главу «Нервная система»: неделю или две уделите вегетативной нервной системе (см. упр. 6-1 — 6-6), затем один месяц посвятите укреплению центральной нервной системы, особое внимание обращая на упражнения, улучшающие координацию движений (см. упр. 6-12 — 6-19). Выполните упражнение 5-39 из главы «Мышцы», упражнение 4-33 из главы «Позвоночник», упражнение 1-2 из главы «Дыхание» (его можно делать сидя, подложив предварительно подушку под спину и опираясь спиной о стену) и упражнение 1-8.

РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

При этом заболевании поражается синовиальная мембрана, окружающая сустав. Эта мембрана выделяет специальную синовиальную жидкость, которая смазывает и питает хрящ и края сустава; она состоит из множества клеток, которые могут легко воспалиться; из-за этого синовиальная мембрана, обычно представляющая собой тонкую пленку, может утолщаться. В ткани синови-

альной мембраны, таким образом, легко может развиваться воспалительный процесс: температура ее повышается, она распухает и становится болезненной на ощупь. Для борьбы с возникшим воспалением синовиальная мембрана начинает вырабатывать специальные ферменты, которые со временем способны уничтожить суставную ткань, вызвав разрушение хряща и кости. В результате разрушения синовиальных клеток суставной ткани, действие этих ферментов заметно облегчается, что ускоряет разрушение всего сустава.

Ревматоидный артрит относится к заболеваниям, связанным с нарушением иммунитета, так как воспаленные клетки продуцируются непосредственно самой иммунной системой человека. Иммунная система призвана уничтожать опасные для жизни человека организмы, такие как бактерии, раковые клетки и чужеродные ткани; поэтому воспаление является одним из главных защитных свойств иммунной системы. Лихорадочный жар, также как и жар, возникающий в воспаленном участке, появляется именно из-за присутствия этих воспаленных клеток, которые ведут борьбу с враждебными для организма клетками. Однако, при ревматоидном артрите организм человека начинает, как бы, вести борьбу с самим собой, реагируя на собственные ткани так, как будто они являются опасными «захватчиками»; при этом иммунная система начинает уничтожать их. Причины возникновения этого заболевания до конца еще не установлены. Тем не менее, было проведено огромное количество исследований о влиянии стресса на развитие иммунных заболеваний всех видов, и между стрессом и иммунными заболеваниями была выявлена

тесная связь. Очень может быть, что перевозбуждение симпатической нервной системы и чрезмерное подавление парасимпатической нервной системы, определяющие то воздействие, которое может оказать стресс на организм человека, и играют ключевую роль в развитии ревматоидного артрита. (Для того, чтобы узнать больше о функционировании симпатической и парасимпатической нервной системы, обратитесь к главе «Нервная система».)

Наиболее часто поражаемые ревматоидным артритом суставы — это запястья, суставы, расположенные у основания и в средней части пальцев, колени и суставы ступни; но, тем не менее, любой сустав может пострадать в результате этого заболевания. Обычно оно носит симметричный характер, воздействуя сходным образом на обе половины тела человека. Если же одна сторона тела поражена сильнее, то это обычно бывает правая сторона у правой, и наоборот. Следует заметить, что у женщин это заболевание встречается в два-три раза чаще, чем у мужчин.

Нет сомнения, что это одна из наиболее серьезных и сложных форм артрита. К счастью, у большинства людей, страдающих ревматоидным артритом, он не принимает крайние формы выражения. Болезнь может принимать от одной до трех форм: моноциклическая, или однократная, когда человек страдает от этого заболевания на протяжении нескольких недель или месяцев и потом никогда больше не сталкивается с его проявлениями; полициклическая, при которой у человека возникают повторные приступы этого заболевания, а период между приступами протекает совершенно бессимптомно (или с незначительным проявлени-

ем); и хроническая, при которой человек постоянно страдает от этого заболевания. Существует множество доказательств того, что стресс всегда предшествует обострению этого заболевания.

Ревматоидный артрит вызывает боль, напряжение и опухание пораженных суставов, причем все эти явления могут быть настолько сильными, что человек практически не может двигать. Для этого заболевания характерно утреннее напряжение и временная потеря эластичности суставов. У большинства людей, страдающих ревматоидным артритом, потеря эластичности суставов наступает даже после коротких периодов их бездействия, а после восьми часов сна она значительно усиливается. Это связано с тем, что в суставе и вокруг него накапливается жидкость, которая рассеивается при выполнении суставом тех или иных движений. Это заболевание может сопровождаться мышечными болями, сильным утомлением, потерей веса, анемией и лихорадкой. Могут пострадать от этой болезни и другие органы, такие как легкие, сердце и глаза. Однако хуже всего, что разрушение суставной ткани вызывает реакцию организма на эти воспаленные клетки. Эрозия костей и хрящей может привести к проскальзыванию суставов или к вывиху, а также к разрыву связок и сухожилий, удерживающих суставы на своих местах; в результате происходит деформация и полная потеря суставом его двигательной способности.

Есть предположения, что люди имеют к этому заболеванию наследственную предрасположенность, но все же этого недостаточно, чтобы объяснить причины его развития. Видимо, развитие ревматоидного

артрита вызывается сочетанием ряда факторов. Осложнения, связанные с различными заболеваниями, например, инфекционными, могут привести к ослаблению иммунной системы; чрезмерные физические перегрузки в сочетании с напряженной умственной деятельностью также могут нарушить нормальную деятельность иммунной системы.

Во время обострения ревматоидного артрита вам следует тщательно заботиться о своем теле, чтобы предотвратить полное разрушение суставов. Прежде всего, придерживайтесь легкой и здоровой диеты, чтобы не перегружать пищеварительную систему. Старайтесь почаще принимать душ, чтобы улучшить кровообращение в теле; не нажимайте на свое тело, чтобы не усилить боль; постарайтесь представить, что ваш организм функционирует совершенно нормально. Вам необходимо как физическое, так и умственное расслабление.

17-5 Примите удобное положение — сядьте или лягте. Дыхание должно быть медленным и глубоким. Каждый раз представляйте себе какой-нибудь один сустав: он расширится при вдохе и сжимается, когда вы медленно выдыхаете через нос. Можно записать на магнитофон какие-нибудь высказывания, способствующие расслаблению и успокоению, типа: «Моя правая лодыжка расширяется, когда я делаю вдох, и сжимается, когда я делаю выдох... Мое правое колено расширяется во время вдоха и сжимается во время выдоха...» и т.д. Представьте таким образом работу всех суставов, уделяя особое внимание тем, которые наиболее сильно поражены болезнью. Такая визуализация помогает многим больным уменьшить отек этих суставов. Затрачивайте ежедневно тридцать

минут на такое представление; можно заниматься этим сразу все тридцать минут подряд, а можно возвращаться к этому несколько раз на протяжении дня, выделяя на это каждый раз по пять минут.

После выполнения дыхательной медитации, выполните движения каждым из суставов по отдельности, чтобы ощутить их подвижность.

17-6 Если вам трудно сжимать и разжимать кисть руки, постарайтесь мысленно представить, что это движение не представляет для вас никаких трудностей. Если вы сможете внушить себе это — вам действительно станет легче выполнять его. Представьте, что кончики ваших пальцев являются всдущими в этом движении как во время сжимания, так и во время разжимания руки. Начните чередовать визуализацию с выполнением движений, и вы сможете значительно расширить свои представления и сделать то же для других упражнений, которые кажутся вам несложными и которые вы хотели бы выполнить.

Важно, чтобы вы ощущали, как увеличивается при этом подвижность ваших суставов. Например, если вас плохо слушаются пальцы, попробуйте представить, как они удлиняются. Затем возьмите каждый палец одной руки другой рукой и немного потяните за него. После этого разожмите, а затем сожмите кисть руки; теперь выполнение этого движения для вас заметно облегчится.

Это же упражнение можно выполнять, погрузив руки в теплую воду с растворенными в ней минеральными солями, такими как серно-кислая магниевая соль, морская соль и некоторыми другими.

Закончите упражнение, подержав одну-две минуты кисти рук в холоде

ной воде для стимуляции кровообращения.

Чтобы уменьшить отечность суставов, советуем вам ежедневно на протяжении четырех месяцев посещать массажиста. Отечность суставов значительно уменьшится с помощью выполнения пассивных движений. Массажист может выполнять круговые вращения каждым суставом, но необходимо учитывать, насколько тот или иной сустав позволит выполнить это движение, чтобы лишний раз не причинить человеку боль. Это движение улучшает отток жидкости, скапливающейся в суставе и вокруг него. Кроме того, отечность суставов можно уменьшить, пощипывая кожу около сустава и легко сдавливая ее между пальцев, в то время как другая рука осторожно похлопывает вокруг сустава. Выполните также упражнение 7-21 из главы «Массаж».

Иногда такой массаж столь же эффективен для уменьшения отечности суставов, как и лекарства. Но, в большинстве случаев, его эффективность несколько ниже, поэтому не стоит пренебрегать приемом лекарств. Мы считаем, что отечность, возникающая при воспалении сустава, является защитой от чрезмерно энергичных движений. Если в это время не ограничить подвижность сустава, как это происходит при отеке, то, вследствие увеличивающегося трения в суставе, он может быть сильно поврежден. (Используя болеутоляющие средства, вы можете не почувствовать, как происходит его разрушение.) С другой стороны, постепенно уменьшая отечность сустава, вы увеличиваете его подвижность. Со временем с помощью выполнения различных несложных движений, массажа и визуализации вы

сможете совершенно избавиться от отечности суставов.

17-7 С помощью медитации вы сможете несколько ослабить боль. Вернитесь к упражнению 17-2, но теперь представьте, что боль уходит из суставов через периферические участки тела. Так, если вы испытываете боль в области шеи, то представьте, как она покидает ваше тело через плечи, руки и пальцы. Если вы испытываете боль в тазобедренном суставе, то представьте, как боль проходит через бедра, икры и лодыжки к ступням, а оттуда через кончики пальцев покидает ваше тело.

При заболевании ревматоидным артритом необходимо укреплять вегетативную нервную систему, поэтому уделите шесть недель работе над упражнениями 6-5 и 6-6 из главы «Нервная система», после чего добавьте к ним упражнения 2-6 — 2-9 из главы «Кровообращение», а также упражнения 6-1 — 6-4 из главы «Нервная система», упражнение 1-14 из главы «Дыхание» и упражнение 5-34 из главы «Мышцы».

Работая с этими упражнениями на протяжении трех-четырех месяцев, вы заметите, как более сбалансированная деятельность вегетативной нервной системы приведет к общему улучшению всех обменных процессов, протекающих в организме.

Упражнения, которые можно выполнять в бассейне

На протяжении следующих шести недель желательно ежедневно полтора часа проводить в бассейне. Температура воды должна быть не ниже 29 °С. Находясь в бассейне, вы сможете лучше расслабиться и выполнить много простых движений.

17-8 Держась руками за бортик

или прислонившись к нему, выполните медленные вращения каждой ступней в одном и в другом направлении. Выполняйте вращательные движения каждой ногой, начиная от колена; при этом сначала выполняйте движения перед собой, затем сбоку и, наконец, позади себя. Выполните это упражнение, вращая прямой ногой от бедра. Затем встаньте на обе ноги и выполните вращения бедрами, как описано в упражнении 4-5 из главы «Позвоночник».

Можно обратиться к упражнениям 5-9, 5-10 (если вы не испытываете сильной боли и они не слишком сложные для вас) и к упражнению 5-44 из главы «Мышцы».

Находясь в бассейне, немного поплавайте. Во время плавания представляйте, что кончики пальцев ваших ног отталкивают тело от воды, а пальцы рук направляют все движения, и при этом вы совершенно не напрягаете руки, ноги, плечи, спину и живот.

Эти упражнения способствуют значительному расширению ваших двигательных возможностей, но необходимо помнить следующее: вы можете почувствовать увеличение подвижности суставов в воде, но она может заметно снизиться, когда вы выйдете из воды. В этом случае необходимо отдохнуть, так как уставшим мышцам трудно справиться с возросшим сопротивлением силы гравитации, которое возникает во время движения.

Дополнительно к этим упражнениям попробуйте выполнить все упражнения из раздела «Остеоартрит» или хотя бы те из них, на которые мы ссылались в этой главе.

После шести месяцев работы по предложенной нами программе вы существенно улучшите свое состоя-

ние, что сможет подтвердить и ваш лечащий врач.

АНКИЛОЗНЫЙ СПОНДИЛИТ

Иначе это заболевание называют болезнью Бехтерева. При этом заболевании происходит воспаление тех участков тела, где связки прикрепляются к костям. Анкилозный спондилит практически всегда поражает исключительно позвоночник. До недавнего времени это заболевание выявлялось только у мужчин, причем, чаще всего, в возрасте от двадцати до сорока лет. Но за прошедшее десятилетие такой диагноз был поставлен и нескольким женщинам; это связано с тем, что многие из них ведут преимущественно сидячий образ жизни, а также выполняют тяжелую физическую работу.

Больные анкилозным спондилитом испытывают боль, когда в движение вовлекаются пораженные участки, так как связки и сухожилия в этих областях сильно воспалены. В конце концов, эти воспаленные участки врастают в края кости, при этом боль ослабевает, но движения становятся невозможными; вот почему люди, страдающие анкилозным спондилитом страдают от ограничения двигательных возможностей намного больше, чем от боли. В результате этого заболевания происходит разрушение тел позвонков с последующей деформацией позвоночника, так что он становится единой огромной костью, соединяющей кости таза, позвонки, ребра и череп между собой; кроме того, происходит окостенение связок, соединяющих кости между собой. Тем не менее такое проявление анкилозного спондилита встречается довольно редко: только у одного из ста заболевших ограни-

чена подвижность позвоночника. У больных анкилозным спондилитом может возникнуть легочная инфекция, например, пневмония, так как грудная клетка становится чересчур жесткой и не позволяет легким нормально расширяться в процессе дыхания.

Не удивительно, что лучшим лекарством от этого заболевания является движение и коррекция нарушенной осанки. Лучше всего выполнять движения, которые растягивают суставы и увеличивают расстояние между суставом и прилегающими к нему костями. Возможно, одна из причин того, почему у мужчин это заболевание встречается чаще, чем у женщин, связана с тем, что у мужчин спинные мышцы и соединительная ткань более сильные и жесткие, а это сохраняет в них постоянное напряжение.

Если вы страдаете анкилозным спондилитом, то вам, возможно, трудно лежать на животе. Лежите на спине в различных позах, что постепенно восстановит вашу способность лежать и на животе.

Начните с небольшого массажа живота, когда лежите на спине (см. упр. 7-23 из главы «Массаж»), или попросите своего партнера выполнить вам такой массаж для уменьшения напряжения мышц живота (см. упр. 7-33 из главы «Массаж»).

После того, как вы почувствовали, что напряжение уменьшилось, попробуйте снять напряжение и в мышцах ног. Обратитесь к упражнению 4-13 из главы «Позвоночник», и попросите кого-нибудь провести вам такой массаж, а сами в это время опускайте то одну, то другую ногу, касаясь коленом пола. Опуская ноги, можете слегка похлопать себя по внешней стороне бедра.

Для расслабления мышц тазобед-

ренной области обратитесь к разделу «Расслабление бедер и области таза» из главы «Позвоночник»; выполните упражнения 3-7, 3-8 и 3-11 из главы «Суставы» и упражнения 2-25 и 2-28 из главы «Кровообращение». Может быть, после выполнения этих упражнений вы сможете лежать на животе. Если вам удобней — подложите подушку под живот или под грудь. Однако, лежа на животе без подушки, вы лучше растягиваете мышцы спины; при этом углубляется дыхание, так как тело не оказывает сопротивления вдыхаемому потоку воздуха.

Глубокое дыхание окажет хорошее и крайне эффективное воздействие при лечении этого заболевания. Мы советуем вам выполнить все упражнения из главы «Дыхание», если только при этом не ухудшится ваше самочувствие.

Вы должны понимать, что исправление нарушенной осанки — крайне непростая задача, и чем раньше вы начнете работать, тем больших результатов сможете достичь. Огромную пользу вам принесет следующее упражнение: выполните наклон в сторону и задержитесь некоторое время в таком положении. Затем встаньте спиной к стене и попытайтесь всеми ее участками коснуться стены. Найдите на страницах этой книги такие растягивающие упражнения, которые подходят именно вам; найдите такое положение для тела, которое удобно вам и при котором вы сможете выполнять какие-либо движения. Проведите небольшой массаж в этом положении и задержитесь на некоторое время в каждом из них; не забывайте при этом глубоко дышать. Если вам трудно лежать на боку, подложите под обе стороны тела подушки и немного под-

вигайтесь из стороны в сторону, стараясь долго не задерживаться в неудобном положении.

17-9 Лягте на спину, согните колени, поставьте ступни на пол, вдохните и наклоните оба колена в правую сторону. Дыхание при этом должно быть медленным и глубоким; выполните массаж ягодиц и слегка постучите по внешней поверхности левой ноги или попросите кого-то другого помочь вам в этом. Можете использовать мячик, прикрепленный к гибкой рукоятке, если по-другому не сумеете достать до мышц ноги. Затем наклоните оба колена в другую сторону.

Гибкость тела является результатом большой его подвижности и хорошего кровообращения. Нам хотелось бы особо подчеркнуть: когда вы работаете над увеличением подвижности тела, чтобы добиться большего успеха, вы должны выполнять все движения более плавно и спокойно

Глава 18 ОСТЕОПОРОЗ

Когда в костях резко уменьшается содержание кальция, они становятся пористыми и хрупкими. Чаще это возникает у пожилых людей, особенно у женщин во время климактерического периода, а также у тех, кто принимает слишком жирную пищу.

Для улучшения самочувствия необходимо изменить диету, уменьшив потребление жиров и увеличив прием продуктов, содержащих большое количество кальция. Кроме того, врачи обычно рекомендуют женщинам во время климакса принимать гормональные препараты. Мы же советуем не увлекаться гормональными препаратами, но в каждом конкретном случае необходимо, прежде всего, проконсультироваться с врачом. Для борьбы с остеопорозом мы рекомендуем использовать упражнения, представленные в этой главе, причем особое внимание необходимо уделить костному массажу, который осуществляется легким постукиванием по костям.

18-1 Постукивание по костям. Это упражнение можно выполнять для любой кости, расположенной достаточно близко к поверхности тела: это и позвоночник, и ребра, и пальцы рук, и запястья, и предплечья, и локти, и плечи, и кости черепа. Но ни в коем случае не следует выполнять его для чувствительных участков — челюстей, ступней, лодыжек, голени, коленей и нижнего края тазобедренной области. Перед тем как приступить к выполнению этого упражнения, следует познакомиться со строением скелета человека, а также с расположением костей в его теле.

Этот массаж выполняется легкими, уверенными, быстрыми (пример-

но три удара в секунду) и одновременно плавными движениями. Именно так вы постукиваете по костям кончиками всех пальцев; при этом запястье руки должно быть совершенно расслабленным. Эти движения выполняйте достаточно долго — равномерно, быстро, барабанными движениями; делайте их то одной, то другой рукой. Упражнение способствует улучшению кровообращения и улучшает структуру кости. Если у вас достаточно крепкие бедренные мышцы, вы можете постучать по ним даже кулаком; при этом вибрация, исходящая от такого постукивания, достигает других костей, находящихся в этой области, что также способствует расслаблению бедренных мышц. Это упражнение можно выполнять и для рук. Если вы испытываете боль в плечевых костях, постучивайте по ним лишь кончиками пальцев; если же мышцы рук у вас достаточно крепкие, можно стучать по ним и кулаком.

Ваши движения не должны быть слишком сильными, так как вы можете травмировать и без того хрупкие кости; но не стоит делать их и очень легкими, так как в этом случае вы не достигнете желаемого эффекта: при постукивании пальцы должны испытывать такие же приятные ощущения, как и тело.

Перед выполнением этого упражнения постарайтесь расслабить свои запястья. Для этого обратитесь к разделу «Запястный сустав» в главе «Суставы», а также выполните упражнения 10-4, 10-8 — 10-10 и 10-18 из главы «Музыканты».

Приемы выполнения такого массажа кажутся несложными, в то время как действие, оказываемое им на организм человека, является поистине магическим.

Часто люди, страдающие остеопорозом, совершенно теряют самообладание, считая, что чем бы они ни занимались, их состояние будет лишь ухудшаться; в действительности, этот процесс можно замедлить или остановить, а в ряде случаев добиться даже полного выздоровления. Для выбора упражнений, которые облегчат ваше состояние, вам следует использовать интуицию и кинестическое сознание; при этом избегайте тех упражнений, которые слишком трудны для вас и могут привести к травмам.

18-2 Начните занятия со следующего упражнения: лежа на спине, поочередно сгибайте и разгибайте ноги, скользя по полу ступнями. Представьте, что ваши ступни легко ведут за собой остальную ногу во время движения; при этом старайтесь, чтобы мышцы живота и спины не участвовали в движении. Выполняйте движения ногами легко и быстро.

18-3 Встаньте и немного потрясите руками и ногами. Представьте, что у вас мокрые руки и вы пытаетесь стряхнуть с них воду. Вы можете трясти ногами, выполняя быстрые движения коленями, не отрывая ступни от пола. Если вы чувствуете, что сможете удержать равновесие, стоя на одной ноге, оторвите одну ступню от пола и потрясите ногой. Затем сделайте то же для другой ноги.

Глава 19 БОЛЬ В СПИНЕ

БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ

Посетите врача, он осмотрит вас и поставит точный диагноз вашего заболевания. Если он не рекомендует вам неотложное хирургическое вмешательство, вы сможете воспользоваться самыми различными способами, которые значительно улучшат ваше состояние.

Если вы испытываете сильную боль в пояснице, для вас будет полезен спокойный массаж этой болезненной области. Попросите вашего товарища или профессионального массажиста помочь вам в этом (см. упр. 7-29 — 7-31 гл. «Массаж», упр. 6-3 гл. «Нервная система»). Можете промассировать поясницу и самостоятельно (см. упр. 7-17 гл. «Массаж»). Не забывайте при этом максимально расслабиться и глубоко дышать.

19-1 У вас может развиваться воспаление в поясничной области. В этом случае, мы рекомендуем вам сидеть в горячей ванне с приложенным к пояснице льдом (при этом лед должен быть обязательно погружен в воду). Сначала это может показаться смешным, но в этом случае происходит расслабление мышц одновременно с уменьшением местного воспаления. Если вы сделаете это несколько раз, то увидите, что боль начнет отступать.

Избегайте движений, которые способны усилить боль. Попытки согнуться или разогнуться не только причинят вам значительную боль, но и приведут к еще большему ограничению подвижности. При этом важно, чтобы болезненные участки спины, а также прилегающие к ним об-

ласти как можно чаще находились в движении. Спокойные, плавные движения улучшают кровообращение, увеличивают гибкость и силу мышц, существенно ускоряя процесс выздоровления. Поэтому советуем вам выполнять следующие движения.

19-2 Лежа на спине, согните колени (при этом ступни стоят на полу) и выполните коленями движение из стороны в сторону, одновременно перекачивая голову в противоположном направлении. Подложите под спину горячее полотенце для мгновенного улучшения кровообращения в этой области. Это способствует лучшему растяжению мышц спины и активизирует весь организм в целом. Не забывайте медленно и глубоко дышать.

Выполняйте эти упражнения в течение пяти дней; затем перейдите к следующим: это упражнение 2-29 из главы «Кровообращение», а также упражнения 4-4, 4-9, 4-10, 4-11 и 4-13 из главы «Позвоночник».

Чтобы уменьшить напряжение мышц спины, необходимо укрепить икроножные и другие мышцы ног. Когда вы добьетесь этого, то почувствуете, что мышцы спины не принимают участия в поддержании тела в вертикальном положении во время ходьбы. Начните с выполнения массажа ступней (см. упр. 5-2 гл. «Мышцы»). Затем перейдите к упражнениям 2-30, 2-31 и 2-34 из главы «Кровообращение»; 5-1 и с 5-11 по 5-15 из главы «Мышцы», а также 3-33 из главы «Суставы».

19-3 Встаньте, вытяните одну ногу вперед и поставьте ее на стул или на невысокий столик. Затем отклоните ее немного при помощи рук и постарайтесь подтянуть колено этой ноги в направлении к ягодицам.

19-4 Лежа на спине, глубоко и медленно дышите, обращая внимание на те участки спины, которые испытывают боль или неприятные ощущения. В этом случае замедлите свое дыхание. Горячий компресс на спине поможет вам дышать с меньшим напряжением. Повернитесь на бок и выполните массаж спины круговыми движениями.

Если боль при дыхании прекратилась — перейдите к следующим упражнениям.

Обратитесь к упражнению 12-1 из главы «Астма» и к упражнению 3-15 из главы «Суставы». Последнее упражнение особенно способствует уменьшению напряжения в верхней половине туловища и правильному вовлечению всех мышц в работу. Когда вы выполните вращательные движения ступней вокруг стула, слегка похлопайте свободной рукой по ягодицам и пояснице для расслабления.

Расслабленным мышцам ног легче удерживать вес вашего тела. Для расслабления ног выполните несколько упражнений в ванне: это упражнения 5-3 — 5-5 и 5-7 из главы «Мышцы». Для расслабления бедренных мышц используйте теннисный мячик, как описано в упражнении 5-25 и в следующем упражнении.

19-5 Сядьте на полу с вытянутыми вперед ногами. Положите под бедро теннисный мячик и прижмите бедро рукой к полу, а сами наклонитесь вперед. Повторите это упражнение, подкладывая теннисный мячик под различные участки ноги. Вместо мячика можно использовать и собственный кулак, если это не причиняет вашей руке боль.

При работе над поясничной областью вы должны стремиться улучшить кровообращение в ней и увели-

чить ее подвижность, ограничивая те движения, которые причиняют вам боль.

После травмы позвоночника обычно проходит от трех до шести месяцев, прежде чем человек сможет справиться с мучающей его болью. Но если с каждой неделей вы замечаете, что боль постепенно отступает — значит выполнение этих упражнений действительно может оказать реальную помощь и облегчить ваше состояние. Для того, чтобы боль постепенно прошла, необходимо сначала полностью вылечиться от полученной травмы и только после этого продолжать работу по специально разработанной двигательной программе, которая поможет вам укрепить мышцы и развить их гибкость и подвижность, выправить осанку и сделает все ваши движения более сбалансированными. Для подробного ознакомления с необходимыми упражнениями обратитесь к главам «Позвоночник» и «Нарушения осанки».

ИШИАС (РАДИКУЛИТ)

При этом заболевании боль проявляется по ходу седалищного нерва, являющегося самым протяженным нервом в организме человека, проходящим от поясницы вдоль всей ноги к ступне. Возникшая боль является результатом сдавливания этого нерва и может проявиться вдоль всего пути его прохождения или вдоль некоторой его части. При слабо выраженном радикулите боль ощущается лишь в области ягодиц и поясницы. Если же болевой синдром при радикулите сильный, то боль может ощущаться как в пояснице, так и по всей ноге до ступни.

Радикулит — наиболее распро-

странное заболевание, приносящее человеку много неприятностей, причем распространяется он так же быстро, как и мигрень. Радикулит обычно развивается в результате сдавливания нервных окончаний между поясничными позвонками, но может возникать и вследствие ряда других причин, таких, например, как сдавливание нерва чрезмерно напряженными ягодичными мышцами.

Люди, страдающие радикулитом, часто подолгу не могут двигаться от мучающей их боли. Некоторым трудно сидеть, стоять или лежать даже в течение нескольких минут. Если вы страдаете радикулитом, то постарайтесь внимательно относиться к своему телу — не старайтесь превозмочь испытываемую боль, а научитесь помогать самому себе.

19-6 Лягте на бок, согните оба колена и положите ступню верхней ноги около нижнего колена. Первое упражнение необходимо выполнять именно в таком положении. Быстро и спокойно постучите кулаком по ягодцам и по поверхности бедра, чтобы расслабить ногу. Обратитесь за помощью к своему товарищу, чтобы он при помощи массажа расслабил бедро и икру ноги, когда вы лежите на боку. Начните со спокойных поглаживающих движений, затем перейдите к легкому сдавливанию мышц. Во время проведения массажа выполните несколько движений, таких, например, как легкое покачивание бедром вперед и назад, выполнение им небольших круговых движений или напряжение и расслабление ягодичцы.

Если вы не испытываете никаких неприятных ощущений в верхней части спины, выполните глубокие надавливания: глубокий массаж, глубокие вращательные движения при

помощи большого пальца руки или лежание на теннисном мячике (см. упр. 4-33 гл. «Позвоночник»). К чувствительной пояснице необходимо относиться как к грудному ребенку: ее массаж следует выполнять осторожно и спокойно, используя при этом крем или масло, особенно это относится к ягодцам и болезненным участкам ног. Огромную пользу в этом случае может оказать самомассаж. Дышите медленно и глубоко, во время выполнения массажа не напрягайте верхнюю половину туловища. Когда вы лежите на боку, представьте, как расширяется ваш тазобедренный сустав во время вдоха и сокращается во время выдоха. Сделайте несколько глубоких дыхательных движений, затем осторожно помассируйте боковую поверхность ноги. Переходить к энергичным приемам выполнения массажа можно только после двух-трех сеансов такого массажа. Будьте внимательны к болезненным участкам своего тела.

Вы уже убедились, что непродолжительные прогулки босиком по песку или траве помогают укрепить икры и лодыжки ног и уменьшить боль при радикулите. Эти прогулки уменьшают напряжение в тазобедренной области, так как в этом случае происходит более равномерное распределение веса тела на ступни и ноги. Ходите задом наперед или боком, чтобы вовлечь в работу те мышцы, которые обычно не участвуют в ходьбе. Предварительно изучите раздел «Учимся ходить» из главы «Мышцы».

