

**Светлана Васильевна Баранова**

## **Волшебные движения**



### **ВВЕДЕНИЕ**

**Здоровье**

Здоровье – бесценное достояние каждого человека и общества в целом.

Здоровье – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Молодые о здоровье не думают. Как правило, молодость и здоровье сопутствуют друг другу. Но чем старше становится человек, тем больше он начинает понимать, какое это благо – здоровье, и тем больше начинает ценить его.

Трудно переоценить значение профилактических мер, благодаря которым можно сохранить здоровье и предупредить развитие многих заболеваний.

Лучшие лечебные средства – это те, которые стимулируют собственные целебные силы организма, повышают сопротивляемость и устойчивость к воздействию микробных и других вредоносных факторов.

Лучшие лечебные средства – это здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это такой образ жизни, при котором ваше здоровье укрепляется, чувство радости от жизни возрастает, вы ощущаете полноту жизни, увеличивается ваша работоспособность и психическая активность.

Естественный путь сохранения здоровья – это тренировка естественных защитных сил.

Неблагоприятные условия труда и быта, экологии, нервно-эмоциональное перенапряжение, психическое переутомление, недостаточная двигательная активность (гиподинамия), неправильное поверхностное дыхание, неправильная осанка, нерациональное питание, курение и другие вредные привычки ведут к преждевременному старению и сопутствующим ему заболеваниям.

Понимание роли этих факторов и умение избежать или противостоять их воздействию является важным шагом на пути к восстановлению и укреплению здоровья, бодрости,

работоспособности, душевной уравновешенности.

### **О пользе движения**

Все физические и психические реакции человека сопровождаются движением мышц тела, видимым или идеомоторным. Человек начинает двигаться ещё в период внутриутробной жизни, удовлетворяя свои потребности в движении. Когда движения плода становятся достаточно сильными, они свидетельствуют о его зрелости и способности жить вне чрева матери.

После рождения двигательная активность ребёнка характеризует степень его развития. Всем известно, что малоподвижные дети очень часто отстают в развитии, болезненны, быстро устают, периоды перевозбуждения у них сменяются периодами вялости и т. п.

Для взрослого населения страны пониженная двигательная активность – гиподинамия – явление распространённое. Это связано и с уровнем благосостояния, профессией и привычными стереотипами. Обычно людям приятнее смотреть на соревнования спортсменов по телевизору, чем самим заниматься спортом. Часто индивидуальные занятия физкультурой воспринимаются даже как чудачество, что-то не совсем приличное. Особенно снижена двигательная активность людей среднего, пожилого и престарелого возрастов. Видели ли вы бабушку 80 лет, которая бы резво бегала, делала «мости» и «шпагаты»? Ей ведь уже, по общему стереотипному мышлению, положено сосредоточиться на умирании.

Хранить энергию не расходуя – значит её терять. При бездействии той или иной группы мышц уменьшается количество сигналов, идущих по чувствительным нервам в высшие отделы нервной системы, из-за чего снижа-



ется активность коры головного мозга, нарушается связь между отдельными системами организма, падает общий тонус, может нарушиться обмен веществ.

Недостаточная активность мышц приводит к неполной реализации генетических возможностей человека, к слабости сердечной мышцы, застойным явлениям во внутренних органах, ожирению.

Клинические данные показывают, что ограничение физической активности повышает заболеваемость.

Малоподвижный образ жизни вызывает:

- атрофию мышечной и костной тканей, что сопровождается слабостью и повышенной утомляемостью;
- уменьшение жизненной ёмкости лёгких, что способствует частым респираторно-вирусным заболеваниям;
- нарушения в сердечно-сосудистой системе;
- сокращение в крови необходимых биологически активных веществ и гормонов;
- венозные застои;
- различные заболевания мочеполовой системы;
- снижение мозговой активности;
- патологические изменения в психической сфере;
- увеличение отрицательных эмоций;
- патологические изменения окислительно-восстановительных и обменных процессов;
- хроническую патологию разных органов;
- заболевания сосудов ног, возрастные изменения формы и размеров стоп. При одной и той же длине стопы её ширина у пожилых людей в среднем на 10 мм больше, чем у лиц среднего возраста. После 50 лет у 25 % женщин и 20 % мужчин развивается плоскостопие со всеми проистекающими последствиями. Из-за деформации передних отделов стопы изменяется положение пятки, нарушается кровообращение и развиваются «пяточные шпоры», атрофируются капилляры пальцев ног, нарушаются обменные процессы, возникают боли, судороги, онемение;
- ускорение процессов старения.

**Проверьте состояние своего организма с помощью нескольких простых тестов**

## Тест № 1

Зажимы в области позвоночника	Патологические изменения
<b>Шейные</b> 1-й (атлант)	Головные боли, нервозность, повышенное артериальное давление, мигрени, проблемы со сном
2-й (аксис)	Заболевания глаз, аллергии, снижение слуха, обмороки
3-й	Невралгии, невриты, утри
4-й	Нарушение слуха, увеличенные аденоиды
5-й	Боль в горле, тонзиллит, ларингит
6-й	Боли в шее, в плечах, в затылке
7-й	Гипотиреоз, нарушение подвижности в плечах и локтях
<b>Грудные</b> 1-й	Астма, кашель, боли в руках и ладонях
2-й	Аритмии, боли за грудиной, ишемическая болезнь
3-й	Бронхиты, астма, плевриты, пневмонии
4-й	Камни в желчном пузыре, желтуха, нарушение усвоения жиров
5-й	Расстройство работы печени, желтуха, нарушения свёртываемости крови
6-й	Гастриты, язвы, нарушения пищеварения
7-й	Диабет, язвы, расстройства пищеварения и стула

8-й	Расстройство пищеварения, икота, нарушение дыхания
9-й	Аллергические реакции, слабость иммунной системы
10-й	Болезни почек, усталость, слабость
11-й	Расстройство мочеиспускания, хронические заболевания почек
12-й	Нарушения пищеварения, заболевания женских половых органов, бесплодие
<b>Поясничные</b>	
1-й	Грыжи, запоры, колит, диарея
2-й	Кишечные колики, боли в бёдрах и паховой области
3-й	Расстройства мочевого пузыря, импотенция, боли в коленях
4-й	Боли в голенях, стопах, ишиас, люмбаго, нарушения мочеиспускания
5-й	Отёки, боли в лодыжках, плоскостопие
<b>Крестец</b>	Боли в крестце
<b>Копчик</b>	Геморрой, нарушения функции тазовых органов

Если у вас

есть вышеперечисленные изменения в организме, значит, ваше тело катастрофически нуждается в наборе Волшебных движений.



### Тест № 2

#### ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

1. Поставьте ноги вместе и медленно наклонитесь вперёд.

Если вы коснулись пола ладонями – 4 балла;

пальцами – 3 балла;

не смогли коснуться пола – 0 баллов.

2. Медленно наклонитесь вбок.

Если вы дотянулись пальцами до икр – 4 балла;

до коленей – 3 балла;

не дотянулись до коленей – 0 баллов.

3. Примите положение «плуг».

Если коснулись пола прямыми ногами – 4 балла,

если дотянулись слегка согнутыми ногами – 3 балла,

не смогли дотянуться – 0 баллов.

Возраст	Нормальная частота пульса, уд./мин.	Максимальная частота пульса, уд./мин.	Тренировочный уровень, уд./мин.
20 лет	70	200	130-160
25 лет	70	195	127-156
30 лет	70	190	124-152
35 лет	70	185	120-148
40 лет	70	180	117-144
45 лет	70	175	114-140
50 лет	74	170	111-136
55 лет	74	165	107-132
60 лет	79	160	104-128
65 лет и старше	79	150	98-120

Результат:

если вы набрали

8-12 баллов – ваш опорно-двигательный аппарат достаточно гибок – нужно поддерживать форму;

7-4 балла – гибкость и молодость на исходе;

3-0 – старость накрывает вас медным тазом. Срочно начинайте разучивать Волшебные движения!!!

Тест № 3

### ПУЛЬСОВЫЙ САМОКОНТРОЛЬ

Пульс – это своеобразная азбука, с помощью которой организм докладывает о своём состоянии. Пульс обычно определяют на запястье или на шее. Итак, возьмите часы с секундной стрелкой и начинайте считать.

Обхватите правой кистью левое запястье. На внутренней стороне предплечья ближе к кисти в углублении со стороны большого пальца кончиками указательного и среднего пальцев нащупайте пульсирующую лучевую артерию.

Посчитайте удары за 10 секунд и умножьте на 6 – вы получите пульс за одну минуту. Или – посчитайте удары за 6 секунд и умножьте на 10.

Пульс и возраст

Возраст	Нормальная частота пульса, уд./мин.	Максимальная частота пульса, уд./мин.	Тренировочный уровень, уд./мин.
20 лет	70	200	130-160
25 лет	70	195	127-156
30 лет	70	190	124-152
35 лет	70	185	120-148
40 лет	70	180	117-144
45 лет	70	175	114-140
50 лет	74	170	111-136
55 лет	74	165	107-132
60 лет	79	160	104-128
65 лет и старше	79	150	98-120

Чтобы

проверить, хорошо ли сердце работает и как оно справляется с физической нагрузкой, проведите мини-тест:

1. Сделайте 5-минутную разминку в быстром темпе, а затем сосчитайте пульс. Количество сердечных ударов не должно превышать разницу между числом 180 и вашим возрастом. Чем больше превышение, тем выше степень риска, угрожающего сердцу и сосудам.

2. Измерьте пульс, а затем в течение трёх минут совершайте бег на месте. После этого 4 минуты отдохните и снова сосчитайте пульс. Если он равен исходному – всё в порядке. Если превышает на 10–15 ударов – сердце страдает от недостатка физической активности, избыточного веса или общей астении; на 20 ударов и более – нужно обратиться к врачу.

3. Попрыгайте в течение 30 секунд на носках 60 раз на высоту 5–8 см. Увеличение пульса на 75 % от исходного говорит о нарушениях в адаптационных возможностях сосудов.

4. В течение 30 секунд выполняйте глубокие наклоны вперёд, касаясь пола ладонями (или кончиками пальцев). Колени не сгибайте и каждый раз выпрямляйтесь полностью.

Женщины до 40 лет должны делать 15 наклонов за 15 сек.,

от 40 до 50 лет – 12,

после 50 лет – 10.

Мужчины до 40 лет – 20 наклонов,

40-50 лет – 15 наклонов,

старше 50 лет – 12.

Через две минуты после этого измерьте пульс. Если результат менее 100 ударов – вы в отличной физической форме. Если пульс чаще 100 ударов в минуту – сердце плохо справляется с нагрузкой, требуется консультация врача.

Движение – обязательное условие сохранения здоровья и долголетия. Всякое мышечное сокращение приводит к перекачке крови сразу в двух направлениях, что позволяет разгрузить сердце, оптимально выполняя его главную задачу – транспортировку крови в различные жизненно важные участки.

При работе в скелетных мышцах кровообращение увеличивается в 60–80 раз, а в мозге примерно в 6-10 раз. А поскольку в организме более 500 мышц, то их всасывательно-

нагнетательная функция огромна, поэтому мышечная система была названа «периферийным сердцем».

Человек, который занимается по 20 минут утренней зарядкой, болеет в 5–7 раз реже, эффективность работы возрастает на 35–40 % и после 50 лет добавляется 5 лет жизни.

При движениях с поверхности суставов слущивается эпителий, который превращается в смазку. Кости и суставы не имеют своей кровеносной системы, а питаются за счёт прикреплённых к ним мышц и связок. Чем активнее мышцы работают, тем лучше идёт в них кровообращение.

Физическая нагрузка укрепляет суставы и сухожилия, делает более плотной костную ткань, предупреждает накопление патологического холестерина, усиливает дыхательные и обменные процессы, стимулирует работу эндокринных желёз, тем самым не только оздоравливая весь организм, но и омолаживая его.

Работа мышц при ходьбе и беге облегчает работу вен, главной функцией которых является сбор бедной кислородом крови и передача её в сосуды для нового обогащения кислородом. Регулярные занятия физическими упражнениями вдвое увеличивают эластичность и ёмкость сосудов.

Выполнение физических упражнений в течение 2030 минут способствует увеличению в крови количества и активности лейкоцитов, ответственных за распознавание и уничтожение клеток, поражённых вирусом. Одновременно повышается и количество В-лимфоцитов, которые в иммунной системе несут ответственность за производство антител.

Физическая активность способствует высвобождению цитокининов – биологических веществ, которые увеличивают защитные силы организма, способности к адаптации.

Двигательная активность улучшает интеллектуальные возможности человека, стимулирует выработку организмом эндорфинов – естественных опиатов, повышающих настроение.

Энергичные движения увеличивают приток крови к мышцам. Именно по этой причине сила развивается пропорционально интенсивности, а не продолжительности работы.

А самое главное – во время аэробных упражнений кислород в больших количествах поступает в организм и, воздействуя на жировую ткань, вызывает реакции, похожие на взрывы, с выделением не только огромной оздоравливающей энергии, необходимой организму, но ещё и образуются наноструктуры, которые активизируют стволовые клетки всего организма, вызывая заметные процессы омоложения.

Физическая активность благотворно влияет на организм, так как она:

- уменьшает содержание жировых частиц и холестерина в крови, предотвращая тромбообразование;
- способствует развитию коллатеральных (дополнительных) кровеносных сосудов и капилляров, увеличивая возможности кровообращения и омоложения тканей и органов;
- повышает приспособительные возможности организма к изменениям внутренней и внешней среды, избавляя от нейроциркуляторной дистонии;
- увеличивает иммунный потенциал, создавая барьер для инфекции;
- обучает двигаться в быстром темпе, но величественно и легко;
- приучает тело и мысль работать слитно, что позволяет человеку осознать свои резервные возможности и реализовать их, гармонизируя жизненные ситуации и улучшая линию судьбы.

Физические упражнения – необходимый компонент в самосовершенствовании. Если вы

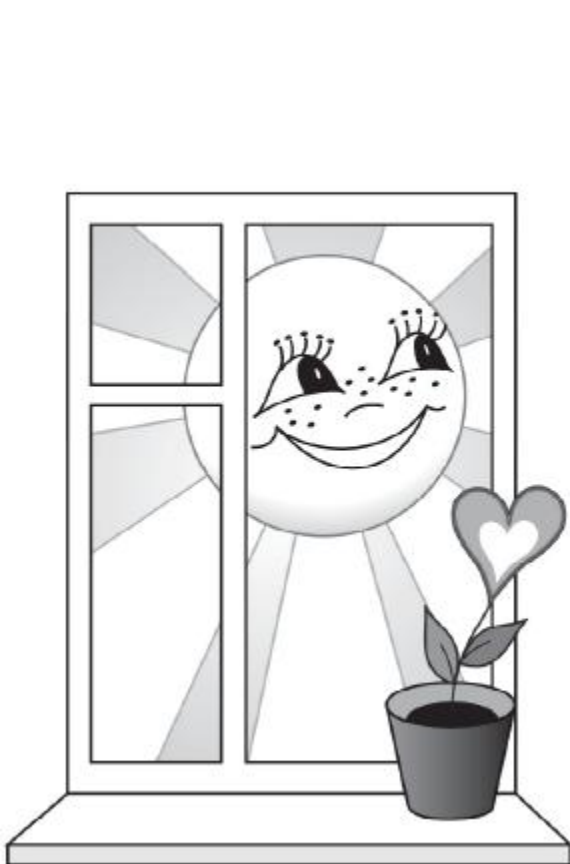


не будете заниматься своим физическим телом, то в окружающий мир будете постоянно проецировать вибрации тех дефектов и шлаков, которые скопились в вас. А через это увеличивать дисгармонию вокруг себя, ухудшая не только свою собственную жизнь, но и других людей.

## Раздел 1

### ДВИЖЕНИЕ, БИОРИТМЫ И РАСПОРЯДОК ДНЯ

#### Движение, биоритмы и распорядок дня



Всей живой природе присущ циклический характер деятельности. Организм с астрономической точностью отмечает ход времени и согласовывает с ним все физиологические процессы, ритм деятельности своих органов и систем. Ритмично функционируют сердце, лёгкие, сокращаются и расслабляются мышцы, меняются возбуждение и торможение в центральной нервной системе. Благодаря этой ритмичной деятельности, сохраняется длительная работоспособность отдельных органов и организма в целом.

Проблема биологических ритмов тесно связана с организацией режима труда и отдыха. У большинства людей в течение суток отмечается волнообразное изменение работоспособности с двумя «пиками» её повышения – с 8 до 13 и с 16 до 19 часов. В другие часы работоспособность бывает ниже, т. к. снижается функциональная активность организма. Наблюдения показывают, что активные физические тренировки и

интеллектуальная работа в ранние утренние часы дают меньший эффект, чем в середине дня.

Одной из важных причин, приводящих к искажению механизмов регуляции, является большой объём нагрузок в часы сниженной работоспособности. При значительном утомлении и переутомлении наступает нарушение суточной ритмики температуры тела, пульса, артериального давления и других показателей.

Совершенствующийся человек понимает, что для гармоничного существования с миром ему необходимо выстроить правильные взаимоотношения со временем. Уважая дух времени, совершенствующийся человек упорядочивает свою жизнь и каждому часу суток посвящает дела, которые способствуют увеличению жизни в теле.

Приблизительно в одни и те же часы он работает, отдыхает, принимает пищу и т. д. При этом образуется динамический навык, благодаря которому привычные дела требуют меньших усилий, а затрачиваемые в процессе трудовой деятельности силы быстрее и полнее восстанавливаются, к тому же подобное структурирование деятельности воспитывает дисциплину, аккуратность, пунктуальность – качества, которые формируют положительный характер и сильную волю человека, способствуя развитию высокого жизненного тонуса и творческих способностей.

Люди, ведущие беспорядочный образ жизни, пренебрегающие режимом дня, расплачиваются за это своим здоровьем.

Человек, не имеющий порядка внутри самого себя, чаще всего не может упорядочить и свою внешнюю деятельность. Он живёт как бы вне ритма: суетится, спешит что-то сделать, при этом вечно опаздывает всюду, или от усталости падает и валяется в постели сутками.

Такой человек не умеет ценить ни силы собственного организма, ни силы окружающего мира. И своей дезорганизованностью он внедряется в жизнь других людей, сбивая их с оптимального ритма.

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определённом ритму жизни и деятельности человека.

Режим каждого человека должен предусматривать определённое время для работы, отдыха, приёма пищи, сна.

Распорядок дня у разных людей различен и зависит от характера работы, бытовых условий, привычек и склонностей, но общим для всех является суточный ритм, который и определяет распорядок дня.

Режим дня предусматривает достаточное время для работы и отдыха, для физической активности и прогулок на свежем воздухе, времени сна и приёмов пищи. Сутки желательно распределить так: 8 часов работы, 8 часов активного отдыха и 8 часов сна.

Ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1–1,5 часа является одним из важнейших компонентов здорового образа жизни.

Полезно отправляться с утра на работу пешком и гулять вечером после работы.

При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном.

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя.

Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. Систематическое недосыпание ведёт к разбалансировке нервной системы и

психики, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, повышенной восприимчивости к различным заболеваниям.

Условием для нормального крепкого сна является прекращение напряжённой умственной работы за 1–1,5 часа до сна и приём пищи не позднее, чем за 2–2,5 часа до сна.

Желательно ложиться спать в одно и то же время.

Бессонница, те или иные расстройства деятельности нервной системы указывают на пренебрежение этими простыми правилами.

Итак, пользу режима дня вряд ли кто станет отрицать. Но существует мнение, что режим – дело сложное, и для его соблюдения нужны особые условия.

Конечно, лучше приучаться к режиму с детства, но и в зрелом возрасте это сделать не поздно. Через месяц упорядоченной жизни уже трудно будет отказаться от этого удобства.

Если вы выработаете для себя оптимальный режим и регулярно будете соблюдать его, то каким бы тяжёлым видом деятельности вы ни занимались, возможности ваши многократно возрастут. Важно научиться работать по определённому плану, подчиняя ему все свои действия, при этом не бросаясь из крайности в крайность.

Говоря о распорядке дня, не доводите режим до карикатуры излишним педантизмом.

Распорядок необходим для сохранения и укрепления здоровья– это своеобразный стержень, на котором базируется проведение будничных и выходных дней. Распорядок необходим, чтобы реализовывать запланированное и успевать всё, что нужно делать.

### **Режим дня усиливает волю**

Структурирование своего времени сделает вас сильнее во всех отношениях. Соблюдение каких-то неизменных правил, конечно, будет требовать определённых усилий, особенно в первое время. Нужно будет заставлять себя вовремя ложиться спать и вовремя вставать, чистить зубы, убирать, не откладывая «на потом», своё жильё, вовремя приходить на работу, а также постоянно совершенствоваться физически и интеллектуально, контролировать свои мысли, слова, эмоции и поступки. Подобное поведение разовьёт ваш Дух и волю, вы станете сильным человеком, а это сделает вас способным самостоятельно принимать правильные решения и не бояться нести ответственность за их исполнение.



Войдя в привычку, соблюдаемые правила помогут вам в

решении многих жизненных проблем, которых слабый и неорганизованный человек панически боится. Слабые люди чаще попадают в нелепые удручающие ситуации, а сильный организованный человек подобных ситуаций просто не допускает.

Воля воспитывается постоянным проявлением усилий к выполнению определённых требований жизни. Воля укрепляет уверенность в собственных силах, способствует развитию интеллектуальных и физических возможностей.

Усиливающиеся Дух и воля проявят у вас возможность трезво видеть окружающий мир и жизнь и уважать их и самого себя.

Конечно, слабым быть легче, для этого ничего не надо предпринимать, не надо напрягаться – живи как придётся... Но легче ли этот «путь»? Слабая воля ведёт к очень быстрому растраниванию жизненной силы. Слепое следование за обстоятельствами делает жизнь пустой и скучной. Тело и психика открываются на болезни. И в этой своей жизни вы постоянно зависите от кого-то или чего-то. Мнимая свобода лентяя приводит к полной зависимости и рабству от тех, кто сильнее.

Совершенствуясь и преодолевая трудности, вы научитесь владеть своими эмоциями и чувствами. Это даст вам дополнительную жизненную энергию, повышая способность к созидательным делам.

Чтобы легче было встроиться в здоровый образ жизни, сделайте здоровые привычки привлекательными. Для этого необходимо чётко понять, зачем вам здоровье, и связать его со своими главными жизненными ценностями: хорошим самочувствием, красотой и силой физического облика, энергией и жизнерадостностью, успехом во всех делах и т. п.

Представьте свою Цель ясно и чётко, как только сможете, и ваш мозг сам подскажет возможные способы её достижения.

И. начните с утренней зарядки.

### **Как составить свой режим дня**

Например, ваш рабочий день начинается в 9 часов, а до работы ехать 1 час 15 минут, тогда проснуться нужно в 6 часов. Кстати, к этому времени организм уже восстанавливает свои силы. Приучите себя к естественному пробуждению в привычное время без будильника, резкий звонок которого раздражающе может подействовать на нервную систему. Люди, склонные к стабильному режиму, легко вырабатывают у себя этот полезный навык. Остальным первое время нужно использовать будильник с негромким мелодичным сигналом.

Не стоит сразу после пробуждения, едва открыв глаза, вскакивать и бросаться в холодную ванну или под ледяной душ, а также делать энергичную гимнастику с использованием гантелей, штанги и т. п.

От сна к бодрствованию нужно переходить постепенно, с возрастом увеличивая плавность этого перехода.

#### **Гимнастика в постели**

- Прежде чем встать, потянитесь в постели, растягивая попеременно правую и левую стороны, позвоночник, тазобедренные и плечевые суставы, голени.
- Сделайте 5-10 «шагающих» движений, натягивая пальцы ног на себя.
- Затем поднимите вертикально вверх одну ногу, потрясите её в течение 5-10 секунд,

опустите.

- Поднимите другую ногу, потрясите и опустите.
- Поднимите одновременно ноги и руки, потрясите. Опустите.
- Поднимите согнутые в коленях ноги, разведите их в стороны и проделайте 5-10 встречных круговых движений тазобедренными суставами в одну и в другую стороны.
- Выполните переключивание согнутых в коленях ног в одну и в другую стороны 5-10 раз.

Этот небольшой комплекс пробудит вас ото сна, восстановит мозговое кровообращение и подготовит организм к дальнейшей деятельности.

После подъёма выполните гигиенические процедуры (умывание, чистка зубов и т. п.). В завершение – выпейте стакан чистой воды или специального оздоравливающего средства, например, воды, настоенной на ветках берёзы.

Затем нужно настроиться на день – 5 минут, сделать утреннюю гимнастику – 15–30 минут, водные процедуры и самомассаж 10 минут.

По дороге на работу пройдите хотя бы 1 км пешком в спокойном темпе (1 км пути за 10–15 минут). Во время ходьбы выполняйте дыхательную гимнастику с задержками дыхания: на 2–3 шага делайте вдох обычной средней глубины, а на выдохе и во время паузы после выдоха пройдите 16–20 шагов до появления чувства нехватки воздуха. Затем пройдите 20 шагов в обычном режиме и повторите тренировку.



Обратите внимание на то, что во время

ходьбы можно активно тренировать тело, осанку, мышцы:

- Лопатки сравняйте со спиной, чтобы спина стала прямой и гладкой.
- Ступайте так, чтобы ноги как будто «выдвигались» из бедёр.
- Живот втягивайте.
- Ягодицы напрягайте.
- Периодически идите на полупальцах.

Не теряйте времени и когда стоите, например, в ожидании транспорта или в очереди:

- Втягивайте живот.
- Напрягайте ягодичные мышцы.
- Напрягайте голени.
- Тяните плечи назад и вниз.
- По очереди тяните переднюю поверхность бёдер, слегка отставляя соответствующую ногу назад.
- Слегка вращайте бёдрами, корпусом, грудной клеткой, приводя тело в состояние тонуса.
- Вытягивайтесь, прогибайтесь и скручивайтесь в разные стороны, но не по полной

амплитуде и расслабляя мышцы, а наоборот, напрягая их.

Вообще, в основе этих упражнений лежат элементы изометрической гимнастики. Изометрическая – значит, основанная на сильном кратковременном напряжении, а затем расслаблении мышц.

Эта гимнастика доступна всем. Она даёт хорошие результаты и, что важно, не требует дополнительного времени, поэтому мы её рекомендуем выполнять в течение дня – по дороге на работу, за рабочим столом, перед телевизором и даже в переполненном салоне автотранспорта.

В этих упражнениях мышцы нужно напрягать медленно, плавно и сильно. Дыхание должно быть глубоким и ровным. Длится каждое упражнение 5–6 секунд, повторяется 5–6 раз.

Даже утреннюю зарядку можно делать в этом же стиле, как бы преодолевая очень большое сопротивление воздуха.

Упражнения сидя

- Втягивайте живот.
- Напрягайте ягодичные мышцы.
- Обопритесь на сиденье и попытайтесь на руках поднять тело.
- Потягивайтесь с прогибами назад.
- Прогибайтесь, обхватив руками спинку стула.
- Поднимайте вытянутые ноги и держите их на весу.
- Не отрывая пяток от пола, попеременно с усилием поднимайте носки ног.
- Не отрывая пальцы от пола, попеременно поднимайте пятки.
- С силой сводите и разводите лопатки.

Обязательное упражнение на весь день – отслеживание своей осанки – лопатки прижаты к спине, чтобы она была ровной и гладкой, подбородок слегка приподнят (даже когда вы пишете), живот слегка подтянут и напряжён.

После работы полезно пройтись пешком, хотя бы 1 км. Ходьба ликвидирует застой крови в нижних конечностях, органах брюшной полости и таза, нормализует деятельность всех систем организма и снижает усталость.

Дома примите душ, переоденьтесь в домашнюю одежду и выпейте стакан воды или сока. Затем включите музыку, потанцуйте, сделайте небольшие растяжки или просто полежите, расслабившись в течение 20–30 минут. И только после этого приступайте к ужину.

После ужина – прогуляйтесь, настраиваясь на окружающую природу. Подышите вечерним воздухом и т. п. Прогулка нейтрализует напряжение и раздражение, накопленные в течение дня, освободит от тревог и переключит на приятные образы и воспоминания.

После прогулки – подготовка ко сну: умывание с чисткой зубов. Затем выпейте стакан воды, сделайте себе лёгкий расслабляющий самомассаж. Выключите телевизор, радио, свет и в проветренном помещении, сидя в постели, поблагодарите Жизнь и Судьбу за прожитый день, попросите у Бога силы на укрепление человеческих чувств и качеств.

