

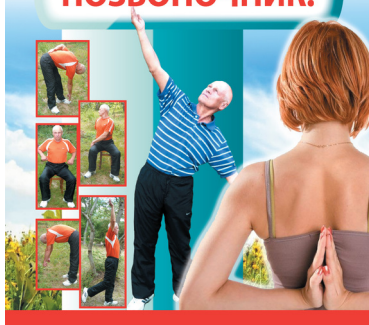
ЗДОРОВЬЕ: УМНЫЕ МЕТОДИКИ



Светлана Григорьева

МИКРОГИМНАСТИКА
доктора **ПОПОВА**

**Спаси свой
ПОЗВОНОЧНИК!**



Светлана Григорьева
Микрогимнастика доктора
Попова. Спаси свой позвоночник!
Серия «Здоровье: умные методики»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6662002

*Светлана Григорьева. Микрогимнастика доктора Попова. Спаси свой позвоночник!: Москва; АСТ;
2014*

ISBN 978-5-17-082876-0

Аннотация

В книге изложен опыт применения эффективной, признанной во всем мире, методики доктора Петра Попова для восстановления здоровья опорно-двигательной системы. Она помогла сотням и тысячам людей, среди которых известные спортсмены, актеры, артисты балета... Мы также можем идти к исцелению с этой уникальной общедоступной гимнастикой. Наградой за последовательное включение в режим движения будет бесценный дар – здоровье позвоночника и организма в целом.

Помимо занятий по методу доктора Попова, книга содержит проверенные способы, советы и рекомендации из других систем и методик, позволяющие снять боль, разбудить дремлющие силы организма, восстановить и сохранить здоровье.

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Ключ к спасению позвоночника по методике Петра Попова	8
Об авторе методики	8
Общие принципы методики доктора Попова	9
Виды микродвижений	11
Покачивания	11
Малые сотрясения	11
Потягивания	11
Вращения	11
Прежде чем приступить к занятиям	13
Гимнастика «потягушек» – большой эффект от малых движений	16
Движение «Перед началом»	16
Блок потягиваний для шеи	17
Микронаклоны головы «Вперед-назад»	17
Микронаклоны головы «Вправо-влево»	18
Микроповороты головы «Вправо-влево»	19
Движение «Наклоны головы вперед-назад»	19
Движение «Привет черепахи»	20
Движение «Яблочко на тарелочке»	22
Движение «Потянем “холку”»	22
Блок движений «Потянем “место сборки”»	24
Движение «Почувствуем крылья»	24
Движение «Посмотрим в стороны»	24
Движение «Только вверх»	26
Движение «Асимметрия»	26
Движение «Потягивание кошки»	26
Движение «“Потягушки” в стороны»	27
Блок «Скрутки в положении сидя»	28
Движение «Мягкая скрутка»	28
Движение «Плавные повороты»	29
Движение «Красивые прогибы»	31
Движение «Плавные наклоны в стороны»	32
Движение «Растем»	32
Движение «Потянемся от пяток до макушки»	32
Блок «Скрутки в положении стоя»	34
Движение «Скрутка вниз»	34
Движение «Скрутка от ног до макушки»	35
Движение «Скрутка назад»	35
Движение «Потянемся к небу»	37
Глава 2. Позвоночник – наша основа	38
Насколько жизнеспособна и прочна наша «ось жизни»?	38
Тест перед началом любых упражнений	38
Правильно стоять – комфорт и удовольствие	39
Упражнение «Учимся правильно стоять, или “Птица перед полетом”»	39

Упражнение «Полетели»	41
Гимнастика доктора Попова для оздоровления позвоночника и суставов	43
Упражнение «Ходьба сидя»	43
Упражнение «Поработаем «крыльями»	45
Упражнение «Плавные подъемы рук»	47
Упражнение «Подъемы локтей»	50
Упражнение «Пошли вперед»	50
Упражнение «Вращения локтями»	50
Упражнение «Гармонизация дыхания»	51
Упражнение «Оздоровляющие наклоны»	51
Упражнение «Развороты и перекачивания корпуса»	54
Упражнение «Быстрые качания»	57
Блок упражнений для позвоночника и ног	57
Упражнение «Подъем коленей»	57
Конец ознакомительного фрагмента.	58

Светлана Григорьева

Микрогимнастика доктора

Попова. Спаси свой позвоночник!

Очень понравились упражнения для тех, кто за компьютером работает. Я по 16–18 часов в день порой без отрыва сижу, про спину даже говорить больно было. А теперь две минуты зарядочки, не вставая от монитора – и могу дальше рисовать.

Олег, дизайнер, 27 лет

Говорили мне в школе, что движение – это жизнь. А дошло впервые только после этой книги. Очень понравилось, что упражнения простые, не нужно никаких героических усилий. Покрутил головой, пожал плечами – и вдруг отступили старые хвори. Спасибо!

Вадим, 33 года

Полезная книга. Про методику доктора Попова находил какие-то куски в интернете, но вот так, целиком, даже не рассчитывал. Оказалось, я многого не понимал, все-таки отдельное упражнение и понимание зачем его делаешь – разные вещи.

Стасов Игнат, 53 года

Рекомендую всем методику доктора Попова! Она элементарна, не требует сверхчеловеческой настойчивости. Я бы сказала, что она естественна, а потому действенна. А автору этой книги – большое спасибо за то, что так доходчиво все оказалось изложено, и с понятными фотографиями.

Тамара Владиславовна, 63 года

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Предисловие

Я хорошо запомнила один из февральских дней. Это была суббота. Обычный день, обычные дела по дому. Я нагнулась, чтобы выполоскать белье, и... едва устояла на ногах от сильного прострела в спине. Кое-как доползла до кровати и несколько часов могла провести только в горизонтальном положении.

Боль в спине не прошла ни на другой день, ни на следующий. Спина «ныла» даже без всяких движений, не давая забыть о себе. Ничего не оставалось, как идти в больницу. Пожилой врач, выслушав и осмотрев меня, сказал, что это типичное проявление остеохондроза, который, как всегда, «пришел неожиданно». При этом доктор обратил мое внимание на то, что боль возникла при наклоне, то есть во время резкого движения.

Мне назначили трехдневный курс вольтарена. Однако и после уколов спина побаливала, сигнализируя, что тут что-то не так. В специальной медицинской литературе я прочла о противовоспалительном препарате, который мне назначили, и еще больше «озадачилась» проблемой, узнав, что это лекарство работает исключительно на снятие боли, но никак не на излечение. К тому же, кроме временного обезболивания, мы получаем с этими сильнодействующими препаратами нестероидной группы букет осложнений и побочных эффектов.

Я как могла, долго отмахивалась от проблемы. Такова наша природа. Тянем до последнего. Пока не станет совсем плохо. Ведь больной, изможденный позвоночник, посылающий вначале «первые звоночки», которые мы столь долго не хотим слышать, может наказать нас построже. Так, что и ноги перестанут ходить. Все-таки не хотелось, чтобы в относительно молодом возрасте тебя «скрутило в дугу».

Ходить по врачам и массажистам мне было некогда (а может, просто не припекло). Пробовала бессистемно делать какие-то упражнения. Боль немного стихла, и я вернулась к обычному образу жизни.

Соседка Валентина Ивановна рассказала о простой, но эффективной методике, которая помогла ей излечиться. Боли в пояснице ее мучили несколько лет. Причем настолько сильные, что порой она не могла ни сидеть, ни ходить, а уж встать-сесть можно было только с криком боли. И это в пятьдесят три года! Что только она не перепробовала. Проходила курсы лечения, посещала салоны с турманиевой керамикой, делала массажи, лечилась в санаториях... Все это приносило кратковременное улучшение здоровья... До тех пор, пока она не познакомилась с методикой доктора Попова и его уникальными методами лечения без использования лекарств.

Соседка по даче, Валентина Васильевна, рассказала мне об этой системе и показала упражнения. Мне они сразу понравились – очень просто их выполнять, а помогают они очень быстро. Однажды в магазине увидела книжку, которую написал доктор Попов, и сразу же купила. Из нее узнала множество упражнений, которыми поделилась и с родственниками, и с Валентиной Васильевной, и с другими знакомыми. А вскоре я познакомилась с врачом, который в своей практике применяет различные методы лечения позвоночника, в том числе и по системе доктора Попова. От него узнала много практических советов – он предупредил меня, что не все упражнения можно делать каждому, нужно учитывать различные особенности организма и образа жизни.