Хорошо выполнять вращения ступнями. Когда ваши ступни недостаточно подвижны, происходит напряжение мышц в области лодыжек и коленей, и в конце концов, это напряжение достигает бедер и поясницы. Научитесь чувствовать каждый

участок своих ступней во время ходьбы или в то время, когда стоите. Определите, как каждая мышца ваших ног реагирует на массаж (см. упр. 5-2 гл. «Мышцы»). Выполните массаж ступней, лодыжек и икр, как это описано в главе «Массаж»; наберитесь времени и терпения и вы сможете постепенно увеличить подвижность ног.

Во время обострения радикулита вы, может быть, не сможете выполнять все упражнения, но если вы будете продолжать работу над своим телом, боль постепенно начнет отступать. Предварительно изучите раздел «Атрофия мышц» из главы 21.

Следующее упражнение, к которому вы можете перейти — упражнение 4-5 из главы «Позвоночник». Начните с выполнения небольших вращений, постепенно увеличивая их. Можно также выполнять и другие упражнения, приведенные в разделе «Расслабление бедер и области таза» из главы «Позвоночник». После этого выполните упражнения, связанные с выгибанием позвоночника то в одну, то в другую сторону; в промежутках между ними немного полежите на теннисном мячике.

Поработайте также над упражнением 19-5; постарайтесь хорошо промассировать все болезненные участки ног, затем немного потрясите мышцы этих участков, погладьте их и осторожно выполните их сдавливание.

Когда боль совсем отступит, вы можете перейти к более глубокому массажу: энергично сдавливайте свои ноги с обеих сторон, при этом глубоко дышите и представляйте, как ваши ноги расширяются во время вдоха и сокращаются во время выдоха.

Когда радикулит отступит, вы

сможете позаботиться о том, чтобы предотвратить его повторное обострение: в этом большую помощь вам окажет самомассаж и наши упражнения, продолжительные прогулки на свежем воздухе, а также приемы уменьшения напряжения в области спины.

Чтобы не происходило напряжения мышц спины, при движении придерживайтесь следующих основных принципов: изоляция, централизация и визуализация.

Первый принцип, с которым вам необходимо познакомиться, это изоляция. Он подразумевает, что каждая мышца вашего тела должна выполнять лишь предназначенную непосредственно для нее работу. Так, например, вам не следует допускать участия мышц спины в той работе, которую должны выполнять конечности. При помощи расслабления тазобедренной области можно предотвратить напряжение мышц поясницы, которое и приводит к развитию радикулита. А укрепление и сбалансированное вовлечение в работу икроножных мышц и мышц голени, в свою очередь, снижает вероятность напряжения тазобедренных мышц. Такая цепочка развития мышечного напряжения берет свое начало от неправильной, жесткой походки. Для освоения правильных приемов ходьбы обратитесь к разделу «Учимся ходить» из главы «Мышцы».

Чтобы убедиться, что мышцы вашей спины участвуют в работе вместе с мышцами ног, обратите внимание, как вы поднимаетесь по лестнице. Попробуйте в это время использовать лишь мышцы ног и полностью расслабить мускулатуру спины. Скорее всего, это покажется вам чрезвычайно трудным. Теперь рассмотрим следующий принцип пра

вильного выполнения движений, который называется централизация.

Централизация — это сознательное ощущение точного физического центра тела, которое сочетается с чувством движения, исходящего из этого центра. Сознательное ощущение этого центра способствует улучшению осанки и выполнению сбалансированных движений. Оно помогает также немного оживить тело, так как в этом случае сила гравитации работает больше на вас, чем против вас, помогая удерживать тело в состоянии равновесия. Некоторые люди, страдающие радикулитом, имеют обыкновение стоять, наклоняться, ходить и даже сидеть, опираясь больше на одну половину своего тела, чем на другую; для них выполнение этого принципа особенно важно. Иногда люди ощущают централизацию как связь с землей, придающую им дополнительное чувство устойчивости. Вам будет полезно представить, что вся нижняя половина туловища связана с центром земли потоком энергии, исходящей от вашего тела. Когда тело испытывает напряжение, поток исходящей от него энергии уменьшается и вы начинаете двигаться, как будто какая-то другая часть тела, например, грудь или шея, являются центром гравитации. Это нарушает сбалансированное функционирование организма, дестабилизирует его и вызывает в нем напряжение.

Следующее упражнение поможет вам понять, как с помощью централизации лучше расслабить мышцы спины. Кроме того, оно научит вас садиться на стул и вставать с него, не напрягая мускулатуру спины.

19-7 Сядьте на стул, не сгибая при этом спину и немного расставив ступни. Представьте, что ваш пупок,

каким-то образом, связан с центром земли. Постучите по полу поочередно каждой ступней, делая это в достаточной быстром темпе; затем похлопайте руками по своему пупку, говоря громко: «Центр, центр, центр». Кроме всего прочего, выполняя упражнения, связанные с правильной координацией движений, вы укрепляете свою центральную нервную систему. Выполняйте похлопывание одну минуту, а затем быстро встаньте. Стоя, продолжайте хлопать себя по животу, потом быстро сядьте. Выполните это упражнение несколько раз; положите одну руку на грудь, а другую на поясницу, и обратите внимание, что теперь вы можете свободно сидеть или стоять, не сгибая спины и не вовлекая ее мышцы в работу.

Обратите внимание, что в данном упражнении вы более активно и, в то же время, изолированно использовали периферию своего тела. Ваши ноги принимали более активное участие в поднимании и опускании туловища, чем спина, выполняя за них всю необходимую работу. Решающим в развитии этой способности является изолированное использование мышц, то есть спина должна выполнять предназначенную лишь для нее работу, а ноги — лишь для них. Поэтому централизация является еще одним методом достижения изоляции движений.

19-8 Другим важным приемом, предотвращающим вовлечение спины в ненужные для нее движения, является использование визуализации. Самое лучшее в этом случае — представлять, как во время того или иного движения в работу вовлекаются периферические участки тела: когда вы идете, представьте, что ступни поднимают ноги — это поможет вам

отказаться от дурной привычки во время подъема ног напрягать мышцы бедер и спины. Расслабление бедер сделает вашу походку легкой, а это, в свою очередь, уменьшит боль при радикулите. Когда вы работаете руками, представьте, что кисти рук или их пальцы являются ведущими в этом движении. Возможно, в этом случае, вы сможете избавиться от дурной привычки напрягать мышцы спины во время письма, рисования, вождения автомобиля и т.д. Благодаря такому представлению об использовании периферических участков тела вы способствуете их мысленному удалению от тех мышц, которые вовлечены в движение. Это уменьшит напряжение центральных мышц — главным образом, мышц спины.

Рис. 19-9А



Рис. 19-9Б



19-9 Научитесь поднимать тяжелые предметы, не напрягая мышцы спины. Когда вы собираетесь поднять что-то тяжелое, прежде всего согните колени. Возьмите тот предмет, который вы поднимаете, и подтяните его как можно ближе к себе (рис. 19-9А). Затем, используя силу колен, поднимите тело вверх (рис. 19-9Б) и согните руки таким образом, чтобы предмет оставался как можно ближе к телу.

СТЕНОЗ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Стеноз поясничного отдела позвоночника — редко встречающаяся форма радикулита. Позвоночный столб в поясничной области сужается и сдавливает нервные окончания, проходящие от позвоночника к ногам. В большинстве случаев хороший эффект дает хирургическое лечение, позволяющее уменьшить это давление, и если вы страдаете от сильной боли, то, может быть, вам лучше прибегнуть именно к нему. Однако этот эффект носит временный характер и, чтобы уменьшить вероятность рецидива болезни, необходимо работать над уменьшением мышечного напряжения. Если ваш лечащий врач предлагает повременить с оперативным вмешательством, попытайтесь сами помочь себе; может быть, вы настолько улучшите свое состояние, что необходимость в операции отпадет вовсе.

Характерный признак этого заболевания — чрезвычайное напряжение отводящих мышц бедра (мышц, расположенных с внешней стороны бедра). Если вы чувствуете, что эти мышцы стали жесткими и незластичными, возможно, у вас начинаст

развиваться это заболевание. В этом случае полезен массаж бедер (особенно боковых сторон), поглаживание и пощипывание их мышц, а также разминание кожи этой области. Также можно использовать теннисный мячик (см. упр. 5-25 из гл. «Мышцы»). Кроме того, вам принесут пользу следующие упражнения для ног.

19-10 Лежа на спине, соедините вместе подошвы ступней и разведите в стороны колени. Поднимите правое колено и опустите его на левое, затем вернитесь в исходное положение. Поднимите левое колено и опустите его на правое, и снова вернитесь в исходное положение. Выполните это упражнение несколько раз.

19-11 Поднимите руки до уровня плеч и выполните поочередно ногами махи в стороны, стараясь поднимать их как можно выше. При этом пальцы ног должны быть оттянуты вперед, а не смотреть в сторону. Если во время поднятия ног вы можете достать свои руки — поднимите руки еще выше. Если вам трудно удерживать равновесие, выполняя это упражнение, держитесь руками за стол, балетную стойку или какой-либо другой устойчивый предмет, чтобы не упасть.

Кроме этого, выполните упражнения 3-11, 3-31 и 3-32 из главы «Суставы», и упражнение 2-31 из главы «Кровообращение».

БОЛЬ В ШЕЕ

Уменьшение расстояния между шейными позвонками часто приводит к сдавливанию нервов, проходящих от шеи вниз вдоль всей руки. Такое сдавливание может вызвать сильную боль и привести к существенному ограничению двигательных возможностей вдоль всего пути про-

хождения нервов от основания черепа до кончиков пальцев.

Если вас беспокоят именно такие симптомы или вы испытываете сильное напряжение, боль и ограничение подвижности в области шеи — вы можете облегчить свое состояние, выполнив предложенные в этом разделе советы.

Вам поможет массаж черепа и спины. Для ознакомления с приемами его выполнения обратитесь к упражнению 6-3 из главы «Нервная система» и к упражнениям 7-29 и 7-30 из главы «Массаж». Если боль сильно беспокоит вас или вы чрезвычайно чувствительны к прикосновению, массаж необходимо выполнять крайне осторожно.

При этом мы рекомендуем производить больше растяжение мышц спины, чем их оттягивание, так как последнее может привести к большему напряжению шейных мышц.

19-12 Для описания приемов выполнения вращательных движений плечами обратитесь к упражнению 4-30. Затем, приняв то же исходное положение, что и в упражнении 4-30, сделайте несколько вращательных движений всей рукой. После этого остановитесь и представьте, что все движения вы выполняете плавно и без усилий; затем снова повторите вращения. Перед тем как сменить руку, повторите несколько раз вращательные движения этой рукой.

19-13 Лежа на спине, положите под голову подушку и поверните ее несколько раз из стороны в сторону. При этом голова не должна отрываться от подушки, а все движения следует выполняться без усилий. Не забывайте глубоко дышать.

Основная цель упражнений для шеи — добиться изоляции, т.е. раздельного выполнения тех или иных

движений между руками, плечами и шеей. Большинство из нас склонно вовлекать в работу всю верхнюю половину туловища, как будто она является единым и неделимым целым; всякий раз во время движения мы напрягаем все ее мышцы, что в конечном счете приводит к хроническому напряжению и появлению болезненных ощущений в этой области. Для облегчения своего состояния и обретения изоляции вам помогут упражнения 2-20 — 2-23 из главы «Кровообращение». Многократное повторение этих упражнений создаст в ваших пальцах ощущение, что они выполняют предназначенную именно для них работу, не вовлекая в нее мышцы шеи, которые отвечают за свои действия. Эти упражнения помогут укрепить пальцы: вы сможете писать, печатать или играть на музыкальных инструментах, не напрягая при этом мышцы плеч и спины.

Для изоляции плечевых мышц обратитесь к упражнениям 3-16 — 3-28 из главы «Суставы», а также к упражнению 4-29 из главы «Позвоночник».

19-14 Сядьте со скрещенными ногами или, если сможете, сядьте на икры своих ног. Руками потяните голову немного вверх, надавливая при этом большими пальцами на основание черепа и двигая поясницей вперед и назад, совершая ею круговые движения. Такое движение поясницы способствует расслаблению шейных мышц.

19-15 Сидя за столом, положите на него руки ладонями вниз. Выполните руками несколько круговых движений по столу, следя за тем, чтобы они двигались одинаково. Держа руки на столе, поднимите предплечья, чтобы локти оставались на столе; сделайте несколько вращатель-

ных движений предплечьями. Во время движения рук старайтесь максимально расслабить плечи и грудь; вы почувствуете, что при этом расслабляются и шейные мышцы. Во время выполнения вращений представьте, что ваши предплечья тяжелые и неповоротливые, а голова уходит прямо в небо. Это упражнение можно видоизменить, выполняя круговые движения головой во время вращений кистей рук.

19-16 Обхватите голову обеими руками (см. рис. 5-43Б в главе «Мышцы») и выполните ею несколько вращательных движений с помощью рук; при этом шейные мышцы не должны оказывать сопротивления и помогать движению головы. После выполнения этого упражнения состояние ваших шейных мышц заметно улучшится.

Вернитесь к упражнению 19-3 из этой главы и к упражнению 6-17 из главы «Нервная система».

БОЛЬ В ПЛЕЧЕ

На протяжении долгих лет работы мы установили, что боль в плече всегда создает сильное напряжение в мышцах груди и среднего отдела спины; из-за этого возникает напряжение в мышцах живота и в диафрагме. Поэтому, для уменьшения боли в плече необходимо расслабить эти участки тела.

Максимальную помощь при растяжении, расширении и расслаблении мышц груди, живота и среднего отдела спины вам окажет равномерное глубокое дыхание. Внимательно изучите главу «Дыхание», в которой рассказывается о том, как можно добиться этого. Выполните любые понравившиеся вам упражнения из этой главы, обращая особое внимание на

упражнения 1-5, 1-7 — 1-10, 1-13, 1-15, 1-16, 1-19 и 1-20.

Проведите массаж живота и под-реберных мышц. Приемы выполнения массажа приведены в упражнениях 2-2, 2-3 и 2-10 из главы «Кровообращение». Возможно, для выполнения массажа среднего отдела спины вам потребуется чья-то помощь: этот участок тела является не только труднодоступным, но часто и жестким. Партнер, выполняющий вам массаж спины, может уменьшить эту жесткость с помощью осторожного пощипывания, оттягивания кожи вверх и ее разминания. Для ознакомления с приемами выполнения массажа ваш партнер должен обратиться к главе «Массаж» (см. упр. 7-29 и 7-30) и к главе «Нервная система» (см. упр. 6-3).

Для уменьшения напряжения мышц груди и верхнего отдела спины через движение рекомендуем внимательно изучить упражнение 2-15 из главы «Кровообращение».

После того, как вы проработаете эти упражнения, для вас, возможно, окажутся полезными и упражнения из главы «Позвоночник»; особое внимание при этом следует уделить выполнению вращательных движений плечами (см. упр. 4-30). Выполните самомассаж плеч (см. упр. 7-15 из главы «Массаж») или попросите кого-нибудь провести его; затем внимательно проработайте раздел «Плечевые суставы» из главы «Суставы».

Подводя итог всему сказанному, хотелось бы еще раз отметить, что боль в спине, особенно, если она вызвана каким-либо заболеванием позвоночника, не может исчезнуть сразу же, как только вы начнете вести борьбу с ней с помощью массажа и различных физических упражнений. Мышцы должны начать работать

сбалансированно, а выполняемые различными участками тела движения должны быть изолированными, свободными и расслабленными. Еще раз советуем вам обратить внимание на главы «Суставы», «Позвоночник», «Нервная система» и «Мышцы». Упражнения, предложенные в них, значительно улучшат ваше состояние: боль заметно ослабнет или уйдет совсем.

Будьте осторожны, но не бойтесь ничего! Избегайте лишь тех движений, которые могут повредить вам, но не тех, которые окажут вам реальную помощь; полезны медленные и плавные растягивающие движения. Вам потребуется время, чтобы улучшить свое состояние, проявите терпение в работе над телом, и оно воздаст вам за это сторицей.

Глава 20 НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Лордоз, кифоз, сколиоз

Все эти заболевания относятся к искривлениям позвоночника.

Лордоз — искривление позвоночника кпереди, проявляется обычно в поясничном и крестцовом отделах позвоночника. У многих людей это заболевание развивается в результате дурной привычки постоянно сутулиться, носить обувь на высоком каблуке или выпячивать живот вперед (беременным женщинам особенно следует избегать этого).

Кифоз — искривление позвоночника кзади, проявляющееся обычно в верхнем отделе спины и затрагивающее плечи. Людей, страдающих этим заболеванием, называют горбатыми. Это заболевание получило и другое название — «вдовий горб», так как чаще оно развивается у пожилых женщин. При кифозе происходит значительное нарушение осанки: верхние ребра сдавливаются, а голова втягивается в плечи.

Сколиоз — боковое искривление позвоночника, которое вызывается смещением вбок нескольких позвонков. Это заболевание наиболее опасно из описанных. Оно всегда приводит к нарушению осанки; в результате происходит смещение ребер, что приводит к ограничению двигательных возможностей легких. Сколиоз развивается обычно в детстве или в юности вследствие:

- заболевания (например, полиомиелита, в результате которого происходит ослабление мышц вокруг позвоночника);
- травм;
- нарушения осанки;
- недостаточной физической активности.

ЛОРДОЗ

Некоторые люди страдают лордозом, но не испытывают при этом боли, другие испытывают не очень сильную боль, а третьи мучаются от ужасной боли. Если вы страдаете от очень сильной боли, то начните работу над этой книгой с главы «Боль в спине». Если же боль не беспокоит вас, потратьте от одного до трех месяцев на изучение главы «Позвоночник». Затем, на протяжении нескольких недель, проработайте главу «Суставы», выполняя предложенные в ней упражнения, а после этого уделите еще месяц работе над главой «Мышцы». Только после этого переходите к упражнениям, направленным на улучшение вашего состояния непосредственно при лордозе.

20-1 Изучите следующее упражнение и медленно, сохраняя все детали, надиктуйте его на магнитофонную пленку, чтобы слушать и использовать эту запись в качестве медитации.

Лежа на спине, соедините ступни вместе и разведите колени врозь. Дышите ровно и глубоко. Крепко прижмите поясницу к полу, расслабьтесь и сделайте выдох. Снова сделайте вдох, крепко прижмите нижний отдел поясницы к полу, расслабьтесь и сделайте выдох. Продолжайте выполнять это упражнение, крепче прижимая к полу различные участки поясницы — среднюю, верхнюю часть, правую, а затем левую сторону. При этом вы вовлечете в активную работу многие мышцы, которые обычно не участвуют в движении. То же самое проделайте для среднего, а затем для верхнего отдела спины.

Выполняйте это упражнение медленно, чтобы ощутить разницу между отдельными участками спины.

Выполняйте его в течение месяца, а затем видоизмените.

Подтяните правое колено к груди и как можно крепче прижмите верхнюю правую, среднюю правую и нижнюю правую части поясницы к полу. Затем подтяните левое колено к груди и прижмите к полу три таких же участка поясницы с левой стороны. Беременным женщинам перед тем, как приступить к выполнению этого упражнения, следует проконсультироваться с врачом и определить, подходит ли оно для них. Может быть, в этом случае врач предложит вам больше отводить колено в сторону. После того, как вы затратите две недели на выполнение этого упражнения, уделите еще неделю упражнению 4-3 из главы «Позвоночник».

Обратите внимание на следующие упражнения: 2-26 из главы «Кровообращение», 10-1 из главы «Музыканты» и 4-12 и 4-13 из главы «Позвоночник»; с их помощью вы добьетесь уменьшения искривления позвоночника и значительно улучшите свое состояние. Большую пользу вам принесут упражнения 9-7 и 9-8 из главы «Бег».

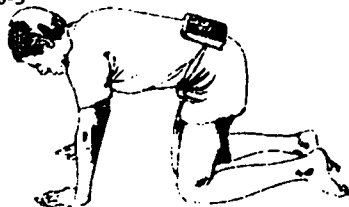
20-2 Крайне благоприятное воздействие в случае этого заболевания окажет массаж спины. Выполняйте его, когда стоите на четвереньках, наклонившись вперед; при этом вы создаете хорошее растяжение мышц спины. Рекомендуется выполнять массаж поясницы вращательными движениями, начиная от центра и двигаясь к периферии, чтобы немного растянуть мышцы и устранить искривление; массаж производится всей ладонью. Одновременно представляйте, как в это время растягиваются ваши мышцы.

Всякий раз, когда вы работаете над увеличением осознанности ощу-

щений, вы, тем самым, способствуете ее исцелению. Увеличение осознанности ощущений, испытываемых вашей поясницей, также помогает ее распрямлению.

20-3 Встаньте на четвереньки и положите книгу на область поясницы (рис. 20-3). Книга поможет вам лучше прочувствовать мышцы, расположенные в этой области. Выполните несколько движений поясницей вверх и вниз, не напрягая мышц живота.

Рис. 20-3



Следующие два упражнения из главы «Массаж» помогут вам лучше сбалансировать движения этих мышц и расслабить их — это упражнения 7-19, во время выполнения которого старайтесь плотнее прижимать поясницу к стене, и упражнение 7-20.

Также для вас будут полезны упражнения 4-9 — 4-11 из главы «Позвоночник», связанные с выгибанием позвоночника, и упражнения 4-15 — 4-17 и 4-35 — 4-37, связанные с его прогибанием вовнутрь. Важно периодически чередовать выполнение этих упражнений, изгибая позвоночник то в одну, то в другую сторону.

Огромную пользу вам принесет массаж живота (см. упр. 7-23 и 7-33 из гл. «Массаж»), а также укрепление ног (см. упр. 5-23 из гл. «Мышцы»). Для расслабления мускулатуры ног обратитесь к упражнению 18-2 из главы «Остеопороз».

Возможно, средний отдел вашей спины испытывает значительное напряжение, которое может быть уменьшено с помощью глубокого массажа ее тканей. Еще одной склонной к напряжению областью тела, которая вносит немалый вклад в развитие лордоза, являются ягодицы. Их расслабление способствует значительному распрямлению позвоночника. Для этого обратитесь к упражнениям 3-1 — 3-6 из главы «Суставы».

КИФОЗ

Если вы страдаете кифозом, но не испытываете при этом боли, начните работу с трехмесячной проработки главы «Суставы», уделяя особое внимание плечам. Чрезмерное искривление позвоночника при этом заболевании воздействует на осанку человека в целом, усложняя движения грудной клетки, плеч и рук. С помощью расслабления плечевых мышц вы расширите и освободите свою грудь, облегчив тем самым ее движения.

В течение одного месяца как можно больше времени уделяйте освоению такого движения рук, которое было бы изолировано от движения плеч. Для этого обратитесь к упражнению 2-23 из главы «Кровообращение» и упражнению 3-42 из главы «Суставы».

Затем посвятите месяц работе с главой «Позвоночник» и еще две недели упражнениям, описанным в разделе «Лордоз» — можно выполнять все приведенные в нем упражнения, кроме упражнения 5-23 из главы «Мышцы». Добавьте к ним упражнения 4-2 из главы «Позвоночник» и упражнение 2-15 из главы «Кровообращение», которое мы особенно рекомендуем выполнять при этом забо-

левании. Во время интенсивной работы над своим телом постарайтесь чаще получать сеансы массажа.

Огромную пользу вам принесут описанные ниже растягивающие упражнения, но они могут оказаться для вас очень опасными, если приступить к их выполнению до того, как увеличите гибкость своей спины. Кифоз часто является результатом того, что мышцы спины становятся чрезвычайно жесткими; чтобы избежать повреждения мышц или других тканей, необходимо постепенно снижать жесткость мышц спины.

Выполните упражнение 2-14 из главы «Кровообращение», но следите за тем, чтобы не напрягать среднюю часть спины. Когда вы почувствуете, что готовы к большему растяжению мускулатуры, попросите своего товарища помочь вам — он потянет ваши руки немного назад, в то время как вы держите их в положении, изображенном на рис. 2-14Б. Во время вытягивания рук дыхание должно быть медленным и глубоким.

20-4 Лежа на животе, положите руки на пол под голову ладонями вниз, опираясь на них лбом, и сцепите пальцы рук между собой. Поднимите голову и верхний отдел спины; выполните несколько вращательных движений верхней частью туловища (рис. 20-4).

Рис. 20-4



Выполните упражнения 1-11 из главы «Дыхание», 4-17 и 4-25 из главы «Позвоночник», 5-39 из главы «Мышцы»; кроме того, уделите неко-

торое время следующему упражнению.

20-5 Плуг. Лежа на спине, оторвите ноги и поясницу от пола; поднимите ноги над головой, поддерживая спину руками. Затем опустите ступни ног таким образом, чтобы они встали на пол позади головы, согните ноги в коленях и коснитесь коленями пола с обеих сторон от головы примерно на уровне ушей. Вытяните руки в стороны. Глубоко дышите, стараясь ощутить, как расширяется ваша спина во время вдоха. Третья ступень этого упражнения — «Вращающийся плуг» — одно из самых эффективных упражнений для распрямления позвоночника: оторвите от пола прямые ноги, держа их вместе, и выполните несколько вращательных движений всем телом.

Также очень эффективным для распрямления спины является упражнение 4-23 из главы «Позвоночник».

СКОЛИОЗ

Многие врачи убеждены, что исправить сколиоз можно лишь хирургическим путем. Однако за долгие годы работы нам приходилось не раз сталкиваться с такими ситуациями, которые опровергали это «правило». Мы убедились, что в отдельных случаях позвоночник можно выпрямить при помощи массажа и выполнения специальных упражнений.

Для борьбы с этим заболеванием вам потребуется много времени, терпения и настойчивости. Желательно получать три-четыре сеанса массажа в неделю и по три часа ежедневно выполнять специальные упражнения. Но прежде чем приступить к этим занятиям, необходимо, чтобы ваш лечащий врач одобрил их. Вско-

ре после начала занятий вы будете поражены своими успехами.

Нарушение взаиморасположения позвонков, в результате которого и возникает боковое искривление позвоночника, называемое сколиозом, может быть связано с тем, что мышцы одной половины спины сильнее, чем мышцы другой ее половины. В результате, более сильные мышцы, расположенные с одной стороны от позвоночника, становятся чрезмерно напряженными и жесткими, вызывая сильное растяжение слабых мышц, лежащих с противоположной стороны позвоночника. Так как мышцы и окружающая их соединительная ткань удерживают позвоночник на месте, а сам позвоночник, в конечном счете, вытягивается вместе со слабыми мышцами в сторону сильных, возникает искривление позвоночника. Слабая сторона спины уплощается. При этом сколиоз затрагивает не только спину: неравномерное натяжение мышц нарушает правильное расположение ребер — обычно они сближаются, вызывая сильное напряжение межреберных мышц. Это легко заметить, если обратить внимание на грудь больного сколиозом: с той стороны, где мышцы слабые, ребра располагаются ближе друг к другу. Этот дисбаланс и жесткость мышц передаются в верхний и нижний отделы спины, вызывая изменения в расположении плечевых и тазобедренных суставов. В результате сколиоза одна нога у человека может стать тоньше и слабее, чем другая; обычно это происходит с той стороны, где мышцы более слабые. Часто происходит напряжение мышц с одной стороны живота.

Если вы больны сколиозом, рекомендуем вам обратить внимание на упражнения из главы «Позвоноч-

ник». Целью их является расслабление напряженных и укрепление ослабленных мышц, для равномерного вовлечения в работу всей мускулатуры спины. Начните с раздела «Изгибание позвоночника», постепенно добавляя все новые и новые упражнения. Следует отметить, что упражнение 4-33 можно выполнять лишь после прогрева спины с помощью растягивающих движений. Однако в вашем случае нельзя пользоваться теннисным мячиком, как описано в этом упражнении, потому что чрезмерное давление на ослабленные участки спины может привести к их травмированию. Если позвоночник искривлен в средней части спины, вы можете подложить теннисный мячик под поясницу. Там, где позвоночник искривлен, мячик можно подкладывать лишь под сильную и крепкую сторону спины.

После выполнения этого упражнения перейдите к упражнению 20-1, но делать его надо очень медленно.

У каждого человека сколиоз проявляется по-своему. Например, он может развиваться в поясничном или в верхнем отделе позвоночника, поэтому, в каждом отдельном случае, полезными могут оказаться какие-то свои упражнения, предназначенные именно для этой области спины. Единственное, что объединяет больных сколиозом, это то, что мышцы спины, а также окружающая их соединительная ткань чрезмерно напряжены и жестки.

20-6 Лежа на спине, подложите под колени подушку, так чтобы они были слегка согнуты; выполните несколько медленных вращательных движений ступнями. Начните с двадцати вращений в каждом направлении, постепенно увеличивая их коли-

чество до ста. Это укрепит лодыжки и икры ног и создаст более прочный фундамент для спины, чтобы во время работы ног мышцы спины не принимали участия в движении и не выполняли вместо ног их работу.

С этой же целью выполните упражнение 5-23 из главы «Мышцы»; оно поможет вам укрепить мышцы бедер.

20-7 Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой, разведя ступни как можно дальше в стороны. Наклонитесь вперед, вытянув вперед руки; затем потянитесь влево и вправо к каждой ноге.

После этого выполните такие же наклоны с кручением: попытайтесь приблизить правое плечо к левому колену, а затем — левое плечо к правому колену.

Упражнение 3-8 из главы «Суставы» — эффективное упражнение для растяжения бедренных мышц. Лучше выполнять его, наклонившись вниз и стоя, как показано на рис. 3-8А. Не забывайте глубоко и ровно дышать.