Оптимальное время для сна с 22 до 6 часов.

Свой режим вы, конечно, должны определять сами, учитывая свой возраст, профессию, состояние здоровья, время года и т. п. Важно только сохранить основу правильного распорядка, т. е. определить время подъёма и сна, работы и отдыха, пассивного и

активного, время приёма пищи, занятий гимнастикой и т. п.

И главное, чтобы все ваши действия усиливали вас как физически, так и психически, способствовали наработке вашей жизнеспособности.

А в результате – вы научитесь ценить и экономить время, и не только собственное, но и других людей.

### **Утренняя гимнастика**

С ежедневной зарядки должны начинать свой день не только люди молодые и сильные, ею должны заниматься дети с трёхлетнего возраста, школьники, юноши и девушки, люди средних лет, пожилые и даже старики. Гигиеническую гимнастику необходимо выполнять всем без ограничения пола и возраста. Ограничения должны быть только в подборе упражнений и их дозировке. Это зависит от состояния здоровья, возраста, вида трудовой деятельности, погоды и пр. Во всех случаях, за исключением тех, когда гимнастика почему-либо противопоказана, она будет приносить большую пользу организму – улучшать самочувствие, укреплять мышцы и повышать работоспособность.



Утренняя гимнастика необходима и работникам физического труда, хотя, казалось бы, они и без этого имеют значительную «зарядку». Но производственная физическая работа обычно ограничена определённым набором движений. Поэтому разносторонние приёмы утренней гимнастики окажут большую пользу, особенно если включить в комплекс упражнений побольше движений для тех групп мышц, которые при производственной работе не получают достаточно нагрузки.

Важна ежедневная зарядка и для лиц, которые по роду своей профессии в течение дня сохраняют примерно одну и ту же позу (людям за компьютером, кассирам, руководящим работникам и пр.).

Общая продолжительность упражнений утренней гимнастики 15–30 минут. При недостатке времени можно ограничиться и 10 минутами. Но даже минимальный комплекс даёт ощутимую пользу.

Движения, включаемые в различные системы утренней гимнастики, примерно одинаковы. Различен лишь их подбор, последовательность и дозировка.

Вначале придерживайтесь какого-либо определённого комплекса, а затем, через 1,5–2 месяца, постепенно включайте новые, более сложные упражнения, оставляя отработанные.

Дышите во время гимнастики лучше всего через нос. Со вдохом связывайте движения,

способствующие вдоху, с выдохом – выдоху. Например, когда грудная клетка расширяется (разгибание назад) – вдох, наклон вперёд – выдох, подъём рук вверх – вдох, опускание рук – выдох и т. д.

Выполняйте физические упражнения сверху вниз: от пальцев рук, шеи и плечевого пояса к стопам. Упражнения нужно выполнять вдумчиво и плавно, прислушиваясь к ощущениям, возникающим в теле в разных частях, и обучаясь правильно их истолковывать.

После гимнастики примите душ, начиная с тёплой воды и заканчивая холодной. После душа тело разотрите полотенцем до появления тепла, а через некоторое время научитесь обсыхать на воздухе, что усиливает закаливающий эффект.

### **Комплекс бодрости**

Комплекс бодрости предназначен для того, чтобы пробудить тело ото сна, восстановить мозговое кровообращение и активизировать организм к дневной деятельности.

Задачей комплекса является также усиление перистальтики кишечника для его утреннего опорожнения.

Комплекс бодрости помогает избавиться от запоров и других застойных явлений.

Комплекс выполняйте утром натощак до туалета.

Перед выполнением Комплекса бодрости рекомендуется выпить стакан чистой воды комнатной температуры. Если ваш кишечник работает недостаточно активно, то нужно выпить 2 стакана воды маленькими глоточками. Горячую воду для этих целей применять не рекомендуется, поскольку она быстрее всасывается и уменьшает тонус желудочно-кишечного тракта, т. е. часто приводит к обратному эффекту.

1. Лёжа на спине, поднимите вверх и вытяните одну ногу, согните её в колене, на вдохе обхватите руками и прижмите к груди, подтяните к колену подбородок. На выдохе вытяните ногу вверх и опустите.



2. То же проделайте другой ногой.



3. То же проделайте двумя ногами вместе.

Повторите все три упражнения по очереди 5 раз.





4. Лёжа на спине, согните обе ноги в коленях и, не отрывая лопатки от пола (руки за головой), переключайте ноги справа налево по 5 раз в каждую сторону.



5. Лёжа на спине, согните ноги в коленях и, опираясь на лопатки и стопы, как можно выше поднимите таз. Несколько раз покачайте тазом из стороны в сторону, вверх, вниз.



6. Сядьте на пол, ноги согните в коленях, «пройдите» на ягодицах вперёд 5 «шагов» и назад 5 «шагов».



7. Сядьте, обхватив руками ноги, согнутые в коленях, прижмите их к груди. Покатайтесь на спине по полу, массируя позвоночник, правую и левую стороны спины.



8. Лёжа на животе, попеременно покачивайте бёдрами вправо-влево, перекачиваясь на животе.



9. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени

слегка согните, руками обопритесь о колени. На вдохе надувайте живот, а на выдохе подтягивайте его к спине – по 5 раз.



10. Встаньте на четвереньки, сделайте выдох, втяните живот и повстряхивайте его, часто выталкивая и втягивая переднюю стенку живота, как бы выхлопывая пыль и шлаки из внутренних органов. Сделайте вдох и на выдохе повторите упражнение.



11. Сядьте на голени («поза ученика»), наклонитесь вперёд, упритесь теменем (середина между линией волос и макушкой) в пол, обхватите голову руками, ладони в замке, и поднимите таз, выпрямляя колени («домик»). В этом положении слегка подвигайте тазом вправо-влево.



12. Примите «половинную позу черепахи»: из позы «ученика» (сидя на голених) разведите колени, соединив большие пальцы ног, лоб положите на пол, руками, соединёнными в замок, обхватите голову. Локти соприкасаются

с коленями.



### Утренний комплекс «Приветствие Солнцу»

Йоги утверждают, что этот комплекс волшебным образом заряжает энергией и оздоравливает физическое тело.

1. «Молитвенная поза». Встаньте лицом к Солнцу, ноги вместе, спина прямая, руки сложены перед грудью ладонями друг к другу, локти расставлены в стороны. Сделайте 3 полных дыхания.



2. «Арка». На вдохе руки вытяните перед собой и медленно поднимите вверх ладонями к Солнцу (большие пальцы переплетены, указательные касаются друг друга). Потянитесь вверх на полупальцах и прогнитесь назад. Смотрите прямо перед собой.



3. «Аист». На выдохе медленно наклонитесь вперёд, ноги в коленях не сгибаются, потянитесь пальцами рук к полу и поставьте ладони на пол.



4. «Дракон». На вдохе одну ногу согните перед собой в колене под прямым углом, а другую отведите как можно дальше назад и поставьте на полупальцы. Женщины оставляют на месте правую ногу, а отводят назад левую, мужчины оставляют на месте левую ногу, а отводят назад правую. Ладони не отрывайте от пола. Спину прогните, смотрите прямо перед собой.



5. «Гора». На выдохе, сохраняя положение ладоней на полу, поставьте: женщины правую стопу рядом с левой, мужчины левую стопу рядом с правой. Отталкиваясь руками от пола, поднимите таз. Стопы полностью поставьте на пол.



6. «Кошечка». На вдохе, не отрывая ладоней от пола, опуститесь на колени и проскользите лбом, грудью и животом вперёд.



7. «Упор на 8 точек». На выдохе примите упор на ладонях лицом вниз, опираясь о пол пальцами ног, коленями, грудью, подбородком и ладонями.



8. «Змея». На вдохе прогнитесь в пояснице и грудной клетке, опираясь на бёдра, пальцы ног и ладони, голову потяните назад.



Повторите движения в обратной последовательности:

9. «Гора». На выдохе – поднимите таз вверх, поставив ноги полностью на стопы.

10. «Дракон». На вдохе – одну ногу согните в колене и поставьте перед собой под прямым углом, а другую вытяните как можно дальше назад и поставьте на полупальцы. Прогнитесь.

11. «Аист». На выдохе наклонитесь вперёд, ладони положите на пол у стоп.

12. «Арка». На вдохе выпрямитесь и, встав на полупальцы, вытяните руки вверх ладонями к Солнцу и прогнитесь.

13. «Молитвенная поза». Встаньте прямо, ноги вместе, руки сложите перед грудью ладонями друг к другу. Совершите благодарственный поклон Солнцу.

Повторите упражнения ещё два раза, чередуя положения ног.

### **Дыхательная гимнастика**

Комплекс дыхательной гимнастики способствует увеличению плотности вашей биоэнергетики, что оказывает общий оздоравливающий эффект. Он активизирует функции правого полушария головного мозга, отвечающего за творческий потенциал человека, сонастраивает тело с гармоничными природными ритмами. И очень важно, что, проделывая эти дыхательные упражнения, вы быстро начнёте физически ощущать энергии и осознанно физически взаимодействовать с ними.



Условия для занятий дыхательной

гимнастикой

1. Дыхательную гимнастику можно выполнять как самостоятельный гигиенический комплекс по утрам.
2. Её можно использовать перед началом других упражнений.
3. Каждое движение повторяйте по 3 раза.
4. Дышите низом живота: на вдохе живот выпячивается, на выдохе втягивается. При этом дыхание неслышное, медленное и лёгкое. Грудь почти неподвижна. Диафрагма движется вверх и вниз с увеличивающейся амплитудой, что благотворно воздействует на внутренние органы.
5. Строго соблюдайте плавность движений.
6. Стремитесь к тому, чтобы одно движение перетекало в другое естественно, не прерываясь.
7. Все движения должны исходить из всего тела, руки только сопровождают их.
8. Начинайте заниматься не раньше, чем через 1 час после еды. После упражнений воздерживайтесь от пищи хотя бы в течение получаса.
9. Занимайтесь в свободной, не стесняющей движения одежде.
10. Перед занятием снимайте все предметы, которые могут влиять на циркуляцию энергии в теле: ремни, часы, кольца, очки...

### **Утренний комплекс дыхательной гимнастики**



1. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч, слегка согните в коленях, плечи развёрнуты, ладони касаются бёдер. Тело расслаблено. Дышите низом живота. Поклонитесь Солнцу.

2. Вдох – руки поднимите через стороны ладонями кверху вертикально вверх.

Выдох – руки опустите ладонями вниз в исходное положение.



3. Руки сложите ладонями вместе на груди.

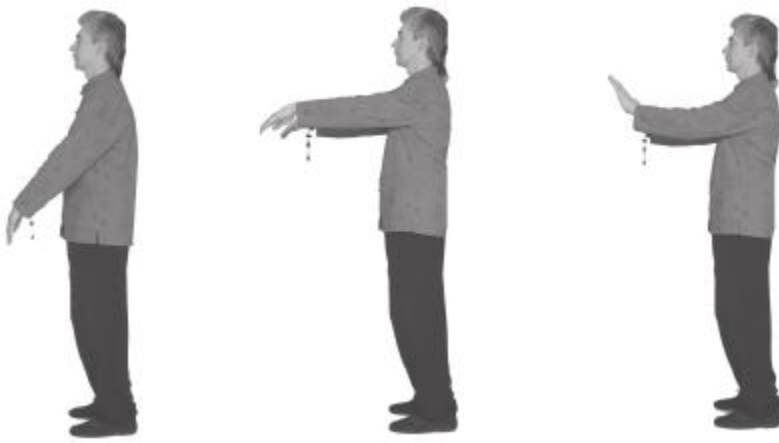
Вдох – руки вытяните вертикально вверх.

Выдох – руки опустите через стороны ладонями вниз на бёдра.



4. Вдох – руки от бёдер поднимите перед собой вертикально вверх ладонями вниз.

Выдох – руки опустите на бёдра.



5. Вдох – руки поднимите до уровня подбородка и отведите в крайнее левое положение.

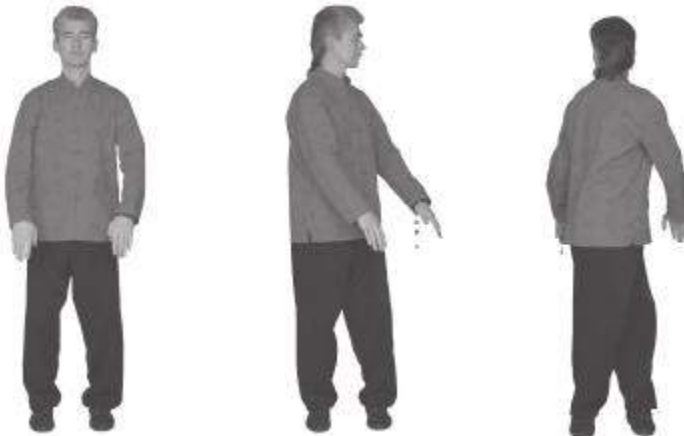


Выдох – руки опустите на бёдра и снова поднимите до уровня подбородка, отводя их в крайнее правое положение.

6. Расположите руки на расстоянии 15–20 см спереди под углом 45° от бёдер.

Вдох – руки и тело скручивайте влево.

Выдох – руки и тело скручивайте вправо.

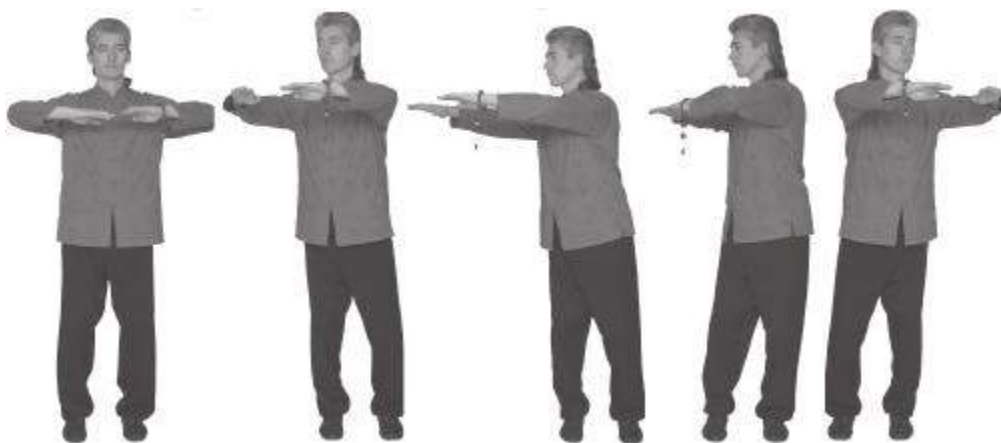


7. Согните руки в локтях, ладонями вниз на уровне солнечного сплетения, предплечья параллельны друг другу. Руками выполните восьмёрки в горизонтальной плоскости.

Вдох – левое кольцо восьмёрки.

Выдох – правое кольцо восьмёрки.





## 8. Согните

руки в локтях перед грудью, ладонями друг к другу. Руками описывайте восьмёрки в вертикальной плоскости, попеременно меняя их положение в пространстве.

Сверху левая рука:

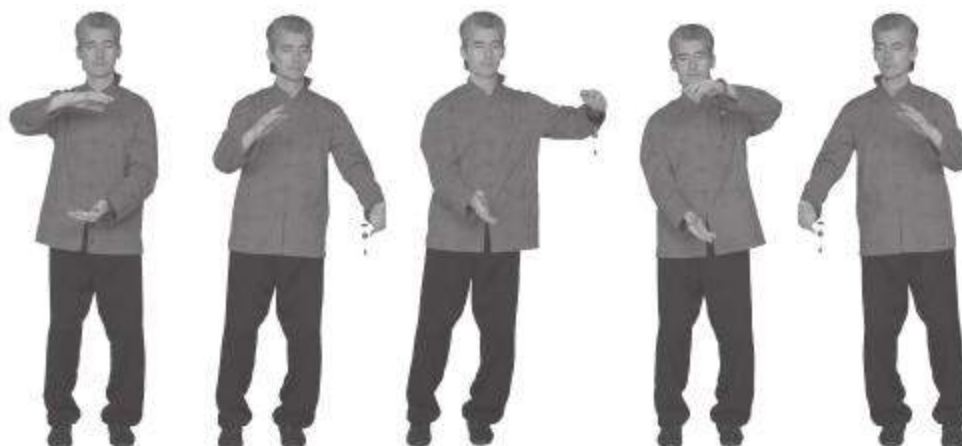
Вдох – верхнее кольцо восьмёрки;

Выдох – нижнее кольцо восьмёрки.

Сверху правая рука:

Вдох – верхнее кольцо восьмёрки;

Выдох – нижнее кольцо восьмёрки.



## 9. Опустите

руки вдоль бёдер.

Вдох – руки поднимите влево под углом  $45^\circ$  к горизонту, одновременно скручивая тело.

Выдох – руки опустите в исходное положение.

Вдох – руки поднимите вправо под углом  $45^\circ$  к горизонту, одновременно скручивая тело.



10. Поднимите руки вертикально вверх ладонями друг к другу.

Вдох – вращение руками с прогибом назад (по часовой стрелке, если смотреть сверху).

Выдох – вращение с наклоном вперёд.



11. Руки вытяните вверх ладонями друг к другу.

Вдох – наклоните туловище вперёд и влево, одновременно вынося прямые руки влево назад и поворачивая голову влево назад.

Выдох – возвратитесь в исходное положение.

Вдох – проделайте то же вправо.

Выдох – возвратитесь в исходное положение.



12. Вытяните руки вертикально вверх, ладонями друг к другу.

Соедините ладони и опустите до уровня груди. Поклонитесь Солнцу.



### **Этапы освоения дыхательных упражнений**

На первом этапе изучите весь комплекс как последовательность движений.

Сначала разучите 2–3 движения, а затем каждый раз добавляйте по 1–2 движениям.

На этом же этапе дыхание связывайте с движениями:

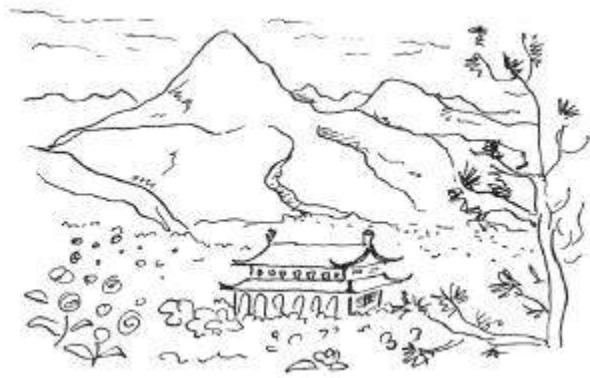
вдох – влево;

выдох – вправо;

вдох – вверх;

выдох – вниз.

Одно движение выполняйте на 3–4 удара сердца, или 3–4 секунды.



На втором этапе отрабатывайте сознательную мягкость и плавность движений. Не должно быть резкости и неравномерности.

Чётко отслеживайте ритм дыхания. Одно движение делайте на 5–7 ударов сердца, или за 5–7 секунд.

На третьем этапе вы начнёте ощущать повышенную плотность воздуха.

Движения постепенно замедляйте – на 2–3 удара сердца (или 2–3 секунды) на каждом занятии до 15–20 ударов сердца на каждое движение.

### **Пример комплекса физических упражнений для утренней зарядки**

1. Стоя, потянитесь вверх за руками, собранными в замок.
2. Сделайте махи руками вверх-вниз, в стороны, вниз-назад, по диагонали в стороны, по диагонали внутрь.
3. Повращайте плечами поочередно вперёд, затем назад и одновременно вперёд, а затем назад.
4. Вытяните руки вперёд в замке ладонями наружу, и в замке проделайте махи вверх-назад.
5. Выполните упражнение «арбуз – орех», сдвигая плечи вперёд и раздвигая назад, максимально вытягивая голову вперёд и назад.
6. Наклоняйте корпус в стороны, вперёд, назад, вытягивая голову и весь позвоночник.
7. Руки в замке расположите на затылке. Максимально прогибайтесь назад и наклоняйтесь вперёд.
8. Поворачивайте подбородок к одному плечу и к другому.
9. Прокатывайте затылок от одного плеча к другому.
10. Вращайте головой в каждую сторону, максимально вытягивая шею.
11. Вращайте головой в горизонтальной плоскости в одну и в другую стороны.
12. Вращайте грудную клетку в одну и в другую стороны в горизонтальной плоскости.
13. Вращайте тазом в горизонтальной плоскости в одну и в другую стороны.
14. Из положения на корточках вытяните руки вперёд и растягивайте пояснично-крестцовый отдел позвоночника.
15. Из положения на корточках поставьте ладони на пол, поднимите корпус и маршируйте, поочередно сгибая и выпрямляя ноги.
16. Встаньте прямо. Прогнитесь назад в области тазобедренных суставов, рукой потянитесь к одноимённой пятке.

17. Стоя, не отрывая пальцев ног от пола, ритмично побейте пятками о пол.
18. Попрыгайте с поворотами в разные стороны.
19. Повстряхивайте ноги в разные стороны.
20. Прodelайте махи ногами поочерёдно вперёд, в стороны и назад.
21. Из положения лёжа на спине поднимайте ноги вертикально вверх и опускайте, не отрывая корпус от пола.
22. Из положения лёжа на спине поднимайте корпус до положения сидя и опускайте, не отрывая ног от пола.
23. Из положения сидя походите на ягодицах.
24. Покатайтесь в группировке на спине: «ролик».
25. Укрепите пресс, сделав упражнение «пружинка». В положении сидя на ягодицах на вдохе группируйтесь, а на выдохе – вытягивайте корпус.
26. Отожмитесь несколько раз из положения лицом вниз. Вниз – вдох, подъём вверх – выдох.
27. Отожмитесь несколько раз из положения лицом вверх.
28. Сядьте на голени (поза «ученика»), наклонитесь вперёд, упритесь теменем (середина между линией волос и макушкой) в пол, обхватите голову руками, ладони в замке и поднимите таз, выпрямляя колени (поза «В этом положении слегка подвигайте тазом вправ 29. Отдохните в конце комплекса 1–2 минуты „половинную позу черепахи“: из позы „ученика“ голенях) разведите колени, соединив большие пал лоб положите на пол, руками, соединёнными в захватите голову. Локти соприкасаются с коленями.



## **Раздел 2**

### **ХОРОШАЯ ОСАНКА**

#### **Осанка**



В режиме дня каждого человека всегда можно найти время для физкультурных мероприятий. Это может быть утро (гигиеническая гимнастика или зарядка), ходьба к месту работы, физкультпаузы в рабочее время, занятия в группе здоровья или спортивная тренировка после работы, и даже вечером перед сном можно проделать небольшой комплекс растягивающих упражнений, во время которых организм выработает морфиноподобные вещества, что будет способствовать лучшему расслаблению и оптимальному набору сил во время сна.

Важным и постоянным упражнением должна стать тренировка правильной осанки во время ходьбы, стояния, сидения и разных движений. Неправильная осанка является причиной большинства функциональных расстройств организма, переходящих в органические. Неумение правильно использовать мускулатуру и распределять нагрузки на неё приводит к перенапряжению одних мышц и гипотонии (ослаблению) других. Вследствие этого развивается дистония (дисгармония тонуса) мышц и деформация скелета.

Чем хуже осанка, тем вероятнее появление заболеваний мышечной и костной ткани, в результате которых возникают эмоциональные, физиологические и органические изменения. У сутулых людей грудная клетка сдавлена, поэтому лёгкие и сердце работают в худших условиях. Ёмкость лёгких снижается, ухудшается кровообращение всего организма, что сказывается на работоспособности всех органов и тканей.

Хорошая осанка редко бывает врождённой. Она вырабатывается с годами, в процессе

роста и развития человека.

Практически нет единого критерия для определения того, что такое хорошая осанка. Строевой офицер, танцовщица, скульптор имеют свои собственные мнения о том, какая осанка является правильной. Люди не имеют представления о физиологичной осанке, которую следует восстановить, когда отпадает нужда принимать позу, требуемую внешними условиями. В результате странные формы осанки становятся привычной манерой держаться, которую люди считают даже удобной для себя. При этом гармоничное положение тела ощущается ими как неестественное.

Давно замечено, что психические и эмоциональные изменения сопровождаются изменениями в костно-мышечной системе. Например, напряжение рук связано с чувством враждебности, а таза и бёдер – с сексуальными проблемами.

Установлено, что психически больные люди испытывают чрезмерную физическую напряжённость. Для людей, страдающих невротами, характерно неравномерное распределение напряжения мышц (явление дистонии). Для людей, страдающих депрессией, типична «удручённая осанка». Многие люди не получают сексуального удовлетворения из-за излишней напряжённости в области мышц шеи, затылка, груди, живота, влияющих на дыхание, а также поясницы, таза и бёдер, от состояния которых зависит функция половых органов.

Хорошая осанка – это не только красота, но и здоровье.

Правильной осанкой принято называть привычную позу непринуждённо стоящего человека, когда он способен без напряжения держать прямо туловище и голову с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах – вперёд (лордозы), в грудном и крестцовом – назад (кифозы).

При неправильной осанке естественные изгибы позвоночника заметно увеличены. Кроме того, могут развиваться боковые искривления позвоночника – сколиозы.

Привычка горбиться, сутулиться и втягивать голову в плечи очень характерна для современного человека. Многие проводят в таком положении весь рабочий день. Уже в школе формируется привычка сидеть в скрюченной позе, перенося тяжесть туловища на локти и плечи.

С возрастом в месте, где начинается шея, постепенно вырастает горб, а для сохранения равновесия образуется прогиб позвоночника в поясничном отделе, живот выпячивается и отвисает, что сопровождается болями в спине, прострелами и грыжами межпозвоночных дисков. Необходимо помнить, что дефекты нижней части позвоночника – это следствие плохой осанки в верхней части.

Нарушения осанки в области головы и шеи выражаются в запрокидывании головы или опускании шеи вперёд.

Некоторые люди имеют привычку опускать ухо к плечу. Это приводит к искривлению шеи в нижней её части, там, где шейный отдел позвоночника переходит в грудной. Глядя на себя в зеркало, необходимо обратить внимание на две вертикальные линии, образуемые мышцами шеи над ключицами. При сколиозе одна из них длиннее другой. Это говорит о том, что одна сторона шеи больше напряжена, что может являться причиной головных болей.

Боковое искривление в области грудной клетки, где шейный отдел позвоночника соединяется с грудным, обычно сопровождается смещением грудной клетки в противоположную сторону. Одна ключица расположена выше другой, и обе они могут быть слишком подняты вследствие напряжённости плечевых мышц. Одна сторона

грудной клетки из-за смещения может при вдохе подниматься выше, чем другая. Это сопровождается болями в груди.

При искривлении грудной клетки одна сторона живо – та иногда выступает вперёд больше, чем другая. В этом случае брюшные мышцы с одной стороны растягиваются, а с другой – укорачиваются. Таз с «укороченной» стороны приподнимается вверх к груди. Излишнее напряжение брюшных мышц вызывает боли в области живота, часто принимаемые за спазмы кишечника.



Возможны следующие виды дефектов осанки:

а) Круглая спина. Характеризуется увеличением изгиба грудных позвонков, сглаживанием шейного и поясничного лордозов. Мышцы спины и живота слабые, растянутые. Грудная клетка недоразвитая, впалая, плечи «свисают» вперёд, лопатки выпячиваются. Функции органов дыхания и сердца затруднены.

б) Сутулая спина. Ярко выражен изгиб грудного отдела позвоночника (кифоз). Грудная клетка впалая. Лопатки оттопырены. Плечи выступают вперёд. Голова наклонена вперёд.

в) Лордотическая спина. Увеличен поясничный изгиб.