И тогда я поняла, что хочу поделиться всем, что узнала, с разными людьми. Так, чтобы эта книга стала для вас тем первым шагом к здоровью, каким для меня стал разговор с Валентиной Васильевной. Если эта книга как-то вдохновит вас на занятия со своим позвоночником, обязательно найдите труды Попова и проработайте их. Информацию ведь надо получать «под разными углами». Здесь вы найдете информацию о системе Попова, как поняла ее я, упражнения, которые помогли мне, моей соседке и еще десятку людей, нашим знакомым

и друзьям. Но всегда полезно прочитать и «классику» – постарайтесь найти книгу Петра Попова «Микрогимнастика для позвоночника», возможно, вы найдете в ней и другие советы, которые окажутся полезными именно для вас.

Итак, вначале о самой методике. Микрогимнастика врача-травматолога, иглорефлексотерапевта и мануального терапевта Петра Александровича Попова основана на специальных лечебных движениях небольшой амплитуды, которые выполняются по принципу колебаний маятника. Результаты применения этой методики поражают: люди восстанавливаются после травм опорно-двигательного аппарата, заболеваний позвоночника и суставов за несколько недель.

Данная система упражнений сформировалась доктором в процессе долгих лет работы со спортсменами и артистами балета. Опорно-двигательная система людей этих профессий испытывает колоссальные физические нагрузки и крайне нуждается в реабилитации. Петр Попов вопреки прогнозам врачей помогал восстанавливаться спортсменам после тяжелых травм за несколько недель, возвращая им радость здоровья.

Конечно, восстановительных методик для позвоночника сейчас существует большое множество. И в любом случае нужен разумный подход, консультации с врачом. Нужно слушать и понимать свой организм. А это непростая наука, которой необходимо учиться.

В микрогимнастике Попова, которая «вытаскивает» из болячек многих людей разных возрастов, меня порадовало то, что его система несложная, не требует специальных тренажеров и приспособлений, ею можно заниматься в домашних условиях. Еще один весомый плюс – выполнение упражнений дает заряд хорошего настроения, что тоже немаловажно.

Мой совсем невеселый случай заставил меня повернуться «лицом» к своему здоровью и позвоночнику. Ведь не зря известный натуропат Поль Брэгг утверждал, что позвоночник – «вешалка всех болезней».

Я начала выполнять упражнения – в перерывах между работой, а некоторые из них – даже во время поездок в транспорте. Облегчения не заставили себя долго ждать. Уже через несколько недель меня перестала беспокоить «болящая» поясница, улучшилось самочувствие, стала раньше просыпаться, утром чувствовать себя гораздо бодрее.

Конечно, за это время мне пришлось перелопатить кучу литературы, узнать от своих коллег по несчастью, как они лечили негнущиеся колени и спины. Многие из них нашли спасение от боли и восстановили здоровье именно с помощью микрогимнастики доктора Попова.

Все, что мне удалось услышать, узнать и прочесть, я решила представить в этой книге. Стоит отметить, что опыт излечения от болезней по методу доктора Попова и предложенные упражнения излагаются в авторской редакции. Поэтому они могут отличаться от официальной микрогимнастики Петра Попова. Часть упражнений и советов, хорошо зарекомендовавших себя, взяты из личного опыта, других методик и систем.

Малыми нагрузками, последовательно и постепенно мы можем спасти свой позвоночник и даже вернуться к нормальному образу жизни после травм. Было бы желание. И стремление одержать победу над собственной ленью.

Эта книга для тех, кому важны вопросы здоровья, ведь оно начинается с восстановления нашей «оси жизни» – позвоночника.

Глава 1. Ключ к спасению позвоночника по методике Петра Попова

Об авторе методики

Петр Александрович Попов – врач-травматолог, иглорефлексотерапевт, мануальный терапевт, человек, посвятивший вопросам здоровья и долголетия всю свою жизнь.

В 1980-м он окончил 1-й Московский медицинский институт. Работал участковым терапевтом в сельской глубинке, Москве, научным сотрудником Института рефлексотерапии... Впоследствии получил не один десяток медицинских специализаций.

Освоил и практиковал дыхательные гимнастики, лечебное голодание, восточную медицину, массаж, фитотерапию... Он поставил себе цель – собрать самые уникальные существующие на настоящий момент методы лечения заболеваний позвоночника и суставов, которые применяются в разных странах, у разных народов. Учился у врачей, народных целителей, простых людей. Определяющим в этом вопросе были не звания и регалии, а устойчивый результат.

Воплощая свои идеи в жизнь, Петр Александрович Попов создал медицинский центр «Третья медицина». Работал в Центрах подготовки спортсменов, зарубежных клиниках. Является консультантом по балетной и спортивной травме Государственного академического театра классического балета.

Исследовав и обобщив накопленный опыт, Петр Попов создал уникальные, не имеющие аналогов, методики посттравматической реабилитации, оздоровления позвоночника. Они получили мировое признание благодаря поразительным результатам, когда за несколько недель после серьезных травм восстановили здоровье известный голландский горнолыжник (которому врачи прочили инвалидность), автогонщик Олег Кесельман, актер Дмитрий Певцов, многие спортсмены, артисты балета...

Пример излечения автогонщика Олега Кесельмана можно назвать чудом. После перелома ноги, по заключению немецких врачей, он должен был провести восемь недель в гипсе, четыре – посвятить реабилитации, и вероятнее всего, – оставить спортивную карьеру. Доктор Попов «поставил на ноги» гонщика за десять дней. А через пять дней спортсмен «взял» второе место на соревнованиях, опередив 47 машин.

Не так давно Петр Попов сам успешно справился с экзаменом, который преподнесла ему жизнь – восстановил по авторской методике руку после серьезной травмы локтя. После операции врачи были убеждены, что о мануальной терапии доктору Попову придется забыть. Однако уже через пару недель специалисты были шокированы положительными изменениями.

Являясь потомственным врачом, исследователем и практиком, новатором во многих вопросах, Петр Попов берет за основу целостный подход к здоровью человека, соединяет в своих методах лечения разные рецепты исцеления, полюса и измерения.

Общие принципы методики доктора Попова

Петр Попов обращает внимание на то, что в названии «позвоночник» легко услышать слова «звонок», «звоночек», проводя аналогию с клавиатурой. Семь нот, и семь шейных позвонков. Пять «черных» клавиш в октаве, и пять поясничных позвонков. Двенадцать полутонов октавы, и двенадцать грудных позвонков. Случайность ли?

Исходя из этого, по мнению доктора Попова, позвоночник – уникальный инструмент, который нужно правильно настроить.

Позвоночник – ось и отражение всего организма. Он удерживает его стабильность и целостность. Если эта ось, каждый ее позвонок, правильно выстроены, то они подобны хору, в котором все голоса звучат гармонично, слаженно, и каждый из них выполняет свою незаменимую функцию.

Уже стала избитой фраза: человек молод настолько, насколько молод его позвоночник. Я это поняла лет пятнадцать назад, когда по роду журналистской работы общалась с молодой на вид женщиной. У нее было прекрасное молодое лицо, ухоженные руки, шея, супермодная одежда... Но когда она повернулась боком, доставая какие-то бумаги, я увидела грузную, неподвижную спину. В то время моей собеседнице было 34 года...

Методика доктора Попова предполагает воздействие на мышцы позвоночного столба путем специальных микродвижений. В отличие от традиционных гимнастик, силовых упражнений, движений с большим размахом и амплитудой, в ней используется метод «малых» движений, выполняемых по принципу колебаний маятника.

Здесь важно понять, что высокоамплитудные «размашистые» движения осуществляются за счет работы крупных мышц тела, а когда выполняются микродвижения – в действие включаются мелкие околопозвоночные мышцы и связки, которые до этого времени не работали. Ежедневные маленькие нагрузки дадут больший эффект, чем непостоянные аритмичные занятия с большими нагрузками в том же тренажерном зале.

Основная задача гимнастики – сделать работу позвоночника гармоничной. А она определяется гармоничной работой каждого позвонка, который должен, скажем так, занять свое, предписанное ему, место и выполнять именно свою функцию. Эта мягкая методика восстановления здоровья опорно-двигательной системы весьма интересная, простая, а самое главное – психологически правильно выстроенная.

Известно, что сухожилия, связки и суставы питаются и формируются через движение. Нужно сделать поправку – «правильные движения». А это правильное положение мышц и связок, гармоничное движение позвонков. Чем больше правильной нагрузки получает позвоночник, тем он здоровее.

