

А.Н.Хомичев

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Главное о Здоровом Образе Жизни
кн.2



Киев - 2010

Алексей Хомичев

**Физические упражнения.
Главное о Здоровом
Образе Жизни. Книга 2**

«Selfpub.ru»

2010

Хомичев А. Н.

Физические упражнения. Главное о Здоровом Образе
Жизни. Книга 2 / А. Н. Хомичев — «Selfpub.ru», 2010

В дополнение к идеям, изложенным в первой книжке «Главное о Здоровом Образе Жизни», автор дает подробное описание физических упражнений для индивидуальных занятий, сопровождая их рисунками и комментариями о пользе и противопоказаниях упражнений. Занимаясь уже три десятка лет в группах здоровья, индийской йоги и самостоятельно, изучая литературу, автор собрал, опробовал массу физических упражнений и методик их применения как в общеоздоровительных целях, так и для профилактики и лечения конкретных болезней, систематически выполняет их сам, а теперь предлагает всем, кого они могут заинтересовать, кто любит и умеет ценить жизнь, кто готов приложить, вопреки присущей всем нам лени, определенные усилия, чтобы её украсить и продлить. Приобщайтесь к Здоровому Образу Жизни и ваши труды принесут вам щедрые плоды!

© Хомичев А. Н., 2010

© Selfpub.ru, 2010

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Главное о здоровом образе жизни

Кн. 2

Утренняя зарядка с самомассажем

Занятия на спортплощадке.

Лечебная физкультура при болезнях
простаты, желудка, сердца, артрите,
радикулите, остеохондрозе, женских
болезнях и для их профилактики

Автор:

Хомичев А.Н.

Рецензент:

Лозинский В.С. – врач Киевского городского Центра «Здоровья», кандидат медицинских наук

В дополнение к идеям, изложенным в первой книжке «Главное о Здоровом Образе Жизни», автор дает подробное описание физических упражнений для индивидуальных занятий, сопровождая их рисунками и комментариями о пользе и противопоказаниях упражнений.

Занимаясь уже три десятка лет в группах здоровья, индийской йоги и самостоятельно, изучая литературу, автор собрал, опробовал массу физических упражнений и методик их применения как в общеоздоровительных целях, так и для профилактики и лечения конкретных болезней, систематически выполняет их сам, а теперь предлагает всем, кого они могут заинтересовать, кто любит и умеет ценить жизнь, кто готов приложить, вопреки присущей всем нам лени, определенные усилия, чтобы её украсить и продлить.

Приобщайтесь к Здоровому Образу Жизни и ваши труды принесут вам щедрые плоды!

Содержание

Введение

4

1. А что это дает?

5

2. Как дышать? О промывании носа.

6

3. Введение в самомассаж

8

4. Краткое введение в Хатха – Йогу

11

5. Об освоении упражнений. Пять советов

14

Раздел I. Утренняя зарядка с самомассажем

18

1.1. Самомассаж и упражнения для глаз

19

1.2. Упражнения гимнастики и Хатха-Йоги

30

Раздел II. Занятия на спортплощадке

53

Раздел III. Болезни простаты. Профилактика и лечение

60

Раздел IV. Комплексы лечебной физкультуры

66

1. При хронических гастритах с пониженной секреторной функцией, хронических колитах, запорах

67

2. При хронических гастритах с повышенной секреторной функцией, язвенной болезни желудка в стадии ремиссии, холецистите, геморрое

67

3. При заболеваниях сердечнососудистой системы (тонизирующий режим)

68

4. При заболеваниях периферической нервной системы (слабая нагрузка)

68

5. При заболеваниях периферической нервной системы (шейно – грудной отдел)

69

6. При распространенном остеохондрозе

69

7. При спондилезах и радикулитах облегченной формы

70

8. При радикулитах (сильная группа)

70

9. При полиартритах (плечевой сустав)

71

10. При хронических полиартритах (нижних конечностей)

71

11. При гинекологических заболеваниях (воспалительных процессах)

