

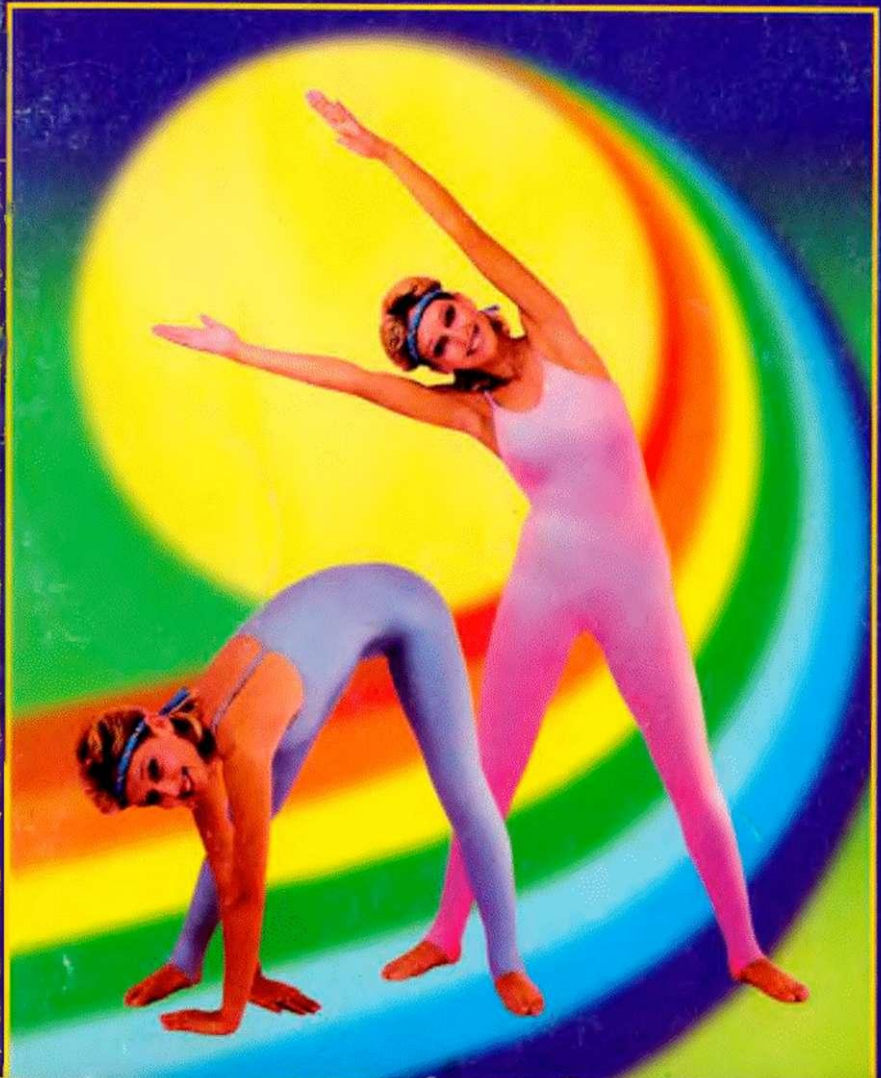
ИСТОКИ

ЗДОРОВЬЯ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

НЕВСКИЙ ПРОСПЕКТ

Нина АНДРЕЕВА

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА



СЕРИЯ

«ИСТОКИ ЗДОРОВЬЯ»

Нина Андреева

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА

Санкт-Петербург

Издательство «Невский проспект» 2000

ББК 53.54 А 65

Андреева Н.Г.

А 65 Секреты здорового позвоночника. – СПб.: «Невский проспект», 2000, 185 с. – (Серия «Истоки здоровья») ISBN 5–8378–0089 1

Система целостного движения, позволяющая вылечить остеохондроз позвоночника, вернуть гибкость суставам, выпрямить спину, добиться от своего тела легкости и стройности, давно была известна «в узких кругах». Автор этой книги – мастер спорта, инструктор системы целостного движения Н.Г. Андреева – впервые изложила эту систему в виде последовательной методики.

ISBN 5–8378–0089–1

Упражнения системы целостного движения просты, доступны каждому, требуют совсем немного сил и времени. Они не только помогают избавиться от болезней позвоночника и суставов, улучшить кровообращение, но и развивают «телесную интуицию» – умение приспосабливаться и выходить победителем из сложных стрессовых ситуации.

© «Невский проспект», 2000 © Андреева П. Г., 2000

ВВЕДЕНИЕ

На страницах этой книги я расскажу о некоторых секретах восстановления и улучшения здоровья. Вы познакомитесь с уникальной древнеславянской методикой, основанной на телесном движении, позволяющей не только овладеть своим телом, но и «выстроить дух». Надеемся, что каждый человек, прочитавший книгу, откроет для себя что-то новое, сможет овладеть полезными навыками, которые всегда пригодятся в жизни.

О чем же книга?

Книга рассказывает об оздоровительной системе целостного движения. Прежде всего уточним, что обозначает слово «целостное». Как утверждает Толковый словарь русского языка, целостное – это значит цельное, проникнутое единством. Вы спросите, чем же отличается целостное движение от простого движения?

В целостное движение вовлекается все тело человека. Да еще по определенному закону. Движение начинается от стопы или другой опоры человека и волной поднимается по всему телу, «растекаясь» по разным его участкам. Организм рассматривается как одно неделимое целое, изменяющееся по закону распространения волны, а не как отдельно друг от друга существующие части: руки, ноги, голова, тело.

К сожалению, редко встретишь человека, у которого все гармонично: и ум, и тело, и душа, то есть когда в нем все сбалансировано, целостно. Обычно наиболее ярко проявляет себя что-то одно.

Наверняка вы встречали людей, у которых физические – телесные – качества превосходят все остальные. С ними общаться, как правило, неинтересно. Хотя такие люди надежны, работоспособны и обладают хорошим здоровьем. Если нарисовать такого человека (конечно, условно), то он будет выглядеть так: маленькая голова и большое туловище.

На человека, у которого, наоборот, хорошо работает голова, но совершенно не развито тело, смотреть, прямо скажем, не хочется. Ведь известно, что человек создан по образу и подобию Божию. И если его тело тщедушно или уродливо, то это может означать, что образ Бога в сознании этого человека сильно искажен. Такой человек часто подвержен различным болезням, и не только телесным. Изображенный схематично, он будет выглядеть так: большая голова и маленькое туловище.

По мере овладения приемами системы целостного движения у занимающихся постепенно гармонизируются и тело, и душа, и дух. Если говорить о внешнем образе, о теле, то человек, изображенный на рисунке, приобретает радующие глаз пропорции.

Такая гармонизация достигается настойчивым выполнением определенных упражнений, выстроенных в четкую последовательность. Каждое упражнение имеет свою направленность. Без правильного освоения одного упражнения другое выполнить значительно сложнее, а иногда и просто невозможно. Поэтому обязательным условием выполнения упражнений является принцип: выполнять постепенно – от простого к сложному и четко следовать методическим рекомендациям специалистов. Эти рекомендации разработаны отдельно для каждого упражнения и базируются на данных всей системы в целом.

Итак, целостное движение – это волновое движение, в которое вовлекается все тело человека – начиная от стопы или любой другой опоры (в зависимости от положения

человека в пространстве) и заканчивая кончиками пальцев рук и головы. Волновая динамика резонирует (отражает и приходит в единство) с окружающей нас природой, ее ритмами и циклами и помогает человеку вписываться во все процессы, происходящие в мире.

Для чего же нужна волна? И почему именно волна?

Обратите внимание на окружающую природу.

Если у вас есть кошка или собака, посмотрите, как они двигаются – плавно и грациозно, они двигаются в волне. Деревья на улице под действием ветра тоже качаются волнообразно. А взгляните на поле волнуемой ржи в ветреный день! Все в природе движется волной. Человек отошел от природы, стал более угловат и механистичен. Он начал выпадать из природных процессов, происходящих вокруг него. Чтобы войти в единство с окружающей нас природой, надо научиться двигаться в волновой динамике. А правильно двигаться в волновой динамике можно только целостно, включая в движение весь организм. Думаю, что такое целостное движение вам понятно.

Занимаясь системой целостного движения, вы сможете изучить внутренние резервы своего организма, расширить возможности восприятия внутреннего и внешнего мира.

Чтобы убедить вас в действенности этих упражнений, приведу несколько высказываний участников семинара (людей самого различного возраста и состояния здоровья), который мы – инструкторы системы целостного движения – проводили в Москве. Семинар проходил в течение двух дней, по шесть часов каждый день. В конце второго дня был проведен опрос занимающихся по поводу самочувствия.

Вот их ответы:

Нина В.: «После первого дня начала автоматически держать спину прямо и ровно. Оказывается, держать ее так более комфортно и красиво, чем ходить, сутулясь, в расслабленном состоянии».

Оля Д.: «Шла на семинар с трудом. Сначала трудно было заниматься, но после выполнения упражнений „Пястцы" и „Восьмерка" почувствовала легкость во всем теле, настроение поднялось. Ушла с первого дня радостная и спокойная. Есть совсем не хотелось, хотя отработали шесть часов».

Елена Н.: «После первого дня почувствовала подъем энергии, прилив сил. Раньше страдала шейным остеохондрозом, голову с трудом могла повернуть в сторону. Теперь могу вертеть ею, куда захочу».

Виктор О.: «Во время занятий, после первого дня, спина прошла. К утру, к сожалению, снова начала побаливать. Выполнял упражнения „Осанка", „Восьмерка". Боль исчезла. Улучшилось настроение».

Татьяна М.: «На занятии чувствовалась нагрузка. После – тело было легкое, словно невесомое. При ходьбе стала автоматически выполнять „Восьмерку"; есть не хотелось. У меня был артрит с деформацией костей – боли в ноге прошли. Был бугор на левой ноге – к концу занятий с удивлением отметила, что бугор стал намного меньше».

Надежда Д.: «Пришла на занятия с остеохондрозом и сердечной недостаточностью. Делала упражнения и все время прислушивалась к себе, к внутреннему состоянию. Боялась перегрузки. Казалось, что не смогу выдержать те нагрузки, которые предлагались, но, как ни странно, при выполнении этих сверхнагрузок чувствовала себя прекрасно. Целый день провела без сердечных лекарств – просто забыла о них. Состояние – непередаваемое: легкость, тело послушно и, что самое главное, совершенно нет болей, к которым привыкла в последнее время».

Итак, если вы заинтересовались системой целостного движения, если вы хотите избавиться от каких-то недомоганий и чувствовать себя бодро, легко, свободно, если вы хотите жить в гармонии с самим собой и с окружающим миром – за работу.

Читайте книгу, осваивайте упражнения, применяйте их в жизни – и вас уже ни в чем не придется убеждать.

Глава 1

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СИСТЕМЫ ЦЕЛОСТНОГО ДВИЖЕНИЯ

ОСОЗНАНИЕ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА

Существует прекрасная русская пословица: «В здоровом теле – здоровый дух».

А часто ли мы задумываемся над ее смыслом?

Многие считают, что здоровое тело – это хорошо накачанные мышцы. Но это не совсем так. Мы не утверждаем, что в «накачанном» теле обязательно будет здоровый дух.

Человек при рождении получает от природы огромные возможности. Но пользуется ли он ими? Часто ли он прислушивается к своему внутреннему голосу, так называемому «шестому чувству», которое, как известно, никогда не обманывает? Не закрываем ли мы сами все выходы собственным знаниям и интуиции, которые есть внутри нас?

На все эти вопросы может ответить система целостного движения.

Человек за время своей жизни окружает себя панцирем всевозможных условностей, и этому «шестому» чувству чрезвычайно тяжело пробиться сквозь него. Да прибавьте еще к этому «панцирю условностей» природную человеческую лень.

Тело склонно к лени, это известно всем. И все-таки тело необходимо любить, содержать в чистоте, ухаживать за ним. Вот так! И все это при помощи самого же тела. Как же выйти из замкнутого круга?

У нас есть свой, оригинальный путь решения проблемы: предложим своему организму зарядку, но не обыкновенную, нудную, механическую, которую он будет делать через силу, по принуждению, а такие упражнения, какие ему будет приятно выполнять.

Тело, каким бы странным это ни показалось, будет работать только тогда, когда ему понравится то, что оно делает. Иначе оно найдет тысячу причин для того, чтобы избежать неприятной работы.

Упражнения системы целостного движения не понравиться не могут. Они просты и доступны каждому, и выполнять их всегда очень приятно. Телу они, безусловно, нравятся – ведь при их выполнении оно начинает «петь» вместе с окружающим миром. Созвучие с природой при этом полное! Глубина соотнесения ритмов невообразимая! Тело как бы настраивается на природные волны, познает всю глубину их качественного состава.

Посмотрите на свое тело. Нравится оно вам? Давайте сделаем так, чтобы оно нравилось не только вам, но и окружающим вас людям. Для этого нужно приложить совсем немного сил и затратить небольшое количество времени.

Всегда приятно посмотреть на молодую женщину, с легкой и изящной походкой. И это несмотря на паспортный возраст, который может быть уже далеко не юным. Или на сильного, уверенного в себе мужчину,двигающегося как леопард. При этом нам совершенно неважен род его занятий. Нам достаточно того, что мы просто любимся этим человеком, видим в каждом его движении силу и грацию.

Любите свое тело. Давайте пищу не только своему желудку, но и мускулам. Это нужно для того, чтобы они почувствовали радость движения, для того, чтобы дух окреп, а состояние было всегда бодрым, уравновешенным и спокойным.

Как вы знаете, подобное притягивает подобное.

Если зло пришло к вам – ищите проблему в себе.

Ищите, чем вы его привлекли, а найдя, попробуйте измениться. Система целостного движения – ваш шанс измениться без особых временных и энергетических затрат. Пять минут занятий в день – и ваше тело получит необходимую для мышц нагрузку, приобретет или восстановит утраченные когда-то природные навыки.

Во многом нашу жизнь мы проектируем сами.

Если махнуть на себя рукой и сказать: «Что выросло, то выросло» – старость не принесет ничего, кроме разочарования. Те болезни, которыми человек болеет в старости, закладываются с молодых лет.

Мало кто заботится о себе и своем теле хотя бы еженедельно, не говоря уже о ежедневных занятиях. В последнее время открылось много спортивных залов и зальчиков. Но много ли народу там занимается? Правда, и набор предлагаемых занятий в них небогат разнообразием: аэробика, шейпинг – для женщин, причем программы составлены так, что заниматься может в основном молодежь, а тем, кому уже за 30, не всегда по силам предлагаемая нагрузка, да и пользы упражнения, входящие в комплекс занятий, часто не приносят. Мужчинам же, кроме тупой накачки мышечной массы, практически больше ничего и не предлагают.

Для тела, для его поддержания в хорошей форме, вовсе не обязательны высокие нагрузки. Система целостного движения предлагает вам при небольших нагрузках сверхэффективный результат. Вы сможете не только выполнить какие-то упражнения, но и осознать собственное тело, почувствовать его динамику и радостно увидеть в себе изменения в лучшую сторону.

Осознание собственного тела и его динамики и вследствие этого приобретение радостного отношения к жизни – задача сложная. Эта задача требует труда и терпения. Но зато ни с чем не сравнится чувство восторга, возникающее от полностью послушного вам тела.

Тело способно открыть вам себя. Достижение внутреннего покоя, который рождается через доброжелательность к людям, через осознание свободы тела, через ощущение собственной силы (и не только физической), позволяет все лучше и лучше относиться к миру. Паше послушное тело обостряет внимательность к окружающей вас красоте. Через тело можно видеть, слышать и чувствовать окружающий мир. Ваши сенсорные каналы очистятся, и вы сможете воспринимать внешний и внутренний мир в более широких диапазонах и гаммах. Всегда приятно узнать что-то новое о самом себе или о том, что вас окружает. А после освоения системы целостного движения вы с удивлением обнаружите, что мир вокруг вас расширился, но это не он расширился, а изменилось ваше восприятие его.

Вы с удивлением обнаружите, что послушное вашей воле тело обладает волшебными свойствами. Будучи полностью осознаваемым, оно проявляет свою волю. Бывают моменты, когда тело, в ответ на неожиданно сложившуюся ситуацию, подсказывает верное действие раньше, чем вы успеете сообразить и придумать выход.

То, на что иногда может уйти много времени, совершается в мгновение ока могущественными силами интуиции и подсознания, до поры дремлющими в нас и пробуждающимися при помощи телесной динамики.

Вот один из примеров. Мы, инструкторы системы целостного движения, проводили тренинг с людьми различной физической подготовки, различных возрастов. Так как тренинг проходил пять дней подряд по шесть часов каждый день, то к четвертому дню большинство уже овладело навыками целостного движения и у многих принципы его выполнения зафиксировались на уровне подсознания. Все пришли к началу занятий вовремя, ни раньше и ни позже, так как за время тренинга научились распределять свое время таким образом, что попадали в нужное место в нужное время (этому тоже учит система целостного движения). Проблем с опозданием или приходом намного раньше положенного времени теперь ни у кого не возникало. Не было только одной женщины, самой старшей по возрасту.

Мы начали тренировочный день без нее. Вдруг открывается дверь, и она заходит в зал в возбужденном состоянии, чуть прихрамывая.

Спрашиваем: что случилось? Оказывается, боясь опоздать к началу занятий, спешила, переходила дорогу на красный свет и не заметила машины, появившейся из-за поворота. Очнулась – на капоте машины.

Как потом ей рассказали очевидцы, на глазах у изумленных прохожих и водителя этой машины она сделала кувырок (вернее, ее бессознательное телесное начало совершило

за нее этот сложнейший трюк), который мы отработывали на тренинге, и оказалась не под колесами автомашины, а на ее капоте, без единого повреждения.

Обнаружив это замечательное свойство своего тела, она так обрадовалась, что совсем потеряла осторожность. Когда женщина, не обнаружив ни ссадин, ни ушибов, начала спускаться с капота, думая при этом (подключилось сознание), как же именно ее тело выполнило такое сложное движение, она потеряла равновесие и нечаянно подвернула ногу, уже ступив на землю.

Ногу мы ей тут же вылечили с помощью упражнения «Включение силовой линии», и все, в том числе и она, продолжили занятия. При этом она совсем не испытывала ни физического, ни психического дискомфорта.

Как видно из примера, кроме физической устойчивости и телесного умения приспособиваться к стрессовым ситуациям, упражнения системы целостного движения приводят в определенное состояние и психику человека. Из различных психически негативных ситуаций (а согласитесь, попасть в столкновение с машиной – достаточно серьезная стрессовая ситуация для психики) вы будете выходить если и с потерями, то минимальными.

Для того чтобы обучающиеся могли в совершенстве владеть своим телом, в систему целостного движения включены асинхронные упражнения со сложной координацией движений. Они выполняются одновременно двумя и даже четырьмя конечностями, двигающимися в разные стороны. Возможна также работа с одновременным изменением положения тела и головы в пространстве. Эти движения дают больший эффект, если выполняются в противоположных направлениях.

Упражнения системы целостного движения улучшают кровоснабжение мозга, увеличивают скорость мыслительной деятельности. Научившись движениям со сложной координацией, вы сможете более легко и уверенно чувствовать себя в любой ситуации.

Эти упражнения приводят к внутренней свободе.

Уверенности в себе, умению владеть телом. У вас пропадет резкость движений, неуклюжесть. Вы постоянно будете ловить на себе восхищенные взгляды окружающих.

Но чтобы такой способ движения стал вашей жизнью, надо научиться правильно двигаться и в первую очередь определить для себя, что же такое правильно. Ведь, например, встав утром с кровати, вы не думаете, какой ногой начать движение, а какой – продолжить. То же самое относится и к рукам. Эти движения стали для вас привычными. Того же эффекта нужно достигнуть и при занятиях целостным движением. Всего две недели занятий по часу в день, и навыки целостного движения станут для вас привычкой, вы увидите, что осанка сама собой меняется к лучшему, спина сама выпрямляется – и не только под пристальным взглядом симпатичного представителя противоположного пола. С удивлением заметите, что поясница, постоянно болевшая последнее время, перестала давать знать о себе, вы как будто помолодели на несколько лет, скинув с себя тяжелый и непонятный груз, который раньше давил на вас и пригибал к земле. Распрямив плечи и позвоночник, вы стали моложе, красивее. Стало приятно двигаться. Возрос энергетический потенциал. Вы можете выполнять большее количество работы с меньшими затратами. И это произошло только потому, что вы научились правильно двигаться.

ДВИЖЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЕ И НЕПРАВИЛЬНОЕ

Поговорим немного о движении, о его способах, о том, как важно для человека больше двигаться и к чему может привести неправильное движение.

С точки зрения науки, движением называется изменение положения тела по отношению к другим телам с течением времени. А еще движение – это способ существования материи, включающий в себя все происходящее в природе и обществе явления. Во Вселенной не существует материи без движения и движения без материи. Это всем известно еще со школы.

Движение – это жизнь. Наш организм находится в постоянном движении, постоянно обновляется.

Даже когда мы стоим или спим, в организме происходят многочисленные динамические явления, связанные с физиологией, сенсорикой, интеллектом и энергетикой. Баланс этих процессов и их строгое подчинение ритмам и циклам окружающего мира – залог прекрасного самочувствия.

Как-то медики решили проверить, насколько же важно движение для человека. Они поставили эксперимент. Для участия в нем пригласили группу желающих студентов – практически здоровых людей.

Положили их в больницу и запретили двигаться.

Сначала студенты обрадовались: целый день лежишь, ешь, пьешь, смотришь телевизор. Делать ничего не надо – просто рай! Единственное неудобство – тело опутали проводами для снятия показаний внутренних изменений в организме. Студенты думали, что отдохнут несколько недель. Но такой продолжительный отдых не получился. Приборы показали, что уже через 7 – 8 суток неподвижного лежания у людей наблюдаются функциональные расстройства, появляется апатия, забывчивость, невозможность сосредоточиться на серьезных занятиях. Ко всем этим неприятностям прибавляется еще ряд: расстраивается сон, резко падает мышечная сила, нарушается координация не только в сложных, но и в простых движениях. Ухудшается также сократимость скелетных мышц, изменяются физико-химические свойства мышечных белков; в костной ткани уменьшается содержание кальция, начинается гипокинезия.

Многочисленные экспериментальные факты свидетельствуют о том, что недостаток движения или полное его отсутствие (а это и есть гипокинезия) для человека являются стрессовыми. «Аварийная фаза» (та фаза, когда организму становится плохо) начинается со времени от одних до пяти суток. Поэтому чем дольше человек ведет малоподвижный образ жизни, тем выше у него вероятность появления гипокинезии в различных стадиях и, следовательно, вхождения в «аварийную фазу». К сожалению, современная жизнь человека, особенно городского, способствует малоподвижному образу жизни. Максимум движения – это дойти от кровати до кухни рано утром, от дома до ближайшего транспорта, а от него – до работы и в обратной последовательности – к кровати.

То количество метров, которое человек преодолевает за день, совершенно недостаточно для нормального функционирования организма.

Надеюсь, я убедила вас в важности движения?

Но – не каждое движение полезно.

Давайте посмотрим, правильно ли мы двигаемся.

Понаблюдаем за знакомыми, родственниками или просто за проходящими мимо нас по улице людьми.

Со стороны всегда лучше видно. Уверяем вас, занятие это очень интересное.

Вот идет девушка – молодая, привлекательная, стройная. Казалось бы, все у нее хорошо, удача сопутствует ей в жизни. Она здорова, улыбочива.

Но посмотрите, как она «впечатывает» каблук в асфальт в первой фазе контакта ноги с землей. Мощные удары пяток о землю при прямых ногах и излишнем прогибе позвоночника в поясничном отделе полностью формируют общую картину «нездоровой походки». При такой походке коленные суставы не работают, так как нога полностью выпрямлена, следовательно, в коленном суставе амортизации не происходит и сила удара напрямую передается в позвоночник – в его поясничный отдел. Позвоночник, приняв такой удар, при излишнем прогибе тоже не может самортизировать, то есть перераспределить всю силу удара по всем сочленениям, и либо «гасит» эту силовую волну в поясничном отделе, что приводит к быстрому стиранию дисков между позвонками, либо передает в головной мозг.

Все эти факторы губительно воздействуют на организм, отзываясь в нем микросотрясениями и в конечном счете выводя его из строя.

Ученые подсчитали, что при быстрой ходьбе по твердому покрытию с опорой на пятку нога человека получает удар силой до восьми ускорений свободного падения. Естественно, удар передается по цепочке суставов и позвонков и достигает головы человека.

Не забудем также, что сверху на позвоночник давит столб воздуха весом две сотни килограммов. Мы не замечаем его, но он есть и оказывает серьезное воздействие на организм из-за изменений атмосферных природных ритмов.

На позвоночный столб также давит вес головы человека, составляющий около 7 процентов веса его тела.

Если сопоставить все эти данные и подумать, то можно найти ответ, почему же ближе к старости у большинства людей начинает сильно болеть голова, почему довольно часто болит голова у людей среднего возраста. Даже к врачу ходить не надо. Ответ готов: всему виной неправильная походка.

Что же можно сделать? Мы готовы вам помочь.

Начнем издалека. Вернее, продолжим наше исследование.

Рассмотрим походку мужчины лет 30 – 35. К этому возрасту он уже, как правило, перестал сознательно заниматься физическими упражнениями и не следит за своей осанкой так, как делал это в молодые годы. У него начинает образовываться легкая «трудовая мозоль», как в шутку иногда именуют лишние жировые отложения в районе живота.

«Респектабельный вид, вот что это мне дает!» – ответит он на критику. Ну что ж, лишь бы ответ утешал его самого.

А ведь известно, что «излишний жирок» приводит к ослаблению косых мышц живота и разгибателей спины, к их растяжению. В результате ослабления мышц поясница прогибается вперед. Позвонки и соединительные диски между ними в районе поясницы начинают испытывать лишнюю, ненужную нагрузку, для которой они не предназначены.

Это происходит потому, что в слишком изогнутом состоянии позвоночника вместо равномерного распределения нагрузки по всему профилю позвонков и дисков основная нагрузка перераспределяется на отдельные их сегменты. Естественно, они преждевременно изнашиваются и выходят из строя.

Да еще внутренние органы живота, не получая естественного массажа от ритмично сокращающихся мышц туловища, перестают работать так, как надо.

Вот и получается, что уже к 40 – 50 годам такой «респектабельный» мужчина выглядит гораздо старше своих лет, приобретая множество болезней, в том числе и сексуального характера.

Теперь рассмотрим походку женщины.

К сожалению, многим российским женщинам приходится носить тяжелые сумки. Таковы законы нашего общества: женщина выполняет большинство обязанностей по обеспечению семьи продуктами.

Сумка несется обычно в одной руке, в той, в которой удобнее. Смена рук происходит из-за усталости загруженной руки. Силы хватает на некоторое время, но ненадолго. Противоположное плечо в таком «одностороннем» варианте нагрузки постоянно приподнято. В результате получается многократный перекосящий изгиб позвоночника. В результате получается многократный перекосящий изгиб позвоночника, защемление дисков между позвонками и нервных корешков, выходящих из «тела» позвонков.

При такой нагрузке, которая выдерживается только за счет мышечных усилий, происходят серьезные изменения в организме человека, начинаются заболевания грудного и шейного отделов позвоночника, называемые остеохондрозом.

Мы привели три наиболее характерные неправильные походки. Вариантов же их – бесчисленное множество.

А теперь поговорим о нашей обуви.

Кроме вреда, который мы приносим нашему позвоночнику при неправильном положении тела в пространстве и неправильной ходьбе, мы еще усугубляем все эти неприятности обувью, которую носим.

Сейчас модна толстая подошва, высокие каблуки.

Следует заметить, что стопа в такой обуви на оздоровление организма не работает. Многие знают, что на стопе расположены рефлексогенные зоны, стимулирующие деятельность органов человека. (Кстати сказать, в элитных клиниках США многие болезни излечивают только массажем стоп!)

Раз стопа не работает, следовательно, равноценного внутреннего мышечного самомассажа стопы, а значит, и рефлексогенного воздействия на органы не происходит. Для улучшения своего здоровья, своего самочувствия мы должны идти к массажисту, платить деньги за прием. И немалые деньги.

А можно сделать проще. Всего раз в день попробовать разуться, минут пять походить босиком. Самый лучший массаж стопы – это ходьба по песку (на зиму песком можно запастись и держать его в специальном ящике).

Давайте научимся двигаться правильно, красиво и с пользой для тела. А значит, и для дела, которому вы отдаете себя. Ведь теперь вам понадобится намного меньше усилий при ходьбе и вы сможете высвободившуюся энергию направить на реализацию своих творческих и рабочих планов. Двигаясь правильно и красиво, можно не только избежать многих болезней, но и усталости, научиться получать удовольствие от движения, от выполняемой работы, какой бы трудной она ни была.

Ю.А. Андреев в своей книге «Дольше жизни длится день» советует ежедневно ходить по 6 – 8 километров. Это очень хороший совет. Но если ходьба не доставляет удовольствия, если после такого километража (хотя это совсем немного) хочется прийти домой, упасть на кровать и лежать не двигаясь, то кому это нужно? Изучив и выполнив упражнения, описанные в этой книге, вы научитесь проходить без усталости не только рекомендуемые 6 – 8 километров, но и во много раз больше, без упадка сил и раздражения, получая только наслаждение от выполнения нужной, приятной работы.

Лесники, проходя в день до полусотни километров и больше, устают намного меньше, чем мы, прошагав 3 – 4 километра. Почему так происходит?

Да потому, что они двигаются правильно, целостно, в так называемых силовых линиях окружающего пространства (хотя многие из них об этом не знают), вписываясь в его ритмы. Движение для них радость, а не тот непомерный труд, которым оно является для горожанина.

Отмечено, что на ходу лучше думается, так как происходит усиление кровоснабжения головного мозга, активизация деятельности многих систем жизнеобеспечения. Еще раз повторимся: для достижения этого эффекта нужно двигаться правильно, целостно. Тогда удача будет сопутствовать вам.

При правильной походке в работу включаются все нужные мышцы туловища в нужной последовательности. Человек становится единым целым, вписываясь в пространство. Создается впечатление, что он плывет в нем. На такого человека очень приятно смотреть, он вызывает восхищение. Но, к сожалению, мало кто так двигается. Большинство людей ходят неправильно. А неправильное движение приводит к различным заболеваниям, в частности к сколиозу, остеохондрозу, нарушениям осанки. Как же они возникают? Почему в настоящее время все больше людей страдают этими заболеваниями? При чем остеохондроз молодеет с каждым годом. Врачи его обнаруживают во все более раннем возрасте. Не говоря уже о сколиозе – можно сказать, типично детском заболевании.

А ведь человек рождается с правильными навыками движения. Посмотрите на маленьких детей.

Они двигаются всегда красиво и правильно, в соответствии с природной предназначенностью (при условии, конечно, что генетически ребенок силен и что при родах не было травм, то есть ребенок практически здоров). Но со временем, подражая

движениям окружающих его «авторитетных» взрослых, а также в результате того, что человек как вид отошел от природных, естественных принципов движения, ребенок начинает ходить и двигаться по-другому. Изменения эти происходят, к сожалению, не в лучшую сторону.

К 30 – 40 годам, а то и раньше (особенно в больших городах, где большинство людей ведет малоподвижный образ жизни), многие страдают остеохондрозом шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника. И заболевание это все чаще и чаще встречается у молодых.

А сколько вокруг детей, страдающих сколиозом!

Это заболевание в основном приобретается в результате неправильной осанки ребенка, когда он подолгу сидит за партой в школе, ссутулившись и изогнувшись, устав без активного движения. Этому заболеванию сопутствуют общая ослабленность опорно-мышечного аппарата, гипертонус или гипотонус мышц (то есть сильное мышечное напряжение или, наоборот, мышечная расслабленность).

Все это следствие не только неблагоприятных экологической и экономической ситуаций, но и того, что физической культуре и спорту в наше перестроечно-кризисное, полное неразберихи и нестабильности время мы перестали уделять должное внимание. Все меньше детей ходят в спортивные секции, на занятия физической культурой в группы здоровья. (Правда, справедливости ради надо сказать, что в наше время почти не осталось бесплатных секций, посещение же платных для многих россиян стало непозволительной роскошью.) А ведь это совершенно необходимо как физически ослабленным детям, так и по жилым людям. Физкультура стала непрестижна.

Некоторые обеспеченные родители стремятся записать свое чадо в любую «модную» секцию с красивым названием, не задумываясь о том, что же дадут занятия в этой секции. И получаются «однобокие» люди, которые осваивают десяток движений, которыми можно похвастать перед сверстниками, механически заучивая их и не понимая, для чего они это делают.

Длительная мышечная расслабленность или, на оборот, излишнее мышечное напряжение приводят к запоминанию телом такого их состояния, такого их неправильного положения. А это, в свою очередь, обеспечивает предрасположенность к заболеваниям позвоночника. Диски между позвонками сдавливаются телами позвонков. Происходит нарушение иннервации (связи органов и тканей с центральной нервной системой посредством нервов) и питания не только позвоночника, но и всех близлежащих органов.

«Если болезней много, это болит позвоночник», говорили древние врачи. И они были абсолютно правы. Существует и обратная связь: болит позвоночник – начинаются болезни внутренних органов. Схема обычно такова:

шейный отдел – заболевания головы; грудной отдел – легочные и сердечные заболевания;

поясничный отдел – заболевания органов брюшной полости и мозга.

Для того чтобы жить без болезней, радостно и счастливо, мы предлагаем вам заняться своим позвоночником, освоив упражнения системы целостного движения. Научившись правильно и красиво двигаться, оптимально «выстраивая» позвоночник в пространстве, вы решите многие свои проблемы не только в | плане физического здоровья, но и в различных других сферах деятельности. Вы сможете быстрее и легче решать вопросы повседневности, будете более свободными и непосредственными в общении с людьми. За счет чего же? – спросите вы. За счет того, что вашему телу теперь понадобится намного меньше энергии и жизненных сил для поддержания его в хорошей форме. Вы себя хорошо чувствуете, следовательно, вы уверены в себе. Ваша уверенность поможет вам успешно решить различные жизненные ситуации. Люди, видя в вас уверенного в себе человека и чувствуя вашу силу, будут больше доверять вам, легче идти па контакт. И вы, чувствуя такое отношение к себе, станете более свободными и раскрепощенными. Ведь все наши неудачи в общении – от нашей же зажатости и скованности.

ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ ЦЕЛОСТНОГО ДВИЖЕНИЯ

Мы говорим о целостном движении. А чем же целостное движение отличается от движения вообще?

Напомним, что целостное движение – это движение, в которое вовлекается все тело человека. Причем отличительной чертой такого способа движения является то, что при его осуществлении работают только те мышцы, которые должны работать при выполнении данного движения. Остальные же – расслаблены (поэтому у вас всегда есть запас энергетического ресурса). Движение начинается от стопы или любой другой опоры организма и полной распространяется по всему телу. Например, если вы стоите, то движение начинается от кончиков пальцев стопы и, плавно переходя от одной мышцы тела к другой, заканчивается на кончиках пальцев руки.

Сначала может показаться, что это сложно. Ведь многим людям трудно справиться даже с отдельными движениями рук или ног, а тут такое! Но, немного позанимавшись, вы почувствуете, как это легко и приятно. Тело начинает внутренне петь. Хочется двигаться. Правильное и красивое движение доставляет наслаждение не только окружающим, но и самому человеку.

Согласитесь, всегда приятно смотреть на танцора, прекрасно владеющего своим телом, или на мастера восточных единоборств, демонстрирующего свое искусство. Но там необходимо затратить много лет упорного труда, разучивая и, главное, *заучивая* определенные движения или упражнения.

Почему мы выделили слово «заучивая»? Несмотря на всю красоту этих движений, они не всегда экономичны, не соответствуют природным ритмам и циклам, не учитывают индивидуального строения тела конкретного человека. Не отрицая положительных свойств других систем и взяв из них все лучшее, система целостного движения поможет вам в кратчайшие сроки – в течение 20 – 30 часов – освоить принципы формирования осанки и спирально закрученных траекторий движения, которые подходят только вам. Те движения, которые вы научитесь выполнять, будут сугубо индивидуальны, присущи только вашему организму, вашему строению тела, психическому темпераменту. Каждый человек индивидуален. Даже близнецы, казалось бы, очень похожие друг на друга, все равно очень разные. Поэтому, овладев принципами целостного движения, вы сразу становитесь экспертом, который сам способен осознать все плюсы и минусы своего индивидуального способа движения, не прибегая к дорогостоящим консультациям врачей и специалистов. Ведь каждый человек сам себя знает намного лучше, чем любой специалист, пусть и весьма компетентный в своей области. Заглянув внутрь себя, вы можете сами оценить свое состояние здоровья, состояние души. Лечится человек, как правило, тоже сам. Просто легче прийти к какому-нибудь специалисту и ваять у него уже готовый рецепт на решение ваших проблем, чем самому разбираться в них.

Сейчас в большой моде психотерапевты и психоаналитики. Но ведь эти специалисты просто помогают вам самим разобраться в ваших же проблемах.

Никто и никогда не решит ни один вопрос за вас, пока вы сами не решите его. Так и в движении – пока вы сами (в начальной стадии только в начальной – прибегнув к помощи специалиста целостного движения) не захотите научиться правильно и красиво двигаться, за вас это не сделает никто. Специалисты смогут лишь подкорректировать, подправить ваш способ движения так, чтобы вы научились двигаться целостно, в волновой динамике.

Что такое волновая динамика? Мы знаем о том, что все в природе имеет свой ритм и находится в рамках, ограниченных законами цикла. Наш материальный мир – это взаимоналожение различных волн.

Волны бывают разной длины. Чтобы вписаться в волновую динамику окружающей среды, природы, нам надо научиться этой волновой динамике. Обучение в системе целостного движения происходит через выполнение определенных упражнений, освоив которые вы вписываетесь в динамику окружающей среды.

Дело в том, что естественное, органически синхронизированное волнообразное движение повышает гармонию пространственно-временных связей, ресурсный их потенциал. Естественное движение никогда не нарушает наших гармоничных взаимоотношений с окружающим нас миром. Напротив, мир становится добрым и ласковым по отношению к человеку, так как и он, и мир стремятся к гармонии.

Научиться правильно и красиво двигаться – благодарное занятие для людей любого возраста. Всегда приятно посмотреть на красиво идущего человека.

До революции в дворянских семьях девочкам «ставили» осанку с самого раннего возраста. Поэтому на портретах той поры мы видим прелестных женщин с гордо поднятой головой, прямой спиной, царственным разворотом плеч. Женщина не могла себе позволить выглядеть «перекошенной». Постоянные выезды в свет, где все тебя знают и где небрежность в любом проявлении считалась вульгарной, неприличной, заставляли держать спину прямо и следить не только за своим лицом, но и за полной достоинства осанкой. И у офицеров на тех же портретах прямая спина. В военных училищах того времени практиковались специальные упражнения, направленные на ровную постановку спины. Привычка ходить с прямой спиной, выработанная в военном училище, оставалась на всю жизнь. То, что заложено с детства, остается навсегда. Но если вы уже не так молоды, не огорчайтесь. Позанимавшись упражнениями системы целостного движения, вы тоже сможете хорошо и красиво выглядеть. Научившись правильно двигаться, вы почувствуете радость от движения, станете более привлекательными, гармоничными, а значит, и молодыми.

Каждый человек мечтает о красоте. А для того, чтобы быть красивым, надо увидеть и устранить недостатки в самом себе. Если человек встает на путь гармоничного соответствия природным ритмам, в нем начинают происходить процессы, направленные на оздоровление и омолаживание организма. Он начинает осознавать свое место в жизни, задачи и перспективы. Устремление – это первый шаг к усовершенствованию. Следствием этого является преображение человека в трех ипостасях: тела, души и Духа. Всегда приятно общаться с человеком, наполненным жизненной силой. К нему тянутся люди, он как будто светится изнутри. Его внешняя физическая форма соответствует внутренней – духовной.

На человека с красивым лицом приятно смотреть; но только в том случае, если у него открытая, добрая душа и сильный нестигаемый дух, такой человек счастлив в жизни. Он чувствует себя нужным окружающим его людям. Но если он не будет работать над самосовершенствованием, то постепенно происходит деградация.

Все в жизни взаимосвязано. Либо ты поднимаешься в гору, и это может длиться бесконечно долго, либо спускаешься с нее, и это может происходить до обидного быстро. Вершина очень мала, и удержаться на ней практически невозможно. Для самосовершенствования необходимо познать себя и те гармонические взаимоотношения, в которые необходимо встроиться. Если мы попытаемся создать гармонию внутри своего тела, то это благотворно скажется на всей нашей жизни. Если же постоянно нарушать гармонию, то происходит постепенное саморазрушение. В следующей главе мы поговорим о том, что надо делать, если у вас уже возникли проблемы с позвоночником, то есть это саморазрушение уже потихоньку происходит, как их исправить и сделать так, чтобы в дальнейшем они не возникли вновь.

Глава 2 ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения.

Когда вы смотрите на человека, имеющего правильную осанку, вы отмечаете вертикальное положение головы, подбородок слегка приподнят, плечи расположены на одном уровне, слегка опущены и разведены; грудная клетка симметрична относительно средней линии. Точно так же при правильной осанке симметричен живот (пупок находится посередине), лопатки прижаты к туловищу на равном расстоянии от позвоночного столба, нижние углы лопаток расположены на одной горизонтальной линии – это красиво. Но кроме того, и это неоднократно замечалось наблюдательными людьми, красиво – это еще и правильно, полезно для организма. Если вы не сутулитесь, значит, у вас хорошо развита грудная клетка, значит, вашему сердцу легче работать, Следовательно, вы меньше подвержены болезням сердца.

При осмотре сбоку правильная осанка характеризуется несколько приподнятой грудной клеткой и подтянутым животом, прямыми нижними конечностями, а также умеренно выраженными физиологическими изгибами позвоночного столба.

РАЗНОВИДНОСТИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ

Отклонения от нормальной осанки принято называть нарушениями, или дефектами, осанки. Нарушения осанки не являются заболеванием. Они связаны с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, при которых образуются порочные условно-рефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела, а навык правильной осанки утрачивается. Осанка может изменяться при неправильном физическом воспитании, под воздействием неблагоприятных условий внешней среды, из-за неудобных вынужденных рабочих поз. Нарушение осанки может произойти в любом возрасте, но все же чаще всего это происходит в детстве. К сожалению, мало кто следит за правильным положением тела ребенка во время его учебы в школе. А ведь от этого страдает не только спина, но и глаза. У детей часто очень рано появляется близорукость. Поэтому правильную осанку надо формировать с детства.

Чтобы разобраться, какие же бывают нарушения осанки, сделаем небольшой экскурс в анатомию.

Как известно, позвоночный столб человека имеет физические изгибы, которые помогают позвоночнику в амортизации ударной волны при ходьбе, прыжках и беге, а также служат для повышения устойчивости тела в вертикальном положении. То есть, говоря проще, благодаря этим изгибам-противовесам мы не падаем вперед и не заваливаемся назад, а стоим и ходим достаточно прямо.

Изгиб позвоночника вперед в области шеи носит название *шейный лордоз*, изгиб позвоночного столба назад в области груди – *грудной кифоз*, физиологический изгиб позвоночника вперед в области поясницы – *поясничный лордоз*. Еще один небольшой изгиб позвоночника назад есть в области крестца – *крестцовый кифоз*. Все эти изгибы расположены в переднезаднем направлении, по-научному – в сагиттальной плоскости (то есть если смотреть на человека сбоку).

Так вот, в сагиттальной плоскости различают два типа нарушения осанки – с уменьшением и увеличением физиологической кривизны позвоночного столба.

К нарушениям осанки с увеличением физиологических изгибов позвоночного столба относятся:

а) *сутуловатость* – увеличение грудного кифоза (прогиба) и уменьшение поясничного лордоза (выпячивания);

б) *круглая спина* (тотальный кифоз) – увеличение грудного кифоза с почти полным отсутствием поясничного лордоза;

в) *кругловогнутая спина* – все изгибы позвоночного столба увеличены, увеличен также угол наклона тела.

При сутуловатой и круглой спине грудь западает, плечи, шея и голова наклонены вперед, живот выпячен, ягодицы уплощены, лопатки крыловидно выпячены, для компенсации отклонения центра тяжести от средней линии человек стоит на согнутых в коленных суставах ногах; при кругловогнутой спине голова, шея, плечи наклонены вперед, живот выступает, колени максимально разогнуты, мышцы задней поверхности бедра, прикрепляющиеся к седалищному бугру, растянуты и истончены по сравнению с мышцами передней поверхности.

К нарушениям осанки с уменьшением физиологических изгибов позвоночного столба относятся:

а) *плоская спина* – уплощение поясничного лордоза, наклон таза уменьшен (грудной кифоз выражен плохо, грудная клетка смещена вперед, нижняя часть живота выступает, лопатки крыловидны);

б) *плосковогнутая спина* – уменьшение грудного кифоза при нормальном или несколько увеличенном поясничном лордозе (грудная клетка узкая, мышцы живота ослаблены).

К нарушениям осанки во фронтальной (лицевой) плоскости (т. е. если смотреть на человека со спины) относится так называемая асимметричная осанка. Она характеризуется выраженной асимметрией между правой и левой половинами туловища. Позвоночный столб при осмотре стоящего прямо человека представляет собой дугу, обращенную вершиной вправо или влево. При нарушениях осанки во фронтальной плоскости плечо и лопатка с одной стороны опущены по сравнению с другой стороной.

Нарушение осанки, помимо значительного косметического дефекта, нередко сопровождается расстройствами деятельности внутренних органов: уменьшением экскурсии (расширение при вдохе и сужение при выдохе) грудной клетки и диафрагмы, снижением жизненной емкости легких по сравнению с физиологической нормой, уменьшением колебаний внутригрудного давления. Эти изменения неблагоприятно отражаются на деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, приводя к снижению их физиологических резервов, нарушая адаптационные возможности организма. Слабость мышц живота и согнутое положение тела вызывают нарушение работы кишечника и оттока желчи.

Снижение амортизационной функции позвоночного столба у людей с плоской спиной способствует постоянным микротравмам головного мозга во время ходьбы, бега и других движений, что сопровождается быстрым утомлением, а нередко и головными болями. Кроме того, уменьшается устойчивость позвоночного столба к различным деформирующим воздействиям, что может способствовать возникновению болезненного искривления позвоночника – сколиоза.

При нарушениях осанки мышцы ослаблены, физическая работоспособность понижена. Исключение может составлять лишь круглая спина. При этом дефекте осанки мускулатура обычно хорошо развита, но отмечается выраженное превосходство силы мышц-сгибателей.

Таким образом, различные нарушения осанки хотя и представляют собой функциональные расстройства опорно-двигательного аппарата человека и не являются в полном смысле слова заболеваниями, однако сопровождаясь нарушениями функции нервной системы и деятельности ряда внутренних органов, делают организм более

подверженным целому ряду заболеваний, и в первую очередь заболеваниям позвоночного столба.

Все эти нарушения может исправить система целостного движения с помощью простейших упражнений.

ОСНОВНЫЕ НЕДОСТАТКИ ОСАНКИ И ИХ ПОСЛЕДСТВИЯ

Рассмотрим осанку обычного человека, когда он стоит в спокойном состоянии. Какие тут могут быть недостатки и чем это грозит для его здоровья.

1) Вес тела перенесен на пятки. Рис. 1 (1).

В результате этого не в полной мере работают своды стоп и своды пальцев ног. Правильная, полноценная загрузка сводов стоп и сводов пальцев ног позволяет им вести себя подобно сжимающейся спирали, то есть уплощаться, создавая компрессию межкостных и внутримышечных связей сводов стоп и пальцев ног и распределяя нагрузку по их периферии. На стопу, как мы знаем, выведены все рефлексогенные зоны организма и часть энергетических каналов. Отсутствие циклических нагрузок на своды стоп и пальцы ног приводит к отсутствию полноценной работы их компрессионно-декоративных (то есть сдавливающе-растягивающих) механизмов и, как следствие, к изменениям в вегетативной системе. Поэтому многие люди сейчас страдают вегетососудистой дистонией.

Рессорные функции сводов стопы и пальцев ног в этом случае переадресованы другим суставам нижних конечностей, а также позвонкам и дискам между позвонками, что приводит к преждевременному их износу.

Отсутствие компрессии сводов стоп и пальцев ног приводит к отсутствию их декомпрессии, которая при отрыве стоп от поверхности опоры способствует эластичной походке.

Вес тела, перенесенный на пятки, перераспределяет мышечные связи нижних конечностей таким образом, что рефлексорный сгиб коленных суставов в этом случае, как правило, отсутствует.

2) Отсутствует сгиб коленных суставов.

Рис. 1 (2).

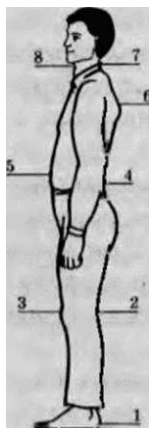


Рис. 1

В этом случае отсутствует рессорная функция коленных суставов – основных суставов, компенсирующих вертикальные нагрузки. Эти функции перераспределяются на голеностопные, тазобедренные суставы и частично на позвоночный столб.

При этом перегруженные голеностопные и тазобедренные суставы преждевременно изнашиваются, что приводит к серьезным заболеваниям организма.

Мышцы нижних конечностей работают в неблагоприятном режиме, что приводит к нарушениям в их работе, периодическим судорогам, варикозному расширению вен и другим негативным последствиям. Значительно изменяются функции вестибулярного аппарата: он работает в ослабленном режиме, поскольку постоянно подвергается микросотрясениям.

3) Зафиксирована в определенном положении коленная чашечка. Рис. 1 (3).

Это приводит к включению рефлекторного механизма, конечным результатом которого является поза с расслаблением прямых и косых мышц живота.

В расслабленном состоянии также находятся трехглавые мышцы бедра, мышцы малого таза и разгибатели спины.

Результатом такого ослабления является рефлекторно возникающий излишний поясничный лордоз.

4) Излишний поясничный лордоз. Рис. 1 (4).

Излишний поясничный лордоз деформирует диски между позвонками, выпячивая их в сторону от нормального положения. Тела позвонков сдвигаются относительно друг друга, передавливая нервы, идущие через позвоночный столб и иннервирующие • се внутренние органы, а это в свою очередь отрицательно воздействует на вегетативную систему. В результате возникает вегетососудистая дистония, возможны остеохондроз, головные боли и другие заболевания.

Излишний поясничный лордоз создает условия для формирования излишнего S-образного изгиба всего позвоночного столба, что тоже негативно влияет на самочувствие человека, так как такое S-образное положение позвоночника способно лишь частично компенсировать вертикальные нагрузки.

Все это приводит к общей «тяжести» походки.

5) Выпячивание живота. Рис. 1 (5).

При выпячивании живота вследствие вышеперечисленных отклонений возникает трудно восстанавливаемое в исходное состояние растяжение косых и прямых мышц живота, разгибателей спины, а затем образование так называемых «растяжек». Со временем это приводит к излишним жировым отложениям и нарушениям деятельности внутренних органов, лишенных ритмичной тонусной стимуляции мышцами живота. Также происходит ослабление «антигравитационной» функции этих мышц, и органы таза и живота постепенно могут опускаться под воздействием силы тяжести.

Данный побочный фактор можно устранить с помощью специалиста мануальной терапии – простыми движениями рук, захватывающих подкожные части органов и смещающих их вверх. Но это воздействие хотя и благоприятно, но кратковременно, и оно не устраняет причины нарушений.

6) Впалая грудь и округлая спина. Рис. 1 (6).

При длительном нахождении грудного отдела позвоночника в данном положении возможно образование излишних костных образований, в частности горба. Принудительное сдавливание костями легких при этом – также не совсем благоприятный фактор жизнедеятельности организма. Уменьшается вентиляция легких, что приводит к застойным явлениям в них. Человек чаще подвержен респираторным (кашель, насморк) заболеваниям. При таком положении грудного отдела позвоночника могут возникать болезни сердца, бронхит, астма, изменения давления.

Французские специалисты разработали специальный мягкий корсет, который надевается на спину и грудь и выпрямляет спину. Это удобно для лентяев, так как, не затратив никаких усилий, можно временно исправить себе осанку. Как вы понимаете, только на время ношения корсета. Эффект моментальный: был кривой – стал прямой. Но, освободившись от корсета, мышцы опять будут работать как прежде. Человек становится заложником этого приспособления.

Бывает, хотя и редко, и такой недостаток осанки, как выпуклая грудная клетка.

7) Излишний шейный лордоз. Рис. 1 (7).

В результате этого отклонения передавливаются позвонки и диски между позвонками шейного отдела позвоночника и возможно появление головных болей, болей мышц шеи и других нарушений в деятельности центральной и вегетативной нервных систем.

8) *Образование так называемого «двойного подбородка»*. Рис. 1 (8).

Сам по себе «двойной подбородок» – далеко не эстетичное зрелище. Мышцы нижней части головы в этом случае могут «привыкнуть» к такому положению, ослабнуть. Все это приводит к общей одутловатости лица.

Многие женщины тратят большое количество времени и денег на массаж, маски и тому подобное, чтобы избавиться от этого недостатка их внешности. А надо всего-то ничего – чуть-чуть исправить осанку.

ИСПРАВЛЕНИЕ ОСАНКИ

Мы рассмотрели те отступления от нормы при положении тела в пространстве, которые наиболее характерны для современного человека. Думаю, каждый нашел тот недостаток в осанке, который присущ именно ему. Хорошо, если этих недостатков не так много. Еще лучше, если их вовсе нет. Рекомендую прямо сейчас подойти к стене, встать спиной к ней и проверить правильность своей осанки. Если вы смогли всей спиной прислониться к стене, поздравляю вас: у вас прямая, красивая спина. Совсем чудесно будет, если еще и плечи поставлены ровно, и при этом вы выполняете это все без усилий, то есть такое положение тела для вас является привычным.

Если это не совсем так и вы нашли какие-то изъяны в своей осанке, не огорчайтесь – все можно исправить. Для этого давайте разучим упражнение, которое позволит «поставить» правильную осанку, необходимую для выполнения упражнений в системе целостного движения.

«Осанка» – одно из базовых упражнений этой системы.

Без выработки правильной осанки и строгого следования всем рекомендациям выполнение остальных упражнений может быть неправильным, а значит, малоэффективным.

Освоив правильное выполнение упражнения «Осанка», человек добивается нового качества «рессорной» функции позвоночника, корректирует в благоприятную сторону излишние лордозо-кифозные изгибы, приводящие к сдавливанию дисков между позвонками и к нарушению трофики (питания) и иннервации внутренних органов, к изменениям энергетического баланса организма и, как следствие, к возникновению различных внутренних болезней.

При правильной осанке восстанавливаются рессорные функции коленных суставов, сводов стоп, сводов пальцев ног.

Упражнение «Осанка»

Это упражнение еще называется «Основная стойка системы целостного движения». Рис. 2. Еще раз повторим: для выполнения этого упражнения вы должны четко следовать всем рекомендациям.

1) Перенесите вес тела на подушечки стоп, не отрывая пяток от опоры. Рис. 2 (1).

При этом вес тела равномерно распределяется на своды стоп, подушечки стоп и своды пальцев ног. Во время движения при перенесении веса тела с ноги на ногу полноценно работают все рефлексогенные зоны стопы, энергетические каналы, спроецированные на пальцы ног и стопы, правильно распределены мышечно-суставные усилия.

2) Немного согните колени, одновременно устранив излишний поясничный лордоз при помощи легкого движения таза вперед. Оно шуточно называется «поджать хвост». Рис. 2 (2).

При этом у вас будут задействованы рессорные функции коленных суставов.

Включаются функции вестибулярного аппарата.

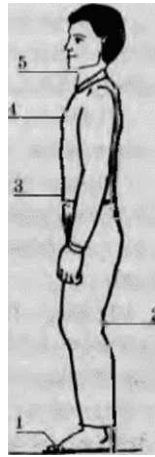


Рис. 2

3) *Подтяните мышцы живота. Как бы втяните живот в себя, то есть приведите мышцы живота и таза в тонусное состояние.* Рис. 2 (3).

При этом работающие мышцы производят самомассаж внутренних органов живота, таза. Это приводит к их стимуляции и улучшению работы.

4) *Выпрямите грудную клетку при помощи разведения плеч.* Рис. 2 (4).

При этом легкие и сердце освобождаются от излишнего давления в грудной клетке. Стабилизируется деятельность центральной и вегетативной нервных систем.

5) *Опустите подбородок чуть вниз, одновременно при помощи перераспределения мышечных усилий формируя так называемую «шею кошки».* Рис. 2 (5).

При этом выпрямляется шейный отдел позвоночника.

Поэтапно выполнив все вышеперечисленные действия, вы сформируете полноценную волну позвоночника. Для чего это надо?

Давайте рассмотрим на простейшем примере. Для этого нам понадобится нитка бус.

Бусы схематично представляют позвонки, правда, без дисков между ними. Но нам нужен просто наглядный пример, и усложнять мы ничего не будем (рис. 3).

Итак, бусы. Выложите нитку в виде буквы S, схематично напоминая положение позвоночника. Попробуйте надавить сверху и снизу на эту конструкцию. Конструкция начнет ломаться, причем именно в местах изгибов. И чем больше эти изгибы, тем легче сломать конструкцию. А мы помним, что на наше тело воздействуют силы давления, весом приблизительно две сотни килограммов, масса головы, составляющая 7 процентов массы тела, плюс сила ударной волны при соприкосновении ноги с землей при ходьбе.

Теперь выпрямите бусы до ровной, прямой нитки и так же воздействуйте на них. Вы увидите, что конструкция стала более прочной, способной выдержать нагрузку, в несколько раз превосходящую предыдущую.

Так и наш позвоночник. Выпрямлением его до минимально возможного физиологического изгиба мы увеличиваем его прочность и способность выдерживать большие нагрузки.

Если вас это не совсем убедило, то вспомним, что все тяжелоатлеты и люди, имеющие дело с тяжестями, всегда перевязывают себе поясницу, то есть выпрямляют и укрепляют ее, выпрямляя тем самым и остальной позвоночник.

Зачем нам это? – скажете вы. – Мы же не собираемся поднимать такой вес.

Но если подсчитать, какую нагрузку вы выдерживаете за всю жизнь, думаем, получится в несколько раз больше. Только эта нагрузка распределена во времени, поэтому не так ощутима. А результат один: стертые диски между позвонками, артрозы, головные и межсуставные боли. И старость, которая является не радостью, не возможностью спокойно осмыслить все прожитые годы, а тяжким существованием.

Но вернемся к упражнению «Осанка».

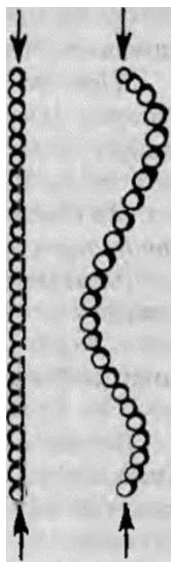


Рис. 3

Добиться качественного выполнения этого упражнения поможет упражнение «Приседание на носках», которое рассматривается как вспомогательное при выработке правильной осанки. Для его выполнения ноги поставьте на ширину стопы. Приседания выполняются с опорой на носки ног. В нижней фазе приседания обратите внимание на положение, поясничного прогиба позвоночника. Он должен быть минимален. Вставая, попробуйте перераспределить мышечные усилия так, чтобы удержать позвоночник в этом положении. Голову старайтесь держать при этом прямо, а плечи – развернутыми.

Продолжая приседания, в среднем положении одного из приседаний остановитесь.

В этом положении убедитесь в том, что любое вертикальное, то есть сверху вниз, усилие не вызывает деформации позвоночника. Ноги, а точнее, коленные суставы, как «пружинки», принимают нагрузку на себя, рефлекторно, циклично и плавно напрягаются разгибатели спины.

Небольшие напряжения в области таза и в мышцах бедра, при правильном выполнении этого упражнения, со временем исчезнут, и тело приобретет необходимый для дальнейших занятий опыт. Ноги перестанут уставать, и вы почувствуете легкость и мышечную радость от выполнения этого упражнения.

Для проверки правильности выполнения упражнения «Осанка» подойдите к стене и попробуйте прижаться к ней спиной таким образом, чтобы между спиной и стеной не было ни одного просвета (рис. 4).

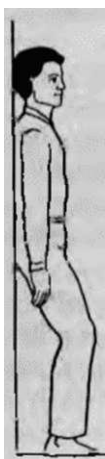


Рис. 4

Для облегчения задачи немного согните колени. Запомните это положение. Отойдите от стены, сделав шаг вперед, оставаясь в таком положении. Снова встаньте к стене. Через 10–12 повторений вы уже запомните нужное положение туловища.

Сразу оговоримся, что положение сначала будет неудобным для вас, вернее – непривычным. Постепенно привыкая к нему, вы почувствуете легкость, плавность и красоту движений.

Такой способ фиксации привычного положения тела в пространстве должен стать для вас постоянным, вы должны научиться принимать «основную стойку» не задумываясь, как не задумываетесь, какой ногой начать движение или какой рукой взять предмет. Желательно довести выполнение правильной основной стойки до автоматизма. Тогда она будет работать на оздоровление вашего организма.

Тест на проверку правильности осанки

Проверить правильность выполнения упражнения «Осанка» можно с помощью нагрузки. Для этого вам понадобится партнер.

Встаньте в ту стойку, в которой вы обычно стоите, забыв о принципах правильного целостного движения. Попросите партнера надавить вам на плечи двумя руками. Одну руку он должен положить на правое плечо, другую на левое (рис. 5а). Возможен вариант, когда вам давят обеими руками на одно плечо (рис. 5б).

Направление давления на ваши плечи – строго вниз. Усилие со стороны партнера должно быть достаточным для ощущения вами нагрузки, но не чрезмерным (как вы понимаете, травмы нам не нужны).

Запомните ваши ощущения. Теперь встаньте в основную стойку по принципам целостного движения – мышцы живота подтянуты, таз чуть-чуть выдвинут вперед, излишний поясничный прогиб убран, подбородок чуть опущен.

Попросите партнера надавить вам на плечи с тем же усилием и в том же направлении – четко вниз, как он сделал это в первый раз. Проверьте свои ощущения.

Если вы находитесь в правильной основной стойке, то нагрузки, которая была сначала, вы не ощутите. Будет такое впечатление, что партнер стал слабее. Существующие ощущения только тактильные.

Многие начинающие заниматься целостным движением, после того как на тренировке инструктор выстраивал их в правильную осанку, с удивлением обнаруживали, что они могут выдерживать достаточно большую нагрузку.

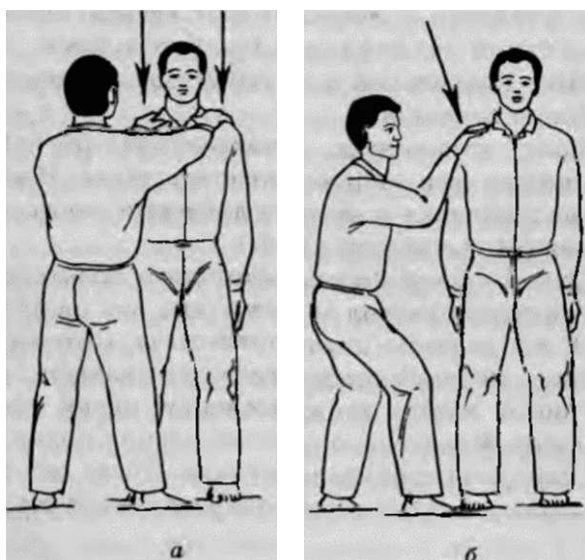


Рис.5

Однажды, проводя очередную презентацию, мы предложили выйти кому-нибудь из зала и проверить эффект правильной осанки на себе. Вышла женщина уже преклонных лет. Предварительно она предупредила, что не может поднимать больше 5 кг. Когда на нее нагрузили более 60 кг и она, по ее словам, не ощутила никакой тяжести, а даже еще могла спокойно двигаться, зал взорвался аплодисментами.

Люди воочию увидели, что правильно выстроенный позвоночник позволяет делать чудеса.

Если у вас не возникло чувство легкости при удержании веса, значит, вы сделали что-то неправильно в основной стойке. Проверьте ее еще раз, встав к стене.

Если у вас все получилось с первого раза, то я очень рада за вас, освоить все остальное будет теперь очень просто.

Хорошо тренировать основную стойку, стоя в транспорте. Вообще, в наших далеких от совершенства вечно дребезжащих, вибрирующих вагонах и «салонах» лучше все-таки стоять – для нашего же здоровья. При езде сидя вы наносите вред своему позвоночнику. Тело находится в расслабленном состоянии, но жесткое сиденье недостаточно амортизирует, и позвоночник постоянно получает микросотрясения. Стоя, если, конечно, вы стоите правильно, у вас включены в работу коленные суставы, которые выполняют рессорную функцию, следовательно, позвоночник не травмируется.

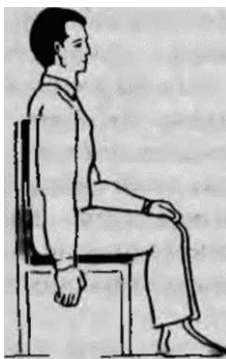
Применять основную стойку еще очень хорошо тем, кто много сидит за рабочим столом. Периодически проверять правильность положения спины можно, изредка прислоняясь к спинке стула (если спинка, конечно, прямая) (рис. 6). Опять повторюсь: сначала будет сложно и неудобно, так как мышцы не привыкли к такой работе. Они атрофировались и требуют времени на переориентацию их деятельности. Зато через несколько дней ваши сотрудники обязательно обратят внимание на вашу красивую, прямую спину, да и вы сами от такого положения тела начнете получать удовольствие.

Но человек не только стоит и сидит, он большую часть жизни все-таки двигается. Поэтому рассмотрим применение основной стойки в движении. Двигаясь, мы включаем в работу стопы. Так же как и при основной стойке, стопы должны работать правильно, с полной нагрузкой, мягко и плавно, загружая свод стопы полностью. Чем же грозит неправильная работа стопы?

ПЛОСКОСТОПИЕ. СТОПЫ – ЭТО ВАЖНО

Большую часть жизни мы проводим на ногах: ходим, стоим. Поэтому, думаю, вы согласитесь, что от состояния ваших стоп во многом зависит ваше самочувствие. Если стопа больна, то и всему организму приходится несладко. Быстрее наступает общая усталость и утомляемость. Как же предотвратить это?

Что надо сделать для улучшения самочувствия?



Попробуйте походить некоторое время, перенося вес тела на переднюю часть стопы и ощущая при этом нагрузку на пальцы ног, и вы сразу почувствуете, насколько изменится мир вокруг вас в лучшую сторону.

Причиной такого преобразования можно считать изменение вашего внутреннего состояния, а оно, в свою очередь, зависит от того, задействованы энергетические каналы, выходящие на пальцы ног, или нет. Замечено, что просто сжатие и распрямление пальцев ног с усилием благотворно сказывается на деятельности не только меридианов, выходящих на нижние конечности, но и всех остальных. Ведь в целостном организме все процессы взаимосвязаны. Не будем забывать об этом.

При правильной походке стимуляция сводов пальцев ног человека происходит естественным путем, и каждый человек может легко контролировать внутреннее состояние организма посредством усиления или снижения активности работы пальцев.

Во Франции сейчас создаются специальные клубы, где, заплатив большие деньги, собираются люди и... сжимают и расслабляют пальцы ног. Хотя можно этим заниматься, не тратя ни денег, ни времени – при помощи метода нагрузки-расслабления сводов пальцев ног в походке.

Хочется отметить еще несколько особенностей стоп человека.

Всем известно, что на подошвы стоп выведены рефлексогенные зоны всего организма. Как я уже говорила, специалисты многих университетских клиник в Америке лечат большинство болезней исключительно массажем зон стопы и добиваются поразительных результатов.