Кости нужно массировать, разминать, чтобы костный мозг получал достаточно питания. Наша опорно-двигательная система должна быть живой.

В свою очередь, воздействие на позвоночник благотворно влияет на положение органов, нервов, сосудов, способствует хорошему кровотоку. А поскольку движения выполняются с удовольствием (человек должен включиться в процесс!), он чувствует себя по-другому не только физически, но и психологически, морально.

Методика доктора Попова эффективна как для реабилитации травм, восстановления организма, так и как постоянная гимнастика, оказывающая целостное воздействие на весь организм.

Большое внимание в методе уделяется соединительной ткани, составляющей тканевую матрицу, основу нашего тела. Соединительная ткань родственна нервной системе. Образно можно представить ее в виде «вездесущей» сверхсовершенной паутины, которая удержи-

вает все тело в стройной и целостной системе. Очень важно следить за ее состоянием, укреплять ее правильными движениями.

Благодаря цивилизации и нашему образу жизни сейчас практически нет людей со здоровыми позвоночниками. Причин дисгармоничной работы нашего «стержня жизни» множество: травмы, резкие наклоны, привычки сутулиться, неправильно сидеть, ходить на высоких каблуках... От однообразных либо неправильных движений, неравномерного распределения нагрузки на позвоночный столб, позвонки меняют свое положение, одни «разбалтываются», делаясь чрезмерно подвижными, другие, мало задействованные, наоборот, «зарастают» и со временем вообще прекращают участвовать в работе.

Если позвонок поврежден или стал работать хуже, для обеспечения общей нагрузки на позвоночник его функции берут на себя другие позвонки, расположенные выше или ниже «больного товарища». Это приводит к их перегруженности и износу.

Что подчас происходит при выполнении традиционных гимнастик? Подвижные позвонки еще больше двигаются, принимая на себя всю нагрузку, следом за ними в «ход» идут здоровые позвонки. В результате «разболтанные» – еще больше «расшатываются», а «зажатые» остаются в том же состоянии. Это еще больше усиливает дисгармонию, поскольку кажущаяся гибкость и подвижность позвоночника обеспечивается за счет гиперподвижных сегментов.

При смещениях позвонков большая нагрузка приходится на удерживающие их мышцы, они перенапрягаются. Для снятия напряжения необходимо расслабление, которого они часто не получают.

К тому же, физические упражнения – не всегда благо. Ряд из них может принести не пользу, а вред, если выполнять их неправильно. Поэтому для многих людей приятным открытием станет то, что лучшей гимнастикой может быть даже лень, которая приносит меньший ущерб организму, чем неправильные нагрузки и движения. При микродвижениях также не исключены «микроошибки», но они позволяют сразу уйти от неприятных ощущений, лучше понять суть движений и исправиться. Однако все-таки подходить к выполнению каждого движения нужно обязательно осознанно.

За счет микродвижений, выполняемых с очень маленькой амплитудой, можно получить большой лечебный эффект, уменьшить подвижность слишком подвижных отделов позвоночника благодаря постепенному включению в движение «застоявшихся» сегментов. Возможно, бездействующие позвонки к этому времени уже изменили или начали менять свою форму, но как только они начнут работать, то начнут восстанавливаться, возвращаться к прежнему здоровому состоянию.

Виды микродвижений

В гимнастике доктора Попова используются разные виды микродвижений – потягивания, покачивания, сотрясения, вращения. Их общие принципы – маленькая амплитуда, последовательность и ритмичность.

Остановимся на них подробнее.

Покачивания

Во многих упражнениях, которые будут представлены ниже, вы найдете плавные маятникообразные движения. Необходимо обязательно уловить типовой элемент маятника (в наклонах, поворотах, скрутках, вращениях), который внесет в движения ритмичность и гармонию.

Польза покачиваний неоспорима. Вспомним деток, которые, убаюканные, хорошо и сладко засыпают. Или, допустим, такую «лечебную» и успокаивающую процедуру, как качание в кресле-качалке или гамаке. Во время таких размеренных движений снимается боль, уходит раздражительность, улучшается сон.

Малые сотрясения

Их можно видеть в ряде упражнений, которые выполняются, например, в известной «позе кучера». Небольшими встряхиваниями можно расслабить мышцы, связочный аппарат, снять накопившееся напряжение. Иногда нас даже раздражает, когда человек, допустим, качает или трясет ногой. А таким образом он просто пытается расслабить спазмированные мышцы. Когда мы ударились о что-то твердое, повредили руку или ногу, то часто неосознанно стараемся встряхнуть поврежденной конечностью, чтоб расслабить ее и снять боль.

Потягивания

С них рекомендуется начинать каждое утро. А как иначе? У многих осталась привычка из детства – после сна сладко потянуться. А ведь это целая система полезных движений, которая принесет пользу и доставит удовольствие каждому позвонку и суставу. Потягивания – это также работа на связочный аппарат. Что характерно для потягиваний? Мы тянемся до определенного предела, порога, и еще чуть-чуть до приятных ощущений. Этот принцип также лежит в основе микрогимнастики доктора Попова.

Вращения

Речь идет о маленьких, плавных микровращениях, благодаря которым можно представить наш позвоночник единым целым, почувствовать движение каждого позвонка, как они включаются в процесс. Эти упражнения направлены на гармонизацию работы позвонков и позвоночника в целом, его разогрев, мягкую коррекцию, достижение «мышечной радости» и спокойствия.

В гимнастике доктора Попова важное место отводится так называемой «позе плода», аналогичной той, которую человек занимал, находясь в чреве матери. В этом положении тело расслаблено, полусогнуты (или скрещены) руки, ноги... В позе плода уходит напряжение,

организм начинает вспоминать правильные функции. В ней выполняется ряд микродвижений, микровращений, способствующих правильному выстраиванию позвонков.

Стоит отметить, что часто при болях поза плода – самое безболезненное положение, которое интуитивно принимает человек. В случае боли он старается занять самое комфортное для себя положение – лежа на спине, подобрав ноги, либо на боку, используя в качестве опор подушки. В таком положении организм легче переносит нагрузки. Именно в позе плода при травмах, болях выполняются многие микродвижения.

Прежде чем приступить к занятиям

Эта небольшая «вступительная часть» должна помочь преодолеть инерцию и лень, или даже спеть оду известной «двигательнице прогресса». Ведь нельзя делать упражнения (да и вообще что-либо), не зная, что ты делаешь и для чего. Выполнение гимнастики должно быть желанным и осознанным.

Для того чтобы каждое движение выполнялось правильно, нужно, опять же, вернуться к основам анатомического строения костно-мышечной системы и принципам работы данной гимнастики.

Говоря о мышечной системе человека, мы, как правило, имеем в виду большие мышцы, которые позволяют сгибать, наклонять, поворачивать тело или конечности. Но ближе к позвоночнику мышцы уплотняются, их, очень мелких, становится гораздо больше. Вокруг него проходит больше десятка уровней мышц, мышцы переходят в связки.

Эти мышцы (с маленькой амплитудой, но огромной силой) удерживают позвоночник и избирательно обеспечивают работу отдельных двигательных участков (сегментов) позвоночника. Мелкие мышцы могут частично уменьшать, сковывать движения в «зажатых» позвоночных сегментах, о которых мы уже говорили.

Но поскольку в данных мышцах возникают небольшие напряжения, неполноценно работающий (а то и неработающий вовсе) позвоночно-двигательный сегмент человек не ощущает, либо это сопровождается незначительными, малозаметными болями.

Когда, к примеру, человек испытывает радикулитные боли, то в действие включаются связки. Если один из позвонков немного соскользнул со своего места, связки сжимают, фиксируют этот позвоночно-двигательный сегмент, защищая организм от более серьезных последствий, того же повреждения спинного мозга. То есть этот спазм мышечно-связочного аппарата – своего рода новый уровень защиты организма.

При радикулитных болях мы действительно ощущаем, как отдельные связки «проснулись». Но они «разбужены» негармонично, частями, что и вызывает невыносимую боль (вспомним выражение «скрутил радикулит»).

Вырваться из «клещей» «разбуженных» связок бесполезно, поскольку они обладают колоссальной силой, и своей мощью могут сжать и раздавить межпозвоночный диск, выдавливая грыжу.

Но мы можем потихоньку воздействовать на связки. Исправить, гармонизировать эту ситуацию с помощью микродвижений, путем мягкого воздействия на мышечно-связочный аппарат.