72

12. При гинекологических заболеваниях (спаечная болезнь, изменения нормального положения матки)

72

Список литературы

73

Введение

Стараясь не загружать книжку «Главное о Здоровом Образе Жизни» подробностями, а обратить внимание на главные идеи (толстых книг сейчас читать не любят), чтобы привлечь к Здоровому Образу Жизни побольше новичков, я умышленно не включил в нее некоторые важные, но объемные вопросы, в том числе, описание физических упражнений. И напрасно, на что мне указали некоторые читатели, которые видели, как я выполняю свои упражнения, и не нашли их описания в книжке. Теперь я восполняю указанный пробел.

В первой книжке я попытался убедить читателей в том, что каждый уважающий себя человек любого возраста, физического состояния и занятости может и должен, хотя бы частично, приобщиться к здоровому образу жизни; описал факторы, влияющие на здоровье, содержание каждого составляющего ЗОЖ (духовность, движения, закаливание, правильное питание и чистка организма); посоветовал, как составить для себя программу ЗОЖ и выполнять её, с чего начинать занятия; рассказал, как лично я проделал этот путь и многое другое.

Задача второй книжки несколько иная. Продолжая знакомить читателя с различными сторонами своего опыта, главное внимание я уделил описанию физических упражнений и

практическим советам по их освоению. Человеку, хотя бы частично решившему заняться укреплением своего здоровья, я пытаюсь объяснить, как делать самомассаж, утреннюю зарядку, другие упражнения, в том числе входящие в комплексы для профилактики и лечения определенных болезней.

Эта книжка является продолжением первой, практическим её приложением. Они дополняют друг друга, одна без другой многое теряет, и работать с ними нужно вместе.

Уже три десятка лет, занимаясь в группах здоровья, индийской йоги, самостоятельно, изучая литературу, я собрал и опробовал массу физических упражнений и методик их применения как в общеоздоровительных целях для поддержания надежной работы основных систем организма, так и для профилактики и лечения конкретных болезней. Из этих упражнений за многие годы я постепенно выработал комплексы, которые вот уже около двадцати лет, постоянно совершенствуя, выполняю сам, а теперь хочу предложить и вам. Вместе с другими составляющими ЗОЖ, эти упражнения позволили мне, в мои очень немолодые годы (77 лет), сохранить подвижность, работоспособность, бодрость, жить полноценно и радостно.

Я благодарен моему первому руководителю группы Здоровья Мильнеру Е.Г., от которого я впервые услышал о ЗОЖ и научился бегать трусцой, сочетая бег с зарядкой, а также Котлярову М.М., убедившему меня (3 раза был на его лекциях), что все составляющие ЗОЖ надо выполнять в комплексе, систематически и постоянно. Я благодарен авторам книг Амосову Н.М. [1], Бирюкову А.А. [2], Васильеву Т.Э. [3], Иванову Ю.М. [4], Коршунову А.М. [5], и многим другим, чьи идеи и конкретные рекомендации (в т.ч. упражнения) увлекли меня и обогатили (вместе с другими делами) мою жизнь.

Желаю читателям не быть пассивными, заинтересоваться вопросами ЗОЖ, найти своих учителей и украсить, обогатить, продлить свою жизнь, совсем не в ущерб другим, может быть более интересным делам. И главное здесь – личная мотивация, её надо выработать, убедить себя, что вам это нужно (объем определится позже, постепенно), поверить, что вы это сможете и тогда вы действительно это сможете («каждому воздастся по вере его», Матфея 9:29). Чтобы дать более широкие возможности для выбора, я привожу здесь, кроме своих, и ряд комплексов лечебной физкультуры, из которых вы сможете, исходя из состояния своего здоровья, наклонностей, вкусов, наконец, выбрать для своих занятий наиболее подходящие упражнения.

Прежде чем излагать основной материал по физическим упражнениям, считаю необходимым остановиться на некоторых вопросах.

1. А что это дает?