На стопы человека спроецированы, с определенным изменением пространственных координат, "фактически все органы и системы жизнедеятельности человека. Плантарный массаж, то есть воздействие руками на активные точки стопы, представляет собой возможность коммуникаций в разных вариантах двух биосистем: целителя и больного. В этом случае огромное значение имеет состояние целителя: мало кто задумывается над тем, что работа массажиста требует затрат личной жизненной силы определенного качества, другими словами, сам целитель должен быть практически здоров, не употреблять спиртное, не курить, кроме этого, он должен соблюдать целый ряд рекомендаций по правильному питанию, образу поведения, способу мышления, что в условиях социума достаточно затруднительно.

Таким образом, вы, даже не ведая того, имеете много шансов попасть в руки массажиста, который не только не принесет облегчения вашему организму, но и может ухудшить его работу, нанести ему вред.

В системе целостного движения предлагается аутомассаж (самомассаж) рефлексогенных зон стопы при помощи выполнения определенных упражнений со стопой, а также упражнений серии «Походка».

Эти рекомендации достаточно просты и не требуют особенных затрат времени и сил на их изучение.

К чему же может привести неправильная работа стопы? К плоскостопию.

ЧЕМ ОПАСНО ПЛОСКОСТОПИЕ

Под плоскостопием понимают деформацию стопы, заключающуюся в уменьшении высоты продольных сводов в сочетании с пронацией (поворот стопы, при котором внутренний край опускается, а наружный – приподнимается) пятки и супинационной контрактурой (приподнимается внутренний край) переднего отдела стопы. Таким образом, при плоскостопии под влиянием патологических факторов происходит скручивание стопы по оси с резким уменьшением ее сводов. В связи с этим во время стояния и ходьбы основная нагрузка приходится на уплощенный внутренний край стоп, при значительной утрате их рессорных свойств.

Симптомами плоскостопия являются повышенная утомляемость при ходьбе, боли в икроножных мышцах при длительной ходьбе и к концу дня, снижение физической работоспособности. Одним из проявлений плоскостопия могут быть головные боли как следствие пониженной рессорной функции стопы. В стопах боли локализуются в определенных местах, чаще всего в области свода стопы, а при ходьбе с опорой на внутренний край – в области лодыжек.

Признаком выраженного плоскостопия является изменение формы стопы. Она уплощается и расширяется, особенно в средней части. Пятка при этом отходит наружу.

Деформация передних отделов стоп вызывает изменение положения пятки, что может нарушить кровоснабжение стопы и способствовать развитию так называемых пяточных шпор.

Большую роль в деформации стоп играют ослабление мышц нижних конечностей и нарушенное в них кровообращение. Недостаточная мышечная подвижность в возрасте после 30 лет приводит к атрофии капилляров пальцев ног, уменьшению числа функционирующих капилляров, сужению их просвета. Все это снижает компенсаторно-приспособительные возможности стоп в ответ на различные виды нагрузок. С нарушением микроциркуляции в стопах связано возникновение остеопороза – истончения и разрежения плотности костной ткани – развитие различного рода нервно-сосудистых расстройств, ведущих к появлению облитерирующего эндартериита, варикозного расширения вен нижних конечностей, нередко сопровождающегося воспалением венозных стенок и закупоркой вен тромбами.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

Лечение, как вы понимаете, гораздо труднее, чем предупреждение болезни. Поэтому профилактике плоскостопия следует уделять большое внимание.

Необходимо использовать упражнения, направленные на укрепление мышц и суставно-связочного аппарата стоп.

Весьма полезна ходьба босиком по неровной почве, по песку, гальке, когда при ходьбе происходит естественная тренировка мышц голени и активно поддерживается свод стопы. Из системы целостного движения рекомендуются следующие упражнения: «Походка» – в различных вариантах; «Вставание по спирали», «Ходьба с измененным центром тяжести» (в полном приседе); «Энергетический (вибрационный) бег» на всей стопе и на носочках; «Включение» рук, ног, поясницы (при выполнении «включений» в работу вовлекаются свод стопы и кончики пальцев ног); «Восьмерки». Помните, выполняя эти упражнения, о правильной осанке.

Хочу привести пример, как с помощью упражнений улучшается работа стопы. Однажды к нам на занятия пришла пожилая женщина. У нее были проблемы с голеностопным суставом, который уже около семи лет не сгибался. Она начала заниматься.

Занятия проводились два раза в неделю по часу. Особое внимание уделялось стопам и походке. Через два месяца эта женщина с удивлением обнаружила, что голеностопный сустав начал работать и она уже может носить обувь на небольшом каблучке. Женщина была поражена и очень довольна результатами тренировок.

А теперь, прочитав теорию, приступим к выполнению упражнений для стоп. Надеюсь, в их пользу вы уже поверили.

Ходьба боком приставными шагами с приседанием (рис. 7а)

Исходное положение: присели на носке правой ноги, левую – прямую – отвели в сторону. Сгибая левую ногу, перенесите центр тяжести на нее: махом правой ноги сделайте полукруг, повернувшись на носке левой ноги на 150°, поставьте правую ногу на носок по ходу движения. Согнув правую ногу, перенесите на нее вес тела. Левая нога в выпрямленном положении делает маховое движение и ставится прямо по ходу движения. Переносом центра тяжести на левую ногу заканчиваем первый цикл движений. И так далее.

Из этого же исходного положения выполняется и еще одно упражнение, но направление движения показывает пятка. Поворачиваемся через спину.

Это упражнение сложнее, чем при выполнении маха ноги впереди, так как требует более тренированного вестибулярного аппарата и более полной синхронизации движений. Если у вас оно сразу не получилось, не огорчайтесь. Со временем все получится! Главное – настойчивость и желание добиться легкости и красоты в выполнении упражнений.

Ходьба с измененным центром тяжести (рис. 7б)

Исходное положение – присед. Вес на носках стоп. Ходьба в полном приседе с выпрямлением одной ноги. Чуть приподнявшись, разогнув колени, оторвите от земли правую ногу, резко выпрямив вперед, поднимите ее до уровня левого колена и поставьте вперед по ходу движения. Получился небольшой шагок. Вы находитесь в полном приседе, слегка приподнимайтесь при выполнении. Затем то же движение выполните левой ногой. Руки согнуты в локтях, поставлены прямо перед собой.

Упражнение развивает вестибулярный аппарат, чувство равновесия. Разрабатывает голеностопный, коленный, тазобедренный суставы.

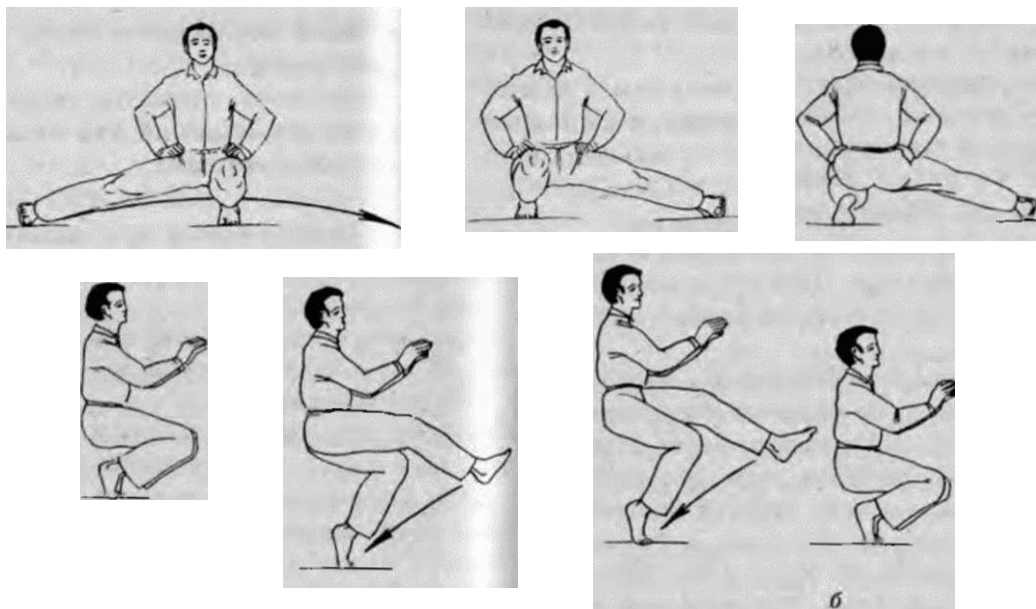


Рис. 7

«Вставание по спирали» (рис. 8)

Исходное положение – сидя, ноги согнуты в коленных суставах, скрещены. Стопы – на внешнем ребре. Руки прямые вверх, пальцы рук сцеплены в замок, ладони развернуты наружу. Подбородок желательнее прижать к груди (так будет легче вставать). Руки идут вперед и вверх, приблизительно под углом 45 градусов. Тянемся за руками, встаем, одновременно делая поворот в правую сторону, ее ли у вас левая согнутая нога впереди, или в левую, если впереди находится правая согнутая нога. Подъем выполняется не до конца, то есть ноги остаются полусогнутыми. В процессе поворота в первой половине – встаем, во второй – мягко и плавно садимся, тянемся за руками. Поворот выполняется на 360 градусов. При полном повороте положение ног должно поменяться. Рис. 8 (1 – 5).

Если трудно сделать сразу все движение – разделим его на составляющие и последовательно выполним следующие движения:

1) Из исходного положения сидя, колени согнуты, ноги скрещены – тянемся за прямыми руками, направленными вверх, прижав подбородок к груди, а предплечья к ушам, – встать. Ноги остались скрещены. Затем мягко сесть.

Обратите внимание, что садиться надо мягко, не травмируя позвоночник «паданием» на ягодицы.

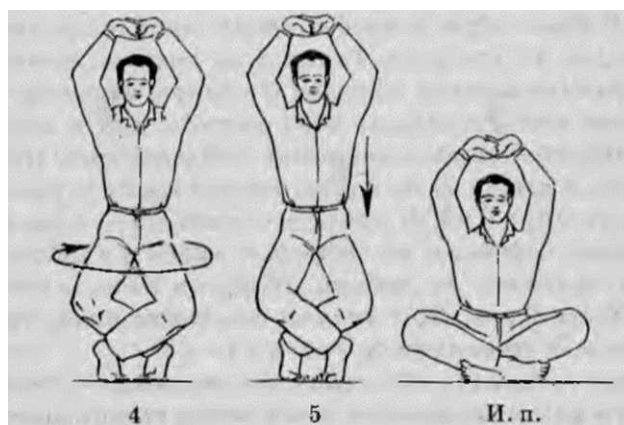
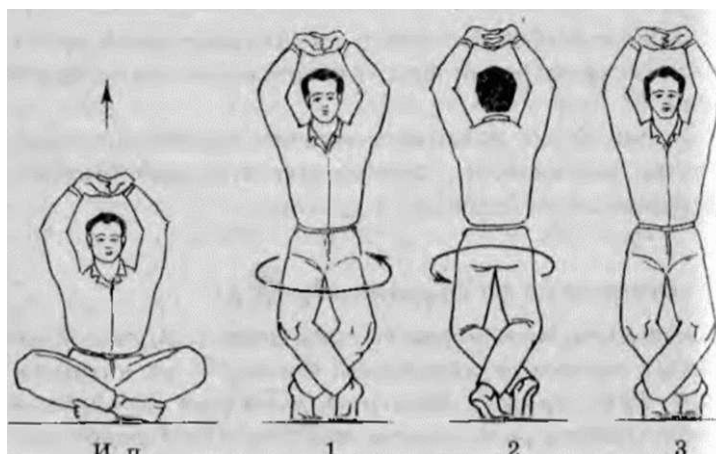


Рис. 8

Для мягкой «посадки» – при посадке – не ленитесь тянуться сцепленными пальцами с раскрытыми ладонками вперед. При невыполнении этой рекомендации, то есть «жестко» садясь, вы принесете своему телу не пользу, а вред. При правильном, рекомендуемом положении рук и головы ваши мышцы работают не так интенсивно, следовательно, вы будете садиться и вставать не за счет мышечных усилий, которые не всем под силу, а за счет правильно выстроенной биомеханической конструкции тела, что намного легче, чем при работе только мышц.

Итак, вы встали и сели несколько раз.

2) *Встав из исходного положения, ноги скрещены, – приподнимитесь на носочки. Представьте, что ваши носки приклеены к полу. Правая нога стоит перед левой. Повернитесь влево на 360 градусов. Теперь левая нога оказалась впереди. Повернитесь снова вправо на 360 градусов. И так сделайте несколько поворотов вправо – влево.*

3) *После поворота мягко садитесь в исходное положение.*

Проделав это упражнение поэтапно, то есть:

1– встав из исходного положения;

2– сделав поворот;

3– сев в исходное положение, – соедините все движение в одно целое.

Хотелось бы обратить ваше внимание и предостеречь от чрезмерного увлечения этими упражнениями. Увеличивать нагрузку нужно постепенно.

Привыкая к активной работе голеностопа, коленного и тазобедренного суставов. Многие страдают артрозами, избыточным весом, плоскостопием. При этих болезнях могут появиться неприятные ощущения. Если они есть – прекратите на сегодня делать эти упражнения. Лучше тренироваться каждый день понемногу, чтобы организм привык к новой работе и новым нагрузкам.

Во время проведения практических занятий люди, даже молодые, имеющие проблемы со стопой, после выполнения первых упражнений начинают ощущать «оживание» стопы.

Поработав со стопами и научившись правильно распределять нагрузку по всей стопе, перейдем к упражнению «Походка», которое является одним из главенствующих в нашей жизни, но вначале поговорим о походке вообще.

ПРАВИЛЬНАЯ ПОХОДКА

О неправильной походке, приносящей один вред организму, мы уже говорили. Теперь давайте разберем правильную походку. Можно сказать, что походка – это осанка в динамике.

При правильной походке перемещения человека напоминают движения в плотной среде, например в воде. Всем известно, что при ходьбе в воде любая ошибка в движении приводит к потере равновесия, а также ритма и цикла движения и наоборот, волнообразное, медленное движение позволяет правильно идти в воде, а при ходьбе по суше гармонизирует отношения человека и окружающей его природы. Волнообразное движение задает изменение стоп, соотношенное с физическим центром тяжести человека.

Рассмотрим походку обычного человека и сравним ее с походкой эксперта системы целостного движения. На презентациях нашего метода участники безошибочно определяли, кто перед ними движется – обычный человек или специалист целостного движения. Отличия заметны невооруженным глазом.

Сразу бросается в глаза то, что ритм и цикл, а также траектории движений обычного человека существенно отличаются от соответствующих параметров движений эксперта. Более того, если внимательно посмотреть на отдельные участки опорно-двигательного аппарата, то можно обнаружить значительные расхождения в их динамике у специалиста и обычного человека.

Например, у обычного человека сгиб коленных суставов при ходьбе минимален. Это означает, что их рессорная функция практически не задействована, а значит, отсутствует компенсация вертикальных нагрузок, что приводит к излишне жесткому удару пятки о землю в момент касания ее земли.

При таком способе движения излишне резкие толчки получают, помимо голеностопов, еще коленные и тазобедренные суставы, а также весь позвоночный столб, а от него толчки идут в спинной и головной мозг.

Эксперту системы целостного движения хорошо известен прогноз в случае, когда нога выбрасывается вперед для следующего шага не от бедра, а от колена. Это приводит к привычному отсутствию сгиба коленного сустава при контакте ноги с землей. А ведь так ходит большинство.

Если коленные суставы при ходьбе практически не согнуты и излишне резко воспринимают волну усилия от стопы при ее встрече с поверхностью опоры, то это не только приводит к различным заболеваниям, о чем говорилось выше, но и к микросотрясениям головного мозга.

Чтобы устранить этот недостаток походки, нужно обратить внимание на синхронность работы сводов стопы и сводов пальцев ног, задающих алгоритм двигательной волны, а также на слитное протекание волны по голеностопам, коленным суставам, поясничному и шейному отделам позвоночника и далее верхнему отделу туловища.

Вегетативная система нашего организма посредством нервов (иначе говоря, путем иннервации) связана с позвоночником. Отсюда понятно то внимание, которое уделяется в системе целостного движения правильной динамике волны позвоночника, которую задают стопы. В этом случае ритмичность и цикличность иннервации оптимальны и благотворно действуют на жизнедеятельность внутренних органов.

При правильной загрузке в ходьбе поочередно двух стоп происходит выравнивание функций полушарий головного мозга и отделов нервной системы в целом. При правильной походке начинают активно функционировать рефлексогенные зоны стопы – те зоны, через которые на стопу спроецированы все внутренние органы, и, следовательно, восстанавливается нормальная функция внутренних органов.

Эффект правильной походки вы сможете заметить очень скоро. Ведь при правильной походке меняется не только ваш физический уровень – вы чувствуете себя увереннее, моложе, но, кроме того, вы начинаете «вписываться» в окружающий вас мир, без опозданий приходите на назначенные встречи, не сталкиваясь с людьми по дороге. Научившись правильно двигаться, вы никогда никуда не опоздаете.

Проблема толпы (то есть большого скопления народа, сквозь которую трудно пройти) для вас перестанет существовать. В любой, самой многолюдной, толпе вы сможете спокойно и плавно двигаться с нужной вам скоростью, не сталкиваясь при этом ни с одним человеком.

Самый простой тест на правильную походку

Если вы выстроены в основную стойку целостного движения, двигаетесь по силовым линиям – целостно, задействовав все нужные системы вашего организма, то, обратив внимание на свою обувь, на подошву, вы с удивлением заметите, что если раньше вам приходилось минимум каждый месяц менять набойки, то теперь подошва почти не снашивается или снашивается, но очень медленно и равномерно по всей поверхности.

Типы походки

Существует несколько типов походки, применяемых в обычной жизни. Есть также «специальная» походка. Все это упражнения в движении, направленные на решение определенных задач.

Рассмотрим все эти виды:

- горизонтальное перемещение вперед и назад;
- вертикальное перемещение вверх и вниз;
- ходьба с развернутыми стопами внутрь и наружу, на внешнем и внутреннем своде стопы, перекатом с пятки на носок;
- ходьба спиной вперед в различных модификациях.

Рассмотрим механизм привычной правильной походки по горизонтальной плоскости.

Первый контакт с землей при этом обеспечивает пятка, потом вес тела волной переходит по всей подошве от пятки до подушечек стопы и дальше по пальцам ног. Основную нагрузку принимает свод стопы, который под действием веса человека уплощается, раздвигая кости свода стопы по спирали. При этом возникают компрессия межкостных связей свода стопы и потенциал их будущего распрямления благодаря увеличению кривизны костей, упруго воспринимающих нагрузку.

Уплотнение свода стопы по спирали происходит за счет изменения взаимного положения и упругого состояния многочисленных костей стопы. От пятой плюсневой кости волна переходит на своды пальцев ног. Но так как на любое действие есть свое противодействие, то это противодействие заставляет вращательно двигаться голень, задействуя связи двух боковых костных отростков голеностопного сустава, что еще больше увеличивает потенциал обратного «распрямления» костей свода стопы.

Когда вес тела начинает переноситься на подушечку стопы, этот потенциал реализуется, «выбрасывая» вверх берцовую кость и голень, а вместе с ними остальные кости опорно-двигательного аппарата за счет целостных многоуровневых связей. В этот момент происходит загрузка сводов пальцев стопы, которые, последовательно уплощаясь по спирали от большого пальца к мизинцу, создают уникальную гамму уплощений пальцев ног, вписывающихся в закрутки свода стопы и резонирующих с волной движения, проходящей в этот момент по нижней конечности и насыщающей ее тонкими вибрациями.

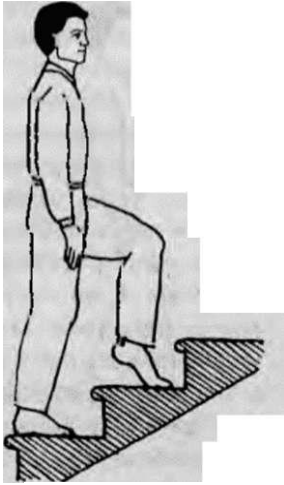


Рис. 9

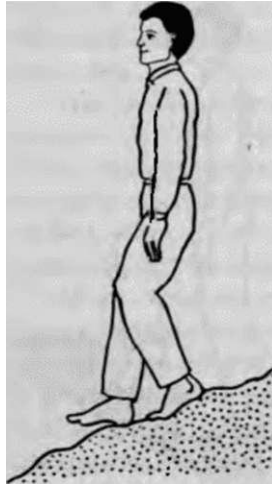


Рис. 10

После этого следуют обратные «распрямления» сводов пальцев стопы, создающие еще одну гамму волн, ориентированных на пятиосевую (руки, ноги, голова) биосимметрию организма и включающих в работу в определенной последовательности чудесные меридианы, выведенные на пальцы ног.

Итак. Стопа с двумя компрессионными механизмами свода стопы и свода пальцев ног обеспечивает последовательное их использование под нагрузкой в режиме «сжатие – растяжение» с замедлением на 0,5 периода волны. Если сравнить этот процесс с дыханием, то он аналогичен вдоху – выдоху организма. (В китайской философии этот принцип называется взаимодействием категорий Инь – Ян.)

Причем сначала сжимается свод стопы, воспринимающий нагрузку при контакте ноги с землей. При этом своды пальцев ног расслаблены, точнее, находятся в тонусном ожидании телесной волны движения. Затем загружаются своды пальцев ног, создавая импульс для отрыва ноги от земли и окончательно перераспределяя энергию, количество движения и ресурсы на другую ногу.

Человек какое-то время как бы летит в пространстве, но не отрывая ноги от земли до тех пор, пока не коснется земли другой ногой. И цикл начинается снова. Про такую походку говорят: «легкая, летящая». Следующая, наиболее часто применяемая человеком походка – это перемещение вверх, например при ходьбе по лестнице. Рассмотрим правильный вариант (рис. 9).

При движении вверх по лестнице первый контакт с опорой обеспечивает подушечка стопы, которая расположена чуть ниже основания большого пальца и представляет собой небольшую выпуклость подошвы стопы. Потом вес тела волной перекачивается по всем пальцам стопы от большого до мизинца, создавая их уплощение.

Отметим отдельно, что в момент касания двигающейся стопы с поверхностью опоры находящийся выше, чем опорная нога, коленный сустав другой ноги согнут. Это означает, что рефлекторно свод стопы уже выполнил свою основную функцию: «выбросил» вверх голенисто-опорный сустав до определенного сгиба коленного сустава, то есть до изменения суставного угла в пределах от 160 до 190 градусов.

С учетом этого вся функциональная нагрузка механизма движения стопы падает на подушечку стопы и своды пальцев ног. Последние практически в состоянии выдержать нагрузки более, чем при 10-кратном ускорении свободного падения, и легко обеспечивают толчок для дальнейшего движения вверх стопы и тела в целом. Пройдите несколько ступенек и посмотрите, так ли вы ходите? Что изменилось в вашей ходьбе от того, что вы начали осознавать свою походку?

Следующий вариант походки – перемещение вниз, например, при ходьбе с горы по сыпучему, мягкому грунту (рис. 10). В этом варианте первый контакт с опорой обеспечивает пятка и свод стопы. Пальцы ног при этом чуть приподняты и находятся в тонусном ожидании нагрузки. Волна нагрузки при сгибе коленного сустава и пятки

распределяется на свод подушечки стопы, которые ведут себя в компрессионно-декомпрессионном режиме уплощения – распрямления, обеспечивая функции дальнейшего движения тела человека.

При перемещении вниз по лестнице динамика стопы совершенно иная. Первый контакт с поверхностью жесткой опоры осуществляет подушечка стопы, которая в дальнейшем выполняет все согласующие волновые функции между сводами пальцев ног, сводом стопы, голеностопом и коленным суставом, который передает волну движения телу. Интересно отметить, что стандартная ширина ступенек наших лестниц – 40 сантиметров – выбирается так, чтобы пальцы ног при опоре на подушечку стопы висели в воздухе.

Пройдите несколько раз по ступенькам лестницы. вниз, осознайте компенсаторные двигательные реакции стопы и тела в целом. Вы узнаете много нового о своем теле и законах движения.

Для того чтобы научиться правильно ходить, освоим несколько упражнений.

СЕРИЯ УПРАЖНЕНИЙ «ПОХОДКА»

Упражнение «Походка» – одно из основных в системе целостного движения. Его оздоровительные свойства поразительны. Упражнение воспринимается по-разному: обучающиеся, знакомые с книгами К. Кастанеды, называют это упражнение «походкой вильы», а люди, много двигающиеся в естественных условиях, – «природной походкой».

Для выполнения упражнения «Походка» необходимо выполнить рекомендации упражнения «Осанка», то есть перенести вес тела на подушечки стоп без отрыва пяток от земли; обеспечить компенсацию вертикальных нагрузок на опорно-двигательный аппарат за счет сгиба коленных суставов, то есть за счет рессорных функций; немного распрямить плечи; устранить излишние поясничный и шейный лордозы за счет перераспределения усилий в соответствующих мышечных группах.

При помощи упражнения «Походка» в системе целостного движения достигается:

- правильное распределение нагрузки во время ходьбы на все группы мышц, вследствие которого мышцы перестают уставать при длительной ходьбе;
- включение в правильную работу голеностопного, коленного и тазобедренного суставов;
- синхронизация работы рук, ног, туловища как единого целого организма. Вы начинаете ходить плавно и красиво, как бы «перетекая», не затрачивая при этом больших усилий и, следовательно, высвобождая энергию, которую раньше тратили на продвижение в пространстве, в область, требующую немедленных или более важных решений.

Итак, основой упражнений «Походка» является использование упражнения «Осанка» и включение при ходьбе функций сводов стоп и пальцев ног. Для начала сделаем несколько подготовительных упражнений для лучшего ощущения стопы и ее работы.

Упражнение 1. Ходьба перекатом с пятки на носок (рис. 11)

Сначала проверьте положение вашего туловища – оно должно находиться в основной стойке целостного движения.

Теперь отставьте правую ногу на пятку. Левая сзади – на полной стопе. Переносим вес тела на впереди стоящую ногу, «прокатываемся» по стопе через свод стопы до положения стойки на носке. Сзади стоящая нога находится тоже на носке, центр тяжести тела смещен чуть вперед. Пронесим левую ногу вперед, ставим ее на пятку, сзади стоящая правая нога – на носке. И так далее.

При выполнении этого упражнения обратите внимание на колени – они чуть согнуты. Если все выполнять правильно, то происходит плавное мягкое передвижение вперед. Цикл передвижения должен быть постоянен, без «зависания» в верхней точке движения, то есть без «подпрыгивания». Только в том случае движение будет правильным. При этой ходьбе задействован весь костно-мышечный аппарат стоп и ног, что является хорошей профилактикой плоскостопия.

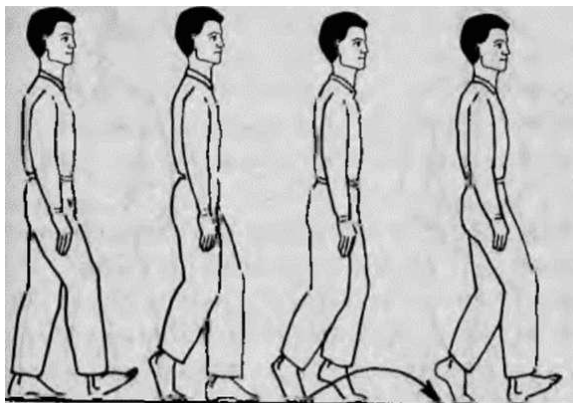


Рис. 11

Следующие упражнения будут чуть проще.

Упражнение 2. Ходьба со стопами, развернутыми внутрь (рис. 12)

При этой «косолопой» ходьбе включаются в работу наружный свод стопы, который при обычном движении работает мало, разрабатываются коленные и тазобедренные суставы. Движение выполняется при согнутом коленном суставе.



Рис. 12

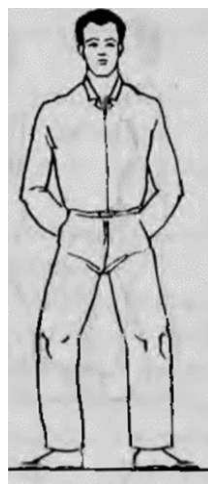


Рис. 13

Упражнение 3. Ходьба со стопами, развернутыми наружу (рис. 13)

При этой ходьбе работает внутренний свод стопы, голеностоп, коленный и тазобедренный суставы.

Упражнение 4. Ходьба на наружном своде стопы (рис. 14)

Предварительно размяв наружный свод стопы упражнением «Ходьба с развернутыми внутрь стопами», более тщательно помассируйте наружный свод стопы руками. После этого встаньте на наружный свод стопы, ноги при этом принимают округлую, O образную форму. Пройдите круг в таком положении ног.

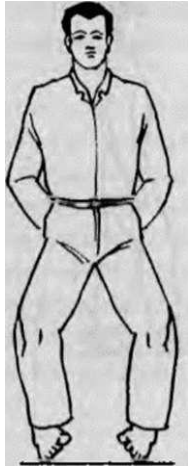


Рис. 14

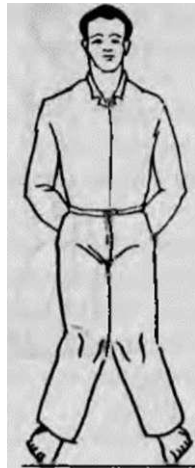


Рис. 15

Упражнение 5. Ходьба на внутреннем своде стопы (рис. 15)

Усиление проработки внутреннего свода стопы.

Ноги согнуты в коленях, колени почти соединены, образуя Х-образную форму. Пройдите круг в таком положении.

Упражнение 6. Ходьба вперед спиной (рис. 16)

Выполняется спиной вперед, начиная с носка.

Правую ногу поставьте назад на носок, левая нога остается на полной стопе. Плавно перенесите вес тела на правую ногу, поставьте ее на полную стопу, а левую – на пятку, затем, оторвав левую ногу от пола, – поставьте ее назад на носок. Цикл движения закончен. При правильном, плавном, циклическом движении без рывков появляется ощущение, как будто вас кто-то тянет за ниточку сзади.

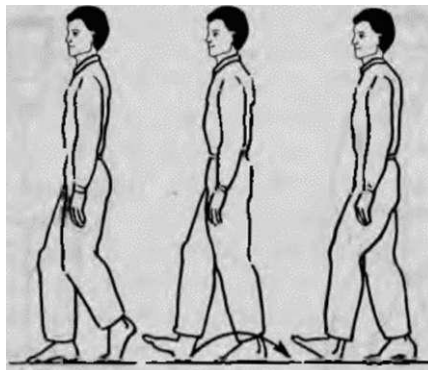


Рис. 16

Сначала выполняйте упражнение при помощи зрительного контроля, повернув голову влево или вправо, и смотрите по направлению движения. На втором этапе освоения этого упражнения желательно идти, глядя прямо перед собой, и третий, самый сложный этап – ходьба спиной вперед с закрытыми глазами.

Это упражнение повышает внешнее ощущение мира. Двигаясь правильно и целостно, вы будете «вписываться» в окружающее пространство, не задевая предметы и не «врезаясь» в стены. Но сначала движение должно выполняться в медленном темпе. Только постепенно вы начнете ощущать окружающую обстановку. Попробуйте довести выполнение упражнения до стадии с закрытыми глазами – и вы увидите, как изменятся ваши отношения с окружающим миром, услышите его мелодию и почувствуете его позитивное действие на организм.

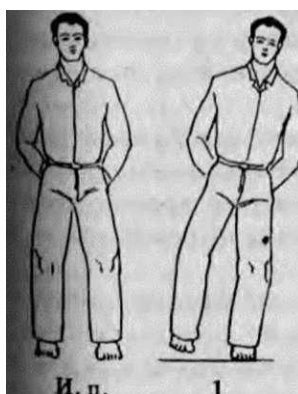
Для лучшего освоения ходьбы вперед спиной и разработки стоп, голени, коленных и тазобедренных суставов выполняются также упражнения ходьба вперед спиной с носками, развернутыми внутрь; ходьба вперед спиной с носками, развернутыми наружу.

Эффект этих упражнений подобен эффекту при ходьбе лицом вперед, но, кроме того, улучшается ощущение внешнего мира, так как частично исключен зрительный анализатор.

От упражнений серии «Походка» перейдем к упражнению «Ванька-встанька», оно названо по аналогии с игрушкой, у которой центр тяжести расположен так, что при любом отклонении игрушка после нескольких раскачиваний приходит в исходное положение.

Упражнение «Ванька-встанька» (рис. 17)

Исходное положение – встаньте, ноги на шири не плеч, руки вдоль туловища, слегка заведены за спину:



1 – 2) оттолкнувшись правой ногой, всей ступ. ней от пола, перенесите центр тяжести в левую

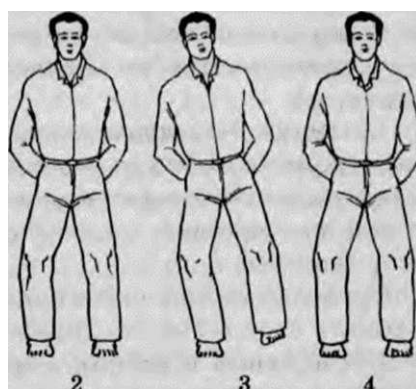


Рис. 17

сторону, но так, чтобы ваше положение было устойчивым;

3) затем, сделав кач вправо, оттолкнитесь левой ногой от пола и встаньте, на правую;

4) вернитесь в исходное положение.

Начинайте упражнение с малой амплитуды, чуть-чуть отрывая ногу от земли, постепенно увеличивая амплитуду движения и доводя ее до максимальной, то есть до момента удержания туловища в равновесии. Обратите особое внимание, на положение туловища и рук. Руки плотно прижаты к туловищу, туловище не сгибается. Туловище, руки, ноги, голова являются единым целым.

При таком положении рук, ног и туловища хорошо тренируются мышцы ног и боковые мышцы туловища, что немаловажно при исправлении различных нарушений осанки, а правильная работы стопы способствует профилактике плоскостопия.

Упражнение «Пингвинчик»

Наверное, все видели, если не воочию, то по телевизору, как ходят пингвины – вперевалочку. Сейчас и мы с вами попробуем походить по-пингвиньи.