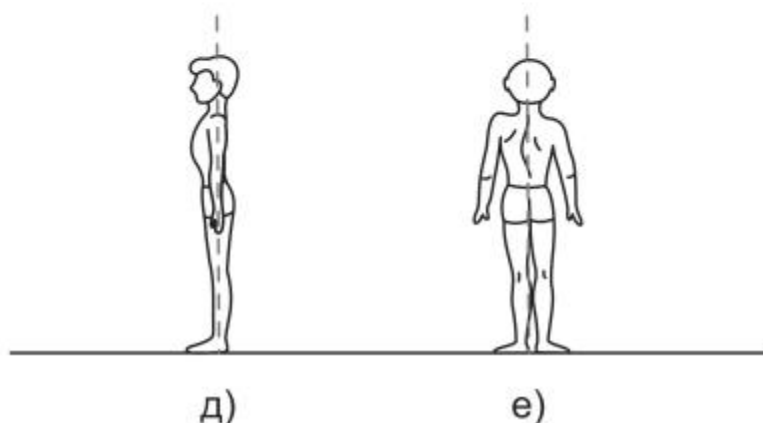
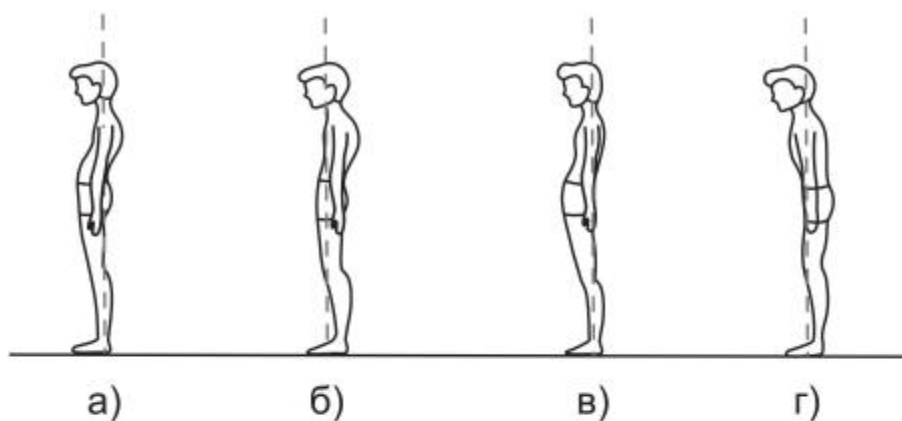
Угол наклона таза увеличивается. Живот выпячивается.

г) Кругловогнутая спина. Увеличены изгибы в грудном (кифоз) и поясничном (лордоз) отделах позвоночника. Угол наклона таза увеличен. Ягодицы резко выступают назад, живот вперёд. Грудная клетка впалая. Талия несколько укорочена.

д) Плоская спина. Недоразвиты все изгибы позвоночника. Угол наклона таза уменьшен. Живот втянут, ягодицы чрезмерно выпячены. Переднезадний размер грудной клетки уменьшен, а поперечный увеличен. Корпус напряжён, подчёркнуто прям, движения неуклюжи.

е) Косая (асимметричная) осанка. Асимметричное положение плечевого пояса и таза, разная длина ног или косое положение таза. Могут быть изменения в межпозвоночных дисках и костной ткани, характерные для тяжёлого заболевания – сколиоза.





Проверьте перед

зеркалом, правильная ли у вас осанка:

1. Кончики пальцев обеих опущенных рук должны находиться на одинаковой высоте.
2. Шея не должна быть наклонена вперёд, лопатки оттопырены, а таз смещён вперёд или назад.
3. Плечи должны быть расслаблены, а живот, особенно его нижняя часть, подтянут.
4. Вертикальная линия, проведённая мысленно, должна проходить от основания уха через плечевой сустав, середину бедра, колени и лодыжки.
5. Если вы встанете спиной к стене и поднимете сомкнутые руки, то затылок, плечи, лопатки, ягодицы и пятки должны коснуться стены. А расстояние между поясницей и стеной должно быть 1,5–2 см (в среднем это толщина ладони). Этот тест можно использовать и в качестве тренировочного упражнения для исправления осанки. При этом рекомендуется руки и грудь активно тянуть вверх.



Для коррекции осанки соблюдайте следующие требования:

1. Создайте идеальный внутренний образ, постоянно ощущайте его и отождествляйте с ним тело.
2. Концентрируйтесь на всех своих действиях, формируя пластичные грациозные движения, при этом как бы наблюдая за собой со стороны.
3. Используйте всякую возможность посмотреть на себя – зеркало, витрину, окна, видеокамеру и т. п., чтобы откорректировать осанку.
4. Ходите так, словно ноги начинаются от солнечного сплетения, а тело за макушку подвешено на невидимой нити.
5. Держите свой живот в состоянии лёгкого напряжения и слегка втянутым. Это положение выпрямляет спину, расслабляет шейный и поясничный отделы позвоночника, что сопровождается исчезновением болей в спине, появлением лёгкости и радости в теле. Напряжение мышц в шее, плечевом поясе и пояснице говорит о необходимости откорректировать осанку.



6. Следите за лопатками. Они должны быть прижаты к спине так, чтобы спина была гладкой и ровной.

7. Больше улыбайтесь, расслабляя мышцы лица, что создаст более комфортное состояние и в теле.

8. Не носите тяжести в одной и той же руке или на одном и том же плече.

9. Наблюдайте за тем, как вы садитесь, сидите и встаёте. Садясь, опускайте тело легко и мягко, слегка наклонившись вперёд. Когда сидите, спиной опирайтесь на спинку стула. Поднимаясь, выталкивайте тело легко вверх и вперёд.

10. Когда сидите, не кладите ногу на ногу. Это нарушает кровообращение и энергообмен, что способствует усилению застойных явлений и дисфункции органов.

11. Во время еды не сгибайте спину, наклоняясь к тарелке. Помните о том, что нужно прижимать лопатки к спине.

12. Спите на достаточно твёрдой поверхности с невысокой подушкой.

13. Не читайте, лёжа на боку.

14. Выполняя физические упражнения, держите спину прямо, слегка прогибаясь в пояснице.

15. Регулярно выполняйте комплекс упражнений для коррекции осанки.

Особенно полезно тренировать осанку во время ходьбы

1. Шагайте от бедра или от солнечного сплетения, но не от колена.

2. Слегка развёрнутые стопы (под углом 15) поочерёдно ставьте по прямой линии, мягко перекачивая с пятки на носок, не наступая на поверхность сразу всей стопой, а балансируя на носочках.

3. Длина шага (расстояние между пяткой ноги, которая спереди, и носком ноги, которая сзади) должна быть равна длине одной стопы. Более длинный шаг сделает походку развинченной, а более короткий испортит осанку.

4. Руки немного согните в локтях и покачивайте ими в такт ходьбе: правая рука движется синхронно с левой ногой, а левая рука – с правой, но не размахивайте руками.

При этом следите, чтобы плечи не напрягались.

5. Живот слегка втяните, а ягодицы напрягите, лопатки сомкните, делая спину «гладкой».

### **Только для женщин**

Женщинам полезно ходить на высоких каблуках, которые помогают выработать хорошую осанку.

Каблуки не только увеличивают рост, но и способствуют приобретению грациозности и пластичности, придают мышцам тонус, делают ножку стройнее, а женщину – элегантной и привлекательной.

Как ходить на высоких каблуках



1. Спину держите прямо, лопатки втяните в спину, плечи расправьте и слегка опустите.

2. Обратите внимание на свою грудь, приподнимите её немного, а живот подтяните.

3. Шагайте, следуя правилу: «Чем выше каблук, тем короче шаг». Плавный переход с носка на каблук сделает походку лёгкой и пластичной.

4. Не смотрите себе под ноги! Смотрите чуть дальше перед собой, это придаст вам возвышенный вид.

5. Ощутите свою женственность, обаяние и лёгкую неприступность, сохраняя открытость в общении с людьми.

И ещё – между прочим, каблуки не только не увеличивают, но и, наоборот, уменьшают риск возникновения артритов и болей в коленях...

Возможно, потому что вам придётся сбросить лишний вес, чтобы легче двигаться.

### **Когда вам приходится долго стоять в ожидании...**

Хорошей считается осанка, при которой человек менее всего устаёт. Чтобы не устать, нужно всегда находить оптимальное положение для тела, при котором большая часть мышц находится в расслабленном состоянии.

Когда вы просто стоите в ожидании чего-то, не теряйте просто так время, направьте внимание на своё оздоровление, ощутите ритм своего тела, позвольте ему слегка пульсировать, двигаться, напрягаться и расслабляться...

Чтобы легче было достичь нужного состояния, мысленно проведите вертикальную

линию вдоль позвоночника и две горизонтальные: одна соединяет плечи, а другая проходит через бёдра. Образовавшийся гибкий «крест» способен менять положение при движении тела. «Расправьте перекладины» – они должны быть параллельны друг другу и перпендикулярны позвоночнику. Голову подтяните вверх, спину выпрямите, лопатки прижмите к спине, плечи и руки свободно опустите.

Ноги слегка расслабьте, но не сгибайте. Начните размеренно и медленно покачиваться из стороны в сторону, перенося вес тела с одной ноги на другую. Можно поочерёдно приподнимать пятки, не отрывая ступни от пола.

При этом следите, чтобы корпус сохранял прямое положение.

Подобные покачивания не только корректируют осанку, но и оздоравливают внутренние органы, развивают гибкость позвоночника, успокаивают психику и снимают нервное напряжение.

### **Упражнения для красивой осанки**

1. Руки вытяните вверх, поднимитесь на полупальцах и потянитесь вверх, втягивая живот и напрягая ягодичные мышцы. Поочерёдно опускайте ноги на пятки, как бы маршируя, не отрывая пальцев ног от пола.



2. Потянитесь вверх, словно отделяя верхнюю часть туловища от нижней. Плечи отведите назад. Руки вытяните в «замке» вверх и заведите за голову, не сгибая в локтях. Поворачивайте верхнюю часть туловища вправо-влево, скручивая бёдра в противоположную сторону.



3. Руки разведите в стороны и продолжайте скручивания.



4. Шею вытяните вверх, плечи и руки отведите назад и опустите вниз. Прделайте вытягивающие повороты головой вправо-влево.



5. Соедините руки за спиной, взявшись пальцами за локоть противоположной руки, плечи отведите назад и соедините лопатки.



6. Положите пальцы рук на плечи, соединяя лопатки.



7. Прижмитесь к стене затылком, лопатками и ладонями опущенных рук. Медленно присядайте и поднимайтесь, не отрывая пяток от пола и держа спину прямой.



8. Лёжа на спине, поочерёдно вытягивайте руки и ноги в противоположные стороны. Пальцы ног при этом натягивайте на себя.



9. Лёжа на животе, поднимите голову, грудь и ноги как можно выше. Руки вытяните в «замке» за спиной.



10. Возьмите в руки верёвку, а лучше резинку, на

расстоянии плеч, и совершайте через голову движения-провороты руками назад-вперёд.



## **О танцах**

Знаете ли вы, что танцевать полезно?

Танцевать полезно, потому что накапливающиеся в теле эмоции разряжаются через танцы, уходят тревоги, напряжения, зажатости.

Любой вид латиноамериканских танцев активно тренирует сердечно-сосудистую систему, укрепляет мышцы пресса, способствует сжиганию жиров. За час расходуется от 300 до 500 калорий.

Самба за счёт чередования медленного и быстрого ритмов снижает уровень тревожности, уменьшает восприятие боли.

Танго – укрепляет пресс, усиливает мышечную систему вообще, улучшает растяжку, повышает пластичность, развивает координацию движений и чувство ритма.

Пасадобль – помогает преодолевать неуверенность в себе, страх перед публичными выступлениями, а также заикание.

Канкан – интенсивно сжигает лишние жиры и отрицательные эмоции, формирует стройные ноги, многократно увеличивает выносливость организма.

Восточные танцы (танец живота) нормализуют функции женских репродуктивных органов, менструальный цикл, предотвращают остеохондроз, остеопороз и смещение межпозвоночных дисков, отвечают за профилактику гипертонии, улучшают работу желудочно-кишечного тракта и обменные процессы. В результате улучшается кожа лица, исчезают морщины, появляется тонкая талия и лёгкая походка.

Сиртаки, хороводы и другие коллективные танцы очень полезны людям с нарушенной координацией движений, психологически неустойчивым и склонным к эгоцентризму.

Ирландские народные танцы накачивают ноги, убирают лишний жир, развивают лёгкость, прыгучесть, чувство ритма, координацию движений.

Бразильская капойра развивает мускулатуру всего тела, улучшает координацию движений, повышает выносливость сердечно-сосудистой системы, физическую силу, гибкость.

Занятия бальными танцами дают возможность обрести согласие с собственным телом и выразить чувства языком движений, что способствует сохранению здоровья и душевного равновесия. Например, Вильгельм Райх, знаменитый психотерапевт, писал: «Не важно, как двигается человек, самое главное – что он при этом ощущает». Концепция Райха



строится на том, что подавленные эмоции накапливаются в теле, формируя так называемый психофизический панцирь.

Танец позволяет не только достаточно точно выявить эти участки, но и разбить эмоциональные оковы, сбросить напряжение через физические движения.

### **Некоторые движения из классического танца для развития хорошей осанки**

Классический танец формирует царственную осанку, подтянутое послушное тело и лёгкую, летящую походку.

Конечно, предложенные упражнения не раскроют всех тонкостей классического танца. Но даже освоение азов позволит удивительным образом преобразить фигуру. А если вдруг вас посетят ощущения, что «живот прилип к спине», шея становится лебединой, а талия – осиной, не гоните их прочь, а пронесите до конца занятия.

В данном наборе упражнений корпус без усилий остаётся прямым на протяжении всей тренировки, прекрасно развиваются мышцы спины, повышается подвижность и гибкость в суставах ног; исправляются сутулость и даже дефекты костей, а тело в целом обретает красоту и грацию.



Благодаря сбалансированной нагрузке на мышцы упражнения помогут укрепить спину, руки, пресс, внутреннюю и внешнюю поверхность бёдер, лодыжки и ступни.

Концентрация на выполняемых движениях научит лучше понимать своё тело, а главное – хорошо и быстро корректировать осанку.

1. Сядьте на пол. Ноги вытяните вместе. Руки расположите овалом сверху, обрамляя лицо. Следите, чтобы линия рук была мягкой, без углов. Плечи опустите, взгляд направьте вперёд, а спину держите идеально прямой, соединив лопатки.



Медленно натягивайте на себя и от себя пальцы ног, сначала поочередно (пальцы одной ноги тяните на себя, а другой от себя), затем одновременно двумя ногами – на себя и от себя, затем прокрутите голеностопы с вытянутыми пальцами внутрь и наружу.

Каждое упражнение повторяйте не менее 5 раз.



2. Медленно наклонитесь вперёд сначала с вытянутыми от себя пальцами ног, а затем с натянутыми на себя. Старайтесь корпус опустить как можно ниже. Руки (в овале сверху) движутся за корпусом. Колени и спину держите прямыми.

3. Примите положение лёжа на спине. Ноги вытяните. Стопы разверните наружу. Пятки оторвите от пола. Руки разведите в стороны чуть ниже уровня плеч, положите на пол ладонями вниз. Поясницу прижмите к полу. Медленно поочередно поднимайте и опускайте ноги на 45° к полу сначала с вытянутыми от себя пальцами ног, а затем с натянутыми на себя.

4. Прделайте те же движения, но поднимая ноги под прямым углом к полу.



5. Встаньте прямо. Руки опустите вниз в овале и расположите слегка впереди туловища.

Напрягите и втяните живот, выпрямите спину, расслабьте плечи.



6. Примите первую балетную позицию: сохраняя овал, поднимите руки выше талии, чтобы они находились между талией и грудью.

Пятки соприкасаются, ноги выпрямлены. Ступни развёрнуты наружу и образуют одну прямую линию.



7. Примите вторую балетную позицию: разведите руки в стороны, слегка округляя их в локтях. Локти должны быть чуть ниже уровня плеч.

Ступни на одной линии, расстояние между пятками не больше, чем полторы длины ступни.



8. Примите третью балетную позицию: обе руки поднимите вверх. Руки образуют овал.

Пятка одной ступни примыкает к своду другой.



9. Примите первую позицию.

1) Выполните полуприседание. Пятки вместе и не отрываются от пола, колени полусогнуты.



2) Затем выполните полное приседание, пятки отрываются от пола.



Спину держите прямо, не заваливая корпус вперёд и не отставляя таз назад.

10. Примите вторую позицию.

1) Согните колени, не отрывая пятки от пола, тело разместите точно между стопами. Колени над носками, спину и голову держите прямо.

2) Выполните полное приседание, пятки от пола не отрывайте. Бёдра расположите по прямой линии.



11. Встаньте прямо. Ноги в первой позиции, руки во второй позиции. Выведите одну ногу вперёд, не меняя выворотного положения стопы до того, как пятка оторвётся от пола. Вытяните пальцы ног и начертите ими полукруг, вернув ногу в первую позицию. Прodelайте то же с другой ноги.



12. Встаньте прямо. Ноги в третьей позиции, руки во второй.

Поднимите одну ногу вперёд на высоту около  $90^\circ$ . Вытяните пальцы ног, выпрямите колено.

Не опуская, переведите ногу в сторону, пяткой вниз. А затем назад, пяткой вверх. Опустите ногу. Прodelайте то же с другой ноги.



13. Встаньте прямо. Ноги в третьей позиции, руки во второй. Сделайте шаг в сторону, вытягивая пальцы ног и повернув голову по ходу движения. Соберите ноги в третью позицию. Прodelайте ещё несколько шагов в эту же сторону. Повторите движения в другую сторону. Держите спину прямо, следите, чтобы плечи оставались на одном уровне.



14. Встаньте в

третью позицию. Поверните голову в сторону и прогнитесь назад в верхней части корпуса. Вернитесь в исходное положение.

Проделайте то же, повернув голову в другую сторону.



### **Некоторые движения из восточных танцев для коррекции фигуры и осанки**

В технике арабского танца активизируются мышцы, недостаточно нагружаемые в повседневной жизни. Во время упражнений нужно использовать воображение, мысленно представляя свой прекрасный образ. Дышите глубоко, т. к. это ускорит реализацию вашей задачи. Движения из арабского танца прекрасно помогут скорректировать вам осанку и фигуру.

1. Стоя, ноги на ширине плеч. Согнутые в локтях руки через стороны подведите к плечам, максимально сводя лопатки. Медленно наклонитесь с прямой спиной вперёд, продолжая сводить лопатки. На несколько секунд замрите в поклоне. Затем медленно поднимитесь.



Соедините лопатки, грудь подайте вперёд. Выполните тряску грудью (а не плечами). Нижняя часть туловища остаётся неподвижной.



2. Наклонитесь в сторону с максимально сведёнными лопатками. Фиксируйте на несколько секунд боковое положение, сосредотачиваясь на растяжении боковых мышц.



3. На высоких полупальцах выполните вибрирующие колебания туловища вверх-вниз, не касаясь пятками пола.

4. Ноги на ширине плеч, при неподвижной грудной клетке максимально разверните правое бедро вперёд и, застыв в данном положении, расслабьтесь. Затем попытайтесь ещё дальше завести бедро вперёд и закрепите данное положение фиксацией.



5. Стопы вместе. Поднимите пятку одной ноги и потяните бедро этой ноги вверх, к подмышке. Зафиксируйте на несколько секунд максимальное приведение бедра к подмышке, расслабляя остальные мышцы тела.



6. На высоких полупальцах или на полной стопе потянитесь как можно выше, делая руками плавные взмахи вверх-вниз.



7. Одну ногу поставьте спереди на полупальцы, таз подайте вперёд, руки поднимите вверх и отведите назад за счёт максимального сведения лопаток. Можно одну руку оставить у головы, а другую отвести в сторону. Максимально заведите бедро вперёд и вверх и резко опустите его вниз.





8. Одну ногу вынесите вперёд и поставьте на полупальцы, колени слегка согните. Таз отведите назад за счёт прогиба в пояснице. Подбросьте расслабленный живот вверх за счёт движения бёдрами назад-вперёд. Лобок при этом движется вверх к пупку.



9. Представьте сзади точку на некотором расстоянии от ягодиц. Максимально сгибаясь в пояснице, резко отведите ягодицы назад и вверх до воображаемой точки. В конце движения сделайте паузу.

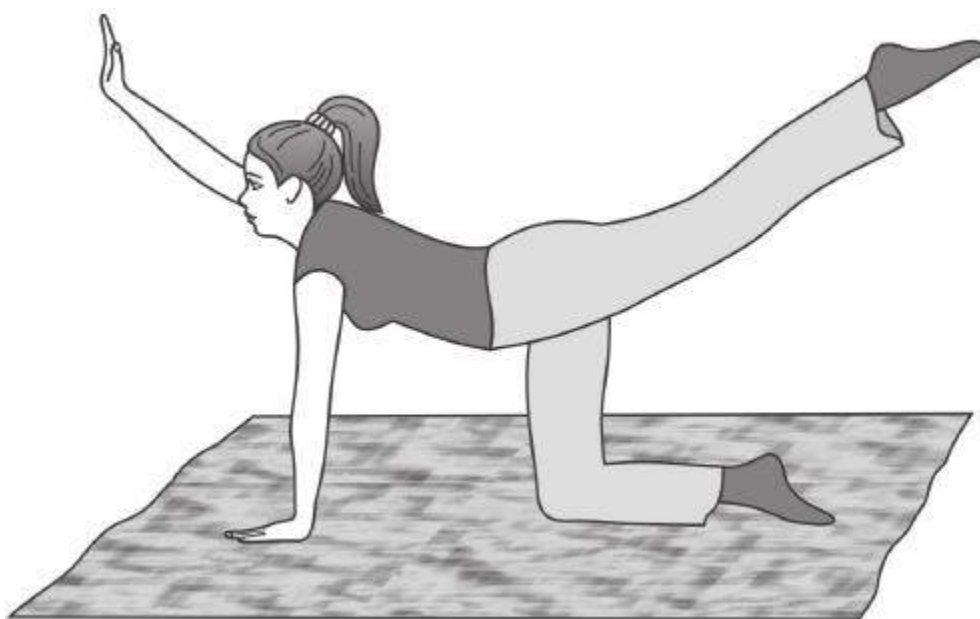


10. Двигайте ягодицами вправо-влево и вверх-вниз, как будто что-то с них стряхивая. Движения выполняйте энергично и часто.



### Раздел 3 ФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ

#### Общие положения



Для укрепления и оздоровления физического тела и психики в режим жизни обязательно нужно ввести физические тренировки.

Конечно, сразу это сделать обычно бывает трудно. Поэтому 2–3 месяца нужно посвятить введению в свою жизнь утренней зарядки, а затем – физических тренировок.

Подобные тренировки лучше всего проводить на свежем воздухе, если есть возможность.

Тренировки необходимы, чтобы поддерживать организм в хорошей психофизической форме.

Тренировки развивают гибкость и подвижность суставов, костей и мышц, возвращая телу здоровье и молодость.

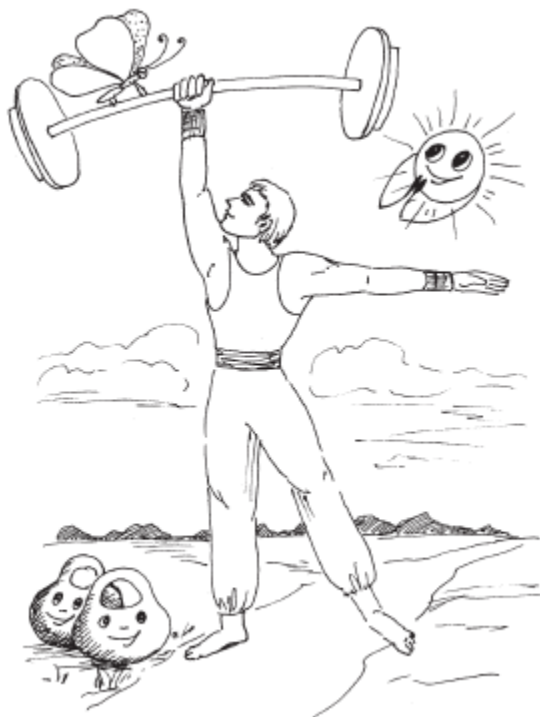
Вы знаете, что суставы, как и любые механизмы, если находятся без употребления, то начинают давать сбои. Когда сокращается диапазон движений, то уменьшаются гибкость и подвижность тела, тугоподвижные суставы – это признак старости организма. С возрастом особенно ухудшается подвижность в плечевых и тазобедренных суставах.

Поверхность костей внутри суставов покрыта тонким слоем хряща, и именно суставные хрящи обеспечивают движения в суставах с очень малым сопротивлением. Если сустав обездвижен, хрящи становятся очень тонкими и пересыхают, так как при отсутствии движений меньше выделяется специальной слизи, обеспечивающей скольжение хрящей в суставе. И только регулярные тренировки увеличивают толщину суставных хрящей, обеспечивая доставку к ним питательных веществ.

Благодаря тренировкам, в мышцах стимулируется обмен веществ, повышается эластичность связок и сухожилий.

Учёные пришли к выводу, что для развития подвижности плечевых суставов нужно делать 40–45 повторов в одно занятие, для тазобедренных суставов – 45–50, а для межпозвоночных суставов 60–65 повторов.

Составляя персональную программу занятий, уделите больше внимания своим тугоподвижным суставам, но, естественно, не перетрудитесь. Постепенно увеличивайте нагрузки на суставы – как число повторов, так и амплитуду движений.



Учтите, что восстановление гибкости позвоночника в области лопаток вызывает ощутимое увеличение гибкости всего позвоночника, что сопровождается лёгкостью и подвижностью тела в целом.

### **Условия для физических тренировок**

Тренировки должны состоять из трёх частей:

1. Разминки, согревающей тело.
2. Силовой части, содержащей динамические, силовые, изотонические и прочие упражнения.
3. Заключительной части, успокаивающей организм – лёгкие растяжки, дыхательные

упражнения...

Первые 2–3 месяца физические тренировки проводите, не перенапрягаясь, 2 раза в неделю, например в воскресенье и в среду, а далее – через день. Тренироваться три раза в неделю необходимо для сохранения хорошей психофизической формы.

1. Определите время, когда вам удобней заниматься физически. Учтите, что наилучшая физическая активность с 12 до 14 часов и с 19 до 21 часа.

Занимайтесь регулярно и в одно и то же время.

2. Общая продолжительность тренировки должна быть не менее 45 минут и не более 2-х часов. Лучше – в течение 1 часа. В любом случае тренировка должна быть такой продолжительности, чтобы доставлять удовольствие и повышать желание заниматься.

3. Принцип «без страданий нет достижений» замените на «минимум напряжения – максимум достижений». Такой подход к тренировке даст вам возможность извлечь из упражнений максимальную пользу, не истощая свои энергетические ресурсы.

4. При подборе упражнений принимайте во внимание свои индивидуальные физиологические особенности, возраст, состояние здоровья и выполняемую трудовую деятельность.

Физические упражнения можно и нужно делать практически всем, и они принесут пользу людям с любым состоянием здоровья. Однако, при тех или иных заболеваниях или их последствиях, необходимо соблюдать ограничения в выборе упражнений и дозировке нагрузки.

В период менструаций женщинам лучше воздерживаться от выполнения упражнений, требующих напряжения и больших усилий.

Пожилым людям не рекомендуется включать без подготовительных тренировок статические и силовые упражнения, вызывающие сильное напряжение, натуживание и задержку дыхания.

5. Каждое занятие – творческий процесс.

В физической комплекс включайте разнообразные упражнения: динамические, силовые, изотонические и пр., способствующие развитию силы, гибкости, красоты, ловкости, выносливости, быстроты реакции и т. д.

6. Перед занятием проведите настройку, в которой чётко обозначьте цель занятия. Вы всегда должны знать, для чего вы что-либо делаете. Настройка формирует положительное эмоциональное состояние и создаёт уверенность в достижении результатов. А цель, проецируясь на тело энергетической матрицей, ускоряет достижение желаемого.



Цели можно распределить по дням недели.

Например:

понедельник – общий комплекс + акцент на развитие силы – преобладают силовые упражнения;

вторник – гибкость – больше упражнений, растягивающих связки и мышцы;

среда – лёгкость – прыжки, бег, танцы;

четверг – ловкость – элементы акробатики;  
пятница – красота – пластические танцы;  
суббота – здоровье – комплекс может быть более продолжительным и включать все виды упражнений;  
воскресенье – гармония – комплекс, который составляется по желанию.

7. Учитывайте воздействие природных явлений на организм:

Солнечное излучение укрепляет сердце, сосуды, увеличивает скорость осознаний;  
Звёздный свет и темнота усиливают интуицию, расширяют восприятие, способствуют развитию гибкости в принятии решений, растворяют уплотнения в теле;

Ветер увеличивает силу и социальную подвижность;

Дождь ускоряет процессы очищения и избавления от старых привычек;

Холод развивает целеустремлённость и укрепляет волю;

Снег ускоряет приход желаемого.

8. Перед физическими упражнениями опорожните кишечник и мочевой пузырь.

9. Выполняйте упражнения в свободном хлопчатобумажном костюме. Если же тренировка проходит на улице, то оденьтесь соответственно погодным условиям.

10. Перед тренировкой и между упражнениями пейте маленькими глотками чистую воду комнатной температуры. Вода активизирует обменные процессы и даёт дополнительную энергию сердцу.