Гимнастика доктора Попова направлена на то, чтобы воздействовать и укрепить околопозвоночные мышцы. А с ними сделать позвоночник здоровым. Включение в работу мышц и связок помогает возвращению позвонков к естественному положению, в котором они должны находиться. Речь идет не о грубом воздействии на позвонки и диски, а скажем так, тонкой «ювелирной работе» с позвоночником, мышечным, связочным аппаратом.

Почему нужны именно движения? Если мы вспомним строение позвоночника, то между позвонками находятся межпозвоночные диски, состоящие из студенистого ядра (в центре) и фиброзного кольца. Многие заболевания позвоночника связаны с дегенеративными изменениями, происходящими в межпозвоночных дисках. Диск не имеет сосудов, поэтому его питание осуществляется за счет осмоса. То есть он, как губка, впитывает влагу во время движений позвоночника.

Все мы не понаслышке знаем ситуации, когда необходимо «вправлять» позвонки. Тогда на помощь нам и нашим позвоночникам приходят костоправы. Они ставят «сошедшие»

позвонки на место. Но слабые нетренированные мышцы вряд ли удержат «поставленный» позвонок, они должны быть готовы к работе.

Гимнастика Петра Попова совместима с любыми другими физическими упражнениями, если они выполняются правильно. Потому что какие бы то ни было одинаковые упражнения, систематические нагрузки одних и тех же мышц часто приводят к болезням.

Безусловным плюсом методики является ее доступность. Микродвижения может выполнять любой человек, в любом, даже неподвижном, состоянии. Из любой точки можно начать двигаться к своей цели. Было бы желание.

Важно не только посвящать 5–10 минут движениям, но и обращать внимание на свою осанку, походку. Во время гимнастики также важно учиться развивать свое чутье. Мы должны чувствовать маленькие движения, напряжения, возникающие в мышцах, и ощущать позвоночник в целом.

Перед каждым выполнением упражнений вспомните то состояние, когда вы радовались жизни и были полностью здоровы. Почувствуйте это каждой клеточкой. И поставьте себе цель: вернуться к здоровью, к состоянию своих молодых активных лет.

Разумеется, не стоит ждать от этой гимнастики мгновенных чудес. Она рассчитана на получение маленьких, постепенных, но устойчивых результатов. Вернуть в действие «зажатые», не участвующие в работе позвонки можно только постепенно. На это и направлены специальные движения. Выполняемые в определенном ритме, они нормализуют внутренние процессы, укрепляют организм.

Еще один плюс: за счет увлажнения межпозвоночных дисков при выполнении микродвижений диски слегка удлиняются, возвращают свою прежнюю форму. Поэтому «побочным эффектом» гимнастики станет то, что вы можете даже на несколько сантиметров подрасти.

Микродвижения можно выполнять при любых заболеваниях позвоночника, но только не в период обострений, а в относительно стабильном состоянии. В острых случаях нужно обязательно обратиться за помощью к врачам.

Занятия должны быть регулярными и идти «по нарастающей». Начинать нужно с небольших нагрузок, не нужно гнаться за гибкостью, скоростью, амплитудой движений.

Во время движений необходимо не столько выполнить указанные наклоны, повороты и т. д., а нужно как бы «отпустить» позвоночные сегменты, чтобы в действие включились не внешние мышцы, а околопозвоночные.

Каждое движение – это последовательная цепочка микродвижений!

Мы опускаем или поворачиваем голову, плечи, сгибаем позвоночник естественно, без усилий, насколько можем. Именно «отпускание» дает возможность всем позвонкам (и сверхподвижным, и неподвижным) встать на свое место.

И далее – на счет от одного до пяти либо до десяти, по возможности и ощущениям, выполняются микродвижения по принципу «потянуть-отпустить», то есть после каждой «потягушки» мы немного отпускаем напряжение. С каждым из этих маленьких, внешне незаметных потягиваний, наступает маленькое (именно маленькое!) прибавление движения и возрастает удовольствие.

Возможно, по мере выполнения упражнений периодически могут возникать болевые ощущения в разных участках тела. Ведь в процессе движений идет воздействие на соединительную ткань, тренировка связок и мелких мышц, которые должны потянуться на свое

место. Боль – это сигнал к осторожности и повышенному вниманию к себе, своим ощущениям.

Каждый человек, который практикует такой универсальный способ как гимнастика для позвоночника, должен выбрать упражнения с учетом состояния своего здоровья, стадии заболевания. Необходимо находить «свои» движения и упражнения, которые тело (нога, спина) попросят сами. Вы можете выработать свой индивидуальный комплекс упражнений, что-то изменить, подкорректировать в движениях, используя собственный опыт и рекомендации специалиста.

Эту простую гимнастику (как и другие) ни в коем случае нельзя выполнять через боль, усталость. Когда появилось напряжение, нужно поменять движение или положение тела, вовремя расслабить тело, чтобы боль (дискомфорт) ушли.

Интуиция подскажет вам дозу, количество повторов упражнения. И тогда эффективность ваших занятий значительно возрастет.

Гимнастика «потягушек» – большой эффект от малых движений

По-другому мы можем назвать ее «Разбудим позвоночник». Эту гимнастику хорошо выполнять утром для того, чтобы разбудить и гармонизировать работу всех позвонков, либо в течение дня, а моя соседка выполняет блок потягиваний для шеи перед сном, лежа в постели. Гимнастика дает хороший разогрев изнутри. После нее можно уже давать организму более серьезную нагрузку, переходить к сложным упражнениям, бегу.

В самом начале нужно соблюдать минимальную «дозу» движений, она подбирается индивидуально. После потягиваний, вернувшись в исходное положение, перед переходом к следующему движению, необходимо сделать небольшую паузу на расслабление.

В исходном положении – сидя нужно занять вертикальное положение, макушка должна быть направлена вверх. Движения делаются естественно, без усилий (в случае усилий основную работу на себя берут «разболтанные» позвонки). Важно почувствовать, как начинают работать не длинные мышцы, которые дают движение, а глубокие, короткие мышцы, и даже связки.

На первый взгляд, представленные упражнения очень простые. Но за кажущейся простотой нужно увидеть и воплотить гармоничные полезные движения.

Результат потягиваний, к которому нужно стремиться, – гармоничная работа каждого из позвонков.

Не важно, насколько удалось прогнуться, а важно, как это выполняется!

Можно представлять себе, что наша шея, спина, плечи двигаются по плавной красивой дуге, и нам нужно «пройтись» по каждому позвонку.

И еще раз о потягиваниях.

Тянуть в буквальном смысле какую-либо часть тела абсолютно не нужно.

Каждая «потягушка» – это серия микродвижений (микронаклонов, микропрогибов, микроповоротов), продолжающих основное движение, которые выполняются на счет от «одного» до «десяти» (либо до «пяти»), у кого как получается. Они выполняются по принципу «потянуть-отпустить». «Отпуская» – мы снимаем напряжение в работающей группе мышц.

Мы делаем движения не механически, а осознанно, и не забываем «включать голову»!

При выполнении потягиваний не нужно торопиться. Очень важно, чтобы с каждым микродвижением росло удовольствие. Фактически удовольствие и определяет нашу «дозу» микродвижений.

Одно из главных правил этой гимнастики – не переборщить. Выполняя движение за движением, мы не должны забывать, что воздействие на позвоночник – тонкая работа. Поэтому любое движение нужно делать очень осторожно, особенно вначале.

Обязательным условием выполнения гимнастики является хорошее настроение!

Итак, проснувшись, мы делаем естественное движение:

– потягивание в положении сидя.

Движение «Перед началом»

Исходное положение: сидя – стопы на ширине плеч.

Выполнение: сладко потянуться, вытянув руки вверх (можно сцепить их в замок), а потом разводя в стороны. Почувствовать, как расправляются плечи, распрямляется спина, и конечно, – удовольствие (возможно, после третьего раза, когда оно перейдет в колоссальное удовольствие).

Блок потягиваний для шеи

Через две недели после его выполнения вы наверняка почувствуете, как мышцы шеи окрепли, стали более тренированными.

Микронаклоны головы «Вперед-назад»

Исходное положение: сидя – спина ровная, стопы на ширине плеч, руки на коленях.

Выполнение: слегка наклонить голову вперед с потягиванием в верхнем отделе шеи (фото 1).



Фото 1

Осторожно вернуться в исходное положение.
Выполнить те же движения с потягиванием назад.

