



Профессор, Заслуженный врач РФ
АНАТОЛИЙ СИТЕЛЬ

ГИМНАСТИКА



Б
У
Д
У
Щ
Е
Г
О

Анатолий Ситель

Гимнастика будущего

«АСТ»

Ситель А.

Гимнастика будущего / А. Ситель — «АСТ», — (Российские методики самоисцеления)

ISBN 978-5-457-17340-8

Однообразная физическая нагрузка современного человека, практически любой спорт и даже вошедшая в привычку утренняя зарядка приводят к тяжелым последствиям и вызывают заболевания и деформации позвоночника и суставов. Выполняя обычную гимнастику, мы укрепляем мышцы живота, рук и ног. Одновременно мышцы спины приобретают чрезмерную плотность, выпрямляя физиологические изгибы позвоночника и деформируя его. В результате постоянного мышечного напряжения страдают сосуды, зажатые в тисках спазмированных мышц, нарушается кровоснабжение различных органов и развиваются заболевания. Автор этого издания, известный российский врач, предлагает читателю оригинальное решение задачи укрепления здоровья и поддержания организма в хорошей форме. В книге опубликован разработанный им комплекс принципиально новой по своей сути ежедневной гимнастики, направленной на расслабление скелетных мышц. В книге опубликован также уникальный комплекс упражнений для профилактики заболеваний сосудов головного мозга. Пройдя опубликованный в книге самодиагностический тест, вы сможете составить для себя из предложенных упражнений индивидуальный комплекс гимнастики. Выполняя такую гимнастику регулярно, вы будете своевременно и эффективно ликвидировать застойные очаги в организме и предотвратите развитие заболеваний. Гимнастикой будущего – умной гимнастикой, исцеляющей человека и поддерживающей его организм в стабильно хорошей форме, должно стать воздействие прежде всего на скелетные мышцы. И воздействие это должно быть расслабляющим! Именно такую гимнастику предлагается вам начать осваивать уже сегодня.

Содержание

Слово главного редактора	6
Расслабление вместо напряжения	7
О вреде утренней гимнастики	9
Гимнастика для расслабления скелетных мышц	10
Лечебные позы-движения для общего расслабления	10
Поза-движение № 1	10
Поза-движение № 2	10
Поза-движение № 3	11
Поза-движение № 4	12
Поза-движение № 5	13
Поза-движение № 6	13
Поза-движение № 7	14
Поза-движение № 8	15
Поза-движение № 9	16
Поза-движение № 10	17
Поза-движение № 11	18
Поза-движение № 12	19
Поза-движение № 13	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Анатолий Ситель

Гимнастика будущего

Слушайте передачу «Посоветуйте, доктор!» на канале «Радио России». Передачу ведет главный редактор издательства «Метафора» Ольга Копылова. В прямом эфире вы сможете задать вопросы лучшим российским специалистам в различных областях медицины и получить у них заочную консультацию.

Программа «Посоветуйте, доктор!» выходит по субботам с 13:10 до 14:00 по московскому времени. ДВ 261 кГц (1149 м) СВ 873 кГц (343,6 м) УКВ 66,44 МГц

Слово главного редактора

Однообразная физическая нагрузка современного человека, практически любой спорт и физкультура, и даже вошедшие в привычку утренняя зарядка и бег приводят к тяжелым последствиям и вызывают заболевания и деформации позвоночника и суставов. К примеру, вместе с мышцами живота, рук, ног, которые мы укрепляем при обычной физической нагрузке, мышцы спины повышают свое тоническое напряжение и приобретают чрезмерную, порой даже каменистую плотность, выпрямляя физиологические изгибы позвоночника и деформируя его.

В дополнение к этому постоянное мышечное напряжение и локальные мышечные спазмы, словно в тиски, зажимают сосуды, что приводит к нарушению кровоснабжения различных органов и развитию заболеваний.

В этой книге вы найдете оригинальное решение задачи укрепления здоровья и поддержания организма в хорошей форме. Автор предлагает вниманию читателя уникальный комплекс ежедневной гимнастики, направленной на расслабление скелетных мышц. В книге опубликован также уникальный комплекс упражнений для профилактики заболеваний сосудов головного мозга.

Уже через несколько недель систематических занятий ваш позвоночник станет значительно более гибким и подвижным, походка обретет плавность и упругость, вы почувствуете прилив жизненных сил! Многие из вас отметят исчезновение головных и сердечных болей, перестанет скакать давление, наладится пищеварение, станет легче дышать.