Это в принципе тот же «Ванька-встанька», но в движении.

Туловище держится ровно, руки прижаты к туловищу, выполняем упражнение «Ванька-встанька», делая маленькие шажки, постепенно продвигаясь вперед и возвращаясь к месту начала движения – спиной вперед.

Проделав это раз пять-шесть, вы начнете лучше ощущать свое тело. Это упражнение желательно делать стоя боком к зеркалу, для того чтобы контролировать ровное положение туловища и прямую спину.

Упражнение «Передние качели» (рис. 18)

Примите положение основной стойки целостного движения – ноги чуть согнуты в коленных суставах, руки прямые, отведены назад:

Исходное положение – основная стойка, руки отведены назад;

1– присели, встали в исходное положение. – руки пронесли вперед;

2– присели, встали в исходное положение – руки согнули в локтях, вывели на уровень груди, ладонями вверх;

3– присели, встали – руки опускаются вниз;

4– присели, встали – руки в исходном положении – прямые, отведены назад.

На одно движение руками – два движения ногами, то есть два приседания.

Следующая фаза: одновременно с приседанием вы должны выполнить переступание с одной ноги на другую.

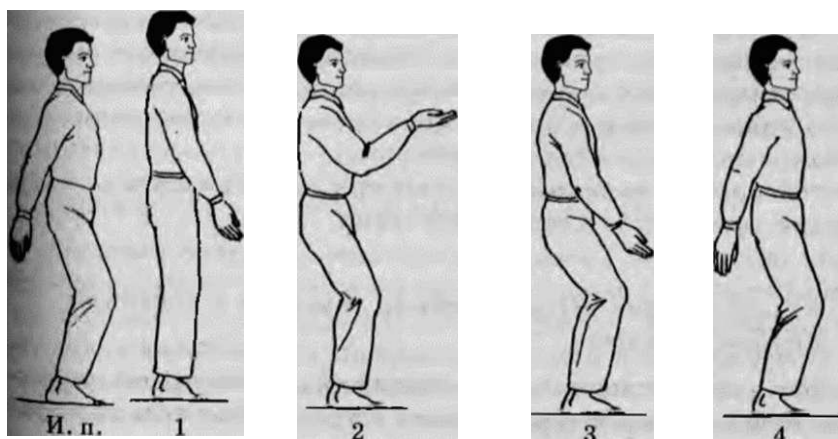


Рис. 18

Здесь вырабатывается умение управлять энергетикой своего организма, умело направлять ее с правой стороны туловища в левую и обратно. Синхронизируется работа рук, ног, туловища. Подключается правильная работа дыхания. Поначалу дыхание произвольно, но если у вас правильно, то есть синхронно работают все мышцы туловища, то и дыхание начинает работать с ними согласованно. Ритм дыхания у каждого будет свой, так же как и ритм движения – сугубо индивидуальный. Единственное условие – четкая синхронизация, которую вы проверяете с помощью зрительного анализатора, проще говоря, смотря в зеркало во время выполнения упражнения.

Синхронизация – обязательное условие выполнения этого и всех остальных упражнений системы целостного движения. Без нее эффект будет в несколько раз меньше.

Вы освоили упражнение «Передние качели» с выведением рук вперед, или с так называемым «средним кругом силы».

При выполнении упражнений «Ванька-встанька», «Пингвинчик» и «Передние качели» – вы тренируете нужное положение позвоночного столба, выводя правильную осанку на уровень подсознания, одновременно включая рессорную функцию коленного сустава, что немаловажно при профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

Упражнение «Передние качели с верхним кругом силы»

Это упражнение – модификация предыдущего.

Как всегда, оно начинается с принятия исходного положения.

Встали в основную стойку целостного движения

1– присели – вывели руку вперед, не поднимая верх.

2– присели – подняли руки до уровня груди, согнули в локтях, ладони смотрят вверх;

3– присели, рисуя ладонями круг, выводим руки наверх, локти полусогнуты, ладони развернуты вверх, пальцы рук направлены друг на друга. Получился круг руками, то есть руки замкнули «верхний круг силы»;

4– присели – руки опустили в положение до уровня груди, развернув ладонями вверх;

5– присели – руки опускаются вниз;

6– присели – руки вернулись в исходное положение – прямые, отведены назад.

Научившись этому упражнению, вы сможете управлять энергетикой собственного тела, синхронизировать работу рук, ног, туловища, выровнять возможный дисбаланс в работе правого и левого полушарий головного мозга. Упражнение способствует улучшению самочувствия, успокоению дыхания, нервной системы, умению сосредотачиваться. При первом выполнении оно может показаться сложным, поэтому вам придется немного потрудиться, чтобы научиться выполнять его без напряжения, с удовольствием.

Упражнение «Боковые качели» (рис. 19)

«Боковые качели» выполняются с переносом центра тяжести с одной ноги на другую. Руки работают параллельно земле справа налево и обратно. В ладонках должен ощущаться «свист ветра».

При выполнении этого упражнения можно услышать музыку движения рук. Поработайте руками с Разной интенсивностью взмаха над полом – и вы услышите, что в зависимости от силы, сообщаемой в руки, они начинают звучать по-разному. Занимающимся очень нравится выполнять это упражнение.

Они с удивлением для себя начинают слышать музыку собственного тела, понимают, что тело может петь.

СКОЛИОЗ

Система целостного движения является профилактической и лечебной для многих заболеваний. Рассмотрим самое распространенное заболевание позвоночника – сколиоз.

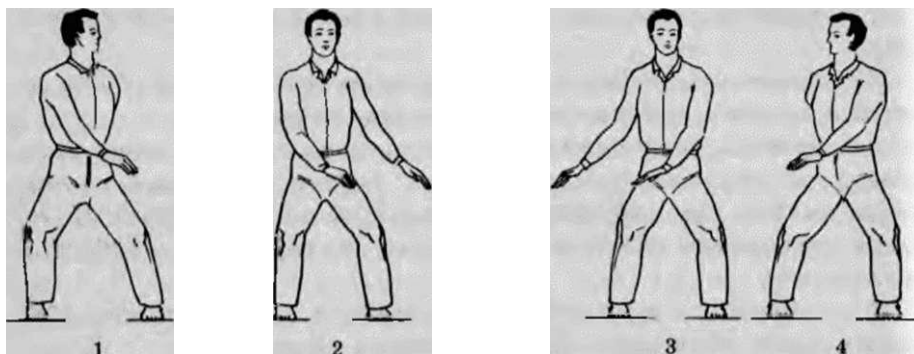


Рис. 19

Сколиоз (от греческого слова scolios – кривой, согнутый) – прогрессирующее заболевание позвоночного столба, в основе которого лежат врожденные нарушения соединительной ткани, характеризующееся дугообразным искривлением во фронтальной плоскости и скручиванием позвонков вокруг вертикальной оси (торсии). В результате

прогрессирования этих изменений у человека может сформироваться вначале реберное вытягивание, а в дальнейшем реберный горб – гиббус. Кроме того, при сколиозе возникают существенные нарушения в деятельности внутренних органов и статодинамических свойств опорно-двигательного аппарата.

СКОЛИОЗ У ДЕТЕЙ

Сколиотическая болезнь (сколиоз) возникает в период роста позвоночного столба, иными словами, сколиоз своими корнями уходит в детство и юность, поскольку окончательное развитие костной ткани у человека заканчивается лишь к 20 – 22 годам. Сколиотическая деформация позвоночника происходит поэтапно от названного уже скручивания торсии позвонков, бокового искривления и деформации грудной клетки до усиления поясничного лордоза и возникновения остеохондроза в старшем возрасте у подростков. Затем могут появиться вторичные изменения таза, смещение внутренних органов, сдавливание легкого на стороне западания грудной клетки и т. д. В конечном счете возникает весьма сложная деформация позвоночника, тела, внутренних органов.

Сколиоз у ребенка могут определить родители, если внимательно рассмотрят его спину. Существуют так называемые косвенные признаки, по которым можно предположить наличие сколиоза: сутулость, асимметрия плеч, лопаток, пояса верхних конечностей, треугольников талии, гребней подвздошных костей, ягодичных складок.

Ну а врач уже, осмотрев ребенка и прощупав позвоночник и мышцы, возможно, обнаружит асимметричность мышечного тонуса с обеих сторон позвоночного столба. На вогнутой стороне дуги сколиоза может сформироваться мышечный валик: укороченные и напряженные мышцы, находящиеся в состоянии сжатия (контрактуры). На стороне выпуклости мышцы обычно истончены, тонус их понижен.

Медицина различает четыре степени тяжести заболевания сколиозом.

В основе такого деления лежат различия по форме дуги сколиоза, по углу отклонения первичной дуги от вертикальной линии, по степени выраженности и стойкости имеющихся деформаций.

1-я степень сколиоза характеризуется дугой искривления, напоминающей букву «С». Проявления сколиоза отчетливее выражены в положении стоя: при разгрузке (в горизонтальном положении) они уменьшаются. На этой стадии выявить деформацию позвонков может только специалист. Сам ребенок чувствует лишь дискомфорт и усталость в спине при физических нагрузках.

2-я степень сколиоза отличается появлением компенсаторной дуги искривления, вследствие чего позвоночный столб приобретает форму буквы «S».

3- Выявляются отчетливо выраженные торсионные изменения, реберное выпячивание, мышечный валик.

4- Деформация позвоночного столба приобретает более стойкий характер. При переходе в горизонтальное положение искривление сглаживается очень незначительно по сравнению с вертикальным положением. Ребенка могут беспокоить головные боли, может ухудшиться зрение.

5-я степень сколиоза характеризуется тем, что позвоночный столб имеет не менее двух дуг. «Скрученность» позвоночника резко выражена и проявляется в значительной деформации грудной клетки и возникновении реберного горба. Все изменения носят стойкий характер. Возможно появление различных нарушений со стороны внутренних органов и неврологических расстройств. Усиливаются боли в спине и головные боли. Происходит ослабление общего тонуса организма.

4-я степень сколиоза характеризуется прогрессирующим боковым отклонением позвоночного столба и еще большим скручиванием его по оси, что приводит к образованию кифосколиоза – реберного горба, деформациям таза и грудной клетки. Угол отклонения позвоночного столба от вертикальной оси • больше 60 градусов. В этой стадии становятся резко выраженными клинические проявления нарушений функций органов грудной клетки

и нервной системы. Значительный сколиоз, особенно появившийся до 18 лет, влечет за собой практически постоянно беспокоящие боли, ограничение подвижности. В ряде случаев сколиоз может привести к инвалидности.

ФИЗКУЛЬТУРА В БОРЬБЕ СО СКОЛИОЗОМ

Надо сказать, что лечение сколиотической болезни весьма сложно. Оно бывает успешным, если проводится комплексно, с использованием ортопедических средств (корсетов, гипсовых кроваток, специальных тяг), ЛФК, общетерапевтических и гигиенических мер. Непрогрессирующий сколиоз можно остановить на 1 – 2-й степени, если вовремя обратить на него внимание и бросить все силы на избавление от этого § грозного недуга. И в первую очередь заняться лечебной физкультурой. Физические упражнения оказывают общестимулирующее действие на организм больного, улучшают обменные процессы и трофику мышц спины и позвоночного столба и тем самым приостанавливают развитие болезни. Улучшение питания мышц, наращивание их силы на занятиях физкультурой позволяют выработать достаточно мощный мышечный корсет, удерживающий позвоночный столб (то есть сформировать необходимую компенсацию) в положении максимальной коррекции. Весьма возможно, что исправить искривление, привести позвоночный столб в нормальное – идеальное – положение одними физическими упражнениями не удастся. Но и в этом случае они пойдут на пользу, поскольку обеспечивают стабилизацию позвоночника и предотвращение прогрессирования сколиоза. Физические упражнения способствуют также нормализации деятельности внутренних органов, а в ряде случаев и функции позвоночного столба.

Для решения этих задач мы используем упражнения системы целостного движения для мышц спины и брюшного пресса преимущественно в положении разгрузки позвоночного столба. Важное значение для восстановления правильного положения тела имеет тренировка пояснично-подвздошных мышц, а также мышц ягодичной области. Очень хороши для этих целей так называемые «кошачьи упражнения».

Упражнение «Протяжки» (рис – 20)

Все, у кого есть в доме кошки, прекрасно могли наблюдать грациозное выполнение этого упражнения нашими четвероногими подружками. Понаблюдайте, как кошка просыпается. Она начинает потягиваться. Зрелище завораживающее! С помощью «протяжек» она выстраивает весь свой опорно-двигательный аппарат, то есть все косточки и суставчики «встают» в определенное, нужное для них место. Мышцы очень плавно растягиваются, приходят в рабочий тонус.

Выполнять это упражнение очень приятно, особенно после того, как вы находились в каком-то статическом напряжении, любой неудобной позе или после долгого сидения за столом. Включение мышц происходит мягко, без напряжения, с легкой растяжкой.

Исходное положение – основная стойка целостного движения.

1 – медленно поднимаем руки вверх, развернув ладонями вверх, растягиваем позвоночник вверх-вниз, плечи расслаблены. Движение начинается от стопы, а не с плеча;

2 – медленно поворачиваясь вправо, оставляем руки наверху, растягиваем боковые мышцы туловища с левой стороны;

3 – переходим в положение 1;

4 – поворачиваясь влево, оставляем руки наверху, растягиваем боковые мышцы туловища с правой стороны;

5 – переходим в положение 1, а затем в исходное положение – основную стойку целостного движения, руки внизу.

Выполняя это упражнение, усилие направляйте ладони рук, пальцами ног «цепляйтесь» за землю.

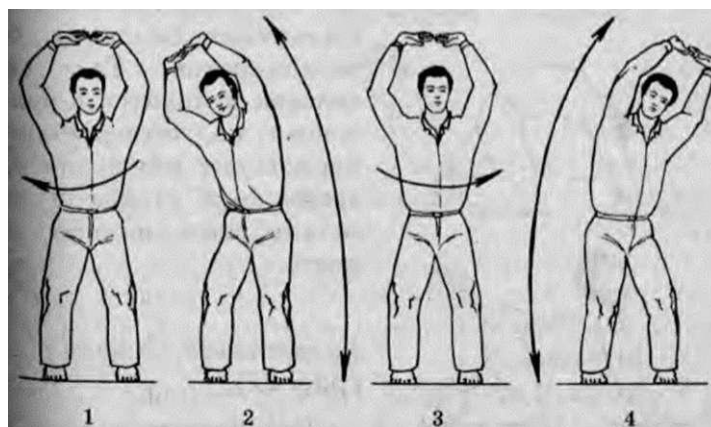


Рис. 20

Включайте весь энергетический контур вашего тела.

Обязательно обратите внимание, что вы должны стоять в стойке целостного движения: колени чуть согнуты, таз подобран, живот подтянут. Туловище не сгибается в поясничном отделе, а, являясь единым целым с руками и ногами, образует как бы «тетиву натянутого лука». Если вы делаете упражнение правильно, в ладонки или кончики пальцев рук пойдет тепло. Сделали? Ощутили приятное выстраивание организма? Теперь поработаем с разными отделами позвоночника для увеличения его подвижности и профилактики застойных явлений (если таковые имеются, если же у вас все в порядке, то эти упражнения будут направлены на дальнейшее совершенствование вашего организма).

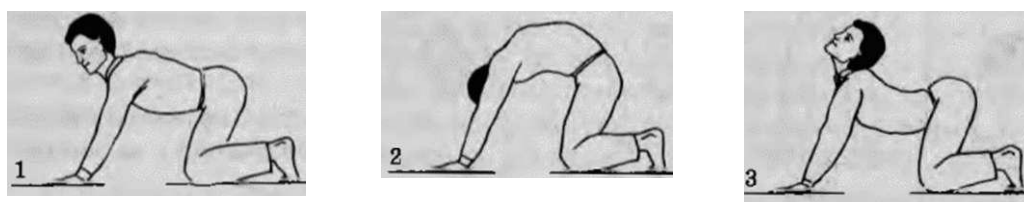


Рис. 21

Для увеличения подвижности позвоночника сделаем следующие упражнения.

Сначала – работа верхним отделом позвоночника. Выполняется для профилактики сколиоза, остеохондрозов. Так как человек находится в положении на четвереньках, происходит разгрузка позвоночного столба и позвонки легче «встают» на место.

Упражнение «Кошка» (рис. 21)

Исходное положение стоя на четвереньках.

1 – согнуться в грудном отделе, опустив подбородок на грудь, выгнув округло спину, как ее **выгибает** кошка при встрече с собакой;

2 – прогнуться, поднять подбородок.

Это упражнение может выполнить любой человек. А вот следующее – сложнее.

Здесь нужно применить силу рук. Если оно у вас фазу не получится – не беда. Через какое-то время, потренировавшись, вы сможете его выполнить без усилий.

Упражнение «Кошка под забором» (рис. 22)

Исходное положение – стоя на четвереньках.

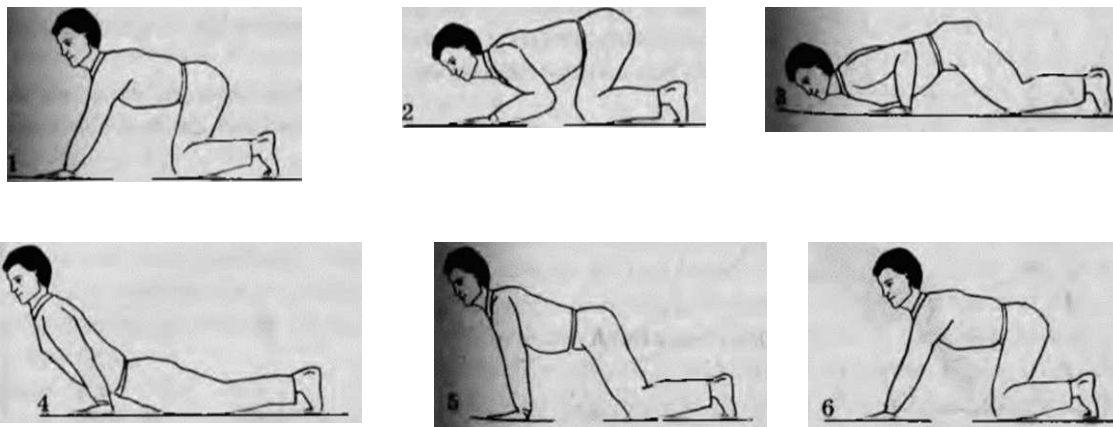


Рис. 22

1 – 2 – сгибаем руки в локтях, представив, что над вами забор, под который надо подлезть;

3 – 4 – подлезаем под воображаемый забор, как можно теснее грудью, а затем и поясницей прижимаясь к земле, руки выпрямляем;

5 – 6 – плавно выходим в исходное положение.

В этом упражнении постепенно прорабатывается весь позвоночник, начиная с верхнего отдела и заканчивая нижним.

Проведя профилактику позвоночника, перейдем к его правильному выстраиванию в положении в упоре лежа. Эти упражнения желательно выполнять с партнером, с помощью которого вы сможете дать своему телу достаточную нагрузку, а как мы уже говорили, под нагрузкой происходит более быстрое «понимание» телом правильности положения.

Упражнение «Боковые протяжки» (рис. 23, 24)

1. Примите исходное положение – упор лежа.

Таз чуть приподнят вверх.

Партнер сверху вниз надавливает вам на область поясницы. Если вы сможете выдержать вес партнера, значит, туловище «выстроено» правильно.

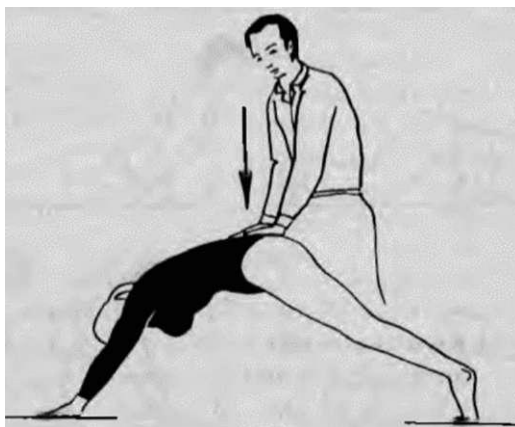


Рис. 23

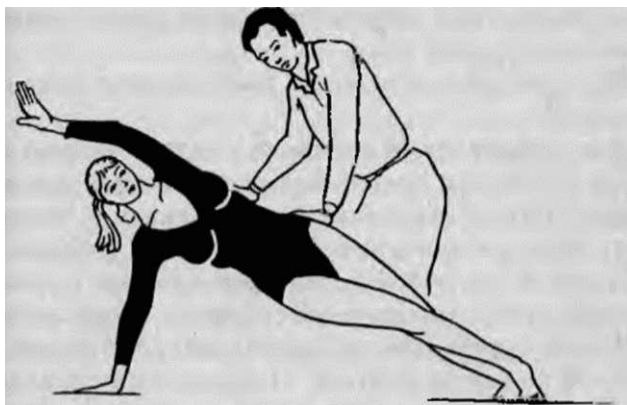


Рис. 24

Усиление давления партнера должно быть мягким, плавным и постепенным, чтобы ваше туловище успело «выстроиться». Иначе, можно не исправить определенные нарушения, а, наоборот, нанести вред своему организму.

Помните: техника безопасности – превыше всего. Лучше начинать с небольшого воздействия, постепенно тренируя свое тело, чем «сломаться» после первой же попытки и сделать скоропалительный вывод, что все упражнение – ерунда.

2. Усложняем упражнение (рис. 24)

Примите положение упор лежа на правом боку.

Опорные правая рука и правая нога. Левая рука выпрямлена над головой, чуть полукругом., ладонь развернута наружу. Напряжение создается в левой половине, туловища, левой руке и ладони левой руки. Партнер надавливает на область таза и груди одновременно двумя руками. Усилия – мягкие, плавные, постепенные – от легких к более сильным. Усилия должны быть направлены четко вниз.

3. Выполняем вторую позицию упражнения, но только на другом боку.

Не забывайте о строгом выполнении всех рекомендаций!

Для исправления сколиоза у детей система целостного движения предлагает специальный комплекс упражнений, составленный в виде сказки. Читая ребенку сказку и одновременно выполняя упражнения, вы сможете в игровой форме, ненавязчиво проводить профилактику или лечение сколиоза. Хорошо бы заниматься с ребенком каждый день. Но знаем, что времени не всегда хватает. Поэтому минимальное – вторник и пятница или среда и суббота. Почему именно по этим дням? Физиологи определили, что уровень тренированности исчезает через 72 часа, то есть через 72 часа навык, наработанный предыдущей тренировкой, пропадает. И если вы занимаетесь один раз в неделю, то эффекта от такого занятия практически нет.

Комплекс упражнений «Сказка про Кошечку»

Начинается комплекс с кошковых «потягушек» – делаются либо на коленях, либо стоя.

Просим ребенка представить себя в образе кошки и начинаем выполнять все протяжки.

Кошечка проснулась, потянулась, умылась лапками (протяжка прямая).

Кошечка потягивается в сторону – вправо и влево (протяжка боковая).

После потягивания Кошечка пошла погулять и, увидев Собачку, насторожилась (*упражнение «Кошка» – согнуться в грудном отделе, сделать круглую спинку*). Но Собачка была далеко, и Кошечка пошла дальше и повстречала свою подружку (*прогнуться в грудном отделе*).

Время от времени поглядывая на Собачку (*согнуться*) и разговаривая со своей подружкой (*прогнуться – и так 6 – 8 раз*) – Кошечка размяла свою спинку. Но что-то Собачке не понравилось, и она побежала за Кошечкой. Пришлось Кошечке пролезать под заборчики (*упражнение «Кошка под забором» – из исходного положения, сидя на пятках –*

сгибая руки, делаем волну 6 – 8 раз). Пролезла она под восемь заборчиков, и последний оказался такой низкий, что Собачка не смогла под него подлезть, и Кошечка спокойно ушла от нее и «оказалась в зоопарке».

Пошла она мягко и красиво, то так, то эдак ставя свои лапки (*различные варианты ходьбы*). По дороге разных интересных зверюшек рассматривала.

Сначала она шла на пальчиках (*ходьба на носках*), затем на пяточках (*ходьба на пятках*), затем полностью на всей лапке (*ходьба с пятки на носок*).

Но при этом Кошечка не забывала держать красивую спинку (*обратите внимание на правильность осанки ребенка*). Пошла Кошечка дальше и увидела, как Мишка идет, косолапит, и решила его поддразнить (*ходьба на наружном своде стопы*). Мишка хотел было рассердиться, но Кошечка сказала: «Что ты, я иду совсем не так, как ты!» – и пошла уже по-другому (*на внутреннем своде стопы*).

Подошла к пруду – видит. Рак из пруда вылезает – задом наперед. «Как это так у него получается? Надо попробовать», – решила Кошечка и пошла спиной вперед, мягко переступая с лапки на лапку (*ходьба спиной вперед*). И так-то у нее хорошо получилось, что ножки сами стали передвигаться. Правильно Кошечка двигалась. (*Обратить внимание ребенка на то, что если двигаешься правильно, то кажется, будто кто-то за спинку тянет, ноги двигаются сами.*) И так ей понравилось идти спиной вперед, что решила она попробовать ставить лапки по-разному, так же как и при обычной ходьбе (*ходьба спиной вперед – носки внутрь, наружу*).

Шла, шла – чувствует – стенка. Остановилась.

Прямо перед ней «площадка молодняка». Молодые зверюшки играют, кувыркаются, на качелях качаются. Захотелось и Кошечке покачаться, но через забор никак не перелезть. Подумала и решила сама с собой в качели поиграть (*упражнения «Передние качели», «Боковые качели»; переступание с ноги на ногу. Руки двигаются свободно, справа налево. Ладонь открытая, ощущение «свиста ветра» в руках*).

Покачалась Кошечка и вперед – назад, и вправо-влево, чувствует, что-то прохладно стало. А это пингвины мимо нее так важно шествуют. Строем, друг за другом. Решила Кошечка попробовать, как это пингвины вперевалочку ходят. Встала в конец строя и пошла вместе с ними (*ходьба «Пингвинчик»*). Так дошла она с пингвинами до обезьян. Смотрит – обезьяны как-то чудно передвигаются: присели, потом привстали, лапку вперед выпрямили и снова поставили вниз, делая совсем маленький шаг (*ходьба на корточках с разгибанием ног в коленном суставе и с возвращением в исходное положение, маленькими шажками продвижение вперед*). Кошечка повторила по-обезьяньи это упражнение. Дальше обезьянки стали боком передвигаться (*ходьба боком на корточках, с переносом центра тяжести с правой ноги на левую и проносом прямой безопорной ноги спереди и сзади по очереди*). Понравилось Кошечке ходить боком. И лапки хорошо разминаются. Но устала, решила сесть, отдохнуть.

Подошла к Кошечке Цапля. Спрашивает: «Ты чего тут сидишь?» – «Да вот, решила отдохнуть», – сказала Кошечка. «Хочешь, я тебе интересное упражнение покажу? – спросила Цапля. – У нас кроме меня никто не может его сделать». – «Я все могу» – сказала Кошечка. – Показывай». Села Цапля, скрестила ноги. Потом как взмахнет крыльями, встала, сделала круг в повороте и снова села. А ноги словно приклеенные, на земле остались, только местами поменялись. Если сначала у нее была правая перед левой, то теперь – левая перед правой оказалась. «Ну как?» – спросила Цапля. «Здорово! – Ответила Кошечка. – Надо попробовать!»

(*Упражнение «Вставание по спирали». Начинаем с подготовительных упражнений:*

- 1) *из исходного положения – сидя со скрещенными ногами – встать и сесть;*
- 2) *стоя со скрещенными ногами – поворот вправо- влево на 360 градусов;*

3) соединяем все вместе – из исходного положения – сидя со скрещенными ногами встаем с поворотом и садимся.. Движение выполняется безостановочно, ноги до конца не выпрямляются, руками помогаем держать равновесие.)

Цапля ушла. Ничего у Кошечки сначала не поручалось. То не встать никак, то падает, когда садиться начинает. Но Кошечка была упорная. И когда Цапля через некоторое время вернулась, то поразила. Кошечка не только научилась вставать и садиться в спирали красиво, без падений, но и смогла это сделать без помощи лапок, то есть лапки она • прятала за спину. Такого даже у самой Цапли не получалось («Вставание по спирали» без помощи рук).

Довольная и гордая, Кошечка пошла дальше.

Дошла до тюленей. Смотрит – они лапы поднимают. «Вы зачем так делаете?», – спросила Кошечка. «А это мы разминаемся. Сейчас будем трюк показывать. Маленький тюлененок сможет, опираясь только на головку и хвост, сделать „мостик" и еще на себе старшего брата держать. Присоединяйся, если хочешь, к нам. Мы тебя научим. Это просто!» Решила Кошечка посмотреть, что это за трюк такой. Но сначала надо тело подготовить. Стала она выполнять те же упражнения, что и тюлени. А они легли на правый бок и стали поднимать хвост то вверх, то вперед, то назад. (Исходное положение – лежа на правом боку. Рука правая под головой, левой упираемся в пол. Поднимаем левую ногу вверх, вперед, назад, в исходное положение). Размялись на правом боку, дружно все перевернулись на левый. (На левом те же упражнения, что и на правом.) Затем перевернулись на грудь – стали хвостики вверх поднимать. (Исходное положение – лежа на груди – одновременно поднимаем ноги и выпрямленные вперед руки, держим 3 счета, на счет 4 вернулись в исходное положение.) Затем стали пингвины плечи поднимать. (Исходное положение – лежа на животе – согнутыми руками-ладонями упираемся в пол. На счет 1 – выпрямляем руки, прогибаемся, на счет 2 – в исходное, положение; исходное положение – лежа на животе, руки согнуты за головой, соединены на затылке. 1 – поднять плечи, оторвав от пола, прогнуться; 2 – 3 – держим в положении прогнувшись: 4 – в исходное положение.)

Перевернулись тюлени на спинку и стали хвостиками цифры в воздухе «писать». Написали цифры от 1 до 7. (Исходное положение – лежа на спине – поднять ноги и одновременно двумя ногами рисуем в воздухе цифры 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.)

Потом неутомимые тюлени вытянули ласты над головой и стали вытягивать позвоночник, как бы «идя» хвостиками вперед. (Исходное положение – лежа на спине. Руки лежат на полу за головой прямые, пальцы сцеплены, ладони развернуты наружу. Пытаемся «идти» пятками вперед, но не двигаем тазом. «Идут» только ноги. Хорошее упражнение для позвоночника.) То же тюлени сделали и на правом боку, и на левом, и на груди. (Исходное положение – на правом боку. Руки наверху, тянемся одновременно вверх за руками и «идем» ногами вперед, то же – на левом боку и на груди.)

Весь комплекс вместе с тюленями и Кошечка проделала. Размяла мышцы туловища. «Теперь мы готовы трюк показывать», – говорят тюлени.

Самый маленький Тюлененок лег на спинку, выгнулся, опираясь только на хвостик и головку, а его брат – уже большой тюлень – встал на него. (Упражнение «Мосты». Передний – опираясь на голову и ноги. Сначала без нагрузки, затем с небольшой нагрузкой. Нагрузку увеличивать постепенно и очень дозировано. Дать ребенку выстроиться.) Затем Тюлененок повернулся на один бок и сделал мост». («Мост» на правом боку – в упоре лежа на правом боку, опираясь об пол рукой и стопами, и мост» на левом боку. Устойчивость проверяем постепенно увеличивающейся нагрузкой. Давление производим по силовым линиям.) Перевернувшись на другой бок и опять сделав мост, Тюлененок, очень довольный собой и тем, что выдержал достаточно большую нагрузку, встал. Все вокруг зааплодировали. Кошечке тоже понравилось представление, и она решила дома попробовать исполнить все трюки. А пока она пошла дальше по зоопарку. Заглянула в одну клетку и остановилась, зачарованная зрелищем.

Молодая мама-пума учила своих детей очень красивым движениям ногами и руками. Со стороны это смотрелось как движение водорослей из стороны в сторону. Если бы такое Кошечка увидела в воде, то особо не обратила бы внимания. В воде так двигаться естественно, а вот на суше достичь такой плавности и мягкости в движениях – это мастерство.

Подошла Кошечка к Пуме и попросила: «Научите и меня, пожалуйста, таким красивым движениям». – «Хорошо, – сказала Пума, – только прежде, чем ты освоишь эти движения, надо выучить подготовительные. Вставай напротив меня – я тебя научу». (*«Боковые качели» на 7 счетов.*) Затем Пума стала учить малышей такому движению: сначала они покрутили правой коленкой в правую сторону. (*Выполнение упражнения «восьмерка» ногами, по отдельности каждой ногой, затем соединяя движение вместе – «Экстравертная восьмерка».*) Затем покрутили левой коленкой в левую сторону. Соединили эти два движения вместе. И получилось – как водоросли качаются в воде. Правая коленка работала в правую сторону, левая – в левую, а центр тяжести постоянно перемещался то вправо, то влево. После того как все освоили упражнение, Пума показала похожее, но ноги работали вовнутрь. (*«Интровертная восьмерка» – обратить внимание на осанку. Выполняется так же: сначала отдельно каждая нога, затем соединяя вместе.*) У Кошечки очень хорошо все получилось. Спинку она держала ровно, лапки работали всей стопой плавно и мягко в целостном движении. Довольна осталась Пума работой Кошечки и предложила научить ее следующему движению. Обрадовалась Кошечка и стала очень стараться повторить все правильно и красиво, так же, как Пума делает. (*Выполнение упражнения «Восьмерка с динамикой верхних конечностей».*) Старания всегда приносят хорошие плоды, и скоро Кошечка делала это упражнение не хуже, чем сама Пума.

Радостная от красивой и хорошей работы, Кошечка пошла дальше.