20-8 Для выполнения вращательных движений плечами вернитесь к упражнению 4-30; делайте его, лежа на крепкой стороне тела и выполняя вращения слабым плечом. Это важное упражнение для вас, так как оно способствует укреплению мышц плеча. Рекомендуем вам повторить его и после массажа. Затем, оставаясь в том же положении, выполните несколько вращательных движений всей рукой. После этого остановитесь и представьте, что все движения вы совершаете плавно и безо всяких усилий и что ведущими в этом движении являются кончики ваших пальцев. Затем снова повторите вращения.

Приемы выполнения массажа при сколиозе

Массаж всего тела, наряду с выполнением специальных упражнений, является важной составляющей в лечении сколиоза. Если мышцы спины слишком напряжены, они препятствуют вовлечению ее в движение, и выполняемые упражнения не приносят вам необходимой пользы. Поэтому лучше всего перед началом занятий выполнить массаж для расслабления всех напряженных мышц.

Если вы хотите помочь кому-то другому, страдающему сколиозом, внимательно прочитайте сначала главу «Массаж». При заболевании сколиозом важно научиться отличать сильные мышцы от слабых, так как массировать их необходимо по-разному, а у больных сколиозом вы можете столкнуться одновременно с сильными и слабыми мышцами.

Не следует начинать массаж с участков, лежащих в непосредственной близости от места искривления. Начните выполнять его с бедер, двигаясь вверх к ягодицам, затем перейдите к неповрежденным участкам спины, и наконец, выполните массаж тех областей, которые поражены сколиозом. В большинстве случаев массажисту легко обнаружить напряжение и жесткость мышц и соединительной ткани в месте искривления позвоночника. Однако иногда ему трудно отличить слабые мышцы от сильных. Поэтому сначала размягчите мышцы, не используя для этого глубокий массаж. Хорошо начинать массаж с легкого пощипывания мышц, выполняемого в направлении снизу вверх, их разминания и оттягивания от позвоночника, чтобы тот, кому вы делаете массаж, не испытывал неприятных ощущений. Оттяги-

вайте мышцы как в горизонтальном направлении, двигаясь вбок от позвоночника, так и в вертикальном, перемещаясь вдоль его длины. Эти движения способствуют расслаблению мышц и вызывают рассеяние скоплений соединительной ткани вокруг позвоночника. Затем переходите к выполнению глубокого массажа, но делать его можно лишь для тех участков, где сильные мышцы стали еще и чрезмерно жесткими.

Для того, чтобы определить необходимую силу воздействия, начните с выполнения легкого массажа, постепенно усиливая давление. Уделите больше времени массажу жестких участков спины. Он выполняется медленными круговыми движениями, причем давление на спину оказывается от больших пальцев рук к ладони, а затем от ладони к кончикам пальцев. Осторожно постучите кончиками пальцев по мышцам и потрясите их, одновременно оказывая на них давление руками; это также способствует значительному расслаблению мышц. Когда спина начнет согреваться, а ее мышцы станут менее жесткими, используйте те же приемы оттягивания и пощипывания для области, расположенной непосредственно над позвоночником.

Массаж слабых участков тела необходимо выполнять чрезвычайно осторожно. Старайтесь избегать сильного надавливания на кожу. Вместо этого, используйте масло или крем; при этом всей ладонью делайте осторожные круговые растирания, как будто вы просто втираете масло в кожу. Рекомендуем вам еще один прием выполнения массажа: положите ладони на спину человека, которому вы выполняете массаж, и слегка потрясите их против хода мышц. Большую помощь окажет вам выпол-

нение пассивных движений: ваш партнер лежит на боку, в то время как вы работаете со слабой стороной его тела; выполните его плечом вращательные движения, поднимая его руку и вращая ее, одновременно осторожно покачивая его бедра вперед и назад.

Выполните массаж межреберных мышц, оказывая на них легкое давление кончиками пальцев и двигаясь вдоль хода этих мышц. Проведите массаж, когда ваш партнер лежит на спине и когда он лежит на животе. Предложите ему регулярно выполнять такой массаж самостоятельно.

Глава 21 МЫШЕЧНАЯ ДИСТРОФИЯ И АТРОФИЯ

МЫШЕЧНАЯ АТРОФИЯ

Рассмотрим, что происходит с мышцами при атрофии, когда в результате их недостаточного использования они ослабевают и утончаются. Это может произойти после длительной болезни, когда человек свыше четырех месяцев был прикован к постели, в результате долгого нахождения в гипсе при повреждении конечности. Иногда мышечная атрофия развивается у людей пожилого возраста вследствие ограничения их подвижности.

Если вы оказались именно в такой ситуации и у вас атрофировались мышцы, вам необходимо проявлять крайнюю осторожность при движении. Старайтесь вставать с постели как можно медленнее и осторожнее. Попросите кого-нибудь осторожно помассировать ваши ноги и немного подвигать ими, в то время как вы находитесь в абсолютно пассивном и расслабленном состоянии, не помогая и не оказывая сопротивления их движению. (Здесь мы особенно советуем вам обратиться к упражнению 7-26 из главы «Массаж» и выполнить вращения ногой, начиная от тазобедренного сустава, как это показано на рис. 7-26А.) Для тех участков тела, которые оказывают сопротивление движению, будет полезно легкое похлопывание и массаж. Старайтесь постепенно расширить диапазон ваших пассивных движений.

После того, как с помощью массажа и выполнения пассивных движений вы укрепите свои мышцы, переходите к укреплению ног при помощи ходьбы. Постепенно увели-

чивайте продолжительность своих прогулок.

Те же советы относятся и к восстановлению атрофированных мышц руки. Всякая работа, выполняемая руками, способствует их дальнейшему укреплению после начального восстановления при помощи массажа и выполнения пассивных движений.

Если вы терпеливо выполняете все наши советы, то результаты очень быстро заявят о себе. Если же вы торопитесь, то можете еще сильнее повредить свои мышцы. Только если вы выполняете все движения медленно, причем осознанно и осмысленно, внимательно относясь к ощущениям тела, вы сможете добиться восстановления нормальной работы мышц.

Советуем вам изучить главу «Суставы», спокойно и медленно поработать с каждым из суставов по отдельности, чтобы в процессе движения вы испытывали только приятные ощущения.

Мышечные клетки не делятся, но это не означает, что потерянную мышечную массу невозможно восстановить. Восстановлению подлежат все скелетные мышечные волокна, так как клетки, расположенные у внешнего края мышечных волокон, периодически заменяются новыми, молодыми клетками. В организме человека существует много мышц, используемых им крайне редко. Поэтому и внутри поврежденной мышцы сохраняются целые участки, способные взять на себя функции всей мышцы. Следует отметить, что их можно укрепить настолько, что они будут компенсировать те мышечные волокна, которые уже не подлежат восстановлению. Поэтому, даже если какие-то мышечные волокна и не могут быть

восстановлены, оставшиеся здоровые ткани мышцы займут их место и продолжат выполнение их функций.

Внимательно прочтите главу «Нервная система», чтобы лучше понять то, о чем мы будем говорить дальше в этой главе.

Восстановление утраченной силы мышц в значительной степени связано с изменением осознания головного мозгом того, как функционирует тот или иной ослабленный участок. В результате длительного недостаточного использования некоторой группы мышц, мозг начинает воспринимать это состояние как нормальное. Чтобы оживить ткани этой области, необходимо убедить свой мозг в том, что этот участок может находиться и в другом состоянии, а сделать это можно лишь с помощью увеличения ее подвижности, так необходимой для ее полного исцеления. Когда вы разрушите привычки ограничения движения и начнете стимулировать этот малоподвижный участок тела с помощью различных движений, ваш мозг откликнется на это, и в осуществлении им контрольных функций за выполняемым движением произойдут значительные изменения. Это сильнее стимулирует ослабленные ткани и заставит их лучше функционировать.

Все вышесказанное верно и в случае мышечной атрофии, когда в данный процесс вовлекаются и проходящие в этой области нервы. Поврежденные нервы не смогут обеспечить мышцам необходимой стимуляции, которая должна исходить от них, и это, в свою очередь, еще больше ухудшит состояние этих мышц. Кроме того, испытываемая человеком при этих заболеваниях сильнейшая боль ограничивает его двигательные возможности. Но, тем не менее, человек

должен убедить свой головной мозг в обратном, улучшив тем самым стимуляцию этих тканей. (Если вы страдаете радикулитом, изучите раздел «Радикулит» из главы «Боль в спине».)

МЫШЕЧНАЯ ДИСТРОФИЯ

В последние годы диагностирование различных типов мышечной дистрофии становится все более и более совершенным. Специалисты-генетики научились определять те гены, которые отвечают за развитие этого заболевания. Мы же проводим работу в совершенно ином направлении, стараясь помочь тем, кто уже страдает от этого заболевания.

За долгие годы работы нам приходилось иметь дело с различными типами мышечной дистрофии, но главным образом с дистрофией Дученна, Беккера, дистрофией, поражающей преимущественно конечности, а также с дистрофией, поражающей мышцы лица, лопаток и плеч. В основе нашей работы лежат следующие основные положения:

- пораженные дистрофией мышцы не следует доводить до полного истощения в процессе работы над ними, так как в этом случае может произойти лишь дальнейшее ухудшение их состояния;
- укрепление пораженных дистрофией мышц следует начинать с осторожного выполнения восстановительного массажа, за которым должны последовать пассивные движения; когда пораженные мышцы достаточно укрепятся, можно переходить к активным упражнениям;
- при мышечной дистрофии полезно многократное повторение (от сотни до тысячи раз) простых

движений. Выполнение вращательных движений помогает сбалансировать движения, поэтому желательно делать их как можно чаще: с помощью этих движений активизируются все мышцы вокруг сустава и создаются условия для развития и укрепления как больших, так и малых мышц этой области.

В отличие от мышечной дистрофии Дученна, которая поражает преимущественно маленьких детей, дистрофия, поражающая мышцы лица, лопаток и плеч начинает развиваться в ранней юности. Человек продолжает нормально жить, но мышцы его лица и плеч постепенно ослабевают. Большинство людей с этим заболеванием страдает также и от слабости тазобедренных мышц, мышц бедер и голени.

Приемы массажа, выполняемого при мышечной дистрофии

Первый вид массажа мы называем *восстановительным*: при этом производится легкий, едва заметный массаж тела, выполняемый круговыми движениями; в работе участвуют кончики всех десяти пальцев, которые прогревают массируемую мышцу, едва дотрагиваясь до нее. Если массируемая область небольшая по размеру, выполнять ее массаж необходимо одной рукой, а другой можно касаться тела в каком-нибудь другом месте. Что мы понимаем под словом *восстановительный*? Мышечная ткань при этом заболевании очень слаба. Ее восстановление требует определенного времени, но отмирание клеток может опередить этот процесс. Здоровые мышцы, расположенные в непосредственной близости от пораженного участка, мало уча-

ствуют в движении, так как их подвижность ограничена в результате этого заболевания. Первое, что необходимо сделать — дать почувствовать этому участку тела, что он начал восстанавливаться. Это ощущение, а также улучшение кровообращения в нем действительно приведет к тому, что он начнет восстанавливаться и укрепляться. Массаж создает в нем ощущение тепла и оказываемого воздействия. Помните, что это, ни в коем случае, не глубокий массаж, а всего лишь легкое прикосновение; но оно чрезвычайно полезно как для того, кто делает массаж, так и для того, кто его получает. В это время больной представляет, как пальцы того, кто выполняет ему массаж, проникают в его ткани и начинают исцелять их изнутри.

Постоянно выполняйте этот вид массажа — уделяйте ему от получаса до полутора часов. В результате этого массажа мышцы заявят о себе: их ткани увеличатся в объеме и повысится тонус этих мышц. Когда вы начнете ощущать свои мышцы, то сможете прочувствовать и те их участки, которые испытывают напряжение. Постарайтесь расслабить их.

В этом случае вам поможет *расслабляющий* массаж. Расслабление происходит вследствие прикосновения к конечности кончиками пальцев, проведения по ней всеми пальцами и ее осторожного, даже чересчур осторожного, потряхивания — все эти приемы уменьшат мышечное напряжение. Никогда не выполняйте энергичный массаж мышц, пораженных дистрофией.

Используйте эти два вида выполнения массажа на протяжении двух месяцев, лишь после этого перейдите к другому виду массажа. Если вы

чувствуете, что ваши руки достаточно чувствительны, чтобы ощутить происходящие в мышцах изменения, попробуйте перейти к нему немного раньше, примерно через две или три недели после начала выполнения массажа. Когда та мышца, с которой вы работаете, начнет активно заявлять о себе, используйте третий вид массажа, а именно укрепляющий массаж, побуждающий мышцу к более активным действиям.

Как и восстановительный массаж, этот вид массажа представляет собой легкое поглаживание пораженной мышцы. Выполняйте спокойные вращательные движения большими пальцами рук, постепенно перемещая их в направлении к сердцу. Никогда не забывайте, что мышца, с которой вы работаете, поражена болезнью. Чередуйте все три вида выполнения массажа, пока ваши мышцы не подготовятся к следующему этапу — вовлечению их в пассивное движение.

ПРОГРАММА ИСЦЕЛЕНИЯ ДЛЯ БОЛЬНЫХ МЫШЕЧНОЙ ДИСТРОФИЕЙ

Больные мышечной дистрофией нуждаются в поддержке и участии на протяжении всего времени лечения. Эта поддержка необходима им постоянно, и лишь когда они достаточно окрепнут, смогут продолжить работу над своим телом самостоятельно. Большую часть этой главы мы отводим описанию массажа, который должен выполнять кто-то из друзей, членов семьи или из группы, в которой вы занимаетесь.

Если вы страдаете мышечной дистрофией, то для вас важно получать массаж как можно чаще. Для людей,

страдающих мышечной дистрофией типа Дученна, мы рекомендуем получать массаж пять раз в неделю; остальные могут получать его четыре раза в неделю.

Наша книга научит вас правильному прикосновению, а также поможет освоить другие приемы выполнения массажа, которые будут чрезвычайно эффективными при мышечной дистрофии. Даже профессиональному массажисту иногда необходимо переучиваться, чтобы освоить те приемы, которые описаны в нашей книге. Мы советуем, чтобы специалист, выполняющий вам массаж, познакомился со всей нашей книгой, чтобы он мог лучше понять предлагаемый нами подход к лечению этого заболевания. Кроме того, мы хотим дать вашему массажисту еще одну рекомендацию: обязательно надо укреплять пальцы и развивать их чувствительность при прикосновении к телу больного: важно правильно прикасаться к больному. Для этого обратитесь к разделу «Руки» из главы «Массаж», причем, особое внимание уделите упражнению 7-1. Кроме того, много упражнений для укрепления рук приведено в главе «Музыканты».

Как начинать работу

Как определить, на какие пораженные болезнью мышцы следует обратить особое внимание? Прежде всего, установите, подвижность каких мышц у больного ограничена. Может быть, ему трудно поднять руку? Или согнуть ногу в колене? Или выполнить движения ступней? Профессионал подскажет вам, какие мышцы больше затронуты болезнью, вы можете использовать схему с изображением мышц, чтобы опреде-

лить, какие мышцы и в каких местах более тонкие по сравнению с их нормальным размером. Во время выполнения массажа этих мышц обратите внимание, нет ли в них пустот.

Когда вы массируете пораженные дистрофией мышцы, обязательно используйте крем или масло — лучше, чтобы это была мазь, изготовленная на основе трав, или растительное масло, но ни в коем случае не мази, содержащие нефтяные добавки. Мы во время массажа пользуемся охлажденным оливковым маслом с добавками различных трав. Если у вас недостаточно опыта, начинайте выполнять массаж ослабленных участков медленно, постепенно увеличивая его темп.

Неважно, проводит ли вам массаж специалист или вы выполняете его сами — все прикосновения к телу должны быть очень легкими, плавными и осторожными. И массажист и пациент должны одновременно представлять себе, как пальцы массажиста проникают глубоко в ткани больного, успокаивая, прогревая и восстанавливая их. Вы можете обнаружить, что, несмотря на легкость прикосновения к телу, вы чувствуете, насколько сильное воздействие оказывает оно на вас. Такое прикосновение оказывает чрезвычайно эффективное воздействие даже на здоровые конечности. Попробуйте выполнить следующее: проведите своим товарищу небольшой массаж предплечья, используя описанный прием, а затем попросите его выполнить вращательные движения обеими руками, начиная от локтя. Та рука, которую вы только что массировали, будет легче и подвижнее, чем другая.

У вашего массажиста уйдет две-три недели или восемь-десять мас-

сажных сеансов на то, чтобы развить чувствительность пальцев во время такого прикосновения к телу.

Вы полюбите массаж и обнаружите, что чем больше делаете его, тем меньше «пустот» остается в мышцах. Массажист может осторожно сжимать рукой ваши мышцы во время прикосновения, чтобы лучше расслабить их; кроме того, во время массажа можно выполнять вибрирующие движения пальцами или всей рукой с упором на большой палец, так как они также способствуют лучшему расслаблению мышц. После этого вы можете испытывать более сильные ощущения в мышцах тела. Когда это произойдет, массажист может переходить к выполнению укрепляющих движений, выполняемых осторожно с помощью вращений больших пальцев рук. Начинающие массажисты должны выполнять эти движения медленно, постепенно ускоряя их темп.

Если начать работу над больной мышцей достаточно рано, то, в большинстве случаев, дальнейшее развитие заболевания можно остановить. Если же вы уже прикованы к инвалидной коляске, то, может быть, вы не сможете остановить развитие заболевания, но разовьете подвижность конечностей и тем самым облегчите свое состояние.

В процессе массажа вы сможете установить, какие движения достаточно легко даются вам, и работайте именно над ними. Если, например, вам трудно согнуть руку, но вы можете двигать ею из стороны в сторону, тогда согните ее при помощи другой руки и выполняйте те движения, которые не представляют для вас трудности. Таким образом, вы укрепите мышцы этой руки и улучшите кровообращение в ней, что в свою

очередь окажет положительное воздействие на ослабленные участки руки.

Мышечная дистрофия, поражающая преимущественно мышцы лица, лопаток и плеч

Дистрофия затрагивает самые разные участки тела — лицо, шею, плечи, верхние отделы спины и рук, переднюю или заднюю часть бедренных мышц и голень. Поэтому, в процессе общения с больными, мы стараемся работать со всеми участками их тела. Если необходимо, мы уделяем больше внимания наиболее сложным участкам, сильнее пораженным болезнью. Например, если больному трудно жевать, большее внимание мы уделяем мышцам лица.

Хорошо сочетать массаж с выполнением разнообразных движений. Обычно слабость мышц лица проявляется достаточно четко, когда человек пытается надуть щеки, крепко сжать губы или свистеть. Наша работа в данном случае направлена на выполнение массажа щек, причем сначала мы делаем восстановительный, а затем переходим к укрепляющему массажу. Предложенные вам упражнения также помогут укрепить мышцы лица.

21-1 Надуйте щеки, медленно выпустите воздух, а затем снова надуйте щеки. Повторите это упражнение десять-двадцать раз, стараясь меньше напрягаться.

21-2 Широко откройте рот и сделайте несколько движений нижней челюстью вправо, влево, вперед и назад, а затем выполните сю несколько вращательных движений.

Очень часто у больных этим типом мышечной дистрофии плечи частично парализованы, и они не могут

поднять руки выше уровня плеч. Поэтому ваш массажист должен много времени уделить массажу передней и задней поверхности ваших плеч. Советуем сочетать этот массаж с выполнением простых и легких движений. Например, можно выполнить следующие упражнения.

21-3 Лежа на спине, поставьте локти на пол и сделайте несколько вращательных движений предплечьем, начиная от локтя, представляя при этом, что ведущей силой в движении являются пальцы. Затем остановитесь, закройте глаза и мысленно представьте это движение; после этого возобновите вращения. Советуем выполнять это упражнение полчаса в день каждой рукой, а затем десять минут обеими руками.

Для ознакомления с правильными приемами выполнения вращательных движений запястьями обратитесь к упражнению 2-21 из главы «Кровообращение». Работайте десять минут в день с каждым запястьем, затем пять минут выполняйте это упражнение одновременно двумя руками.

Если у вас не повреждена четырехглавая мышца, выполните упражнение 18-2 из главы «Остеопороз». Сначала сгибайте и распрямляйте ногу пятьдесят раз в день, постепенно доведя количество выполняемых движений до пятисот раз в день. Это упражнение улучшает кровообращение и осанку, а также оказывает косвенное воздействие на мышцы плеч.

Для ознакомления с приемами выполнения вращательных движений плечами обратитесь к упражнению 4-30 из главы «Позвоночник».

21-4 Лежа на спине, поднимите прямую руку вверх, а затем опустите ее позади головы. После этого снова

поднимите ее и верните в исходное положение. Если это движение покажется вам трудным, выполните его по-другому: согните руку в локте, подтяните ладонь к плечу, а затем начните «карабкаться» ею по воздуху, выпрямляя руку и вытягивая ее до тех пор, пока она не коснется пола позади головы. Затем согните руку и верните ее на прежнее место. Многократное повторение этого упражнения, несомненно, крайне благоприятно скажется на вашем состоянии, но выполняя его, не доводите себя до изнеможения. Выполняйте его до нескольких сотен раз на протяжении дня, и через несколько недель вы научитесь поднимать и опускать прямую руку.

После многократного повторения простых движений перейдите к укреплению тела с помощью новых пассивных движений, которые вам еще слишком трудно делать «активно», то есть выполнять эти движения непосредственно той или иной мышцей тела.

21-5 Лежа на боку, поднимите руку вверх. Если вам сложно, попросите массажиста помочь вам освоить пассивное выполнение этого движения.

Когда вы почувствуете, что можете перейти к активному выполнению этого движения (то есть выполнить его самостоятельно), массажист должен максимально облегчить вам его выполнение. Если вы испытываете трудности при движении, не доводите себя до изнеможения, прилагая большие усилия, чтобы еще и еще раз повторить его. Вы можете облегчить выполнение этого движения, совершая рукой покачивающие движения вверх (при поднимании руки над головой отведите ее как можно дальше за голову) и вниз, за спину. При этом

ваша рука движется по инерции, и ее движение заметно облегчается. Вы можете даже не выпрямлять руку при поднимании.

21-6 Вытяните обе руки вперед и возьмитесь ими как можно выше за стойку; в таком положении выполните несколько вращательных движений плечами. Это упражнение вызовет пассивное сокращение дельтовидных мышц, а также будет способствовать укреплению тех мышц, которые раньше не имели возможности участвовать в движении.

Одной из наиболее распространенных проблем у больных этим видом мышечной дистрофии является искривление позвоночника. Вследствие того, что трапециевидные мышцы поражены болезнью, поясничные мышцы обычно слишком напряжены, а верхние отделы спины чрезвычайно слабы. Средние отделы спины, чаще всего, не затронуты болезнью, а просто слишком слабы и не могут удерживать вес ее верхних отделов. Борьба с этим недугом должна начаться, прежде всего, с укрепления трапециевидных мышц при помощи массажа и предложенных упражнений для плеч.

Следующим этапом вашей работы должно стать укрепление тазобедренной области и расслабление напряженных ягодичных мышц; этого можно добиться, выполняя бедрами вращательные движения. Посоветуйте массажисту обратить внимание на упражнение 7-26 из главы «Массаж», особенно на вращательные движения (см. рис. 7-26А). Если болезнь не затронула мышцы бедер, попробуйте выполнить активные вращения бедрами.

Растяжение мышц среднего отдела спины и поясницы, уменьшение их напряжения и вовлечение всех мышц

спины в сбалансированное движение позволит вам лучше укрепить спину. Попробуйте для этого выполнить упражнение 12-1 из главы «Астма», а также растягивающее упражнение 5-40 из главы «Мышцы». Постарайтесь найти полезные для вас упражнения, которые сможете достаточно легко выполнять, в главах «Позвоночник», «Суставы», «Мышцы» и «Нервная система».

Если у вас не повреждены коленные сухожилия, выполните первую часть упражнения 5-16 из главы «Мышцы», выполняя вращательные движения каждой ногой по отдельности. Чередуйте вращения с мысленным представлением того, как вы абсолютно без усилий выполняете их. Постепенно доведите число вращений до нескольких сотен. Если же ваши коленные сухожилия поражены болезнью, то перед выполнением этого упражнения их необходимо восстановить и укрепить.

Но как это сделать? Ваш массажист должен начать работу с их массажа, используя восстановительный, расслабляющий и укрепляющий массаж. Через шесть недель переходите к выполнению пассивных движений: когда вы лежите на спине, массажист быстро сгибает и разгибает вашу ногу, перекидывая ступню с одной своей руки на другую — при этом он должен двигаться вниз от ягодиц в направлении массажного столика. Можете и сами несколько раз попытаться согнуть и выпрямить свою ногу.

Затем выполните в воде упражнение 5-7 из главы «Мышцы». Если вы чувствуете, что одна ваша нога сильнее другой, попробуйте выполнить вторую часть упражнения 5-16 из главы «Мышцы» — пассивное вращение

слабой ногой при ее опоре на сильную.

Во время работы над мышцами временами вы можете испытывать боль. Чтобы уменьшить ее, используйте горячие компрессы. Может быть, кто-то другой прогреет ваши мышцы, массируя их всей ладонью круговыми движениями.

Если одна из мышц голени — передняя большеберцовая мышца — поражена дистрофией, вы узнаете это по ее сниженному тону, а также ощутите пустоты в ней во время массажа. Кроме этого, вы почувствуете, что вам трудно отгибать ступню назад (чтобы пальцы ноги смотрели в направлении колена). Возможно, вы будете немного волочить больную ногу во время ходьбы. Укрепление этой мышцы сделает вашу походку более легкой и твердой.

Работа по укреплению этой мышцы похожа на то, что вы делали для восстановления плеч: начинать, как и в случае укрепления плеч, необходимо с массажа. После этого переходите к выполнению пассивных движений.

Полезным пассивным движением является растяжение икроножных мышц при отгибании ступни в направлении к голени. Вам будет легко выполнить это движение, если массажист поставит вашу ступню на свою грудь и будет использовать вес своего тела для ее отгибания и соответствующего растяжения икроножных мышц. При этом произойдет расслабление напряженной икроножной мышцы, ахиллова сухожилия (располагающегося в лодыжке) и пяточных мышц (расположены у основания ступни), а также пассивное сокращение пораженной болезнью передней большеберцовой мышцы. Когда произойдет сокращение этой

мышцы, осторожно промассируйте ее.

Какое сокращение допустимо и не вредно для этой мышцы? Это зависит от того, насколько она поражена. Она может быть слишком слабой даже для того, чтобы участвовать в пассивном движении; в этом случае не стоит очень стараться выполнить описанное выше движение или попробуйте выполнить его очень осторожно.

Для выполнения массажа передней большеберцовой мышцы вы или ваш массажист должны использовать те же приемы восстановительного и расслабляющего массажа, о которых мы говорили ранее, а также выполнять пассивные вращательные движения ступней.

Другое упражнение, способствующее укреплению этой мышцы (если ваши малоберцовые мышцы, проходящие с внешней стороны икры и облегчающие движения ступни, не поражены болезнью), связано с выполнением поворотов ступней. Кроме того, это движение способствует улучшению кровообращения в этой области.

Конечно, существует намного больше упражнений, которые мы могли бы предложить в этой книге, но мы верим, что с помощью этой главы, а также той информации, которую вы почерпнете из всей книги, вы сможете выработать собственную программу исцеления. Мы верим, что со временем вы успешно справитесь со своей болезнью.

Время от времени ваша программа будет подвергаться корректировке в соответствии с возникающими на каждом ее этапе новыми потребностями. Но всегда помните, что вы должны выполнять большое количество упражнений, связанных с враще-

ниями. Одним из таких упражнений может служить следующее: лежа на спине со сцепленными между собой пальцами, опишите обеими руками одновременно несколько больших окружностей. Но здесь необходимо отметить, что приступать к этому упражнению можно лишь после полутора лет интенсивной работы над телом. Если вы наберетесь терпения и будете уделять своему телу достаточно времени, то обязательно укрепите свои мышцы и сможете выполнить это упражнение.

Со временем, когда ваши мышцы станут значительно крепче и сильнее, попробуйте выполнять упражнения с гантелями. Начните с гантелей весом полкилограмма, но никогда не используйте гантели весом более двух килограммов — не забывайте, что ваши мышцы поражены дистрофией. Выполняйте вращательные движения предплечьем, начиная от локтя, или вращайте запястьем, держа гантели в руке. Используйте легкие гантели, когда раскачиваете руки вверх и вниз. Никогда не работайте с гантелями, если у вас парализованы мышцы. Если вы только приступаете к выполнению упражнений с гантелями, начинайте с тех движений, которые ранее не представляли для вас сложности; только через шесть месяцев вы ощутите, как происходит восстановление мышц. Никогда не доводите себя до изнеможения: лучше повторять одно движение много раз, не испытывая усталости, чем доказывать себе, что вы можете поднать что-то тяжелое.

Мышечная дистрофия конечностей

У людей, страдающих этим видом мышечной дистрофии, ослаблены мышцы спины, и им трудно выпря-

миться из согнутого положения; поэтому при работе с такими больными важно как можно больше внимания уделять их спине. Прежде всего, необходимо научиться отличать напряженные участки тела, требующие расслабления, от ослабленных и требующих укрепления. Улучшение состояния спины способствует как улучшению всей вашей осанки, так и улучшению кровообращения во всем теле, что, в свою очередь, позволит вам быстрее восстановить пораженные мышцы.

Мышцы спины ослабевают из-за того, что вынуждены нести невероятно тяжелую ношу, выдерживая огромное напряжение, так как им приходится компенсировать работу конечностей, вышедших из строя в результате заболевания.