Выполняйте предлагаемые упражнения один раз в день, а также после тренировок, продолжительного физического труда, в завершение вашей обычной утренней гимнастики.

Через каждые 2–3 недели делайте недельный перерыв, а затем приступайте к занятиям снова.

Обращаем ваше внимание на оригинальный самодиагностический тест, опубликованный в этой книге. Рекомендуем один раз в неделю проходить этот тест, который позволит вам по болевым ощущениям определить те области тела, где имеются застойные явления. Пользуясь тестом, читатель сможет составить для себя индивидуальный комплекс упражнений, который позволит своевременно и эффективно ликвидировать застойные очаги в организме и предотвратить развитие заболеваний.

Предложенный простой способ восстановления кровоснабжения в различных частях тела станет для вас лучшей необременительной индивидуально подобранной гимнастикой на каждый день! Если вы возьмете себе за правило выполнять лечебные позы-движения регулярно, то окажете себе неоценимую услугу и поможете всем органам и системам выполнять свои функции легко и слаженно.

Мы убеждены, что гимнастикой будущего – умной гимнастикой, исцеляющей человека и поддерживающей его организм в стабильно хорошей форме, должно стать воздействие прежде всего на скелетные мышцы. И воздействие это должно быть расслабляющим! Именно такую гимнастику мы предлагаем вам начать осваивать уже сегодня.

Уважаемые читатели, желаю вам крепкого здоровья и успехов в освоении гимнастики!

Ольга Копылова

Расслабление вместо напряжения

До настоящего времени физическая нагрузка на уроках физкультуры в школах, в спортивных секциях, при лечебной гимнастике равномерно дается на все группы мышц. Это всегда считалось положительным явлением. Однако сегодня выясняется другое. Если человек каждый день в течение 3–5 лет будет выполнять упражнения с одинаковой нагрузкой на все группы мышц, то от этого он заболеет!

В человеческом организме вся мышечная сфера по функции разделяется на две группы. Первая группа – скелетная мускулатура (или тоническая), сохраняющая современный облик человека («на которой кости держатся»), постоянно находится в напряжении, даже когда человек спит. Она тесно связана со срединными структурами мозга и старой корой, ответственными за вегетативные, нейроэндокринные и эмоциональные функции человеческого организма. У современного человека эти мышцы постоянно находятся в состоянии патологически повышенного тонического напряжения.

Вторая группа – мышцы, ответственные за мгновенное приложение силы (физические). У современного человека они патологически ослаблены, в результате чего уменьшают силу своего сокращения.

Мышцы, ответственные за мгновенное приложение силы, имеют второстепенное значение в человеческом организме, но как раз на их укрепление и увеличение их силы последние 100 лет и были направлены физические упражнения. Но при проведении научных исследований стало ясно, что бездумное махание руками и ногами приносит не пользу, а вред. Почему? Например, мы начинаем качать брюшной пресс, вставая из положения лежа в положение сидя, то есть тренируем прямые и косые мышцы живота, ответственные за мгновенное приложение силы, которые у современного человека ослаблены. Вроде бы, все верно, но что в это время делается с тоническими мышцами спины, которые, наоборот, нуждаются в расслаблении? Никто об этом никогда не задумывался.

Вместе с мышцами живота, которые мы укрепляем, мышцы спины повышают свое тоническое напряжение и приобретают каменистую плотность, выпрямляя физиологические изгибы позвоночника.

Иногда смотришь на молодого человека – мышцы накачанные, заглядешь просто, а сзади обнаруживается единый мышечный тяж от затылка до крестца. Пальцем трогаешь – камень, и только! Спиралевидная форма позвоночника с физиологическими изгибами сглажена, и по своей кривизне позвоночник приближается к бетонному столбу.

Если в результате разных причин исчезают мышцы, ответственные за мгновенное приложение силы, то ничего страшного не происходит – человек продолжает жить (у полных женщин после родов от прямых и косых мышц живота остаются только сухожильные шлемы, у многих людей имеются сухожильные шлемы на месте межлопаточных мышц). А вот при перерезании любой скелетной мышцы человек сразу превращается в инвалида: не может двигаться или повернуть какую-то часть туловища.

В результате перечисленных выше факторов у каждого человека с момента появления на свет и в процессе проявления двигательной активности формируется сугубо индивидуальный двигательный стереотип. Двигательный стереотип – это совокупность всей мозаики мышечных напряжений и расслаблений, закодированных в кратковременной и долговременной памяти.