Решила она найти Змею. Та умела очень красиво извиваться, и Кошечке тоже захотелось научиться так владеть своим телом. Змею найти было трудно. Она всегда очень хорошо маскировалась среди камней. Не любила, когда ее беспокоили по пустякам. Мудрая была. Но Кошечке очень хотелось научиться всем премудростям, которыми владели звери. Видя, что Кошечка настойчива в своих поисках, Змея сама подняла голову и спросила: «Зачем ты меня ищешь, Кошечка?» Кошечка ответила: «Слышала я, что у вас зоопарк особенный. Все звери владеют искусством целостного движения. У многих я сегодня училась и освоила их науку. Осталось только несколько упражнений научиться делать, и тогда я полностью смогу владеть своим телом и не буду болеть». – «Ладно, – ответила мудрая Змея. – Я научу тебя. Давай свою лапку и старайся слушаться меня, выполнять те движения, которые я буду задавать тебе. А если будешь сопротивляться, то могу и укусить тебя нечаянно. Зубы у меня, как ты знаешь, ядовитые. Согласна?» «Хорошо», – сказала Кошечка. Очень уж ей хотелось до конца пройти науку целостного движения. Положила она лапку в рот Змеи. Стала та извиваться, и Кошечка за ней повторяла все движения. Ни разу не ошиблась, все точно сделала. (*Выполнение упражнения «Пястцы».*) Сначала правой лапкой, а затем левой. Похвалила ее Змея и сказала: «Ну что ж, мое испытание ты прошла хорошо. Осталось тебе научиться так же быстро передвигаться, как это умеет делать Ежик. И танцевать легко, свободно и красиво, как это делают бабочки. Иди на поляну. Там и Ежик свою команду тренирует, и бабочки на танцы собрались».

Пошла Кошечка на полянку к Ежику. Смотрит – первым стоит Ежик, а за ним вся команда ежат выстроилась, и так уморительно ножками топают, ну прямо как паровозик едет. Еще и фырчат. Сначала на всей ступне идут, а потом на носочки привстают. Быстро-быстро лапками перебирают, Кошечка не успела и оглянуться – а они уже на другом конце поляны оказались. «Подождите, – крикнула Кошечка, – я тоже хочу с вами, только объясните, как это у вас так быстро получается». Ежик тут же подошел к ней. Объяснил, что надо быстро-быстро лапками перебирать, и тогда получится так же, как у них. «И чем быстрее лапками будешь перебирать, чем чаще, тем лучше будет выполнено упражнение». – «А фырчать тоже надо?» – спросила Кошечка. Рассмеялся Ежик. «Фырчим

мы так, потому что ежи, но если тебе тоже захочется пофырчать – можешь пофырчать». (*Выполнение упражнения «Вибрации» на полной стопе и на носочках.*) Стала Кошечка быстро-быстро лапками перебирать. Сначала на всей стопе, а потом – на подушечке. Спинку держала ровную, красивую, как учили ее все звери в целостном движении. Через некоторое время смотрит – а она уже на другой полянке. И как здесь очутилась – сама не понимает.

Так быстро лапками научилась перебирать, что даже с Ежиком не успела попрощаться и сказать ему «спасибо».

А на этой полянке творились чудеса невиданной красоты. Бабочки всех цветов радуги двигались под очень красивую музыку. Двигались мягко, плавно.

Каждая бабочка исполняла свой танец, но вместе это было завораживающее зрелище. Не устояла Кошечка и тоже начала двигаться в такт музыке. Мягкие, плавные, красивые движения получались у нее, от стопы двигалась Кошечка, и такое ощущение у нее появилось, что сейчас взлетит. (*Выполняется спонтанный танец.*) Увидев это, все жители зоопарка собрались на полянке. Радостно им было смотреть, как Кошечка двигается, ведь каждый чему-то ее научил и теперь был горд своей работой.

Остановилась музыка, остановилась и Кошечка, открыла глаза, смотрит – все ее учителя здесь находятся и хлопают ей в ладошки, оценив ее мастерство. Поклонилась Кошечка всем зверям, которые ее обучали. Сказала: «Большое спасибо! Теперь я знаю, как правильно и красиво двигаться и какое можно получить удовольствие от движения».

На этом наша сказка заканчивается. Выполнять ее, конечно, нужно вместе с ребенком. Еще лучше, если вся семья подключится к выполнению упражнений, описанных в сказке. Подробно все упражнения, упоминаемые в сказке, описаны в различных главах книги (их можно легко найти по оглавлению).

Бели вам дорого ваше здоровье и здоровье вашего ребенка – обязательно освоите этот игровой, но чрезвычайно эффективный комплекс упражнений, и вы ощутите радость и от самого выполнения движений, и от достигнутого результата.

В сказку не введено упражнение «Ударная устойчивость». Это сделано намеренно. Если папы захотят со своими сыновьями выполнить это упражнение, то, думаем, найдут место в конце сказки и вами смогут придумать, как это сделать. Почему в конце? Потому что организм ребенка должен быть подготовлен к ударной устойчивости не только физически, но и психологически. А готов он будет только в том случае, когда основная стойка целостного движения будет получаться сама собой, то есть перейдет на уровень подсознания. При работе с ребенком также не забывайте следовать всем рекомендациям, которые даны в упражнениях, и обязательно соблюдайте технику безопасности. Лучше чуть-чуть послабее сделать усилие при выполнении упражнений «Мосты» и «Ударная устойчивость», чем нанести травму ребенку. Нехитрую игру-сказку можно придумать и самим. Но старайтесь придерживаться при выполнении упражнений той последовательности, которая существует в нашей сказке. Каждое предыдущее упражнение подготавливает организм к выполнению последующего. Поэтому, если вы начнете сразу, к примеру, с «Мостов» или «Ударной устойчивости», то это ни к чему хорошему не приведет.

Правильное выполнение упражнений детьми, естественно, возможно только после того, как вы сами освоите упражнения системы целостного движения.

ОСТЕОХОНДРОЗ

Остеохондроз – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Почти каждый взрослый человек в нашей стране страдает остеохондрозом в той или иной форме. Мало того, это заболевание молодеет с каждым годом. Слабое физическое развитие, малоподвижный образ жизни и как следствие – мышечная атрофия (то есть мышцы вялые, слабые, не способные удержать опорно-двигательный аппарат), плохое питание, загрязненная окружающая среда, неправильные или чрезмерные нагрузки – все это можно считать предрасполагающими факторами развития этой болезни.

Что же такое остеохондроз? Остеохондроз позвоночника – это заболевание, в основе которого лежит дегенерация межпозвонкового диска с последующим вовлечением в процесс тел смежных позвонков, а также изменения в межпозвонковых суставах и связочном аппарате. Эти патологические изменения влекут за собой чувствительные и двигательные расстройства, сопровождающиеся нарушением питания близлежащих к пораженному сегменту позвоночника тканей, кожи и скелетных мышц; болями, часто отдающими в область сердца, желудка, в голову; ограничением двигательной активности, сосудистой дистонией.

Интересно отметить, что нарушение эластичности межпозвонковых дисков приводит к изменению длины позвоночника. Измерения высоты позвоночника (то есть роста человека) при остеохондрозе утром и вечером обнаруживают более существенную разницу, чем обычное физиологическое уменьшение роста к «вечеру по сравнению с утренними цифрами.

Остеохондроз позвоночника делится по отделам. позвоночника: шейный, грудной и крестцово-поясничной. Соответственно, и лечение направлено на снижение интенсивности болей и увеличение подвижности в наиболее болезненном участке позвоночного столба.

ОСТЕОХОНДРОЗ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Прекрасным лечебно-профилактическим средством являются физические упражнения. Основная задача при лечении шейного остеохондроза – улучшение кровообращения в пораженном сегменте, уменьшение отека в близлежащих тканях, а также «Уменьшение боли в плечевом суставе и верхних конечностях, восстановление нормальной амплитуды движений, профилактика вестибулярных нарушений, укрепление ослабленных мышц.

В остром периоде заболевания в занятия рекомендуется включить упражнения для мелких и средних мышечных групп и суставов, упражнения на расслабление мышц плечевого пояса и верхних конечностей. Все упражнения чередуются с дыхательной гимнастикой и упражнениями на расслабление мышц. При нарушениях вестибулярной функции используются специальные упражнения.

Из системы целостного движения в остром периоде рекомендуются следующие упражнения.

Упражнение «Вытяжка позвоночника»

Исходное положение – лежа на спине.

Сцепите пальцы рук и поднимите их вверх (по отношению к положению вашего тела). Тянитесь одновременно руками вверх, а пятками вниз. При этом поясница, таз и туловище должны быть прижаты к полу, «идут» вниз только пятки.

Происходит растяжка позвоночника. Если вы смогли всем позвоночником лечь на пол – вы достигли определенных успехов.

Упражнение «Вытягивающий массаж рук»

Вы встаете в исходное положение целостного движения. Партнер двумя руками обхватывает ваш плечевой сустав, с помощью вращательных движений плечом вы

выскальзываете из рук партнера. Ваша рука должна быть в расслабленном состоянии, иначе упражнение не получится. Движения выполняются по траектории цифры «8». Происходит как бы вытягивание руки, проработка энергетических каналов и рефлексогенных точек.

Начинать надо со здоровой руки. Вытяжка выполняется три раза подряд, затем переходите на больную сторону. Выполнив то же самое три раза на больной стороне, сделайте упражнение «Включение рук» с партнером. Выполнять упражнение следует очень осторожно, без лишнего напряжения. Во время включения рук происходит прочистка энергетических каналов, мышцы в расслабленном состоянии, поэтому улучшается питание и кровоснабжение рук и плечевого пояса (описание этого упражнения см. в разделе «Артроз»).

Упражнение «Вращение палочки»

Для мелких групп мышц полезно освоить это упражнение.

Возьмите маленькую палочку (можно карандаш) зажмите ее между указательным и средним пальцами. Начинайте вращать палочку в правую сторону. Палочка должна перекатиться и лечь между средним и безымянным пальцами. Вращая ее дальше, дойдите до мизинца и с помощью большого пальца верните в исходное положение.

Чем быстрее вы сможете вращать палочку, тем лучше вы научились управлять мелкими мышцами руки. Усложняя это упражнение, научитесь вращать одновременно две палочки – в правой и левой руках. Уверяем вас, это не так сложно, как может показаться вначале. Это упражнение способны освоить даже дети в детском саду.

Для восстановления нарушения вестибулярного аппарата хорошо применять ходьбу в различных ее вариантах. Если не возникает болезненных ощущений при выполнении упражнения «Вставание по спирали», то очень хорошо выполнить и его. Но если появляется боль, то его лучше выполнять в следующих, восстановительных периодах.

По мере стихания болевого синдрома при остеохондрозе в занятие рекомендуется включать упражнения на укрепление мышц шеи и плечевого пояса. К упражнениям, выполняемым в острый период, подключаются другие упражнения из системы целостного движения, исключая пока только упражнения «Пястцы» и «Вибрации».

Обязательно включаются в занятия упражнения со звуком, цветом и дыханием и направлением тепла в больную зону. Соединение в комплекс всех этих упражнений приводит к чудесному эффекту выздоровления. «Прозвучку» тела сделайте как описано в вибрационной звуковой технике со звуком «м» (см. упражнение «Прозвучка» в разделе «Вибрации жизни»). Представьте звук в виде небольшого шарика, окрашенного в желтый цвет. Проводя этот звук через все тело и доводя его до больной зоны, остановитесь звуком в больной зоне, звук окрасьте в желтый цвет, постепенно по гамме радуги дойдите до фиолетового и вернитесь обратно. Задержитесь в больной зоне на несколько секунд, затем постепенно вместе со звуком возвращайтесь в исходное положение. Не забывайте, что при прозвучке и цветолечении вы должны обязательно находиться в основной стойке целостного движения, иначе энергетика, звук и цвет не достигнут желаемых результатов.

Кроме вышеперечисленных упражнений, в период восстановления рекомендуется различного рода массаж.

ОСТЕОХОНДРОЗ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

В результате дегенеративно-дистрофических процессов в межпозвонковых дисках в грудном отделе позвоночника может происходить либо уплощение, либо усиление грудного кифоза. Уплощение грудного кифоза рассматривается как защитная реакция организма на изменения в позвоночнике: усиление грудного кифоза происходит в результате уплощения межпозвонковых дисков.

Эти изменения наряду с болевым синдромом снижают дыхательную экскурсию грудной клетки (другими словами, человеку трудно, а порой и невозможно глубоко дышать

«полной грудью»), приводят к гипотрофии (уменьшению) собственно дыхательных мышц и нарушению функции внешнего дыхания.

Грудной остеохондроз вызывает боли, очень похожие на сердечные, да и симптомами часто напоминает стенокардию. Это очень важно для постановки правильного диагноза.

С увеличением грудной кривизны для поддержания вертикального положения тела происходит компенсаторное увеличение поясничного лордоза (физиологического изгиба позвоночника вперед), что ведет к перераспределению нагрузки на связочно-мышечный аппарат позвоночника. Перерастяжение связок, богатых нервными окончаниями, может явиться источником боли в поясничном отделе, несмотря на то что дегенеративных изменений в нем нет.

В острый период заболевания, кроме традиционных упражнений ЛФК, используются упражнения системы целостного движения: дыхание «Дыхательный комплекс» (см. в разделе «Дыхание в системе целостного движения»), т. е. различных типов. Если вы освоили все типы дыхания, то выполняете дыхание брюшного типа (то есть животом), постепенно переходя на смешанное дыхание – дыхание животом и грудью. Чуть-чуть, так чтобы не было болезненных ощущений, включаем дыхание грудью и верхним делом легких, постепенно переходя от «чистого» дыхания животом к «чистому» дыханию грудной клеткой, расширяя экскурсию легких. В процесс дыхания вовлекаем все тело, начиная от кончиков пальцев ног. Также хороши упражнения «*Вытяжка позвоночника*» в положении лежа на спине, на боку и на груди, «*Вытягивающий массаж*», «*Протяжки*», «*Мосты*» различных видов – без нагрузки, «*Походка*» во всех вариантах.

При стихании болевого синдрома рекомендуется выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц спины, растяжение длинных мышц и мышц брюшного пресса. Упражнения выполняют в исходном положении лежа на спине, на боку, на животе и стоя на четвереньках. Из системы целостного движения в этот период заболевания хорошо включить прежде всего следующие упражнения: «*Вытягивающий массаж рук*», «*Включение рук, ног, позвоночника*», «*Протяжки*» различных видов, «*Мосты*» – с возрастающей нагрузкой, «*Походка*», «*Восьмерка*». При выполнении силовых упражнений «включений» и «мостов» – происходит перераспределение нагрузки по всему позвоночному столбу, и он лучше адаптируется к любым изменениям жизненных условий.

После упражнений для укрепления мышечного корсета и растяжек, когда ваш организм полностью справится с болезнью, можно приступать к выполнению по-другому и других упражнений системы целостного движения.

ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Изменениям в межпозвонковых дисках при пояснично-крестцовом остеохондрозе почти всегда сопутствуют нарушения нормального положения тела в пространстве, ограничение движения в поясничном отделе. Да это и понятно: организм пытается сам себя предохранить от боли, ограничив движения в пораженном сегменте позвоночника, чтобы до минимума сократить травматизацию нервных корешков. При выполнении физических упражнений следует учитывать анатомо-биомеханические особенности пояснично-крестцового отдела позвоночника:

1. Внутридисковое давление в пораженном участке позвоночника снижается в горизонтальном положении, поэтому все упражнения в остром периоде рекомендуется выполнять в положении лежа на спине, животе, боку и стоя на четвереньках.

2. Грыжа межпозвонкового диска чаще всего вступает в «конфликт» с нервными корешками. Раздражение корешков передается на мышцы, что приводит к их напряжению, поэтому необходимо освоить упражнения на расслабление всех мышечных групп.

3. Выполнение упражнений не должно приводить к излишним изгибам в поясничном отделе позвоночника.

4. «Вытяжение» позвоночника по его оси сопровождается увеличением межпозвоночного промежутка и диаметра межпозвоночного отверстия, что способствует декомпрессии нервного корешка, то есть снижению давления на него, а следовательно, ослаблению болевого синдрома.

Поэтому уже в остром и подостром периодах рекомендуется, кроме традиционных вытягивающих упражнений, включать в комплекс оздоровительной гимнастики следующие упражнения.

Упражнение «Вытягивающий массаж ног»

Упражнение выполняется так же, как и «Вытягивающий массаж рук».

Накладываете обе руки на бедро больного, как можно плотнее, захватив его, и постепенно начищаете «вытягивающими», вращательными движениями скользить руками вниз по ноге, как бы вытягивая ногу вниз. Эту процедуру нужно выполнять три раза на каждой ноге.

В этот момент можно включить «прозвучивание» организма, наполнив его цветовой гаммой от желтого до фиолетового цвета, задержавшись подольше на фиолетовом и направив все это в поясничный отдел.

Так же хорошо было бы направить туда тепловую волну, прогрев ею больные участки тела.

В подострый период и период ремиссии – вводим упражнения «Протяжки», «Мосты», «Включение рук, ног». В период ремиссии – «Включение позвоночника», «Восьмерка ногами», «Динамика верхних конечностей», «Вставание по спирали», «Качели», «Походка».

Очень аккуратно выполняем упражнение «Пястцы» и «Энергетический бег». Желательно их применять через достаточно продолжительное время после острого периода.

Самое интересное, что уже одно правильное выполнение «*Основной стойки*» приводит к уменьшению боли в пояснично-крестцовом отделе. Для иллюстрации этого утверждения – *случай из практики автора*.

У тренера моей младшей дочери сильно болела спина. Тренер слышала, что я занимаюсь целостным движением, и попросила меня показать какие-нибудь движения для уменьшения боли. Я пришла к ним на тренировку. Времени на наше общение, к сожалению, было мало. Долго объяснять принципы целостного движения я не могла и поэтому сразу поставила ее в положение «Основная стойка». Объяснила, что это такое и как ей делать основную стойку самостоятельно, а также показала ей упражнение «*Экстравертная и интровертная восьмерки*».

Так как двигательный навык у нее был хороший, она быстро поняла, что и как ей нужно делать. Позвонив ей через несколько дней, я с радостью услышала, что мои рекомендации и упражнения помогли.

АРТРОЗ И ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

Вы знаете, конечно, из курса школьной анатомии, что сустав – это подвижное соединение костей, позволяющее им свободно перемещаться относительно друг друга. У этих суставов есть вспомогательные образования – связки, мениски и т. д.

Всего основных суставов в человеческом организме двенадцать, и они парные; это: голеностопные, коленные, тазобедренные, плечевые, локтевые и лучезапястные. Именно они позволяют нам садиться и вставать, ходить, играть в футбол и в волейбол, наклоняться, жестикулировать – словом, двигаться. Человек обычно не замечает «работы» суставов. И это – норма. Значит, они у него здоровы.

Если вы стали замечать, что ваши суставы стали не так подвижны, как раньше, или издают скрипящие звуки при движении, вам следует призадуматься: возможно, у вас начинается артроз.

Что такое артроз, как он возникает и чем проявляет себя? Давайте разбираться.

При снижении содержания фосфора в крови (а это случается, например, при гипервентиляции – усиленном дыхании, при интенсивном беге, при стрессовых нагрузках или переохлаждении) в организме создается избыток кальция. Этот избыток становится токсичным (т. е. отравляющим) и может быть направлен организмом в различные органы и ткани, в частности в суставы с целью укрепления их фиксации.

И наоборот, если в крови недостает кальция, то он будет компенсирован костным кальцием, и тогда существует возможность неравномерного его выведения из слабых и неоднородных по составу суставных костей.

При нагрузках снова появится избыток кальция. Со временем он будет направлен в кости и усилит неравномерное распределение по их профилю. Измененный кальций в определенных местах суставов может вызвать затруднение в их движении, а затем артроз – серьезное дегенеративно-дистрофическое заболевание суставов. Суть его – в ухудшении качества «смазки» воспалившегося сустава, так называемой синовиальной жидкости. Постепенно в полости сустава выпадают в осадок соли, происходят изменения близлежащих капилляров, вокруг разрастается соединительная ткань и даже образуются костные выросты. Нарушается кровоток, из-за чего снашиваются хрящевые поверхности сустава. Следствием этих глубинных перерождений тканей сустава является воспаление и боль.

ДВИЖЕНИЕ ЛЕЧИТ СУСТАВЫ

Артроз – серьезное заболевание, требующее комплексного подхода к лечению. Для его лечения рекомендуются и специальные упражнения курса лечебной гимнастики, и лечебное голодание под наблюдением специалиста, и квалифицированный массаж, и терапевтические методы и процедуры. В системе целостного движения очень рекомендуем следующие упражнения: *«Ходьба со смещенным центром тяжести»*, *«Вытягивающий массаж рук и ног»*, *«Включение рук, ног, позвоночника»*, *«Качели»* (передние, боковые), *«Пястцы»* – для увеличения подвижности в суставах. При выполнении этих упражнений для усиления активного эффекта включаем также цветозвуковой комплекс с «прозвучкой» пораженных частей тела и направлением туда цветовой волны (фиолетового цвета) совместно с тепловой волной. Упражнение *«Ходьба»* в различных его вариантах значительно загружает суставы нижних конечностей и обеспечивает прилив крови к ним. Кровь доставляет все необходимые для их нормального функционирования элементы, и это облегчает течение болезни и благотворно сказывается на самочувствии человека. В этом упражнении реализуется ряд специальных рекомендаций системы целостного движения.

Надо отметить, что система целостного движения учит не только физической, но и психической, энергетической устойчивости в различных стрессовых ситуациях, а значит, имеет огромное профилактическое значение. Поэтому тот, кто освоил ее в полной мере, застрахован от заболеваний суставов, а если уже заболевание есть, то при помощи упражнений *«Осанка»*, *«Походка»*, *«Включение рук, ног, позвоночника»* вы сможете если не совсем до конца избавиться от этого заболевания, то хотя бы улучшить общее самочувствие и вернуть подвижность суставам.

При выполнении этих упражнений происходит усиление энергетики в суставах, улучшение обменных процессов, вырабатывается психическая устойчивость. Выполняя эти упражнения, вы избавитесь от последствий стресса и разбалансировки деятельности организма, проявившихся в виде артрозов и артритов, мышечных зажимов и желваков. Также можно выполнять упражнения: *«Пястцы»* и *«Каталептический мост»* (см. далее).

Случай из практики автора. Был у меня знакомый, тоже спортсмен. Однажды у него заболела рука в районе локтевого сустава. Я предложила попробовать полечить ее с помощью упражнений системы целостного движения. Он с большим недоверием согласился, сказав, что уже пытался лечить руку, но ничего не помогает. Для начала я сделала ему небольшой легкий массаж локтевого сустава, затем воздействовала энергетически и в заключение очень мягко выполнила «включения» рук – как больной, так

и здоровой. На этом мы расстались. Через день мы повторили всю процедуру, но «включения» я уже выполняла с большей силой. Через три таких сеанса он забыл, какая рука болела.

Упражнение «Каталептический мост»

Это упражнение «выстраивает» костно-мышечный аппарат в режиме сверхнагрузок. Вырабатывается устойчивость организма, приспособление к максимальным и сверхмаксимальным нагрузкам, и, как следствие, человек легче переносит стрессовые напряжения. Вырабатывается психологическая устойчивость при попадании в неблагоприятные ситуации.

Упражнение является тестовым в системе целостного движения. Освоить его не так уж сложно.

Все, кто первый раз видит его выполнение, говорят, что такого не может быть! Не может человек в полном сознании лежать в «каталептическом мосту», да еще выдерживать груз давления на тело, превышающий собственный вес в несколько раз.

Но, поверьте, это возможно. Эксперты системы целостного движения выдерживают нагрузку до 600 кг и ищут возможность еще увеличить ее. Например, Н.И. Кудряшов, один из разработчиков системы целостного движения, ее направления, условно названного «Устойчивость», выдерживает вес шести человек. К сожалению, большая группа просто не может на нем поместиться (некуда встать). Поэтому в экспериментальной группе разрабатывается приспособление для увеличения веса при выполнении упражнения.

Сначала освоим упражнение «Задний мост.» (рис. 25).

Исходное положение – лежа на груди. Помогая себе руками (на начальном этапе), опираясь на носки пальцев ног, найдите положение головы, при котором вам будет удобно стоять, опираясь только на голову и ноги.

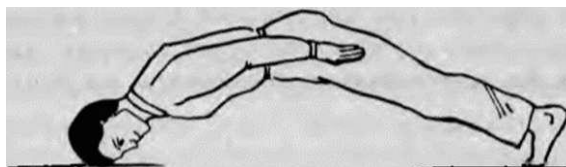


Рис. 25

Борцы часто тренируют этот «мост», поэтому тот, кто занимался борьбой, легко сможет выполнить это упражнение.

Проверяется правильность упражнения с помощью партнера. Партнер, поставив свои руки в район вашего тазобедренного сустава, медленно начинает давить сверху вниз. При спокойном, без напряжения, удерживании веса партнера – вы стоите правильно.

Упражнение «Передний мост» (рис. 26)

Исходное положение – лежа на спине, руки вверх, ладони раскрыты. Энергия выходит через ладони. Ноги чуть согнуты в коленях.

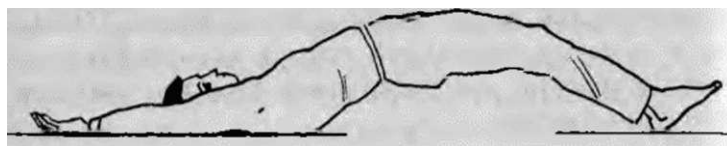


Рис. 26

Подняв таз вверх, выгнитесь, оставив телу две точки опоры: пятки и плечи. В этом положении, как уже было сказано, человек выдерживает нагрузку больше 600 кг. Но начните с малого. Пусть ваш партнер мягко и плавно, поставив руки на ваши тазовые кости,

легко надавит вниз. Примите, исходное положение, отдохните. Снова выгнувшись, постарайтесь выдержать более сильную нагрузку.

И так до максимально возможной на данный момент.

При правильном выполнении этого упражнения вы уже через несколько тренировок сможете выдерживать вес, превышающий ваш в несколько раз. Более тренированные смогут освоить упражнение быстрее. При проведении практических семинаров по целостному движению уже через 5 – 7 минут участники семинара с легкостью могли проделать это упражнение. Правда, надо учесть, что они находились под внимательным наблюдением экспертов, потому, что упражнение очень серьезное и требует постепенно наращивать нагрузку при обязательном соблюдении техники безопасности.

А сейчас мы с вами познакомимся с серией динамических упражнений.

При выполнении этих упражнений происходит правильное, биомеханическое выстраивание костно-мышечного аппарата. Все кости и мышцы встают на места, природой предназначенные для этого, снимаются межсуставные, суставные и мышечные боли, улучшается энергетическое, трофическое и иннервационное питание рук, ног и туловища. Человек учится осознавать, ощущать и управлять своим телом, а при работе в паре – и телом своего партнера. Лечатся артрозы и межмышечные невралгии. С помощью включения ног и поясницы, естественно, без сверхмаксимальных нагрузок, можно снять боли в пояснице при остеохондрозе.

Упражнение «Восьмерка»

Одно из основных базовых упражнений системы целостного движения. На первый взгляд оно легко и красиво, эти нехитрые, казалось бы, движения завораживают человека. Но выполнить его правильно • и красиво с первого раза – достаточно сложная задача. Дело в том, что приходится фиксировать ряд параметров, необходимых для его выполнения. К ним относятся: осанка, положение в пространстве центра тяжести человека, ритм, цикл движения и т. д. При выполнении этого упражнения любой человек, даже имеющий высокую спортивную квалификацию, сталкивается с целым рядом проблем: В его мышцах обнаруживаются такие блоки и зажимы, о которых он даже не подозревал. Ноги работают не плавно и мягко, а резкими толчками, движения «разорванные».

Но, думаю, сложности при выполнении упражнения на начальном этапе его освоения не остановят вас. Они легко преодолимы, а эффект от правильного его выполнения, то внутреннее спокойствие, которое вы обретете, плавность и мягкость ваших движений, которые доставят наслаждение не только вам, но и тем, кто будет на вас смотреть, с лихвой возместят все затраченные усилия.

Сначала расскажу о необходимых условиях выполнения упражнения в целом, а затем – для более быстрого и легкого его освоения – разобьем на составляющие.

Для выполнения упражнения «Восьмерка» необходимо поставить ноги на ширине плеч, плавно перенося вес тела с ноги на ногу. Через некоторое время вы обнаружите, что колени, бедра, стопы и тело в целом двигаются не только прямолинейно. Попробуйте вписаться в эти круговые траектории. При правильном выполнении упражнения колени «выписывают» круг, а вертикальная ось, мысленно проведенная через позвоночник, «вычерчивает» в горизонтальной плоскости знак «бесконечность», или «восьмерку».

При помощи этого упражнения производится накатка симметричных спиральных траекторий движения тела, позволяющих гармонизировать работу обоих полушарий мозга, интегрировать их деятельность в двигательной сфере.

Это упражнение эффективно при остановке внутренних диалогов и монологов, для так называемого «безмолвия ума». А зачем это безмолвие ума нужно?

Поясним: если вы хотите открыть что-то новое внутри вас, то вы должны отрешиться от всего наносного, поверхностного. Упражнения системы целостного движения укрепляют не только физическое тело, но и духовное, открывая новые, безграничные возможности человека.

Когда останавливается машина ума, человек делает разного рода открытия, и прежде всего он понимает, что если способность думать – это занимательный дар, то способность не думать – дар более великий. Через молчание разума можно выйти в новый способ познания и, следовательно, в новый способ жизнедеятельности.

Во многих эзотерических учениях, например у Шри Ауробиндо или Карлоса Кастанеды, остановка ума (или иначе: внутреннего монолога) производится через ментальный (мыслительный) уровень, что требует значительных затрат времени и сил. Мы предлагаем сделать это при помощи физического упражнения, что, несомненно, упрощает задачу. И второе преимущество – это упражнение вы можете выполнять в любом месте и в любое время, даже незаметно для окружающих, которые вам не будут мешать своим присутствием.

Изучение упражнения «Восьмерка» займет немало времени. Наберитесь терпения. Сначала нужно освоить правильные траектории движения коленей по «кругу в разных направлениях. На этом этапе можно обнаружить, что мышцы ног не выполняют задуманные сознанием движения. Необходимо затратить время, приложить усилия и восстановить связь двигательных отделов центральной нервной системы и мышц. Затем устранить все мышечные зажимы, все излишние мышечные напряжения, мешающие ритмичному и циклическому выполнению этого упражнения. При этом обязательно соблюдаются все рекомендации упражнения «Осанка».

Упражнение считается выполненным правильно тогда, когда колени при движении описывают четкие круги в горизонтальной плоскости, а направления их «Движения противоположны. Например, если при взгляде сверху колено правой ноги движется по часовой стрелке, то колено левой ноги должно двигаться против часовой стрелки. При правильном выполнении мышцы ног находятся, как это ни парадоксально, в тонусно-расслабленном состоянии, и при длительном выполнении упражнения ноги не устают.

Перейдем непосредственно к выполнению упражнения «Восьмерка».

«Экстравертная восьмерка» (рис. 27)

Исходное положение. Встаньте в основную стойку целостного движения, поставив ноги чуть шире плеч;

- 1– начнем изучение упражнения с правой ноги. Обратите внимание на правую ногу. Сделайте правым коленом круговое движение в правую сторону, то есть по часовой стрелке. Движение должно быть мягкое и плавное, без толчков и остановок. Выполнив 5 – 6 кругов, остановитесь. Расслабьте ногу;
- 2– перенесите внимание на левое колено;
- 3– сделайте круг левым коленом в левую сторону, против часовой стрелки. Движение мягкое, плавное, без рывков. Обратите внимание на стопу. Усилие распределено по периферии. Пятку от пола не отрывать. Выполните 5 – 6 кругов ногой. Остановите движение ноги, расслабьте ногу;
- 4 – 5 – соедините оба движения. Правое колено делает круг вправо; мягко перемещая центр тяжести влево, начинаем работать левым коленом, сделав круг, снова работаем правым коленом.

Возможные ошибки при выполнении упражнения:

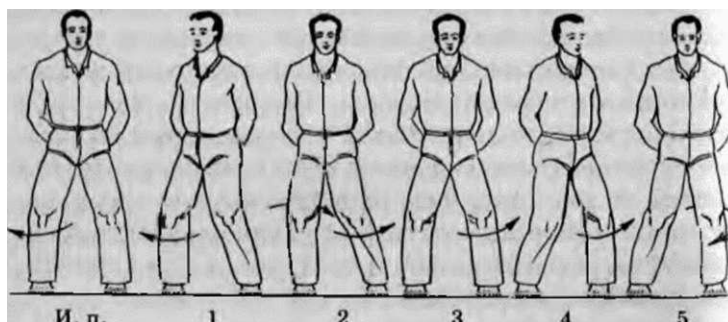


Рис. 27

1. Стопа поднята на носок, пятка оторвана от пола.
2. Движения не плавные и мягкие, как бы «перетекающие» с одной ноги на другую, а ноги работают по отдельности. Сначала одна – потом другая.

Для контроля правильности выполнения упражнения желательно встать перед зеркалом.

После того как вы освоили «Экстравертную восьмерку», то есть вращение коленями наружу, приступим к изучению «Интровертной восьмерки» – вращения коленями внутрь.

Упражнение «Интровертная восьмерка» (рис. 28)

Как и в предыдущем случае, начнем изучение упражнения поэтапно.

Исходное положение – основная стойка целостного движения. Ноги поставьте чуть шире плеч;

– обратите внимание на правое колено, оно чуть согнуто. Начинать вращение правым коленом вовнутрь, то есть против часовой стрелки. Вращение плавное, мягкое, без рывков. Сделайте 6 – 8 кругов, запомнив движения:

– перенесите внимание на левую ногу;

– сделайте 6 – 8 круговых движений левым коленом вовнутрь, то есть по часовой стрелке. Запомните движение;

– соедините оба движения в единое. Работая правым коленом вовнутрь, «передавайте» движение левому колену, которое тоже работает вовнутрь.

Очень похожие движения у снегоуборочной машины, когда она лопастями загребает снег, не так ли?