Если у вас лишь небольшая область в нижней части среднего отдела спины требует расслабления, мы советуем вашему массажисту использовать вибрацию, а не глубокий массаж, так как этот участок спины лежит около больных мышц, которым глубокий массаж может принести вред.

Остальным участкам спины необходим восстановительный, а со временем и укрепляющий массаж.

Предлагаемая нами программа работы при мышечной дистрофии конечностей аналогична той, о которой мы говорили в разделе, посвященном мышечной дистрофии, поражающей преимущественно мышцы лица, лопаток и плеч; но здесь основное внимание необходимо уделять мышцам спины. Как только ваша осанка улучшится, а мышцы спины обретут подвижность, протекающий в организме разрушительный процесс может быть остановлен и даже повернут вспять.

Однако мы хотим отметить, что не стоит работать над телом, руководствуясь лишь нашей книгой: сами найдите в своем теле мышцы, которые требуют особого внимания, и специально поработайте с ними для их восстановления.

Мышечная дистрофия типа Дученна

Этот раздел мы адресуем тем родителям, чьи дети страдают мышечной дистрофией типа Дученна. Если это не относится к вам, все равно, постарайтесь дочитать этот раздел до конца. Надеемся, он поможет вам понять, как легкий массаж и специальные упражнения ускорят выздоровление и заметно облегчат ваше состояние. Даже если этот эффект носит лишь временный характер, не отказывайтесь от борьбы за собственное здоровье.

Обычно детям ставится такой диагноз в возрасте семи-восьми лет. Им трудно стоять на пятках из-за чрезмерного напряжения икроножных мышц; им трудно поднять руки вверх; они страдают от общей слабости мышц, которая затрудняет все движения. Анализ крови показывает, что у них происходит интенсивное разрушение мышечной ткани.

Чем раньше вы начнете работать с такими детьми, тем лучших результатов сможете достичь. Необходимо на протяжении хотя бы двух лет затрачивать от четырех до шести часов в день на выполнение массажа и специальных упражнений, чтобы помочь ребенку восстановить пораженные мышцы. Именно в этот момент надо решить, обладаете ли вы достаточной волей, терпением и энергией, чтобы оказать ему реальную помощь. Для этого необязательно быть чрезвычайно сильным, но надо, что-

бы вы обладали достаточной чувствительностью. Поверьте, это очень важно для вас!

Чтобы развить чувствительность рук, советуем вам внимательно изучить главу «Массаж» и постоянно массировать свои руки. Работа над первой частью этой книги позволит вам укрепить тело и сделать его более подвижным. Только добившись каких-то изменений в своем теле, вы сможете добиться их и у своего ребенка.

В принципе, любая мышца может быть поражена этим заболеванием, поэтому восстановительный массаж, который делается легкими прикосновениями, должен охватывать все мышцы.

На ранних стадиях развития заболевания еще возможно активизировать работу каждого сустава. Прочтите главу «Суставы» и выполните вращательные движения каждым суставом во всех возможных для него направлениях. Можете делать это медленно или быстро — ваши пальцы сами руководят действиями, но необходимо делать это крайне осторожно.

Выполните лодыжкой пятнадцать вращательных движений в каждом направлении в медленном темпе и лишь иногда немного ускоряйте его. Затем растяните мышцы ступни — отогните ступню так, чтобы пальцы ног были обращены к колену. Хорошо промассируйте верхнюю часть голени (переднюю большеберцовую мышцу, которая выполняет подъем ступни). Вытяните ступню в противоположном направлении, чтобы ее пальцы указывали вниз, и хорошо промассируйте икроножную мышцу (которая опускает ступню вниз). Повторите это десять раз.

Затем выполните десять-пятнад-

цать вращательных движений каждым пальцем ноги. Так как мышцы ступни поражены заболеванием, ее пальцы, в этом случае, могут быть направлены вверх. Осторожно выполните массаж ступни над пальцами и под ними. Затем, удерживая пальцы ноги одной рукой, потяните их немного вперед и выполните массаж ступни под ними. Потяните пальцы вниз и промассируйте ступню над ними.

Чтобы предотвратить дальнейшее ухудшение здоровья, необходимо коренным образом изменить жизнь вашего ребенка. Старайтесь сделать так, чтобы он избегал выполнения энергичных движений. (Чаше это заболевание развивается у мальчиков и намного реже у девочек.) Не отправляйте ребенка в школу, если ему нужно там долго подниматься по лестнице — переведите его в другой класс или в другую школу. Поддержите его дома несколько дней, не пускайте в школу, чтобы предотвратить мышечное переутомление; запретите ему подвижные игры и езду на велосипеде. Необходимо чаще повторять легкие и доступные для ребенка движения, особенно хорошо выполнять вращательные движения.

Особое внимание уделяйте упражнениям, выполняемым в воде. Если сила гравитации оказывает меньше сопротивления выполняемым движениям, работа мышц заметно облегчится и вы сможете легче укрепить их. Выполните упражнения 5-3 — 5-5, 5-7, 5-9 и 5-44 из главы «Мышцы», а также следующее упражнение.

21-7 Встаньте в бассейне спиной к стенке и выполните несколько вращательных движений ногой, начиная от бедра; затем повернитесь к стенке бассейна лицом и выполните те же

вращательные движения задом наперед. Выполняйте эти вращения как по часовой, так и против часовой стрелки.

Некоторые упражнения легче выполнять в маленькой ванне, которая соответствует росту ребенка. Упражнения, выполняемые в бассейне или в ванне, не должны продолжаться больше получаса: ребенок может утомиться. Активные движения, которые он делает в воде, уменьшат ощущение усталости, которое обязательно присутствует в мышцах. Вода должна быть приятной и теплой, чтобы мышцы во время движения могли немного расслабиться.

Важно до и после движений в воде использовать все три приема выполнения массажа — восстановительный, расслабляющий и укрепляющий.

Определите, какие движения доступны вашему ребенку, и пусть он выполняет их как можно чаще. Если ваш ребенок совсем ослаб, он может поворачивать голову из стороны в сторону, когда сидит или лежит. Даже такое движение способствует улучшению кровообращения в организме и укрепляет его мышцы.

Мышечная дистрофия типа Беккера

Это заболевание похоже на мышечную дистрофию типа Дученна, но протекает намного мягче. Работа по восстановлению мышц в этом случае должна быть такой же, как и при мышечной дистрофии типа Дученна. Необходимо работать со всеми мышцами, но особое внимание следует обращать на те, состояние которых резко ухудшается.

Особое внимание необходимо уделять мышцам спины.

В результате болезни у вас может

значительно искривиться спина за-долго до того, как движения ограничатся инвалидной коляской. Это происходит из-за того, что одни участки спины слабеют, а в других возникает чрезмерное напряжение. Чтобы восстановить нарушенную осанку, вы должны постоянно массировать ослабшие мышцы, делая восстановительный, расслабляющий и укрепляющий массаж всей спины, чтобы уменьшить напряжение одних мышц и укрепить другие. Вскоре вы обнаружите, что с улучшением осанки произойдет и улучшение общего состояния здоровья.

Как и в случае мышечной дистрофии типа Дученна, во время работы вы заметите, что некоторые мышцы становятся немного толще, но не сильнее: просто их ткань становится тверже и теряет свою подвижность. В этом случае, советуем вам немного растянуть и потрясти эти мышцы, чтобы добиться их расслабления.

Глава 22 ПОЛИОМИЕЛИТ

Создание вакцины против полиомиелита остановило распространение этого грозного заболевания по всему миру, поэтому новые случаи этой болезни встречаются относительно редко. Однако недавняя вспышка полиомиелита ясно показала, что угроза распространения заболевания не миновала до сих пор. Тем не менее, его возникновение было объяснено свойствами самой вакцины, а не случайным распространением вируса. Если ваш ребенок заболел полиомиелитом, вы должны, помимо обеспечения его наилучшим медикаментозным лечением, сделать так, чтобы ему выполнялся ежедневный массаж с использованием описанных в этой главе приемов; кроме того, необходимо, чтобы он выполнял специальные упражнения, способствующие скорейшему восстановлению ослабленных тканей.

Многие люди, переболевшие в детстве полиомиелитом, продолжают страдать от постполиомиелитного синдрома. Он проявляется у каждого по-своему, но в любом случае, требует от человека много сил, чтобы улучшить свое состояние и вернуться к нормальной жизни. Проявлениями этого синдрома могут быть: параличи, сердечные и легочные заболевания, сильнейшая боль в спине и в различных мышцах тела, а также усиление всех уже существующих симптомов, характерных для полиомиелита. Установлено, что примерно сорок процентов больных полиомиелитом страдают именно из-за последствий постполиомиелитного синдрома, а не от самого заболевания.

Все больные полиомиелитом в той или иной степени страдают от

остаточных физических недомоганий, даже если они не диагностированы специалистами. Возникающее при этом заболевании поражение организма несимметрично. Это приводит к возникновению огромного количества патологических трудностей. Если больные полиомиелитом получают лишь медикаментозное лечение, то в большинстве случаев, этот дисбаланс еще больше усиливается. Больные полиомиелитом обычно стараются восстановить и укрепить мышцы только на одной, неповрежденной половине тела, считая, что эти мышцы компенсируют функции, которые должны выполнять ослабленные мышцы другой половины тела. Таким образом, ослабленная сторона не принимает никакого участия в движении, а человек даже не пытается укрепить эти мышцы и улучшить их состояние. Обычно люди убеждены, что вирус полиомиелита поражает отвечающие за движение участки нервной системы, делая невозможным их нормальное функционирование; они считают, что эти участки не могут быть восстановлены. Однако, в нашей практике, мы не раз сталкивались с тем, как больные полиомиелитом вновь обретали способность двигаться, а утраченные ими функции постепенно восстанавливались.

Когда вы начинаете работать над собой, важно, чтобы у вас сложилось правильное представление о своих возможностях. К больным, перенесшим полиомиелит, другие люди часто относятся как к слабым и немощным, и такое отношение может заставить их поверить в это и смириться с болезнью. Развитие и укрепление веры человека в его собственные возможности является трудной, но очень важной задачей. Помните, что, не-

смотря на остаточные симптомы болезни, вы — совершенно здоровый человек, обладающий большим запасом жизненных сил. Твердо веря в это, вы сможете справиться со всеми трудностями, возникающими на вашем пути. Помните: те люди, которые не сдаются и продолжают неуклонно работать над своим телом, часто восстанавливают свои, утраченные ранее, двигательные возможности, а в некоторых, не слишком запущенных случаях, им удается добиться их полного восстановления.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ И СТУПНЕЙ

22-1 Для укрепления икроножной мышцы необходимо сначала поработать с прилегающими к ней областями — со ступней и бедром. Сядьте, положите слабую ногу на бедро другой ноги и, держа ступню противоположной рукой, выполните ею сто вращений в каждом направлении. Если ваши мышцы еще не окрепли, это пассивное движение лучше всего подходит для них; активные движения для вас слишком сложны или даже невозможны. Примерно через месяц или два, когда ваши мышцы постепенно укрепятся, вы можете увеличить число вращений, доведя их до четырехсот в каждом направлении.

22-2 Выполняйте массаж ступни и лодыжки слабой ноги. Очень важно тепло и любовно относиться к своей ступне, именно в этом случае массаж окажет на вас максимальное воздействие. Многие люди, чувствуя, что их тело деформировано или парализовано, относятся к нему враждебно и недоверчиво. Может быть, лучше сначала выполнить массаж

крепкой ноги, а потом уже переходить к больной. Ваши руки при этом получают удовольствие от работы со здоровым телом, и вы сможете пережить это чувство и на больную ногу. Найдите крем или мазь на основе трав, которые помогут вам лучше расслабить мышцы в процессе массажа.

Прежде всего, необходимо прогреть мышцы с помощью осторожного прикосновения к ним. Представьте, что ваши руки мягкие и теплые, и что при их прикосновении во всем теле возникает такой же теплый и мягкий поток жидкости. Сохраните ощущение плавного, ритмичного движения рук. После того, как вы тщательно промассируете все участки ступни, встаньте и почувствуйте, что теперь вы целиком опираетесь на обе ноги. Во время массажа ступни в ней происходит значительное улучшение кровообращения.

Затем хорошо промассируйте все икроножные мышцы при помощи больших пальцев рук, выполняя осторожные круговые движения, перемещаясь постепенно вдоль ноги. Для расслабления этих мышц раздвиньте пальцы рук и положите большие пальцы на середину икры, а остальными обхватите голень (см. рис. 7-22 в гл. «Массаж»). Не отрывая большие пальцы, остальными выполните вращательные движения, постепенно приближая их к большим пальцам. Затем сделайте то же, держа все пальцы на месте и выполняя движения лишь большими пальцами, постепенно приближая их к остальным. Затем возьмитесь за икру обеими руками, как и прежде, располагая большие пальцы рук напротив остальных, и сделайте несколько движений руками вперед и назад вдоль поверхности икры. При этом одна рука движется вперед, а другая возвращается на-

зад, выполняя спокойные вращательные движения. Начните с самого верха и сделайте десять таких движений для этого участка икры; затем перейдите ниже, к следующему участку, пока, наконец, не доберетесь до лодыжки. Уделите больше времени выполнению такого массажа: это один из наиболее эффективных способов восстановления ослабленных мышц.

22-3 Это упражнение выполняйте в ванне. Наполните ванну теплой водой и сядьте в нее, вытянув ноги перед собой. Обратите внимание, насколько вы можете согнуть колени в воде. Затем наполните ванну настолько, чтобы максимально облегчить это движение. Поочередно сгибайте и разгибайте ноги в коленях: выполняйте это упражнение до тех пор, пока совершенно не освоите его. Во время движения ног легко скользите ступнями по дну ванны. Повторите это движение несколько раз, а затем остановитесь и представьте, что вы все еще выполняете его. Затем продолжите выполнение этого упражнения.

Движения, совершаемые в воде, когда сила гравитации не оказывает им сопротивления, хорошо укрепляет мышцы, не вызывая при этом их напряжения. Подвижность суставов, которую вы разовьете в воде, в конце концов, может вернуться и когда вы выполняете эти же движения без воды. Начиная осваивать какое-то новое движение, вы можете обнаружить сильное напряжение в мышцах, а также чувство усталости в них. Это — хороший признак, свидетельствующий о том, что вы находитесь на пути к восстановлению функций этих мышц.

22-4 Это упражнение лучше выполнять в бассейне. Встаньте в воде, держась за что-нибудь для сохране-

ния равновесия. Стоя на крепкой ноге, делайте больной ногой махи вперед, назад и в стороны. Сначала выполняйте махи, стараясь держать ногу прямой и выполняя все движения от бедра; затем немного согните ногу и выполните те же движения, начиная от колена. Кроме того, вы можете подтянуть ногу к груди и делать ею махи вперед; можете вытянуть ногу в сторону и согнуть колено таким образом, чтобы нога находилась под углом к опорной ноге; можете согнуть ногу в колене, так чтобы ступня была направлена к ягодицам; и из всех этих положений делайте осторожные махи ногой вперед. Также вы можете сесть на ступеньки лестницы бассейна или прислониться к его стене и выполнить несколько сот вращательных движений ступней. Иногда останавливайтесь, чтобы немного передохнуть, и представляйте, как вы делаете это движение, а затем снова продолжайте выполнять его. Вскоре вы убедитесь, что вращательные движения ступней являются для вас одним из самых важных упражнений. Даже если сначала это движение вам плохо удастся, старайтесь выполнять его как можно чаще и лучше, и со временем вы обязательно освоите его.

Чтобы повысить эффективность от выполнения упражнений в воде, проводите их ежедневно по полтора часа на протяжении трех месяцев.

Теперь мы приведем несколько упражнений, которые вы можете делать, выйдя из воды.

22-5 Сядьте на полу с согнутыми коленями, подтяните их к груди. Ступни при этом стоят на полу. Проведите руки под коленями и обхватите локоть каждой руки противоположной рукой. Оторвите одну ступню от пола и опишите ею в воздухе

несколько окружностей по часовой и против часовой стрелки (рис. 22-5). Это движение должно выполняться вами больше от колена, чем от лодыжки; при этом представьте, что ступня является ведущей силой в этом движении, как будто к ее пальцам привязана веревочка, за которую кто-то тянет вашу ногу. Немного отдохните, восстановите глубокое ровное дыхание и повторите это упражнение для другой ступни.

Рис. 22-5

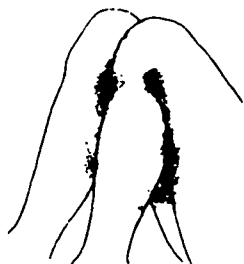


22-6 Займите исходное положение, как и в предыдущем упражнении. Выполните вращательные движения одновременно двумя ступнями, сначала двигая обе ступни в одном направлении, а затем, после небольшого отдыха, выполните одновременно движения одной ступней по часовой, а другой против часовой стрелки. Вам будет проще выполнять это упражнение, прислонившись к стене.

22-7 Лежа на спине, согните колени, поставьте ступни на пол и потрите коленом одной ноги о колено другой ноги (см. рис. 22-7). Затем повторите это упражнение, круговыми движениями растирая коленом одной ноги колено другой ноги, представляя, что вы едете на маленьком велосипеде и не можете оторвать свои ноги от пола. Начните выполнение этого упражнения с пяти минут, по-

степенно увеличивая продолжительность его выполнения до двадцати минут.

Рис. 22-7



Для увеличения гибкости и подвижности тазобедренной области хорошо выполнять вращения бедрами. Для ознакомления с приемами вращения обратитесь к упражнениям 4-5 и 4-6 из главы «Позвоночник».

Прежде чем перейти к более сложным упражнениям, вы должны, по крайней мере, два месяца выполнять простые, чтобы укрепить мышцы и подготовить свое тело к такому переходу. Начните свои занятия с прогулки по неровной поверхности, такой, например, как песок, земля или трава. Эти прогулки помогут вам немного укрепить свое здоровье. Если вы ходите с палочкой, попробуйте пройти какое-то расстояние без нее: это поможет вам укрепить мышцы, заставляя их работать самостоятельно, а также разовьет гибкость и подвижность во всем теле.

Если у вас мышцы бедра ослаблены больше, чем икроножные мышцы, то упражнения, необходимые вам, будут отличаться от уже предложенных. Большую пользу принесет вам укрепление мышц, лежащих недалеко от ослабленной области; поэтому работа с икроножной мышцей значительно облегчит вашу работу с мышцами бедра. Если вы работаете над укреплением ослабленных мышц, начните, как всегда, со спокойного массажа мышц бедра.

Можете делать его сами, или попросить кого-нибудь помочь вам.

Следующий этап вашей работы: выполнение пассивных движений, во время которых кто-то одновременно поддерживает и растягивает ваши ноги. Крепкую ногу необходимо немного растянуть для расслабления, а слабую — немного растянуть для удлинения, так как рост мышц, не используемых в движении, несколько замедляется.

22-8 Ваш партнер держит вашу ногу за лодыжку и сгибает ступню, приближая ее пальцы к голени; затем разгибает ступню так, что пальцы ее удаляются от голени. После этого выполняет ступней вращательные движения, стараясь описать как можно большую окружность. Затем он, может, продолжая держать вашу прямую ногу за лодыжку, поднимает ее вверх под прямым углом к вашему телу и покачивает ее из стороны в сторону; после этого можно поднять ее еще выше, чтобы область таза приподнялась чуть-чуть над столом. Держа вашу вытянутую ногу в таком положении, он может немного потянуть ногу на себя и потрясти ее, чтобы добиться расслабления.

Обратите особое внимание на упражнение 22-1: оно способствует улучшению кровообращения в ступнях и укрепляет икроножные мышцы. Так как икроножные мышцы и мышцы бедра расположены близко друг к другу, данное упражнение окажет благоприятное воздействие и на мышцы бедер.

Теперь можно перейти к следующему упражнению, которое выполняется в воде.

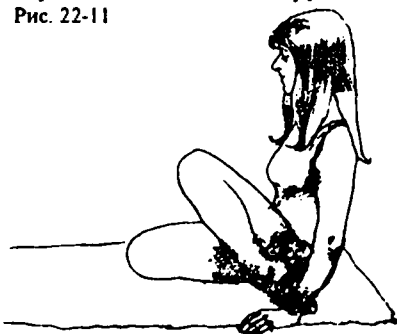
22-9 Сядьте в ванне, вытянув ноги перед собой, а затем поочередно старайтесь еще немного вытянуть каждую ногу.

Следующие два упражнения выполняются на полу.

22-10 Встаньте на колени, приклоняясь спиной к стене. Затем медленно поднимите одно колено, опустите его и поднимите другое. При необходимости обопритесь руками о пол для сохранения равновесия. Если вы не можете поднять колено слабой ноги, то помогите себе руками, одновременно представляя, что нога поднимается сама по себе, без посторонней помощи; даже такое полупассивное движение окажет благоприятное воздействие на ослабленные мышцы. Затем, когда вы освоите это движение, поднимайте поочередно каждое колено и выполняйте им вращательные движения, помогая себе руками.

22-11 Встаньте на колени, разведите ноги в стороны примерно на полметра; затем опуститесь на пол таким образом, чтобы сесть на него как раз между бедрами. В таком положении поднимите, как можно выше, одно колено, но так, чтобы не испытывать при этом никакого напряжения (рис. 22-11). Выполните поднятым коленом несколько вращательных движений, помогая себе, в случае необходимости, руками.

Рис. 22-11



22-12 Встаньте на лестницу, держась за перила или стену для сохранения равновесия, так чтобы слабая нога свободно свисала со ступенек

(лучше встать боком). Покачайте свисающей ногой из стороны в сторону и, если сможете, выполните ею несколько вращательных движений. Это расслабляет тазобедренную область и одновременно укрепляет мышцы бедра. Через несколько месяцев после начала выполнения этого упражнения вы заметите, что ваша нога начала укрепляться, а ее движения стали более плавными.

После этого постарайтесь согнуть ногу в колене. Сначала необходимо научиться делать это в воде. Внимательно проработайте упражнение 22-3, а когда освоите его, переходите к следующему упражнению, которое выполняется в бассейне, а лучше всего в море, озере или реке.

22-13 Встаньте в воде, так чтобы она доходила вам до уровня груди, и по очереди быстро сгибайте и разгибайте каждую ногу, слегка отрывая ступни от пола. Когда вы освоите это движение, начните поднимать колени выше — до уровня бедер. На третьем этапе старайтесь поднимать колени как можно выше, максимально приближая их к груди.

22-14 Теперь попробуйте поочередно сгибать и разгибать ноги в положении лежа на спине; при этом старайтесь не отрывать ступни от пола. Следите, чтобы во время движения не напрягать мышцы живота и спины. Выполняйте это упражнение очень медленно. Вы добьетесь лучших результатов, если сначала проведете это упражнение в ванне, наполненной теплой водой, а сразу же после этого повторите его, выйдя из воды.

22-15 После этого перевернитесь на живот, положите свою сильную ступню под слабую и медленно согните ноги в коленях, так чтобы сильная нога поднимала и удерживала

слабую. Затем медленно опустите ноги, позволяя слабой ноге совершенно расслабиться. Повторите это упражнение несколько раз. Вскоре вы заметите, что ваша негибкая, потерявшая нормальную подвижность нога стала более гибкой и подвижной.

Затем попробуйте выполнить это упражнение наоборот, поддерживая слабой ногой сильную. Сначала это покажется вам невозможным, но после выполнения этого упражнения так, как описано выше, человек очень часто может сделать его и так, как мы только что предложили. Если же вам не удастся выполнить его таким образом, попробуйте представить, что вы все-таки выполнили его, и сохраните это представление в своей памяти. Даже если вы смогли оторвать ноги от пола лишь на сантиметр, считайте, что вы добились значительно успеха.

Если полиомиелит затронул обе ноги, вы вынуждены пользоваться палочкой во время ходьбы, в этом случае выполняйте все описанные выше упражнения, обращая внимание, какие из них больше подходят вам. Затем переходите к следующим упражнениям.

22-16 Лежа на спине, согните ноги в коленях, ступни стоят на полу на ширине плеч. Прислоните колено одной ноги к колену другой и постарайтесь как можно дольше задержаться в таком положении. Держите ноги в таком положении без поддержки — это способствует укреплению мышц. Затем медленно отведите колени друг от друга, вернувшись в исходное положение. Если при этом они падают вниз, то обратите внимание, в какой точке это происходит, и постарайтесь остановиться, не доходя до нее; даже если вы смо-

жете отодвинуть колени всего на два-три сантиметра друг от друга, останьтесь в этой точке. Постепенно, очень медленно, вы сможете увеличивать это расстояние.

22-17 Находясь в ванне, согните ноги в коленях и поставьте ступни на дно ванны. Прислоните колено одной ноги к колену другой, а затем одновременно подвигайте ими из стороны в сторону.

Все упражнения, а также переход от одного упражнения к другому вы должны делать сами, по собственной инициативе, когда почувствуете, что предыдущее движение уже достаточно освоено вами. Однако необходимо помнить, что вы можете нанести себе непоправимый вред, стараясь опередить события и, как можно быстрее, перейти от одного упражнения к другому, недостаточно освоив предыдущие и возлагая на свои мышцы непосильную нагрузку. Необходимо внимательно следить за ощущениями своего тела и откликаться на каждое в процессе работы. Не переходите к сложным упражнениям, пока не почувствуете, что уже действительно готовы к ним. Вы можете затратить несколько месяцев всего лишь на одно-единственное упражнение, прежде чем поймете, что готовы перейти к следующему.

УПРАЖНЕНИЯ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВЕРХНЕЙ ПОЛОВИНЫ ТУЛОВИЩА

Полиомиелит поражает также и мышцы верхней половины тела человека. Возможно, в результате заболевания у вас ослаблена дельтовидная мышца, проходящая от верхней части руки к плечу. Если эта мышца сла-

бая и тонкая, человеку трудно поднять руку и выполнить ею какие-либо движения; в результате, из-за ограниченной подвижности страдают и другие мышцы руки.

Сначала, как и прежде, лучше начать работу с других мышц, лежащих поблизости, и лишь после этого переходить непосредственно к ослабленной. Начните с массажа предплечья, проходя от запястья к локтю и выполняя при этом круговые прощупывающие движения, так же как во время массажа икроножной мышцы (см. упр. 22-2).

22-18 Выполните вращательные движения предплечьем, положив локоть руки на стол или поддерживая его другой, свободной рукой. Сначала это движение покажется вам трудным, так как ослабленная дельтовидная мышца ограничивает движения всей руки; однако выполнение этих вращательных движений активизирует работу всех мышц вашей руки.

Выполнив, по крайней мере, десять вращательных движений в каждом направлении, остановитесь; затем перейдите к выполнению вращений запястьем, представляя, что ведущей силой в этом движении являются ваши пальцы. Затем снова вернитесь к выполнению вращательных движений предплечьем. Чувствуете ли вы какую-нибудь разницу?

Осторожно постучите кончиками пальцев по столу или какой-то другой твердой поверхности; сделайте это около двадцати раз, постоянно следя за тем, чтобы запястья были расслаблены. Это привлечет ваше внимание к периферическим участкам руки и отвлечет его от пораженной полиомиелитом области. Попробуйте выполнить этой рукой простейшие движения, во время которых вы не будете напрягать ослабленные

мышцы. Если вы достаточно легко делаете те или иные движения, то в этом случае происходит расслабление участвующих в нем мышц. Снова выполните вращения предплечьям, одновременно представляя, что ваши пальцы, теперь хорошо разогреты и, возможно, ощущающие небольшое покалывание, являются ведущей силой в этом движении. Описывайте при этом окружности как можно большего радиуса. Остановитесь, дайте руке немного отдохнуть, одновременно продолжая представлять ее легкое и плавное вращение; затем снова повторите выполнение вращательных движений рукой.

После трех месяцев выполнения предыдущего упражнения вы, возможно, почувствуете, что готовы приступить к работе с плечами.

В процессе укрепления плеч существует несколько этапов. Сначала необходимо восстановить их способность к движению в воде, где сила гравитации оказывает на тело значительно меньшее сопротивление, чем на воздухе.

Необходимо также ежедневно повторять следующие простые движения рукой, которые надо выполнять на протяжении, по крайней мере, трех месяцев, чтобы подготовить плечи к выполнению других, более сложных упражнений.

22-19 Начните с выполнения рукой самых разных движений в воде; желательнее, чтобы вода доходила вам до уровня плеч. Пусть рука свободно плавает на поверхности воды. Это позволит не только руке, но и мышцам плеча, груди, а также верхнего отдела спины, которые обычно мало участвуют в движении, начать двигаться более легко и свободно.

Позже, выполните этой же рукой как можно больше самых разнообразных движений. Затем поднимите руку, вытянув ее в сторону от плеча, и снова опустите вниз. Покачайте ею немного перед собой и сбоку от себя, а затем отведите как можно дальше назад. Выполните вращательные движения плечом, локтем и запястьем этой руки. Согните руку в локте, положите ее кисть на грудь, а затем поднимите локоть и выполните рукой несколько вращений в таком положении. Может быть, после этого вы сможете открыть другие движения, которые окажутся полезными для вас.

22-20 Когда вы стоите в воде, ваш товарищ может выполнить вашей рукой те движения, которые будут для вас самыми удобными. В это время представляйте себе, что ваша рука движется самостоятельно, а все ее движения легкие и пластичные.