11. Во время тренировки избегайте неприятных ощущений и болей. Если же после тренировки появятся боли в суставах или в мышцах, то во время следующей тренировки временно выполняйте эти упражнения не в полную силу, уменьшите продолжительность тренировки или просто отдохните, пропустив тренировку.

12. Дышите лучше всего через нос. Со вдохом связывайте движения, способствующие вдоху, с выдохом – выдоху. Например, при разгибании назад делайте вдох, а при наклоне вперёд – выдох, поднимая руки вверх – вдыхайте, опуская руки – выдыхайте и т. д.

13. Общая нагрузка должна быть умеренной и в процессе выполнения комплекса возрастать постепенно. Поэтому тренируйтесь не больше чем наполовину своих возможностей. Основная цель тренировки не в том, чтобы довести себя до изнеможения, а в том, чтобы повысить свою жизнеспособность и выносливость. По мере того как ваши физические качества будут улучшаться, уровень прочности будет возрастать, поэтому следование принципу «50 %» будет только способствовать выходу на более высокие рубежи работоспособности. Если же вдруг вы начнёте чувствовать отвращение к физическим тренировкам, ощущать повышенную слабость, значит, вы перешли 50 % предел.

14. Итак, первые упражнения в тренировке – вводные. Они готовят тело к выполнению основной части тренировки. Разогревающие вводные упражнения нужно проделывать медленно, плавно, словно потягиваясь. Двигаясь таким образом, прислушивайтесь к ощущениям в теле, учитесь их истолковывать, изучайте себя физически и эмоционально. Разминку выполняйте сверху вниз: от пальцев рук, плечевого пояса и шеи к стопам.

15. Средняя часть тренировки включает в себя активные динамические упражнения, силовые, прыжки и пр. Они основаны на методе многократного повторения. Начинайте каждое упражнение с небольшой амплитуды, постепенно увеличивая её до максимально возможного предела. Наибольший эффект обычно достигается после 8-15 повторений. Некоторое время интенсивность занятия сохраняйте на высоком уровне, а затем постепенно уменьшайте, переходя к заключительной части.

16. Заключительные упражнения, как и вводные, выполняйте более спокойно. Они нормализуют дыхание, частоту сердечных сокращений и убирают остаточное напряжение в мышцах. В заключительной части используйте растягивающие движения.

17. В процессе тренировки обязательно осуществляйте самоконтроль. Оптимальная частота пульса обычно рассчитывается по таблице (см. стр. 10), но примерный ориентир 130–140 ударов в минуту.

Люди малотренированные и после 40 лет должны постепенно набирать силу, допуская ускорение пульса только на 20 ударов по сравнению с физиологической нормой.

Используйте в качестве показателя интенсивности тренировки своё дыхание и потоотделение. Если вы обнаружите, что во время упражнений вы дышите ртом, это означает, что вы перегружаетесь. Судорожное дыхание и интенсивное потоотделение означают, что вы подвергаете своё тело стрессу.

Если же вы дышите размеренно и глубоко, при этом не особо напрягаетесь, значит, вы работаете на нужном уровне.

18. Выполняйте упражнения непрерывно, в удобном для вас темпе, не останавливайтесь. Выйдя на заданный уровень нагрузки, тренируйтесь ещё не менее 12 минут. Исследования голландских учёных показывают: чтобы иметь здоровое сердце, нужно ежедневно не менее 12 минут давать себе аэробную нагрузку. Отсчёт ведётся с момента, когда пульс достигает тренировочного уровня. После обязательных 12 минут тренируйтесь столько, сколько требуется, чтобы почувствовать себя в форме.

19. После тренировки примите душ, начиная с тёплой воды и заканчивая холодной. После душа тело разотрите полотенцем до появления тепла, а через некоторое время научитесь обсыхать на воздухе, усиливая закаливающий эффект.

20. Обязательно заведите дневник и отмечайте в нём динамику своего состояния: вес – 1 раз в неделю утром натощак, пульс – в покое, а также позитивные достижения как в выполнении упражнений, так и в жизни.

## **Примерный комплекс физических упражнений для тренировки**

### **Упражнения для шеи**



1. Наклоняйте голову вперед-назад, вправо-влево.

2. Опускайте подбородок на правое и левое плечо.
3. Опускайте затылок на правое и левое плечо.
4. Поворачивайте голову вправо-влево, глядя назад через плечо.
5. Вращайте головой, прокатывая её по груди, плечам, спине, вытягивая мышцы шеи, по часовой стрелке и против.
6. Вращайте головой в горизонтальной плоскости, не наклоняя её в стороны.

#### Упражнения для рук и плечевого пояса

7. Руки вытяните перед собой, перекрестите и соедините в «замок». Выполните провороты наружу – внутрь. Поменяв руки местами, повторите провороты.



8. Вращайте руки в локтевых суставах в одну и в другую стороны.

9. Вращайте плечевые суставы вперёд и назад.

10. Выполните упражнение «арбуз – орех», сдвигая плечи вперёд и раздвигая назад, максимально вытягивая голову вперёд и назад.

11. Прodelайте махи руками вверх, в стороны и назад.

12. Сцепите кисти рук в «замок» на уровне лопаток (за спиной): одна сверху, другая снизу. В этом положении наклоняйтесь в разные стороны, нагружая плечи. Выполните круговые вращения корпусом по часовой стрелке и столько же против. Сменив положение рук, повторите упражнение.



#### Упражнения стоя



13. Возьмите верёвку или резиновый пояс длиной 50 см и прокручивайте через голову, не сгибая рук, вперёд-назад.
14. Скручивайте корпус вправо-влево.
15. Наклоняйтесь вперёд-назад.
16. Вращайте верхней частью корпуса (грудной клеткой) в горизонтальной плоскости, не наклоняясь в стороны.
17. Вращайте тазом.
18. Вращайте верхней частью корпуса с максимальным наклоном в стороны.
19. Поставьте ноги на ширину плеч. Руки в «замке» над головой. Выполняйте наклоны в стороны.



20. Руки в «замке» за спиной. Выполняйте наклоны вниз, стремясь дотянуться руками до пола из-за головы.



21. Ноги поставьте шире плеч, тянитесь правой рукой к правой пятке. То же самое выполняйте левой рукой.





22. Тянитесь обеими руками к пяткам.



23. Наклоняйтесь вперёд поочерёдно к каждой ноге, тянитесь грудью к соответствующему колену.



24. Прodelайте волны правым боком, левым боком и всем телом снизу вверх и сверху вниз.

25. Сидя на корточках на полной ступне, максимально разведите колени в стороны, раздвигая их локтями (ладони сложите вместе перед грудью, корпус выпрямите). Позу сохраняйте 30 секунд.



26. Исходное положение то же. Ладони положите на пол и

выпрямите ноги, не отрывая ладоней от пола. Поочерёдно сгибайте и разгибайте ноги в коленях, как бы шагая.



27. Ноги расставьте как можно шире. Переносите вес тела с одной ноги на другую, поддерживая себя руками о пол.



28. Растягивайте передние мышцы бедра, присев на одной ноге, а другую вытянув назад.



29. Поочерёдно поднимайте колени, касаясь соответствующего плеча.



30. Поочерёдно выполняйте махи ногами вперёд, назад и в стороны.

31. Приседайте на полной стопе.

32. Приседайте на полупальцах.
33. Ходите «гусиным шагом».
34. Прыгайте на двух ногах вместе и поочередно на каждой ноге.
35. Выпрыгивайте из приседа вверх.
36. Рисуйте круги поочередно каждой ногой.
37. Вращайте стопами.
38. Ходите на полупальцах, пятках, внешней и внутренней поверхности стоп.
39. Бегите на месте, касаясь пятками ягодиц или высоко поднимая колени.

#### Упражнения стоя на четвереньках

40. Обопритесь о пол прямыми руками. Вытяните ногу назад и сделайте ей махи вверх. То же самое выполните другой ногой.



41. Вытяните ногу назад и поднимите её параллельно полу. Махами сгибайте ногу в колене, стремясь достать ступнёй ягодицу. Смените положение ног и повторите упражнение другой ногой.



42. Вытяните ногу назад и выполните махи, стремясь достать ступнёй соответствующую лопатку. Смените положение ног и повторите упражнение другой ногой.



43. Вытяните ногу назад и выполните ею круговые

движения в одну и в другую стороны. Смените положение ног, повторите упражнение другой ногой.

44. Ногу вытяните в сторону и, согнув в колене, поднимите вверх (бедро параллельно полу). Выполните махи к одноимённому плечу. Повторите упражнение другой ногой.

45. Ногу вытяните в сторону, пальцы натяните на себя. Сделайте махи вверх. Сменив положение ног, повторите упражнение другой ногой.



46. Отожмитесь на руках из упора лицом вниз.



47. Поднимайте таз из упора лицом вниз.



48. Поднимайте и опускайте таз в боковом упоре на одной руке, а затем на другой.

Упражнения сидя на полу в упоре на локтях сзади

49. Ногу согните в колене и поставьте на ступню перед собой. Другую вытяните вперёд и сделайте вертикальные махи, не опуская ногу до конца на пол. Сменив положение ног, повторите упражнение другой ногой.



50. Прижмите колени к груди. Выпрямляйте ноги вверх поочерёдно.



51. Выпрямляйте одновременно обе ноги (близко к полу, но не опуская их).



52. Поднимите прямые ноги вверх под углом  $30^\circ$  к полу и выполните движения «ножницы».



53. Поставьте согнутые в коленях ноги на стопы перед собой, поднимайте ягодицы над полом.



54. Поднимите прямые ноги под углом  $30^\circ$  к полу и

рисуйте ими в воздухе цифры от 0 до 9.

#### Упражнения на животе

55. Руки положите за голову, ноги вытяните. Поднимайте верхнюю часть туловища.



56. Поднимайте прямые ноги.



#### Упражнения стоя на коленях

57. Пересаживайтесь вправо-влево, опускаясь ягодицами на пол.



#### Упражнения лёжа на боку



58. Обопритесь на согнутую в локте руку, нижнюю ногу согните в колене, а верхнюю выпрямите и проделайте вертикальные махи.



Затем верхнюю ногу поставьте на ступню, а нижнюю выпрямите и проделайте ею также вертикальные махи. Сменив исходное положение, повторите упражнение.

## Упражнения лёжа на спине

59. Лёжа на спине, поднимайте и опускайте ноги.

60. Лёжа на спине, поднимайте и опускайте корпус.

61. Руки вытяните вдоль туловища. Одновременно поднимайте корпус и согнутые в коленях ноги – «пружинка».



62. Передвигайтесь вперёд-назад, вправо-влево, опираясь на руки и стопы из положения лицом вверх.

63. Одновременно поднимайте плечо и противоположную ногу, согнутую в колене, стремясь коснуться плечом колена. Смените положение и повторите упражнение.



64. Поднимайте голову и грудь к сгибаемым поочерёдно ногам.



## Развитие мышечной силы с помощью воображения

В наших физических комплексах не используются никакие специальные средства для развития силы – гири, штанги, утяжелители и т. п.

Но, зная, как воображение влияет на психику и физиологию, мы предлагаем вам несколько упражнений, развивающих силу мышц. Вы уже знаете, что организм реагирует на представление о действительности примерно так же, как и на саму действительность. На этом восприятии основаны передовые психотерапевтические методики.

В наработке силы можно опираться на своё воображение:

1. Сжимайте руками воображаемую пружину.
2. Растягивайте руками тугую воображаемую резину.
3. Раздвигайте руками воображаемые дверцы лифта.
4. Подтянитесь на воображаемом канате.
5. Поднимите воображаемый камень и вытяните его на руках вверх.
6. Поднимите воображаемые гири, не сгибая руки в локтях.
7. Взлетите на воображаемых крыльях.
8. Толкайте воображаемый автомобиль сзади.
9. Опираясь ладонями на воображаемую опору на уровне

талии, пробуйте оторвать ноги от пола.

10. Наклонитесь и, держа в вытянутых руках воображаемый груз, попытайтесь с усилием разогнуться.

11. Понимайте ноги в воображаемых свинцовых сапогах вперёд, в стороны и назад.

12. Походите в прогибе назад с воображаемым грузом на груди.

Продельвая подобные упражнения, одновременно представляйте свою прекрасную фигуру такой, какую вы хотели бы иметь.

Придумывайте свои упражнения и укрепляйте тело!



### **Асинхронная гимнастика для гармонизации полушарий головного мозга**

Асинхронная гимнастика способствует гармонизации работы обоих полушарий головного мозга, снятию мышечных зажимов, преодолению стереотипов.

Упражнение 1.

Сидя на полу, вытяните вперёд прямые руки и ноги, чтобы ноги по всей длине от бёдер до икр и пяток не касались пола. Мышцы брюшного пресса напряжены и поддерживают равновесие тела.

Вначале сделайте одновременные движения кистями и стопами вверх-вниз. Затем перейдите к асинхронным движениям:

- 1) одновременно двигайте кисти вверх, а стопы вниз;
- 2) правую кисть и стопу – вверх, а левые – вниз и наоборот;
- 3) правую кисть навстречу правой стопе, а левую кисть и левую стопу – врозь.

Упражнение 2.

Сохраняя неподвижное положение вытянутых вперёд рук и ног, произведите одновременные движения кистями и ступнями вправо-влево. Асинхронные движения:

- 1) стопы – вправо, кисти – влево;
- 2) стопы – внутрь, кисти – наружу.

Упражнение 3.

Одновременно поворачивайте кистями и стопами по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки. Асинхронные движения:



- 1) кисти вращайте по часовой стрелке, а стопы – против, и наоборот;
- 2) правую кисть и стопу вращайте в одну сторону, а левую кисть и стопу – в другую.

Упражнение 4.

Стоя, поднимите вверх обе руки. Вращайте одной рукой вперед, а другой назад. Поменяйте направление движения.



Упражнение 5.

Стоя, одной вытянутой рукой производите плавные вращения перед грудью, а второй одновременно очерчивайте равнобедренный треугольник. Усложняя упражнение, дополнительно ногой описывайте квадрат.

Упражнение 6.

Сидя, руки на уровне груди согните в локтях ладонями вниз. Одной рукой вращайте по часовой стрелке, слегка разгибая её в локтевом суставе, а второй – против, и наоборот.

Упражнение 7.

Стоя, вытянутой рукой впереди себя описывайте круги по часовой стрелке, одновременно кистью этой же руки очерчивайте круги против часовой стрелки. Движения выполняйте плавно, без рывков. Руку не сгибайте в локтевом суставе. То же проделайте другой рукой.

Упражнение 8.

Сидя, поднимите правую ногу и вращайте ею по часовой стрелке. Одновременно правой рукой рисуйте в воздухе цифру 6. Проделайте то же с другой ногой и рукой.

Упражнение 9.

Положите левую руку на живот и гладьте его по часовой стрелке. В то же время правой рукой постукивайте себя по голове. Поменяйте руки.

#### Раздел 4

### БЕГ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА

## Оздоровительная ходьба



Перед тем

как заняться бегом, многим людям, особенно пожилого возраста, рекомендуется оздоровительная ходьба. Ходьба является одним из важных двигательных упражнений.

Но не всякая ходьба полезна. Так, например, медленная ходьба вразвалочку в течение длительного времени только утомляет.

Энергичная, быстрая ходьба с участием рук (в такт ходьбе) при соблюдении правильного дыхательного режима через нос является наиболее полезной.

Ходьба развивает мышцы рук, ног и туловища, улучшает дыхание и кровообращение, способствует активному обмену веществ.

Ходьба будет приносить ощутимую пользу, если она станет систематической, т. е. человек будет проходить ежедневно не менее 1,5 км, и регулярной – будет тренироваться круглогодично, невзирая на погоду. Конечно, в плохую погоду можно сократить дистанцию и время ходьбы, но не отменять тренировку.

Нагрузка должна быть такой, чтобы от занятия получать удовлетворение и состояние бодрости.

Если после занятия есть усталость, значит, нагрузка была чрезмерной.

Во время ходьбы надо следить за осанкой, голову и туловище удерживать в прямом положении.

Характеристика ходьбы в зависимости от количества шагов в минуту и скорости:

- очень медленная: 60–70 шагов (2,5–3 км/час);
- медленная: 70–90 шагов (3–4 км/час);
- средняя: 90–120 шагов (4–4,5 км/час);
- быстрая: 120–140 шагов (5,5–6,5 км/час);
- очень быстрая: более 140 шагов (свыше 6,5 км/час). При этом среднюю длину шага принято считать 70–80 см.

При увеличении нагрузки необходимо сначала постепенно увеличивать длину дистанции, сохраняя посильную скорость ходьбы, а затем, сократив дистанцию, повысить скорость ходьбы с последующим увеличением дистанции.

Если вы никогда не занимались оздоровительной ходьбой и вам уже далеко за..., да к

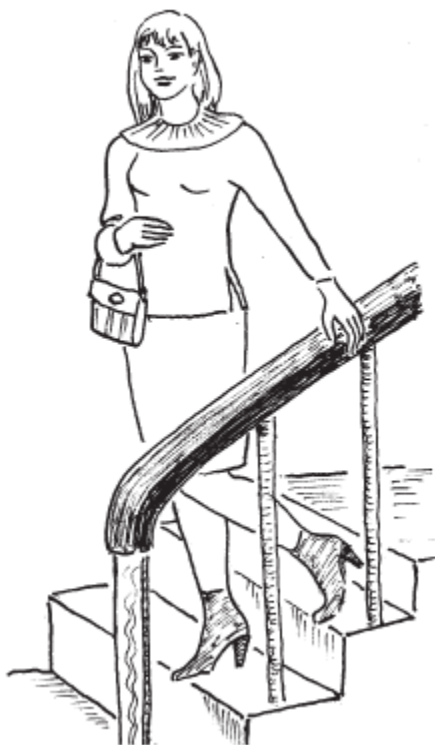
тому же одолели разные недуги, то на первом этапе начинайте прогулки с очень медленной ходьбы: 60–70 шагов в минуту. Длительность прогулки 30 минут. При 3–4 разовых занятиях в неделю, сохраняя темп, доведите прогулки до 1–1,5 часов. Период, за который будет достигнут этот результат, определяется вашими индивидуальными особенностями.

После создания начальной базы – ходьбы со скоростью 60–70 шагов в минуту в течение 1,5 часов без особого напряжения – переходите ко второму этапу: сократите время прогулки до 40 минут, но повысьте скорость до 80–90 шагов в минуту. Этот темп сохраняйте, увеличивая время прогулки до 1–1,5 часов.

И так далее – до очень быстрой ходьбы. Молодые люди могут исключить первые два этапа, но людям пожилого возраста необходимо пройти все стадии.

Неплохой физической тренировкой является также ходьба по лестнице. Она развивает равновесие, силу мышц, подвижность ног в голеностопном и тазобедренном суставах.

Поднимаясь по лестнице, ставьте ногу на всю стопу (а не на носок), этот метод усиливает поперечный свод стопы и помогает избежать образования плоскостопия. Во время подъёма не сутультесь и не наклоняйте туловище вперёд.



Первое время поднимайтесь на 2–3 этажа. После 3–4 недель тренировок переходите на преодоление 4–5 этажей ежедневно. Спустя 2–3 месяца подобных тренировок и при отсутствии выраженной одышки начинайте подъёмы вверх через ступеньку, держась сначала за перила, а затем отказавшись от их помощи.

Ходьба по лестнице является весьма действенным упражнением для повышения физической выносливости.

## **Бег**

А знаете ли вы, что человек создан для бега, потому что имеет особые приспособления для длительного бега? Эти особенности не относятся к прямохождению, а связаны именно с бегом. Например, у человека есть мощные ягодичные мышцы, каких нет ни у одной

обезьяны. Они почти не работают при ходьбе, а включаются на полную мощность только при беге

У человека есть затылочная связка, имеющаяся лишь у быстро бегающих животных и предотвращающая слишком большой размах колебаний головы при беге. У человекообразных обезьян сильно развитой затылочной связки нет.

Особое устройство эластичных связок на ногах человека позволяет при беге накапливать и вновь использовать энергию. Шимпанзе, например, такой системы пружин не имеет.

Современный человек, как правило, «живёт нервами», поэтому его психика быстро переутомляется и истощается. А когда он переключается на ходьбу, бег, лыжи, велосипед и другие виды бытового спорта, то приводится в действие мышечная система, и нервное напряжение сбрасывается через раскрепощение мышечных зажимов, что даёт полноценную энергию мозгу и всему телу.

В последние годы во многих странах массовое распространение получил медленный бег, или бег трусцой.

Чтобы пробежать трусцой, человек должен быть физически и психически расслабленным, потому что при таком беге экономятся силы, укрепляются сердце и почки. При этом шаг должен быть как бы шаркающим и более коротким. Дышать нужно глубоко. Дыхание даже может сопровождаться звуками, похожими на пыхтение, сопение или хрюканье. Если вас это будет смущать, то для более тихого дыхания звук можно направлять как бы вниз, работая диафрагмой. Положение рук постоянно меняйте, избегая скованности и утомления от однообразной позы.

Шаркающий стелющийся бег совершенно незаменим при плохой погоде, т. к. уменьшает вероятность падения. При этом способе 1 км преодолевается за 5–7,5 минут (или медленнее).

Высокая эффективность такого бега как средства, способствующего укреплению и развитию большинства внутренних систем организма и особенно сердечнососудистой системы, вызвала восторженные отзывы: «бег ради жизни», «бег от инфаркта» и т. п.

Следует отметить, что целебное свойство медленного бега не преувеличено. Оно подтверждается данными многих исследований. У человека, занимающегося подобным бегом, инфаркт миокарда маловероятен. Многочисленные наблюдения за людьми, начавшими заниматься бегом в среднем и даже пожилом возрасте, свидетельствуют о благоприятных изменениях в организме.

Важным преимуществом бега перед другими видами спорта, например, лыжами, коньками, плаванием и пр., является его доступность. Бегуну не нужно особых условий. Его инвентарь – тренировочный костюм да удобные тапочки.

Занятия бегом отнимают немного времени – не больше часа в день: 10 минут – разминка, 20–30 минут – бег, ещё несколько минут на душ и переодевание. Тренировка в любом другом виде спорта наверняка потребует в 2–3 раза больше времени.

Бег трусцой особенно хорошо формирует фигуру женщины, т. к. ведёт к развитию не массивной, а эластичной, длинной и тонкой мускулатуры. Он полезен также для лечения хронических женских заболеваний. Кровь человека, утомлённого бегом, приобретает свойства биологического стимулятора, способного положительно влиять на процессы излечения хронических воспалений в организме. Она лечит кожные покровы и внутренние

органы. Даже туберкулёз подвержен излечению с помощью оздоровительного бега.



### **Советы желающим бегать**

1. Каждый вступающий на тропу оздоровительного бега руководствуется правилом: сам себе тренер.

2. Норма нагрузки всегда определяется правилом: тренироваться, не перенапрягаясь.

3. Критерием правильности освоения бега является хорошее самочувствие, сохранение правильного дыхания через нос, умеренное ускорение пульса (в пределах 100–120 ударов в минуту), восстановление обычного ритма дыхания и частоты пульса до исходной в течение 10–15 минут после нагрузки.

4. Одежда должна быть удобной и соответствовать погоде. На ногах – тапочки или кроссовки с толстой, умеренно мягкой подошвой.

5. Бегать нужно до еды или через 1 час после еды, опорожнив мочевого пузыря.

6. Бегайте не менее 3 раз в неделю, лучше во второй половине дня.

7. Перед бегом важна настройка – цель, ради которой вы будете бегать: оздоровление конкретных систем тела, освоение энергий красоты, силы, лёгкости, выносливости...

8. В начале бега в течение 5–6 минут разогрейтесь с помощью небольшой разминки из простых упражнений. Затем 2–3 минуты пройдите ускоренным шагом, настраиваясь на предстоящий бег.

9. При беге корпус держите прямо, лопатки прижмите к спине, руками двигайте свободно. Чем меньше напряжения в теле, тем легче бежать.

10. Скорость бега должна быть такой, чтобы вы могли делать вдох через нос. Если трудно делать вдох носом, то перейдите на дыхание через рот и пройдите шагом, восстанавливая дыхание, а затем снова переходите на бег.

Если на первом же занятии вам удалось, дыша через нос, без особого напряжения пробежать в течение 10 минут – это очень хорошо. Если же нет, то нужно набрать эти 10 минут, чередуя бег с ходьбой. Через некоторое время вы сможете бежать непрерывно 10 минут. Закрепите этот временной результат в течение недели, а затем каждую следующую неделю прибавляйте по минуте.

Возможно, у вас будут недели, когда вы сможете прибавлять сразу по 2–3 минуты, что будет зависеть от самочувствия. В результате, потратив в начале несколько недель на

поиски своего темпа, вы к концу года доведёте время непрерывного бега до 50–60 минут.

Дыхание через нос обязательно или крайне желательно в первые месяцы занятий, т. к. оно является индикатором нагрузки, а в дальнейшем – не обязательно, потому что не все могут привыкнуть к дыханию через нос, во-вторых, не всегда такое дыхание позволяет бегуну осваивать допустимые для его возраста скорости. В дальнейшем вы можете дышать через рот и нос одновременно, полагаясь в выборе темпа на показатели пульса. Предельная верхняя граница пульса определяется по формуле: 180 минус возраст. Например, если вам 50 лет, вы можете довести частоту пульса до 130 ударов в минуту, но не выше. Кстати, первое время лучше удерживать показатель пульса на 5-10 единиц ниже максимального порога.

11. Начинайте с короткой дистанции (50-100-150 м), затем дистанцию постепенно увеличивайте.

12. Темп бега трусцой – немного быстрее, чем ходьба. Если вы бегаєте с партнёром, то темп должен быть таким, чтобы была возможность разговаривать. Скорость бега нужно ориентировать на менее подготовленного.

13. Во время бега для повышения эффективности его воздействия на физическое тело представляйте себя хорошим бегуном-олимпийцем, красивым грациозным животным, которое легко бегает (олень, пантера, лань, собака, конь и т. п.), имитируя их манеры.

14. Процесс бега должен доставлять радость, быть лёгким, свободным от напряжения.

Во время бега не думайте о проблемах. Внимание направляйте на то, что вызывает положительные эмоции, укрепляя веру в себя и целительные возможности бега. Вдыхайте запахи природы: ветра, цветов, земли, речной воды и т. д.

15. После окончания дистанции никогда сразу не останавливайтесь и тем более не садитесь. Обязательно пройдите ускоренным шагом ещё 2–3 минуты, а затем сделайте растягивающие упражнения. Это ускорит восстановление уставших мышц. Повторяйте упражнения на растяжку по 5-10 раз для каждой конечности. Задерживайтесь в «растянутом» положении по 10–20 секунд.

Квадрицепсы:

Одной рукой обопритесь о стену или скамью. Согните разноимённую ногу в колене и тяните её за носок к ягодице.

Икроножные мышцы и ахилловы сухожилия:

Опираясь руками о стену, потяните икроножные мышцы, поочерёдно вытягивая ноги назад и ставя их на пятки.

Ягодицы:

Из приседа ноги на ширине плеч наклонитесь вперёд, скользя ладонями по земле, как можно дальше от себя.

16. После тренировки примите душ, сначала тёплый, а затем прохладный или контрастный, для того чтобы смыть продукты обмена веществ (мочевину, соли), выделившиеся через кожу при потении. Если их не смыть, то через 5 минут они снова впитаются.

17. После душа немного полежите, положив ноги на возвышение, чтобы снять нагрузку с сердца и сосудов.

18. Бодрое, хорошее настроение, высокая работоспособность свидетельствуют о том, что бег приносит пользу. Вялость, плохой сон, раздражительность, повышенная сонливость на работе означают, что нагрузка велика, и её необходимо снизить.

19. Занятия бегом продолжайте и зимой. Но если температура воздуха ниже -15 °С, то

дистанцию сокращайте, если ниже -20 °С, то лучше вообще не бегайте. Во время бега не останавливайтесь и резко не переходите на шаг. Весь маршрут преодолевайте трусцой в равномерном темпе.

Приблизительные энергозатраты во время ходьбы и бега для людей весом 70 кг:

- ходьба со скоростью 4 км/ч: 200–300 ккал/ч;
- бег со скоростью 7–7,5 км/ч: 450–500 ккал/ч;
- бег со скоростью 10–11 км/ч: 900–1100 ккал/ч.

### **Примерная схема тренировок с помощью ходьбы и бега**

1 этап – 3 недели.