В настоящее время в современной человеческой популяции не отмечено людей с неизменным двигательным стереотипом. При возникновении патологии позвоночника недифференцированная двигательная активность постоянно усиливает патологический дви-

гательный стереотип. Патологический двигательный стереотип приспособливает и делает больного как бы более устойчивым к болезни, позволяет уменьшить болевой синдром или избежать его и других клинических проявлений остеохондроза позвоночника. Во время занятий традиционной физкультурой «для укрепления мышц» человек замещает мышцы, которые хочет укрепить, другими. В результате он упражняет свою некоординированность вместо ее устранения и тем самым закрепляет патологический двигательный стереотип. Например, человек тренирует заднюю группу мышц бедра, поднимая в положении на животе ногу вверх. Но так как имеется слабость задней группы мышц бедра, в двигательный акт включается отводящая группа мышц бедра, приводя к одновременному вращению голени и стопы. Усиливается тоническое напряжение других мышц. При ходьбе появляется вращение стопы наружу, боли в области ягодицы. Человек натренировал свою некоординированность.

Такая физкультура «для укрепления мышц» абсолютно противопоказана больным с клиническими проявлениями остеохондроза позвоночника.

Функциональные блокады (пассивные ограничения подвижности) в суставах человеческого тела, которые поддерживают устойчивый патологический двигательный стереотип, не могут быть устранены такими методами. При этом искажаются все движения больного и его осанка, поэтому нельзя определить даже истинную силу мышц и установить, какие симптомы являются следствием спондилогенного заболевания, а какие связаны с нарушениями центральной регуляции в результате тренировки своей некоординированности. Мы пересмотрели свое представление о том, каковыми должны быть физические упражнения.

Основой физических упражнений для человека должно быть воздействие на скелетные мышцы, повышающие при патологии свое напряжение. Воздействие должно быть расслабляющим.

Принцип йоги – не укреплять, а расслаблять – также вполне подходит к решению основной задачи, однако необходимо иметь в виду, что в йоговской гимнастике имеется много вредных упражнений для здоровья человека, которые необходимо исключить из занятий.

Прежде всего необходимо научиться расслаблять мышцы спины, несущие основную нагрузку. Упражнения должны проходить по методике «расслабления через сосредоточение» по нескольким типам:

- медленные ритмичные движения, растягивающие тоническую мышцу (повторять 6–15 раз, 20–30 секунд перерыв);
- под действием силы тяжести создать для тонической мышцы положение, ее растягивающее, фаза растяжения длится 20 секунд, 20 секунд перерыв, повторять 15–20 раз;
- напряжение тонической мышцы против сопротивления в течение 9–11 секунд, затем 6–8 секунд расслабление и ее растяжение, повторять 3–6 раз;
- напряжение группы тонических мышц против сопротивления с противоположной стороны в течение 9–11 секунд, 6–8 секунд расслабление, растяжение группы мышц, повторять 3–6 раз.

О вреде утренней гимнастики

Все люди по своим психофизиологическим характеристикам разделяются на «жаворонков», которые вечером рано засыпают и утром рано встают, и «сов», ведущих активный образ жизни вечером, а утром с большим трудом поднимающихся с постели. Это связано с различием психофизических характеристик и биологических ритмов у разных людей, сложившихся от рождения и закрепленных в процессе последующей жизни. Их нарушение ведет к стрессовой ситуации для человеческого организма, а затем к болезни.

И «жаворонкам» и «совам» ни в коем случае не стоит вскакивать с постели и делать сразу физические упражнения – это нарушает физиологические ритмы человеческого организма. Еще вреднее после зарядки бросаться под ледяной душ. Организм от этого испытывает стресс, и после кратковременного искусственного подъема сил у человека начинается спад активности, а при частом повторении – даже депрессия.

Для того чтобы получить настоящий заряд бодрости, из постели лучше вставать не раньше 8–9 часов утра, медленно-медленно, полежав еще 6–15 минут, во время которых несколько раз потянуться, подняв руки вверх и вытянув стопы, подумав о том, какой предстоит прекрасный день. Спать рекомендуется не менее 9–11 часов, за 8 часов не расслабляются мышцы. Поговорка «Кто рано встает, тому Бог дает» не выдерживает критики.