22-21 Когда вы почувствуете, что готовы перейти к выполнению активных движений, попробуйте сделать их. Начните с быстрого и легкого покачивания слабой руки: при движении руки вперед поднимайте ее как можно выше, а при обратном движении отводите ее как можно дальше назад, представляя, что кончики пальцев являются ведущими в этом движении. Дышите медленно и глубоко, даже если выполняете это упражнение быстро. Если вы не можете сделать его быстро, помните, что перед поднятием руки необходимо делать вдох, а во время поднятия выдох. После того, как вы выполните это движение несколько раз, остановитесь и представьте, что вы продолжаете делать его. Если вам трудно представить это, скажите себе: «Я продолжаю поднимать руку вверх и

опускать ее вниз». Если же вы можете представить это, то дополните свое воображение различными деталями, например, определив размер, длину и вес руки.

Продолжайте выполнять это упражнение, представляя теперь, как с каждым новым движением ваши руки поднимаются все выше и выше. Даже если этого не происходит, такое представление облегчит выполнение этого упражнения.

22-22 Попросите кого-нибудь сделать вам массаж плеча и выполнить им пассивные движения. Вы в это время лежите боком на кровати, полу или массажном столе. Обратите внимание на упражнение 7-32 из главы «Массаж», где описано, как правильно выполнять массаж плеча. Затем выполните несколько вращательных движений плечом в то время, как ваша совершенно расслабленная рука лежит сбоку от вас или перед вами. Представьте, что ведущей силой в этом движении является внешний край плеча. После этого повторите предыдущее упражнение, стараясь с каждым следующим движением поднимать руки выше, а не только представлять себе это. Если теперь вам легче выполнить упражнение 22-21, можете чаще повторять его.

Не забывайте про массаж и не пренебрегайте им, так как ослабленные мышцы склонны быстро уставать и в них легко может возникнуть напряжение, а массаж способствует их расслаблению и предохраняет их от чрезмерного утомления. Сначала наиболее полезным для вас будет осторожный и спокойный массаж, приемы выполнения которого описаны в главе «Мышечная дистрофия и ат-

рофия». Позже, когда ваши мышцы начнут восстанавливаться и их мышечная масса несколько увеличится, вы можете перейти к более энергичным приемам выполнения массажа.

Для мышц плеча и рук хорошим приемом выполнения массажа может оказаться следующий: ваш партнер глубоко надавливает на кожу этих участков тела, захватывая ее между большим и указательным пальцем своей руки и растирая ее между пальцами; при этом ваши мышцы вовлекаются в движение. Вы можете выполнять это и самостоятельно, если ваша другая рука достаточно сильная.

После двухмесячного выполнения упражнений, связанных с поднятием рук, вы можете немного усложнить их, взяв в движущуюся руку какой-нибудь не слишком тяжелый предмет, например, яблоко или апельсин. Постепенно можно увеличивать вес этого предмета, переходя от апельсина к грейпфруту и т.д. Однако не следует торопить события, пока вы не почувствуете, что достаточно освоили предыдущее движение, укрепили мышцы руки и готовы немного усложнить это движение.

22-23 Следующим шагом в ваших занятиях будет поднимание руки и выполнение ею в таком положении различных движений из стороны в сторону, а также покачивание вдоль тела и в сторону. Когда вы освоите эти движения, попробуйте повторить их, держа что-то в руке.

Затем снова поднимите руку и сделайте ею несколько движений из стороны в сторону; немного покачайте ее вперед и назад от плеча, чтобы прямая рука чуть-чуть отклонялась от своей оси. Это упражнение

включает в себя самые разные движения, которые обычно выполняются здоровой рукой.

Наконец, мы советуем вам точно определить, какие участки вашей руки ослаблены, а какие, наоборот, слишком напряжены; попробуйте выполнить и другие упражнения из этой книги, особенно из глав «Мышцы», «Кровообращение», «Позвоночник» и «Суставы».

Каждая из этих глав содержит определенные указания, которые относятся к тем участкам тела, с которыми вам предстоит работать. Поэтому внимательно изучите эти указания, ознакомьтесь с упражнениями и выберите те из них, которые будут особенно полезны вам.

Глава 23 РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

Нам довелось работать со многими людьми, страдавшими рассеянным склерозом. У одних нам удалось уменьшить проявления этого заболевания, у других оно перестало прогрессировать, и они стали активно работать над улучшением состояния своего здоровья. Тем не менее, лишь очень немногим из них удалось совершенно избавиться от всех симптомов рассеянного склероза. Предлагаемый нами подход поможет человеку избавиться от ряда проявлений этого заболевания, а также научит лучше контролировать остальные. С его помощью человек сможет укрепить свою центральную нервную систему и, таким образом, значительно облегчить свое состояние; но никогда не забывайте о том, что врачи пока не научились полностью исцелять людей от этого заболевания.

Вам предстоит смириться с тем, что вы ежедневно полтора часа в день должны уделять работе над своим телом. Это будет полезным и приятным для вас и, в конце концов, значительно улучшит ваше здоровье. Но, мы хотим обязательно отметить следующее: вся эта работа должна быть хорошо осознана вами, а не являться простым повторением тех или иных движений.

Рассеянный склероз — заболевание центральной нервной системы. Он представляет собой разрушение миелиновой оболочки нервов, происходящее вследствие ее воспаления; по-другому эта оболочка называется изолятором. Со временем происходит рубцевание нервов, но даже в этом случае прохождение по ним нервных импульсов оказывается затрудненным.

Не существует каких-то одних, типичных именно для этого заболевания симптомов, так как у каждого человека оно может протекать по-своему. Если у вас обнаружено это заболевание, прежде всего необходимо определить, какие упражнения подходят вам.

ПРОГРАММА БОРЬБЫ С РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ НА ПЕРВЫЕ ПОЛТОРА ГОДА

Самое важное для вас — следить за тем, как и когда вы устаете. Существует здоровая и нездоровая усталость. Хорошо, если в результате выполнения какой-либо работы вы устаете через двадцать-тридцать минут. Если в результате выполнения предлагаемых нами упражнений вы испытываете скрытую усталость в теле, это тоже замечательно. При помощи осознанного выполнения упражнений вы постепенно сможете уменьшить это чувство. Нездоровая же усталость возникает, когда после выполнения небольшой работы вы устаете очень надолго и никак не можете избавиться от этого чувства.

Выполняемые упражнения должны оказывать на вас расслабляющее и освежающее воздействие.

Чтобы уменьшить усталость, необходимо максимально разнообразить упражнения, не повторяя одни и те же слишком долго: не перегружайте какую-то одну область тела. Распределите нагрузку равномерно на несколько его отделов. Например, если вам трудно поднять ноги вверх, вы можете промассировать их и одновременно выполнить движения ступнями, перемещая их из стороны в сторону; поочередно поднимать и ставить ноги на небольшую подстав-

ку, а также сделать еще множество полезных упражнений, но при этом не стоит ни одно из них повторять более пяти-шести раз.

Мы установили, что обычно усталость начинает уменьшаться после шести-восьми месяцев такой работы. Когда вы почувствуете, что стали уставать меньше, можете чаще повторять эти упражнения.

Уделите неделю ежедневному чтению главы «Дыхание» и выполнению предложенных в ней упражнений. Это поможет вам добиться лучшего расслабления, которое необходимо для укрепления тела и разума.

Вашим следующим шагом будет чтение главы «Нервная система», а также работа с ней на протяжении трех недель. При этом обращайтесь внимание как на центральную, так и на периферическую нервную систему. Многие упражнения из этой главы вполне подходят вам, хотя некоторые, например, такие, как перекрестное ползание, покажутся вам слишком энергичными. Особенно это относится к тем больным, у которых нарушена походка, а также к тем, у которых в результате заболевания развился паралич.

Следующее упражнение, способствующее улучшению координации движений, обычно очень нравится больным рассеянным склерозом.

23-1 Сядьте на стул, опишите своими ступнями несколько небольших окружностей, не отрывая их от пола; одна ваша ступня должна двигаться по часовой, а другая против часовой стрелки. Постарайтесь расслабить бедра и область таза. Затем, одновременно со ступнями, выполните вращения кистями рук. Старайтесь, чтобы ваши ноги и руки двигались одновременно. Когда координация ваших движений улучшится настолько, что

вы сможете выполнять их синхронно, постарайтесь сделать следующее: одновременно с вращением ступней и кистей рук делайте также вращательные движения головой.

Симптомы рассеянного склероза могут быть самыми различными, поэтому в следующих разделах мы уделим внимание лишь наиболее часто встречающимся. Работа по их преодолению явится частью вашей общей борьбы с этим заболеванием на протяжении первых полутора лет.

ДРУГИЕ ХАРАКТЕРНЫЕ СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ

Помимо усталости, существует еще два основных симптома рассеянного склероза: недержание мочи и постоянно испытываемое чувство жара.

Контроль над функционированием мочевого пузыря

Большинство больных рассеянным склерозом, страдавших от недостаточного контроля функций, выполняемых мочевым пузырем, кроме того, были и чрезвычайно ослаблены. Иногда такое ослабление их организма было связано с постоянной инфекцией почек и мочевыводящих путей, возникшей в результате недержания мочи, или в результате постоянного приема антибиотиков.

Советуем вам регулярно выполнять следующие упражнения, основной целью которых является укрепление центральной и периферической нервной системы. Тем не менее, больших результатов вы сможете добиться, если, хотя бы немного, контролируете работу мочевого пузыря.

На протяжении первых трех не-

дель уделяйте особое внимание выполнению дыхательных упражнений и упражнений для поясницы в сочетании с массажем живота. С помощью следующих упражнений вы научитесь изолировать движения ног от вовлечения их в работу живота и поясницы.

23-2 Лежа на спине (можете принять полулежачее положение, опираясь спиной на подушки) вытяните перед собой ноги. Затем медленно согните ногу, скользя ступней по полу (см. рис. 2-30 из гл. «Кровообращение»). Согните ногу как можно сильнее, а затем вытяните ее как можно дальше вперед, в то время, как сгибаете другую ногу. Медленно чередуйте это движение, представляя, что ведущей силой в нем являются ступни. Положите руки на живот и убедите себя в том, что мышцы живота и спины не принимают участия в этом движении. Повторите это упражнение десять раз. Остановитесь и представьте, что вы продолжаете плавно и без усилий выполнять его. Также представьте, что никакие мышцы, кроме мышц ступни, не принимают участия в этом движении. Затем снова выполните его. После каждых десяти движений попробуйте два-три раза представить, как вы делаете его. Доведите количество выполняемых движений до ста, повторяя их, пока не устанете.

Это упражнение оказывает крайне благоприятное воздействие на мочевой пузырь, так как улучшает процесс кровообращения в нижнем отделе живота и области таза без их переутомления. Кроме того, если вы выполняете это упражнение достаточно долго, оно способствует и укреплению ваших ног.

Можно немного разнообразить это упражнение. разводя колени в

стороны во время движения ног. Это уменьшит напряжение в тазобедренной области и облегчит движение тазобедренных суставов.

23-3 Лежа на животе, согните одну ногу в колене и выполните несколько вращательных движений икрой этой ноги. Старайтесь описывать ногой более широкие окружности, помня, что их необходимо делать как по часовой, так и против часовой стрелки. После выполнения нескольких вращений остановитесь и представьте, что вы продолжаете выполнять их легко и совершенно без усилий. Чередуйте выполнение движений с таким представлением; затем сделайте несколько вращательных движений ступней. Остановитесь и представьте, что ваша лодыжка движется плавно и без усилий, описывая при этом полную окружность. Представьте себе это вращение в двух направлениях, а затем снова повторите вращательные движения ступней. Теперь ваши движения стали более плавными? Вернитесь к выполнению вращательных движений икрой ноги и представьте, что ведущей силой в этом движении является ступня. Облегчает ли такое представление ваши движения?

Повторите упражнение для другой ноги.

Выполните упражнение 2-28 из главы «Кровообращение», а также упражнение 4-34 из главы «Позвоночник», но только если вас не слишком беспокоят ноги.

Для выполнения массажа живота сложите руки таким образом, чтобы ваши большие пальцы оказались под указательными; выполните ими несколько круговых движений по поверхности живота как по часовой, так и против часовой стрелки. Проводить массаж необходимо осторожно

но, но не слишком нежно. Больше давление оказывайте, когда ваши руки движутся в направлении к сердцу. Изучите упражнение 7-23 из главы «Массаж», где описаны приемы выполнения массажа живота. Десять минут в день уделяйте дыхательным упражнениям, двадцать минут — работе с мышцами спины и еще двадцать — массажу живота.

На протяжении первых шести недель обращайтесь особое внимание на следующие упражнения. Если вы почувствуете, что они помогают вам, продолжайте работать с ними и дальше, сочетая их с другими упражнениями, о которых мы еще поговорим в этой главе. Обратитесь к упражнениям 6-5 и 6-6 из главы «Нервная система», целью которых является укрепление всех сфинктеров в организме человека, но особое внимание уделяйте работе со сфинктером мочевого пузыря. После выполнения упражнения 6-6 восстановите глубокое и равномерное дыхание, закройте ладонями глаза и представьте перед глазами абсолютную черноту. Чередуйте выполнение этих упражнений с массажем живота и с выполнением упражнения 6-2 из главы «Нервная система». Вскоре вы заметите, что стали лучше контролировать деятельность мочевого пузыря и что эта область вашего организма стала более живой и активной. Восстановите медленное глубокое дыхание и расслабьте все тело.

Попробуйте выполнить упражнение 3-15 из главы «Суставы».

Постоянное чувство жара в теле

Другим наиболее распространенным симптомом рассеянного склероза является постоянное чувство жара во всем теле.

Помимо использования холодных компрессов и массажа, мы советуем вам избегать перегрева. В жаркие дни, как можно чаще, принимайте душ, посещайте бассейн с прохладной водой, а также охлаждайте свою шею с помощью холодных полотенец.

Если вы чувствительны к теплу, то следующий этап работы по укреплению собственного организма, несомненно, понравится вам.

Потратив три месяца на работу со всеми приведенными в этой главе упражнениями, вы можете приступить к выполнению некоторых упражнений в бассейне. Во время движения старайтесь не напрягаться; двигайтесь так, как вам удобно; особенно следите за тем, чтобы не напрягать нижнюю челюсть. Ниже мы приводим еще несколько упражнений, которые можно выполнять в этом случае.

23-4 Походите в воде, представляя, что вы очень высоко поднимаете ноги.

23-5 Находясь в бассейне, прислонитесь животом и грудью к стене, одновременно держась руками за бортик. Согните одну ногу и сделайте несколько вращательных движений ее ступней. Затем выполните то же для другой ноги; после чего выполните вращения каждой ногой в коленном суставе.

Встаньте боком к стене, держась за нее для равновесия. Сделайте несколько вращательных движений ногой от тазобедренного сустава. Выполните то же для другой ноги. Делать эти движения надо как по часовой, так и против часовой стрелки.

Проведите упражнение 5-44 из главы «Мышцы».

Когда ваши ноги будут двигать-

ся свободнее, вы будете легче удерживать равновесие и тогда сможете укрепить многие мышцы, которые прежде не участвовали в движении. Чтобы добиться этого, необходимо много ходить. Желательно ходить до приема пищи, а не после него, чтобы испытывать при ходьбе меньшее напряжение. Найдите такое место, где вы сможете ходить по песку или по траве, а также упасть, не боясь нанести себе травму. Обратитесь к разделу «Учимся ходить» из главы «Мышцы», где подробно описаны приемы ходьбы; помните, что во время ходьбы необходимо глубоко и ровно дышать.

Чаще ходите задом наперед. Очень хорошо при этом разводить ступни на ширину бедер и приближать их друг к другу, причем первое движение желательно повторять чаще, чем второе.

Как можно чаще ходите боком. Изучите упражнение 9-10 из главы «Бег», где описаны два способа бега (в данном случае, ходьбы) боком. Эти упражнения вовлекают в работу огромное количество мышц, которые до этого не принимали в ней участия.

Постоянно контролируйте уровень своей усталости. Не ставьте перед собой невыполнимых задач, так как в этом случае вы нанесете себе вред, а не пользу. На данном этапе вы должны работать над восстановлением утраченных функций, поэтому все свои силы и энергию необходимо отдавать именно этому.

Следующая группа упражнений расслабляет мышцы челюсти и шеи, а также немного растягивает затылочную область, где кости черепа переходят в позвоночник. Вследствие того, что мышцы челюстей, шеи и верхних отделов плеча испытывают обычно чрезвычайно сильное напря-

жение, эта область становится меньше, что, в свою очередь, ограничивает приток крови и цереброспинальной жидкости, которая чрезвычайно важна для нормального функционирования центральной нервной системы. При помощи массажа этой области и выполнения различных упражнений вы сможете улучшить осанку, немного растянуть затылочную область и улучшить кровообращение в теле. Обратитесь к упражнению 5-40 из главы «Мышцы»; при этом особенно внимательно проработайте его последний раздел (см. рис. 5-40B). Проработайте также упражнения 5-43 и 5-50 из этой же главы, внимательно изучите раздел «Упражнения для шеи и плеч» из главы «Позвоночник», а также выполните упражнения 7-12 — 7-15 из главы «Массаж».

Следует отметить, что массаж полезен на всех этапах вашей работы, причем особенно эффективен неврологический массаж, приемы выполнения которого описаны в главе «Нервная система».

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ И НАРУШЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ

Нарушения движения могут быть выражены как в онемении конечностей, так и в часто встречающихся при этом заболеваниях параличах и нарушении чувства равновесия. Здесь мы предлагаем вам те упражнения, которые необходимо выполнять при этих проявлениях рассеянного склероза.

Конечно, мы не надеемся, что вы сможете полностью восстановить утраченные функции, но, по нашим наблюдениям, те люди, у которых болезнь не зашла слишком далеко и которые могут обходиться без помо-

щи инвалидной коляски, в процессе упорной работы над телом могут восстановить от шестидесяти до семидесяти пяти процентов утраченных функций.

Если вы можете ходить, но у вас затруднена подвижность бедер

23-6 Встаньте лицом к столу, высота которого доходит до уровня ваших колен. Поднимите ногу и поставьте согнутую ногу на стол. Затем опустите ногу и повторите это же движение для другой ноги. Может быть, выполнять упражнение одной ногой вам легче, чем другой? В этом случае измените высоту стола и продолжите выполнение этого упражнения, чередуя ноги, даже если вы не можете поднять слабую ногу и поставить ее на стол. Поднимая слабую ногу, представьте, как она проходит половину того расстояния, которое может пройти сильная нога.

Для расслабления тазобедренных суставов чередуйте выполнение упражнения 4-13 из главы «Позвоночник» со следующим упражнением.

23-7 Лежа на спине, соедините пятки вместе, разведя колени врозь. Поднимите левое колено и соедините его с правым; затем опустите его в исходное положение. Точно так же выполните движения правым коленом навстречу левому и назад — в исходное положение. Продолжайте чередовать выполнение этого упражнения то для одной, то для другой ноги.

23-8 Боковые махи ногами. Держитесь за стул, стол или какую-то другую опору для сохранения равновесия и выполняйте поочередно ногами высокие махи в сторону. Ступня движущейся ноги должна быть при этом абсолютно расслабленной,

ее пальцы должны смотреть вперед, а не в сторону движения (это вовлекает в активную работу различные мышцы ноги). Представляйте, что ступня является ведущей силой в этом движении. Повторите это упражнение несколько раз, но так, чтобы не чувствовать усталости.

Боковые махи ногами очень полезны для улучшения походки по двум причинам. Во-первых, некоторые мышцы, приходящие в этом случае в движение (отводящие мышцы), обычно не получают достаточной нагрузки, так как они лишь помогают разгибанию бедра и ограничивают боковые движения тазобедренных суставов, но именно они окажут вам заметную помощь при ходьбе. Во-вторых, это упражнение укрепляет и другие мышцы, которые используются при ходьбе, а их восстановление улучшает сбалансированность всех движений.

Если вам трудно писать

Особенно внимательно проработайте последний параграф упражнения 8-15 из главы «Зрение».

23-9 Сядьте за стол и осторожно постучите по нему кончиками пальцев: сначала одновременно двумя большими пальцами, затем указательными, средними, безымянными, мизинцами, а потом, наоборот, мизинцами, безымянными, средними, указательными и большими пальцами и т.д.

23-10 Сядьте за стол, возьмите ручки в каждую руку и одновременно опишите руками окружности — при этом ваши руки должны рисовать окружность. Руки должны двигаться в противоположных направлениях — одна по часовой, а другая против часовой стрелки.

Если вы не можете согнуть руку в результате ее мышечного спазма

Прежде всего, вашей руке необходим массаж и выполнение пассивных движений. Обратитесь к главе «Массаж», в которой описаны приемы выполнения такого массажа, а также к главе «Нервная система», где описаны приемы выполнения неврологического массажа. Затем перейдите к упражнению 23-10.

Если у вас очень слабая рука

В этом случае вам поможет массаж и выполнение пассивных движений этой рукой, а также активные или пассивные вращения ее запястьем.

Если вы хромаете

Лежа на спине, согните руки в локтях и выполните несколько вращательных движений предплечьями. Держите запястья расслабленными, представляя, что ведущей силой в этом движении являются кончики ваших пальцев. Добавьте к этому движению сгибание и разгибание ног, так же как вы делали это в упражнении 23-2. Через несколько месяцев, когда вы без труда сможете выполнить это упражнение, перейдите к упражнению 6-13 из главы «Нервная система».

Если у вас сведены ноги и вы прикованы к инвалидной коляске

Попросите кого-нибудь помочь вам выполнить пассивные вращательные движения ногами (подробно приемы выполнения этого движения описаны в упражнении 7-26 из главы «Массаж»). При этом ваш помощ-

ник должен поддерживать вашу ногу очень осторожно и нежно. Чем большее сопротивление вы оказываете, тем осторожнее он должен держать вашу ногу. Выполняя вращения, глубоко дышите и мысленно представляйте их себе.

Никогда не ставьте перед собой заведомо недостижимых целей. Ваша работа должна быть устремлена в будущее. Постепенно, по мере увеличения подвижности тела, вы сможете покорять все новые и новые вершины. Проработайте те упражнения из главы «Нервная система», которые не представляют для вас сложности — например, попробуйте выполнить упражнения 6-12 и 6-17 из этой главы.

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ И ПОТЕРЯ ЗРЕНИЯ

В результате рассеянного склероза у вас может упасть зрение, развиться астигматизм или уменьшиться четкость видимого изображения. Внимательно проработайте главу «Зрение», уделяя особое внимание массажу глаз (см. упр. 8-5), который способствует расслаблению поврежденного зрительного нерва.

ПОСЛЕ ВОСЕМНАДЦАТИ МЕСЯЦЕВ РАБОТЫ НАД СВОИМ ТЕЛОМ

Восемнадцать месяцев или полтора года — это срок, за который вы сможете освоить описанные выше упражнения и не будете уставать после их выполнения. Однако в одних случаях на освоение их у вас уйдет шесть месяцев, а в других — два года. Когда вы почувствуете, что можете многократно повторять эти упражне-

ния, не испытывая при этом усталости, знайте: вы уже многого добились на пути к улучшению своего состояния. Старайтесь выполнять эти упражнения как можно чаще на протяжении дня. Вернитесь к тем упражнениям, которые вы выполняли в самом начале своих занятий, и повторяйте их несколько сот раз в день. Теперь вы можете больше ходить — обычным образом, задом наперед и боком. Выполняйте боковые махи ногами (см. упр. 23-8) по двести раз в день. Кроме этого, попробуйте выполнить более сложные упражнения, предложенные ниже.

23-11 Лежа на спине с согнутыми коленями, примерно сто раз напрягите и расслабьте сфинктер заднего прохода.

23-12 Для улучшения чувства равновесия поднимайте и ставьте поочередно одну и другую ступню на невысокую скамейку. Кто-то другой должен обязательно страховать вас во время выполнения этого упражнения, или же положите на пол мягкий матрас, который защитит вас отшибов в случае падения.

23-13 Кроме того, для развития чувства равновесия, хорошо ходить по неровной поверхности, например, по немного холмистой местности.

• Глава 24
ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ

Эта глава предназначена тем читателям, кто хотел бы получить некоторые советы о том, как бороться с различными заболеваниями глаз. Большинство упражнений из главы «Зрение» можно выполнять независимо от состояния глаз. Однако в этой главе мы обратим особое внимание на развитие у человека очень серьезных заболеваний глаз, таких, например, как катаракта или отслоение сетчатки. Мы не можем предписывать никакого лечения людям, которых никогда не видели, так как каждый человек уникален, а в лечении необходимо учитывать все его личные особенности. Поэтому, перед началом занятий обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом о целесообразности наших методов борьбы с тем или иным заболеванием в вашем случае, а также составьте собственное мнение о том, какие упражнения из этой главы будут полезны вам.

Обычно мы рекомендуем наряду с работой по улучшению зрения одновременно выполнять массаж. Чем сильнее выражено ваше заболевание, то есть чем больше тканей поражено, тем чаще вам необходимо получать массаж, чтобы ускорить процесс выздоровления. Он должен охватывать всю верхнюю половину туловища — лицо, голову, плечи, грудь, спину и руки. Если вы не нашли хорошего массажиста, можете выполнить его сами. В главах «Зрение» и «Массаж» содержится много советов по выполнению самомассажа, которые будут полезны вам. Мы хотим дать совет и массажистам, работающим с людьми, у которых нарушено зрение: используйте для мас-

сажа абсолютно темные комнаты, предоставляя отдых больным глазам клиентов, и они очень высоко оценят вашу заботу о них.

БЛИЗОРУКОСТЬ

Большинство людей, страдающих близорукостью или миопией, плохо видят удаленные предметы; чаще всего это заболевание является приобретенным, а не врожденным. Если у вас начала развиваться миопия, причем болезнь не зашла еще слишком далеко, у вас есть шанс справиться с ней и восстановить свое зрение. Не стоит слишком настойчиво подходить к выполнению глазных упражнений, так как если вы переусердствуете в них, это приостановит ваше исцеление. Однако не стоит ждать, что ваше зрение начнет улучшаться сразу же, как только вы приступите к выполнению этих упражнений. Улучшение обязательно придет, когда ваш организм будет достаточно подготовлен к нему. Наберитесь терпения — для вас это прекрасный шанс не только улучшить свое зрение в данный момент, но и предотвратить его возможное падение в будущем.

Вы можете выполнять все упражнения из главы «Зрение». Если, как и большинство страдающих близорукостью людей, вы много читаете или выполняете какую-то другую работу вблизи, прежде всего, вы должны обратиться к массажу глаз, чтобы снять накопившееся в них напряжение. По крайней мере, один час в день вы должны уделять такому массажу и выполнять его в течение недели перед тем, как перейти к другим упражнениям. Хорошо практиковать ежедневно освещение глаз солнечным светом. Внимательно прочитай-

те разделы, посвященные освещению глаз и морганию глазами, и постоянно на протяжении дня напоминайте себе о необходимости чаще моргать и переводить взгляд с одного места на другое. Когда это войдет у вас в привычку, переходите к разделам «Работа по улучшению дальнего зрения» и «Чтение» этой главы.

Некоторые люди, страдающие миопией, рассматривают работу по улучшению зрения как часть общего психологического процесса. Выполняя эти упражнения, они начинают осознавать эмоциональные причины, вызвавшие падение их зрения. Если такое понимание пришло и к вам в процессе занятий, поделитесь своими открытиями с врачом, который подскажет, как лучше справиться с заболеванием.

Работа по улучшению дальнего зрения

Если вас беспокоит миопия, то есть если вы видите предметы вблизи значительно лучше, чем вдали, вы будете приятно удивлены, что первое улучшение четкости зрения почти наверняка произойдет в вашем дальнем зрении. Причина этого очень проста: так как вы плохо видите вдаль, то, скорее всего, редко рассматриваете предметы на удаленном расстоянии, а следовательно, у вас нет сильно укоренившихся и трудно поддающихся изменению привычек, связанных с рассмотрением различных предметов на большом расстоянии. Если вы будете смотреть вдаль, вы откроете для себя совершенно новый мир, а процесс улучшения зрения пойдет значительно быстрее.

Если вы привыкли видеть неясные очертания предметов на большом расстоянии, это даже хорошо —

так вы будете меньше расстраиваться по поводу своего плохого зрения. Представьте себе мягкие, частично перекрывающие друг друга цвета на полотнах импрессионистов, и попробуйте оценить, способны ли ваши глаза абсолютно без усилий создать такой же тонкий эффект. Однако, если у вас не все получается с первого раза, не отчаивайтесь: со временем вы добьетесь значительного улучшения зрения.

24-1 Найдите такое место, из которого вашим глазам открывалась бы широкая перспектива. Помните: дальность вашего зрения во многом зависит от размеров тех предметов, которые вы рассматриваете. Если вы когда-нибудь видели звезды, то знаете, что можете видеть предметы, находящиеся на огромном расстоянии от вас. Сама эта мысль стимулирует ваши глаза и заставит их видеть лучше.

Смотрите вдаль, причем старайтесь, чтобы взгляд уходил как можно дальше от того места, где вы находитесь. У каждого человека существует свой «горизонт». Он представляет собой самую удаленную от глаз человека точку, на которой возможно что-то различить, пусть это будут лишь отдельные цвета или неясные образы. Найдите собственный «горизонт» и предоставьте вашим глазам возможность перемещаться от одной его точки к другой. Старайтесь охватить взглядом больше деталей. Люди, отличающиеся хорошим зрением, например, охотники или моряки, всегда осматривают взглядом окрестности, не вникая ни в какие конкретные детали. Именно так должны двигаться и ваши глаза. Все, что вы видите, должно быть им интересно.