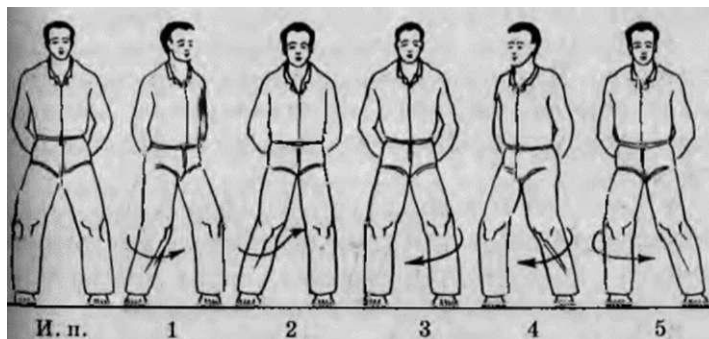


Рис. 28

При правильном выполнении упражнения мышцы не устают, работают в четко согласованном ритме. Упражнение можно выполнять сколь угодно долго. Амплитуда движения выбирается индивидуально, но чем больше амплитуда, тем легче выполнить упражнение правильно. Научившись правильно делать «Восьмерку» по большой амплитуде, при малой вы ее можете делать в любом месте и в любое время незаметно для окружающих.

Для чего нужно это упражнение?

1. Вы почувствовали какие-то неприятные ощущения в позвоночнике, чтобы быстро устранить их и не доводить до боли, сделайте «Восьмерку».
2. От долгого стояния на месте (например, в очереди) начинают затекать ноги, шея, позвоночник, – сделайте «Восьмерку», и все придет в норму.
3. «Восьмерка» организует окружающее вас пространство. Находясь в переполненном транспорте, в толпе народа, сделайте «Экстравертную восьмерку» – вокруг вас образуется больше свободного пространства.
4. Если вам нужно получить информацию из своего подсознания, а для этого остановить внутренний монолог – сделайте «Восьмерку» – вы получите все нужные вам сведения на данный момент.
5. Если вы замерзли, выполните «Восьмерку»: происходит энергетический, тепловой разогрев. Волна тепла начинает проходить по всему телу, и вы согреваетесь.
6. Многие занимающиеся отмечали, что после выполнения упражнения «Восьмерка» нормализуется давление.

Случай из практики автора. У моей знакомой было высокое давление. Она, естественно, пошла к врачу. Врач прописала ей таблетки и сказала, чтобы она нарисовала график изменения давления. Вечером мы с этой женщиной встретились. Я предложила ей поделаться «Восьмерку». Она старательно выполняла упражнение в течение 10 – 15 минут. Затем мы разошлись. На следующий день я позвонила ей, чтобы справиться, как ее самочувствие и какой график давления. Она с радостью сообщила, что график построить нельзя, так как давление нормализовалось. Я посоветовала ей не спешить и все-таки понаблюдать за давлением. Встретившись со мной через несколько дней, она сообщила, что давление нормализовалось и это ее очень радует.

Если сомневаетесь – пробуйте сами, выполняйте упражнение, и вы увидите, что оно действительно «работает». Самый действенный способ проверки правильности сказанного и написанного – практика.

Но хочу еще раз обратить ваше внимание на то, что упражнения «работают» только в том случае, когда они выполняются правильно

Еще один любопытный аспект этого упражнения – вы можете с его помощью определить собственный психологический тип. Если вам легче выполнить упражнение «Интровертная восьмерка», то вы относитесь к людям, которые больше погружены в свой собственный, внутренний мир. То есть к интровертам. Если же вам легче дается «Экстравертная восьмерка», вы легкий, коммуникабельный человек, экстраверт. Общение с другими не доставляет вам больших трудностей.

Упражнение «Включение рук, ног, позвоночника»

На начальном этапе освоения этого упражнения вам понадобится партнер. Идеальный вариант – если партнером будет специалист системы целостного движения. Он сразу исправит все недочеты, которые могут возникнуть при выполнении этого упражнения, и освоение его пойдет гораздо быстрее.

В дальнейшем, научившись управлять собственным телом, вы сможете делать «Включение» самостоятельно.

Упражнение «Включение рук» (рис. 29)

Прежде всего распределите обязанности между собой и партнером. Один будет выступать в качестве «тестируемого», второй – «тестирующего». Итак, первый выполняет упражнение, второй ему помогает. Помогает правильно «выстроить» костно-мышечную систему при помощи нагрузки.

Первый, приняв основную стойку целостного движения, встает боком ко второму. Кладет правую руку ему на левое плечо. Рука кладется так, чтобы лучезапястный сустав находился за спиной партнера. Кисть согнута в лучезапястном суставе. Пальцы

расставлены в стороны, напряжены, направлены вверх. Рука чуть-чуть согнута в локтевом суставе. Левая рука полусогнута, пальцы расставлены в стороны, ладонь направлена в пол.

Напряжение проходит по всей руке и заканчивается в кончиках пальцев (рис. 29а).

Обратите внимание на пальцы ног. Они должны быть чуть-чуть поджаты, как бы «цепляться» за землю. Только в этом случае энергетический контур тела будет работать.

После выполнения всех рекомендаций первым – второй, *положив обе руки на локтевой сустав первого, начинает очень мягко, плавно и медленно давить вниз* (рис. 29б).

Главная задача второго – не «сломать» руку первого, то есть не согнуть ее, а дать первому «выстроиться» так, чтобы первый не почувствовал нагрузки от давления.

Основная ошибка при выполнении этого упражнения: тот, кого тестируют, пытается

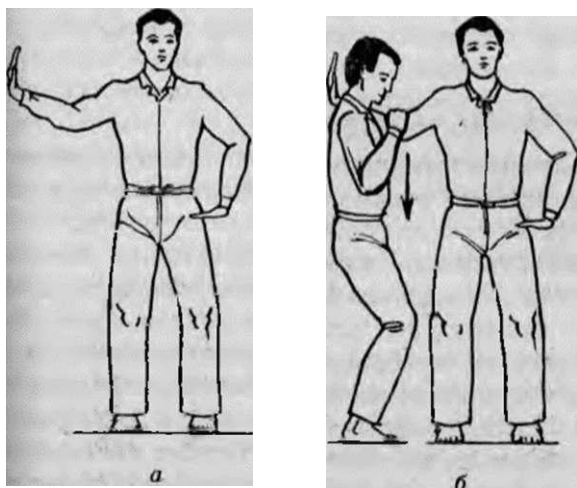


Рис. 29

удержать руку от сгиба с помощью мышечных усилий. Для этого поднимает плечо вверх, что является грубейшей ошибкой.

Выдержать за счет мышечных усилий можно не очень большую нагрузку, и при этом «выстраивания телесного контура» не происходит. При правильной «выстроенности» энергетика течет по руке – в ладонь, и вы ощущаете нагрузку, в несколько раз превосходящую ту, которую можете выдержать мышечными усилиями. Критерием правильности выполнения упражнения может служить то, что партнер при давлении на вашу руку ощущает, как-будто внутрь вашей руки «вставили железный прут», вы же при этом нагрузки не чувствуете.

Когда к нам на занятия приходят «новенькие» и мы выполняем это упражнение, они говорят, что ничего не понимают, потому что совершенно не чувствуют нагрузки и при этом не прилагают особых усилий, на что специалисты отвечают: «Если вы не чувствуете нагрузку, которой подвергаетесь, значит, вы все выполнили правильно, а ваше тело само поймет и через некоторое время запомнит, что и как нужно делать».

Упражнение «Пружинка»

Для лучшего ощущения правильности выполнения упражнения можно сделать упражнение «Пружинка».

Вы находитесь в том же положении – в основной стойке целостного движения, боком к партнеру, ваша правая рука лежит на левом плече партнера. Партнер небольшими повторяющимися усилиями надавливает на ваш локтевой сустав, вы в момент надавливания, сгибая ноги в коленных суставах, приседаете. Партнер сделает несколько постепенно усиливающихся надавливаний; вы же, присев под их воздействием, должны почувствовать, что тело как бы «пружинит», что мягкость в удержании усилий и сами усилия обеспечиваются не мышцами.

Чтобы проверить правильность выполнения упражнения, сделаем маленький тест.

Встаньте боком к партнеру, положите ему правую руку на левое плечо, сожмите кисть в кулак. Партнер должен надавить на локтевой сустав с такой же силой, с какой давил при выполнении упражнения «Пружинка». Если вы мышечно выдерживаете эти усилия, значит, упражнение было выполнено не совсем правильно. Если же усилия партнера, которые в данном положении смогли согнуть вашу руку, на сей раз были намного меньше, чем при выполнении «Пружинки», упражнение было выполнено правильно.

К сожалению, более точных критериев правильности выполнения данного упражнения не существует. Все определяется вашими внутренними ощущениями и тем, какую нагрузку вы можете выдержать, находясь в привычном положении туловища, какую вы выдерживаете при правильной осанке. То есть в основной стойке целостного движения. Во втором случае – нагрузка должна быть в несколько раз больше и почти не ощущаться вами.

Кстати, автор этой книги при росте 167 см и весе 59 кг выдерживает на выпрямленной руке, положенной на плечо партнеру, вес среднего мужчины – нагрузка получается приблизительно в 80 кг.

Вернемся к выполнению упражнения. Выполнив тест для правой руки – сделаем его для левой. Стойка та же, только теперь левая рука лежит на правом плече партнера и партнер давит на левый локтевой сустав. Теперь поменяйтесь местами и сделайте «включение рук» своему партнеру.

Упражнение «Включение руки ладшкой вверх» (рис. 30)



Рис. 30

Исходное положение – основная стойка целостного движения. Положите вашу руку на плечо партнера ладшкой вверх. Партнер (или третий человек – помощник) медленно и плавно должен надавить на ваш локтевой сустав. Усилие при надавливании направляется четко вниз. Ваша рука чуть-чуть подсогнута в локтевом суставе.

Как и в упражнении «Включение рук», у вас не должно возникать мышечного напряжения. Усилия выдерживаются за счет правильно выстроенного опорно-двигательного аппарата.

Проделав упражнение для одной руки, сделайте его для другой.

Сделав «включение» рук, переходим к «включению» ног.

Упражнение «Включение ног» (рис. 31)

Для этого примите исходное положение – упор присев. Перенеся центр тяжести чуть вперед, отставьте правую ногу назад – на носочек. Руки упираются в пол. Получилось положение «упор присев» с выпрямленной ногой назад.

Партнер аккуратно, плавно и мягко начинаем давить на пятку правой (задней) ноги, чтобы «выстроить» костно-мышечный аппарат вашей ноги. Давление должно быть четко вниз, направление давления – на пальцы ног (рис. 31а).

Обратите внимание на поясницу того, кто выполняет тест. Она должна быть округлой. Сила сопротивления направлена через поясницу вверх.

Следующее давление для «выстраивания» производится на голеностоп (рис. 31б).

И последнее усилие – на коленный сустав.

Для этого партнер кладет, скрестив, две руки на коленный сустав и плавно, с помощью своей ноги, постепенно увеличивая усилия, начинает давить. Давление должно быть четко вниз, то есть по так называемой «силовой» линии. Поясница округлая, ваши усилия направлены вверх, через поясницу (рис. 31е).

При правильно «выстроенной» ноге тестируемый должен выдерживать нагрузку, в несколько раз превосходящую мышечную. Эксперты целостного движения выдерживают на ноге до 4 – 6 человек без ущерба для своего здоровья. Но вам не советуем пытаться сразу выдержать такую нагрузку, кроме травм это ни к чему не может привести.

Еще раз повторю – нагрузка должна возрастать постепенно, человека надо не «ломать», чтобы он по пал в больницу после занятий, а «выстроить», чтобы он почувствовал «выстраивание» правильного силового энергетического контура, при котором уже можно выдерживать и сверхмаксимальные нагрузки.

Техника безопасности превыше всего Лучше от меньшего – к большему, чем сразу много.

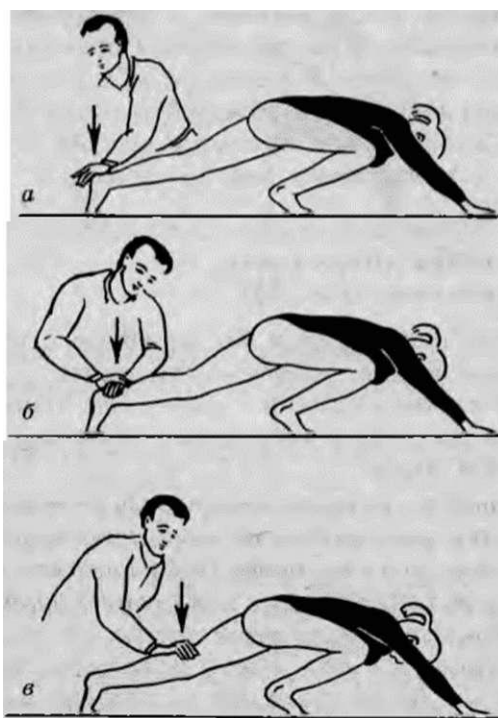


Рис. 31

Упражнение «Включение позвоночника» (рис. 32)

От «включения» рук и ног перейдем к «включению» позвоночника, точнее – поясницы.

И. п. Встаньте спиной к партнеру, чуть согнув ноги в коленях, сделав «округлую» поясницу, нагнув подбородок к груди;

1 – партнер, поставив свою ногу коленом вдоль позвоночника на область поясницы, руками взявшись за ваши плечи, должен пытаться разогнуть вас;

– 3 – вы, сопротивляясь, тянетесь руками вперед, сначала встаете на одно колено, затем на оба, опираясь руками в пол. Ваши усилия направлены вперед и вниз. После того как вы встали на четвереньки, вы можете «поймать» центр тяжести партнера и поуправлять им.

Если вы все делаете правильно, то партнер" не сможет вас разогнуть, хотя его задача именно в этом и состоит. Его усилия вами ощущаться не будут. Женщины могут выдержать воздействие довольно крепкого мужчины с весом, раза в два превышающим их

собственный. Это может пригодиться в жизни, скажем в том случае, если вы вдруг подвергнетесь нападению сзади. Опускаясь вниз, «поймав» центр тяжести нападающего и начав управлять им, вы легко сможете перебросить его через себя или хотя бы скинуть с себя, направив траекторию его тела в нужную для вас сторону. Если вы опустите правое плечо вниз, то нападающий упадет в правую сторону, если влево-то в левую. Но вернемся к упражнению.

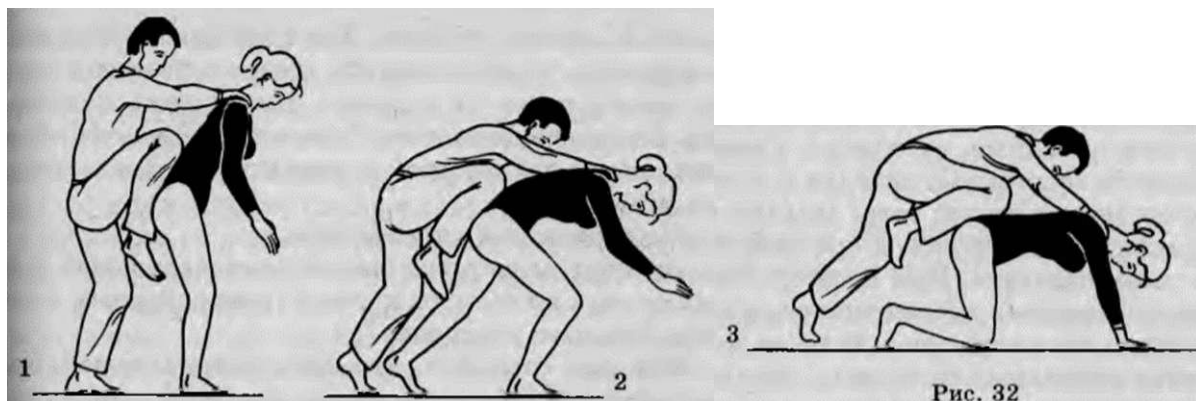


Рис. 32

Эксперт целостного движения выдерживает усилия от двух до четырех хорошо тренированных мужчин. Для чего это нужно?

Мы уже говорили, что при сверхмаксимальной нагрузке происходит правильное, биомеханическое «выстраивание» костно-мышечного аппарата. Все кости и мышцы встают на свои естественные места, снимаются межсуставные, суставные и мышечные боли, улучшается энергетика, питание и иннервация различных органов и частей тела. Вырабатывается умение управлять своим телом, а при работе с партнером – и телом партнера. При правильном выполнении этого упражнения постепенно снимаются боли суставные и невралгические. Если не использовать сверхмаксимальные нагрузки, можно снять боли при поясничном остеохондрозе.

Случай из практики автора. Однажды я пришла в гости к подруге. Сидели, пили чай, разговаривали.

Смотрю, она не может вздохнуть глубоко, повернуться в сторону. Спрашиваю: «Что случилось?» Она ответила, что ей как-то неудобно поворачиваться, видимо, надуло или нерв защемило.

– Давай попробую сделать тебе «включение», – предложила я.

Она без особого энтузиазма согласилась.

Я объяснила ей, что такое целостное движение и основная стойка. Она выполнила ее очень быстро и качественно (бывшая спортсменка). Я сделала ей «включение» обеих рук – по очереди, а после – «вытягивающий массаж». На следующий день она (мне звонит и говорит: «Представляешь, у меня ничего не болит. Встала – и сама не верю. Почти неделю мучилась, а после пяти минут работы с тобой – все прошло. Большое тебе спасибо»). Я сказала, что так и должно быть, и напомнила, чтобы она не забывала об основной стойке. Иначе неправильное движение опять могло бы привести к межреберной невралгии.

И таких случаев за время наших занятий целостным движением множество. Люди с удивлением открывают для себя, что, занимаясь в системе целостного движения, можно жить без травм и не болеть, мобилизуя организм в любой ситуации в нужное время.

Упражнение «Вставание с нагрузкой» (рис. 33)

Научившись правильно «выстраиваться» в пространстве, включая руки, ноги, позвоночник, перейдем к изучению упражнения «Вставание с нагрузкой».

Для начала сделайте несколько раз упражнение без нагрузки, чтобы тело запомнило правильные движения. Постепенно увеличивайте нагрузку, доведя ее до сверхмаксимальной (с точки зрения обыкновенного человека).

Итак, упражнение:

Исходное положение – на четвереньках;

1 – сместите центр тяжести вперед, подвинув плечи за линию упора рук. Угол сгиба коленного сустава должен быть больше 90 градусов;

2 – выпрямляя правую или левую ногу – какую вам удобнее, поднимайте таз вверх;

3 – 5 – приставив другую ногу, поднимаемся.

Усвоив последовательность и правильность выполнения упражнения, попробуйте выполнить его с постепенно возрастающей нагрузкой. Сначала – 1/4 веса партнера: партнер ставит свои руки на тазовую область и сопротивляется в момент вашего подъема. Следующая стадия – 1/2 веса партнера. И последняя (пока) – ваш партнер садится вам на поясницу, и вы встаете с полной нагрузкой. Именно этот вариант выполнения упражнения показан на рис. 33 (1 – 5). Встав, походите с партнером на спине. Многие мальчики в детстве играли в «лошадки», так что упражнение не ново, только исполнение было немного другое.

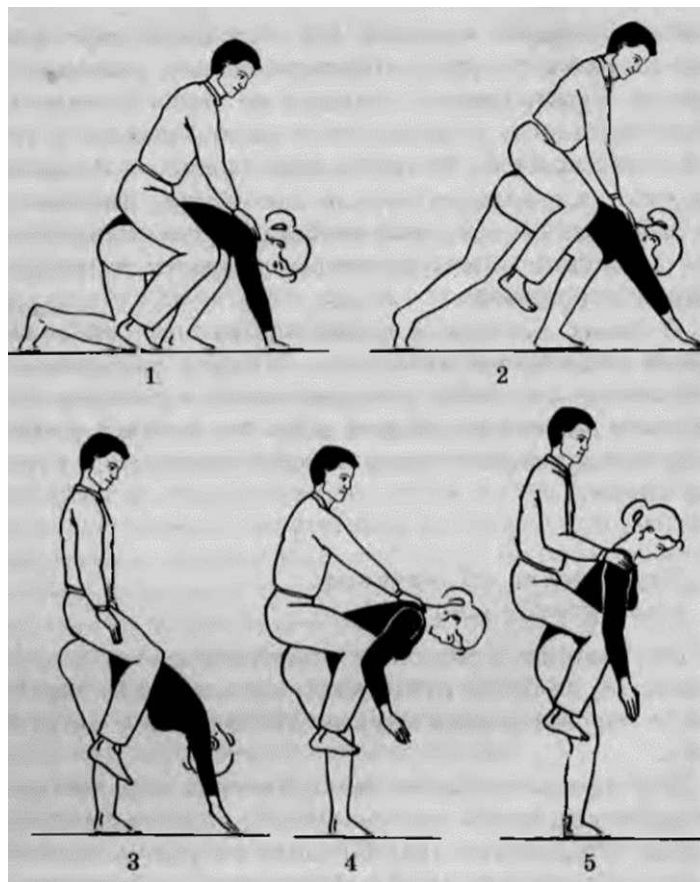


Рис. 33

Эксперты целостного движения выдерживают давление при подъеме и ходьбе до 6 – 8 человек: когда один садится на поясницу, второй – на шею, а после того, как эксперт встает, присоединяются другие, увеличивая нагрузку при ходьбе – то есть надавливая всем телом на плечи, спереди и сзади. Если вы достигнете такого же совершенства – честь вам и хвала!

После такой нагрузки, когда все тело работает на сжатие, при освобождении от нее – ощущение полета. Хотите почувствовать полет тела? Сделайте упражнение.

Упражнение «Пястцы» (рис. 34, 35)

Название, как может показаться вначале, не совсем обычное. Пясть – это рука, кисть, отсюда и название упражнения. При помощи упражнения «Пястцы» через кисти рук происходит управление партнером – его телом. Вы учитесь подчинять себе партнера и подчиняться другому человеку, что не всегда просто, уходить от боли, быть мягким и пластичным, в совершенстве владеть своим телом, чувствовать тело партнера.

Для выполнения упражнения распределите роли – кто будет управлять, а кто слушаться. Это непереносимое условие, иначе ничего не получится.

Встаньте друг против друга, соедините руки – вашу правую с левой партнера. Согните пальцы.

Получились сцепленные руки. Для более легкого управления вами партнер сгибает вашу кисть в лучезапястном суставе, движением от себя, как бы «заламывая» вам руку.

На первом этапе это лучше сделать с достаточным усилием, но так чтобы не было больно. Движением от стопы, волной по телу передавая движение в кисти рук, партнер начинает изменять свое положение в пространстве.

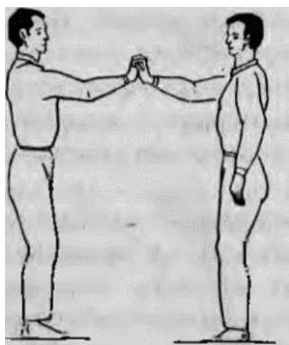


Рис. 34

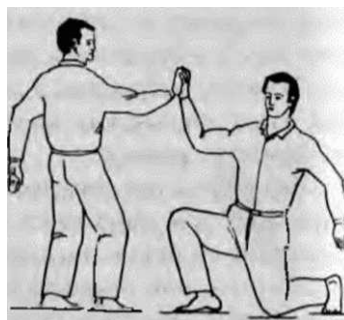


Рис. 35

Если вы не начнете изменяться вместе с ним – у вас появятся болезненные ощущения сначала в кисти, а затем в руке и туловище, поэтому вы должны «чувствовать» партнера, изменяться вместе с ним и в ту сторону, в какую захочет он. При правильном выполнении упражнения вы становитесь «гуттаперчевым», податливым, мягко извиваясь и изменяя положение своего тела в пространстве. Со стороны это напоминает управление куклами с помощью ниточек. Только здесь этими нитями являются пальцы.

При правильном выполнении упражнения снимаются мышечные блоки и зажимы, нарабатываемые годами. Быстро разогревается тело, и через несколько минут вы можете ощутить каждую свою мышцу и мышцу партнера. У вас расширится диапазон восприятия мира.

Очень хорошо данное упражнение проводить в паре мужчина – женщина. Кроме энергообмена Инь – Ян, то есть взаимодействия женской и мужской энергий, что само по себе благоприятно сказывается на общем самочувствии, – происходит тренинг «подчинение – управление». Не каждый мужчина может психологически подчиниться женщине и принять: это как должное, так же как не каждая женщина может управлять мужчиной. Выполняя это упражнение, мы как бы уравниваем все стороны деятельности человека через определенные ситуации – моделируем поведение в социуме. И психологически для такого мужчины уже легче будет воспринять женщину-начальника (так как природой именно мужчине даны права управлять), а женщине (если она к этому не совсем готова) – легче управлять коллективом.

Вернемся к выполнению упражнения.

Отработав упражнение с правой рукой, сделайте его с левой. Здесь уже можно провести самодиагностику. Иногда левой рукой легче делать упражнение, чем правой, и

наоборот. Проанализировав собственные движения, легкость и красоту исполнения (а их можно фиксировать, наблюдая за собой в зеркале), вы увидите, где в вашем теле проблемные блоки, с которыми нужно поработать.

Постепенно переходите к выполнению упражнения без сильного давления. То есть – до легкого Движения пальцами, с помощью которого вы чувствуете партнера, партнер управляет вами, и наоборот, вы переходите к управлению партнером.

Возможно даже управление партнером с помощью пальцев руки на расстоянии, но это уже высшее мастерство.

Упражнение «Пястцы» для нескольких человек (рис. 36, 37)

Усложняем упражнение – теперь выполните его втроем.

Двое стоят лицом к третьему. У третьего работают обе руки, а у первых двух только одна – вторая свободная. При этом по телу третьего проходят как бы две волны движения, два импульса – от двух партнеров одновременно, и ему надо к ним подстроиться. Задача очень сложная, но если вы сможете этим искусством овладеть – вы овладели своим телом.

Следующий, несомненно, более сложный этап – третий управляет первым и вторым. Здесь важна синхронизация работы правого и левого полушарий, одновременно работают две руки, и желательно, чтобы они работали асинхронно. Не забывайте про стопы. Волна должна идти от стоп – иначе управление партнерами невозможно. Они не почувствуют вас – волны не будет.

Так же можно работать с партнером, соединив обе руки. Получается замкнутая энергетическая цепь.

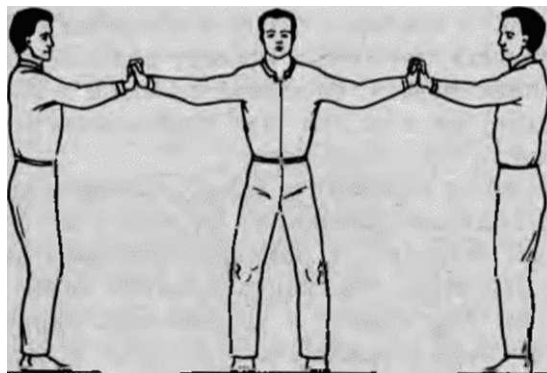


Рис. 36

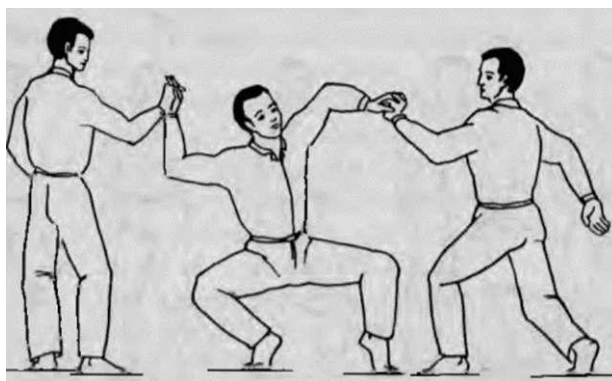


Рис. 37

Происходит обмен энергетикой между партнерами. Лучше это делать в паре мужчина – женщина. Управление меняется в зависимости от желания партнеров, плавно переходя от одного к другому. В такой паре вырабатывается хорошее взаимопонимание (этого можно достигнуть тренировками), и со стороны упражнение смотрится как плавный, свободный танец.

Упражнение «Динамика верхних конечностей» (рис. 38)

Упражнение базируется на основе выполнения упражнения «Восьмерка». К работе ног подключаем работу рук, которые тоже вычерчивают в пространстве фигуру, напоминающую цифру «8».

Разобьем изучение упражнения на этапы.

Начнем с изучения работы рук.

Исходное положение – примите основную стойку целостного движения, согнув ноги в коленях. Ноги стоят чуть шире плеч. Руки прямые, опущены вниз, чуть сзади. Ладонь «открытая», пальцы рук выпрямлены. Ладонь в тонусном (чуть напряженном) положении;

I.1 – выводим ладонь правой руки вперед, чуть согнув руку в локтевом суставе. Направление движения показывает большой палец. Рука идет по дуге к средней линии туловища;

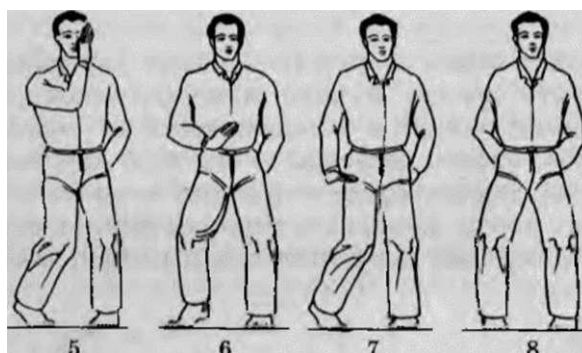
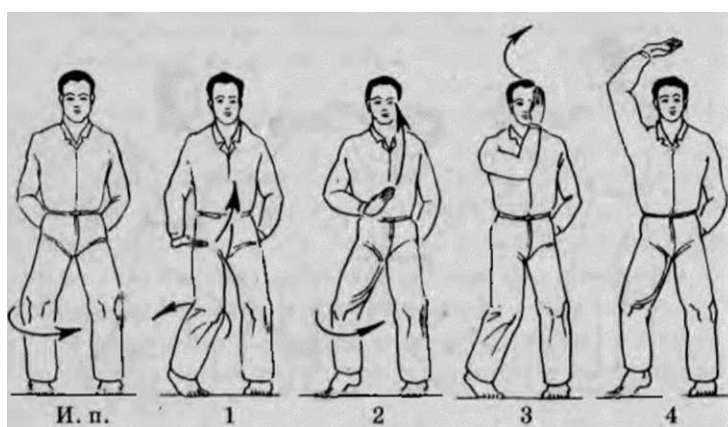


Рис. 38

2 – поднимая руку вверх по ходу движения, сгибаем руку в локтевом суставе, оставляя локоть внизу, кисть, описывая дугу, поднимается до уровня груди, ладонь в конечной фазе развернута вверх, большой палец направлен вправо;

3 – 4 – рука продолжает движение по дуге, разворачивая кисть, поднимаем чуть согнутую (округлую) руку в локтевом суставе над головой, ладонью наружу. Положение руки в верхней точке движения такое, как если бы вы рукой прикрывали слепящее вас солнце, когда вы смотрите вдаль;

5 – 6 – 7 – 8 – рука по дуге плавно и мягко, без рывков опускается вниз в исходное положение. Траектория движения руки вверх и вниз должна быть, по возможности, абсолютно одинакова.

II. Точно такое движение, но в зеркальном отображении – выполняем левой рукой.

III. Движение сначала выполняем по очереди левой, затем правой рукой; хорошо освоив его, постарайтесь выполнить одновременно обеими руками.

IV. При этом левая рука начинает работать, когда правая находится в фазе 4 – то есть в своей верхней точке.

Правая рука, опускаясь, а левая – поднимаясь вверх, встречаются – ладонями друг к другу чуть ниже области груди, затем левая рука поднимается вверх, а правая опускается вниз. Получается работа рук в противофазах.

V. После того как вы научились работать руками правильно и красиво (проконтролируйте себя с помощью зеркала: красивое движение всегда доставляет радость и наслаждение), перейдем к более сложному этапу – согласованию работы рук и ног, соединяя движение воедино.

Разберем движение только правой ногой и рукой (см. рис. 38).

Исходное положение – основная стойка целостного движения, ноги согнуты в коленях, поставлены чуть шире плеч;

1–начинаем работать правой ногой. Поставив ногу на носок, поверните его влево (стойкой во внутрь);

2– поворачивая стопу вправо, начинайте движение правой рукой внутрь по дуге;

3– стопа разворачивается вовнутрь, рука поднимается по дуге вверх – чуть вправо, ладонь доходит до уровня груди, развернута вверх;

4– стопа поворачивается вправо, рука поднимается вверх до максимального положения;

5– стопа поворачивается влево – внутрь, рука по дуге начинает опускаться вниз, доходит до положения – ладонь вверх – на уровне груди;

6– стопа поворачивается наружу, рука по дуге опускается вниз;

7– стопа поворачивается внутрь, рука находится на уровне подвздошной кости;

8– стопа разворачивается наружу, рука в исходное положение.

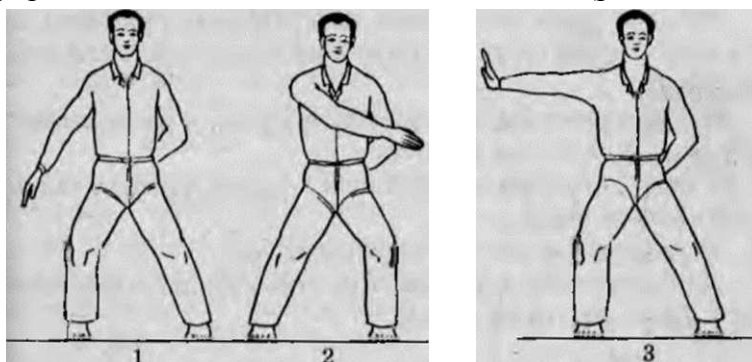
Запомнив движение правой рукой – выполняем левой, в зеркальном варианте.

Выучив движения отдельно правой и левой частями тела – соединяем их вместе.

Руки работают в противофазах – если одна сверху, то другая внизу – встречаются у срединной линии тела, на уровне чуть ниже груди. Стопы постоянно работают синхронно, поворот осуществляется одновременно.