Этот вопрос мне нередко приходится слышать во время своих занятий. Процитирую проф. Никитина К.Ф. [5]: «Обращали ли вы когда-нибудь внимание на действительно старых людей? Я имею в виду не возраст, а именно физическое состояние. Что, прежде всего, бросается в глаза?.. Нет, не лица, изрезанные морщинами... Походка – вот что. Она выдает старость. Ограниченные движения, лишённые мягкости и законченности, словно фразы, оборванные на полуслове. И, конечно, фигуры – скрюченные, согбенные, искореженные временем. От чего это? С годами изнашиваются позвоночные диски, деформируются, образуют отложения солей. В результате – ущемление нервных окончаний, что, в свою очередь, ведет к многочисленным недугам. То же самое происходит со всеми суставами. И пока есть только один способ остановить этот, обязательно сопутствующий старости процесс – физкультура. А точнее – специально направленная на глубокую проработку суставов гимнастика.

Разумеется, лучше всего шагать с этой гимнастикой по жизни с рождения... Дети не знают, что такое старость. Трудно заставить думать о ней и молодых людей. Человек чаще всего начинает вспоминать о грядущей старости или о необходимости профилактики старости, когда прозвенит какой-нибудь неприятный «звоночек». Что ж, тут и нужно начинать

занятия... Час-два в день для профилактических упражнений может и должен находить каждый, даже самый занятой человек. Мы все равно к этому придем».

И еще проф. Никитин К.Ф.[5]: «...Наши суставы в обыденной жизни работают лишь на 30-40% возможной амплитуды. А необходимо, чтобы они работали на все 100%. Вот почему для каждого сустава нужна именно серия упражнений – чтобы сустав прорабатывался в различных плоскостях под различными углами».

На задаваемые вопросы такого типа мне всегда хочется ответить: «А вы начните делать и сами поймете, что это дает». Прошу также перечитать первую главу первой книжки, где вопросам пользы и противопоказания физической культуры посвящена страница 22.

Все приведенные ниже упражнения очень полезны, многие имеют комплексное воздействие – вы в этом убедитесь, как только начнете их выполнять. О пользе и направленности конкретных упражнений мы будем говорить, по возможности, при их описании, но далеко не во всех случаях, часто это и так очевидно.

2. Как дышать? О промывании носа.

На вопрос: «Как дышать во время выполнения упражнений – глубоко или поверхностно?», проф. Никитин К.Ф.[5] ответил: «Глубоко и ритмично». А на замечание, что проф. К.Н. Бутейко категорически возражает против глубокого дыхания, К.Ф. Никитин сказал: «... из теории Бутейко известно только одно: его метод дыхания приносит, в некоторых случаях, облегчение астматическим больным. Все остальные версии относительно так называемых болезней глубокого дыхания... не имеют научного подтверждения».

Большинство авторов и тысячелетняя Йога рекомендуют во время занятий глубокое дыхание через нос и задержки дыхания. Поэтому, давайте не будем бояться глубокого дыхания на занятиях физкультурой. При описании отдельных упражнений будут даваться указания о способе дыхания. Если же этих указаний нет, следует дышать произвольно, глубоко, через нос.

Перед началом утренней зарядки следует проверить, свободны ли оба носовых хода. Лучше всего, до занятий промыть их водой. Эта очень важная гигиеническая процедура (Джала Нети) выполняется йогами каждый день, а при насморке, значительно чаще. Джала Нети помогает преодолеть непроходимость носовых ходов, способствует устранению головных болей, бронхитов, воспалений гайморовых пазух, улучшает функционирование зрительных нервов.

Начинать промывание носовых ходов лучше теплой, слегка подсоленной водой (соль морская, но можно и обычная, половина чайной ложки на пол-литра воды). Потом, в течение многих месяцев, снижать температуру до холодной. Способов много, остановимся на двух.