«Совам» какие-либо физические упражнения рекомендуется делать не раньше 4–5 часов вечера, «жаворонкам» лучше выбрать для этого дневное время.

Начинать лечебную физкультуру следует с самых простых упражнений, затем можно переходить к более сложным. Главным правилом в занятиях лечебной гимнастикой должно быть соответствие выбираемого комплекса его назначению.

Иногда больной сам выбирает подходящие для себя упражнения, руководствуясь отсутствием чувства дискомфорта и болевых ощущений при занятиях. Если больной отмечает, что упражнение приносит пользу, он должен включить его в комплекс.

Занятия физкультурой не должны быть сопряжены с болью и особенно с ее усилением. Сначала тренировки могут сопровождаться некоторыми болевыми ощущениями, которые должны постепенно ослабевать. Через 2–3 занятия организм привыкнет к нагрузкам, и выполнять упражнения будет легче. Однако следует помнить, что боль – это сигнал опасности, которым нельзя пренебрегать. Начинать следует всегда очень осторожно, избегая размашистых движений и больших усилий. Набирать амплитуду и динамику движений нужно постепенно. Важно постоянно контролировать ход занятий, чтобы избежать неприятных неожиданностей в виде боли или иного сюрприза.

Гимнастика для расслабления скелетных мышц

Лечебные позы-движения для общего расслабления

Поза-движение № 1

С двумя дополнительными точками опоры (крестец и лопатки) встать у стены и поднять расслабленные руки. Настроиться мысленно на то, что руки начинают расходиться в стороны. Не ждать немедленного результата, не спешить, сосредоточиться. Установить свой образ расхождения рук, например представить, что они отталкиваются друг от друга, как однополюсные магниты. Когда руки начинают действительно расходиться, возникают приятные ощущения. Их важно запомнить и не утратить ниточку внутренней связи (рис. 1).



Рис. 1. Поза-движение для общего расслабления

Поза-движение № 2

С двумя дополнительными точками опоры (крестец и лопатка) встать у стены и развести руки (одна вниз и в сторону, другая вверх и в сторону). Настроиться на их автоматическое движение друг к другу. Если в процессе такого движения возникает ощущение, будто руки тянет какая-то сила, значит наступает расслабление (рис. 2).



Рис. 2. Поза-движение для общего расслабления

Поза-движение № 3

Встаньте расслабленно, с опущенными руками (рис. 3). Внутренне представьте, что рука стала легкой и поднимается, всплывает, приходят приятные ощущения (рис. 4). Главное – не прервать внутреннюю связь между волей и рукой. Когда по вашей воле рука начинает «всплывать», вы сможете переходить к другим упражнениям.



*Рис. 3. Поза-движение
для общего расслабления*



*Рис. 4. Поза-движение
для общего расслабления*

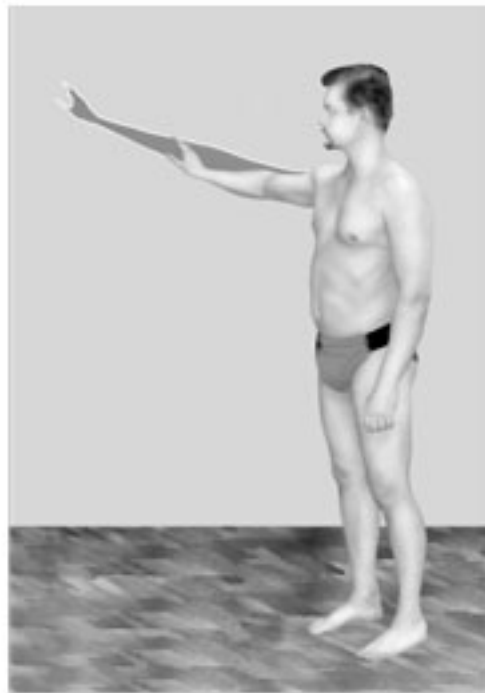
Поза-движение № 4

Встаньте расслабленно, поставьте ноги на ширину плеч. Поднимите правую руку в сторону так, чтобы она оказалась параллельна полу в направлении ближайшей стены, до которой не достает несколько метров (рис. 5). А теперь внутренне представьте, что ваша рука постепенно начинает вытягиваться в направлении стены. Главное – не прервать внутреннюю связь между вашими ощущениями и стеной.

Вот ваша «удлиненная» рука «достает» до стены (рис. 6).