Микронаклоны головы «Вправо-влево»

Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении.

Выполнение: слегка наклонить голову с потягиванием вправо.

Осторожно вернуться в исходное положение.

Выполнить те же движения с потягиванием влево.

В движение включаются верхний, средний и нижний отделы шеи!

Микроповороты головы «Вправо-влево»

Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении.

Выполнение: слегка повернуть голову с потягиванием вправо.

Осторожно вернуться в исходное положение.

Выполнить те же движения с поворотом и потягиванием влево.

Во время движения важно почувствовать, как гармонично работает каждый позвонок шеи.

Движение «Наклоны головы вперед-назад»

Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении.

Выполнение: осторожно наклонить голову дугообразным движением вперед в срединном отделе шеи с одновременным потягиванием (фото 2).



Фото 2

Мягко вернуться в исходное положение.

Выполнить те же движения с потягиванием назад. Плечи можно расправить, тогда выполнять движение станет легче.

Движение «Привет черепахи»

Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении.

Выполнение: осторожно вытянуть и потянуть шею вверх (фото 3).



Фото 3

Мягко втянуть шею «в панцирь».

Выполнять движения не плечами, а шеей!

Движение «Яблочко на тарелочке»

Исходное положение: сидя – спина ровная, стопы на ширине плеч, руки на коленях, голову слегка наклонить вперед.

Выполнение: осторожно, мягко перекачать голову в одну и другую сторону по «полумесяцу».

Очень осторожно «нарисовать полумесяц», слегка отклонив голову назад.

Не делать резких движений! Не поднимать плечи! Поначалу при выполнении движения возможен небольшой хруст позвонков.

Движение «Потянем “холку”»

Для тех, кто забыл: «холкой» называется начало шеи «от спины».

Исходное положение: сидя – спина ровная, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: слегка вывести плечи вперед, немного опустить шею и голову вниз, потягиваясь седьмым шейным позвонком (фото 4).



Фото 4

Мягко вернуться в исходное положение.

Осторожно сделать аналогичную «потягушку» назад.

Потягивая «холку» вперед, подбородок к груди не прижимать! Наклоняются шея с головой, к которым как бы присоединяются плечи. Можно представить, что нас кто-то плавно тянет за затылок.

Потягивание идет не от шеи, а от мышц «в глубине», и распространяется также на спину и плечи.

Блок движений «Потянем “место сборки”»

Движение «Почувствуем крылья»

«Местом сборки» доктор Попов называет область между лопатками, то место, откуда у птиц растут крылья.

Исходное положение: сидя – ноги на ширине плеч, кисти – под коленями, голову слегка наклонить.

Выполнение: слегка приподнимаясь вверх, потянуться областью между лопатками.

Плавное вернуться в исходное положение.

Вторую часть движения выполнить, переместив руки под стул, ближе к ягодицам. Потягиваясь, прогнуть назад подлопаточную область.

Потягивания выполняются «местом сборки», но не поясницей!

Движение «Посмотрим в стороны»

Исходное положение: сидя – ноги на ширине плеч. Правую руку положить внизу левого бедра, левую сзади поясницы.

Выполнение: тихонько повернуться, потягиваясь «местом сборки», влево (фото 5).



Фото 5

Осторожно вернуться в исходное положение.

Поменяв положение рук, выполнить аналогичные повороты вправо.

Мы можем заметить, что воздуха в легкие пришло гораздо больше.

Блок движений «Разбудим плечи и позвонки»

Движение «Только вверх»

Исходное положение: сидя – ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: потянуть плечи вверх, к ушам.

Осторожно вернуться в исходное положение.

Выполнить аналогичное движение, опуская плечи.

Во время движения важно почувствовать «место сборки», а также, как в работу включаются верхние позвонки грудного отдела.

Вы заметили ощущение приятного тепла в шейном отделе?

Движение «Асимметрия»

Исходное положение: то же.

Выполнение: потянуться, поднимая вверх правое плечо и одновременно опуская вниз левое. При движении голова слегка опускается нижними шейными позвонками к левому плечу.

Плавное вернуться в исходное положение.

Выполнить аналогичное движение, поменяв плечи.

Почувствовать, как в движение включаются верхние грудные и нижние шейные позвонки.

Движение «Потягивание кошки»

Исходное положение: сидя – ноги на ширине плеч, ладони – под коленями.

Выполнение: осторожно наклониться, потянувшись вперед, выгибая спину красивой дугой (фото 6).



Фото 6

Плавнo вернуться в исходное положение.

Переместив ладони под бедра, повторить движение, потягиваясь назад.

Во время движения потягивается верхнегрудной отдел позвоночника, нижний отдел остается ровным! То есть тянемся «верхушкой» спины. Дышать стало еще легче, правда?

Движение «Потягушки» в стороны»

Исходное положение: сидя – ноги на ширине плеч, ладони – под бедрами.

Выполнение: осторожно потянуться вправо грудным отделом позвоночника.

Плавнo вернуться в исходное положение.

Повторить движение, потягиваясь влево.

Поясница в потягиваниях не участвует!

Блок «Скрутки в положении сидя»

Движение «Мягкая скрутка»

Исходное положение: сидя – ноги на ширине плеч. Правую руку положить на левое плечо, кисть левой руки – на локоть правой руки (фото 7, а).



Фото 7, а

Выполнение: осторожно сделать скрутку, потягиваясь в левую сторону (фото 7, б).



Фото 7, б

Плавно вернуться в исходное положение.

Поменяв положение рук, выполнить аналогичные движения вправо.

Во второй части этого упражнения нужно выполнить аналогичную скрутку при слегка наклоненном корпусе вперед.

Движение идет не от рук, а из глубины нашего могучего тела.

Не забываем о счете от «одного» до «десяти»!

Движение «Плавные повороты»

Исходное положение: стоя – ноги на ширине плеч, руки слегка согнуты в локтях.

Выполнение: плавно повернуться, потягиваясь корпусом в правую сторону (фото 8).



Фото 8

Осторожно вернуться в исходное положение.
Выполнить аналогичное движение в левую сторону.

Мы выполняем «потягушку» за счет околопозвоночных мышц. Бедра и ноги в ней не участвуют!

Во время поворота важно почувствовать движение каждого позвонка. Необходимо дать хотя бы небольшую нагрузку тем позвонкам, которые «зажаты», а те, которые слишком свободны, – слегка «собрать».

Движение «Красивые прогибы»

Исходное положение: стоя – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

Выполнение: плавно наклониться, потягиваясь вперед и выгибая спину красивой дугой подобно кошке (фото 9).



Фото 9

Осторожно вернуться в исходное положение.

Выполнить аналогичное движение с потягиванием назад. Голова направлена вверх.

При «потягушке» мы не сгибаем позвоночник, а как бы плавно скручиваем его в глубине.

Движение делать осторожно, не теряя контроль! Возвращаться в исходное положение нужно постепенно, при прогибе вперед, начиная с шейного отдела позвоночника, при прогибе назад – с поясничного отдела.

Тем, у кого проблемы со спиной, выполнять эту «потягушку» не рекомендуется.

Кто забыл, какой бывает дуга в идеале, посмотрите, как это делает кошка.

Движение «Плавные наклоны в стороны»

Исходное положение: стоя – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

Выполнение: плавно наклониться, потягиваясь вправо. При этом правая рука тянется к правой голени.

Осторожно вернуться в исходное положение.

Выполнить аналогичное движение с потягиванием в левую сторону.

Движение «Растем»

Исходное положение: стоя – ноги вместе, руки опущены, кисти слегка прижаты к бедрам.

Выполнение: осторожно потянуться вверх, распрямляя тело.

Во время движения тянуться каждым позвонком. Не подниматься на носки!

Вы заметили, как грудная клетка раскрывается еще больше?

Движение «Потянемся от пяток до макушки»

Это потягивание можно выполнять, стоя спиной к опоре, например, к стене.

Исходное положение: стоя – ноги на ширине плеч, руки лежат в области тазобедренных суставов.

Выполнение: мягко наклониться вперед, чтобы верхняя часть туловища заняла положение параллельно полу, продолжая потягивание корпуса вперед (фото 10).