Пропускаем воду через ноздри в рот. Подготовленную воду наливаем в чашку, погружаем туда ноздри и медленно втягиваем. Вода попадает в носоглотку и оттуда в рот. Когда во рту наберется достаточно воды, её выпускаем. Если проходимость ноздрей разная, попеременно пропускаем воду через одну ноздрю, зажав другую пальцем, потом наоборот. Промывать 3-5 раз.

Сравнительно новый способ – с помощью заварочного чайника емкостью, примерно, 0,5 литра. Наклонившись над раковиной, вставив носик чайника в одну ноздрю и зажав другую, слегка втягиваем воду и выпускаем её через рот. Именно слегка, нельзя втягивать с усилием, иначе можно навредить. Если нос заложен основательно – лечитесь другими методами. Полчайника пропускаем через одну ноздрю, остальное – через другую. На носик чайника можно надеть детскую соску, прорезав в ней отверстие 3-6 см, если края носика острые. Когда обе ноздри свободны, можно освоить пропускание воды из одной ноздри в другую.

Хочу поделиться своим опытом. Я пользуюсь вторым методом. Фарфоровый чайничек с ложечкой и мешочек с морской солью (куплен в аптеке) всегда стоят возле раковины. Промываю нос давно, эффект был, но всегда чувствовал какое-то недовольство – свободное

дыхание, о котором читал в литературе, не достигалось. Пошел к ЛОРу (к сожалению, очень долго «тянул»). Выяснилось, что у меня сильно искривлена носовая перегородка и полипы в носу. Что делать? «Можно сделать операцию, а можно и так доживать, сколько вам лет, помните (было 76). Так что решайте сами», – примерный ответ врачей. Немного подумав, я решился. 30-40 мин длилась операция под местным наркозом, и 4-5 дней пролежал в стационаре. Когда прошли остаточные явления, задышал свободно и легко, «как вновь на свет родился». Но промывать нос продолжаю, чтобы избежать насморков и т.д.

Знаю, проблемы, с которыми я столкнулся, есть у многих. Вы мучаетесь и ничего не делаете. Друзья, решайтесь, найдете возможность оперативно исправить свои дыхательные пути в носу. Облегчите себе жизнь.

3. Введение в самомассаж.

О пользе массажа знают все. А вот о том, что мы сами можем делать себе массаж ежедневно и с большой пользой, не тратя силы и средства на дорогих массажистов (конечно, в ряде случаев, они незаменимы – честь им и хвала), задумываются немногие. Кроме того, самомассаж, в отличие от массажа, мы можем делать ежедневно в течение месяцев, лет, всю жизнь. Массаж (самомассаж) полезен всем. Одним он помогает укрепить мышцы, связки, здоровье. Другим – сохранить бодрость, повысить жизненный тонус, разгладить морщины, предупредить и лечить радикулит, артрит, простатит, многие другие заболевания, сгладить возрастные изменения. Самомассаж может проводиться в любом возрасте. Существует лишь несколько противопоказаний: повышенная температура тела, кровотечение, кожные заболевания, тромбофлебит.

Приемы самомассажа (по А.А. Бирюкову).

Руки перед самомассажем надо хорошо вымыть с мылом. Руки должны быть мягкими – если ладони плохо скользят по телу, рекомендуется применять разные присыпки (тальк) и смазывающие вещества (специальные кремы).

Массажрующие движения проводятся по направлению к ближайшим лимфатическим узлам. Руки, например, массируют по направлению от кончиков пальцев к локтевому суставу и т.д. Это будет подробно указано ниже и должно соблюдаться.

Во время самомассажа все тело, особенно массируемые мышцы, надо максимально расслабить – это повышает эффективность процедуры. Массироваться желательно в обнаженном виде (я, обычно, так и делаю), по крайней мере, следует обнажать массируемый участок тела.

В самомассаже применяются следующие приемы: поглаживание, выжимание, растирание, разминание, потряхивание, ударные приёмы.

Поглаживание. Успокаивающе действует на нервную систему, а при длительном применении, создаёт даже обезболивающий эффект. Выполняется ладонью, при этом четыре пальца соединяются вместе, а большой отводится, что дает возможность захватить большую площадь. Ладонь плотно прижимается к массируемому участку и медленно скользит по коже.