Кто видит – около руки (ладони) образуются завихрения.

Если сразу трудно выполнить это далеко не простое упражнение, то можно порекомендовать аналогичное, но более легкое в исполнении, уже знакомое нам упражнение «Боковые качели» на 7 счетов (рис. 39).



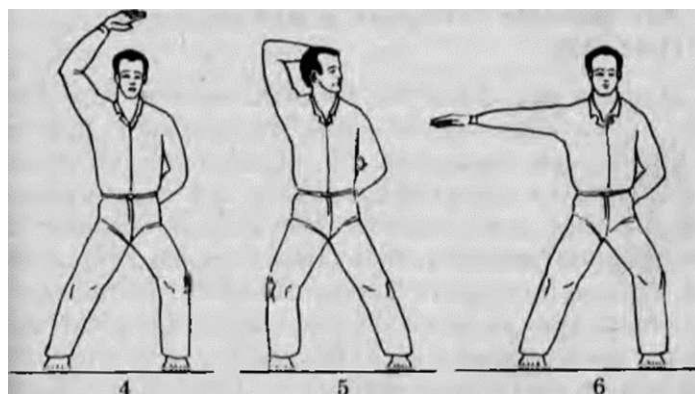


Рис. 39

Исходное положение – основная стойка целостного движения, руки внизу за спиной;

1– перенесите вес тела на правую ногу, правую руку отведите вправо;

2– перенесите вес тела на левую ногу, правую руку, чуть согнув в локте, поднимаем до уровня живота – максимально отведя влево;

3– перенесите вес тела на правую ногу. Руку отводим вправо на уровень груди;

4– вес тела на левой ноге. Правая рука поднята вверх, чуть согнута в локте (округлая), ладонью наружу;

5– вес тела на правой ноге. Рука – на затылок, поворот туловища влево;

6– вес тела на левой ноге – рука, выпрямляясь, опускается вниз.

-Вернуться в исходное положение.

Далее начинаем движение левой руки с переносом веса тела на левую ногу.

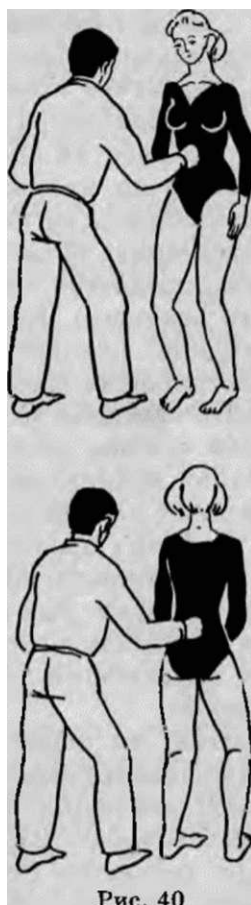
Упражнение «Ударная устойчивость» (рис. 40).

Прежде чем приступить к выполнению упражнения, немного поговорим о том, что оно дает. Для того чтобы хорошо освоить это упражнение, вы должны научиться синхронизировать все свои уровни организации, деятельность центральной нервной системы, центр тяжести. Выполнение любого упражнения должно приносить пользу. Поэтому для правильного выполнения этого упражнения локальный импульс, выдаваемый извне, должен быть соотнесен с локальным импульсом самого тела (то есть они должны быть равными по силе, соединяться в одном месте и не давать негативных ощущений). Упражнение вроде бы простое – на внешний удар надо выдать ответный импульс в месте удара. Но если вы будете не встречать удар, а как бы втягивать его в себя, то ощущения будут не из приятных, кроме того, вы можете получить травму. Поэтому при выполнении упражнения старайтесь следовать всем рекомендациям неукоснительно.

Для правильной синхронизации рассмотрим воздействие упражнения на всех уровнях организации человека.

1) *Физический уровень:* синхронизация телесной динамики. При ударе тело идет навстречу удару. Чуть сгибая колени в момент удара, вы соотносите движения с центром тяжести, который в момент удара будет подниматься вверх, иначе положение тела станет неустойчивым в пространстве.

В работу должны обязательно включаться свод стопы, свод пальцев ног, подошва стопы. Все это работает в комплексе и составляет «волну стопы». А как мы помним, все движение начинается от стопы. Если стопа не будет работать, не будет волновой динамики тела и, следовательно, тело, приняв импульс извне, не сможет его правильно перераспределить. Удар, направленный в определенную точку, выдержать без волнового перераспределения довольно сложно. Тело должно «вписаться» в спиральную траекторию. Это достигается толчком ног от земли. Волной от земли направляем в место удара импульс, равный по силе и направлению полученному удару.



Многие начинающие «втягивают» удар в себя, сгибаясь в месте удара и таким образом получая всю силу удара как на физическом плане, так и на энергетическом. «Втягивание» удара является грубейшей ошибкой. Тело должно само «выходить» на удар тем местом, в которое удар наносится, одновременно направляя туда дыхание, то есть как бы «выдыхая» этим местом и напрягая мышцы. Если вы правильно встречаете удар, «идя ему навстречу», то боли не ощущается. Это кажется нереальным, но на многих показательных занятиях мы сталкивались со следующей ситуацией. Ведущий презентацию, объясняя, что такое ударная устойчивость, предлагал кому-нибудь из зала выйти и ударить ведущего. Как вы понимаете, в зале всегда находился кто-нибудь, кому очень хотелось продемонстрировать свою физическую подготовку и проверить ведущего на ударную устойчивость. Обычно такой человек умел хорошо наносить удар. Демонстрация начиналась. После двух-трех ударов нападающий с удивлением обнаруживал, что, во-первых, он не может пробить «железную рубашку» эксперта, наработанную тренировками, а во-вторых, он отбил себе руку. Как правило, после этого демонстрация останавливалась, так как в случае продолжения нападавший мог получить травму, вплоть до перелома.

Итак, вы поняли, что давление, возникающее при внешнем ударе, перераспределяется за счет телесной динамики. При этом изменяется давление крови, телесное дыхание. При правильно принятом ударе «синяков» (гематом) не возникает. Тело, наоборот, начинает «звучать». Также при правильном выполнении упражнения происходит анальгезия, то есть понижается болевой порог – порог чувствительности.

2) *Эмоциональный уровень.* Эмоции отвечают за реализацию плана действия. Если вы испугались, то пропустите удар. Только идя навстречу удару с полной уверенностью в своих силах, мобилизовавшись, вы сможете выдержать его без вреда для своего организма, напротив, даже улучшив здоровье, усилив мышечный корсет.

3) *Ментальный уровень.* На основании полученной информации от предыдущих систем человек качественно оценивает все параметры, вырабатывая тактику и стратегию действия.

3) *Энергетический уровень* создает информационный уровень будущего действия. На этом уровне человек оценивает энергетическую силу внешнего воздействия.

4) *Коммуникативный уровень* связывает все уровни организации воедино. Только при полностью отсинхронизированных всех уровнях возможно правильное выполнение упражнения.

Но сразу научиться соединять все уровни организации, причем делать это в считанные секунды, – дело непростое. Поэтому советуем начинать выполнение упражнения с поглаживания. Думаем, приемы самомассажа знают все.

Одной рукой начинаем легкое поглаживание рук, ног, тела. Затем переходим к более жесткому сильному поглаживанию. Когда тело привыкнет – начинаем легкие удары. При выполнении этих ударов начинайте тренировать синхронизацию уровней организации. В место удара направляйте выдох, мышечное сокращение, то есть мышцы в месте удара должны быть напряжены, направляйте свое движение навстречу удару, одновременно сгибая ноги, включая стопы, коленный сустав и изменяя центр тяжести. Постепенно увеличивайте свои усилия.

Научившись правильно отвечать на собственное воздействие, начните работу с партнером.

Сначала партнер легким похлопыванием покажет вам то место, в которое он будет наносить удар. Вы, включив физический, эмоциональный, энергетический и ментальный механизмы, приготовитесь встретить удар. Первое, время удары должны быть несильные, чтобы ваше тело привыкло к ним и смогло выдавать такой же импульс навстречу удару. Постепенно усиливая удар, вы нарабатываете мышечный корсет – так называемую «железную рубашку». Удары должны быть направлены в разные части тела, чтобы тренировалось все тело, а не отдельные его участки (см. рис. 40).

При совершенствовании ударной техники вы сможете одновременно принимать удары нескольких человек без вреда для своего здоровья, и более того – даже энергетически накачиваясь от силового воздействия других людей. Но этот навык вы обретете не сразу. Хотя если в восточных системах удержанию ударов учат 8 – 10 лет, то в системе целостного движения вы сможете им овладеть после 30 часов тренировок. Быстрее наработка ударной устойчивости происходит под руководством экспертов системы целостного движения.

«Железную рубашку» можно тренировать по-разному. Однажды эксперт системы целостного движения посетил семинар по восточным единоборствам.

Там он, встретившись с мастером «железной рубашки», попросил разрешения ударить его. Тот согласился. Эксперт ударил – и мастер отскочил на несколько метров. Что же сделал неправильно мастер? «Железная рубашка» у него была наработана хорошо, поскольку после достаточно сильного удара эксперта у мастера не осталось синяка, но вот устойчивость у него тренирована не была, то есть работала только верхняя часть туловища, без задействования стопы и без посылы волны в нужную точку. Поэтому он смог выдержать удар, но не смог устоять.

В зависимости от того, какую вы перед собой задачу ставите, и вы можете создать прочную «железную рубашку», не полностью отсинхронизировав все уровни. Но если вы включите все механизмы и уровни организации, тогда вам не страшны любые жизненные ситуации.

Лучшая отработка «железной рубашки» происходит в смешанных парах мужчина – женщина. Здесь, как мы уже неоднократно говорили, начинает действовать энергообмен, что благотворно влияет на весь организм в целом.

Но все-таки я бы не рекомендовала женщинам увлекаться этим упражнением. Лишнее сотрясение женскому организму ни к чему. Можно добиться эффекта полной синхронизации всех уровней организации по-другому – через несильные удары, выполняемые в замедленном действии. Под такой удар труднее синхронизироваться, так

как он замедлен во времени и пространстве, но он не несет той отрицательной энергии, какую посылает сильный удар.

Учитывать особенности женского организма нужно обязательно. Но вы вправе сами выбирать свой путь и вершину своих достижений.

Упражнение «Устойчивость» (рис. 41)

В этом упражнении основная сложность – «поймать» правильный силовой контур, благодаря которому при воздействии на вас трех – шести человек вы не будете ощущать усилий. У каждого человека силовой контур сугубо индивидуален. На занятиях по целостному движению эксперты «выстраивают» руками занимающихся, иными словами, помогают им запомнить такое положение костно-мышечного аппарата, при котором внешние усилия не ощущаются. Это наиболее быстрый и простой способ «выстраивания» тела в пространстве. А что же делать, если вы не знакомы с экспертом системы целостного движения?

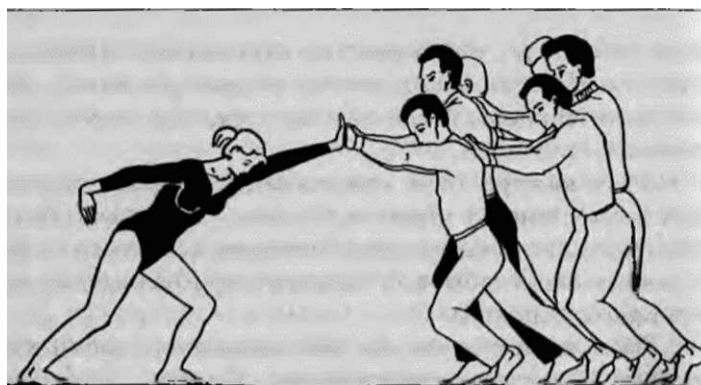


Рис. 41

Начните «выстраиваться» сами. К сожалению, каких-либо конкретных рекомендаций, как в предыдущих упражнениях – делай раз, делай два и т. д., в этом упражнении нет. Но есть критерий оценки правильной выстроенности, и если вы сможете найти и почувствовать свой силовой контур, значит, вы сделали упражнение правильно.

Для начала подойдите к стене. Упритесь в нее ладонями. Руки чуть-чуть согнуты в локтевом суставе, туловище наклонено по отношению к стене приблизительно на 45 градусов. Но это не строго: у кого-то будет больше наклон, у кого-то меньше.

Ноги должны быть согнуты, в коленных суставах, разведены шире плеч. (В восточных единоборствах похожая поза – поза наездника.)

Стопы стоят параллельно, нога, стоящая сзади, больше выпрямлена. Упираясь в стену, найдите свой контур, то есть такое положение тела, при котором усилие, направленное на стену, ощущаться не будет. Прodelайте упражнение отдельно для правой и левой руки. Для более быстрого освоения вспомните тот силовой контур, который у вас был при выполнении упражнения «Включение рук, ног, позвоночника».

Найдя контур, попробуйте удержать против себя сначала одного человека – попросите, чтобы он давил в полную силу. При силовом давлении тоже можно «найти» силовой контур. Затем попробуйте выдержать давление двух человек – и так до максимально возможного (см. рис. 41). Помните у Некрасова: «Коня на скаку остановит...» – видимо, владели русские женщины силовыми контурами.

Эксперты целостного движения – женщины – выдерживают давление двенадцати (!) хорошо тренированных мужчин, то есть усилия, в 10 – 20 раз превышающие возможности организма. Дело в том, что организм при выполнении этого упражнения включает резервные возможности. Причем все это выполняется непринужденно и даже с улыбкой, что показывает легкость выполнения упражнения, хотя такое кажется невозможным. Но при небольшой тренировке и вы, овладев премудростями этого технически несложного упражнения, почувствуете радость от умения управлять собственным телом.

На презентациях мы обычно это упражнение показываем как шоу. На сцену или в центр зала выходит худенькая девушка – один из специалистов системы целостного движения. Сидящим в зале мужчинам предлагается попытаться сдвинуть ее с места. Желаящие сразу находят. Задача не представляется трудной – на первый взгляд. С улыбкой на лицах и в расслабленном состоянии они подходят к девушке. Начинают давить – она не сдвигается. Улыбка с лиц уверенных в себе мужчин исчезает, они начинают прилагать усилия. Опять не сдвинуть! Тогда уже изо всех сил они пытаются добиться своего. Но мы помним, что специалист свободно выдерживает усилия четырех-пяти человек.

Иногда в зале находятся недоверчивые люди, которые считают, что вышедшие мужчины только изображают усилия. Каждый думает, что у него обязательно получится сдвинуть с места хрупкую женщину. Бывает, «показательные выступления» затягиваются надолго...

Глава 3

ЧТО ДАЕТ СИСТЕМА ЦЕЛОСТНОГО ДВИЖЕНИЯ ЖЕНЩИНАМ

ПРОНИЦАТЕЛЬНОСТЬ – ДОСТОИНСТВО ЖЕНЩИНЫ

Приступая к занятиям по системе целостного движения, многие могут задать вопрос: а зачем мне это нужно? Да, организм станет более здоровым, крепким, выносливым – но мне вроде и так неплохо.

Здоровье – это одна сторона медали. Но необходимо учесть, что кроме физического воздействия на организм эти упражнения несут еще и информационную функцию.

Эта глава написана специально для женщин. ведь женщина – существо особое, более тонко, чем мужчина, чувствующее, глубже понимающее не логически, умом, а сердцем. Немножко Золушка из сказки, немножко волшебница, немножко – ведьма. С давних пор слово «ведьма» приобрело негативный оттенок: ведьма – это значит злая колдунья. Но это ведь не так.

Этимологически слово «ведьма» происходит от «ведать» – знать и обозначает женщину, знающую больше других, да еще вооруженную чисто женской интуицией.

Ведовство – понятие скрытых чувств и мотивов поступков у людей, качество, выработанное тесной и многогранной связью с природой. Это вовсе не злое и безумное начало в женщине, а, наоборот, очень тонкое и глубокое, очень избирательное, присущее только женщинам, да и то не всем. Это не что иное, как женская интуиция, проницательность.

Но наши предки изменили это понимание, возможно, под влиянием христианской религии, проповедующей безумное расщепление мира на небо и ад и поместившей женщину на адской стороне.

Вернемся же к тем знаниям, которыми владели наши прапрапрабабушки, и употребим их во благо собственному счастью и здоровью.

Сейчас все больше выходит книг о различных способах оздоровления, очищения и омоложения организма. Многие пытаются следовать тем или иным рекомендациям. Кто-то предпочитает диеты, кто-то очищения, кто-то усиленно занимается аэробикой и шейпингом. Наверное, все женщины хотят быть молодыми и красивыми. Но подсчитайте, сколько времени, сил и средств у вас уходит на то, чтобы вы были в более-менее приемлемой физической форме.

Система целостного движения, не отвергая все остальные системы омоложения и оздоровления организма, предлагает вам упражнения, которые принесут и оздоровительный, и омолаживающий эффекты и которые смогут пригодиться в любых ситуациях вашей жизни. Упражнения относительно несложны.

Могут выполняться в домашней обстановке, без применения специальных тренажеров и средств. Упражнения можно выполнять в любое время суток – когда оно у вас есть, когда вам удобно. Но самое потрясающее – это то, что упражнения эти можно

выполнять, одновременно делая домашнюю работу, так сказать, совмещая приятное с полезным. Каким же образом? – спросите вы. Очень просто.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ

В системе целостного движения, вы помните, есть упражнение «Основная стойка».

Это упражнение является базовым, то есть из этого исходного положения начинаются почти все остальные. С помощью упражнения «Основная стойка» вы можете в любое время и в любом месте провести профилактику заболеваний позвоночника. Не забывайте об этой возможности!

Теперь по порядку. Вот вы проснулись утром - потянитесь в положении лежа. Подготовьте организм к предстоящей работе. Не торопитесь сразу встать. Потянитесь пятками вперед и одновременно – руками над головой. Пальцы сцеплены, ладони развернуты наружу. Выполняя это упражнение, вы поставите все позвонки на место. Дальше, встав с кровати, сделайте упражнение «Протяжки». Они хорошо приведут ваш организм в тонусное, рабочее состояние.

После протяжек, идя в ванну, умываться, примите положение «Осанка». Сначала можно проверить ее правильность, стоя у стенки. Все части тела (ягодицы, поясница, грудной отдел позвоночника) должны быть прижаты к стене.

Двигаясь по коридору к ванной, осваивайте упражнение «Походка». Пока ходите между ванной, туалетом и кухней, можно попробовать несколько видов походки, это поможет одновременно отмассировать стопы (лучше ходить босиком) и, следовательно, все внутренние органы, так как на стопы – мы уже говорили – выведены все рефлексогенные зоны организма.

Разогревая завтрак, когда стоите у плиты, можно сделать упражнение «Качели». Если есть время – в комнате на ковре сделайте упражнение «Вставание по спирали». Оно хорошо включает в работу все без исключения мышцы организма. Если времени нет, не беда. Зато на упражнение «Восьмерка» – ногами – время всегда найдется. Это самое замечательное упражнение (его воздействие на организм описано в предыдущей главе). Чем же оно замечательно?

Его можно делать, когда вам захочется и где вам захочется. В транспорте, на работе (даже сидя – при условии, что вы хорошо его освоили), при выполнении разнообразных домашних дел (надеюсь, вы помните, что в этом упражнении волна начинается от стоп или любой точки опоры). Если вы будете делать «Восьмерки» правильно, вписываясь в окружающее вас пространство, то даже нелюбимая, скучная и надоевшая домашняя работа может принести радость и ощущение полноты жизни, вы и не заметите, что уже все красиво и качественно сделали. Думаем, что домашние, увидев, как вы красиво двигаетесь, готовя, стирая или убирая квартиру (а при всем этом можно и нужно делать «Восьмерки»), сами захотят вам помочь. Красивое движение завораживает, его хочется повторить и сделать так же легко и эстетично. Если в это время вы включите магнитофон или приемник и будете двигаться в такт музыке плавно и грациозно, вы получите истинное наслаждение. Да и не только вы. Все, кто будет смотреть на вас в этот момент, будут зачарованы. Л при получении от работы удовольствия – замечали ли вы это? – она делается в несколько раз быстрее. Настроение поднимается. Снимается раздражение и усталость, и то, что раньше вам приходилось делать несколько часов, теперь незаметно для вас превратится в приятные минуты.

Женщины, которые занимались у нас целостным движением, молодели и стройнели на глазах. Становились увереннее и спокойнее. Запомнилось выражение одной из них: «Целостное движение – это не занятие, а способ существования». И действительно, освоив упражнения целостного движения, как будто попадаешь в другой мир. Становишься мягче и благожелательнее к окружающим тебя людям. Получив избыток энергии, хочется его отдать ближним, помочь им сделать жизнь легче и красивее.

Милые женщины! Надеемся, освоив все упражнения системы целостного движения, вы приобретете грациозную походку и неотразимую осанку. Будете всегда молоды, красивы и желанны. И тогда обойдут ваш дом стороной все горести и печали. И будут в нем всегда уют, тепло и взаимопонимание.

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ – ОСОБОЕ ЖЕНСКОЕ ИСКУССТВО

Любовь и секс в жизни человека играют очень большую роль. Хотим мы этого или нет, но все организмы разделены на два пола – мужской и женский, и для людей извечной проблемой будет – как найти свою половину, чтобы быть счастливым, а найдя, как сохранить свежесть чувств и долго оставаться на вершине любви. Ведь быть счастливыми хотят все, а для этого надо потрудиться: счастье, как и здоровье, купить нельзя. Но вот вы всего добились, доискались, выстрадали и завоевали право на счастье.

Ваш избранник рядом, между вами любовь и взаимопонимание. Но знаете ли вы, что можно надолго сохранить ваши чувства и даже усилить их в несколько раз? Как это сделать? Опять на помощь нам приходит система целостного движения.

Мы все хотим быть любимыми. Но что мы делаем для этого? Всегда ли сами любим? Умеем ли не только брать, но и отдавать? Вы знаете, есть такой «вечный» вопрос: что лучше – любить или быть любимым? Слов нет, испытывать к кому-то нежность, любовь – большое счастье. Когда любишь человека, сам становишься лучше, добрее, внимательнее. Но, с другой стороны, любовь без взаимности очень тяжела и больше похожа на муку, чем на любовь. Всегда хочется сделать так, чтобы и тебя любили тоже. И это возможно. Как, спросите вы? С помощью приворотных зелий? Совсем не обязательно. Оказывается, с помощью движений можно если не заставить полюбить, то хотя бы очаровать мужчину, понравиться ему. А дальше все зависит от вашего ума и душевных качеств. Если у вас щедрая открытая душа, если вы интересны как собеседник да еще владеете телесной двигательной магией, то, думаем, избранник ваш обратит на вас внимание. Ведь некрасивых женщин нет. Все женщины привлекательны по-своему. Надо только найти в себе «изюминку» и суметь открыть свои лучшие стороны перед другими. Это – особое искусство. И упражнения системы целостного движения помогают женщине овладеть им.

Случай из практики автора. Была у меня одна знакомая. Хорошая женщина, приятная, но не везло ей в личной жизни. Я много рассказывала ей о системе целостного движения. Решила она попробовать. Пришла к нам в зал. Сначала ничего у нее не получалось, хотя заниматься нравилось. Через некоторое время смотрю – начала она двигаться плавно и красиво. Мужчины, занимающиеся у нас, стали на нее обращать внимание. Да и сама она как-то неуловимо изменилась. А через пару месяцев приходит на тренировку – вся сияет. «Что случилось?» – спрашиваю. Она отвечает: «Ты не представляешь! Вчера познакомилась с таким мужчиной, о котором раньше и мечтать не могла! Он подошел ко мне, наговорил множество комплиментов, попросил о свидании». Я порадовалась за подругу, но посоветовала не торопиться, сначала как следует присмотреться – что за человек. Они встречались около года, затем поженились. После свадьбы я спросила у него: «Что же тебя так в ней привлекло?» Он ответил, что очень приятно было на нее смотреть, на ее плавные, мягкие движения, на то достоинство и спокойствие, с которым она двигалась среди задерганных, усталых от нашей тяжелой жизни людей. Они живут в согласии и любви уже несколько лет, и, глядя на них, радуешься, что счастливых людей стало больше еще на два человека.

КАК МОЖНО ПОНРАВИТЬСЯ С ПОМОЩЬЮ ДВИЖЕНИЯ

Во-первых, обратите внимание, что провожают взглядами обычно тех людей, которые двигаются красиво, легко, а женщин – грациозных, статных.

Красивая и гордая осанка и летящая походка у женщины и мужественная, уверенная, спортивная походка у мужчин – всегда привлекают взоры окружающих. Видно издалека, что человек уверен в себе, у него хорошее самочувствие, он не страдает комплексом неполноценности. С таким человеком приятно пройти рядом, следовательно, уже есть повод познакомиться. А если у вас плечи опущены вниз, ноги шаркают по тротуару, голова наклонена набок – согласитесь, что у вас мало шансов вызвать у противоположного пола интерес или хотя бы положительные эмоции. Поэтому, разучив и освоив упражнения «Осанка» и «Походка» системы целостного движения, вы уже добьетесь процентов на тридцать поставленной перед вами цели понравиться окружающим или конкретно какому-то человеку.

Далее. Посмотрите, как идут влюбленные. Когда люди по-настоящему любят друг друга – это видно издалека. Почти все движения у них синхронны.

Они «вписываются» друг в друга, не осознавая этого. Их тела сами работают на уровне подсознания.

Есть выражение «слиться в едином порыве», так вот – они сливаются не в порыве, а в каждом движении, отражая друг друга как зеркало. Все знают, что супруги, если они прожили долгую и счастливую жизнь вместе, становятся похожими друг на друга не только привычками, но и чисто внешне. Почему так происходит? А потому, что они всю жизнь старались «вписаться» друг в друга. Им это было приятно, они получали от этого удовольствие. Начиная «вписываться» телесно, они постепенно, сами о том не подозревая, переходят на клеточный и межклеточный уровень «вписывания», и, следовательно, структуры их организмов постепенно начинают подстраиваться друг под друга. Причем такое слияние происходит не только на физическом (одинаковые движения), физиологическом (внешняя похожесть), но и на ментальном (мысленном) уровне организации человека. Те, кто долго живет вместе, зачастую знают, о чем думает его партнер и что он хочет сказать, еще до произнесения слов. Наверное, многие замечали, что с человеком, с которым вам хорошо, вы иногда и мыслите одинаково, и говорите одни и те же слова одновременно.

Как же добиться этого не за столь длительный срок, через 20 – 30 лет? Столько ждать никто не захочет. А, скажем, через 5 – 10, ну 20 минут? Очень просто.

Освоив упражнения системы целостного движения, вы прекрасно научились владеть своим телом и теперь можете повторить любое незнакомое вам сложнокоординационное движение в считанные секунды. А овладев упражнением «Пястцы», вы научились и подчинять себе человека, и сами подчиняться ему. Теперь дело за малым. Вам надо научиться «присоединиться» к человеку. «Присоединение» можно выполнить на любом из семи существующих уровней организации человека: физическом, физиологическом, психическом, сенсорно-эмоциональном, ментальном, коммуникативном и божественном.

Специалисты системы целостного движения могут с легкостью «присоединиться» на любом из этих уровней. Но мы в данной книге рассматриваем двигательные навыки, и поэтому поговорим только о «присоединении» на физическом уровне. Упражнение «Пястцы» дает возможность такого взаимодействия очень наглядно. Во-первых, вы находитесь в контакте с партнером. Пальцы ваших рук переплетены между собой. А у многих народов, между прочим, это считается высшей формой интимной близости. Да и посмотрев на влюбленных, всегда можно отметить, что они либо держатся за руки – ладонь в ладонь, либо переплетают пальцы. Так ходят люди, действительно влюбленные друг в друга. Им хочется быть в постоянном контакте. Если не верите на слово – понаблюдайте за окружающими вас людьми, и вы убедитесь в правоте этих слов.

Но вернемся к упражнениям. Как мы отметили, в упражнении «Пястцы» пальцы рук сплетаются между собой, и вы под воздействием партнера начинаете «вписываться» в его

движения, а иначе, если вы начнете сопротивляться, вам будет больно. В смешанных парах «мужчина и женщина» – происходит перекачка энергий и обмен мужской и женской энергиями, поэтому этот вариант для тренировки предпочтительнее. Вы начинаете лучше чувствовать своего партнера по упражнению. Хорошо выполнять упражнение, постоянно меняясь партнерами, – для того чтобы вы смогли прочувствовать людей с разной двигательной возможностью и разными энергетическими потенциалами.

«Но причем здесь сексуальные отношения?» спросите вы. Очень даже причем. Умея «вписываться» в любого человека при непосредственном контакте, вы постепенно контакт ослабляете и переходите к бесконтактному «отзеркаливанию». Это умение хорошо оттачивать в упражнении «Походка». Сначала потренируйтесь на ваших родственниках и знакомых, копируя их походку. Конечно, сначала объяснив им, что вам это нужно в качестве тренировки управления собственным телом. Иначе люди вас могут не понять и обидеться на ваше «обезьянничанье».

Лучше всего отрабатывать «присоединение» к походке другого человека в спортивных группах. На наших занятиях системой целостного движения мы специально уделяем этому время. Каждый занимающийся проходит роль ведущего – когда он задает форму, ритм и темп походки, и ведомого – когда повторяет за другим в точности все движения, до мельчайших подробностей (поворот головы, направление пальцев рук, сгиб любых суставов, в том числе и мелких). При этом очень интересны ощущения ведомых.

Проведя опрос среди занимающихся, мы получали весьма любопытные ответы по поводу ощущений, которые у них возникли во время выполнения упражнения. Но самый потрясающий ответ был получен после «присоединения» мужчин к женщине, находящейся «в положении». Мужчины говорили, что почувствовали себя гордо несущими свое тело, идущими как королева. У некоторых возникло «легкое ощущение беременности»!

Научившись на тренировках «присоединяться» к разным людям, – а у каждого человека свой тип походки, свои индивидуальные особенности, – вы сможете впоследствии «присоединиться» к любому человеку.

ДАР ПРИСОЕДИНЕНИЯ

Следует предупредить вас: если вы будете подражать выбранному вам объекту только внешне, то из этого ничего хорошего не получится. Он просто подумает, что вы его передразниваете. А этого никто не любит. Поэтому «присоединение» должно быть выполнено очень тонко и незаметно, чтобы вашему партнеру не было дискомфортно.

Он должен чувствовать вашу дружескую заинтересованность в нем. Для этого, кроме физического «присоединения», вы должны включить энергетику и послать волну тепла и любви, идущей от сердца.

После этих манипуляций – а это именно манипуляции, то есть способ управления, – если ваш «объект» мужчина, он к вам непременно подойдет познакомиться (к сожалению, в нашем обществе принято первым инициативу проявлять мужчине), а если женщина, то она не откажет без веских причин в знакомстве с вами. Ведь любому человеку приятно, когда на него обращают внимание представители противоположного пола. Однако хотим предостеречь мужчин и женщин от ошибки, которую вы можете допустить неосознанно.

Мужчины больше любят через эротические ощущения, у них это заложено от природы, и от этого никуда не уйти. Мужчина – продолжатель рода, первые его ощущения любви более физиологичны, чем у женщин. Но если вы, следуя нашим рекомендациям, «присоединитесь» к понравившейся вам женщине и потом энергетически запустите на нее волну тепла и любви, идущей от сердца, от сердечной чакры, но переусердствуете и из сексуальной чакры пойдет волна желаний, сексуальности, то вы этим можете отпугнуть партнершу.

Женщины же, наоборот, если хотят добиться успеха, то должны включать свою сексуальную энергетику. Но и здесь не переборщите. Включив свою сексуальную энергетику и, следовательно, через «присоединение» – сексуальную энергетику мужчины,

вы играете с огнем, особенно если он вам не знаком. Многие сексуальные преступления происходят по вине женщины. Стараясь привлечь незнакомого мужчину, они на уровне подсознания включают сексуальную энергию, а затем горько расплачиваются за это. Поэтому, не зная «техники безопасности», лучше сексуальную энергию не включать, а послать волну любви и тепла, идущую от сердца.

Есть такая поговорка: «Доброе слово и кошке приятно». А в психологии есть такое понятие, как «поглаживание с помощью слов». Каждый человек нуждается в определенном количестве теплых слов и обращений к нему за день. Если он этого не получает, то образуется эмоциональный голод. Особенно остро это чувствуют старики и дети. Врачи проводили обследования маленьких детей и пришли к заключению, что те, с кем мамы не разговаривали или разговаривали мало, отставали в развитии. Многие влюбленные просят партнера: «Поговори со мной».

Наверняка и к вам обращались: «Ну скажи мне что-нибудь». Потому что в этот момент вместе с добрыми словами на вашего собеседника идет волна любви и тепла.

Но при работе с техникой присоединения вы действуете не словами, то есть на уровне сознания, а движениями и энергией, которые идут на уровне подсознания. А как мы знаем, подсознание управляет нашим сознанием. Следовательно, добившись заинтересованности подсознания, вы, естественно, добиваетесь и заинтересованности в вас на уровне сознания.

Как же можно научиться влиять на подсознание?

Для этого существуют жесты и сигналы, которыми мы пользуемся в общении с людьми, сами не всегда осознавая это. Так называемый «безмолвный язык» – язык жестов, взглядов, движений и даже молчания. Этот язык более совершенен, чем язык слов, он более древний. Он – основа нашего понимания. Благодаря ему мы видим друга и различаем врага, а в сексуальной сфере – подаем определенные знаки партнеру, которого выбрали.

Иногда бывает непросто заговорить с незнакомым, но очень приглянувшимся вам человеком. Что же можно предпринять в данной ситуации? Прежде всего нужно принять определенную позу, причем эта поза должна быть «открытой». Поясним.

Открытая поза – это такая поза, при которой руки, ноги, пальцы не перекрещиваются, вы сидите или стоите лицом к «объекту», руки опущены вниз, стопы параллельны. Приняв такую позу, вы можете начать посылать «сигналы» понравившемуся вам мужчине. Рассмотрим язык телодвижений. Что же должна сделать женщина, чтобы привлечь взгляд мужчины?

ЖЕНСКИЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Существуют специальные «дамские» телодвижения, подчеркивающие женскую привлекательность:

- легкое прикосновение к волосам;
- одна или обе руки на бедрах;
- встряхивание волосами;
- демонстрация запястья;
- легкое покачивание бедрами;
- взгляд искоса, украдкой из-за приподнятого плеча;
- слегка приоткрытый рот, влажные губы;
- поглаживание предмета цилиндрической формы и т. д.

Думаем, что все женщины знают об этих движениях и даже неоднократно ими пользовались, только неосознанно. Теперь их можно применять целенаправленно. Но есть еще один маленький нюанс: здесь нужно соблюдать меру. Ведь слишком откровенные «зазывные» жесты и движения могут выглядеть со стороны безвкусно, а возможно, и вульгарно и вызвать у вашего визави реакцию, противоположную той, которой вы желаете добиться. Так что вкус и чувство меры превыше всего.

Как же определить, добились ли вы желаемого воздействия или нет? Один из показателей – это физиологические реакции партнера. Если у него участилось дыхание, слегка увеличилось давление, что можно определить по расширению зрачков, на лице появилась улыбка (открытая улыбка с небольшим наклоном туловища в вашу сторону, что выражает заинтересованность), мочки ушей покраснели-то вы добились желаемого результата. Поздравляем вас!

Но кроме движений, необходимо еще знать специальные зоны общения, существующие у каждого человека. Если вы попытаетесь подойти к незнакомому человеку ближе, чем он допускает к себе чужих людей, то у него это может вызвать чувство неприязни по отношению к вам. Наверняка многие встречались с ситуацией, когда человек пытается подойти к вам ближе, чем вам бы хотелось. Инстинктивно начинаешь отходить на расстояние, при котором хорошо себя чувствуешь во время разговора. Поэтому, чтобы не совершать ошибки при общении и не заставлять собеседника неосознанно отодвигаться от вас, рассмотрим зоны общения людей между собой. Итак, какие зоны общения существуют у человека, иными словами, на какое расстояние мы можем подпустить другого человека в зависимости от степени близости, доверия и окружающей обстановки?

1 – интимная зона (от 15 до 46 см). Это зона, охраняемая самим человеком. В нее, как правило, допускаются только дети, родители, супруги, любовники, близкие друзья и родственники.

Проникая в интимную зону, вы принимаете в биополе человека, поэтому желательно в это время иметь только позитивные мысли, нести волну любви и добра. Иначе можно неосознанно травмировать биополе, а следовательно, и произвольно стать инициатором какого-либо заболевания.

2 – личная зона (от 46 см до 1 м 20 см) – расстояние, разделяющее людей на официальных приемах, вечерах.

3 – социальная зона (от 1 м 20 см до 3 м 60 см).

4 На таком расстоянии мы держимся от посторонних людей.

5 – общественная зона (более 3 м 60 см) – этого расстояния обычно придерживаются, когда происходит общение с большим количеством людей одновременно. Например, на лекциях, собраниях и т. д.

Ознакомившись с различными зонами, надеемся, что вы теперь не совершите ненужных ошибок при общении и будете всегда корректны по отношению к вашему собеседнику.

Все эти разграничения на зоны, конечно, условны. У человека, живущего в городе, они приблизительно соответствуют данным параметрам, а сельским жителям свойственно увеличение расстояния в зонах.

(Тех, кто заинтересовался этой темой и возможностью расширить свои границы миропонимания, научиться владеть своим телом в различных областях жизнедеятельности, я приглашаю на семинар «Психосексуальная сфера деятельности в телесных коммуникациях», где будет более подробно освещен этот вопрос.)

Глава 4 РАСШИРЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

В этой главе мы поговорим об очень важных составляющих нашей жизни, на которые, к сожалению, не все и не всегда обращают должное внимание, – о дыхании и вибрациях.

ДЫХАНИЕ В СИСТЕМЕ ЦЕЛОСТНОГО ДВИЖЕНИЯ

Обратите внимание на свое дыхание в повседневной жизни. Вряд ли вы задумываетесь о том, как вы дышите. Это естественный бессознательный процесс.

Но от правильности нашего дыхания зависит общее состояние организма.

Общеизвестно, что не дышать человек не может.

Есть дыхание – жив человек, о мертвом обычно говорят «бездыханное тело». Но и дыхание при всей его положительной для человека, можно сказать, первостепенной для жизнедеятельности роли, может быть различным: здоровым, позволяющим всем органам и системам работать ритмично, в норме, и неправильным, рождающим плохое самочувствие или усугубляющим его. Но как дышать правильно?

Над этим вопросом люди задумывались издавна.

Первые сведения и советы по вопросу о правильности дыхания можно встретить в источниках, датируемых III веком до нашей эры. По представлениям древних философов и врачей, дыхание позволяет человеку поддерживать на должном уровне жизненную энергию, которая является основой всего живого.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

Правильное дыхание подготавливает организм к предстоящей работе, настраивает его на эту работу.

В этом случае огромное значение имеют ритм, интенсивность, качество дыхательного процесса.

Специальное дыхание способствует отдыху после однообразной и тяжелой работы, восстанавливает размеренность мышления, снимает напряжение, волнение или раздражение, преодолевает состояние разбитости и апатии.

Например, для снятия нервного напряжения, при сильном утомлении – достаточно сделать несколько зевательных движений, и ваш организм придет в норму.

Тренировка и регулирование дыхания представляют собой направление в нужную часть туловища вдоха и выдоха. Умение регулировать вдох и выдох, их частоту, длину, позволяет повышать эффективность дыхания. При этом хотя минутный объем дыхания может снижаться, но вентиляция легких и их жизненная емкость возрастают. Содержание углекислоты в выдыхаемом воздухе и в альвеолах повышается, а содержание кислорода уменьшается, снижается интенсивность газообмена. Это означает, что, расходуя минимальную энергию, организм получаем максимум кислорода. С увеличением тренированности повышается содержание кислорода и понижается содержание углекислоты в крови легочных артерий, а значит, кислорода расходуется меньше.

Кроме того, благодаря дыхательным движениям, ритмично изменяющим давление в полости груди и живота, внутренние органы подвергаются мягкому массажу, улучшающему кровообращение в них.

Если дышать животом, то, с одной стороны, активизируется деятельность легких, а с другой – массируются органы под диафрагмой (легкие, селезенка), улучшается кровообращение.

Благодаря массажу, производимому при дыхании движущейся вниз и вверх диафрагмой, улучшается циркуляция крови в органах желудочно-кишечного тракта. Также улучшается кровообращение в нижней части живота и в тазовой области, где находятся важные сплетения вегетативной нервной системы – солнечное и тазовое сплетения. Они управляют всеми находящимися в этой зоне кровеносными сосудами и органами:

кишечником, печенью, почками, надпочечниками, органами половой системы. В свою очередь, нормальная работа этих органов обеспечивает хорошее состояние всего организма.

РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ ДЫХАНИЯ

Многие ученые посвятили изучению дыхания многотомные труды. Целители и врачи в разное время предлагали разные оздоровительные системы дыхания.

Каждая система преследует какие-то определенные терапевтические и оздоровительные цели и оказывает разное воздействие на организм человека.

Мы не будем разбирать достоинства или недостатки той или иной дыхательной системы. Наша задача не в этом. Главное, как считают эксперты системы целостного движения, – научиться синхронизировать деятельность дыхательных и двигательных механизмов по определенному закону, то есть соединять различные типы дыхания с различными типами движения.

Замечено, что «некоординированное дыхание», то есть то, которое используют практически все люди, в том числе и впервые пришедшие на занятия по целостному движению, приводит к общему упадку сил, к утрате духовного равновесия. Например, все знают, что при ударе в солнечное сплетение (в народе говорят «под дых», то есть под дыхание) нарушается дыхательный процесс, человек теряет координацию, ощущение внешнего мира и волю к сопротивлению.

Овладение правильным дыханием при правильном телесном движении – это путь к достижению расширенных состояний сознания, путь к использованию резервных возможностей организма. А возможности человеческого организма беспредельны.

Практически все так называемые «чудеса» базируются на дыхании и на использовании его феноменальных возможностей и проявлений в телесной организации. Скажем, при правильном дыхании вы свободно можете ходить по раскаленным углям, битому стеклу. Научившись «не дышать», то есть дышать посредством межклеточного обмена веществ, можно находиться под водой сколь угодно долго.

Все, наверное, слышали о ныряльщиках за жемчугом. Многие из них могут не дышать (в обычном понимании) до 10 минут. Это умение, конечно, тренируется годами и с детства, но, кроме тренировки, нужно еще правильно и «особенно» уметь дышать, дышать на межклеточном уровне, чем многие опытные ныряльщики и владеют.

При помощи определенных физических упражнений можно научиться включать процесс анаэробного, бескислородного дыхания.

Хочу привести примеры различных способов дыхания, используемых в системе целостного движения, из которых вы сможете выбрать те, которые ближе вам по типу строения вашего тела и внутренней потребности. Если вы научитесь всем типам дыхания, то в любой момент сможете их применить, в зависимости от того, как будет разворачиваться ситуация. Следовательно, в этом случае ситуацией будете управлять вы, а не она вами.

Дышать можно различными частями тела. В зависимости от того, какую цель вы преследуете, вы можете выбрать то или иное дыхание.

Упражнение «Дыхательный комплекс»

Сначала познакомимся с некоторыми типами дыхания и освоим их на практике.

1. Дыхание животом. Это дыхание осуществляется нижней частью живота. Во время вдоха через рот или нос – выпячиваем живот вперед, диафрагма опускается вниз, помогая наполнить нижние отделы легких воздухом. Выдох – втягиваем живот в себя. Для облегчения и контроля за правильным выполнением этого упражнения положите руку на живот. Рукой вы будете чувствовать дыхание.

2. Дыхание грудью. Вдох через нос, во время вдоха живот и плечи остаются неподвижны, грудная клетка расширяется, ребра «разворачиваются».

3. Воздух заполняет средние сегменты легких. Выдох через рот или нос свободный, грудная клетка сжимается. Для контроля за дыханием одну руку положите на грудь, другую на живот. Под рукой, которая лежит на животе, движений быть не должно.

3. Дыхание верхним отделом легких. Во время вдоха живот и грудь остаются неподвижными, плечи приподнимаются, голова несколько отклоняется назад. Выдох в обратном порядке: голова наклоняется вперед, плечи опускаются.

Соединяя все дыхательные движения, сделаем упражнение «Дыхательный комплекс».

Исходное положение – основная стойка системы целостного движения: вес тела перенесен на подушечку стопы, колени чуть согнуты, живот под тянут, руки опущены вниз.

Вдох свободный. Сначала выпячивается живот, диафрагма опускается вниз, затем расширяется грудная клетка, поднимаются плечи и отклоняется голова. Руки постепенно поднимаются вверх.

Выдох – втягиваем живот, поднимаем диафрагму, сжимаем грудную клетку, опускаем голову и плечи. Руки постепенно опускаются вниз.

Освоив все эти виды дыхания по отдельности, вы можете соединять их в любой последовательности, выполнять с той интенсивностью, которая подходит вам. Можно делать продолжительный вдох, короткий «взрывной» выдох, или наоборот – короткий, интенсивный вдох и длинный выдох. Формула дыхания может быть различной. Ритмом дыхания, разной его эмоциональной наполненностью вы можете регулировать собственное самочувствие, управлять эмоциональным фоном, способствовать духовной уравновешенности.

РЕГУЛЯЦИЯ САМОЧУВСТВИЯ С ПОМОЩЬЮ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

С помощью дыхания можно перейти от состояния покоя к состоянию готовности к действию любого рода. Выбор упражнений зависит от индивидуальных особенностей человека, уровня его подготовки. Если вы сможете овладеть основными принципами и методами правильного дыхания и координировать его с правильной динамикой тела, вам легче будет освоить более сложные формы дыхательно-двигательной координации. Правильное, синхронизированное с движением дыхание увеличивает силу мышц в несколько раз. Следовательно, работу можно выполнять при меньшей физической напряженности. Высвобождаются большие энергофизические ресурсы.

Все дыхательные техники состоят из различных вариаций чередования вдоха и выдоха, их силы, частоты и длительности (в том числе и с задержкой дыхания).

Ученые разработали различные формулы чередования вдоха и выдоха и задержки дыхания. Каждая формула имеет свое действие на организм.

Есть схемы *мобилизующего дыхания*. Например 2 (2) + 2 – это означает 2 секунды вдох – 2 секунды задержка дыхания – 2 секунды выдох; 4 (2) + 4; 4 (2) + 6 и т. д., в зависимости от мотивации и наличия времени. Дыхательная пауза (задержка дыхания) выполняется в этом случае всегда после вдоха.

Схема *успокаивающего дыхания*: 2 + 2 (2) – 2 секунды вдох – 2 секунды выдох – 2 секунды пауза после выдоха; 4 + 4 (2); 4 + 6 (2) и т. д.

Ознакомившись вкратце с различными видами дыхания и их вариативностью, приступим к рассмотрению дыхания в системе целостного движения.

Дыхание в системе целостного движения, как, впрочем, и все остальное, сугубо индивидуально.

Единственное условие, и оно будет повторяться во всех упражнениях, – это выполнение дыхания, способствующего спирально закрученному движению, то есть движению по «восьмеркам». Только при правильном выполнении «восьмерок», начиная волну от кончиков пальцев ног, вы сможете включить в работу весь организм и научиться

дышать не только легкими, но и всем телом, и даже на межклеточном уровне. Для закрепления теории сделаем такое упражнение.

Примите исходное положение – основную стойку системы целостного движения. Руки свободно опущены вниз. Начинайте движение волной от кончиков пальцев стопы. Отсинхронизируйте дыхание с осознаваемыми движениями.

В процессе дыхания постепенно включаем ноги, тело, руки. Толчком ноги «запускаем» телесную волну, «спираль восьмерку» по всему телу. Руки как бы подхватывают движение и продолжают его по «восьмерке» вверх. При вдохе руки чуть согнуты в локтевых суставах, ладонь открытая. Руки идут снизу вверх по траектории «спирали-восьмерки».

Волна заканчивается на кончиках пальцев поднятых вверх рук. Выдох – сверху вниз по «восьмерке».

Руки опускаются вниз, волна сверху вниз проходит по всему телу и заканчивается на кончиках пальцев ног.

В этом упражнении дыхание начинается от земли. Недаром русские богатыри брали силу, в том числе и дыхательную, от Земли-матушки.

Приступая к выполнению упражнений в системе целостного движения, начинайте всегда с дыхательного комплекса. Он выполняется волной – 7 раз.

Вдох-выдох является одним целым и считается как 1 раз.

Если говорить серьезно, то дыхание – это один из основных ритмов нашего организма, который в любой момент времени может принять на себя «главенствующую роль». Какой она, эта роль, будет? Вот это уже зависит от человека...

Система целостного движения – комплексная, изучающая многоуровневые явления, поэтому, кроме дыхания, постарайтесь осознать, как работают и другие системы жизнедеятельности и уровни организации и соотнести их деятельность с телесной динамикой.

Научившись правильно дышать, перейдем к выполнению динамических упражнений. Сочетая правильное дыхание и динамику движений, можно добиться достаточно высоких результатов.

ВИБРАЦИИ ЖИЗНИ

Мы знаем, что вибрация – это колебательные движения какого-нибудь тела, дрожание. Это вибрация в прямом смысле, вибрация как физическое явление. Но существуют вибрации другого порядка.

Вот о НИХ МЫ С вами сейчас и поговорим.

Все вы переживали, и не однажды, вибрации, излучавшиеся на различных уровнях вашего существа. Только вы не всегда осознавали, что это является вибрацией. Например, вы могли чувствовать «вибрацию откровения»: кажется, что внутри вас что-то открывается и перед вами предстает истина без слов, и вы даже не знаете, как это получается, – просто что-то вибрирует внутри вас, делая мир вокруг широким и светлым. Вы могли переживать более тяжелые вибрации – вибрации гнева или страха, когда внутри вас поднимается какая-то неведомая сила и начинает управлять вашими действиями. Наверняка у вас возникали вибрации желания или симпатии.

Внутри нас находится целый ряд вибрационных узлов или центров сознания, каждому из которых соответствует один специфический тип вибраций, которые можно различать и чувствовать в зависимости от остроты нашего восприятия.

Благодаря своему воспитанию и окружению человек привыкает выбирать из Всеобщего Разума довольно узкий диапазон вибраций, наиболее близких ему.

Когда внутри нас что-то не так, тот тип вибраций, который мы посылаем вовне, автоматически выявляет все остальные вибрации того же типа и приходит с ними в непосредственное соприкосновение, причем это происходит на всех уровнях нашего существа, повсюду возникает хаос, который разрушает всю нашу жизнь. Хорошо это

состояние отражает пословица: «Пришла беда – отвори ворота». Подобное притягивает подобное. И если зло пришло к тебе, ищи причины в себе – какие твои вибрации его «притянули».

Но если вместо того, чтобы отвечать на приходящие вибрации, мы сможем преобразовать вибрацию в иную или сохраним абсолютную внутреннюю неподвижность, то мы увидим, что эта неподвижность растворяет вибрацию, вокруг нас возникает нечто, поглощающее и нейтрализующее все удары. Возьмем простой пример – гнев. Если вместо того, чтобы вибрировать в унисон с человеком, чей гнев направлен на вас, вы сможете оставаться внутри абсолютно неподвижным, то вы увидите, что гнев этого человека постепенно рассеивается как дым. Однако если вы лишь надеваете маску бесстрастности, но при этом кипите внутри, то это не будет иметь никакого эффекта. Нельзя скрыть вибрации. Это хорошо известно животным. У них ощущения не замутнены сознанием (умом), их нельзя обмануть. Если вы боитесь собаки – она вас укусит, чувствуя вибрацию страха, даже если вы говорите ей ласковые слова и всячески показываете ей, что якобы ее любите.

Если человек умеет управлять некой вибрацией в самом себе, то он автоматически обретает способность управлять той же вибрацией везде в мире, где бы он ее ни встретил.

Случай из практики автора. Однажды двое моих знакомых пришли в чужой дом покупать щенка добермана. Мать щенков была очень злая и агрессивная собака. Хозяйка собаки закрыла ее на кухне, чтобы та не бросилась на покупателей. Но доберман, почувствовав, что у нее хотят забрать щенка, смогла вырваться из закрытого помещения. Хозяйка была в ужасе: без крови не обойтись! Но мои знакомые умели управлять вибрациями. Один открыто и прямо посмотрел в глаза доберману и как бы вернул собаке ее вибрацию, а второй – поглотил вибрацию агрессии. Доберман пробежал мимо обоих, не тронув никого.

Вы знаете, что почти невозможно обмануть маленьких детей и животных. Они чувствуют вибрации намного лучше взрослых, чей ум уже «загрязнен» разного рода информацией. Поэтому, если вы научитесь естественно воспринимать множество вибраций, постоянно излучаемых людьми, которые даже не осознают этого, вы будете четко знать, что происходит и что за человек стоит перед вами (внешний лоск обычно не имеет ничего общего с этой тонкой вибрирующей реальностью). Прояснятся ваши отношения с внешним миром, вы поймете, почему инстинктивно любите или не любите кого-то, почему боитесь или встревожены, сможете принимать полезные вибрации, отклонять темные и нейтрализовать вредные. То же самое касается и физической боли: или вы позволяете заряженной болезненной вибрации подчинить вас себе, или, наоборот, ограничиваете область боли и в конечном итоге, с ростом вашего умения (господства над собой), нейтрализуете боль, отсоединяя сознание от этой области.

КАК ОВЛАДЕТЬ ВИБРАЦИЯМИ

Итак, наша главная задача – научиться управлять вибрациями внутренними и внешними.

Это можно сделать двумя способами:

– через ментальное тело, тренируя ум, то есть его «успокаивая», – этим занимается интегральная йога. И прекрасно описал Сатпрем в своем произведении «Шри Ауробиндо, или Путешествие сознания».

– через физическое тело. Этим мы сейчас и занимаемся. По нашему мнению, второй способ предпочтительнее, так как, идя от физического, мы так или иначе приходим к ментальному, духовному и попутно развиваем их. А если идти от духовного развития, то, к сожалению, при этом часто забывают о поддержании хорошей физической формы.

Итак, рассмотрим вибрации на физическом уровне. Многим ученым хорошо известен феномен телесных мышечно-суставных микровибраций, величина которых у больных составляет 1 – 5 Гц, а у здоровых людей в нормальных условиях 7 – 15 Гц.

Микровибрации возникают вследствие произвольного и рефлекторного сокращения мышц. Причем мышечные волокна разных органов сокращаются по-разному, в разной последовательности в различное время суток. Интенсивность и другие параметры микровибраций зависят от целого ряда факторов.

Вибрационные колебания мышечных волокон совершаются в диапазоне звуковых частот, что объясняет усиление эффектов при движении с аудиальным сопровождением, проще говоря, под какие-то отдельные звуки или музыку.

Вибрируют не только мышечные волокна, но и мышцы в целом, а также мышечные группы, являясь своеобразным физиологическим вибратором с определенной длиной волны.

На физическом уровне, кроме физических упражнений, воздействующих на определенную мышцу или на весь организм в целом, в определенной частотной вибрации можно воздействовать через звук.

Каждый звук имеет свое воздействие на организм. Звуком можно лечить, но звук может и разрушать.

Все, вероятно, помнят сказку о Соловье-разбойнике. Как он звуком убивал своих врагов. Различная высота и частота звука способна сильно воздействовать на организм, как положительно, так и отрицательно.

В Санкт-Петербурге есть звукотерапевты, которые с помощью различных звуков, их гаммы, лечат людей от многих болезней. На Востоке разработана звуковая система (мантры) воздействия на организм.

Но мы не будем подробно останавливаться на различных звуках. Кого эта тема интересует – могут почитать специальную литературу. В системе целостного движения мы работаем при прозвучке тела с «внутренним» звуком «м». Приведу описание правильного выполнения такой прозвучки.

Упражнение «Прозвучка»

Встаньте в основную стойку системы целостного движения. Начинайте говорить звук «м». «перекатывая» его со щеки на щеку и одновременно наклоняя голову в одну и другую стороны. Постепенно начинайте «опускать» звук вниз. Начните легкую раскочку с ноги на ногу. Наклоном головы направляйте звук с одной стороны на другую, заставляя его все глубже и глубже «проникать» внутрь тела. Постепенно направляя звук в одно плечо, другое, «опускайте» его до уровня груди. Прозвучивайте легкие, углубляйте звук. Если по пути встречается ткань, которая не «пропускает» звук, подольше поработайте в этом месте, прозвучив ткань до «пропускания» звука. Опуская постепенно звук все ниже и ниже, дойдите до стопы. Отраженный от стопы звук начинает подниматься вверх, пульсирует внутри вас. Поднявшись до уровня головы, звук переходит в новую свою фазу, в фазу «расширения»: может появиться ощущение «льющегося из ушей», захватывающего окружающее пространство «звукового потока». Найдите баланс между изливающимся и поглощающимся звуком. Почувствуйте вашу личную мелодию, соотношенную с мелодией окружающего мира.

Поработав таким образом со звуком, вы сможете очистить свое тело от многих блоков и оздоровить различные органы.

Если это упражнение выполнять в группе, то можно через 5 – 20 минут услышать «звучание небесных сфер». Лучшей музыки, поверьте нам на слово, мы не слышали в своей жизни. Ощущение, что высоко в небе поет хор ангелов. Сверху опускаются золотые нити света, и вы находитесь в каком-то совершенно неземном месте.

Теперь вы можете к дыхательному комплексу присоединить звуковой: при дыхании на 7 счетов прозвучите свое тело от ноты «до» любой октавы до ноты «до» другой октавы.

Упражнение «Вибрации» (рис. 42)

Теперь от духовного – к физическому. Чтобы научиться управлять своими вибрациями, мы должны научиться управлять каждой мышцей своего тела, а для этого лучше всего подходит упражнение «Вибрации». При выполнении упражнения включаются все группы мышц, причем включаются на определенной частоте – той, которую вы зададите сами.

Встаньте в основную стойку целостного движения.

Руки согните в локтях, прижмите к туловищу. Пальцы рук сжаты в кулаки. Сделайте быстрое переступание с ноги на ногу – на всей подошве. Выполните это переступание 8 – 10 раз подряд. А теперь, выполняя быстрое переступание, одновременно начинайте двигаться вперед.

Шаги очень маленькие. Тело расслаблено.

Происходит своеобразная «трясучка» всего организма. С чем большей частотой вы сможете передвигаться, тем интенсивнее организм включается в работу. Если вы в совершенстве освоите это упражнение, то сможете научиться ходить по песку, не оставляя следов.

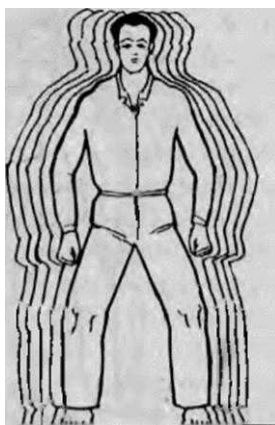


Рис 42

Упражнение «Энергетический бег» (рис. 43)

Модифицируя это упражнение, выполним «вибрации» на подушечке стопы. Так как здесь задействована не вся стопа, а только часть ее, то и вибрации могут выполняться в более быстром темпе.

Встаньте в исходное положение, на носочках. Руки произвольно. Начините переступание с ноги на ногу на месте. Затем – с движением вперед. При выполнении этого упражнения можно отследить изменение положения туловища в пространстве.

Смещаясь вправо влево и помогая себе руками ими можно направлять движение, – ощутите, как вас «носит» в пространстве; почувствуйте само пространство, свое тело по отношению к этому пространству и то, как вы можете управлять своим телом. Замедляя или увеличивая темп переступания, вы работаете с вибрациями собственного тела, учитесь ими управлять через физическое движение. *Энергетический бег организует вокруг вас пространство, и уже вы становитесь хозяином положения.* Упражнение наиболее эффективно вырабатывает способность отключать сознание и передавать управление телесными двигательными функциями подсознанию. Скорость движения ног может быть от 5 – 6 движений в секунду (у обыкновенного, нетренированного человека – даже до 16 – 18). А если вы сможете двигаться со скоростью 25 движений в секунду, то станете невидимыми для окружающих. Надеемся, что умение управлять своими вибрациями на любом уровне всегда пригодится вам в жизни, и в различных сложных жизненных коллизиях вы сможете быть над ситуацией, а не она над вами.

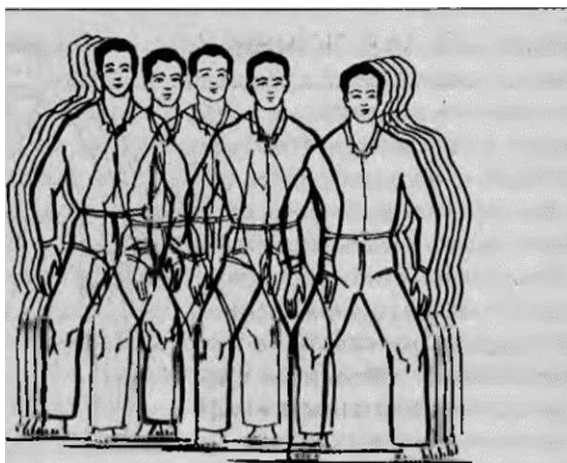


Рис. 43

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ ЦЕЛЕБНЫЕ ЭФФЕКТЫ СИСТЕМЫ ЦЕЛОСТНОГО ДВИЖЕНИЯ

Было проверено и подтверждено не раз: человек, занимаясь в системе целостного движения, перестает нести агрессию в окружающий мир. К нам на занятия приходили разные люди – подростки, студенты, с разными целями и задачами, которые они ставили себе в жизни. Некоторые – с целью изучить какие-либо приемы, чтобы в драке на улице их использовать. Их учили в системе целостного движения тому, что они хотели познать. Ведь знания системы можно применять не только в терапевтических целях, но и в боевых. Многие наши упражнения схожи с упражнениями боевых искусств. Но, прозанимавшись полгода, ребята с удивлением стали замечать, что их агрессивность уменьшается, да и на улице они реже стали попадать в ситуации с драками, а через год и вовсе драк вокруг них не возникало. Они пришли и спрашивают:

– Что же случилось? Если раньше мы почти каждую неделю участвовали в каких-нибудь потасовках, то теперь уже несколько месяцев не только не попадаем в драки, но даже и не видим таковых.

Им ответили, что на занятиях в системе целостного движения у них выстраивается не только опорно-двигательный аппарат, мышечная система, но и все остальные системы. Человек становится увереннее в себе, приобретает твердый внутренний стержень. Кроме физического развития происходит духовное совершенствование. Формируется не только культура движения, но и меняются жизненные принципы. Поэтому драки стали не нужны. Нет внутренней агрессии – нет и наружной.

По нашему наблюдению, те, кто достигал успеха в освоении системы целостного движения, уделяли очень большое внимание морально-этическому самосовершенствованию. Без высокой духовности невозможно проявление внутренней силы. Сила, несущая разрушения во внешний мир, – несет разрушения и внутри организма. После проявления скрытых возможностей организма (сверхсилы и сверхустойчивости) для их поддержания требуется очень стабильная психика. Следовательно, наши упражнения несут не только физическое и нравственное здоровье, но и психическое.

И именно на укрепление психического здоровья направлено обучение достижению внутреннего спокойствия. Ведь первым этапом тренировки целостного движения является вхождение в покой и расслабление, когда необходимо оставить все мысли, мешающие тренировке, за пределами зала. Для чего это нужно? С физиологической точки зрения, состояние покоя оказывает тормозящее действие на кору головного мозга, снижает активность подкорковых ядер, а следовательно, устраняются очаги возбуждения болезненных зон, осуществляется саморегуляция вплоть до ликвидации болезненных очагов. Но торможение сознания – это не вхождение в трансовое состояние или состояние гипноза, это вход в расслабленное и одновременно рабочее состояние организма.

Система целостного движения работает на парадоксальности – вырабатывается сила при мышечной расслабленности. Только в расслабленном состоянии может раскрыться присущая человеку концентрация сознания-то истинное сознание с присущей ему мудростью и энергией, которое развивается и тренируется и которое невозможно «пробудить» в состоянии напряжения. А расслабиться человек может в том случае, если он не несет агрессию, когда он доброжелателен к окружающему его миру и людям.

Нужно не быть эгоистом, уметь забывать о себе.

Только очищение, спокойствие и недеяние – если тебя не просят, чистое сердце и сдержанность в желаниях приведут к нравственности, а следовательно, и к высокой телесной организации. Древние определяли вино, секс, алчность, злость, глупость и возмущение как то зло, которое подстерегает человека на его пути к совершенствованию.

Нам необходимо научиться удовлетворяться обычными простыми радостями, научиться переносить невзгоды. Живя в обществе, конечно, не обойтись без столкновений и противоречий, главное – научиться правильно к ним относиться и правильно на них отвечать. Умейте спокойно выслушать мнение противоположной стороны. Человек, часто преодолевающий себя, легко приносит радость другим. Будьте добрыми к людям. Руководствуйтесь прекрасным правилом: то, чего не хочешь себе, не делай другим. Намерение навредить кому-то не должно быть в сердце.

Укрепляйте здоровье тела и души, чтобы не познать мук эгоистической, разрушающей любви и ненависти.

Подведем итоги. Каковы же целебные эффекты системы целостного движения?

Конечно, прежде всего следует сказать об огромном оздоровительном значении упражнений. Ведь они помогают избавиться от многих недугов – и об этом мы очень подробно говорили на страницах книги. Упражнения системы целостного движения помогают снимать стрессовые нагрузки в считанные секунды, приводя организм в норму, кроме того, они способны и предотвращать их.

Живя в ладу со своим организмом, любя и холя его и твердо зная, что ваше тело всегда придет вам на помощь, вы становитесь более уравновешенными, реже попадаете в стрессовые ситуации. Ваше биополе несет добро и радость людям, и у людей уже не будет причин вступать с вами в конфликты, затевать ссоры и скандалы. Если вы всегда доброжелательны и внимательны к другим людям (но доброжелательность должна исходить от сердца, а не быть показной, так как вибрации – и положительные и отрицательные – наше подсознание очень хорошо воспринимает), то и окружающие будут вести себя адекватно. Любое изменение внутри вас приводит к изменению того, кто рядом с вами.

Еще один подтвержденный на практике эффект системы целостного движения, о котором тоже говорилось в этой книге, – это ее реальная помощь в поисках и обретении любви, счастья. Человек,двигающийся плавно, красиво, не может не вызвать интереса окружающих. Гармония движений, гармония тела и души неминуемо влечет за собой гармонию человеческих отношений.

Занимаясь системой целостного движения и повышая свою энергетику за счет выполнения упражнений, вы можете отказаться от многих вредных привычек, например от курения, и тем самым направить все свои усилия на оздоровление организма, а не на его распад.

Занимающиеся целостным движением не один месяц начинают отмечать, что и употребление спиртных напитков перестает приносить им радость. Пить просто становится не нужно. Обычно люди пьют для того, чтобы расслабиться, забыться, чтобы избавиться на какое-то время от тех комплексов, которые мешают им в жизни. Упражнения целостного движения приводят к снятию этих комплексов и зажимов, и человеку уже не нужен дополнительный допинг, чтобы вести себя свободно и раскованно, уверенно чувствуя себя в любой компании.

Мы рассмотрели некоторые упражнения системы целостного движения как методы профилактики и лечения лишь небольшого числа заболеваний. Не все упражнения и не все болезни, в лечении которых помогают эти упражнения, смогли войти в эту книгу.

В таких случаях обычно пишут: «продолжение следует». Что ж, будем работать дальше. А пока, думаю, того набора упражнений, который вы сможете освоить, прочитав эти страницы, вам на первое время хватит.

Начав использовать эти упражнения в повседневной жизни для пользы своего организма, вы всегда будете выглядеть молодо, стройно, подтянуто и всегда будете в хорошем настроении. Удачи, счастья и любви вам!

Буду благодарна за ваши отзывы о книге. Письма присылайте по адресу: 190068, СПб., а/я 625. Издательство «Невский проспект». Андреевой Н.Г.