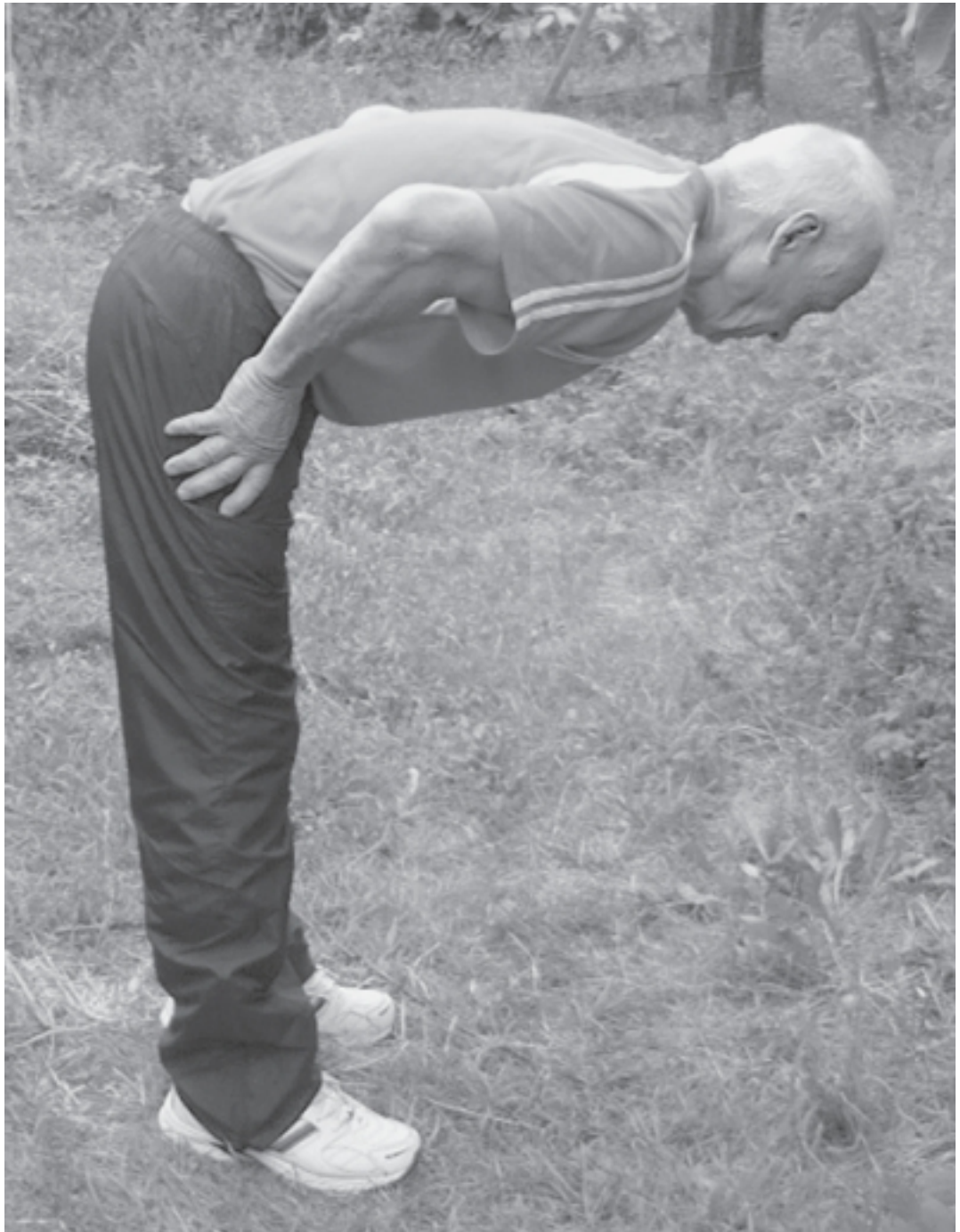


Фото 10

Осторожно вернуться в исходное положение.

Во время движений ноги остаются прямыми, тянемся мышцами задней поверхности бедра.

«Горб» убираем, на цыпочки не становимся, макушку тоже стараемся слегка потянуть вперед.

Не теряем контроль равновесия при прогибе! Если голова кружится, вернемся к этой скрутке в другой раз.

Блок «Скрутки в положении стоя»

Движение «Скрутка вниз»

Исходное положение: стоя – ноги на ширине плеч. Левую руку положить с левой стороны поясницы, правая опущена вниз.

Выполнение: мягко потянуться корпусом вперед и влево так, чтобы пальцами правой руки подтянуться к носку левой стопы (фото 11).



Фото 11

Осторожно вернуться в исходное положение.

Поменяв положение рук, выполнить аналогичные движения вперед и вправо.

Колени не сгибать!

Если поначалу не получается дотянуться до пальцев стопы, ничего страшного. Со временем восстановится тонус мышц, позвоночник станет более гибким, и выполнять скрутку не составит труда.

Движение «Скрутка от ног до макушки»

Эту скрутку делаем плавно, медленно, последовательно включая в движение голову, грудной, поясничный отдел позвоночника, область таза, ноги. Во время скрутки слегка сжимаем мышцы живота.

Исходное положение: стоя – слегка согнутые в коленях ноги стоят на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: мягко повернуться, потянувшись вправо и слегка назад, чтобы по возможности увидеть то, что находится сзади.

Осторожно вернуться в исходное положение.

Выполнить аналогичную скрутку с потягиванием влево и назад.

Во время движения позвоночник и голова остаются на одной линии.

«Вид сзади» нужно «увидеть корпусом», а не головой.

Если движение выполняется правильно, то возможные болевые ощущения должны уменьшаться или вызывать чувство приятной усталости.

Кому движение понравилось, можно повторить, и не раз!

Движение «Скрутка назад»

Исходное положение: стоя – ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: слегка наклониться назад, потянувшись в правую сторону вслед за правой рукой. В этом положении постараться увидеть левую пятку (фото 12).



Фото 12

Осторожно вернуться в исходное положение.

Выполнить аналогичную скрутку с потягиванием в левую сторону.

Стараемся все-таки увидеть пятку за счет скрутки, а не наклона головы.

Живот не выпячиваем.

Движение «Потянемся к небу»

Исходное положение: стоя – ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперед и сцеплены в замок.

Выполнение: осторожно потянуться вверх, вытягивая руки к небу, поднимаясь на носки и распрямляя тело, потом в стороны... Представим, как по позвоночному столбу проходит свежий целебный воздух, наполняя его силой и здоровьем. Как хорошо! Кто не почувствовал, повторите движение (или всю гимнастику целиком).

* * *

Гимнастика «потягушек» завершается в положении сидя. Нужно опустить руки, расслабить тело. Встряхивая плечами, руками, снимаем напряжение в мышцах. Мы готовы к активной работе и плодотворному дню!

Глава 2. Позвоночник – наша основа

Насколько жизнеспособна и прочна наша «ось жизни»?

В словах «опорно-двигательная система» первым идет «опора», каркас, на котором базируется здоровье всего организма. Когда нездоров наш «остов», нарушается расположение внутренних органов, и как следствие, они начинают болеть.

Наши позвоночники в большинстве случаев, к сожалению, не блещут здоровьем. Прежде всего, это связано с малоподвижным образом жизни. Каждый день позвоночник, мышцы должны получать полезную физическую нагрузку. Когда ее нет или она нерациональна, одни позвонки и мышцы «перетружены», другие – не задействованы. Неработающие мышцы постепенно атрофируются, заставляя перегруженных «сотоварищей» работать «за себя, и за того парня».

Ситуацию усугубляет нерациональное несбалансированное питание, непрочность «материала», из которого сделан наш основной каркас...

Об этом можно много говорить, но лучше пройти тест, позволяющий оценить «жизнеспособность» нашей «оси жизни». Возможно, тест станет хорошей мотивацией обратить внимание на свой «звоночек», который так устал от непосильных нагрузок и просит помощи.

Сохраните для себя ответы. Через какое-то время вы можете вновь вернуться к тесту. Вполне вероятно, результаты окажутся другими и приятно удивят. Значит, занимаясь гимнастикой, мы на правильном пути к здоровью и бодрости.