Выжимание. Давление на тело осуществляется основанием ладони (все пять пальцев при этом сомкнуты) или бугром большого пальца. Происходит принудительная перекачка крови, согревается мышечная ткань, улучшается её питание, оказывается тонизирующее влияние на организм в целом. Применяется выжимание и ребром ладони, подушечками всех пальцев или одного большого пальца. Выжимание с отягощением – это когда одна рука накладывается на вторую, непосредственно выполняющую прием, что усиливает воздействие.

Растирание. Массажный прием, предназначенный, в основном, для воздействия на суставно-связочный аппарат. Растирание выполняется более энергично, чем предыдущие приемы. Значительно расширяя сосуды, растирание усиливает местное кровообращение,

согревает ткани, что способствует рассасыванию затвердений различного происхождения. Растирают суставы, сухожилия, участки малоорошаемые кровью – пятки, подошвы, внешняя сторона бедра и т.п. Применяют растирание прямолинейное, зигзагообразное и кругообразное подушечками одного, двух и всех пальцев; прямолинейное растирание основанием ладони, бугром большого пальца, «щипцами» (разведенные пальцы сводятся вместе); гребнеобразное растирание пальцами, сжатыми в кулак, кругообразное растирание фалангами пальцев, сжатых в кулак. После растирания следует сделать несколько поглаживаний и выжиманий.

Разминание – основной прием самомассажа, с помощью которого массируются как поверхностные, так и глубоко лежащие мышцы. Разминание более выражено, чем предыдущие приемы, усиливает кровообращение и лимфоток, что способствует быстрому восстановлению физической и умственной работоспособности. Оно является отличной пассивной гимнастикой для мышц, связок, сосудов, благодаря которой они становятся более эластичными.

Виды разминаний.

Ординарное разминание (ему отводится основная часть времени): прямые пальцы плотно обхватывают мышцу, сжимают её (ладонь тоже касается тела) и, вместе со всей рукой, делают вращательные движения, одновременно скользя вдоль мышцы и захватывая новые участки.

Двойной гриф применяется на крупных мышцах (икроножной мышце, бедре). Техника выполнения та же, только одна рука отягощает другую.

Двойное кольцевое разминание – один из наиболее распространенных приемов, особенно на крупных мышцах. Мышца обхватывается поперек двумя руками на расстоянии кисти одна от другой (пальцы прямые), слегка приподнимается и оттягивается каждой рукой в противоположные стороны («разрываем лист бумаги»). При этом руки постепенно продвигаются вдоль мышцы.

Разминание подушечками пальцев. Прием универсальный, применяется на любых мышцах. Пальцы располагаются так, чтобы они могли как можно глубже проникать в массируемую мышцу. Прием особо эффективен около суставов.

Щипцевидное разминание применяется на плоских мышцах. Подушечки пальцев сводятся вместе и обе руки устанавливаются рядом на массируемый участок. Придавливая мышцу пальцами, круговыми движениями смещают ткани в разные стороны, в то время как руки постепенно продвигаются в основном направлении.

Потряхивание проводится после разминания на больших поверхностных мышечных группах. Оно способствует лучшему оттоку крови, равномерному распределению межтканевой жидкости, расслабляет мышцы, успокаивающе действует на центральную нервную систему. Мышца потряхивается мизинцем и большим пальцем, остальные пальцы слегка приподнимаются.

Ударные приемы – поколачивание, похлопывание, рубление содействует притоку крови к массируемому участку, возбуждающе действуют на нервную систему – уходит апатия, появляются бодрость, подъем сил.

Поколачивание проводится ребром ладони, пальцы согнуты в кулак, мизинец слегка разжат. Удары должны следовать один за другим в возможно быстром темпе, но не вызывать боли. Применяется также поколачивание подушечками пальцев, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев, что делает прием значительно мягче.