Продолжительность тренировок – 20 минут:

- 5 минут – ходьба бодрым шагом;
- 5 минут – разогрев мышц и суставов: потягивания, приседания, прыжки на носках, наклоны корпуса, вращения плечами и т. п.;
- 5 минут – медленная пробежка;
- 5 минут – ходьба в том же темпе, что и в начале.

За время этих тренировок улучшится тонус мышц ног и спины, а также активизируется кровоснабжение отдельных органов; снизится содержание токсинов и шлаков в организме.

2 этап – 3 недели.

Продолжительность тренировок – 30 минут:

- 5 минут – ходьба;
- 5 минут – разминка;
- 10 минут – лёгкий бег;
- 3 минуты – ходьба;
- 7 минут – лёгкий бег.

Мышцы ног станут крепче; улучшится работа сердечно-сосудистой системы; снизится избыточный вес; улучшится тонус нервной системы; отрегулируется дыхание и частота сердечных сокращений.

3 этап – 6 недель.

Продолжительность тренировок – 40 минут:

- 5 минут – ходьба;
- 5 минут – разминка;
- 30 минут – медленный бег трусцой. Улучшится обмен холестерина и снизится его у в крови; запас жизненных сил и выносливость увеличатся; активизируются восстановительные системы; встанут упругими и эластичными.

4 этап – 3 месяца.

Продолжительность тренировок – 60–65 минут

- 5 минут – ходьба;
- 45 минут – бег трусцой (последние 5 минут увеличивается);

• 10 минут – чередование бега с ходьбой: 1 м! ходьба, 4 минуты – бег в быстром темпе, 5 минут ба для успокоения.



## **Раздел 5** **МАССАЖ-ТАНЕЦ РУК НА ТЕЛЕ**

### **О пользе массажа**





Массаж – это комплекс научно

обоснованных и практически проверенных приёмов воздействия с помощью рук или массажных аппаратов на ткани организма человека с целью укрепления и восстановления здоровья.

Дата происхождения массажа теряется в истоках древней народной медицины, и в настоящее время невозможно отдать предпочтение тем или иным народам.

Значение слова «массаж» перекликается (созвучно) во многих языках: по-арабски оно означает касаться, щупать, нежно надавливать, по-гречески – месить, мять, поглаживать, по-латински – размягчать, по-древнееврейски – ощупывать.

Массаж действует на различные энергетические уровни организма человека: физический, эмоциональный, интеллектуальный и пр., поэтому массаж улучшает как физическое, так и психическое здоровье.

Методы массажа ускоряют восстановление организма, пробуждают резервные возможности и защитные силы, снимают эмоциональное и физическое напряжение, т. е. активизируют естественные способности человека к самовосстановлению, в том числе и за счёт гармонизации психики.

Прикосновения, воздействуя на организм, пробуждают позитивные состояния симпатии, любви, радости, умиротворения, которые улучшают форму и строение тела. Ткани тела фактически регулируют свой размер и строение в соответствии с качеством эмоций и мыслей.

Позитивная энергия способствует наработке гибкости и лёгкости тела, а подавленные эмоции, желания и действия создают энергетические блоки, которые затем формируют жёсткость не только в психике, но и в тканях, и в мышцах. Подобная жёсткость,

накапливаясь с течением времени, способствует формированию «брони тела», т. е. образуется избыточная ткань, которая нарастает, создавая «защитный барьер» – твёрдые зажатые мышцы.

Основной функцией мышц является движение. А их состояние – это зеркало гибкости мышления и психики. Жизненные устремления в значительной степени зависят от нормальной работы мышц. Скованность и напряжённость заставляют человека во всём видеть жизненные трудности и преодолевать их.

Массаж снимает с мышц избыточное напряжение, вызванное эмоциональными блоками, и мышцы отвечают на прикосновение расслаблением. Снятие эмоциональных блоков является сильным средством энергетической чистки тела, но нужно помнить, что это не помогает перепрограммировать или убрать укоренившиеся привычки и стереотипы. Для более результативной работы необходимо осознание.

Тело – выразитель разума и психики, при этом каждая часть тела исполняет определённую психическую функцию.

Лицо является микрокосмическим отражением макрокосма всего организма, и поэтому по нему можно прочесть всё, что происходит с внутренними органами.

Правая сторона тела отвечает за взаимоотношения с мужской стороной жизни, левая сторона тела – за взаимоотношения с женской стороной жизни.

Задняя сторона туловища – накопленный опыт прошлого. Сзади накапливаются неразрешённые проблемы, отрицание существующих, но не признаваемых явлений, навязанные другими дисгармоничные действия и установки.

Передняя сторона туловища – настоящее и будущее.

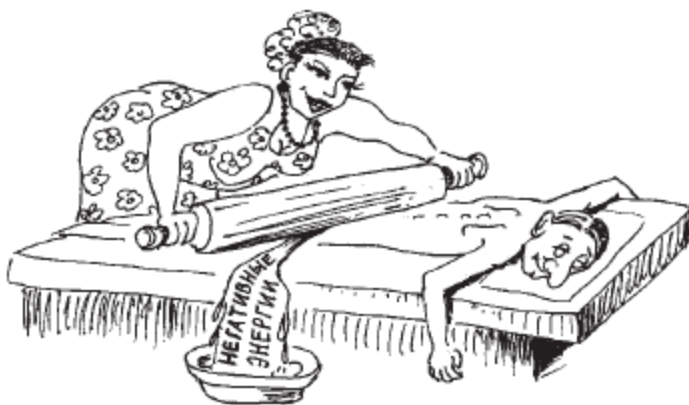
Шея – соединение мыслей и эмоций. Неподвижность шеи появляется из-за стереотипов.

Горло – коммуникабельность.

Грудная клетка – эмоции, взаимоотношения.

Живот – желания и потребности.

Ноги – способность к достижению цели.



Руки – способность руководить,

планировать и воплощать планы в жизнь.

Плечи – ответственность.

Действующими на организм элементами массажа являются механические раздражения тканей тела через приёмы поглаживания, растирания, разминания, поко-лачивания, вибрации. Многообразие используемых приёмов позволяет применять воздействия в большом диапазоне – от очень слабых до достаточно сильных. Приёмы массажа, действуя на ткани, вызывают возбуждение механорецепторов, предназначенных для преобразования энергии механических раздражений в специфическую активность нервной системы – сигналы, которые несут информацию нервным центрам.

Нервно-рефлекторный механизм воздействия массажа на организм является ведущим, но не единственным. Существует гуморальное влияние массажа на сосуды, капилляры, кожу, мышечную систему, суставы и сухожильно-связочный аппарат, лимфатическую систему, систему органов дыхания, пищеварения и др. Позитивно влияя и на психические процессы в организме, массаж улучшает настроение, уравнивает эмоции и просто приносит удовольствие.

Организм является саморегулирующейся системой, и воздействие с помощью массажа на любую часть тела одновременно оказывает общее рефлекторное влияние на другие части. Поэтому любой массаж хорош.

Характер массажа в основном определяется тремя компонентами: силой, темпом и длительностью.

Сила массажа – это сила давления, которое руки массажиста оказывают на тело массируемого. Она может быть большой (глубокий массаж), средней и малой (поверхностный массаж). Поверхностный массаж повышает возбудительные процессы и чувствительность, глубокий – с постепенным увеличением воздействия – способствует развитию тормозных процессов.

Темп массажа бывает быстрым, средним и медленным. Быстрый темп повышает возбудимость нервной системы, средний и медленный её снижают. Чем длительнее по времени выполняется массаж, тем больше он успокаивает нервную систему.

Изменяя методику выполнения отдельных приёмов или массажа в целом, можно по-разному воздействовать на функциональное состояние нервной системы и головного мозга, повышая или снижая их возбудимость. Выбор метода воздействия является индивидуальным.

Итак, массаж:

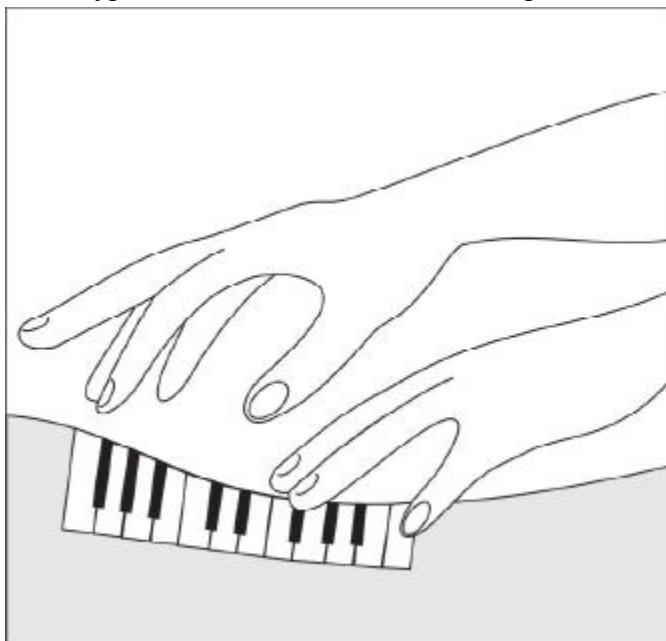
- улучшает здоровье и самочувствие в целом;
- уравнивает эмоции и психику;
- ослабляет негативные реакции на стрессы и снижает возбудимость;
- замедляет процессы старения;
- развивает выносливость;
- улучшает осанку;
- улучшает тонус кожи и состояние волос;
- улучшает эластичность мышц и связок;
- гармонизирует все системы организма, в том числе и половую сферу;
- улучшает протекание беременности и родов;
- способствует расслаблению, приносит удовольствие и улучшает настроение;
- оказывает профилактический и лечебный эффекты;
- улучшает кожное дыхание и кровоснабжение, усиливает выделения сальных и потовых желёз. В коже образуются биологически активные вещества, оказывающие положительное воздействие на весь организм;
- мышечная ткань лучше снабжается кислородом и питательными веществами, быстрее выводятся продукты распада, повышается выносливость мышц;
- активизирует в суставах секрецию оболочек, местное кровообращение, рассасывая отёки и патологические отложения, таким образом, укрепляя суставно-связочный аппарат и сухожилия, повышая их сопротивляемость внешним воздействиям;

- ускоряет отток венозной крови и лимфы от различных органов тела. Число открывающихся капилляров на 1 кв. мм сечения увеличивает с 31-270 до массажа до 1400 после массажа, таким образом облегчая работу сердца;
- улучшает функциональные способности нервной системы, усиливает её координирующие и регулирующие функции, активизирует регенерацию и восстановление периферических нервов, улучшает протекание энергии во всём теле.

## **НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА**

1. Для массажиста очень важно развить в себе чуткость к восприятию тела другого человека.
2. Воздействуя через массаж на другого человека, массажист должен помнить, что его намерение определяет как ощущения, так и результат массажа.
3. Желательно, чтобы массажист был противоположного пола массируемому. В этом случае происходит быстрая трансформация накопленных в теле массируемого негативных энергий.
4. Обстановка во время массажа должна быть расслабляющей. Можно включить успокаивающую, нежную, мелодичную музыку и мягкое неяркое освещение. Для создания атмосферы можно использовать свечи и благовония.
5. Массаж делается не ранее, чем через час после приёма пищи. После массажа пищу принимать можно только через 20–30 минут.
6. Перед массажем массируемому желательно принять тёплый душ.
7. Допустимо использование смазывающих средств, которые усиливают эффект скольжения, разогревают, хорошо впитываются в кожу, повышая её упругость (оливковое, репейное, персиковое и другие масла, спортивные и лечебные мази и кремы).
8. Руки у массажиста должны быть чистыми, ногти коротко остриженными, кольца и часы сняты.
9. В зависимости от вида массажа массажист может использовать кисти рук, пальцы, ладони, предплечья, колени, а иногда и стопы.
10. Массируемому участку придаётся положение, при котором он максимально расслаблен.
11. Продолжительность массажа – не более 1 часа.
12. После массажа массируемый должен отдохнуть 10–20 минут.

13. Курс массажа – 10–15 сеансов через день или 2 раза в неделю.



### **Показания и противопоказания**

Массаж показан всем здоровым людям. Первые его сеансы должны быть более короткими и менее интенсивными. Во время первых сеансов происходит сонастройка массируемого и массажиста.

Массаж детей не должен быть длительным и энергичным. Необходимо учитывать реактивность и нежность кожи детей.

Противопоказания:

- общее плохое состояние пациента;
- острые лихорадочные состояния;
- острые воспалительные процессы;
- кровотечения, повышенная кровоточивость;
- болезни крови;
- гнойные процессы любой локализации;
- кожные заболевания грибковой и инфекционной этиологии;
- признаки отравления;
- постоянное высокое внутрикровяное давление;
- перенесённое ранее кровоизлияние в мозг;
- значительное варикозное расширение вен с трофическими нарушениями;
- эндартериит, осложнённый трофическими нарушениями;
- атеросклероз периферических и мозговых сосудов, сопровождающийся церебральными кризами;
- аневризмы сосудов;
- воспаление лимфатических узлов;
- аллергия с высыпаниями на коже;
- активная форма туберкулёза;
- сифилис;
- хронический остеомиелит;
- доброкачественные и злокачественные опухоли различной локализации;

- психические заболевания с чрезмерным возбуждением и значительно изменённой психикой;
- острые боли разной этиологии;
- первый триместр беременности. Относительные противопоказания:
- области, где есть ссадины кожи;
- места перелома трубчатых костей в первые дни после травмы;
- живот при грыжах;
- живот при камнях в желчном пузыре, почках, мочевом пузыре;
- живот в период менструации и беременности.



### **Основные приёмы массажа**

#### **1. Поглаживание.**

При выполнении этого приёма кисть свободно скользит по коже. С него нужно начинать массаж и им заканчивать. Поглаживание используется также между другими приёмами массажа. Занимает 5-10 % времени от сеанса.

Поглаживания делаются медленно, ритмично. Они могут быть поверхностными или более глубокими, но во всех случаях должны создавать приятное ласкающее ощущение, согревая кожу и успокаивая нервную систему.

Разновидности поглаживания:

- зигзагообразное;
- круговое;
- граблеобразное;
- ладонной поверхностью кисти;
- тыльной поверхностью кисти;
- пальцами;
- одной рукой;
- двумя руками;
- руками попеременно.

#### **2. Растирание.**

Заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях. При растирании массирующая рука должна сдвигать, смещать кожу, а не скользить по ней. Растирание – это массаж тканей через кожу. На него отводится 30–40 % времени.

Разновидности растирания:

- пилообразное;
- подушечками пальцев;
- основанием ладони;
- тыльной поверхностью пальцев.

### 3. Разминание.

Состоит в захватывании, приподнимании, сдавливании и смещении тканей. Это трудоёмкий и технически сложный приём, занимающий много времени (иногда более 60 %) почти в любом виде массажа.

Разновидности разминания:

- поперечное;
- однонаправленное;
- разнонаправленное;
- одной рукой;
- двумя руками;
- пальцами.

### 4. Ударные приёмы.

При выполнении ударных приёмов ткани тела подвергаются ритмичным и частым ударам, совершаемым различными частями кисти и пальцев массажиста. Длительность применения приёма измеряется секундами.

Разновидности ударных приёмов:

- поколачивание;
- похлопывание;
- рубление.



### 5. Вибрационные приёмы.

Характеризуются применением быстрых колебательных и толчкообразных движений, вызывающих сотрясение тканей. Длительность применения измеряется секундами.

Разновидности вибрационных приёмов:

- потряхивание;
- валяние;
- встряхивание;
- вибрация.

### 6. движения.

Под движениями понимают элементарные двигательные акты, характерные для того или

иною сустава. Фактически данный приём – это ряд физических упражнений, используемых с целью воздействия на отдельные мышечные группы и суставы. Движения выполняются массажистом в медленном темпе и с максимальной амплитудой.

Разновидности движений:

- пассивные;
- активные;
- с сопротивлением.

### **Массаж в домашних условиях**

Массаж – одно из самых эффективных средств, помогающих современному человеку избежать последствий малоподвижного образа жизни. Но услугами профессионального массажиста, мануального терапевта или остеопата удаётся воспользоваться далеко не всем.

Зато каждый может освоить некоторые несложные приёмы массажа, чтобы помогать своим близким поддерживать здоровье.

1. Для получения от массажа оптимального эффекта подготовьте тело и психику массируемого с помощью поглаживания.

Сделайте общее поглаживание тела. Руки и ноги проглаживайте от пальцев в сторону туловища, спину – движениями вверх, от поясницы к подмышечным впадинам, одновременно прощупывая уплотнения и залипания кожи в подкожной клетчатке. Обычно бывает достаточно 10–15 поглаживаний.

2. После поглаживания тело нужно разогреть с помощью растирания. Воздействие при растирании направлено не только на кожу, но и на подкожную клетчатку. Выполняется растирание в спокойном темпе, но с добавлением усилия, чтобы кожа немного натягивалась.

В качестве растирания добавьте приём пиление ребром ладони. Движения выполняются двумя руками навстречу друг другу до тех пор, пока не почувствуете тепло. Не переходите в соседнюю зону, не добившись ощущения тепла в месте растирания.

3. «Прокатывание валика». Захватите кожу в области поясницы (чуть отступив от позвоночника) в кожную складку – снизу большими пальцами, а сверху – остальными. Так, перебирая пальцами, продвигайтесь вдоль позвоночника вверх, до шеи. Затем, поглаживая спину, вернитесь вниз к пояснице и пройдите ещё одну «дорожку», но с другой стороны от позвоночника. После этого ещё раз «прокатите валик» по оставшейся области спины слева и справа. Вы должны пройти по 2–3 «дорожки» слева и справа от позвоночника по 2–3 прокатывания по каждой «дорожке».

Процедура может быть болезненной, дозируйте болевые ощущения. Через несколько сеансов болезненность снизится, уступая место бодрости и лёгкости.





4. Захватите кожную складку над остистыми отростками позвоночника и оттяните её вверх. Начиная снизу позвоночника, двигайтесь к шее, а затем обратно.

5. Промассируйте вращательными движениями больших пальцев рук зоны между поперечными отростками позвонков на расстоянии 2–3 см от остистых отростков.

6. Поколотите по спине рёбрами ладоней.

7. Разомните залипание и уплотнения в мышцах, постепенно усиливая нажим.

8. В конце сеанса массажа снова повторите поглаживание. Поглаживание в конце – более продолжительно – от 1 до 5 минут.

Длительность массажа составляет 25–30 минут. Проводится он через 1–2 дня.

Через 2–3 недели ежедневных сеансов болевые реакции исчезнут вместе с плохим самочувствием.

Массаж в положении сидя на стуле:

1. Хорошо промассируйте воротниковую зону, область шеи и верхнюю часть тела между лопатками, где находятся трапециевидные мышцы.

2. Промассируйте основание черепа и затылочные бугры.

3. Промассируйте кожу головы, смещая её относительно черепа.

4. Взявшись за волосы, оттяните их вверх.

5. Промассируйте уши.

6. Сдавите голову ладонями в передне-заднем направлении (лоб-затылок), в поперечном направлении (теменные доли), сверху вниз (темя-подбородок).

### **Восточный массаж**

Этот своеобразный вид массажа широко применялся с древних времён для повышения общего тонуса и работоспособности организма.

В отличие от классического массажа, он имеет особенности:

1. Проводится без применения смазывающих средств с целью более глубокого воздействия.
2. Выполняется не только руками, но и ногами.
3. Направление движений при выполнении приёмов – не только от периферии к центру, но и в обратную сторону. Эта особенность базируется на представлении о циркуляции энергии, поэтому движения при массаже ног идут от стопы до паховой складки по внутренней поверхности, а в обратном направлении – по внешней. Руки массируются от кисти до плеча по внешней поверхности, а в обратном направлении – по внутренней.
4. Массаж выполняется на полу или на низкой кушетке.
5. Длительность его – 45–50 минут.
6. Каждый приём повторяется 3–4 раза.
7. Поглаживание, растирание, разминание выполняются со значительным давлением за счёт массы тела массажиста.
8. Используются растягивание и выкручивание конечностей.
9. Массируется сначала задняя поверхность – спина, руки, ягодицы, бёдра, голени и стопы – в положении массируемого лёжа на животе, затем передняя – бёдра, живот, грудь, плечи – в положении лёжа на спине.

Массаж задней поверхности тела:

Положение массируемого – лёжа на животе, руки вдоль туловища и слегка согнуты в локтях, кисти повернуты внутрь. Массажист стоит на одном или обоих коленях справа или слева от массируемого.

1. Глубокое поглаживание основанием ладони или предплечьем от крестца до шеи и в обратном направлении, а затем от позвоночного столба поперечно к передней поверхности туловища.

2. Оттягивание кожи двумя руками от подвздошного гребня до ости лопатки, затем к плечевым суставам и обратно.

3. Разминание мышц на руках от плеч до кончиков пальцев по внутренним поверхностям и вновь к плечевым суставам по внешним поверхностям рук.

4. Разминание стопами ног с опорой руками о плечи массируемого от крестца до межлопаточной области и обратно. Стопы ставятся попеременно в 2–3 см от позвоночника.

Часто при проведении этого приёма отмечается симптом «щелчка», что свидетельствует о правильном проведении манипуляции.

5. Разминание локтевых суставов основанием ладони или стопами.

6. Выжимание основанием ладони ягодичной области от тазобедренных суставов к копчику и задней поверхности бедра предплечьем от подколенной ямки к ягодичной складке.

7. Разминание стопами задней поверхности бедра вверх и вниз с опорой на ступни ног массируемого, согнутых в коленных суставах под углом 90°.

8. Разминание ладонями голени снизу вверх, нога массируемого полусогнута в коленном суставе и лежит на бедре массажиста.

9. Выжимание и разминание предплечьем подошвенной поверхности от пятки к пальцам ног и плюснефаланговых суставов стопы локтем.

Дополнительные пассивные движения в положении массируемого – лёжа на животе:

1. Круговые движения в голеностопном суставе – нога согнута в коленном суставе под прямым углом, массажист одной рукой фиксирует голень, другой – стопу и производит движения в суставе.



2. Приведение пяток массируемого к ягодицам; массажист надавливает на голени.

3. Разгибание в тазобедренных суставах за счёт поднимания обеих ног вверх за голеностопные суставы с опорой ногой массажиста на крестец массируемого.

4. Скручивание и прогибание в поясничной области, поднимая попеременно свободную левую или правую ногу с опорой ноги массажиста на верхнюю треть бедра другой ноги массируемого.

5. Прогибание спины: массажист, опираясь коленями на бедра массируемого, тянет его руки за кисти назад.

Массаж передней поверхности в положении массируемого – лёжа на спине:

1. Выжимание предплечьем внутренней поверхности бедра от колена до паховой складки и наружной поверхности бедра – от паховой складки до коленного и голеностопного суставов.

2. Растирание подушечками пальцев и рёбрами ладоней рёберных дуг от грудины к периферии.

3. Выжимание основанием ладони от грудины к подмышечной впадине.

4. Разминание плечевых суставов с подведением другой руки массажиста под сустав снизу.

Дополнительные пассивные движения в положении массируемого – лёжа на спине:

1. Скручивание позвоночного столба путём поднятия области таза массируемого плечом, с фиксацией его ближнего плеча.

2. Сгибание и разгибание тазобедренных и коленных суставов одной или обеих конечностей за счёт приведения коленей к груди и вытягивания ног вверх за голеностопные суставы под прямым углом.

### **Гигиенический самомассаж**

Гигиенический самомассаж – это активное средство укрепления и предупреждения заболеваний.

Этот вид массажа чаще всего используется в виде общего самомассажа в комбинации с утренней гигиенической гимнастикой и разными видами физической нагрузки.

Навыками самомассажа нужно овладеть каждому. Его длительность – 10–15 минут.

Выполняя приёмы самомассажа, необходимо помнить следующие правила:

1. Сочетайте самомассаж с утренней или вечерней зарядкой.

2. Позы при самомассаже должны быть удобными с наибольшим расслаблением массируемых мышц.

3. Тело должно быть полностью обнажено.

4. Продолжительность и интенсивность самомассажа регулируйте по самочувствию. При сильном утомлении и нервном возбуждении движения должны быть легче, а продолжительность их дольше. В бодром состоянии (после утренней гимнастики) массаж выполняйте энергичнее.

5. Все массажные движения выполняйте по ходу тока лимфы, от периферии к центру, то есть руки надо массировать от пальцев к локтевым и плечевым суставам, ноги – от ступней к коленным и тазобедренным суставам, грудь – от грудины к подмышечным впадинам, шею – сверху вниз к ключицам. Зоны расположения лимфатических узлов (подмышечные, паховые) массировать не рекомендуется.

6. самомассаж начинайте со стоп, далее – голени и бёдра. После ног массируйте ягодицы, поясницу, шею, волосистую часть головы, грудь, руки и в последнюю очередь – живот.

7. После массажа отдохните 10–30 минут.

8. Общий самомассаж применяйте не более 1–2 раз в неделю. Но лучше каждый день в течение недели выполняйте самомассаж какой-то отдельной области тела. На это будет уходить не более 5-10 минут.

Массаж ног начинайте со ступней и ахилловых сухожилий. Икроножную мышцу массируйте сидя, согнув ногу в колене. Можно делать массаж и лёжа на спине, подняв ногу.

Массаж мышц бедра осуществляется в разных положениях в зависимости от того, какие мышечные пучки массируются.

Массаж ягодичных мышц и поясничной области выполняется стоя. Ягодичные мышцы массируйте разминанием. Поясничную область растирайте одновременно пальцами обеих рук, сомкнутыми в кулак, и тыльной стороной кисти.

Мышцы груди и живота лучше массировать растиранием и поглаживанием, лёжа на спине.

Массаж рук начинайте с растирания пальцев, затем массируйте тыльные поверхности кистей и лучезапястные суставы. При самомассаже предплечья применяйте поглаживание, разминание, похлопывание. Затем поглаживайте и разминайте локтевой сустав.

Массаж шеи. Рёбрами обеих рук «пилите» заднюю часть шеи до появления жара, а затем разомните трапециевидную мышцу спины справа и слева. Ладонями разгладьте переднюю поверхность шеи – от подбородка к яремной ямке и обратно – до появления тепла.



Массаж головы начните с волосистой поверхности, сдвигая кожу в разные стороны, надавливая и разминая её пальцами, а также оттягивая кожу вверх за волосы. Затем массируйте затылочные бугры, основание черепа и уши.

Массаж области ключиц и плеч

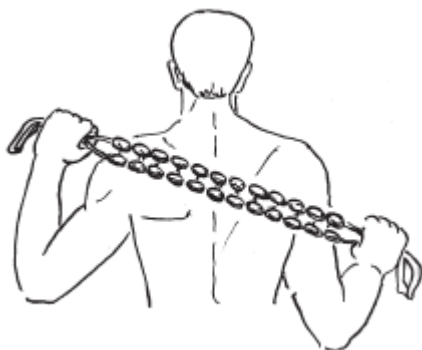
производите осторожно, избегая сильных нажатий на мышцы, так как в этой области расположено большое количество биологически важных точек.

Самомассаж с помощью массажёра

Роликовый массажёр удобен для проведения самомассажа. Его можно использовать в любых условиях: в походе, на работе, до или после гигиенической гимнастики.

Массаж нужно делать по чистому обнажённому телу. Длительность сеанса – 7–9 минут: спина – 1,5 минуты, грудь – 1 минута, область таза – 1 минута, бедра – каждое по 30 секунд. На каждой области в среднем предельвается по 5–7 массажных движений.

1. Начинайте массаж со спины. В исходном положении массажёр находится за спиной вдоль позвоночника, одна рука при этом согнута над плечом, другая опущена вниз за спину. Если левая рука над плечом, то она начинает вести массажёр вверх, надавливая шариками на спину. Правая рука возвращает массажёр в исходное положение, но с меньшим нажимом шариков на спину.



С каждым движением левая рука перемещается всё больше в сторону. Таким образом, массажёр проходит по большей части левой стороны спины и нижней части правой стороны. Затем поменяйте положение рук и промассируйте

правую сторону спины и низ левой.

2. Массажёр возьмите так, чтобы мизинцы были обращены к шарикам, а большие пальцы – к его краям. Положите массажёр на область поясницы, и всю спину от таза до подмышечных впадин массируйте поперечными движениями.

3. Перехватите при этом ручки массажёра – мизинцы окажутся ближе к краям. Перенесите массажёр на верхнюю часть спины, где и произведите движения.

4. Положите массажёр на боковые части туловища и промассируйте косые мышцы живота и широчайшую мышцу спины.

5. Массаж шеи производите поперёк, начиная от волосяного покрова по направлению к спине.

6. Грудь массируйте поперёк и по диагонали.