Затем переместите «горизонт» немного ближе и продолжайте пере-

водить взгляд от одной его точки к другой. Неожиданно для себя вы обнаружите, что стали видеть лучше и теперь можете различить лучшее количество деталей в рассматриваемом изображении. Каждый раз, приближая «горизонт» к своим глазам, предоставляйте им возможность свободно перемещаться от одной точки изображения к другой, чтобы они могли схватить большее количество доступных им деталей изображения. К тому моменту, когда вы максимально приблизите «горизонт» — может быть, вы будете при этом смотреть на кончики своих пальцев, на оконное стекло или на землю у себя под ногами — вы сможете увидеть большее количество деталей рассматриваемого изображения и разглядеть их намного четче. Помните: необходимо постоянно моргать глазами и глубоко дышать. Если вы почувствовали, что глаза устали, быстро проведите пальцами рук вокруг их периферии или остановитесь на минуту и выполните их массаж.

Повторите предыдущее упражнение в обратном порядке: перемещайте взгляд от точки к точке с ближних предметов, постепенно отводя его все дальше и дальше. Постоянно останавливайтесь, закрывайте глаза и представляйте то, что сейчас видели, стараясь вспомнить как можно больше деталей увиденного изображения. Таким образом, вы сохраните чувство ясного зрения, когда смотрите вдаль.

24-2 Аналогичное упражнение выполняйте и во время прогулок. Начните с точки, которая расположена около ваших ног, и предоставьте своему взгляду возможность ускользнуть из-под них к горизонту, а затем вернуться назад; помните, что во время выполнения этого упражнения

необходимо постоянно моргать глазами. В этом случае вы будете переводить взгляд от самой дальней точки горизонта назад к точке, где вы сможете хорошо рассмотреть все предметы. При этом происходит постоянная стимуляция вашего периферического зрения.

Иногда вы будете испытывать «вспышки» ясного зрения, которое может оказаться намного лучше вашего обычного зрения. У многих страдающих близорукостью людей бывают такие мгновенные вспышки, которые совершенно неожиданно появляются и так же внезапно пропадают. Они свидетельствуют о том, что ваши глаза имеют еще много скрытых резервов, и вы можете добиться ощутимых результатов в улучшении своего зрения. Как мы уже отмечали, наше зрение частично восстанавливается на нашем восприятии, а восприятие, в свою очередь — на выработанных ранее убеждениях: человек видит так хорошо, как он рассчитывает это увидеть. Эти же «вспышки» ясного зрения, пусть даже временные, дают вам огромную возможность для его дальнейшего улучшения, убеждая вас, что вы можете видеть лучше.

ЧТЕНИЕ

Возможно, наша способность четко различать то, что мы читаем, отражает то, насколько мы хорошо видим. Первое определение зарождающегося заболевания глаз происходит тогда, когда мы замечаем, что расстояние, на котором нам удобно читать книгу, начинает сокращаться. Во время посещения окулиста нас просят рассмотреть строки печатных букв из таблицы по проверке зрения (которые впоследствии могут стать

источником нашего беспокойства и раздражения), а не какие-то картин-ки или изображения.

Чтение оказывает значительное влияние на близоруких людей, отчасти из-за того, что они очень любят читать и делают это до тех пор, пока совершенно не испортят глаза. Поэтому всем книголюбам необходимо помнить, что чтение является огромной физической нагрузкой. Порой мы бываем настолько поглощены и увлечены книгой, что забываем, какую трудную работу выполняют при этом наши глаза.

Также очень сильное влияние на зрение оказывает эмоциональное восприятие прочитанного и то, как мы читаем. Если, например, мы работаем над каким-то сложным проектом, то сопровождающее чувство беспокойства и тревоги обязательно скажется на том, как мы читаем.

Чтение может оказать вредное воздействие на глаза, так как им изначально самой природой предназначено постоянно переводить взгляд с близких предметов на дальние. Однако чтение может и не оказать такого разрушительного воздействия на глаза; с помощью предложенных в этом разделе упражнений вы сможете значительно улучшить свое зрение. Эти упражнения помогут вам выработать привычку постоянно переводить взгляд от одной точки изображения к другой, что особенно полезно для людей, страдающих близорукостью и астигматизмом; они помогут улучшить зрение и у дальновзорких людей, помимо того, что способствуют уменьшению глазного напряжения и общей усталости, которые возникают во время чтения.

Эти упражнения, как и другие, нацелены на изменение зрительных

привычек человека. Большинство из нас привыкло читать совершенно неправильно; поэтому падение зрения происходит не из-за того, что мы читаем, а из-за того, как мы читаем — например, из-за совершенно ненужного напряжения глаз и прекращения постоянного перевода взгляда с одного места на другое. Перед тем как мы перейдем к описанию специальных упражнений, мы хотим привести несколько общих правил, которые помогут уменьшить напряжение глаз и облегчить их работу в процессе длительного чтения.

- Никогда не читайте при плохом освещении. В этом случае глаза утомляются намного быстрее. Ваши глаза сами подскажут вам, подходит для них или нет освещение в комнате; все, что от вас требуется, это прислушаться к себе и обратить на свои глаза чуть больше внимания. Если вы испытываете трудности при чтении, то первое, что необходимо сделать — проверить, достаточно ли освещена комната, в которой вы находитесь.

- Каждые двадцать минут останавливайтесь и на протяжении пяти минут выполняйте массаж глаз. Вашим глазам необходим отдых от напряжения, которое они испытывают при чтении.

- Помните: необходимо постоянно моргать глазами, предохраняя их, тем самым, от пересыхания и отвлекая от пристального взгляда в одну точку.

- Не работайте с плохо напечатанным материалом. Если же вы вынуждены разбирать плохо написанный текст, старайтесь не напрягать глаза в процессе чтения; приступайте к чтению, когда глаза достаточно отдохнут, а освеще-

ние будет достаточно хорошим. Таким образом, вы облегчите работу, которую вынуждены выполнять ваши глаза.

● Многие люди склонны во время чтения сдерживать свое дыхание, поэтому необходимо постоянно напоминать себе о необходимости глубоко и ровно дышать.

Особенно важно при чтении правильно использовать принцип постоянного перемещения взгляда с одного места на другое. Не пытайтесь во время чтения охватить взглядом одновременно несколько предложений или целый абзац. Когда человек так поступает, он бессознательно имитирует зрение близорукого человека, делая большие и редкие скачки с одного места на другое, пытаясь схватить взглядом как можно больше информации. Помните, что желтое пятно сетчатки в каждый момент времени может различить лишь небольшие участки рассматриваемого изображения, а целостное изображение просцируется от постоянного перемещения глаз. Заставляя свои глаза «проглатывать» целое предложение, вы, тем самым, затрудняете работу желтого пятна сетчатки и делаете невозможным его нормальное функционирование, а это, в свою очередь, приводит к падению зрения. Если вы, стараясь читать быстрее, жертвуете четкостью зрения, то со временем сможете утратить ее навсегда, а ваше зрение при этом значительно ухудшится.

24-3 Возьмите эту страницу и переверните ее наоборот, так чтобы ее верх оказался внизу, а низ вверху. После этого начните читать написанный текст, разбирая его по одной букве, предоставляя глазам возможность двигаться от точки к точке, медленно обводя контуры каждой

буквы; при этом не забывайте постоянно моргать глазами. Это позволит вам лучше осознавать рассматриваемые буквы, так как в этом случае вы будете больше внимания обращать на сам процесс их рассмотрения, а не на значение написанных слов. Кроме того, вы сможете лучше осознать, как функционируют ваши глаза во время чтения — это осознание нередко утрачивается, когда человек всецело поглощен содержанием книги.

24-4 Сделайте копию таблицы по проверке зрения, приведенной на страницах 370, 371, и прикрепите ее к стене. Встаньте достаточно далеко от нее, так чтобы вам было трудно читать последние строки этой таблицы. Однако вы должны сравнительно легко читать первые три-четыре строки из нее. Начните читать последнюю, хорошо видимую строку этой таблицы. Следуйте глазами вдоль всей внешней поверхности каждой буквы, как бы обводя ее. Вы можете почувствовать напряжение в теле, как только начнете смотреть на таблицу, так как у многих из нас она ассоциируется с необходимостью проверки зрения, результаты которой не всегда радуют нас. В этом случае необходимо добиться полного расслабления своего организма — дышите глубоко, расслабьте колени и мускулатуру живота, предоставьте рукам возможность свободно свисать по бокам туловища и чаще моргайте глазами. Когда вы смотрите на таблицу, выполните несколько медленных и легких движений головой, поворачивая ее из стороны в сторону. Время от времени поднимайте обе руки, держа их на уровне ушей, и шевелите пальцами — это способствует стимуляции периферических клеток глаз и снимает напряжение с их центральных клеток.

После того, как вы прочтете все буквы в строке, закройте глаза и представьте последнюю букву, увиденную вами. Постарайтесь представить ее очень большой и черной на ослепительно-белом фоне. Проследите все контуры этой буквы, мысленно двигаясь от одной ее точки к другой.

Когда вы откроете глаза, снова посмотрите на эту букву. Не стало ли ее изображение несколько четче? Теперь переведите взгляд на две-три строки ниже этой буквы и посмотрите, можете ли вы различить написанные там буквы и промежутки между ними. Это поможет вам рассмотреть более мелкие участки. Снова вернитесь к той строке, с которой вы начинали это упражнение. Может быть, вы стали видеть ее немного лучше? Если это произошло, переведите взгляд на следующую строку, расположенную ниже. Снова переводите взгляд от точки к точке, схватывая одну за одной форму каждой буквы. Если вы не можете четко разобрать написанные в этой строке буквы, то обратите внимание на их форму, а также на какие-то другие характерные детали — закругления, поперечные линии или что-то еще. Затем закройте глаза и так же, как вы делали это раньше, мысленно воспроизведите все увиденное. После этого вернитесь к первой строке, с которой вы начали выполнение этого упражнения. Часто моргайте глазами, глубоко дышите, полностью расслабьтесь и покачивайте руками с обеих сторон своего лица в то время, когда переводите взгляд от точки к точке, поочередно рассматривая каждую букву в этой строке. Может быть, теперь вы стали лучше видеть эти буквы? Остановитесь и в течение нескольких минут выполните упраж-

нение по освещению глаз солнечным светом или массаж глаз.

После этого повторите упражнение со всеми остальными строками этой таблицы, даже если буквы в последней строке полностью сливаются и вы совершенно не различаете их. Каждый раз, заканчивая чтение следующей строки, возвращайтесь к первой строке, буквы в которой вы видите достаточно четко. Это дает отдых глазам, а также позволяет еще раз убедиться в том, что вы можете видеть четко рассматриваемые предметы. Если ваши глаза устали, остановитесь и проведите их массаж, представляя, что вы видите темноту перед собой.

24-5 Откройте глаза, поверните голову немного влево и посмотрите на таблицу правым глазом, как и прежде, переводя взгляд от одной точки к другой; затем поверните голову немного вправо и точно так же посмотрите на таблицу левым глазом. Теперь сделайте наоборот: поверните голову влево, закройте рукой правый глаз и прочтите таблицу левым глазом; после этого повторите то же для правого глаза. Наклоните голову немного вниз, так чтобы подбородок приблизился к груди, при этом ваши глаза должны смотреть вверх, на таблицу. В таком положении прочтите несколько букв из нее. Затем отклоните голову немного назад, так чтобы при чтении таблицы ваши глаза смотрели вниз, и прочтите в таком положении несколько букв. Попробуйте прочесть отдельные буквы из этой таблицы, когда ваша голова медленно поворачивается из стороны в сторону. В этом случае ваши глаза читают находящийся перед ними текст под различными углами. Эта часть упражнения будет особенно полезна людям,

страдающим астигматизмом. Кроме того, это упражнение помогает избавиться от привычки пристально и подолгу смотреть в одну точку, которая может выработаться, если человек некоторое время смотрит на таблицу одновременно двумя глазами. Главная цель этого упражнения — выработать привычку постоянно переводить взгляд с одной точки изображения на другую.

Через некоторое время вы обнаружите, что вам легче читать первую строку таблицы, что вы стали видеть ее более четко и ясно. Когда это произойдет, отступите на шаг назад и посмотрите, сможете ли вы так же легко, как и раньше, читать буквы в этой строке. Если можете — продолжайте выполнять это упражнение, но уже с другого расстояния. Совершенно случайно вы обнаружите, что лучше читаете строки, расположенные ниже данной строки. Если же этого не происходит, не беспокойтесь — перевод взгляда с одного места изображения на другое является очень хорошим упражнением для ваших глаз.

Сначала упражнения для глаз, выполняемые с помощью таблицы по проверке зрения, могут вызвать у вас чувство напряжения. В этом случае, важно не напрягать глаза, а выполнять их массаж или производить освещение глаз солнечным светом до того, как почувствуете усталость. Советуем вам чередовать эти упражнения с упражнениями, способствующими улучшению зрения вдаль (см. упр. 24-1 и 24-2).

24-6 Снова обратитесь к таблице по проверке зрения; закройте один глаз рукой. Желательно, чтобы это был более сильный глаз. Поочередно закрывайте каждый глаз и смотрите на строку таблицы, расположен-

ную ниже той, которую вы легко можете прочесть. Это упражнение дает вашему слабому глазу возможность немного поработать, а сильному — немного отдохнуть. Повторите предыдущие упражнения с помощью таблицы по проверке зрения, выполняя их каждым глазом отдельно. Отведите больше времени на эти упражнения, когда будете выполнять их слабым глазом.

Большинство людей считает слишком утомительным для себя выполнять упражнения с таблицей без перерыва. Старайтесь выполнять их в том порядке, в котором мы их приводим, затрачивая сначала не более десяти минут на все упражнения и не более пяти минут на каждое упражнение в отдельности. Когда вы освоите их достаточно хорошо, вы сможете выбирать, какие упражнения подходят вам и сможете менять их по своему усмотрению.

24-7 Обратитесь к страницам, на которых приводится текст, набранный шрифтами различных размеров (см. стр. 372, 373), и начните с самого крупного или следующего за ним более мелкого шрифта. Держите страницу на таком расстоянии от глаз, на котором вы можете свободно рассмотреть напечатанный текст. Если для этого вам не хватает длины руки — прикрепите копию этой страницы на стену. Начните медленно читать; при этом часто моргайте глазами и правильно дышите. Продвигайтесь от буквы к букве, стараясь охватить взглядом ее форму, а также промежутки между буквами. Пальцами свободной руки проводите около одного глаза, чтобы стимулировать периферическое зрение, но делайте это так, чтобы взгляд не переходил на пальцы: оба глаза должны смотреть на страницу, которую вы читаете.

Таблица по проверке зрения

ШШШ

60

НМ

36

Ы М

24

Б Ы Н

18

М Щ К Б Ю

12

К Ы Н Б М Ш

9

Ш Б Н М К Ы М

6

А Б Ш М Н Б К П

5

П М К Н Ы Б Ш Ы

4

те. Не забывайте время от времени брать эту страницу в другую руку, а пальцами свободной руки покачивать около другого глаза. Если у вас свободны обе руки (например, вы прикрепили страницу на стену), то покачивайте одновременно обеими руками. Через каждую минуту останавливайтесь, закрывайте глаза и старайтесь мысленно представить себе последнюю прочитанную вами букву — ее форму, конкретные детали, а также форму окружающего ее пространства. Если вам трудно представить себе все это, то не следует особенно напрягаться — постарайтесь вспомнить только, как выглядела буква. Эти упражнения помогут вам развить зрительную память.

После того как вы прочтете несколько строк таким образом, переведите взгляд от слова, которое вы только что читали, к такому же слову, напечатанному более мелким шрифтом в следующем абзаце; при этом не приближайте страницу к глазам. Следуйте взглядом за напечатанными в новом абзаце буквами уже известного вам слова, но не пытайтесь читать его. Сможете ли вы увидеть, из скольких букв оно состоит, как буквы расположены, прямые они или закругленные? Переведите взгляд на следующий абзац, где текст напечатан еще более мелким шрифтом. Видите ли вы промежутки между словами в этом абзаце? При этом не напрягайте глаза, глубоко и ровно дышите, часто моргайте и покачивайте руками с обеих сторон своего лица. Ни в коем случае не шурьтесь! После этого переведите взгляд на четвертый абзац с еще более мелким текстом и в нем обратите внимание на промежутки между словами. Закройте глаза и представьте, что вы хорошо видите эти промежутки, что

текст на странице написан очень черными красками, а сама страница — очень белая. Откройте глаза. Может быть, теперь белый фон рассматриваемой страницы стал действительно более ярким? Если это произошло, переведите взгляд к абзацу, напечатанному крупным шрифтом. Вам стало легче читать его? Вы стали активно использовать центральные участки сетчатки глаза, называемые иначе желтым пятном сетчатки. Это упражнение способствует развитию правильных навыков постоянного перемещения взгляда от одной точки рассматриваемого изображения к другой.

начните с самого крупного или следующего за ним более мелкого шрифта, как вам удобнее. Держите страницу на таком расстоянии от глаз, на котором вы можете свободно разобрать напечатанный текст. Если для этого вам не хватает длины руки, то вы можете прикрепить копию этой страницы на стену, желательно при этом, чтобы она была достаточно хорошо освещена. Затем начните медленно читать, помня о том, что необходимо часто моргать глазами и правильно дышать: двигайтесь от буквы к букве, стараясь охватить взглядом ее форму, а также промежутки между буквами. Пальцами свободной руки проводите около одного глаза, чтобы стимулировать периферическое зрение, но делайте это так, чтобы ваш взгляд при этом не переходил на пальцы — оба глаза должны смотреть на страницу, которую вы читаете.

начните с самого крупного или следующего за ним более мелкого шрифта, как вам удобнее. Держите страницу на таком расстоянии от глаз, на котором вы можете свободно разобрать напечатанный текст. Если для этого вам не хватает длины руки, то вы можете прикрепить копию этой страницы на стену, желательно при этом, чтобы она была достаточно хорошо освещена. Затем начните медленно читать, помня о том, что необходимо часто моргать глазами и правильно дышать; двигайтесь от буквы к букве, стараясь охватить взглядом ее форму, а также промежутки между буквами. Пальцами свободной руки проводите около одного глаза, чтобы стимулировать периферическое зрение, но делайте это так, чтобы ваш взгляд при этом не переходил на пальцы — оба глаза должны смотреть на страницу, которую вы читаете.

начните с самого крупного или следующего за ним более мелкого шрифта, как вам удобнее. Держите страницу на таком рассто-

янии от глаз, на котором вы можете свободно разобрать напечатанный текст. Если для этого вам не хватает длины руки, то вы можете прикрепить копию этой страницы на стену, желательно при этом, чтобы она была достаточно хорошо освещена. Затем начинайте медленно читать, помня о том, что необходимо часто моргать глазами и правильно дышать; двигайтесь от буквы к букве, стараясь охватить взглядом ее форму, а также промежутки между буквами. Пальцами свободной руки проводите около одного глаза, чтобы стимулировать периферическое зрение, но делайте это так, чтобы ваш взгляд при этом не переходил на пальцы — оба глаза должны смотреть на страницу, которую вы читаете.

начните с самого крупного или следующего за ним более мелкого шрифта, как вам удобнее. Держите страницу на таком расстоянии от глаз, на котором вы можете свободно разобрать напечатанный текст. Если для этого вам не хватает длины руки, то вы можете прикрепить копию этой страницы на стену, желательно при этом, чтобы она была достаточно хорошо освещена. Затем начните медленно читать, помня о том, что необходимо часто моргать глазами и правильно дышать; двигайтесь от буквы к букве, стараясь охватить взглядом ее форму, а также промежутки между буквами. Пальцами свободной руки проводите около одного глаза, чтобы стимулировать периферическое зрение, но делайте это так, чтобы ваш взгляд при этом не переходил на пальцы — оба глаза должны смотреть на страницу, которую вы читаете.

начните с самого крупного или следующего за ним более мелкого шрифта, как вам удобнее. Держите страницу на таком расстоянии от глаз, на котором вы можете свободно разобрать напечатанный текст. Если для

этого вам не хватает длины руки, то вы можете прикрепить копию этой страницы на стену, желательно при этом, чтобы она была достаточно хорошо освещена. Затем начните медленно читать, помня о том, что необходимо часто моргать глазами и правильно дышать; двигайтесь от буквы к букве, стараясь охватить взглядом ее форму, а также промежутки между буквами. Пальцами свободной руки проводите около одного глаза, чтобы стимулировать периферическое зрение, но делайте это так, чтобы ваш взгляд при этом не переходил на пальцы — оба глаза должны смотреть на страницу, которую вы читаете.

Примеры шрифтов различных размеров

Выполните это же упражнение, поместив между глазами кусочек черной бумаги. Начните читать текст слабым глазом, покачивая рукой или кусочком бумаги около сильного глаза (рис. 24-7), выполняя это достаточно близко от него, чтобы постоянно видеть руку или раскачивающийся кусочек бумаги.

Рис. 24-7



24-8 Напишите различные буквы любого алфавита, делая их очень большими и четкими. Во время письма внимательно проследите глазами за движением руки. После написания каждой буквы закрывайте глаза и представляйте движение ручки по бумаге в то время, когда пишете буквы. Сможете ли вы вспомнить движения ручки в различных направлениях и изменение формы буквы во время ее написания?

Выполняйте это упражнение с очень короткими и простыми словами; при этом после каждой буквы не забывайте закрывать глаза и представлять, как вы только что писали ее. Это предохранит ваши глаза от быстрого утомления.

Выберите время для работы со своими глазами

Ни одно из предложенных упражнений не является сложным, тем не менее, многим людям выполнение их кажется крайне затруднительным. Существует множество причин этого. Одна из них состоит в том, что эти упражнения настолько просты, что людям с трудом верится, что они с их помощью могут значительно улучшить свое зрение.

Эмоциональное сопротивление также играет важную роль в удержании человека от активных занятий. Нам не нравится, когда наше зрение падает, и с помощью очков мы пытаемся забыть об этом недостатке. Четкое зрение дает человеку не просто восприятие отдельных деталей изображения; оно дает чувство контроля над окружающей его действительностью, тогда как человек с плохим зрением ощущает себя в этом отношении совершенно беспомощным. Поэтому в данном случае от челове-

ка требуется огромное терпение и вера в успех, которого можно добиться с помощью выполнения специальных упражнений, вместо того, чтобы сразу же надевать очки.

Итак, вы должны быть готовы к некоторому эмоциональному сопротивлению организма по отношению к этим упражнениям. Оно может выражаться в виде нетерпения, раздражения и иногда в виде явной скуки.

Следующим этапом на пути к выздоровлению является осознание тех причин, из-за которых у вас упало зрение. В большинстве случаев это происходит в результате неправильного использования глаз. Однако это ни в коей мере не означает, что исправить уже ничего невозможно — наоборот, в ваших силах и власти изменить все в лучшую сторону. Для этого вам необходимо обязательно набраться терпения. Борьба с самим собой, причем неважно, ведете ли вы ее из-за глаз, из-за тела или из-за эмоционального состояния, является наименее эффективной из всего того, что вы можете предпринять.

Такое отношение необходимо в корне изменить, убеждая себя, например так: «Это прекрасно, что в настоящий момент мои глаза недостаточно хорошо видят, главное — что они видят. И я хочу сделать все возможное, чтобы улучшить свое зрение, потому что от этого улучшится состояние моих глаз и всего организма в целом». Другими словами, вы должны спросить себя не о том, что ваши глаза могут сделать для вас, а о том, что вы можете сделать для них.

Было бы неплохо обратиться к главе «Массаж», в которой приведены приемы выполнения массажа верхней половины тела. Хорошо также выполнять небольшие потягивания во время перерывов в занятиях.

Постарайтесь в это время как можно меньше есть, так как от большого количества пищи вы быстро захотите спать.

Ваши друзья помогут вам объективно оценить, насколько улучшилось ваше зрение. Конечно, окулист может сделать то же самое, но многие люди, страдающие серьезными нарушениями зрения, находят посещение врача таким тревожным событием, что это крайне неблагоприятно воздействует на них. С другой стороны, людям, хорошо знающим вас, известно, насколько хорошо вы можете видеть, поэтому они смогут заметить изменения в вашем зрении прежде, чем вы обнаружите их сами.

Итак, для достижения своей цели вы должны выполнять массаж глаз во время прогулок. Как всегда, помните, что вы не должны соревноваться ни с самим собой, ни с кем-либо еще. Наслаждайтесь теми картинами, которые предстают перед вашими глазами. Обращайте особое внимание на выполнение упражнений для глаз, и вы обязательно достигнете желаемых результатов и улучшите свое зрение.

Во время прогулок выполняйте упражнения, способствующие улучшению дальнего зрения, предоставляя глазам возможность ускользнуть вдаль к горизонту и возвращаться назад. Если вы можете делать это, не теряя равновесия, выполняйте одновременно двумя глазами вращательные движения во время ходьбы. Если вам трудно выполнить это, то просто почаще переводите взгляд с одного места на другое. Конечно, вы не сможете сразу же увидеть все вокруг себя, поэтому воспользуйтесь имеющейся возможностью и позвольте своим глазам перемещаться от точки к точке, наслаждаясь всем, что видите.

24-9 Найдите совершенно открытое место — это может быть поле, какой-то пустырь или крыша дома. Возьмите с собой таблицу по проверке зрения и повесьте ее на дереве, заборе или прикрепите к какой-нибудь палочке. Встаньте от нее на таком расстоянии, чтобы без труда прочитать первые четыре строки, и примерно на протяжении двух минут выполните освещение глаз солнечным светом. Затем откройте глаза и начните плавно покачиваться из стороны в сторону, постоянно моргая глазами и переводя взгляд от одной точки пейзажа к другой. Позвольте глазам недолго скользить по таблице, когда ваш взгляд падает на нее, но не давайте им останавливаться. Смотрите за горизонт во всех возможных направлениях, обращая внимание на все, что вас окружает, и лишь изредка, совершенно случайно, переводите взгляд на таблицу. Выполняйте это упражнение десять минут. Затем измените положение своего тела и направление взгляда, сосредоточьте свое внимание на различных точках пейзажа. Не надейтесь, что во время выполнения этого упражнения вы сможете сразу же более четко различить напечатанные в таблице буквы; однако, со временем, выполняя это упражнение регулярно, вы обязательно добьетесь желаемого результата.

Когда вы во время своих занятий по улучшению зрения выйдете на хорошо освещенный солнцем участок, сядьте и выполните освещение глаз солнечным светом.

Во время своих занятий постарайтесь избегать всего, что может вызвать напряжение глаз. После выполнения массажа глаз немного погуляйте на открытом воздухе, освещая их солнечным светом, а также сделайте

какие-нибудь приятные и расслабляющие упражнения. Постарайтесь выполнить полный массаж тела; затем примите горячую ванну, сходите в сауну или немного поплавайте. После этого можно съесть легкий обед, а затем снова выйти на прогулку. Теперь уже вы будете смотреть на звезды или городские фонари. Когда вы рассматриваете то, что окружает вас, вы приносите огромную пользу глазам, давая им отдых и расслабление, а прогулка подготавливает вас к долгому и спокойному сну.

Не отказывайтесь от очков. Если какая-либо работа требует повышенной остроты зрения, то лучше все-таки пользоваться очками, а не напрягать глаза, чтобы рассмотреть то, что находится перед вами. После месячного выполнения упражнений для глаз вы заметите, что ваше зрение улучшается, поэтому советуем вам посетить окулиста, чтобы он выписал вам очки послабее. Они помогут вам, когда вы ведете машину или читаете.

ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ

Если дальнозоркость развивалась у вас с детства, то ваше заболевание называется гиперопией. Оно возникает в результате того, что глазное яблоко чрезмерно укорачивается в направлении спереди назад; обычно дальнозоркость хорошо корректируется очками или контактными линзами. Если же дальнозоркость развилась у вас в зрелые годы — чаще всего между сорока и пятьюдесятью годами — она называется пресбиопия и возникает в результате потери хрусталиком его эластичности. Это приводит к тому, что хрусталику становится труднее изменять свою форму, когда вы переводите взгляд с

близкого расстояния вдаль. Если вы стали замечать, что вынуждены держать текст все дальше и дальше от глаз, чтобы нормально видеть его, то знайте, что у вас начала развиваться пресбиопия. Часто люди страдают одновременно миопией и пресбиопией, в результате чего они плохо видят и вблизи и вдаль.

Перед тем как вы начнете работать с этим разделом, выполните все упражнения, предложенные в главе «Зрение». Если у вас развилась пресбиопия, потратьте, по крайней мере, два месяца на выполнение этих упражнений; если же у вас развилась гиперопия, то вы должны уделить этим упражнениям от двух до четырех месяцев. Возможно, вы заметите кратковременное улучшение зрения сразу же после начала выполнения этих упражнений. Но во время занятий вы поймете, когда переходить к другим, более сложным упражнениям: это произойдет, когда достигнутое улучшение зрения станет постоянным.

Во время работы с людьми, страдающими дальнозоркостью, мы стараемся достичь одной-единственной цели — сделать их глаза более гибкими и подвижными, снять чувство напряжения и создать глазам такие условия, при которых бы не происходило дальнейшей потери четкости и остроты зрения.

После того как вы внимательно проработаете главу «Зрение», советуем вам на протяжении следующих двух недель придерживаться такой программы:

- Примерно полчаса в день уделяйте выполнению массажа глаз.
- Освещайте глаза солнечным светом не менее сорока пяти минут в день; если день пасмурный, освещайте глаза отраженным све-

том (см. упр. 8-6 и 8-7 из главы «Зрение»).

● Выполните упражнения 24-3, 24-5 и 24-7 (при этом держите страницу ближе к глазам). Чтение при солнечном свете может показаться более легким для ваших глаз, так как от света зрачки сокращаются и, в результате, улучшается фокусировка глаз на рассматриваемых предметах. Во время выполнения этих упражнений убедитесь, что свет падает непосредственно на страницу.