Похлопывание выполняется расслабленной кистью одной руки или двумя руками.

Рубление – удары наносятся ребром ладони и растопыренными пальцами, которые в момент удара смыкаются.

4. Краткое введение в Хатха-Йогу.

Поскольку я применяю и упражнения Хатха-Йоги, нужно привести хотя бы очень краткие сведения о ней.

Хатха-Йога (одна из составных частей индийской философской системы Йоги) – древнейшая, тысячелетиями оттачиваемая система здоровья и долголетия. Хатха-Йога доступна любому человеку в здравом рассудке. В литературе по Йоге говорится, что заниматься Хатха-Йогой могут мужчины и женщины от 6 до 65 лет (имеется в виду, начинать заниматься). Как пишет Васильев Т.Э. [3]: «На мой взгляд, элементы Хатха-Йоги могут с успехом применяться в любом возрасте». Я занимался в группах Йоги пять лет, включил в свою программу много динамических упражнений, асан, пранаям, и выполняю их до сих пор.

Асаны или позы – это статические упражнения, оказывающие большое воздействие на внутренние органы и развивающие мышцы, связки и суставы. Они не только укрепляют и очищают тело, но и развивают мыслительные способности.

Пранаямы – это дыхательные упражнения, направленные на всестороннее развитие дыхательного аппарата и влияющие на все без исключения системы и органы человека. Эффективность их очень высока. «Умеренная практика в простых видах дыхания полезна, несомненно, каждому человеку, даже не занимающемуся Йогой» [3].

Йоги считают, что дыхание есть жизнь. Здоровье тела и душевное спокойствие, прежде всего, зависят от правильного дыхания. Разумный контроль над процессом дыхания удлиняет нашу жизнь, дает телу большой запас жизненной энергии и большую силу сопротивления. Небрежное, ненормальное дыхание способствует сокращению, уменьшению жизненной энергии и открывает доступ болезням. Во время дыхания мы в состоянии накопить существенное количество праны (космической энергии), чтобы потом пользоваться ею. Управляющей силой для праны является мысль (сознание).

В группах Йоги нас учили дышать с мысленной сосредоточенностью, направляя поглощенную прану в нервные центры на отдельные участки тела. Считается, что выполнение упражнений, сопровождаемое концентрацией сознания (внимания) на определенных участках тела, значительно повышает эффективность воздействия упражнений на организм человека.

Я рекомендовал бы читателям попытаться освоить практику работы с праной. Для этого, при описании отдельных упражнений указано, куда направлять сознание. При отсутствии таких указаний сознание следует направлять на солнечное сплетение или на позвоночник.

Полное дыхание йогов является основой дыхательных йоговских упражнений. Представляет собой синтез трех видов дыхания: верхнее (ключичное), среднее (межреберное) и нижнее (диафрагменное). Оно приводит в действие всю дыхательную систему, каждую её клеточку.

Делаем энергичный выдох. Начинаем вдох, который состоит из трех фаз:

1) движение диафрагмы – живот медленно выпячивается

вперед, для начала очень хорошо класть ладони обеих рук на живот, чтобы следить за его движением;

2) продолжая вдох, расширяем ребра и среднюю часть грудной клетки так, чтобы воздух устремлялся в середину легких;

3) грудь расширяем до отказа и вбираем в себя столько воздуха, сколько могут вместить в себя наши расширенные легкие.

Затем начинаем медленный выдох через нос в той же последовательности, что и вдох – сначала втягивается передняя стенка живота, сжимаются нижние ребра, опускается грудь и, наконец, ключицы и плечи. Сжимаем брюшные и межреберные мышцы, чтобы внутри осталось как можно меньше воздуха.

Этот способ дыхания оказывает самое разностороннее действие. Органы дыхания укрепляются и становятся здоровыми, возрастает объем легких. Нормализуется артериальное давление, улучшается деятельность сердца, повышается сопротивляемость всем болезням. Нервная система приходит в равновесие, улучшается общее состояние человека, повышается настроение.