7. Область таза массируйте во всех возможных направлениях, от низа ягодиц вверх до поясничной области.

Массажёр продвигайте сначала горизонтально, а затем по диагонали.

8. Массаж бедра начинайте с задней поверхности, сначала из положения сидя с согнутой голенью, а затем постепенно перемещайте за 7–8 движений от подколенной впадины к нижней части ягодицы. Так же массируйте другое бедро.

Этот приём можно выполнять и в положении стоя, оставив массируемую ногу немного вперёд. То же можно проделать, поставив массируемую ногу на возвышение.

9. В тех же положениях массируйте мышцы передней поверхности бедра. При этом берите массажёр не за ручки, а прямо за шарики.

10. При массаже боковой поверхности бедра туловище поворачивайте в противоположную сторону. Массаж делайте одновременно на обоих бёдрах.

11. Голень массируйте, начиная с икроножной мышцы. Нogu поставьте на возвышение на всю стопу. Массажные движения делайте от стопы (ахиллова сухожилия) до подколенной впадины. Икроножную мышцу массируйте стоя или сидя (нога согнута).

12. Переднеберцовые мышцы массируйте в положении сидя. Массажёр двигайте поперёк и по диагонали.

13. Живот массируйте в положениях стоя и сидя, двигая массажёр поперечно от груди вниз и обратно по 5–6 движений в каждом направлении. Затем движения выполняйте в диагональных направлениях.

14. Примерно так же мужчины массируют большие грудные мышцы (женщины мышцы груди не массируют).

### Растирание тела

Растирание тела – один из самых простых и менее трудоёмких способов самомассажа. Если кожа в какой-то части тела изменила свой цвет, стала припухшей, излишне сухой или жирной – поможет растирание.

Растирание улучшает функцию кожных пор, которые являются частью системы адаптации и защиты организма. Слишком расширенные поры способствуют проникновению негативной информации в тело.

Для растирания можно использовать мочалку из люфты, другие растительные мочалки, массажную рукавицу, шероховатую поверхность фланели или полотенца.

Интенсивно растирайте соответствующую зону, пока кожа не покраснеет, что будет свидетельствовать об улучшении кровообращения. Растирая всё тело, уделяйте особое

внимание кистям рук, предплечьям, ступням, лодыжкам, ягодицам, пояснице и животу.

Растирание способствует удалению токсинов и омертвевших клеток кожи, а также укрепляет саму кожу. Здоровая кожа усиливает всё тело и особенно дыхательную систему.

Брашинг – массаж сухой щёткой, улучшающий кро-во– и лимфообращение. Способствует пробуждению тела. Брашинг проводится 2–3 раза в неделю. Используется щётка с натуральной щетиной. Массируйте все части тела, кроме шеи и лица, начиная с рук и плеч. Делайте кругообразные движения по направлению к сердцу.

#### Баночный массаж

Баночный массаж в домашних условиях осуществляйте с помощью прозрачных пластиковых банок, продающихся в аптеках.

Достаточно сжать пластиковую банку пальцами и приложить к телу, чтобы кожа высосалась внутрь. Для проведения баночного массажа используйте масло. Во время первых процедур контролируйте силу воздействия.

Баночный массаж эффективен в лечении и профилактике целлюлита.

Вакуум активно воздействует на изменённые участки подкожной клетчатки, улучшая обмен веществ. Баночный массаж удобно применять на бёдрах и ягодицах, то есть там, где «прокатку валика» делать неудобно.



Если во время душа по 2–3 минуты делать баночный массаж проблемных зон, то можно не беспокоиться о будущем целлюлите. Самомассаж банкой можно делать, используя мыло или гель для душа вместо крема или масла. Подобный массаж остановит процесс развития целлюлита и улучшит состояние подкожной клетчатки. В области спины баночный массаж проводите после предварительного растирания. Выполняйте его вдоль по линиям и поперёк позвоночника.

#### Самомассаж лица

Эмоции отражаются на лице больше, чем на других частях тела, и их последствия – в том числе.

Самомассаж лица улучшает состояние лица и шеи, предупреждает старение кожи, корректирует косметические дефекты, способствует высвобождению накопившегося напряжения и оказывает положительное влияние на весь организм человека.

Условия для позитивного влияния самомассажа

1. Первое время самомассаж выполняйте по 2 раза в день – утром и вечером по 10–15 минут. А когда состояние кожи улучшится (обычно это бывает через 2–3 недели), то переходите на поддерживающий режим – 1 раз в день по 10 минут.
2. Каждое движение повторяйте по 3 раза.
3. Нажимы осуществляйте на 5 счётов.
4. Растирания (подбородка, носогубного треугольника, шеи и пр.) осуществляйте пилящими движениями, кратными 8, т. е. 8-16-24...
5. Перед каждым приёмом активизируйте (в зависимости от приёма) ладони или нужные пальцы растиранием друг о друга в течение 5-10 секунд.
6. Есть сведения о том, что массаж области висков убирает морщины с лица, восстанавливает слух, зрение и зубы.

Техника самомассажа лица:

1. Активизируйте ладони растиранием друг о друга. Ладонью левой руки разгладьте середину лба круговыми движениями против часовой стрелки -8 раз. Затем сделайте сброс через волосистую часть головы в сторону затылка. Повторите 3 раза.



2. Активизируйте верхние суставы больших пальцев растиранием их друг о друга. Разгладьте ими кожу от центра лба по надбровным дугам в сторону висков, закручивая спиралью на висках – 3 оборота. Повторите 3 раза.



3. Указательными пальцами, расположенными вертикально, разгладьте щёки от носа к вискам, фиксируя на висках нажимом.





4. Откройте рот высокой буквой О. Губы заверните за зубы. Боковыми поверхностями указательных пальцев разотрите носогубный треугольник (пространство между носом и верхней губой).

5. Так же разотрите подбородок.



6. Указательными и большими пальцами обеих рук возьмитесь за подбородок и нажимами больших пальцев пройдитесь по нижней челюсти.



7. Активизируйте ладони растиранием друг о друга. Наложите их на щеки и подбородок. Сделайте 8 разглаживающих движений по направлению вверх к вискам, делая сбросы через голову в сторону затылка.



8. Разверните ладони указательными пальцами вверх и выполните под подбородком встречные пилящие движения в горизонтальной плоскости.



9. Активизируйте ладони растиранием друг о друга. Положите их на область горла и сделайте 8 разглаживающих движений левой рукой правой стороны, а правой рукой левой стороны.



10. Активизируйте ладони растиранием друг о друга. Опустите их в пространство с Оживляющей Силой, зачерпните Живую Силу и умойте лицо, шею и волосы этой энергией.

Упражнения для лица усиливают воздействие массажа

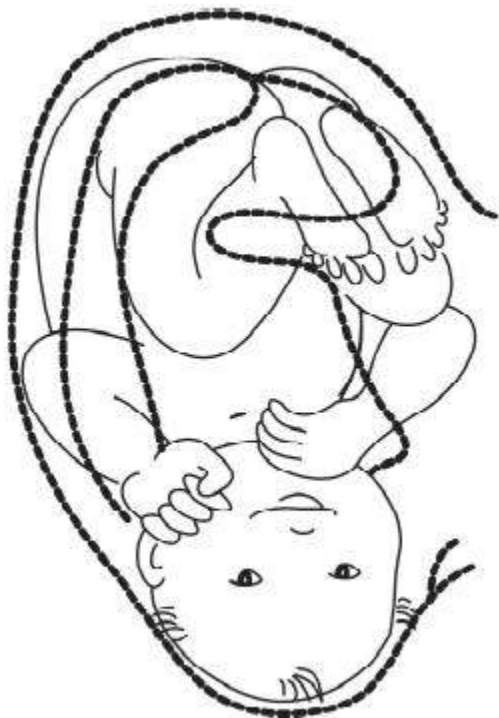
Упражнения для лица так же полезны, как и для остальных мышц и органов тела. Ведь любая нетренированная мышца постепенно увядает. Кожа на лице с нетренированными мышцами раньше времени теряет эластичность, стареет и покрывается морщинами.

1. Подвигайте ушами и скальпом, разглаживая складки лба.
2. Поднимайте и опускайте уголки рта сначала по отдельности, а затем вместе.
3. Откройте рот буквой «О» и заверните губы внутрь за зубы.
4. Сделайте движение лицевыми мускулами, приподнимая поочередно левое и правое нижние веки, затем оба века вместе.
5. Вытяните губы в трубочку и поворачивайте «трубочкой» по часовой стрелке и против...
6. Наберите в рот немного воздуха и вращайте его по часовой стрелке и против, направляя под щеки и губы.
7. Двигайте нижней челюстью вперед-назад-вправо-влево.
8. Закройте глаза, крепко сожмите веки. Потом откройте как можно шире.
9. Зажмите пальцами крылья носа. Вдохните и, надув щеки, задержите дыхание.
10. Указательным пальцем слегка нажмите на кончик носа, чтобы он приподнялся вверх, и держите его в таком положении, натягивая на верхние зубы верхнюю губу. Затем подвигайте кончиком носа вверх-вниз.

### **Массаж ушных раковин**

Особый интерес представляет массаж ушных раковин. Ушные раковины похожи на эмбрион человека, где мочка уха соответствует голове, а завиток – спине. В норме ушные раковины достаточно эластичны и безболезненны.

Если же существует какая-то патология в теле, то изменяются соответствующие зоны в области ушей – появляются уплотнения, шелушения, покраснения и т. п.



#### Регулярный самомассаж ушных раковин

способствует профилактике заболеваний, оздоровлению и гармонизации всего организма.

1. Разотрите ушные раковины круговыми движениями по направлению назад.

Увеличивается приток жизненной энергии, снимается сонливость, разогревается тело.

2. Покрутите ушные раковины в одну и в другую стороны, а затем оттяните их вверх, в стороны, вниз.

Улучшаются обменные процессы, восстанавливается гибкость суставов.

3. Заверните ушные раковины внутрь.

Улучшается слух.

4. Продавите пальцами мочку, завиток и противозавиток.

Гармонизируются железы внутренней секреции, позвоночник, нервная система, головной мозг, миндалины...

5. Продавите козелок, зону под козелком и костное основание за ушной раковиной.

Укрепляются внутренние органы.

Продолжительность массажа в среднем 5 минут. Приток энергии сопровождается появлением тепла в ушных раковинах и во всём теле.



## Массаж кистей рук

Ладони рук относятся к «окнам организма», т. е. к частям тела, наиболее активно участвующим в энергоинформационном обмене с окружающей средой. Руками человек совершает наиболее сложные движения, поэтому отношения «мозг-руки» имеют важнейшее значение для нормальной работы мозга, а следовательно, и всего организма. Около трети сигналов, получаемых корой головного мозга, приходит от рук или посылаются ими.

В связи с уникальной энергообеспеченностью рук любое движение кистью вызывает изменение электромагнитного поля вокруг тела. Это обстоятельство обуславливает использование движений рук с целью самооздоровления и оказания необходимой помощи другим.

Кисть, как и стопа, может быть представлена в качестве миниатюрной копии человеческого тела. При этом большой палец соответствует голове и шее, указательный и мизинец – рукам, средний и безымянный – ногам. На ладонь также проецируются внутренние органы. Линия жизни на ладони соответствует диафрагме, выше линии жизни располагаются сердце и лёгкие, ниже – органы брюшной полости (желудок, печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, селезёнка и кишечник). Мочеполовые органы проецируются на ладонь между средним и безымянным пальцами. На тыльной стороне кисти можно найти соответствие позвоночнику и почкам.

### Что обозначают пальцы рук

- 1 палец (большой) – сам индивидуум, его разум, чувства, воля и здоровье.
- 2 палец (указательный) – социум, власть, авторитет, государственность.
- 3 палец (средний) – судьба, рок, карма, мудрость.
- 4 палец (безымянный) – творчество, искусство, наука.
- 5 палец (мизинец) – материальное благополучие, детородность.

### Проекция физических органов и органов чувств

- 1 палец – дыхательная система, кожа, волосы, глаза.
- 2 палец – пищеварительная система, мышцы, уши.
- 3 палец – нервная система, связки, нос.
- 4 палец – сердечно-сосудистая система, кости, кровь, рот, вкус.
- 5 палец – эндокринная и мочеполовая системы, голос.

### Проекция негативных состояний



1 палец – эгоизм в целом, общее эмоциональное напряжение и дискомфорт.

- 2 палец – нетерпимость, авторитарность, властолюбие.
- 3 палец – страхи, озабоченность, самоедство.
- 4 палец – печаль, депрессии, тоска, горе.
- 5 палец – зависимость от других.

#### Самомассаж рук

1. Разотрите ладони друг о друга до ощущения тепла.
2. Большим пальцем энергичными круговыми движениями надавливайте на середину ладони массируе – мой руки, активизируя зону радости и любви – «маленькое солнце».
3. Промассируйте поочерёдно все пальцы, начиная с большого. Начните массаж с основания пальца в направлении ногтевой фаланги.
4. Кистью одной руки обхватите тот палец другой руки, на который проецируются органы и состояния, нуждающиеся в коррекции, и таким образом подпитайте его.
5. Палец, представляющий нужный орган или состояние, требующие коррекции, поставьте на зону «маленького солнца» для энергетизации. Сверху на этот палец положите большой палец, символизирующий Дух.



#### Пальцевые комбинации для улучшения состояния

Определённые комбинации пальцев и жесты способны проецироваться в мозг конкретными состояниями, улучшающими деятельность как органов и систем физического тела, так и психики.

Предлагаем вам освоить несколько подобных комбинаций-жестов, которые в древних практиках называются мудрами.

Мудры благотворно воздействуют на организм, помогая ему обрести здоровье и благополучие. При острых заболеваниях улучшение наступает через несколько часов, при хронических – необходимо практиковать мудры в течение нескольких недель. Буквально за несколько минут мудры способны снять стрессовое состояние, сердцебиение, боли, панический страх.

Мудры можно искать самостоятельно и с их помощью достигать нужных состояний.

Позитивные результаты, достигаемые с помощью пальцевых комбинаций – мудр

1. Гармонизация функций физических органов и оптимизация их деятельности.

2. Нейтрализация стрессов и негативных эмоциональных состояний.
3. Активизация интеллектуальной деятельности.
4. Адаптация организма к различным условиям.
5. Приток дополнительной энергии в тело или конкретный орган.

### **Что нужно знать при выполнении мудр**

1. Выполнение мудр не требует особой обстановки или помещения. Их можно выполнять на прогулке, на собрании, во время просмотра телепередач и т. д.
2. Выполнять мудры следует обеими руками в среднем от 15 до 20 минут.
3. Выполнять мудры нужно осознанно, с чёткой установкой на ожидаемый результат, который можно получить только при синтезе намерения и жеста.
4. Наложение ладоней на определённые участки тела гармонизирует функции соответствующих им органов и систем.
5. Вытянутые пальцы усиливают излучение энергии вовне.
6. Замкнутые руки предотвращают утечку энергии и способствуют её наполнению.
7. Соединение 1 и 3 пальцев способствует концентрации энергии, которую можно использовать для оздоровления любой части тела.
8. При выпрямлении 2, 3, 4, 5 пальцев (кроме 1) энергия направляется по кругу в противоположную пальцам сторону.
9. При отведении 1 пальца вверх энергия направляется вперёд и вверх. Такой энергопоток противопоказан при гипертонии, но рекомендуется при низком кровяном давлении.
10. В центре ладони находится точка, называемая Лао-гун (по китайской терминологии). Она представляет собой «маленькое солнце», которое излучает радость и Любовь. С её помощью можно заряжать пальцы, органы и ткани тела.
11. Правая рука – излучающая энергию, левая – впитывающая, принимающая.
12. Для усиления органов и состояний, проецирующихся на пальцы, необходимо палец левой руки обхватить ладонью правой руки и подпитать его энергией.



### **Жесты и комбинации пальцев, рекомендуемые для гармонизации состояний**

1. «Спасаящая жизнь»: 2 палец соедините с основанием 1 пальца; 1, 3, 4 пальцы соедините подушечками; 5 палец выпрямите.

Это мудра скорой помощи. Выполняйте её при волнениях, тревожности, немотивированных сердцебиениях, повышенной метеочувствительности. Мудра применяется как первая помощь при сердечных приступах, болях в сердце, предынфарктном состоянии.



2. «Экспресс-мудра»: закройте ладонями зоны лба над бровями.

Применяйте для немедленного снятия стресса, устранения негативных мыслей. Мудра даёт возможность устранить волнение и сосредоточиться перед публичным выступлением, сдачей экзамена. Также рекомендуется для формирования желаний, ситуаций и событий.



3. «Выживание»: 2, 3, 4, 5 пальцы согните к ладони; 1 палец спрячьте под остальными.

Применяйте для регуляции функции почек, кишечника и прямой кишки. Устраняет страх.



4. «Защита от энергетических атак»:

1, 3, 4 пальцы сожмите вместе и подогните к середине ладони; 2, 5 пальцы выпрямите.

Применяйте для нейтрализации недружелюбных, завистливых и злобных посылов. Предотвращает сглаз и порчу.



5. «Аэродинамическая труба»:  
сформируйте из пальцев трубы для накопления энергии.  
Применяйте при болях для транспортировки энергии в нужные места организма.



6. «Жизнь»: 1, 4, 5 пальцы соедините; 2, 3 – выпрямите.  
Применяйте для достижения бодрости, выносливости, улучшения самочувствия и зрения.



7. «Гармония»: ладони сложите вместе перед грудью.  
Применяйте для обретения Мира и гармонии, снятия страхов, тревоги, напряжения.  
Символизирует единение с Богом.



8. «Облегчающая»: соедините подушечки пальцев, образуя пирамиду вершиной вверх.  
Применяйте при низком артериальном давлении, тяжести в голове, утомлении.





9. «Успокаивающая»: соедините подушечки пальцев, образуя пирамиду вершиной вниз.

Применяйте при высоком артериальном давлении, приливах крови к голове для профилактики инсульта.



10. «Поднимающая»: пальцы обеих рук переплетите между собой, сцепив в «замке»; 1, 2 пальцы левой руки соедините.

Применяйте для мобилизации защитных сил организма, повышения иммунитета, при простудных заболеваниях, кашле, насморке, гайморите.



11. «Чаша Чандмана»: правую ладонь положите на левую, образуя чашу; 1-е пальцы выпрямите в стороны.

Применяйте для активизации обменных процессов, улучшения функции органов пищеварения. Мудра способствует притоку жизненной силы.



12. «Черепaha»: 2, 3, 4, 5 пальцы обеих рук переплетите в «замке»; 1-е пальцы соедините и направьте к сердцу.

Применяйте при нарушениях сердечной деятельности и переутомлении.



13. «Стрела Ваджра»: 3, 4, 5 пальцы обеих рук переплетите в «замке»; 2-е выпрямите и соедините; 1-е соедините боковыми поверхностями.

Применяйте при гипертонии, недостаточности кровообращения, анемии.



14. «Щит Шамбалы»: кисть левой руки выпрямите, пальцы правой руки сожмите в кулак и уприте в ладонь левой руки; 2 палец правой руки расположите у основания 1 пальца левой руки.

Применяйте для охраны от негативных воздействий чужой энергии, для защиты жизни, здоровья, достатка, благоденствия. Мудра наделяет исполнителя большой силой и неуязвимостью.



15. «Сосредоточение, спокойствие»: тыльную сторону правой кисти положите на левую ладонь; 1-е пальцы соедините.

Применяйте для устранения беспокойства и достижения гармонии.



16. «Уверенность, Знание»: 1 и 2 пальцы соедините; 3, 4, 5 – выпрямите.

Применяйте для повышения энергетического потенциала, улучшения памяти и мозгового кровообращения, избавления от бессонницы или чрезвычайной сонливости, нормализации высокого кровяного давления.



17. «Гармонизация»: соедините 1 и 3 пальцы; 2, 4, 5 – выпрямите.  
Применяйте для преодоления возникшей негативной ситуации.



18. «Творчество, Земля»: соедините 1 и 4 пальцы; 2, 3, 5 – выпрямите.  
Применяйте для активизации процессов осознания, видения, понимания. Защищает от внешних негативных воздействий, уменьшает волнение и напряжение.



19. «Благополучие»: соедините 1 и 5 пальцы; 2, 3, 4 – выпрямите.  
Применяйте для ускорения притока денег, благополучного начинания какого-либо дела или зачатия.



20. «Бесстрашие»: правую руку поднимите перед грудью ладонью наружу; левую руку поместите на уровне живота ладонью вверх.  
Применяйте для контроля над негативными эмоциями, снятия стресса, избавления от

страхов, исцеления почек.



### **Массаж стоп**

По изменениям кожи стоп можно сделать заключение о состоянии организма в целом: Жёлтая ороговевшая кожа – недостаток жизненной энергии в соответствующей части тела или органе.

Толстым, жёстким участкам кожи соответствуют органы с хроническими заболеваниями. В процессе излечения организма наблюдается смягчение кожи в этих зонах.

Трещины возникают при нарушении обмена веществ.

Ломкие сухие ногти – недостаток жизненной силы, микроэлементов, витаминов.

Влажные и холодные ноги – недостаток энергии в области желудка, спазмы кишечника, нарушения минерального баланса и функции щитовидной железы.

Сухие и холодные ноги указывают на недостаточность сердечно-сосудистой системы, а также на патологию в нервной системе.

«Пяточные шпоры» говорят о наличии солей в суставах, нарушениях в мочеполовой системе и конкрементах в разных системах организма.

Зоны онемения – хронически игнорируемые состояния тела и психоэмоциональной сферы.

Массаж позволяет восстановить багаж забытого и избавиться от негативной информации как на стопах, так и во всём организме.

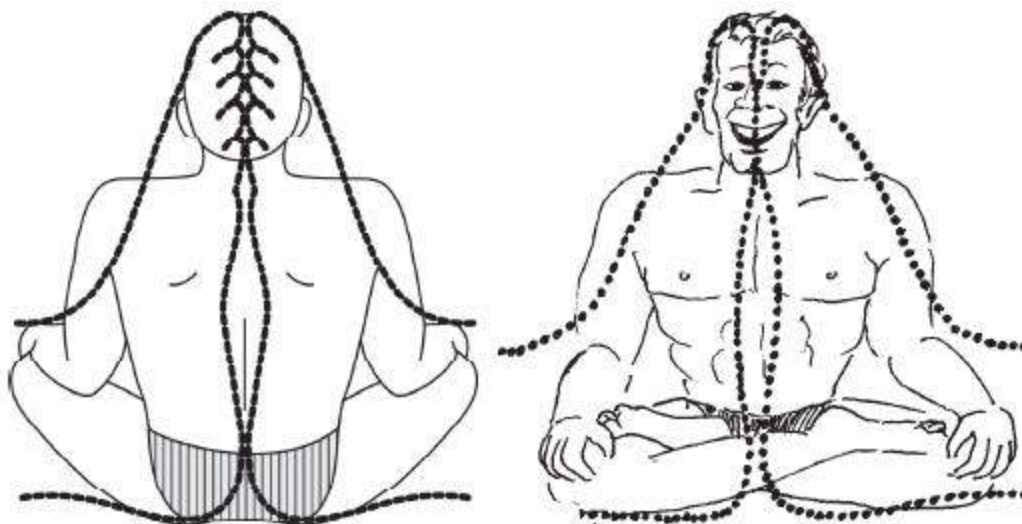
Стопа – это карта всего организма. Если посмотреть на сложенные вместе стопы, то можно увидеть человека, сидящего со скрещенными ногами и руками, опущенными на колени. Не нужно долго описывать, какие органы на какие зоны стопы проецируются. Это и так понятно.

Рефлекторной является каждая зона на стопах, по которой можно судить о соответствующем органе или системе органов в их функциональном единстве. Зоны

органов занимают определённые места на стопе: передняя часть тела соответствует внутренней поверхности стоп, сложенных вместе, а спина – наружной, подошва же – это внутренние органы человеческого тела.

Итак, если обе ноги плотно прижаты стопами и стоят на пятках перед вами, то, сравнивая их с сидящим человеком, можно увидеть, что:

- внутренние края стоп соответствуют середине тела и животу;
- наружная поверхность свода стопы соответствует наружной поверхности тела;
- косточки лодыжек спереди – коленным суставам;



• КОСТОЧКИ

лодыжек сзади – бедренным суставам;

- большие пальцы ног – голове;
- ногти пальцев ног – костям черепа и волосам;
- остальные части пальцев – соответствуют мозгу и органам чувств;
- наружные поверхности стоп – спине и позвоночному столбу;
- две пятки представляют ягодичные мышцы;
- низ пяток и голеностопные суставы – мочеполовая система;
- внутренние органы соответствуют соединённым подошвам.

Рекомендации для проведения самомассажа стоп

1. Примите удобную позу, при которой отсутствует напряжение в стопе. Например, позу «отдыха» – со скрещенными перед собой ногами.
2. Перед массажем смажьте стопы специальным кремом для ног или оливковым маслом.
3. Обе стопы массируйте одинаковое время.
4. Полный массаж проделывайте один раз в неделю.

Полный массаж стоп

1. Прогладьте стопы от пальцев до щиколоток.
2. Разомните межкостные мышцы наружной и внутренней частей стоп.
3. Граблеобразно прогладьте подошвы по направлению к пальцам.
4. Прохлопайте подошвы по направлению к пальцам.
5. Активно поворачивайте стопы для общего расслабления мышц.
6. Разотрите стопы костяшками пальцев с оптимальным нажимом.
7. Продавите все точки на подошвах, особенно болевые.

8. Каждый палец на стопах, немного оттягивая, поворачивайте по часовой стрелке.

9. В конце процедуры прогладьте стопы.

Конечно, идеальный вариант, если массаж стоп вам сделает массажист противоположного пола, но массаж стоп можно проделать и самостоятельно, и с помощью специальных приспособлений – резинового коврика для массажа ног, специального массажёра для стоп или корб-



ки с мелкими камешками. Из всех устройств, предназначенных для массажа подошв, наиболее удобным и широко применяемым является деревянный массажёр для стоп, похожий на скалку с шипами разной высоты. С его помощью можно массировать стопы во время телепередач, прокатывая его подошвами.

А теперь о резиновом коврике с шипами различной высоты. Массаж подошв на коврике выполняйте ежедневно в течение 5–6 минут в положении стоя по 15 раз каждой ногой.

1. Ходьба на центральных шипах коврика – 30 шагов.
2. Ходьба с продвижением вперёд-назад (на центральные шипы опираются то пальцы, то пятки) – 30 шагов.
3. Ходьба с опорой то на внутренние, то на наружные поверхности стопы – по 30 шагов.
4. Перекаты вперёд-назад – 30 раз.
5. Круговые движения в голеностопных суставах то в одну, то в другую стороны – по 15 раз.
6. Маршируйте, отрывая по очереди подошвы от центральных шипов на 15–20 см, с притопыванием – 30 шагов.



## Раздел 6 ВОЛШЕБНЫЕ ОЗДРАВЛИВАЮЩИЕ КОМПЛЕКСЫ

### Волшебные комплексы



Волшебные оздоравливающие комплексы – это комплексы упражнений, включающие в себя разнообразные движения и позы, оптимально подобранные для создания нужного состояния, а также коррекции психического и физического здоровья.

Волшебные оздоравливающие комплексы включают в себя динамические движения, растяжки, изотоническое напряжение и расслабление, силовые нагрузки и всё остальное, что характеризует физические упражнения.

Волшебные комплексы воспитывают в человеке волю, выносливость, гибкость, открывают энергетические каналы, развивают координацию, улучшают различные функции, как психические, так и физические, а главное, в отличие от спорта, тело не расходует жизненную силу, а наоборот, усваивает энергию и аккумулирует её... Нами установлено, что эффект Волшебных оздоравливающих комплексов очень многообразен.

Волшебные комплексы выполняют также роль релаксационной гимнастики, убирая напряжение и зажимы в теле.

При выполнении Волшебных комплексов отдельные группы мышц переводятся в состояние максимального растяжения и напряжения и находятся в нём в течение десятков

секунд. В этих состояниях мышцы полностью мобилизуют свои функциональные способности. В них повышаются обменные процессы. А главное – при максимальной нагрузке на мышцы осуществляется минимальная нагрузка на организм в целом. Во время выполнения Волшебных комплексов вырабатывается большое количество эндорфинов, которые не только расслабляют напряжённые мышцы и расширяют периферические сосуды в болезненных областях, но и оздоравливают организм в целом – психически и физически.

Сброс напряжения со скелетных мышц одновременно снимает спазмы и с гладкой мускулатуры. Чередование сжатия и расслабления внутренних органов обеспечивает их эффективный массаж и кровоснабжение.