*Рис. 5. Поза-движение
для общего расслабления*



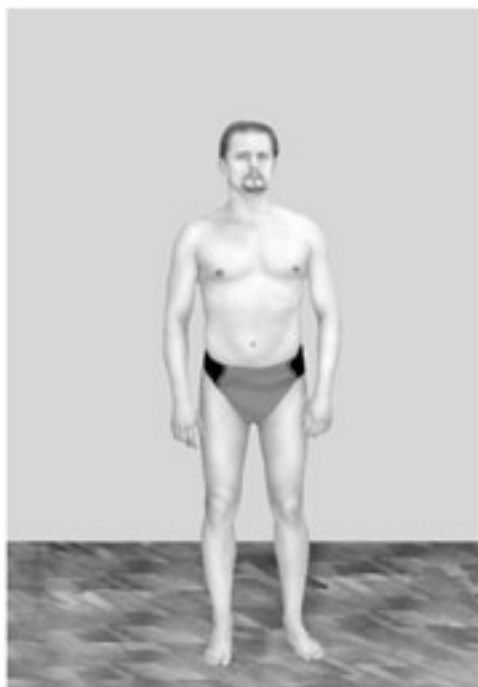
*Рис. 6. Поза-движение
для общего расслабления*

Поза-движение № 5

После того как вы хорошо научились «удлинять» руку и доставать удлиненной рукой стену, необходимо кончиками пальцев медленно «ощупать» стену и определить ее фактуру: гладкая она или шероховатая, прохладная или теплая. Ощувив первый раз, упрочить упражнение, направляя «удлиненную» руку на другие объекты: потолок, шкаф, стол и др.

Поза-движение № 6

Упражнение выполняется в расслабленном положении – стоя, сидя или лежа (рис. 7). В одном из этих положений попробуйте представить, как границы вашего тела начинают медленно расширяться.



*Рис. 7. Поза-движение
для общего расслабления*



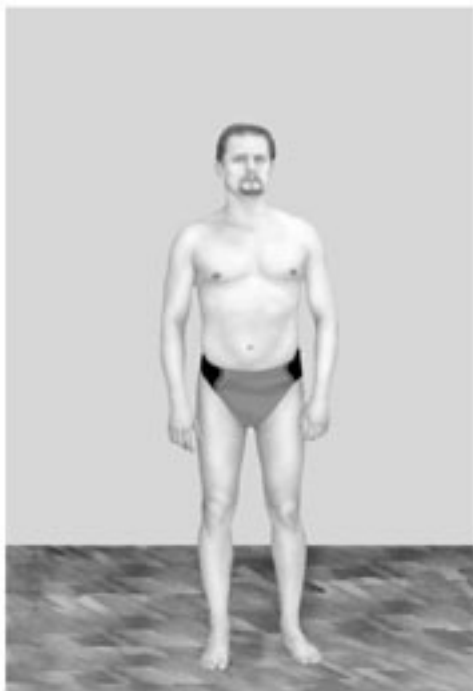
*Рис. 8. Поза-движение
для общего расслабления*

Ваше тело становится все больше и больше. Вы заполняете своим телом комнату и постепенно ваше тело становится таким большим, как дом (рис. 8).

В конце выполнения упражнений тело обязательно нужно «вернуть» в нормальные размеры.

Поза-движение № 7

Упражнение выполняют в расслабленном положении – стоя, сидя или лежа (рис. 9). В одном из этих положений попробуйте ощутить, как границы вашего тела начинают медленно уменьшаться.



*Рис. 9. Поза-движение
для общего расслабления*



*Рис. 10. Поза-движение
для общего расслабления*

Ваше тело становится все меньше и меньше. Вот оно уменьшается на одну треть, становится величиной сначала с футбольный мяч, а затем с яблоко (рис. 10).

В конце выполнения упражнения тело обязательно нужно «вернуть» в нормальные размеры.

Поза-движение № 8

Упражнение выполняется стоя, в расслабленном положении, у стены, с свободным пространством спереди на два-три метра. Не двигаясь с места, ощущаете, как вы делаете шаг, другой, третий и останавливаетесь, осматривая свое тело, находящееся у стены. После выполнения упражнения тело необходимо обязательно «вернуть» в исходное положение – у стены (рис. 11).