Во время чтения обратите внимание, когда вы начинаете уставать и напрягать глаза? Испытываете ли вы чувство напряжения в глазах или в мышцах лба, шеи и нижней челюсти? Постарайтесь избавиться от этого напряжения, пытаясь лучше расслабить эти группы мышц. В этом вам поможет кратковременное закрытие глаз и восстановление глубокого ровного дыхания. Если сначала глазам будет мешать свет, можете немного прищурить их, чтобы уменьшить попадание света. Однако не вынуждайте себя специально делать это, так как, в результате мышцы лица и глаз могут стать еще более напряженными и жесткими. Вместо этого на протяжении нескольких минут выполняйте упражнение по освещению глаз солнечным светом. Во время чтения не забывайте постоянно моргать глазами и переводить взгляд от одной точки изображения к другой. Кроме этого, можете периодически массировать лоб и скулы, растирая их пальцами рук.

После двух недель таких занятий вы заметите некоторое улучшение зрения — вы сможете немного приблизить читаемую страницу к глазам. Однако не забывайте, что во время работы над улучшением зрения необ-

ходимо постоянно расслаблять глаза, чтобы не перегружать их. Огромную пользу вам принесет полный массаж всех мышц лица. Старайтесь выполнять его ежедневно (см. упр. 8-1 из главы «Зрение»).

Если вы страдаете пресбиопией, то, возможно, сможете добиться улучшения зрения немного быстрее. В этом случае вы заметите улучшение зрения примерно через три месяца, тогда как при гиперопии вам потребуется в два раза больше времени.

ОТСЛОЕНИЕ СЕТЧАТКИ

Миопия высокой степени развивается обычно в очень раннем возрасте и может быть крайне опасна для глаз. В этом случае глазное яблоко чрезмерно удлинится в направлении спереди назад, и такое удлинение способно растянуть сетчатку глаза до такой степени, что она может порваться или начнет отслаиваться. Конечно, не только миопия высокой степени является причиной отслоения сетчатки, но она является одной из ее основных причин. Если у вас развивается это заболевание, вам необходимо незамедлительно обратиться к окулисту. В настоящее время очень успешно применяется хирургическое восстановление и укрепление сетчатки. Тем не менее те же причины, что вызвали отслоение сетчатки в первый раз, могут повлечь за собой отслоение все новых и новых ее частей в будущем. Чтобы предотвратить это, советуем вам приступить к выполнению специальных упражнений для глаз сразу же после того, как глаз заживет после операции (обычно это происходит через два-три месяца). Эти упражнения будут очень полезными и в случае не-

сильного отслоения сетчатки, при котором не требуется оперативное вмешательство, и если оно настолько сильное, что операция уже не сможет помочь. Тем не менее, советуем проконсультироваться с окулистом, подходят ли вам предлагаемые упражнения, и получить его одобрение перед тем, как приступать к ним.

Для предотвращения дальнейшего отслоения сетчатки необходимо избегать чрезмерного напряжения глаз, стараться не сгибать шею, иными словами, не наклонять голову вперед. Сильное сотрясение тела также чрезвычайно опасно для ваших глаз, поэтому ни в коем случае не занимайтесь аэробикой, старайтесь не ездить в автомобилях, не топайте сильно ногами, а также не делайте ничего, что может причинить вред вашим глазам.

Советуем вам как можно больше времени уделять выполнению массажа глаз, затрачивая на него ежедневно минимум два с половиной часа. Кроме того, мы предлагаем вам ежедневно по двадцать минут выполнять освещение глаз солнечным светом. Полезен в этом случае и массаж лица, но выполнять его надо крайне осторожно, не затрагивая область вокруг глаз. Ограничьтесь массажем лба, челюстей и нижней части скул. Если у вас началось отслоение сетчатки, не выполняйте упражнения 8-4 и 4-2, так как они связаны с наклонами шеи. Подождите, пока пройдет восстановительный период после перенесенной операции по поводу отслоения сетчатки, а затем посоветуйтесь с лечащим врачом по поводу выполнения этих упражнений. Полезны для вас упражнения по стимуляции периферического зрения (см. упр. 8-12 — 8-14 и 8-16 — 8-18),

особенно если один ваш глаз значительно слабее другого, так как эти упражнения помогут вам сбалансировать работу обоих глаз. Однако необходимо пропустить упражнения 8-15 и третью часть упражнения 8-19, так как они связаны с наклонами и сгибанием шеи.

Проработайте раздел, посвященный перемещению взгляда от одной точки изображения к другой из главы «Зрение», а затем повторите каждое упражнение, закрыв лучший глаз рукой и выполняя его худшим глазом. Каждый раз закрывайте глаз не больше, чем на четыре минуты, и делайте это ежедневно четыре-пять раз; если вы почувствуете, что худший глаз начал испытывать напряжение, немедленно остановитесь и на протяжении нескольких минут выполните массаж глаз; только после этого повторите упражнения, связанные с перемещением взгляда от одной точки рассматриваемого изображения к другой.

ДЕГЕНЕРАЦИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО ПЯТНА СЕТЧАТКИ

Дегенерация зрительного пятна сетчатки — одна из основных причин слепоты. Чаще всего она встречается у лиц пожилого возраста, но в последнее время число случаев этого заболевания стало увеличиваться и среди лиц среднего возраста. Зрительное пятно сетчатки — то место, которое обеспечивает человеку наилучшее зрение, поэтому, если начинает происходить нарушение функций, выполняемых этим участком глаза, зрение постепенно может быть полностью утрачено. В результате у человека наступает частичная или полная

слепота. Мы убеждены, что в развитие этого заболевания вносят существенный вклад несколько факторов: во-первых, пристальный и неотрывный взгляд; а во-вторых, использование очков, которые сужают поле зрения и ограничивают вовлечение в работу периферического зрения. Эти факторы приводят к чрезмерной перегрузке глаз, в результате которой происходит их ослабление.

Мы не предлагаем вам отказаться от использования глаз — наоборот, мы хотим научить вас вовлекать глаза в работу таким образом, чтобы не переутомлять их и чтобы ваше зрение оставалось нормальным. Самой природой человеческому глазу предназначено постоянно переключаться с рассмотрения близких предметов на дальние, использовать как центральное, так и периферическое зрение и постоянно перемещать взгляд от точки к точке рассматриваемого изображения, что является прямой противоположностью пристальному, фиксированному на одной точке, взгляду.

Функции, выполняемые зрительным пятном сетчатки, подробно описаны в главе «Зрение» в разделе, посвященном постоянному перемещению взгляда от одной точки рассматриваемого изображения к другой. Прочтите всю главу «Зрение», обращая особое внимание на этот раздел. Наибольшую пользу вам, однако, может принести выполнение массажа глаз, который уменьшает и предотвращает развитие напряжения глаз; освещение глаз солнечным светом, так как большинство светочувствительных клеток глаза находятся в зрительном пятне сетчатки, а попадание на них света стимулирует и укрепляет их; а также упражнения 8-20 — 8-23, связанные с перемещени-

ем взгляда от одной точки рассматриваемого изображения к другой, что также способствует укреплению зрительного пятна сетчатки глаза. Особое внимание обратите на упражнения 24-1 и 24-2 из этой главы, которые сочетают перемещение взгляда от одной точки рассматриваемого изображения к другой со стимуляцией дальнего зрения. Это очень важно, так как большинство людей, страдающих дегенерацией зрительного пятна сетчатки, используют глаза, в основном, для работы вблизи, в результате чего уменьшается их способность видеть вдаль. Огромную пользу принесут вам также упражнения, связанные со стимуляцией периферического зрения (см. упр. 8-13 — 8-19 из главы «Зрение»), так как они снимают напряжение с центральных клеток глаза и вовлекают глаза в более сбалансированную работу.

Для лечения начавшегося заболевания ваш врач может предложить пройти курс лазерной терапии. Основываясь на опыте наших клиентов, можно сказать, что это лечение, в ряде случаев, хотя далеко не во всех, оказывается успешным; поэтому необходимо серьезно обсудить возможные последствия такого лечения со своим лечащим врачом.

Не стоит убеждать себя в том, что возраст не позволит вам добиться успеха в борьбе с этим заболеванием: некоторые из наших клиентов, добившиеся самых значительных успехов в своем исцелении, начали борьбу за зрение, когда им было более шестидесяти лет.

Как и при любом другом заболевании, в данном случае то, насколько человек может улучшить свое зрение, зависит от него самого, причем не только от состояния его глаз, но, в большей степени, от его общего физического состояния.

ПИГМЕНТАЦИЯ СЕТЧАТКИ

При этом заболевании потеря зрения начинается с периферических участков глаза, постепенно распространяясь на его центральные участки. В результате, у человека наблюдается эффект туннельного зрения. Так как на периферии глаза расположено больше клеток, обеспечивающих его нормальное функционирование в сумерках, то зрение человека в темноте значительно падает — иногда он не видит в темноте ничего.

Для людей, чьи глаза страдают от этого заболевания, будут полезны все упражнения, предложенные в главе «Зрение». Но, как мы смогли убедиться в этом, особенно сильное влияние на них оказывают упражнения 8-13 и 8-19, связанные со стимуляцией периферического зрения. Кроме того, нам довелось столкнуться с такими больными, которые испытали временное улучшение периферического зрения после лишь одного занятия по его стимуляции.

Также мы рекомендуем немного поработать с мигающими огоньками. Необходимое для этого оборудование может быть куплено практически в любом хозяйственном магазине. Вам потребуются цветные светящиеся шарики самых разнообразных цветов, патрон, соединенный электрическим шнуром с розеткой, а также специальный адаптер, который заставляет шарики загораться и гаснуть через определенные интервалы времени. Если вам не удалось достать его, то вы можете использовать любое другое устройство, заставляющее цветные светящиеся шарики загораться и гаснуть через каждые одну-две секунды.

24-10 Мигание света помогает

стимулировать периферические участки глаза, зрение которых было утрачено в результате заболевания. Чтобы выполнять это упражнение, необходимо сначала удобно расположиться в темной комнате и на протяжении пяти минут сделать себе массаж глаз для их полного расслабления. Начинать это упражнение нужно с красного шарика, так как обычно этот цвет бывает легче всего увидеть и он не вызывает у людей никаких неприятных ощущений. Полностью закройте свой здоровый глаз, прикрыв его сверху кусочком ткани. Затем сделайте так, чтобы красный свет начал мигать. Держите источник света на расстоянии полуметра от лица и передвигайте его вдоль всего поля зрения, насколько позволяет глаз. Сможете ли вы определить, когда свет включается, а когда выключается? Различаете ли вы, какого цвета этот огонек? Если вы можете определить, что он то включается, то выключается, значит, это упражнение принесет вам пользу.

Следует очень внимательно относиться к себе, так как глаз очень быстро устает. Если вы можете различать мигание света на протяжении лишь полминуты, выполняйте это упражнение только полминуты, а затем на протяжении пяти минут массируйте глаза для их расслабления и отдыха. Если же вы не теряете из виду мигающий свет так быстро, можете смотреть на него в течение трех минут, чередуя выполнение этого упражнения с массажем глаз.

Когда вы научитесь легко распознавать красный свет — даже если он будет казаться вам розовым, а иногда белым — знайте: вы добились того, что ваш плохой глаз включился в работу и его слабое зрение стало поддерживать и дополнять зрение

здорового глаза. Во время выполнения этого упражнения не позволяйте своей голове двигаться или следовать за движением глаз; держите в руках патрон со вставленным светящимся шариком и перемещайте его вверх и вниз, а также из стороны в сторону, чтобы определить, на каком расстоянии вы можете увидеть исходящий от него свет и каково поле вашего зрения. Определите, на какое максимальное расстояние вверх, вниз и в стороны вы можете перемещать шарик, чтобы видеть его, не двигая при этом ни головой, ни глазами. Попробуйте определить ту область, где свет от шарика становится тусклым или перестает различаться; при этом, возможно, вы сможете различить лишь цвет исходящего от шарика света или лишь изредка увидеть его мигание. Задержите ненадолго источник света в области неясного видения, перемещая его вверх и вниз, вперед и назад по кругу, не выходя из той области, где вы едва можете различить исходящий от него свет. Закройте глаза и представьте, что вы хорошо видите его; затем откройте глаза и снова начните двигать источник света в этой области. Обратите внимание на то, когда вы начнете видеть свет четче или ярче. Когда это произойдет, отодвиньте источник света немного дальше от себя, так чтобы вы снова могли едва различать исходящий от него свет. Повторите все упражнение с начала до конца. Если вам так и не удалось лучше увидеть исходящий от шарика свет — придвиньте его немного ближе к себе в то место, где вы достаточно хорошо видели его, и начните перемещать его во всевозможных направлениях внутри области четкого видения. Затем повторите все упражнение с начала.

В случае, если у вас поражены са-

мые удаленные от центра участки глаза, начинайте это упражнение, держа световой источник таким образом, чтобы он стимулировал, прежде всего, ваше центральное зрение, а затем постепенно сдвигайте его так, чтобы он вовлекал в работу и периферические участки глаза. Если же у вас центральное зрение и удаленные от центра участки глаза не затронуты болезнью, а поражены лишь внутреннее, находящиеся между этими областями участки, вы должны при выполнении этого упражнения сдвигать световой источник от центра глаза к его периферии в направлении к пораженному участку и передвигать его от периферии глаза вовнутрь, приближаясь к больному участку глаза с внешней стороны. Если же поражены отдельные участки сетчатки, начинать это упражнение необходимо со здоровых участков глаза, постепенно перемещаясь к тем его областям, которые утратили свое зрение.

Рис. 24-10



Попробуйте выполнить это упражнение со всеми шариками (используя различные цвета), причем больше времени уделяйте работе с теми цветами, которые вы видите лучше. Остановливайтесь каждые пять минут, чтобы на протяжении следующих пяти минут выполнить массаж глаз для предотвращения перенапряжения вовлекаемых в активную работу его клеток. Вы можете работать как одним глазом, так и двумя глазами одновременно или поочередно. Если вы работаете одновременно двумя глазами, то лучше всего в процессе выполнения упражнения использовать светящиеся шарики одинаковых цветов для обоих глаз.

Желательно, чтобы кто-то другой помогал вам держать приспособление с мигающим шариком, так как в этом случае не возникнут вопросы относительно поля вашего зрения или относительно того, насколько был отодвинут световой источник перед тем, как изменилось ваше световосприятие и т.д. Если же болезнь зашла слишком далеко и у вас нарушилось цветовое восприятие, попросите своего партнера изменить цвет светящегося шарика, не говоря вам о том, шарик какого цвета он ставит в патрон. У вас появится отличная возможность самостоятельно определить цвет света.

Некоторые офтальмологи придерживаются той точки зрения, что солнечный свет ускоряет разрушение сетчатки при этом заболевании. Мы не опровергаем эти утверждения, а оставляем за вами окончательное решение о том, стоит или нет выполнять упражнение по освещению глаз солнечным светом. Однако, по нашему мнению, оно оказывает чрезвычайно благотворное влияние на лю-

дей, страдающих пигментацией сетчатки. Если ваш лечащий врач не возражает против выполнения этого упражнения, попробуйте сделать его и определите, помогает оно вам или нет. Вы можете ознакомить своего лечащего врача с разделом, посвященным освещению глаз солнечным светом из главы «Зрение», и обсудить с ним целесообразность выполнения этого упражнения.

Выполнение массажа пораженных глаз оказывает столь же благотворное воздействие на них, как покой на все больное тело. Поэтому на протяжении первых шести месяцев занятий вы должны делать его ежедневно по два часа. В результате, вы будете потрясены своими достижениями.

Выполнение упражнений по перемищению взгляда от одной точки рассматриваемого изображения к другой также принесет вам большую пользу, особенно если выполнять их, закрывая хорошо видящие участки глаза и заставляя работать наиболее ослабленные его участки. Представьте, что во время выполнения этих упражнений, когда в работе участвуют ослабленные участки глаза, вы видите все, что хотите увидеть, а переводя взгляд от одной точки рассматриваемого изображения к другой, вы схватываете все его детали.

Если вам сложно читать, попробуйте выполнить любые из предложенных в разделе «Чтение» упражнений.

ГЛАУКОМА

Глаукома, или повышение внутриглазного давления — заболевание, которое на начальной стадии своего развития не доставляет человеку никаких проблем, но скрыто способст-

вует ухудшению его периферического зрения, а также вызывает повреждение глазного нерва. В конечном счете, на поздних стадиях развития глаукома может вызвать у человека даже слепоту.

Если у вас повышено внутриглазное давление и ваш лечащий врач настаивает на приеме лекарств для его снижения, то обязательно получите консультацию тех специалистов, которые длительное время работают с глаукомными больными. Дело в том, что, как только вы начнете принимать лекарства, вы станете всецело зависеть от них и вам будет трудно обходиться без них, так как они ослабляют естественную способность глаза самостоятельно бороться с повышенным давлением. Вот почему многие офтальмологи не советуют пациентам спешить с приемом лекарств. Однако, лекарства могут быть необходимы, если у вас нестабильное внутриглазное давление.

Основная цель занятий в случае глаукомы — улучшить свое периферическое зрение и укрепить зрительный нерв. Уменьшение внутриглазного давления потребует от вас длительной работы, активного выполнения предложенных в нашей книге упражнений на протяжении всего этого времени. Не надейтесь, что ваше внутриглазное давление вернется к своему первоначальному уровню, но оно должно стабилизироваться где-то между нормальным и опасным для зрения уровнем.

Мы убеждены, что глаукома развивается, прежде всего, в результате неправильного использования глаз: как от несбалансированного вовлечения их в работу, так и от несбалансированного использования отдельных его участков.

Поэтому мы советуем вам в процессе занятий активно выполнять упражнения, направленные на стимуляцию периферического зрения (упр. 8-13 — 8-19 из главы «Зрение»). Помимо того, что они способствуют восстановлению утраченного периферического зрения, они балансируют использование глаз во время работы. Большинство периферических клеток глаза, позволяющих человеку видеть в темноте, имеют вид палочек. Вы можете стимулировать и укреплять периферические клетки своего глаза во время вечерних прогулок, глядя на луну или звезды; причем старайтесь находиться как можно дальше от искусственного освещения. И темнота и движение постепенно, не вызывая никакого напряжения, активизируют работу периферических участков глаз, вовлекают в работу те клетки глаза, которые обычно не участвуют в ней. Если у вас утрачена большая часть периферического зрения, поработайте с другими упражнениями, стимулирующими периферические клетки глаза, прежде чем переходить к таким прогулкам.

К выполнению следующих упражнений можно приступать лишь после трехмесячной работы с основными упражнениями, которые мы перечислили выше, то есть когда ваши глаза привыкнут к ним и станут достаточно расслабленными. Конечная цель этих упражнений — уменьшить и стабилизировать внутриглазное давление. Однако к ним следует подходить крайне терпеливо и осторожно. Если вы будете выполнять их в напряженном, а не в расслабленном состоянии, или захотите слишком быстро ощутить улучшение зрения, то имеющееся напряжение и беспокойство в вашем организме, напротив, приведут лишь к еще большему увеличению внутриглазного давле-

ния. Необходимо помнить, что даже стабилизация внутриглазного давления является свидетельством прогресса, так как при этом прекращается дальнейшее падение зрения.

Если вы уже начали пользоваться глазами каплями, спросите своего лечащего врача: можете ли вы теперь делать это реже? Объясните ему, что вы делаете, и обратитесь к нему за советом и поддержкой. Ваш лечащий врач должен внимательно следить за улучшением вашего состояния на этом этапе лечения.

Первое упражнение, которое мы рекомендуем выполнять — это массаж лица; выполняйте его, как описано в упражнении 8-1 из главы «Зрение». Мы убеждены, что напряжение мышц лица приводит к еще большему подъему внутриглазного давления. Лучше сначала выполнить этот массаж самому себе, прежде чем просить кого-то об этом, так вы легко определите, с какой силой необходимо производить надавливание, чтобы не причинить себе неприятных ощущений. Уделите этому массажу не менее десяти минут, делая его дважды в день, начиная с осторожного надавливания и постепенно увеличивая его силу.

Второе упражнение — это массаж глаз. Обычно мы рекомендуем пациентам выполнять такой массаж как можно чаще, так как это упражнение оказывает наиболее целебное воздействие на глаза. Однако, если у вас обнаружена глаукома, то могут возникнуть трудности с выполнением этого упражнения, так как в темноте у глаукомных больных обычно повышается внутриглазное давление. Тем не менее, мы установили, что это состояние уравнивается чрезвычайным расслаблением, которое вызывает такой массаж. Это расслабле-

ние распространяется как на зрительный нерв, который может пострадать в результате заболевания, так и на глаз в целом и на прилегающие мышцы лица. Уменьшение напряжения этих мышц, в конечном счете, поможет вам снизить и внутриглазное давление. Поэтому мы советуем вам как можно чаще на протяжении дня делать непродолжительные сеансы массажа.

Третье упражнение связано с визуализацией. Для его выполнения вам потребуется помощь партнера, который не страдает глаукомой. Сядьте в затемненной, но не темной комнате. Закройте глаза, расслабьте их и мышцы своего лица; слегка коснитесь кончиками пальцев своих закрытых век. Не оказывайте на глаза никакого давления, так как это может повредить им, особенно сетчатке глаза. Едва касаясь кончиками пальцев закрытых век, представьте себе, как они медленно проникают сквозь глазные яблоки, а также то, что глазные яблоки совершенно мягкие и расслабленные и в процессе прикосновения к ним они еще больше размягчаются. Затем прикоснитесь к веку своего партнера. Почувствуйте, насколько мягким и расслабленным является его глаз, и сравните его со своим. Представьте, что ваши глаза такие же размягченные и расслабленные, как глаза вашего партнера. Легкое прикосновение реально поможет вашим глазам по-настоящему расслабиться; но в любом случае, визуализация способствует расслаблению ваших глаз и вашего разума. Выполнив это упражнение, остановитесь и сделайте легкий массаж прилегающих к глазам участков. Представьте, как они размягчаются и расслабляются во время вашего прикосновения, как это расслабление затрагивает даже ваши глазницы.

Когда бы вы ни приступали к выполнению упражнений для глаз, периодически останавливайтесь, закрывайте глаза, касайтесь их век и представляйте, как происходит их расслабление и размягчение.

КЕРАТОКОНУС

Кератоконус — это медленно прогрессирующее заболевание, при котором роговица глаза постепенно принимает коническую форму. Помимо того, что нарушается рефракция глаза, он краснеет и испытывает постоянное чувство напряжения. Это заболевание приводит к истончению и рубцеванию роговицы глаза. В таких случаях может даже потребоваться хирургическое удаление отдельных участков поврежденной роговицы.

В борьбе с этим заболеванием, помимо хирургического метода лечения, существуют еще два. Один из них связан с использованием контактных линз, которые в результате давления, оказываемого на роговицу глаза, способствуют ее возвращению к нормальному виду. Другой подход связан с выполнением специальных упражнений для глаз.

На протяжении первых трех месяцев работы по борьбе с этим заболеванием необходимо ежедневно от сорока минут до часа уделять освещению глаз солнечным светом или отраженным светом неба (см. упр. 8-6 и 8-7), а также ежедневно около часа выполнять упражнения по перемещению взгляда от точки к точке рассматриваемого изображения, морганию и выполнению упражнений, связанных со стимуляцией периферического зрения.

Старайтесь как можно чаще выполнять массаж лица, причем это

может быть как самомассаж, так и массаж, выполняемый кем-то другим. Приемы выполнения такого массажа описаны в главе «Зрение» в упражнении 8-1. Вы можете немного расширить их, добавив к ним следующее: закройте глаза и попросите вашего массажиста слегка надавить всеми пальцами на ваш лоб, а затем немного потрясти пальцы, не отрывая их от кожи. Это способствует вибрации лобных мышц.

Через три месяца после начала занятий вы можете отказаться от половины упражнений по освещению глаз солнечным светом и массажа глаз, а массаж лица выполнять лишь один раз в неделю.

КОСОГЛАЗИЕ И АМБЛИОПИЯ

При косоглазии нарушение зрения происходит от несбалансированного использования внешних глазных мышц, но во многих случаях такой дисбаланс возникает в результате того, что мозг плохо объединяет зрительную информацию, поступающую в него от глаз. Поэтому во время работы по улучшению состояния глаз при этом заболевании необходимо заставить мозг сознательно воспринимать информацию, поступающую от обеих глаз, а не только от одного из них. Аналогичная задача ставится и при работе в случае амблиопии, или «лености» одного глаза. Многие люди ни при каких обстоятельствах не используют больной глаз, а вся посылаемая им в головной мозг информация неосознанно подавляется. Тем не менее, иногда этот глаз сохраняет хорошее зрение. В этом случае, заставьте оба глаза работать как единое целое, добившись слияния поступающего от них изображения. Если же зрение больного

глаза снижено — необходимо, помимо всего прочего, работать и над его улучшением.

Неважно, страдаете вы косоглазием или амблиопией, вы должны в начале занятий на протяжении двух недель поработать с упражнениями из главы «Зрение». Даже если вы не страдаете близорукостью, вам будут полезны упражнения по стимуляции дальнего зрения, а также упражнения, улучшающие способность глаз к чтению.

Амблиопия

Если помимо амблиопии вы страдаете близорукостью или дальнозоркостью, обратитесь к соответствующим разделам, посвященным этим заболеваниям, и стройте свои занятия в соответствии с предложенными в них советами. Однако, независимо от того, хорошо или плохо видит пораженный заболеванием глаз, особое внимание уделите упражнениям по перемещению взгляда от одной точки изображения к другой, стараясь рассматривать различные предметы как на близком расстоянии, так и вдалеке от себя. Это могут быть упражнения: 8-20 — 8-24 из главы «Зрение», упражнения 24-1 и 24-2 из данной главы, а также упражнения 24-5 — 24-9 из раздела «Чтение» настоящей главы. Выполняя любое упражнение, вы можете закрывать хороший глаз не более чем на пять минут и делать это упражнение или какую-то другую работу только худшим глазом. Закрывая свой лучший глаз, стимулируйте периферические клетки другого глаза, покачивая или шевеля пальцами на расстоянии двадцати сантиметров сбоку от того глаза, которым вы работаете — это способствует уменьшению его напряжения.

После работы с глазом, пораженным амблиопией, вы должны особенно тщательно расслабить свои глаза. Ваша цель — избежать напряжения того глаза, который вы пытались вовлечь в работу. Прочитайте раздел, посвященный выполнению массажа глаз (упр. 8-5), и, по крайней мере, неделю делайте его ежедневно по два часа, пока не почувствуете, что ваши глаза совершенно расслабились. Можете разделить эти два часа на несколько двадцатиминутных занятий, но чем дольше будет каждое из них, тем более глубоким окажется их воздействие на организм и тем больше пользы они принесут.

После такой подготовки начните интенсивно работать с упражнениями по стимуляции периферического зрения (упр. 8-13 — 8-19 из главы «Зрение»). Несмотря на то, что эти упражнения желательнее выполнять одновременно двумя глазами, вы можете сначала сделать каждое упражнение, как описано в нашей книге, а затем повторить их, работая только худшим глазом. Советуем вам регулярно выполнять эти упражнения на протяжении месяца.

Косоглазие

В этом случае вам необходимо работать над укреплением и вовлечением в активную работу внешних глазных мышц; вы должны сделать их сильными и гибкими, чтобы они обеспечивали все движения, необходимые глазу. Начните работу с упражнения 8-2 из главы «Зрение», а затем перейдите к упражнениям 8-9 — 8-11. Все они помогут укрепить внешние глазные мышцы и научат лучше контролировать их работу; кроме того, мы предлагаем вам и несколько других упражнений. (Может быть,

вам будет удобнее выполнять следующие два упражнения лежа, так как при этом вы сможете лучше расслабиться.)

24-11 Прикройте один глаз рукой, а другим глазом сделайте несколько круговых движений по часовой и против часовой стрелки. Можете делать это в любой удобный для вас момент на протяжении дня.

24-12 Посмотрите как можно дальше вверх, вниз, влево и вправо. Затем сочетайте эти движения глазами с другими: сначала посмотрите вверх, потом, продолжая смотреть вверх, переведите взгляд немного правее, так чтобы он был направлен по диагонали к вам. Задержите взгляд в таком положении, сделайте три глубоких вдоха и полных выдоха, затем поморгайте несколько раз и, продолжая смотреть вверх, переведите взгляд в левую сторону. Снова сделайте три глубоких вдоха и полных выдоха, поморгайте несколько раз и переведите взгляд вниз. Повторите те же движения глазами, только теперь глядя не вверх, а вниз. Посмотрите влево, одновременно двигая глазами вверх и вниз; потом то же самое сделайте, когда вы смотрите вправо. Если вы испытываете какие-то неприятные ощущения или чувствуете, что глаза напряглись и устали, остановитесь и на протяжении нескольких минут выполните массаж глаз, после чего можете продолжить выполнение этого упражнения.

Медленно опишите глазами большие окружности. Когда вы выполняете круговые движения глазами, сначала сфокусируйте взгляд на чем-то, что находится непосредственно впереди и близко, затем двигайтесь вокруг этой точки, так чтобы ваши глаза описывали окружность не-

большого радиуса. Затем начните постепенно увеличивать радиус этой окружности, пока в работу не включатся самые отдаленные участки, лежащие на периферии вашего глаза. Например, вы можете начать с того, что будете просто смотреть на свой нос в зеркало, а окружность, описываемая глазами, будет доходить лишь до половины лица; однако в конце этого упражнения вы, может быть, станете описывать глазами такие окружности, что будете охватывать взглядом пол, потолок, а также самые дальние углы комнаты.

Попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, обращая больше внимание на возникающее чувство движения, чем на то, что вы видите при этом. На первых порах это упражнение покажется вам достаточно сложным, но оно поможет вашим глазам лучше ощутить их движение.

Все эти упражнения не такие простые, как это кажется на первый взгляд, поэтому, во время их выполнения вам потребуется часто делать перерывы и отдыхать. Во время отдыха постарайтесь больше времени уделить массажу глаз, лица и участков, лежащих вокруг глаз; хорошо положить теплый компресс на закрытые глаза. Если ни один из предложенных нами методов не помогает вам избавиться от напряжения глаз, прервитесь на один день и вместо выполнения упражнений уделите все свободное время выполнению массажа глаз, а на следующий день снова выполните упражнения, описанные выше.

Выполняйте эти упражнения в течение двух месяцев, прежде чем переходить к другим упражнениям, в процессе занятий с которыми вы должны обращать особое внимание на функционирование головного мозга.

Возможно, в результате заболевания у вас происходит раздвоение изображения. Если этого не наблюдается, знайте, что эти упражнения могут временно вызвать возникновение у вас такого раздвоения, и это очень хорошо, так как означает, что в ваш мозг начала поступать информация от худшего глаза. Мы рекомендуем вам проводить массаж глаз как до, так и после выполнения этих упражнений.

24-13 Для выполнения этого упражнения вам потребуется большой кусок бумаги и карандаш. Очень медленно нарисуйте на листе бумаги линию, проведя ее от середины листа вверх, от себя. Когда вы рисуете линию, обращайтесь внимание не на саму линию, а на карандаш, позволяя глазам двигаться вверх и вниз вдоль карандаша и делая это очень медленно и осознанно. Затем нарисуйте другую линию, на этот раз начните ее с самого верха страницы и ведите к середине листа, в направлении на себя, и снова позвольте глазам медленно и осознанно двигаться вверх и вниз вдоль длины карандаша. После этого сделайте перерыв на одну-две минуты, во время которого оторвите взгляд от листа и посмотрите куда-нибудь вдаль, если возможно, в окно, или закройте глаза и представьте, что вы смотрите вдаль за горизонт. Продолжайте выполнять это упражнение в течение восьми-десяти минут, делая частые перерывы, чтобы перевести взгляд вдаль, а затем в течение десяти минут проводите массаж глаз.

Выполните упражнение 8-18 из главы «Зрение», а затем вернитесь к упражнению 24-12, но на этот раз выполняйте его только худшим глазом.

На протяжении месяца ежедневно работайте над упражнениями,

способствующими слиянию изображений поступающих от обоих глаз. Если вы будете работать над ними слишком долго и слишком усердно, это может вызвать еще большее напряжение глазных мышц. Через месяц вернитесь к выполнению таких основных упражнений, как массаж глаз, освещение их солнечным светом, моргание и перевод взгляда от одной точки рассматриваемого изображения к другой. Можете работать и с другими участками тела, так как выполнение упражнений для глаз повышает осознанность всего тела в целом. Иногда можно даже забыть о глазах на месяц и сосредоточиться на работе со всем телом. После этого снова вернитесь к выполнению упражнений на слияние изображений и посмотрите, может быть, теперь вы достигнете больших успехов, чем прежде.

Тем не менее, несмотря на достигнутое вами улучшение состояния глаз, косоглазие может снова и снова проявляться в случае, если вы устали или ваши глаза испытывают напряжение.

Если вы обнаружили, что у вашего младенца развивается косоглазие, важно, как можно раньше, обратиться к окулисту для точной постановки правильного диагноза. Может быть, у него один глаз совершенно ничего не видит? В этом случае, вам следует, как можно раньше, начать заниматься с ним специальными упражнениями. Зрительный отдел головного мозга у ребенка начинает развиваться очень рано, именно поэтому важно предотвратить развитие у младенца амблиопии.

Педиатр может предложить заклеить ребенку один глаз. Это хорошо, но только если делать это на очень непродолжительное время, примерно на пять минут. Когда вы

таким образом заставляете работать худший глаз, в мозг начинают поступать сообщения о том, что человек может видеть только одним или только другим глазом, но не двумя одновременно. Чтобы укрепить одновременно оба глаза, необходимо прикрепить кусочек бумаги площадью в три квадратных сантиметра на переносице ребенка, как раз между глазами. Очень маленькие дети не понимают этого и могут часами находиться в таком положении. После того как вы прикрепили кусочек бумаги к переносице ребенка, вы можете привлечь его внимание к различным движущимся предметам или мигающим огонькам, заставляя его следовать за ними глазами. Даже и без такого кусочка бумаги было бы неплохо заставить ребенка следить глазами за движущимися предметами, подвешенными над его кроватью.

Шевеление или покачивание пальцев у периферии глаз ребенка поможет активизировать работу глаз. Дети могут сохранять внимание очень недолго, поэтому заниматься с ними надо часто, но понемногу.

Наш совет: крайне осторожно соглашайтесь на хирургическое вмешательство вашему ребенку.

КАТАРАКТА

Катаракта представляет собой помутнение хрусталика или части хрусталика глаза. Принято считать, что это заболевание вызывается нарушениями в структуре протенинов, из которых состоит хрусталик. Как только у человека появляется катаракта, она начинает постепенно увеличиваться в размерах, разрастаясь, и приводит к тому, что зрение начинает падать. Если у вас обнаружена катаракта, то врач, возможно, пред-

ложил вам удалить ее хирургическим путем. Тем не менее большинство врачей предпочитают делать операцию лишь после того, как катаракта станет относительно большой и плотной, а зрение больного существенно понизится. В это время можно удалить весь хрусталик, заменив его на искусственный. Когда-то катаракта была одной из основных причин слепоты у людей старшего возраста. Однако сегодня офтальмологи достигли больших успехов в области хирургического лечения катаракты.

Любое хирургическое вмешательство сопряжено с некоторой долей риска, и операция по удалению катаракты не является здесь исключением. За годы нашей работы нам довелось столкнуться как с такими людьми, которым эта операция не принесла облегчения, так и с теми, кто вообще смог обойтись без операции. Некоторые люди стараются избежать любого хирургического вмешательства и обойтись без него. Благодаря нашей практике мы убедились в том, что отложить или даже совсем избежать операции можно, стараясь улучшить зрение с помощью специальных упражнений для глаз и путем расслабления.

Человеку важно самому сделать осознанный выбор того пути, по которому он пойдет, причем делать он это должен, обладая большим количеством информации о различных способах лечения катаракты. Если ваше зрение стало ухудшаться вследствие развивающейся катаракты, вы захотите взвесить все «за и против» ее хирургического лечения. Если ваше зрение значительно ухудшилось, но вы все еще можете видеть, то лучше постараться улучшить его естественным путем.

У многих людей катаракта соче-

тается с дегенерацией зрительного пятна сетчатки. Если у вас обнаружены оба заболевания, вы можете попробовать на протяжении двух-трех месяцев выполнять упражнения, которые мы советуем, и посмотреть, улучшится ли ваше зрение. Если этого не произойдет и ваш лечащий врач продолжает настаивать на операции, вы должны задуматься об этом очень серьезно. После операции в ваши глаза будет проникать больше света, который так необходим зрительному пятну сетчатки для предотвращения ее дальнейшей дегенерации. В данном случае операция значительно облегчит ваше состояние, уменьшив проявления обеих этих заболеваний.

Вы можете выбрать оперативное вмешательство, а не упражнения для глаз, если знаете, что ваша катаракта является очень плотной. В этом случае, не стоит откладывать операцию.

Когда вы начинаете работать над улучшением своего зрения, постарайтесь осознать, чего вы можете добиться в результате своей работы. Вы можете значительно улучшить свое зрение, несмотря на развивающуюся катаракту. Может быть, вы сможете даже совершенно избавиться от катаракты в результате этих занятий, хотя такие случаи встречались довольно редко. Но, даже если вам не удастся улучшить зрение, вы научитесь правильнее вовлекать глаза в работу, освоите приемы их расслабления, научитесь снимать с них чрезмерное напряжение, улучшите кровообращение в голове и участках лица, расположенных около глаз.

Месторасположение катаракты влияет на зрение в большей степени, чем размеры. Катаракта, расположенная в центральной области глаза, чаще приводит к слепоте, чем ка-

таракта, расположенная на его периферии. Однако наиболее важно знать, какое влияние она оказывает при этом на зрение? Насколько хуже вы видите в результате ее развития? Катаракта препятствует проникновению света к сетчатке глаза. Поэтому, возможно, вы испытываете чувство напряжения в больном глазу, связанное с недостаточным проникновением в него света.

Первым важным упражнением для больных, страдающих катарактой, является массаж глаз, приемы выполнения которого описаны в упражнении 8-5 из главы «Зрение». Выполняйте этот массаж каждый раз в течение двадцати минут.

Следующее упражнение, которое мы также считаем очень полезным для больных катарактой — это освещение глаз солнечным светом. Многие люди почему-то убеждены, что именно солнечный свет вызывает развитие катаракты, и поэтому стараются избегать попадания им в глаза солнца. Мы же убеждены, что не сам солнечный свет, а реакция на него вызывает развитие заболевания: не привыкшие к яркому свету глаза склонны щуриться, а человек начинает хмурить лоб, тем самым еще больше напрягая их. Такое напряжение глаз оказывает на них крайне пагубное воздействие. Более подробно этот вопрос рассматривается в разделе, связанном с освещением глаз солнечным светом, в упражнении 8-6 из главы «Зрение». К сожалению, многие больные катарактой напрягают глаза чаще, чем обычные люди со здоровыми, но не привыкшими к яркому свету глазами, несмотря на то, что свет крайне необходим для нормального функционирования глаз.

Прочтите раздел, посвященный

освещению глаз, а затем обсудите целесообразность выполнения этого упражнения со своим лечащим врачом; если он не одобрит нашего подхода, не приступайте к выполнению упражнения, в противном случае делайте его, следуя нашим инструкциям (см. упр. 8-7 гл. «Зрение»). Во время выполнения этого упражнения массируйте лицо: участки вокруг глаз, виски, скулы и лоб, а также области позади ушей. Расслабление мышц, окружающих глаза, позволяет проникать в них большему количеству света, что значительно улучшает состояние ваших глаз. Чтобы действительно увидеть отличия в состоянии своих глаз, выполните в течение минуты это упражнение, обратив внимание на цвет света, который вы видите сквозь закрытые глаза. Может быть, вы видите свет желтого цвета? Или оранжевого? Или красного? Затем напрягите мышцы вокруг глаз, стараясь как можно крепче закрыть глаза. После этого расслабьте мышцы и, не открывая глаз, посмотрите, как изменится видимый вами цвет. Стал ли он несколько ярче? Все это свидетельствует о том, что в расслабленном состоянии в ваши глаза проникает больше света, так как отсутствие напряжения в мышцах лица позволяет сделать это. Вы можете даже не осознавать этого, но, вероятнее всего, вы постоянно напрягаете глаза при попадании в них яркого света. Наше упражнение постепенно приучит ваши глаза к свету, и вы больше не будете щуриться и напрягать их.

Возможно, один ваш глаз функционирует лучше другого. Если это действительно так, то большую пользу вам принесут упражнения 8-13 — 8-19, целью которых является сбалансированное вовлечение в работу обе-

их глаз и ограничение функций, выполняемых лучшим глазом. Изредка можно выполнять и упражнение 8-12, закрывая при этом лучший глаз. Прочитайте разделы, посвященные перемещению взгляда от одной точки рассматриваемого изображения к другой и развитию дальнего зрения, которые предложены в восьмой главе; затем попробуйте выполнить описанные в них упражнения, обращая внимание на то, какие из них будут наиболее полезны вам. После этого дополните ими свой комплекс упражнений. Необходимо работать над глазами ежедневно по два часа — ведь вы ищете для глаз лекарство не только функциональное, но и органическое, а изменение их состояния требует, чтобы вы уделяли им достаточно много внимания и сил.

Напряжение глаз приводит и к напряжению всего вашего тела. Вследствие этого советуем вам два раза в неделю выполнять массаж тела, причем в него обязательно должно входить выполнение массажа лица.

Врожденная катаракта

Врожденная катаракта может возникнуть вследствие какого-либо заболевания или из-за каких-то генетических нарушений. Родившийся с нормальным зрением ребенок к двум месяцам может уже видеть лицо стоящего перед ним человека. Мозг младенца запрограммирован таким образом, что ждет поступления в него сообщений об увиденном. Если же на этом этапе развития возникает какое-то препятствие для зрения, например, катаракта, нормальное развитие зрительного отдела головного мозга нарушается. Оно зависит как от состо-

нения глаз, так и от состояния самого мозга, и если мозг в это время не получает ожидаемых стимулов от глаз, у человека на всю жизнь может сохраниться пониженное зрение. В результате постоянного напряжения зрительного нерва может развиться нистагм, или произвольные движения глазами. (Здесь следует отметить, что нистагм является крайне редким заболеванием.)

Если врожденная катаракта очень плотная и располагается в центральной области глаза, то обычно в первые же несколько недель жизни младенца ему удаляется хрусталик и подбираются необходимые контактные линзы. Это позволяет головному мозгу ребенка своевременно получать необходимую ему информацию от глаз. Если после перенесенной операции не возникнет никаких осложнений, то в будущем у ребенка может быть совершенно нормальное или близкое к нормальному зрение.

Огромную пользу вашему ребенку принесут специальные упражнения для глаз, выполняемые по прошествии некоторого времени после операции. Глаз, в котором отсутствует хрусталик, практически с рождения всецело зависящий от сильных контактных линз, конечно, более уязвим, чем нормальный здоровый глаз. Поэтому было бы неплохо поддерживать его с помощью выполнения специальных глазных упражнений. В результате оперативного вмешательства у ребенка могут также развиваться глаукома или отслоение сетчатки, и здесь вам помогут упражнения, предупреждающие развитие этих заболеваний. Запомните: никогда не рано начинать укреплять глаза своего ребенка. Ваша первая цель — добиться их расслабления. Вторая цель этих занятий — развить способность

глаза к аккомодации, то есть способность глаза четко видеть при переходе от рассмотрения предметов вблизи и вдаль, несмотря на отсутствие хрусталика. Если вы сможете этого добиться, вашему ребенку постепенно будут нужны все более слабые контактные линзы.

Внимательно изучите главу «Зрение», стараясь понять заложенные в ней идеи. Вы можете улучшить состояние глаз своего ребенка, расслабляя их при помощи массажа в то время, когда ребенок спит. Можете помочь ему научиться переводить взгляд от одной точки рассматриваемого изображения к другой, заставляя смотреть на движущиеся предметы, такие как волны, облака, птиц в небе, собак или других животных, бегущих или танцующих людей или на ваши движущиеся пальцы. Чаше обращайтесь свое внимание на движущиеся предметы и старайтесь увлечь этим и своего ребенка. Когда он немного подрастет, вы можете катать или бросать ему мячик, заставляя его бросать этот мячик вам назад; обращайтесь его внимание на различные детали картинок в книжках, такие, например, как хвосты, уши или пятна на теле собаки.

Во время выполнения упражнений для глаз не снимайте со своего ребенка контактные линзы, пока ему не исполнится пять лет. В этом возрасте мышление и зрение у ребенка развиваются настолько, что теперь он может выполнять эти упражнения без линз. Со снятыми линзами вы можете проводить ему освещение глаз солнечным светом и массаж глаз, но основное внимание необходимо уделять упражнению по перемещению взгляда от одной точки рассматриваемого изображения к другой, побуждая ребенка следить глазами за движущимися предметами,

рассматривать их отдельные детали. Также вы можете пробудить в нем интерес к рассмотрению расположенных вдали предметов, даже если он и не может четко различить их. Вы должны быть готовы к тому, чтобы уделять ежедневно от двух до четырех часов, работая над улучшением состояния глаз ребенка. К счастью, большую часть этих занятий можно совмещать с прогулками, играми, чтением или даже с просмотром телепередач. Изредка необходимо показывать ребенка врачу, чтобы он проверял его зрение и следил за тем, не нужно ли уменьшить силу его контактных линз.

В результате катаракты у ребенка могут также развиваться косоглазие и нистагм. Если ваш ребенок страдает одним из этих заболеваний, обратитесь к соответствующим разделам этой главы, где описаны специальные упражнения, способствующие улучшению состояния глаз в этом случае.

Если катаракта начала развиваться у ребенка несколько позже, а не с момента рождения, то оперативное вмешательство может быть отложено, так как в этом случае зрительный отдел головного мозга уже получил достаточное развитие. Заручившись поддержкой педиатра, вы можете уделить, по крайней мере, три месяца интенсивной работе с упражнениями, предложенными в нашей книге. Если вы заметите, что в результате этих занятий у ребенка улучшается зрение, попросите врача отложить решение вопроса об операции и попробуйте продолжить занятия с ребенком. Помните, что все предложенные здесь упражнения направлены не только на улучшение состояния глаз при катаракте: они укрепляют глаза в целом и способствуют

выработке правильных зрительных навыков.

Неудачное оперативное вмешательство

Иногда в результате операции может развиваться рубцевание тканей глаза, отслоение сетчатки или глаукома. Обратите особое внимание на разделы этой главы, посвященные отслоению сетчатки и глаукоме, если у вас имеется одно из этих заболеваний. Особенно мы рекомендуем в восстановительный период после операции выполнять массаж глаз, причем неважно, насколько сложной была операция. Сразу после операции начните выполнять массаж, затрачивая на него три часа ежедневно и проводя его несколько раз по двадцать минут. После двух недель работы дополните свои занятия другими упражнениями из главы «Зрение», особенно упражнениями 8-13—8-19, чтобы активизировать работу и укрепить ослабленный глаз. Массаж верхней половины туловища также ускорит ваше выздоровление.

АСТИГМАТИЗМ

Астигматизм возникает в результате того, что роговица глаза принимает неправильную форму. Мы убеждены, что это заболевание развивается, главным образом, в результате стресса. Существует несколько упражнений, которые будут полезны для людей, страдающих астигматизмом.

Начните с проверки зрения при помощи обычной таблицы. Обратите внимание, какую строку из этой таблицы вы видите четко. Затем попробуйте выполнить все упражнения из главы «Зрение».

У людей, которым удалось уменьшить близорукость, часто астигматизм начинает всюду заявлять о себе. Вместо того, чтобы видеть единое изображение того или иного предмета, они видят двойное или даже множественное его изображение. Однако это не означает, что астигматизм у них усилился; с уменьшением близорукости они стали лучше различать то, что видят, а вследствие астигматизма единое изображение разделяется на несколько.

На этом этапе ваше состояние может заметно улучшиться после освещения глаз. Слишком чувствительные к свету глаза стараются избегать его, в результате на мышцы вокруг глаз оказывается чрезмерное давление, которое приводит к еще большему нарушению формы роговицы.

24-14 Это упражнение чрезвычайно эффективно при астигматизме. Несмотря на то, что на протяжении долгого времени вы не замечаете никакого улучшения, оно может произойти внезапно и оказаться весьма значительным. Для выполнения упражнения вам потребуются таблица по проверке зрения и небольшая страница с очень большими печатными буквами, размером до трех сантиметров. Поместите таблицу на таком расстоянии от глаз, на котором вы сможете прочитать хотя бы несколько строк из нее. Попробуйте прочитать одну за другой буквы из этой таблицы, переводя взгляд аналогично тому, как это описано в упражнении 24-4. Время от времени быстро помещайте страницу с большим печатным текстом перед глазами. Не смотрите на нее специально, но и не делайте никаких усилий для того, чтобы не смотреть на нее. Ваше внимание может время от времени сосредоточиваться на ней; возможно,

вы даже сможете узнать некоторые буквы, быстро проносящиеся перед глазами. Астигматизм создаст у вас ощущение расплывчатости видимого изображения. Мелькание страницы перед глазами искусственно создает такую расплывчатость, и ваш мозг постепенно привыкает лучше различать видимое изображение.

НИСТАГМ

Оба автора этой книги, так же как и многие другие люди, страдающие нистагмом, или произвольными движениями глаз, сумели значительно улучшить свое состояние. Уменьшение проявлений этого заболевания приводит к повышению остроты зрения. Однако мы не знаем ни одного человека, кто совершенно бы избавился от нистагма с помощью специальных упражнений. Нам бы очень хотелось узнать о таких людях.

Люди, страдающие нистагмом с рождения или с раннего детства, плохо видят и часто наряду с этим заболеванием страдают миопией, астигматизмом и раздвоением изображения. Развитие зрения было нарушено на самой ранней и чрезвычайно важной его стадии, что делает особенно трудным избавление от нистагма, но все-таки, если много работать над собой, можно снизить проявление симптомов этого заболевания.

Работу над собой лучше начать с длительных сеансов массажа глаз. Возможно, вы уже заметили, что проявления нистагма усугубляются, когда вы устали или чем-то расстроены; эта болезнь очень тесно связана с состоянием вашей нервной системы. Может быть, одному человеку в большей степени чем другому, массаж глаз поможет расслабить не

только мышцы глаз, но и освободиться от тревожных мыслей, являясь своего рода медитацией. Так как это заболевание отражает тесную связь между глазами и нервной системой человека, мы настоятельно рекомендуем вам, одновременно с работой над глазами, выполнять и упражнения из главы «Нервная система». Может быть, сначала это покажется вам сложным, но в конце концов обязательно принесет свои плоды: сочетание расслабления мышц и контроля над ними со стороны нервной системы поможет вам уменьшить проявления нистагма.

Все упражнения из главы «Зрение» очень важны, но особое внимание следует обратить на освещение глаз солнечным светом (см. упр. 8-6). При нистагме у больного наблюдается повышенная чувствительность глаз к свету, поэтому важно приучать свои глаза к тому, чтобы они не боялись его. В этом случае полезно как освещение глаз солнечным светом, так и освещение их отраженным светом неба (см. упр. 8-7). Выберите для своих занятий такое время, когда солнце светит не слишком ярко, и во время выполнения этих упражнений делайте небольшие перерывы, на протяжении которых выполняйте массаж глаз; кроме того, необходимо чаще массировать лоб — если этого не делать, то вы лишь усилите чувство дискомфорта и напряжения от попадающего в глаза света, а это, в свою очередь, усилит проявления нистагма. Если вы будете выполнять такой массаж, то скоро на собственном опыте убедитесь в пользе и высокой эффективности этого упражнения.

Кроме того, советуем вам уделять побольше времени работе с упражнениями из раздела «Косоглазие» этой главы.

Большинство людей, страдающих нистагмом, не осознают своего заболевания, пока кто-то другой не скажет им об этом. Мозг очень рано начинает игнорировать движение зрительных образов, которое передается с помощью глаз. В большинстве случаев человек, страдающий нистагмом, не чувствует движения глаз, не видит движения окружающих его предметов и часто, глядя на себя в зеркало, не может увидеть проявления этого заболевания.

В этом случае возникает вопрос: можно ли как-то контролировать свое состояние при этом заболевании? Прежде всего необходимо научиться физически осознавать его. Чем лучше вы будете осознавать свое состояние, тем лучше сможете контролировать его.

24-15 Закройте глаза, глубоко дышите и очень осторожно коснитесь закрытых век указательным и средним пальцами. Почувствуйте, находятся ваши глаза в движении или в спокойном состоянии? Чем легче ваше прикосновение, тем больше вы сможете ощутить, так как сильное давление снова может вызвать привычные движения. Даже если вы чувствуете, что глаза находятся в совершенно спокойном состоянии, обратите свое внимание на нистагм, причём делайте это сознательно. Это и будет вашим первым важным шагом.

24-16 Затем посмотрите на себя в зеркало. Хорошо, если вы смотрите на себя с очень близкого расстояния; в противном случае, встаньте на расстоянии тридцати сантиметров от него. Вместо того, чтобы всматриваться в свое изображение, сконцентрируйте свой взгляд на переносице, как раз на области, расположенной между глазами и чуть выше их. В этом случае вы сможете увидеть дви-

жение своих глаз. Теперь обратите на них свое внимание и попытайтесь контролировать их движение. Глубоко дышите, опустите плечи, расслабьтесь. Мы убедились, что иногда в этом случае помогает выполнение вращательных движений бедрами — нижняя половина туловища, начиная от бедра, движется вниз и описывает окружность, а верхняя половина тела остается неподвижной, причем все это время вы смотрите в зеркало на свою переносицу. Это упражнение укрепляет вестибулярный аппарат, исправляет осанку,

воздействует на позвоночник и центральную нервную систему. Следуя за движением глаз, постарайтесь опустить их вниз, посмотреть прямо перед собой, задержать свой взгляд на чем-то. Некоторым людям удастся сделать это с первой попытки; другие же добиваются этого немного позже. Даже если вам удастся легко выполнить его, не делайте его дольше трех минут. Остановитесь, передохните, а затем почаще возвращайтесь к этому упражнению в течение дня.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Книга, которую вы только что прочитали, отличается от других, в которых описаны приемы выполнения тех или иных физических упражнений. Мы верим, что она будет оказывать на вас полезное воздействие на протяжении долгих лет вашей жизни. Она содержит руководство по борьбе со многими заболеваниями: начиная от мышечной дистрофии и заканчивая дегенерацией зрительного участка глаза. В ней вы сможете найти полезные советы, касающиеся очень широкого круга вопросов.

Изучайте эту книгу поэтапно. Начните с разделов, которые отвечают вашим насущным потребностям, и тщательно проработайте все представленные в них упражнения. Затем проработайте всю книгу от начала до конца, выбирая те упражнения, которые, на ваш взгляд, принесут наибольшую пользу. Тем самым вы разовьете в себе кинестическую осознанность — понимание того, какая область вашего тела нуждается в движении и каким образом быть это движение; именно эта осознанность будет руководить вами и направлять ваши дальнейшие действия. Составьте для себя комплекс гимнастических упражнений и тщательно придерживайтесь его во время своих занятий. Старайтесь избегать их механического или неосознанного выполнения. Каждое движение должно еще больше углублять и развивать вашу кинестическую осознанность.

Третий этап вашего самооздоровления заключастся в том, что вы должны снова внимательно прочитать эту книгу от начала до конца. Вы приобретете совершенно иной опыт после того, как завершите ее чтение. К этому времени вы уже будете за-

ниматься оздоровлением своего организма один или два года, и в вашем теле произойдут заметные изменения по сравнению с тем, что было вначале. Кинестическая осознанность вновь подскажет, каким должен быть ваш следующий шаг: если ваше тело подготовлено к таким занятиям, вы никогда не устанете от них.

И, наконец, на заключительном этапе вы сможете придумывать для себя упражнения. К этому моменту вы будете обладать огромными знаниями, которые и лягут в основу новых упражнений. Вы будете совершать произвольные движения, позволяя своим мыслям следовать за ощущениями, прислушиваться к ним и откликаться на них. Когда Мэйр, будучи подростком, достиг этой ступени, он совершал различные самопроизвольные движения, обращая внимание на их последствия, а потом создавал с учетом их новые упражнения. Каждое предложенное в этой книге упражнение было открыто именно таким образом. Некоторые упражнения появились в результате длительного экспериментирования и открытий. Все они помогут вам освободиться от того, что сдерживает ваши движения и ограничивает их, от всего, что нарушает функции организма и ослабляет его.

Когда вы достигнете этой ступени и почувствуете подлинное освобождение своего тела от всего, что сковывало его прежде, поделитесь с нами этой радостью. Нам будет приятно узнать об этом; кроме того, мы с удовольствием ответим на все ваши вопросы. Пишите или звоните нам в Центр по самоисцелению: 1718 Taraval Street, San Francisco, CA 94116, USA (415) 665-9574, факс (415) 665-1318.

Шнейдер М., Ларкин М.

Ш 76 Руководство по самоисцелению. Как победить любую болезнь. /Пер. англ. — М.: Вече, АСТ, 1997. — 400 с.

ISBN 5-7141-019-X

Эта книга для тех, кто стремится самостоятельно преодолеть свои недуги, заботиться о своем здоровье и поддерживать его.

Ее авторы — Мэйр Шнейдер, Маурин Ларкин и Дро Шнейдер сами столкнулись с серьезными проблемами и сложными заболеваниями. Стараясь преодолеть их, они разработали собственную теорию достижения гармонии при помощи как ума, так и тела. Занимаясь по предложенным авторами методам и способам самоисцеления, у вас появится прекрасная возможность узнать много нового о себе, своем теле, обрести активность.

Ш 6150890000

ББК 53.5

Научно-популярное издание

**ШНЕЙДЕР МЭЙР
ЛАРКИН МАУРИН
РУКОВОДСТВО ПО САМОИЩЕЛЕНИЮ**

Ответственный за выпуск *С. Дмитриев*

Редактор *А. Шилина*

Корректор *Н. Киселева*

Оформление *Б. Федотова*

Верстка *О. Гуриной*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 14.04.97. Формат 60x90^{1/16}. Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная.

Усл. печ. л. 25,0. Доп. тираж 11 000 экз. Заказ 1353.

АО «Вече». Лицензия ЛР № 040410.

129348, Москва, ул. Красной сосны, 7.

ТКО «АСТ». Лицензия ЛР № 060519.

143900, Московская обл., г. Балашиха, ул. Фадеева, 8.

Оригинал-макет подготовлен в компьютерном центре издательства «Вече».

При участии ТОО «Харвест». Лицензия ЛВ № 729. 220013, Минск, ул. Я. Коласа, 35-305.

Минская фабрика цветной печати.

220024, Минск, ул. Корженевского, 20.

ЭТА КНИГА ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПОБОРОТЬ СВОИ НЕДУГИ

Что делать, если
в вас поселилась
болезнь?



Какие
возможности
скрывает ваш организм?

Методы и приёмы
самостоятельного
и самоисцеления

Как предотвратить травмы
и побороть стресс?