Навыки, вырабатываемые при полном йоговском дыхании, используются почти во всех дыхательных упражнениях. Его следует выполнять не только во время зарядки, но и в другое время. Например, Ю.М. Иванов [4] рекомендует делать его за полчаса перед едой 3 раза в день по 1 мин, затем довести до 2 мин.

В Йоге широко применяются задержки дыхания. Задержка дыхания на вдохе помогает при гипотонии, воспалении гайморовых пазух, устраняет морщины, восстанавливает функции щитовидной и других эндокринных желез, способствует устранению заболеваний желудка. Задержка дыхания на выдохе – одно из важнейших средств Йоги. Помогает излечению самых разнообразных болезней – астмы, гипертонии, нарушения обмена веществ, неврозов, бессонницы и др. Упражнение можно применять в качестве «скорой помощи» в стрессовых ситуациях. Повторенное 3-4 раза, оно успокаивает. Во всех случаях надо стремиться к максимальной задержке дыхания (до 1 мин), прилагая при этом волю.

Ярко выраженным гипертоникам и гипотоникам следует учитывать, что задержка дыхания на вдохе способствует повышению кровяного давления, а на выдохе – понижению, поэтому им следует практиковать одну из задержек. При небольших отклонениях давления от нормы целесообразно применять обе эти задержки.

Очистительное дыхание. Выполнить полный вдох. Приоткрыть рот, как для произношения звука «ш» и опустить кончик языка к внутренней поверхности нижних резцов. Толчкообразно поднимая диафрагму, выдыхать воздух отдельными порциями, но без усилий, энергично, но легко. От 2-3 раз до 10-12 раз. Используется после задержек дыхания, напряженных упражнений, любой усталости. Очистительное дыхание даёт спокойствие, улучшает настроение и снимает усталость. Помогает при стрессах и во всех случаях, когда нужно устранить нервное напряжение и восстановить силы. Освежает и дает чувство легкости.

Некоторые практические сведения.

Первоначально осваивать упражнения Хатха-Йоги желательно под руководством специалиста. Дыхание в Йоге производится через нос. Глаза обычно закрыты. Нос лучше всего до занятий промывать водой. Не заниматься на полный желудок и непосредственно перед сном. В Хатха-Йоге (как, впрочем, и в других случаях) очень важно соблюдать принцип постепенности наращивания нагрузок. Начинать осторожно, избегая перенапряжения. Не пытаться сразу достичь конечного результата в трудном упражнении, а постепенно достигать совершенства.

В Йоге очень много интересного и полезного, но углубляться в её теорию, не входит в нашу задачу.

5. Об освоении упражнений. Пять советов.

Начну с напоминания (в первой книжке об этом говорится подробно), что для профилактики, лечения и реабилитации болезней сердечнососудистых, дыхательных и других систем, повышения выносливости лучшими упражнениями являются циклические (бег, длительная ходьба, плавание, велосипед, лыжи). Поэтому, очень желательно, упражнения, о которых мы говорим в этой книжке, сочетать с циклическими упражнениями, а также с другими составляющими ЗОЖ (закалкой, правильным питанием и чисткой организма).

Упражнения, приведенные ниже, сам я осваивал постепенно, по мере встречи с ними в группах здоровья, Йоги или в литературе. Думаю, и у вас их освоение, особенно самомассаж и упражнения Хатха-Йоги, может вызвать определенные трудности. Опять же, возникают вопросы, какие упражнения следует осваивать вначале, какие попозже, как при этом учи-

тивать возраст и т.д. Поэтому я решил сформулировать несколько советов (их получилось пять).

Совет 1. Для всех (наилучший).

Не спеша, при наличии свободного времени, день за днем, осваивая по несколько упражнений за одно занятие, попробуйте «пройти» все упражнения, включая комплексы лечебной гимнастики, которые вас заинтересуют. Одновременно решайте, какие упражнения вы берете в свою программу утренней зарядки, занятий в другое время, учитывая ваше состояние здоровья, тренированность, возраст, наличие времени. Конечно, самомассаж нужно включить обязательно. Отобрав упражнения, освойте их хорошо, систематически выполняете, но время от времени пересматривайте критически, может какие-то упражнения убрать, а новые включить.