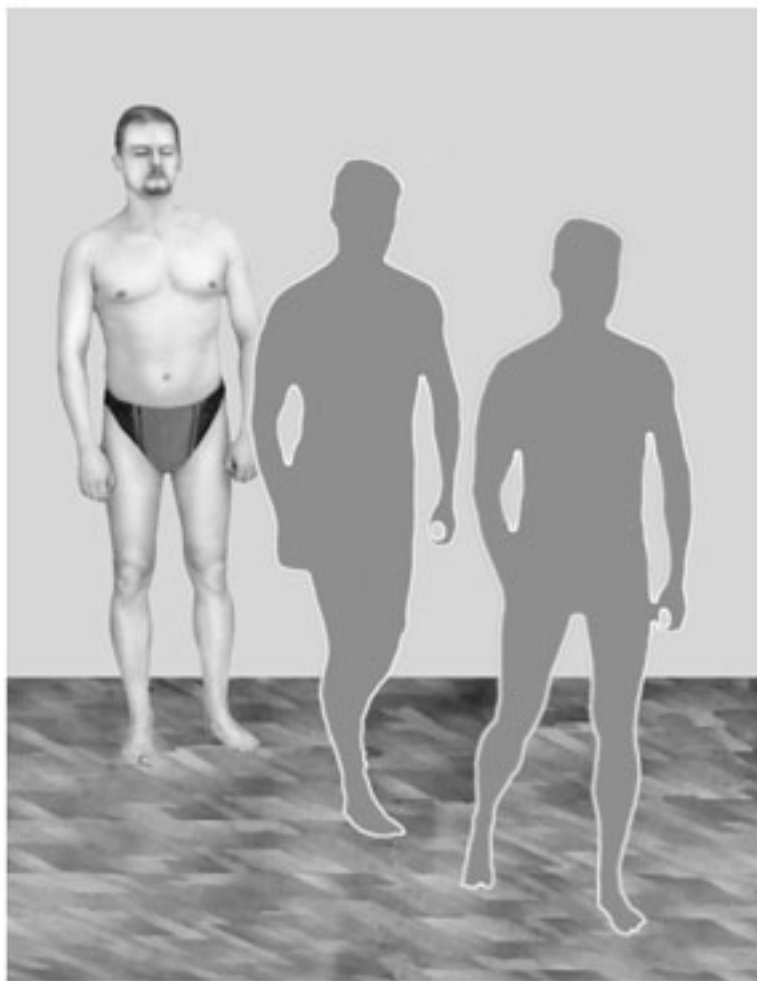
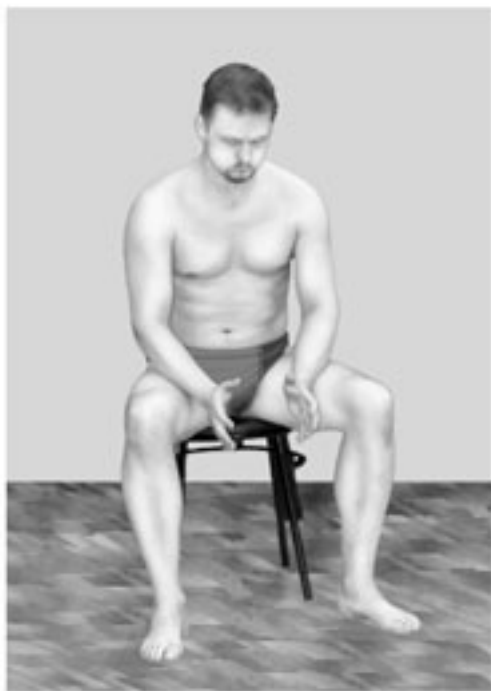


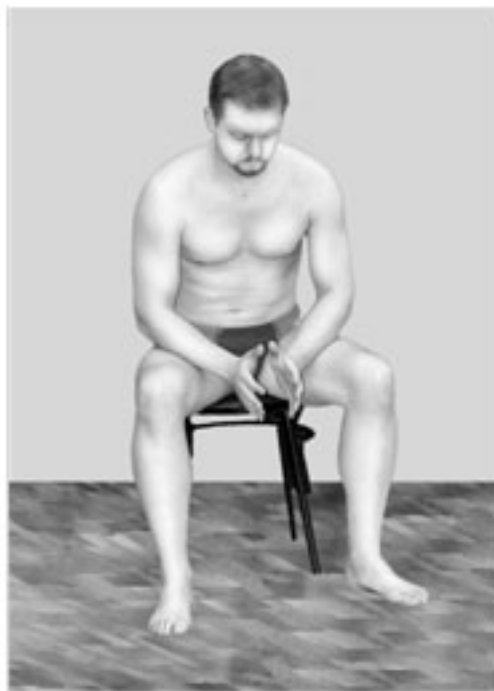
Рис. 11. Поза-движение для общего расслабления

Поза-движение № 9

Упражнение выполняют в положении сидя на стуле или кресле, в расслабленном состоянии. Согнув туловище в грудном отделе позвоночника, облокотитесь предплечьями на свои колени так, чтобы кисти рук были совершенно свободны и параллельны друг другу на расстоянии 20–25 см (рис. 12).