Волшебные комплексы – это средство для стимуляции деятельности эндокринных желез. Кровь, насыщенная их секретом, становится важным регулятором всех функций организма.

Волшебные оздоравливающие комплексы являются одним из эффективных методов сбрасывания лишнего веса. Эффективность этого процесса не в скорости, а в стабильности достигаемых результатов, при этом вес уменьшается незаметно, как бы сам собой.

Волшебные комплексы показаны и желающим избавиться от вредных привычек. Постепенно тяга к сигарете и алкоголю ослабевает, и даже появляется отвращение к ним.

Волшебные комплексы стимулируют защитные силы организма, повышают иммунитет, восстанавливают нарушенные функции, облегчают течение многих хронических заболеваний, а нередко избавляют от них.

Волшебные оздоравливающие комплексы постепенно оживляют не только системы и органы тела, но и клеточную систему, значительно омолаживая и восстанавливая организм.

Волшебные комплексы способствуют развитию дополнительных сосудов, в частности, развивается сосудистая сеть сердца, усиливается естественное кровообращение и улучшается питание органов.

Волшебные комплексы тренируют не только большие мышечные группы скелетной мускулатуры, но и мелкие мышцы: межпозвоночные, шейные, тазового дна, диафрагмы, пальцев рук и ног. Тренированная мускулатура брюшной области обеспечивает нормальную работу внутренних органов, а развитые межпозвоночные мышцы предупреждают зажимы нервов, управляющих этими органами.

Волшебные комплексы развивают подвижность позвоночника и суставов, усиливая в них кровоснабжение, избавляя от шлаков и солевых отложений.

При выполнении Волшебных комплексов максимально вовлекаются в работу подкорковые структуры мозга и мозжечок. Мозжечок отвечает за поддержание статического положения тела, распределение мышечного тонуса и удержание равновесия. Известно его регуляторное влияние на вегетативные функции организма. А это значит, что посредством Волшебных комплексов можно влиять на такие вегетативные реакции, как тонус сосудов, ритм сердца, перистальтику желудочно-кишечного тракта и т. д.

Волшебные оздоравливающие комплексы восстанавливают проводимость и энергетику каналов, мягко освобождая их от блоков, стимулируют развитие нервных центров, а также гармонизируют их.

Волшебные комплексы уравнивают эмоции, ограничивая разрушающее воздействие стрессов и способствуя сохранению спокойствия во всех ситуациях.



Волшебные комплексы корректируют характер, направленно формируя его заданные черты. Легче становится сознательно бросить курить, пить спиртное и другие наркотические средства самоудовлетворения. Меняется образ жизни, раскрываются творческие способности, повышается социальная эффективность.

Сначала вы просто делаете упражнения, потом у вас появляется желание изменить что-то в распорядке своей жизни, например, вам перестанет нравиться сидеть целыми вечерами перед телевизором. Возрастут собранность и эффективность. Какие-то дела вы начнёте выполнять слаженнее и быстрее.

Систематическое выполнение Волшебных комплексов способствует гармонизации всех сфер человеческого организма и оздоровлению тела в целом.

### **Особенности Волшебных комплексов**

1. Последовательность движений подобрана таким образом, чтобы проработать не только различные части тела, но и психику.

2. Упор сделан на восстановление гибкости суставов и силы мышц, т. к. гибкость суставов и сила мышц – один из основных показателей старения тела: в старости мышцы становятся слабыми, а суставы тугоподвижными.

3. В Волшебных комплексах движения осуществляются очень медленно, плавно и непрерывно...

4. Неспешность движений позволяет не только прислушиваться к своим ощущениям, но и успокаивает, и увеличивает силу, координацию, растяжку и т. п.

5. Постепенное перемещение внимания от движения к движению позволяет вовремя понять, откуда исходит боль, напряжение, в связи с чем даёт гарантию безопасности растяжек.



### **Условия выполнения Волшебных комплексов**

1. Небольшое пространство с чистым воздухом. Желательно, чтобы была приятная атмосфера. Можно использовать тихую музыку, не навязывающую темпа.

2. Специальный спортивный костюм не обязателен. Одежда должна быть удобной и

свободной, не стесняющей движений. Главное, чтобы не было холодно.

3. Иногда нужна подстилка, желательна мягкая.

4. Регулярность занятий.

Рекомендуется заниматься в одно и то же время не реже 2–3 раз в неделю. Одно занятие в неделю тоже даёт свой эффект, но такой мизерный, что через 10 лет затраченных усилий вы с неприятным удивлением скажете: «А стоило ли вообще заниматься?»

Заниматься лучше понемногу (15–30 минут), но каждый день. Помните, что утренние занятия дают заряд энергии на весь трудовой день, а вечерние – восстанавливают силы после работы.

5. Осваивайте движения постепенно, не спеша. Начинайте разучивать Волшебные комплексы с 3–4 движений, добавляя с каждым разом по 1–2 движения.

6. Каждое движение делайте в медленном темпе, отводя 5–6 секунд на полное выполнение движения. Столько же времени длится вдох или выдох. Постепенно время движения увеличивайте.

7. Занимайтесь минимум 15 минут, максимум – 60 минут в день.

8. Дыхание при выполнении движений должно быть медленным и ровным.

Дышите ровно, не напрягая лицевые мышцы. Поднимая руки – вдыхайте, опуская – выдыхайте; отклоняясь назад – вдыхайте, наклоняясь вперёд – выдыхайте; отводя ноги от туловища – вдыхайте, подтягивая ноги к туловищу – выдыхайте.

Если же движение очень медленное, то дышите в свободном режиме.

9. Учитывайте свои индивидуальные особенности, особенности своего тела, постепенно изучайте его, не применяя насилия. Наблюдайте за ощущениями, извлекайте уроки из каждого занятия.

10. Не занимайтесь, если чувствуете большую усталость, во время острой фазы болезни, при повышенной температуре.

Женщинам рекомендуем ограничивать занятия во время менструации, беременности.



Предупреждения

При освоении Волшебных комплексов необходимо реально оценивать состояние своего

здоровья. Существуют следующие ограничения:

1. Острый период всех заболеваний.
2. Повышенная температура.
3. Обострение и декомпенсация хронических болезней.
4. Выраженные органические заболевания нервной системы, в том числе эпилепсия.
5. Психические заболевания с чрезмерным возбуждением и значительно изменённой психикой.
6. Серьёзные онкологические и другие формы патологии, характеризующиеся прогрессирующим течением (коллагенозы, хроническая пневмония, хронический нефрит, гепатит и цирроз печени).
7. Анатомические дефекты и функциональные нарушения, способные прогрессировать и давать осложнения под влиянием физической нагрузки (аневризмы сердца и сосудов, грыжа, опущение и выпадение органов, выраженное расширение вен, геморрой, пароксимальная тахикардия, камни в печени и почках, близорукость высокой степени и прогрессирующая).
8. Период менструаций у женщин, беременность после третьего месяца и первые 2–3 месяца после родов.

Не считаем противопоказанием психологические проблемы и депрессию, сколиоз, так как он есть практически у всех, лёгкие заболевания дыхательных путей и возраст.

### **Во время выполнения Волшебных комплексов**

1. Начиная движение, чётко представляйте его оптимальный рисунок и наблюдайте за собой как бы со стороны. Это ускорит достижение результата.
2. Каждый Волшебный комплекс построен таким образом, что специального расслабления после каждого движения не нужно делать, так как тело работает сбалансировано, но если вы устали, то прервите занятие и отдохните.
3. Двигайтесь медленно и плавно, без перенапряжения и резких болевых ощущений. Со временем стремитесь двигаться как можно медленнее. Движения должны быть едва уловимы. Замедляйте движения до ощущения, что тело делает его само по себе.
4. Не пытайтесь сразу достичь конечного результата и не заставляйте себя силой принимать правильные позиции. Появляющаяся дрожь в мышцах указывает на очень активное прохождение энергий, является знаком, что нужно немного уменьшить нагрузку.
5. Во время движения отслеживайте ощущения, проявляющиеся в теле, настроения, мысли, воспоминания и т. п. Это важно для гармонизации вашей жизни.
6. По окончании Волшебного комплекса необходимо расслабиться в течение 5-10 минут в «половинной позе черепахи».
7. После правильно проведённого занятия вы почувствуете лёгкость и радость, что указывает на приток энергии в тело.

Если же всё-таки, несмотря на идеальное выполнение всех наставлений, вы почувствовали после занятия себя не очень хорошо, то:

1. Несколько дней отдохните или занимайтесь, не перегружая мышцы, в которых испытываете болезненные ощущения.

2. Используйте специальные кремы и мази, которые оказывают охлаждающее, расслабляющее и восстанавливающее кровообращение действие. Их сейчас великое множество («Софья», «Фастумгель», «Троксевазин», «Со-матон» и пр.). Эффективны спортивные кремы: «Никоф-лекс», «Риктофит-спорт», «Финалгон». Они обладают хорошим разогревающим, противоотёчным, сосудорасширяющим и противовоспалительным действием.



### Путь к Совершенству

Волшебный комплекс формирует структуры восприятия, совершенствует интеллектуальную сферу, улучшает сообразительность и память, развивает способность быстро и правильно принимать решения.

1. Встаньте прямо. Вытяните руки вверх в замке ладонями кверху. Всем телом потянитесь вверх за руками, растягивая каждый позвонок. Прогнитесь. Скручивая позвоночник, потянитесь в одну, а затем перекатитесь в другую сторону. Выпрямитесь.



2. Поставьте ноги шире плеч. Наклонитесь, скользя руками по бёдрам и голням до щиколоток, вытягивая каждый позвонок. В конце наклона потянитесь вниз, поднимая таз как можно выше. Помаршируйте, не отрывая пальцев ног и ладоней от пола. Скручивая позвоночник, потянитесь к одной, а затем к другой ноге. Выпрямитесь, опираясь на голени и бёдра.



3. Ладони положите сзади пальцами навстречу друг другу на талию. Потянитесь по очереди руками к одноимённым пяткам, глядя на них, а затем одновременно обеими руками потянитесь к пяткам, выпрямитесь.



4. Широко расставьте ноги, наклонитесь и поставьте ладони на пол. Развернитесь к одной ноге и дальше за неё, а затем к другой ноге и дальше за неё. Поднимитесь, опираясь на голени и бёдра.



5. Поставьте ноги шире плеч. Ладони положите на талию. Прогнитесь. Скручивая позвоночник, потянитесь поочерёдно руками к противоположным пяткам, глядя на них. Выпрямитесь.



6. Наклонитесь, опираясь на бёдра и голени. Не сгибая ног в коленях, поставьте ладони на пол. Не отрывая пяток от пола, «пройдите» на ладонях вперёд, растягивая голени и плечи. Вернитесь в исходное положение. Поднимитесь.



7. Примите позу «наездника»: присядьте на широко расставленных ногах. При этом стопы и голени параллельны друг другу, бёдра параллельны полу, корпус держите прямо. Ладони положите на колени. Выполните перекаты из стороны в сторону, выпрямляя ноги в коленях.



8. Развернитесь в одну из сторон, оказавшись в позе «дракона»: одна нога спереди согнута в колене под прямым углом, другая нога вытянута сзади на полупальцах. Противоположную руку положите на переднее бедро и прогнитесь, скручивая позвоночник в одну, а затем в другую сторону. Повторите движение, развернувшись к другой ноге.



9. Встаньте прямо. Ноги поставьте на ширине плеч. Руку

закиньте за голову. Наклонитесь в сторону, доставая ладонью пол, вытягивая противоположный бок и шею. Повторите движение в другую сторону.



10. Поставьте ноги шире плеч. Наклонитесь, руками скользя вниз по ногам и вытягивая каждый позвонок. Скручивая позвоночник, поставьте ладонь одной руки на противоположную стопу. Продолжая скручивание, смотрите на поднятую вертикально вверх другую руку. То же проделайте в другую сторону. Выпрямитесь.



11. Поставьте ноги на ширине плеч. Присядьте на корточки и потянитесь локтями к полу, вытягивая область крестца и поясницы.



12. Выполните «полуплуг»: лягте на спину. Согните ноги в коленях, подтяните их к животу и, не разгибая ног, приподнимите таз руками.



13. Примите «половинную позу черепахи»: из позы «ученика» (сидя на голениках) разведите колени, соединив большие пальцы ног, лоб положите на пол, руками,

соединёнными в замок, обхватите голову. Локти соприкасаются с коленями.



### **Достижение Спокойствия и Умиротворения**

Волшебный комплекс уравнивает психоэмоциональную сферу, освобождает внимание от концентрации на проблемах, делает человека спокойным и умиротворённым, позволяя трезво видеть окружающий мир и действовать адекватно. Тело начинает функционировать в созвучии с ритмами природы, усиливая свою неуязвимость и жизнеспособность.

1. Встаньте прямо. Руки вытяните перед собой и соедините в замок. Разверните замок ладонями наружу. Поднимите над головой. Заведите за голову. Потянитесь.



2. Сцепите руки в замок сзади ладонями наружу. Наклонитесь, опуская замок как можно ниже к полу. Выпрямитесь.



3. Заведите руки за спину: одна сверху, другая снизу, и сцепите ладони в замок. В таком положении поворачивайте верхней частью корпуса в одну и в другую сторону. То же проделайте, поменяв руки.





4. Скрестите вытянутые перед собой руки в замке. «Проверните» руки, вытягивая их вперёд. Прделайте то же, поменяв руки.



5. Встаньте лицом к стене, руки в «замке» вытяните вверх и обопритесь ими о стену. Наклонитесь вперёд, опуская голову, стремясь достать лопатками стену и растягивая плечевые суставы.



6. Положите одну ладонь на стену на уровне плеча пальцами вниз. Руку выпрямите и развернитесь спиной к стене. Прделайте то же с другой рукой.



7. Развернитесь спиной к стене и, подняв руки над головой, поставьте обе ладони на стену пальцами вниз. Прогнитесь, растягивая лучезапястные суставы.



8. Поставьте ноги на ширине плеч, наклонитесь. Поставьте ладони на пол и, растягивая подколенные сухожилия, «помаршируйте», поочередно сгибая и разгибая колени, а затем пройдите на руках вперёд до положения упор лицом вниз и медленно отождитесь 3 раза. Затем вернитесь в исходное положение.



9. Присядьте на корточки. Ладони поставьте на пол. Одну ногу вытяните в сторону. Медленно выполните перекаты в каждую сторону.



10. Встаньте прямо. Руки разведите в стороны. Вытяните ногу вперёд и поднимите её параллельно полу. Повторите то же с другой ноги.



11. Выполните «ласточку»: руки разведите в стороны, ногу отведите назад, параллельно полу. Повторите то же с другой ноги.



12. Поднимите ногу в сторону параллельно полу. Повторите то же с другой ноги.



13. Отдохните в «половинной позе черепахи».



**Усиление Выносливости и Устойчивости**

Волшебный комплекс способствует развитию намерения и силы воли. Помогает увеличить физическую и психическую силу, выносливость и устойчивость в стрессовых ситуациях.

1. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Руки вверху в замке ладонями кверху. Потянитесь, а затем медленно присядьте на полупальцах и поднимитесь.



2. Повторите то же на полной стопе, не отрывая пяток от пола. Голову держите прямо.



3. Опустите руки. Поднимите одну ногу вперёд, а на другой присядьте и поднимитесь. То же проделайте с другой ноги.



4. Вытяните ногу назад, а на передней медленно присядьте и поднимитесь. Проделайте то же с другой ноги.



5. Положите голеностоп одной ноги на переднюю поверхность бедра другой ноги. Наклонитесь вперёд и поставьте ладони на пол. Прделайте то же с другой ноги.



6. Встаньте на внешнюю поверхность стоп, соединив подошвы. Медленно наклонитесь и обопритесь руками о пол. Не разъединяя стопы и разводя колени в стороны, медленно присядьте. Встаньте, не разъединяя стопы.



7. Из принятого положения после приседания, не разъединяя стопы, сядьте в позу «бабочка»: стопы вместе, колени разведены в стороны. Медленно встаньте, опираясь руками о пол и не разъединяя стопы.



8. Поставьте ноги шире плеч. Соедините колени, медленно присядьте и поднимитесь на внутренней поверхности стоп.



9. Поставьте ноги вместе. Присядьте на корточки, обопритесь руками о пол и выполняйте перекаты с полупальцев стоп на тыльную сторону стоп и обратно.



10. Встаньте на четвереньки. Поднимите одну ногу и противоположную руку как можно выше и опустите. Затем поднимите другую ногу и руку.



11. Примите положение: упор вниз лицом. Поднимите ногу и противоположную руку вверх и опустите. Поднимите вверх и опустите другие ногу и руку.



12. Повернитесь спиной вниз и, согнув ноги в коленях, обопритесь на стопы и ладони. Поднимите корпус параллельно полу. Из этого положения поднимите одну ногу и противоположную руку вертикально вверх и опустите,

затем поднимите другую ногу и противоположную руку и опустите.



13. Отдохните в «половинной позе черепахи».



### **Достижение Адекватности**

Волшебный комплекс позволяет действовать в соответствии с Божественными законами. Развивает интуицию, умение владеть обратной связью с миром.

1. Встаньте прямо. Вытяните руки вверх в замке ладонями наружу. Всем телом потянитесь за руками, растягивая каждый позвонок. Наклонитесь вперед и, не сгибая ноги в коленях, пройдите на руках до упора на пальцах ног и ладонях. Примите упор лёжа лицом вниз.



2. Поднимите одну ногу как можно выше и опустите. Затем поднимите другую ногу и опустите.



3. Повернитесь на бок и обопритесь на одну ногу и одну руку, держа корпус на весу. Поднимите верхние руку и ногу как можно выше.



4. Повернитесь в упор на спину, опираясь на пятки и выпрямленные руки. Поднимите одну ногу вертикально вверх, опустите, а затем поднимите и опустите другую ногу.



5. Повернитесь на другой бок и, оперевшись на ногу и руку, поднимите верхние ногу и руку как можно выше.



6. Повернитесь в упор лёжа лицом вниз и повторите все



движения, вращаясь в другую сторону: в упоре лёжа поднимите одну, а затем другую ногу как можно выше.

7. Повернувшись на бок, обопритесь на одну руку и одну ногу, а верхние ногу и руку поднимите как можно выше.

8. Повернитесь в упор на спине, поднимите вертикально вверх сначала одну, а затем другую ногу.

9. Повернитесь на другой бок и, опираясь на руку и ногу, поднимите верхние руку и ногу как можно выше.

10. Вернувшись в упор лёжа лицом вниз, поднимите одну, а затем другую ногу как можно выше.

11. Сядьте на корточки, ладони поставьте на пол. Коленями обопритесь о плечи, а стопы оторвите от пола.



12. Из положения на корточках руки подведите под бёдра, ладони поставьте рядом со стопами снаружи. Плечами упритесь в бёдра и оторвите стопы от пола.



13. Отдохните в «половинной позе черепахи».



### **Набор Жизненной Силы**

Волшебный комплекс способствует увеличению радости и бодрости в теле, вызывает прилив новых сил.

1. Из позы «ученика» одну ногу вытяните вперёд и наклонитесь к ней.



2. Медленно выпрямитесь и опуститесь назад, не отрывая от пола колено согнутой ноги.



3. Поднимитесь и наклонитесь к согнутой ноге.



4. Прделайте движения 1, 2, 3 с другой ноги.

5. «Поза веера»: сядьте, вытяните обе ноги вперёд, разведите их максимально в стороны. Наклонитесь к одной ноге, затем к другой. затем посередине.



6. Сведите ноги вместе. Наклонитесь к прямым ногам.



7. Сядьте в позу «ученика»; широко разведите колени, пальцы стоп соедините. Медленно опуститесь назад, не отрывая колени от пола и вытягивая бёдра. Медленно поднимитесь и наклонитесь вперёд, касаясь лбом пола, не отрывая ягодицы от пяток. Поднимитесь.



8. Раздвиньте голени и стопы, сядьте между голени на пол. Не отрывая колени от пола, медленно опуститесь назад, растягивая бёдра. Медленно поднимитесь и, не отрывая ягодиц от пола, наклонитесь вперёд, касаясь лбом пола. Поднимитесь.



9. Соедините колени, голени и стопы, приняв позу «ученика». Медленно опуститесь назад, не отрывая колени от пола, растягивая бёдра. Поднимитесь и наклонитесь вперёд, не отрывая ягодицы от пяток.



10. Присядьте на корточки и потянитесь локтями к полу, растягивая область крестца и поясницы.



11. Сядьте в позу «бабочка»: согнутые колени разведите в стороны, а стопы соедините, подтянув их к туловищу как можно ближе. Помашите «крылышками», поднимая и опуская согнутые колени. Спину держите прямо.



12. Поза «ракушки»: вернитесь в позу «бабочки». Стопы отодвиньте от туловища как можно дальше. Подведите руки под голени и возьмитесь за стопы. Достаньте стопы лбом, растягивая позвоночник в области поясницы.



13. Отдохните в «половинной позе черепахи».



### **Пробуждение Смелости**

Волшебный комплекс способствует трансформации страхов, сомнений и комплекса неполноценности, развивает смелость, уверенность и способность к быстрым правильным действиям.

1. Из позы «ученика» вытяните одну ногу вперёд, а стопу другой ноги прижмите к внутренней поверхности бедра вытянутой ноги. Колено согнутой ноги уложите на пол. Наклонитесь к вытянутой ноге, взявшись за внешнюю сторону ноги противоположной рукой.



2. Повторите упражнение с другой ноги.



3. Поменяв ногу, стопу согнутой ноги положите на бедро вытянутой ноги. Наклонитесь к прямой вытянутой ноге.

4. Повторите движения с другой ноги.

5. Поменяв ногу, стопу согнутой ноги поднимите вдоль средней линии туловища, подтягивая поочерёдно к животу, груди, горлу, голове.



Затем

одноимённой рукой возьмитесь за стопу и, выпрямив ногу в колене, вытяните её вперёд-вверх, в сторону-вверх, заведите за голову, снова вытяните в сторону-вверх, затем вперёд-вверх и опустите медленно по прежней траектории на бедро.



Наклонитесь

к вытянутой ноге, не отрывая от пола колено лежащей на бедре ноги.

6. Прделайте движения с другой ноги.



7. Сядьте в позу «бабочка»: согнутые колени разведите в стороны, а стопы соедините, умеренно отодвинув от тела. Колени положите на пол. Животом потянитесь к стопам, прижимая колени к полу ещё больше.



8. Поза «веера»: разведите прямые ноги в стороны. Наклонитесь поочерёдно к каждой ноге и посередине.



9. Поза «ракушки»: вернитесь в позу «бабочки». Стопы отодвиньте от туловища как можно дальше. Подведите руки под голени и возьмитесь за стопы. Достаньте стопы лбом, растягивая позвоночник в области поясницы.



10. Поза «веера»: разведите прямые ноги в стороны. Наклонитесь поочерёдно к каждой ноге и посередине.



11. Вернитесь в позу «бабочка». Стопы соедините и подтяните к туловищу как можно ближе. Развёрнутые колени положите на пол, спину выпрямите.



12. Выполните «полуплуг»: лягте на спину. Согните ноги в коленях, подтяните их к животу и, не разгибая ног, приподнимите таз руками.



13. Примите «половинную позу черепахи»: из позы «ученика» (сидя на голених) разведите колени, соединив большие пальцы ног, лоб положите на пол, руками, соединёнными в замок, обхватите голову. Локти соприкасаются с коленями.



### **Развитие Уверенности и Решительности**

Волшебный комплекс даёт ощущение знания того или иного действия. Усиливает безупречность, чистоту намерения и способность добиваться поставленной цели.

1. Из позы «ученика» поставьте одну ногу на стопу за коленом другой ноги. Одноимённой рукой возьмитесь за щиколотку стоящей на стопе ноги, обхватывая ногу с внутренней стороны. Скручивая позвоночник, корпус и голову, развернитесь в сторону противоположной руки.



2. Поменяйте руки, обхватив стоящую на стопе ногу с внешней стороны противоположной рукой. Скручивая позвоночник, корпус и голову, развернитесь в сторону одноимённой руки. Повторите упражнение, поменяв ноги.



3. Из позы «ученика» одну ногу, согнутую в колене, заведите перед собой за другую ногу и сядьте между голеньями. Из этого положения, не отрывая ягодицы от пола, наклонитесь вперёд. Опираясь руками о пол, встаньте на ноги, развернитесь на 360° и снова сядьте



на пол между голеньями. При этом сверху окажется нога, которая вначале была внизу. Наклонитесь вперёд, не отрывая ягодицы от пола.

4. Прделайте разворот в другую сторону.



5. Из позы «ученика» одну ногу вытяните вперёд и опуститесь назад. Изгибая позвоночник, с помощью рук подтяните стопу согнутой ноги к голове.

Прделайте то же с другой ноги.



6. Выполните позу «лодочка»: сидя на ягодицах, поднимите ноги и корпус над полом, а руки вытяните вперёд.



7. Встаньте на четвереньки. Поднимите



одну ногу, согнутую в колене. Возьмитесь одноимённой рукой за стопу и подтяните её к голове. Прделайте то же с другой ногой.



8. Встаньте на колени, возьмитесь рукой за одноимённую щиколотку и, скручивая позвоночник, прогнитесь назад, глядя на пятку. Прделайте то же в другую сторону.



9. Возьмитесь за противоположную щиколотку и прогнитесь назад, скручивая позвоночник ещё больше. Прделайте то же в другую сторону.



10. Возьмитесь руками одновременно за обе щиколотки и прогнитесь назад, доставая головой стопы.



11. Встаньте на четвереньки, максимально выгибая спину вверх, а затем сядьте на корточки и потянитесь локтями к полу, растягивая область крестца и поясницы.



12. Примите позу «полуплуг».



13. Отдохните в «половинной позе черепахи».



### **Воспитание Лёгкости**

Волшебный комплекс формирует стройное и грациозное тело. Помогает достичь состояния внутренней свободы, радостного спокойствия.

1. Встаньте на колени. Одну ногу поставьте на стопу перед собой, а другую вытяните назад. Колено передней ноги уложите на пол, коленом наружу, и достаньте стопу грудью. Прделайте то же с другой ноги.



2. Лёжа на спине, согните одну ногу, руками | возьмитесь за стопу и положите её на бедро вытянутой ноги. Затем стопу согнутой ноги подтяните по средней линии к животу, груди, горлу и голове, вытяните перед собой вверх, а затем положите в сторону на уровне плеча, не сгибая ногу в колене. Верните ногу в исходное положение по проделанной траектории. Опустите колено согнутой ноги на пол.



3. Поменяйте ногу и проделайте то же с другой ноги.

4. Согните ноги в коленях, разведите колени в стороны и соедините стопы. Разведённые колени уложите на пол, помогая себе руками.



5. Повернитесь на живот. Ноги согните в коленях и разведите в стороны. Стопы соедините. Растягивая бёдра, уложите стопы на пол.



6. Встаньте на широко разведённые колени и голени. Опираясь на ладони, растягивайте бёдра, двигаясь с максимальной амплитудой вперёд и назад.



7. Сядьте в позу «бабочка»: согнутые колени разведите в стороны, а стопы соедините и подтяните как можно ближе к туловищу. Колени положите на пол. Спину выпрямите.



8. Примите позу со скрещенными перед собой ногами. Стопу одной ноги выдвиньте немного вперёд и потянитесь к ней грудью. Колено не отрывайте от пола. Наклонитесь назад, а затем вперёд, растягивая тазобедренный сустав. Прodelайте то же с другой ноги.



9. Стопу одной ноги положите на голень другой ноги, колени прижмите к полу. Наклонитесь назад, а затем вперёд, не отрывая колени от пола. Прodelайте то же с другой ноги.



10. Стопу одной ноги положите на бедро другой ноги. Наклонитесь назад, а затем вперёд. Прodelайте то же с другой ноги.



11. Выполните позу «лотос»: стопы положите на противоположные бёдра. Отклонитесь назад, а затем вперёд, доставая лбом пола. Прodelайте то же, поменяв ноги.



12. Выполните «полуплуг»: лягте на спину. Согните ноги в коленях, подтяните их к животу и, не разгибая ног, приподнимите таз руками.



13. Отдохните в «половинной позе черепахи»: из позы «ученика» (сидя на голених) разведите колени, соединив большие пальцы ног, лоб положите на пол, руками, соединёнными в замок, обхватите голову. Локти соприкасаются с коленями.