Тест перед началом любых упражнений

1. Вы уже перешагнули сорокалетний рубеж?
2. Страдаете ли вы излишним весом (более десяти килограммов выше нормы)?
3. Можете ли вы сказать, что большую часть времени проводите в движении, чем сидя за компьютером, письменным столом и т. д.?
4. Связана ли ваша профессия с необходимостью постоянно стоять или выполнять однообразные действия?
5. Активно ли вы занимаетесь плаванием, гимнастикой, другим видом спорта?
6. Часто ли вы пользуетесь лифтом, транспортом?
7. Есть ли у вас привычка (или обязанность) носить тяжести, передвигать мебель и т. д.?
8. Можете ли похвастаться хорошей осанкой, «летающей походкой», легкими свободными движениями?
9. Уменьшился ли по сравнению с молодым возрастом ваш рост?
10. Испытываете ли вы трудности при наклонах – с хрустом, скрипом позвоночника и костей?
11. Любите ли вы носить обувь на высоком каблуке?
12. Есть ли у вас вредные привычки (курение, злоупотребление спиртным и т. д.)?
13. Подвергается ли ваш организм переохлаждениям?
14. Устойчиво ли ваше внутреннее психическое состояние (нет ли раздражительности, нервозности по пустякам)?
15. Испытываете ли вы боли в области шеи, спины, поясницы?
16. Выпиваете ли вы ежедневно достаточное количество чистой питьевой воды?
17. Можете ли вы похвастаться полноценным сном, отдыхом, хорошим сбалансированным питанием?

18. Любите ли вы себя?

При большей части утвердительных ответов на вопросы 1), 2), 4), 6), 7), 9), 10), 11), 12), 13), 15) и отрицательных ответах на остальные вопросы теста вы, увы, не можете похвастаться здоровым позвоночником. Основе вашего тела все труднее жить с вами «в ладу», и возможно, скоро она не выдержит подобных испытаний и небрежного отношения.

Правильно стоять – комфорт и удовольствие

Человеку со здоровым позвоночником не составляет труда долго стоять, поскольку для правильно выстроенных позвонков это небольшая нагрузка. Иное дело – наше привычное вертикальное положение с выпяченным животом или «на полусогнутых». При такой «стойке» не постоишь стойко.

Мы можем сами оценить свое умение стоять, расположившись перед зеркалом. Нам кажется, что мы стоим ровно, но на самом деле – одно плечо выше, другое ниже. В зеркале мы как раз увидим, куда выпячен живот, а куда смотрит «пятая точка»...

Стойку «птицы перед полетом» по методике доктора Попова я начала применять неожиданно для себя – в очередях, ожидании нашего «черепашьего» общественного транспорта... В минуты нетерпения она оказалась лучшим способом отвлечься, переключиться на другие мысли, сосредоточиться. Конечно, трудно сразу отказаться от «естественных» привычек, но нужно. Ведь правильное вертикальное положение тела – лучшая гимнастика для оздоровления позвоночника.

Упражнение «Учимся правильно стоять, или “Птица перед полетом”»

Умению правильно стоять доктор Попов уделяет первостепенное значение.

Нужно встать ровно. Стопы (носки и пятки) соединить вместе с опорой на пальцы ног. Слегка выпрямить колени, возможно, немного поддать вперед тазобедренные суставы. Представить себя птицей, которая стоит на краю пропасти, собираясь взлететь (фото 13).



Фото 13

А перед тем, как сделать «первый взмах», мы должны почувствовать место между лопатками, откуда у птиц вырастают крылья. Доктор Попов называет его «местом сборки» организма, точкой отсчета,

пересечения осевых линий... Именно отсюда человек делает свое первое в жизни движение, первый вдох.

Итак, чувствуя «место сборки», мы выпрямились и чуть наклонили голову, стоя над пропастью, так, чтобы увеличить обзор. Слегка распрямив позвоночник, мы можем теперь боковым зрением увидеть носочки своих ног. Вес тела распределен равномерно на обе стопы, по всей их поверхности. Центр тяжести находится ниже пупка.

Руки и плечи опущены, расслаблены. Расслабленные кисти находятся в приятном полусогнутом положении. Не нужно забывать, что все тело держится на «месте сборки». Можно даже потянуться им, выполнив движение гимнастики потягиваний. Дыхание свободное.

Когда мы сможем уловить это положение, все позвонки выстраиваются один над другим, позвоночник и голова находятся в равновесии. Более вертикальное положение примет область крестца, подтянется, «соберется» позвоночник, бедра, икры ног, втянется живот, слегка вытянется шея (именно от «места сборки»!), чуть-чуть подадутся вперед плечи, голова... К слову, голову ни в коем случае не нужно запрокидывать вверх, иначе как вы увидите то, что над пропастью?

Можно слегка качнуться вперед и почувствовать, что тело слегка вырастает, вытягивается, группируясь вокруг «места сборки».

Стойка «птицы перед полетом», с одной стороны, дает некоторую нагрузку, с другой – расслабление и отдых, и даже доставляет удовольствие. К ней можно возвращаться после любого напряжения, ведь в таком положении наш позвоночник отдыхает. Это основа для правильной походки.

Свидетельством того, что упражнение выполняется правильно, будет ощущение собранности и подтянутости позвоночника. С каждым разом «держат стойку» нам будет легче и привычнее. Ведь изначально наш организм стремится к здоровью и гармонии. Нужно помочь ему в этом.

Проблемы в «стойке» порой возникают из-за излишнего прогиба поясницы. Тогда тело и живот будут немного «вываливаться». В этом случае можно положить руки (одну на другую) в области живота, слегка «подтянув» поясницу. Или выбрать свое комфортное положение для рук, потихоньку перемещая их спереди вдоль позвоночного столба до нижнего края грудины.

Иногда, принимая «стойку птицы», человек может почувствовать некоторую боль в шее, грудном, поясничном отделах позвоночника... Это упражнение в какой-то степени может стать постановкой диагноза и позволит понять проблемы, которых мы не замечали.

В «стойке птицы» нужно стоять хотя бы 5–10 минут в день, можно дольше. Но, как и во всем, необходима умеренность. Как вариант – быть в правильном вертикальном положении до ощутимых проявлений боли.

Умение правильно стоять очень полезно для здоровья позвоночника. Поэтому правильная «стойка» постепенно должна стать нормой нашей повседневной жизни.

Упражнение «Полетели»

Это упражнение доктора Попова является естественным продолжением умения правильно стоять. Ритмичные покачивания, которые выполняются по принципу маятника, способствуют выпрямлению позвоночника.

Исходное положение: стойка «птицы перед полетом».

Выполнение: на вдохе – подняться на носки, устремляясь «местом сборки» вперед.

На выдохе – вернуться в исходное положение. Можно опуститься на пятки, а затем и на всю стопу.

Дыхание свободное.

Выполнять упражнение в течение 5–8 минут.

Результат: начальные движения для гармонизации и правильной настройки всех отделов позвоночника.

Движение начинается с «места сборки»! При правильном «полете» можно почувствовать в нем небольшой изгиб, вытягивающий и направляющий все тело вверх, и самое главное – вперед.

При возврате тела в исходное положение важно также чувствовать и удерживать «место сборки», чтобы не допустить сильного толчка корпуса назад.

Упражнение можно выполнять, держась за опору.

Гимнастика доктора Попова для оздоровления позвоночника и суставов

Эта ежедневная гимнастика доктора Попова направлена на восстановление здоровья позвоночника. Она помогает поддерживать организм в тонусе, снять напряжение в разных отделах позвоночника, гармонизировать движения рук, ног, плечевого пояса и работу позвоночника в целом.

Комплекс упражнений позволяет лучше почувствовать «место сборки» организма, аккуратно, с помощью последовательных маленьких движений освободить «зажатые» позвонки и связки. При их выполнении не нужно торопиться. Движения совершаются легко, с минимальным напряжением. Желательно выполнять эту динамическую гимнастику целikom хотя бы через день. Я делаю ее где-то за 15–18 минут с учетом трехминутного «вращения по спирали» (на большее, увы, часто не хватает терпения). Данные упражнения могут стать альтернативой занятиям в спортзале.

В самом начале каждое упражнение нужно делать по 3–4 раза, прислушиваясь к своим ощущениям. В дальнейшем количество повторов можно увеличить до указанных в описании.

Не стремитесь к максимальной амплитуде движений! Если с каждым разом вы будете чувствовать хотя бы небольшой результат, это уже прекрасно.

Данный комплекс рекомендуется выполнять после гимнастики «потягушек» или самостоятельно. Ключевым в нем является упражнение «Ходьба сидя», которое позволяет заложить основы правильной походки, снимает напряженность в разных участках тела. Старайтесь, чтобы в ходьбе (а она выстраивает определенную скелетную структуру) обязательно были задействованы плечи, слегка двигалось все туловище.