*Рис. 12. Поза-движение
для общего расслабления*



*Рис. 13. Поза-движение
для общего расслабления*

Теперь через нос начинать медленный вдох, опуская грудобрюшную диафрагму, надувая живот и без остановки среднюю часть грудной клетки, распирая ребра и поднимая плечи и ключицы. Выдох производить в обратной последовательности.

В ритме вдохов очень медленно, по миллиметрам, сдвигать ладони, представив, что между ладонями вы держите легкий пластмассовый шарик от настольного тенниса. По мере того как расстояние между ладонями будет уменьшаться, необходимо почувствовать некоторое сопротивление, как будто на самом деле у вас в руках зажат пластмассовый теннисный шарик, который не позволяет сдвинуть ваши ладони (рис. 13). Сосредоточьтесь на упругой поверхности пластмассового шарика.

Данное упражнение рекомендуем вам выполнять в стрессовой ситуации для быстрого снятия нервно-мышечного напряжения. Если вы не можете сесть, выполняйте упражнение стоя. В большинстве случаев такая простая мера поможет вам предотвратить обострение сердечно-сосудистых заболеваний.

Поза-движение № 10

Упражнение выполнять в положении лежа, в полу мраке. Развернуть пальцы, вытянуть перед своими глазами кисти так, чтобы взгляд проходил сквозь пальцы и упирался в потолок (рис. 14).

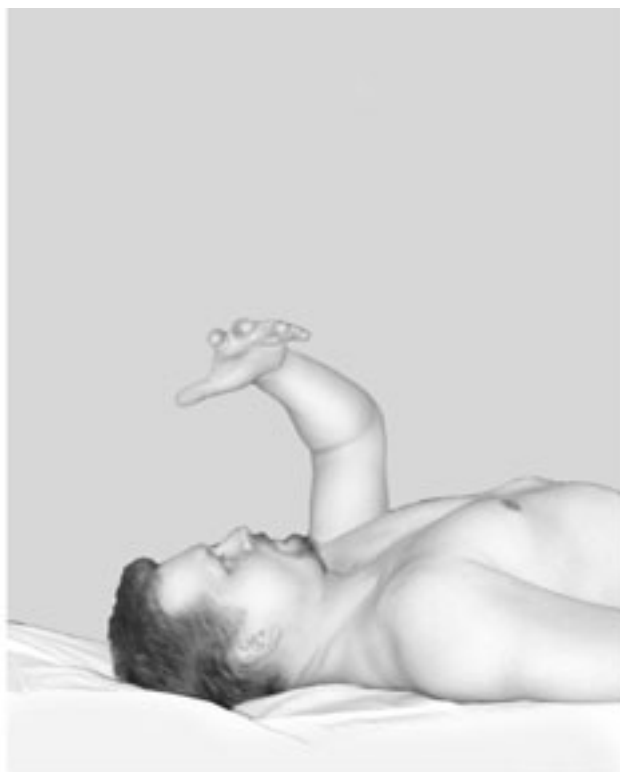


Рис. 14. Поза-движение для общего расслабления

Внутренне сосредоточиться на пространстве непосредственно перед кончиками пальцев и смотреть неподвижно не на него, а сквозь него – в потолок. Через некоторое время вы почувствуете изменение в пространстве возле кончиков пальцев. Ощущения могут быть разными: пространство становится светлее или темнее, могут быть сгустки типа тумана или лучики, идущие от подушечек пальцев. Попробуйте удлинить лучики на кончиках пальцев и вы увидите, как они постепенно «вытягиваются».

Поза-движение № 11

Упражнение выполняют в положении сидя или лежа. Проведите своей ладонью над верхней третью своего бедра, сосредоточившись на своих ощущениях (рис. 15).