Совет 2. Старшим школьникам и людям до 35 лет.

В большинстве случаев болезни вас еще не тревожат и времени нет, а далеко вперед смотреть не хочется. Советую все же выкроить для утренней зарядки хотя бы 35-40 мин в день. Заполнить их можно, например, такими упражнениями: 2÷12 (самомассаж в сокращенном виде); 23 (ролик); 24 б, в, д, е (вращение головой); 33, 34, 36, 37, 38, 40 (различные силовые упражнения, наклоны, повороты, тренировка суставов, упражнения с гантелями); 48÷51 (пранаямы). Желательно освоить основную позу Йоги – упражнение 60 (стойка на голове) и 62, 63 («березка» и поза плуга). Я освоил эти упражнения несколько позже вашего возраста, делаю их ежедневно и ощущаю от этого большую пользу. До сих пор не знаю, что такое головные боли – говорят, благодаря ежедневно выполняемой стойке на голове.

Сделав зарядку и облившись холодной водой из ведра (или приняв душ), вы с большим аппетитом скушаете свой плотный завтрак (не один кофе) и пойдете работать (учиться) в приподнятом настроении.

Кроме упражнений для утренней зарядки, советую наметить упражнения для выполнения и в другое время, в зависимости от характера вашей работы, болезней и т.п. Например, работаете у компьютера, много пишете, или читаете – надо сделать несколько упражнений для глаз, размяться приседаниями, наклонами, махами ногами или руками (хорошо бы с гантелями). Мужчинам постарше постоять с широко разведенными ногами, сделать упражнение Кегеля (п.4 из раздела III), другие для профилактики простатита и т.п.

Совет 3. Людям в возрасте 40-60 лет. Вы еще работаете, времени для себя по-прежнему нет. Но у многих уже болят суставы, спина, поясница, сердце, не в порядке бронхи, простата и др. Т.е. уже прозвенел «звоночек», как выразился проф. Никитин [5], и не один. Для утренней зарядки, думаю, уже надо выделять не меньше 1 часа. Какие взять упражнения? Безусловно, самомассаж (2÷12) и делать его теперь более основательно. Упражнения из положения лежа (13÷23) и суставную гимнастику. Упражнения из положения сидя (30÷32), стоя (33, 36, 37), отжимание от пола (38) и работа с гантелями (40). Пранаямы и асаны (48÷63) – выберите сами, что нравится, и что сможете сделать. Просмотрите комплексы лечебной физкультуры (раздел IV) и раздел III, и выберите себе упражнения, которые вам подходят.

Совет 4. Самым старшим свыше 65 лет.

Как правило, вы уже не работаете, времени много, а потребности в движении мало, если себя сознательно не стимулировать. Болезни, конечно, атакуют со всех сторон. Вот что говорил известный хирург Н.М. Амосов [1]: «Пока человек здоров и работает, ему достаточно 1000 движений гимнастики, полчаса бега или 5 км ходьбы. Вышел на пенсию – необходимо повышать нагрузку, удвоить упражнения, добавить легкие гантели...».

Нередко приходится слышать: «Я свое отпахал, уже старый, что ты от меня хочешь?» – и лежит на диване с газетой или у экрана ТВ. Как быстро такое поведение приводит к печальным последствиям, мне приходилось наблюдать не раз. Один великий сказал: «Умирают не от старости, а от малоподвижности». Т.е. в любом возрасте и при любом состоянии здоровья

необходимо двигаться. А другой великий говорит – с возрастом нагрузки надо увеличивать (конечно же, по объему движений, а не по тяжести). Поэтому считаю, что людям, вышедшим на пенсию, следует выделять для утренней зарядки с самомассажем полтора -два часа ежедневно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.