### **Возвращение Юности**

Включает обратное течение времени в организме, усиливает и ускоряет процессы регенерации тканей, способствует развитию не только физической, но и психической гибкости. Развивает сердечный центр и увеличивает поле обаяния.

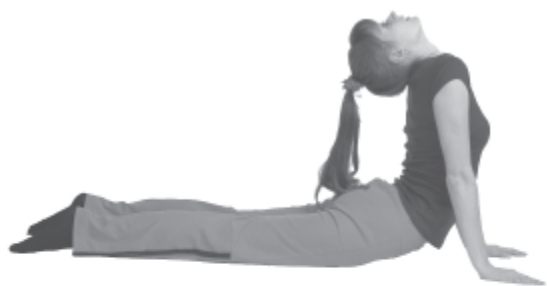
1. Поза «саранчи»: лёжа на животе, положите руки под бёдра ладонями вверх. Поднимите как можно выше вверх прямую ногу. Затем – другую.
2. Прodelайте то же, поднимая две ноги вместе.
3. Руки вытяните вперёд и, прогнувшись, как можно выше поднимите голову, грудную клетку, руки, ноги и бёдра.



4. Согните ноги в коленях, захватите их руками за щиколотки и прогнитесь, высоко поднимая голову, грудь, бедра и ноги.



5. Поза «змеи»: упритесь руками в пол на уровне плеч. Медленно поднимая голову, грудь и живот, прогнитесь назад. Поверните голову в одну сторону и посмотрите на противоположную пятку, затем то же сделайте в другую сторону.



6. Согните ноги, колени разведите. Соедините большие пальцы ног. Опираясь на руки и не отрывая живота и бёдер от пола, прогнитесь, доставая головой стопы. Вернитесь в исходное положение.



7. Опираясь на ладони и колени, прогнитесь, максимально растягивая шею, бёдра и мышцы живота, достаньте головой стопы.



8. Движение «кошечка». Встаньте на четвереньки, выгните спину вверх и, прогибаясь в позвоночнике вниз, «проскользите» грудью вперёд. Выгибая спину вверх, вернитесь в исходное положение.



9. Повернитесь на спину, обопритесь пятками и лопатками о пол и, прогибаясь в позвоночнике, сделайте дугу.



10. Согните ноги в коленях и поставьте их на стопы. Руками, взявшись за щиколотки и опираясь на лопатки, прогнитесь в пояснице, высоко поднимая таз.



11. Поставьте ладони у плеч и, опираясь на согнутые руки, макушку и стопы, прогнитесь в позвоночнике. Затем выпрямите руки и выполните позу «мост».



12. Присев на корточки, потянитесь локтями к полу, растягивая область крестца и поясницы.





13. Отдохните в «половинной позе черепахи»: из позы «ученика» (сидя на голених) разведите колени, соединив большие пальцы ног, лоб положите на пол, руками, соединёнными в замок, обхватите голову. Локти соприкасаются с коленями.



### **Набор энергии Успеха и Удачи**

Способствует позитивной реализации желаемых планов и действий. Обеспечивает более лёгкое прохождение по социуму и успешное решение созидательных дел.



1. Поза «веера»: сядьте на пол и широко разведите прямые ноги в стороны. Наклонитесь поочерёдно к каждой ноге и посередине. Соедините ноги и наклонитесь к прямым ногам.



2. Примите позу «бабочка»: согнутые колени разведите в стороны, а стопы соедините. Животом потянитесь к стопам, а развёрнутые колени положите на пол.



3. Поза «веера»: разведите прямые ноги в стороны. Наклонитесь поочерёдно к каждой

ноге и посередине. Соедините ноги и выполните наклон к прямым ногам.

4. Примите позу «полуплуг», а затем – «берёзка», вытянув ноги прямо вверх. Постепенно перейдите в позу «плуг», заведя прямые ноги за голову и ставя пальцы ног на пол.



5. Сядьте в позу «ученика». Одну ногу вытяните назад. Противоположной рукой возьмитесь за стопу и подтяните её к ягодицам. Бедро этой ноги тяните к полу, а корпус держите вертикально. Поменяйте руку, и стопу подтяните к голове.

Проделайте то же с другой ноги.



6. Встаньте на колени. Поставьте одну ногу на стопу, а другую вытяните назад. Опираясь ладонями о пол, повторите движения, как в предыдущем упражнении.



7. Из позы «ученика» вытяните одну ногу в сторону. Наклоняясь вперёд, растягивайте внутреннюю поверхность бедра.



8. Сделайте перекат на широко разведённых коленях и голених, предварительно покачавшись в этом положении вперёд-назад с максимальной амплитудой, перейдите в растяжку другой ноги.



9. Поза «веера»: сядьте на пол. Широко разведите ноги. Наклонитесь поочерёдно к каждой ноге, а затем посередине.



10. Из положения стоя на коленях, обопритесь руками о пол и широко разведите ноги в стороны, приняв позу «поперечный шпагат».



11. Аккуратно развернувшись в сторону, перейдите в «продольный шпагат»: одна нога спереди, другая сзади. Через «поперечный шпагат» перейдите в «продольный шпагат» с другой ноги.



12. Выполните «полуплуг»: лягте на спину. Согните ноги в коленях, подтяните их к животу и, не разгибая ног, приподнимите таз руками.



13. Отдохните в «половинной позе черепахи»: из позы «ученика» (сидя на голених) разведите колени, соединив большие пальцы ног, лоб положите на пол, руками, соединёнными в замок, обхватите голову. Локти соприкасаются с коленями.



**Достижение Совершенства**

Способствует гармонизации всех систем организма. Укрепляет органы и ткани, усиливает позитивные эмоции в теле. Развивает оптимизм, ускоряет реализацию намеченных планов и быстрое разрешение негармоничных ситуаций.

1. Встаньте прямо. Потянитесь вверх за руками, вытянутыми в замке ладонями кверху. Наклонитесь, не сгибая коленей. Пройдите вперёд на руках, не отрывая пяток от пола. В конечной точке опустите голову вниз и поднимите одну ногу как можно выше, опустите. Поднимите другую ногу. Опустите. Вернитесь в исходное положение.



2. Стоя прямо, поставьте ноги вместе, руки вытяните вперёд. Присядьте на полной стопе с прямой спиной как можно ниже. Вернитесь в исходное положение.



3. Стоя на одной ноге, поднимите другую назад и, взявшись за щиколотку, держите равновесие, подтягивая стопу к голове. Проделайте то же с другой ноги.



4. Сядьте в позу «бабочка», взявшись руками за стопы, прокатитесь «волчком» в одну сторону, а затем в другую. Стопы не отпускайте, а всё время держитесь за них руками.



позу «полуплуг».

5. Примите



6. Примите позу «берёзка».



7. Перейдите в позу «плуг», медленно опуская прямые ноги за голову.



8. Из позы «ученика» перейдите в позу «домик»: наклонитесь вперёд, поставьте темя

(зона посередине между макушкой и линией волос) на пол, голову обхватите ладонями в «замке», предплечья расположите примерно под углом 60° и упритесь ими в пол. Выпрямите колени, поднимая таз вверх.



9. Приближая ноги к корпусу, найдите устойчивое положение и без рывков и резких движений плавно оторвите стопы от пола на 2 см. Учитесь держать в этом положении стойку в течение нескольких занятий.



10. Затем постепенно, плавно, без рывков поднимайте ноги до положения «стойка на голове с согнутыми коленями». Это положение также отработывайте до приобретения полной уверенности.



11. Освоив 10-й пункт, переходите к полной стойке на «голове и предплечьях».



12. Постепенно вернитесь в позу «домик».



13. Из позы «ученика» перейдите в «половинную позу черепахи»: сидя на голених, разведите колени, соединив большие пальцы ног, лоб положите на пол, руками, соединёнными в замок, обхватите голову. Локти соприкасаются с коленями.



## **Формирование Целостности**

Волшебный комплекс способствует объединению духовной и физической частей человеческого существа, создавая поле единения Человеческого и Божественного.

### **1. Земля**

1. Из позы «ученика» вытяните ногу вперёд, наклонитесь к ней, затем опуститесь назад, поднимитесь и наклонитесь к согнутой ноге.

Проделайте движение с другой ноги.





2. Вытяните ноги вперед и наклонитесь к прямым ногам.



Движения улучшают функцию позвоночника и спинного мозга, печени, селезёнки, половых органов. Устраняют конрактуры в пояснице и коленях. Разглаживают морщинки над верхней губой. Вырабатывают миролюбие и терпимость.

3. Сядьте в позу «бабочка»: соедините стопы вместе, колени разведите в стороны. Делайте лёгкие махи коленями, стараясь уложить их на пол.



4. Сядьте в позу «веер»: широко разведите ноги. Наклонитесь поочерёдно к каждой ноге, а затем посередине. Сведите ноги вместе. Наклонитесь к прямым ногам.



5. Поза «ракушки»: вернитесь в позу «бабочки». Стопы отодвиньте от туловища как можно дальше. Подведите руки под голени и возьмитесь за стопы. Достаньте стопы лбом, растягивая позвоночник в области поясницы.



6. Прделайте позу «веер» (упр. 4).

7. Примите позу «лодочка»: сидя на ягодицах, поднимите ноги и корпус над полом, а руки вытяните вперёд.



Движения гармонизируют половые железы, устраняют дисфункции почек, мочевого пузыря. Выработывают внимательность и чувство юмора.

## 2. Воздух

1. Сядьте в позу «ученика», широко разведите колени, пальцы стоп соедините. Медленно опуститесь назад, не отрывая колени от пола и вытягивая бёдра. Медленно поднимитесь и наклонитесь вперёд, касаясь лбом пола, не отрывая ягодицы от пяток. Поднимитесь.



2. Раздвиньте голени и стопы, сядьте между голени на пол. Не отрывая колени от пола, медленно опуститесь назад, растягивая бёдра. Медленно поднимитесь и, не отрывая ягодиц от пола, наклонитесь вперёд, касаясь лбом пола. Поднимитесь.



3. Соедините колени, голени и стопы. Медленно опуститесь назад, не отрывая колени от пола, растягивая бёдра. Поднимитесь и наклонитесь вперёд, не отрывая ягодицы от пяток.



Движения укрепляют брюшной пресс, пояснично-крестцовый отдел позвоночника, улучшают работу поджелудочной железы, желудка, почек. Способствуют сжиганию лишнего жира и выведению шлаков.

4. Присядьте на корточки и потянитесь локтями к полу, растягивая область крестца и поясницы.



5. Из позы «ученика» вытяните одну ногу вперёд, а стопу другой ноги прижмите к внутренней поверхности бедра вытянутой ноги. Колено согнутой ноги уложите на пол. Наклонитесь к вытянутой ноге, взявшись за внешнюю сторону ноги противоположной рукой.

Повторите то же с другой ноги.



6. Поменяв ногу, стопу согнутой ноги положите на бедро вытянутой ноги, поднимите вдоль средней линии туловища, подтягивая поочерёдно к животу, груди, горлу, голове.



Затем одноимённой рукой возьмитесь за стопу и, выпрямив ногу в колене, вытяните её вперёд-вверх, в сторону-вверх, заведите за голову, снова вытяните в сторону-вверх, затем вперёд-вверх и опустите медленно по прежней траектории на бедро.



Наклонитесь к вытянутой ноге, не отрывая от пола колени лежащей на бедре ноги. Прделайте движения с другой ноги.

7. Встаньте на колени. Поставьте одну ногу на стопу, а другую вытяните назад, противоположной рукой возьмитесь за стопу и подтяните её к ягодице. Бедро этой ноги тяните к полу, корпус держите вертикально.

Повторите движения с другой ноги.



Движения восстанавливают подвижность ног, улучшают в них кровообращение, укрепляют сосуды ног, устраняют плоскостопие, убирают соли из суставов и пяточные шпоры. Усиливают выносливость, смелость, уверенность в своих силах, активность и подвижность.

### **3. Вода**

1. Сядьте в позу со скрещенными ногами. Стопу одной ноги положите на голень другой ноги, колени прижмите к полу. Наклонитесь назад, а затем вперед, не отрывая колени от пола.

Прделайте то же с другой ноги.



2. Стопу одной ноги положите на бедро другой ноги. Наклонитесь назад, а затем вперёд.

Проделайте то же с другой ноги.



3. Выполните позу «лотос»: стопы положите на противоположные бёдра. Отклонитесь назад, а затем вперёд, доставая лбом пола.

Проделайте то же, поменяв ноги.



Движения восстанавливают гибкость суставов ног, гармонизируют все жизненно важные функции тела, успокаивают нервную систему. Устраняют морщины на шее, нарабатывают лёгкость, радость, расширяют диапазон возможностей.

4. Примите позу «саранча»: лёжа на животе, руки вытяните вдоль туловища ладонями вверх. Прямую ногу поднимите максимально вверх. То же сделайте с левой ногой. Поднимите вверх обе ноги. Приподнимите верхнюю часть туловища над полом. Руки в замке за спиной. Вытяните вперёд руки и, прогнувшись в пояснице, поднимите над полом прямые руки и ноги. Лёжа на животе, согните ноги в коленях и, захватив их за щиколотки, прогнитесь в спине, высоко подняв голову, грудь, бёдра.



5. Примите позу «кораблик»: лёжа на животе, согните ноги в коленях, возьмитесь руками за щиколотки и прогнитесь в позвоночнике, высоко подняв голову, грудь и бёдра.



Движения активизируют обменные процессы, улучшают кровообращение в позвоночнике, почках, поджелудочной железе, устраняют запоры и импотенцию. Корректируют шею, устраняют второй подбородок. Вырабатывают силу и устремлённость.

6. Упритесь руками в пол на уровне плеч. Медленно поднимая голову, грудь и живот, прогнитесь назад. Поверните голову в одну сторону и посмотрите на противоположную пятку, затем то же проделайте в другую сторону.

Ноги разведите на ширину плеч и согните их в коленях. Соедините большие пальцы ног. Опираясь на руки и не отрывая живота и бёдер от пола, прогнитесь, доставая головой стопы.



7. Встаньте на четвереньки, выгните спину вверх, и прогибаясь в позвоночнике вниз, «проскользите» грудью вперёд. Выгибая спину вверх, вернитесь в исходное положение.



Движения восстанавливают позвоночник, излечивают сутулость, сколиозы; комплексно улучшают работу всех органов, укрепляя их на физиологических местах, гармонизируют половую сферу. У женщин нормализуется менструальный цикл, укрепляется бюст.

#### 4. Человек

1. Примите позу «верблюд»: встаньте на колени, возьмитесь руками за щиколотки, прогнитесь назад. Стремитесь достать головой стопы.



2. Лягте на спину, обопритесь пятками и лопатками о пол и, прогибаясь в позвоночнике, сделайте дугу.





3. Поставьте ладони у плеч и, опираясь на согнутые руки, макушку и стопы, прогнитесь в позвоночнике. Затем выпрямите руки и выполните позу «мост».

4. Встаньте на четвереньки, выгните спину вверх и, прогибаясь в позвоночнике вниз, «проскользите» грудью вперёд. Выгибая спину вверх, вернитесь в исходное положение.



5. Присядьте на корточки и потянитесь локтями к полу, растягивая область крестца и поясницы.



6. Выполните «полуплуг»: лягте на спину. Согните ноги в коленях, подтяните их к животу и, не разгибая ног, приподнимите таз руками. Перейдите в позу «берёзка».



7. Из позы «берёзка» примите позу «плуг», заведя прямые ноги за голову и ставя пальцы ног на пол.



Движения укрепляют всё тело в целом, комплексно стимулируют кровообращение во всех органах, разглаживают морщины вокруг рта. Способствуют набору энергии через солнечное сплетение, общему омоложению организма, укреплению воли.

## 5. Вселенная

1. Из позы «ученика» вытяните одну ногу в сторону. Наклоняясь вперёд, растягивайте внутреннюю поверхность бедра.



2. Сделайте перекат на широко разведённых коленях и голених, предварительно покачавшись в этом положении вперёд-назад с максимальной амплитудой, перейдите в растяжку другой ноги.



3. Встаньте на колени, одну ногу поставьте перед собой на стопу, а другую вытяните назад и согните в колене. Возьмитесь противоположной рукой за эту стопу и подтяните её к ягодицам. Повторите то же движение с другой ноги.



4. Поза «веера»: сядьте, вытяните обе ноги вперёд, разведите их максимально в стороны. Наклонитесь к одной ноге, затем к другой, затем посередине. Сведите ноги вместе. Наклонитесь к прямым ногам.



5. Примите

позу «поперечный шпагат», расставив ноги максимально в стороны.

6. Перейдите в позу «продольный шпагат» – одна нога впереди, другая сзади, сделайте перекач через «поперечный шпагат» в другую сторону.

Движения нарабатывают лёгкость в решении ситуаций, несут удачу и успех в делах, способствуют социальному росту. Улучшают работу кишечника, половой системы, восстанавливают волосы и зубы.

7. Из позы «ученика» примите позу «домик»: наклонитесь вперёд, поставьте на пол темя (середина между макушкой и линией волос), голову обхватите ладонями в «замке», предплечье расположите примерно под углом 60° и упритесь ими в пол. Выпрямите колени, поднимая таз вверх.



Сделайте переход в «стойку на голове»: приближая ноги к корпусу, найдите устойчивое положение и без рывков и резких движений плавно оторвите стопы от пола на 2 см. Затем постепенно, плавно, без рывков поднимайте ноги до положения «стойка на голове с согнутыми коленями». Переходите к полной стойке на «голове и предплечьях».



Движения поворачивают время в теле вспять, комплексно омолаживая организм. Успокаивают нервную систему, улучшают зрение, слух, память. Корректируют сосудистую и нервную системы, вырабатывают адекватность и лёгкость.

8. Отдохните в «половинной позе черепахи». Это положение способствует гармоничному распределению энергии по телу.



**Алфавит**

С помощью букв, выполняемых через движения, можно складывать слова, которые ускорят достижение задуманного и наработку нужных состояний. Например, можно станцевать магический танец «Любовь» или «Приход второй половины», а также «Здоровье», «Удачная сдача экзамена», «Приток денег» и многое, многое другое.

А – Встаньте, наклонитесь, руками упритесь в пол, разведите ноги в стороны как можно шире, стремясь принять позу «поперечный шпагат».



Б – Лягте на спину, примите позу «плуг».



В – Лягте на спину, примите позу «берёзка», перейдите в позу «плуг».



Г – Руки соедините сзади в «замок», поднимите их как можно выше и, наклонившись вперёд, стремитесь достать руками пол.



Д – Примите позу «домик»: из позы «ученика» наклонитесь вперёд, поставьте голову теменем на пол, голову обхватите ладонями в «замке», предплечья расположите примерно под углом  $60^\circ$  и упритесь ими в пол. Выпрямите колени, поднимая таз вверх.



Е – Встаньте, вытяните руки вперёд, поднимите как можно выше одну, а затем другую ногу. Сядьте, вытяните перед собой ноги и наклонитесь к прямым ногам.



Ё – Из последней позиции буквы «Е» два раза подпрыгните на ягодицах.

Ж – Из позы «ученика» вытяните одну ногу вперёд, наклонитесь к ней, поднимитесь и опуститесь назад, повторите движения, поменяв ноги.



З – Встаньте, прогнитесь назад, стремясь достать руками пятки. Встаньте на колени, возьмитесь руками одновременно за обе щиколотки и прогнитесь назад, доставая головой стопы.



И – Встаньте. Наклонитесь, опираясь на бёдра и голени. Не сгибая ног в коленях, поставьте ладони на пол. Не отрывая пяток от пола, «пройдите» на ладонях вперёд, растягивая голени и плечи. Поднимите вверх правую, а затем левую ногу.



Й – Встаньте. Наклонитесь, опираясь на бёдра и голени. Не сгибая ног в коленях, поставьте ладони на пол. Не отрывая пяток от пола, «пройдите» на ладонях вперёд до упора лёжа. Оттолкнувшись руками от пола, произведите хлопок ладонями.



К – Лягте на спину. Поднимите одну ногу вертикально вверх, возьмитесь рукой за внутреннюю поверхность стопы и уложите ногу в сторону на пол на уровне головы, не сгибая в колене. Повторите с другой ноги.



Л – Сядьте, широко разведите перед собой ноги, возьмитесь за щиколотки, наклонитесь к одной, затем к другой ноге и потянитесь животом к полу.



М – Из позы «ученика» вытяните одну ногу в сторону. Наклоняясь вперёд, растягивайте внутреннюю поверхность бедра. Сделайте перекат на широко разведённых коленях и голенях, предварительно покачавшись в этом положении вперёд-назад с максимальной амплитудой, перейдите в растяжку другой ноги.



Н – Лягте на спину, руки поставьте ладонями на пол на уровне плеч, упритесь в пол ладонями и стопами, поднимите туловище до горизонтального положения, вытяните вертикально вверх одну ногу и противоположную руку, а затем другую ногу и противоположную руку.





О – Поза «змеи»: упритесь руками в пол на уровне плеч. Медленно поднимая голову, грудь и живот, прогнитесь назад. Поверните голову в одну сторону и посмотрите на противоположную пятку, затем то же проделайте в другую сторону. Согните ноги, колени разведите. Соедините большие пальцы ног. Опираясь на руки и не отрывая живота и бёдер от пола, прогнитесь, доставая головой стопы. Вернитесь в исходное положение.



П – Повернитесь спиной вниз и, согнув ноги в коленях, обопритесь на стопы и ладони. Поднимите корпус параллельно полу.



Р – Встаньте на колени, возьмитесь руками одновременно за обе щиколотки и прогнитесь назад, доставая головой стопы.



С – Лягте на спину. Поставьте ладони у плеч и, опираясь на согнутые руки, макушку и стопы, прогнитесь в позвоночнике. Затем выпрямите руки и выполните позу «мост».



Т – Выполните «ласточку»: руки разведите в стороны, ногу отведите назад, параллельно полу. Повторите то же с другой ноги.



У – Из позы со скрещенными ногами возьмитесь рукой за одну стопу и поднимите её вверх и в сторону. То же проделайте с другой ногой.



Ф – «Бабочка»: соедините стопы, разведите согнутые колени в стороны и положите их на пол. Затем стопы отодвиньте от туловища как можно дальше. Подведите руки под голени и возьмитесь за стопы. Достаньте стопы лбом, растягивая позвоночник в области поясницы.



Х – Поставьте ноги шире плеч. Наклонитесь, руками скользя вниз по ногам и вытягивая каждый позвонок. Скручивая позвоночник, поставьте ладонь одной руки на противоположную стопу. Продолжая скручивание, смотрите на поднятую вертикально вверх другую руку. То же проделайте в другую сторону. Выпрямитесь.



Ц – Встаньте на колени, одну ногу поставьте на стопу, а другую вытяните назад и согните в колене. Одноимённой рукой возьмитесь за стопу находящейся сзади ноги, прогнитесь, стремясь достать её головой. Повторите движение, поменяв ногу.



Ч – Встаньте прямо, ноги вместе, руки вытяните вперёд. Присядьте как можно ниже на полной стопе с прямой спиной.



Ш – Примите позу «поперечный шпагат», расставив ноги максимально в стороны. Перейдите в позу «продольный шпагат» – одна нога впереди, другая сзади, сделайте перекач через «поперечный шпагат» в другую сторону.



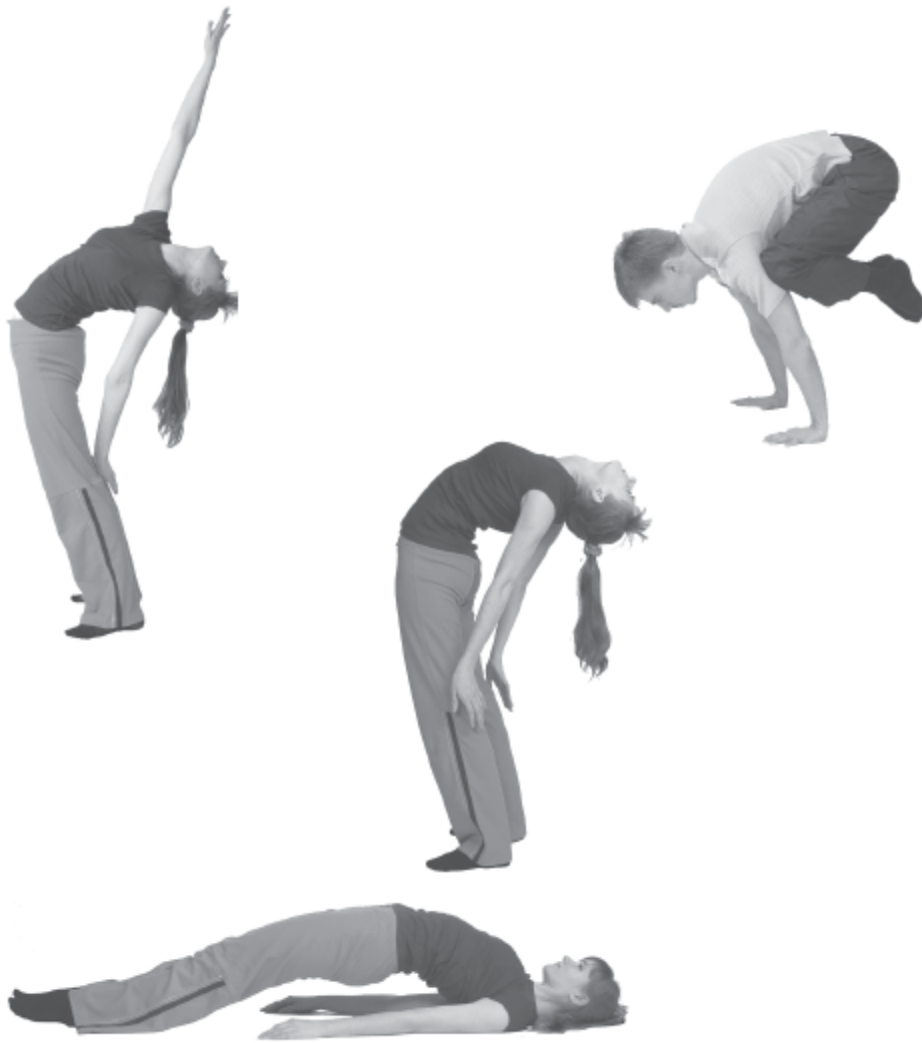
Щ – Встаньте на колени, одну ногу поставьте на стопу перед собой. Прогнитесь и достаньте головой стопу находящейся сзади ноги, держась одноимённой рукой за щиколотку.



Ъ – Встаньте, прогнитесь назад, одной рукой достаньте пятку, а другую руку поднимите вверх.

Ы – Сядьте на корточки, ладони поставьте на пол. Коленями обопритесь о плечи, а стопы оторвите от пола.

Ь – Встаньте, прогнитесь назад, стремясь достать руками пятки.



Э – Лягте на спину, обопритесь пятками и лопатками о пол и, прогибаясь в позвоночнике, сделайте дугу. Согните ноги в коленях и поставьте их на стопы. Руками взявшись за щиколотки и опираясь на лопатки, прогнитесь в пояснице, высоко поднимая таз.



Ю – Лёжа на животе, руки вытяните вперёд и, прогнувшись как можно выше, поднимите голову, грудную

клетку, руки, ноги и бёдра. Согните ноги в коленях, захватите их руками за щиколотки и прогнитесь, высоко поднимая голову, грудь, бёдра и ноги.



Я – Выполните «лотос»: сядьте в позу со скрещенными ногами, стопы положите на противоположные бёдра. Повторите движение, поменяв ноги.



### Знаки препинания

- (точка) – кувырок вперёд.



, (запятая) – «ролик». Сидя, обхватите согнутые в коленях ноги руками, подбородок прижмите к груди и прокатитесь по всей спине по полу. Или сделайте кувырок назад.



? (вопросительный знак) – «колесо» или «полуколесо» (с согнутыми ногами).

! (восклицательный знак) – подпрыгните вверх из приседа с хлопком над головой.



••• (многоточие) – «волчок». Из позы «бабочка» возьмитесь руками за стопы и прокатитесь «волчком»: по одному боку, спине и другому боку, сядьте в исходное положение. Стопы при этом не отпускайте, всё время держа их руками.



: (двоеточие) – два прыжка вверх с подтягиванием ног к груди.



« (кавычки) – сядьте на корточки, прыжком вынесите ноги вперёд, не отрывая руки от пола, приняв упор сзади лицом вверх.





Затем прыжком перенесите ноги назад, не отрывая руки от пола, примите упор лёжа лицом вниз.



**Автор:** Баранова С.В.

**Издательство:** Единение

**ISBN:** 978-5-8040-0071-5

**Год:** 2008

**Страниц:** 256