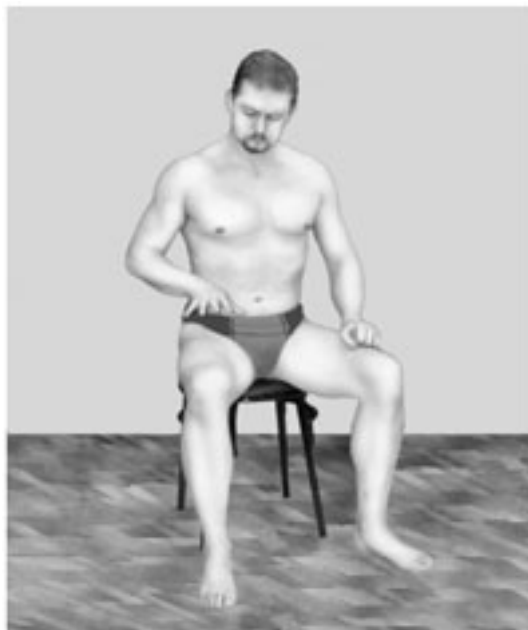


Рис. 15. Поза-движение для общего расслабления

Вы чувствуете на расстоянии упругость и сопротивление ткани бедра. Может появиться чувство тепла или покалывания в подушечках пальцев и ладони кисти руки. Теперь, не приближая кисти руки к бедру и не двигая самой рукой, мысленно надавите рукой на бедро. При этом в бедре ощущается чувство легкого давления, тяжести, тепла. Теперь снимите рукой чувство давления и тяжести с бедра, ощутите прохладу и легкость в верхней трети бедра. Повторять упражнение необходимо до тех пор, пока ощущения не станут совершенно четкими и повторяемыми.

Поза-движение № 12

Упражнение выполняют в положении сидя или лежа (рис. 16).



Рис. 16. Поза-движение для общего расслабления

После полного освоения предыдущего упражнения кончиками пальцев рук и ладонью, сосредоточившись на своих ощущениях, необходимо почувствовать, что расстояние между ладонью и верхней третью бедра имеют четко различимые два слоя – внешний, более разряженный, и внутренний, более плотный, которые не имеют четкой границы и взаимопроникают друг в друга (рис. 17).



Рис. 17. Поза-движение для общего расслабления

Нами отмечено, что обычно при воспалении «увеличивается» внутренний плотный слой, а при нарушениях функций нервной системы (при парезах и параличах) «истончается» и даже «исчезает» внешний слой.

Поза-движение № 13

Упражнение выполняют в положении стоя, ноги расставлены, руки вверх (рис. 18). Постарайтесь расслабиться, полностью отключиться от окружающей обстановки и почувствовать вначале маленький ручеек, а затем полноводный поток, идущий сверху вниз с бесконечной высоты, из Космоса.

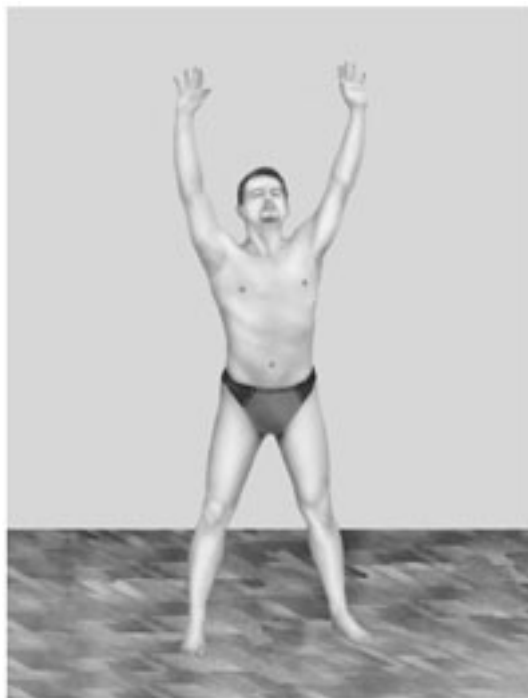


Рис. 18. Поза-движение для общего расслабления

Этот поток проходит сквозь темя головы, вдоль позвоночника и уходит глубоко в землю. А вот и встречный поток – он поднимается из земли и уходит через ваше тело вертикально вверх, в бесконечную высоту. Вы чувствуете бесконечное наслаждение, ощущаете свободу, легкость и очищение своего организма от шлаков и болезней. Вы как бы «парите» в воздухе между восходящим и нисходящим потоками. После этого упражнения человек получает заряд бодрости, хорошего самочувствия и отличного настроения.

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.