Каждое последующее упражнение завершается «ходьбой» с расслаблением плеч и рук. При переходе от одного упражнения к другому обязательно нужно расслабить позвоночник, плечи, потому что в каждом новом движении задействована определенная группа мышц и связок. Можно встряхнуть руками, расслабляя мышцы. Либо, «отпуская» плечи (пусть они свободно двигаются вперед-назад), сжимать и разжимать верхние отделы позвоночника.

Упражнение «Ходьба сидя»

Я бы еще назвала это универсальное упражнение «Отпускающая ходьба», поскольку размеренная «походка» позволяет выходить из состояния напряжения.

Исходное положение: сесть удобно на край табурета или стула – спина ровная. В этом положении можно даже немного «вырасти» на бедрах. Плечи расслаблены, руки опущены. Ноги находятся на ширине плеч.

Выполнение: имитировать ходьбу, при которой стопы опускаются с пятки на носок. Одновременно с движениями ног свободно двигаются плечи, а с ними и руки.

Выполнять упражнение в течение 1–2 минут.

В дальнейшем можно перейти на ходьбу, при которой ладони рук на каждом шаге скользят вдоль верхней поверхности бедра к колену (фото 14). В такт ходьбе можно слегка наклоняться вперед-назад, чтобы лучше почувствовать «место сборки».



Фото 14

По окончании встряхнуть руками, расслабляя плечи и кисти.

Результат: комплексное расслабляющее действие, улучшение координации движений, гармонизация организма.

При «ходьбе» не забываем максимально расслабить голеностопный сустав, держать спину ровно.

Движения должны быть ровными, четкими, симметричными.

Со временем вы почувствуете, как движения бедер передаются плечам, как гармонично работают плечи, кисти, бедра, стопы... Оцените свою «походку» в зеркале. Скованности, напряжения в плечах быть не должно.

Упражнение «Поработаем «крыльями»

Несмотря на то что в этом упражнении двигаются руки, мы должны почувствовать, как работает «место сборки» организма и весь позвоночник.

Исходное положение: сесть удобно – спина прямая. Ноги на ширине плеч, плечи расслаблены. Руки скрещены и обращены ладонями к себе (фото 15, а).



Фото 15, а

Выполнение: на выдохе – развести руки в стороны – за туловище, соединяя лопатки (фото 15, б).



Фото 15, б

На вдохе – вернуться в исходное положение.

Повторить 10–12 раз.

Результат: работа плечевых суставов, мышц рук, области между лопатками.

Упражнение «Плавные подъемы рук»

Перед выполнением этого и последующих упражнений хотелось бы сказать несколько слов о дыхании. Оно задает определенный ритм движению, помогает снять внутреннее

напряжение, скованность. Вы можете делать вдох (выдох) при подъеме любой из рук, при движении в правую или в левую сторону, как вам удобно. Здесь важно чередование вдоха и выдоха. Вдох делается через нос, выдох – через рот. При выполнении спокойных, не динамичных движений, дыхание произвольное.

Исходное положение: сесть удобно – плечи расслаблены. Руки опущены. Ноги находятся на ширине плеч.

Выполнение: на выдохе – плавно поднять вытянутую, согнутую в кисти, правую руку вверх и опустить левую вниз, ощутив «место сборки» (фото 16).



Фото 16

На вдохе – выполнить аналогичное движение с подъемом левой руки.
Повторить 10–12 раз.

Во второй части упражнения можно делать плавные подъемы с небольшими разворотами корпуса вправо и влево.

Результат: работа плечевых суставов, мышц спины и рук.

Подъем рук выполняется именно за счет «места сборки», не поясницей и не животом!

Мы тянемся вверх не за счет руки, а благодаря выпрямлению позвоночника. Спина уже стала ровнее, а наша «посадка» – более грациозной.

Упражнение «Подъемы локтей»

Исходное положение: сидя – стопы – на полу на ширине плеч. Руки согнуты в локтях. Пальцы рук – у основания плеч, локти развернуты в стороны.

Выполнение: на выдохе – поднять правый локоть вверх, левый опустить вниз. Можно представить, что они находятся на одной прямой. А за локтями потянется, распрямляясь, наш позвоночник. С каждым разом движения становятся более красивыми и уверенными.

На вдохе – поменять положение локтей.

Повторить 10–12 раз.

Результат: работа мышц спины и плечевого пояса.

Во время выполнения упражнения сосредоточить внимание на «месте сборки».

Упражнение «Пошли вперед»

Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении.

Выполнение: на выдохе – вытянуть левый локоть вперед, правый отвести назад.

На вдохе – поменять положение локтей.

Повторить 10–12 раз.

Результат: работа мышц спины, области лопаток; координация движений позвоночника и плечевого пояса.

Как и в упражнении «Полетели», мы «идем вперед» «местом сборки»! Не забываем, что вместе с локтями движется позвоночник. Спина остается ровной.

Упражнение «Вращения локтями»

Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении.

Выполнение: делать легкие круговые движения локтями в одну и другую сторону в течение 1–2 минут.

Дыхание произвольное.

Результат: улучшение кровообращения в области плечевых суставов, проработка связочного, сухожильного аппарата плечевого сустава.

Локти вращаются медленно, осторожно. Плечи расслаблены. Если движение локтями вызывает боль, нужно уменьшить амплитуду вращений.

Важно почувствовать, как в движение включается позвоночник. При подъеме локтей вверх он расправляется, а когда локти идут вниз, мы «отпускаем» напряжение в пояснице.

Дышать становится легче. Еще немного, и мы обеспечим себе чувство полета.

После выполнения этой части гимнастики вы наверняка почувствуете разогрев верхних отделов позвоночника.

Упражнение «Гармонизация дыхания»

А теперь поработаем с грудным отделом позвоночника. Это очень важно!

Исходное положение: сидя – спина прямая. Руки опущены, ноги на ширине плеч.

Выполнение: на выдохе – вывести плечи вперед.

На вдохе – вернуться в исходное положение.

Повторить движение 10–12 раз.

Выполнить аналогичные действия, отводя плечи назад.

Результат: включение в действие мышц и связок в области плеч, лопаток, позвоночника, освобождение грудной клетки для полного дыхания.

Обратим внимание, как работает плечевой пояс и область между лопатками («место сборки» организма)!

Упражнение «Оздоровляющие наклоны»

Выполняя это упражнение, мы работаем еще на улучшение фигуры, подтягивая мышцы живота и бедер. К наклонам я добавляю легкие покачивания. Попробуйте, может, вы найдете свою «изюминку» в движении.

Исходное положение: сидя – тело слегка наклонено вперед. Ноги – на ширине плеч. Руки свободно опущены и находятся между коленями, локти лежат на бедрах.

Выполнение: на вдохе – наклониться вперед, вытягивая руки вниз и как бы подхватывая ими воображаемый «жгут» в центре чуть ниже колен (фото 17, а).



Фото 17, а

На выдохе – отклоняясь назад, потянуть «жгут» на себя, отводя плечи назад, локти – в стороны (фото 17, б).



Фото 17, б

Повторить движение 8–10 раз.

Результат: улучшение питания и кровообращения в пояснице, омоложение органов малого таза, области крестца, тазобедренных суставов.

При выполнении упражнения линия позвоночника остается ровной.

Упражнение «Развороты и перекачивания корпуса»

Это и последующее упражнение направлены на боковое, «диагональное» растяжение от пятки до противоположного плеча.

У меня сразу не получилось идеально выполнять эти движения в ту и другую сторону, левая рука поначалу работала хуже. Но со временем стало легче поворачиваться и качаться в «нужную» сторону, уже не путалась с плечами, руками, ногами, развороты и движения стали более симметричными.

Настроиться на «волну» этого упражнения помогут плавные качания.

Предварительная подготовка: сесть удобно – спина прямая. Стопы на расстоянии шире плеч, ладони лежат на коленях. Сделайте несколько мягких небольших покачиваний корпусом, слегка перекачиваясь с одного седалищного бугра на другой. Запомните эти легкие равномерные движения, настраивающие на волну «теплого маятника».

А теперь будем помогать качаниям руками. При движении вправо правая рука слегка отводит колено, качая его в ту же сторону. Такие же действия совершает левая рука при движении влево. Стопы от пола не отрывать!

Исходное положение: то же, но теперь правая кисть лежит на левом колене, левая – на верхней части левого бедра (фото 18, а).



Фото 18, а

Выполнение: на выдохе – покачиваясь с разворотом в правую сторону, оттянуть правой рукой воображаемый «жгут» от левого колена вправо-вверх. Левая кисть в это время скользит вниз к колену, отводя его чуть влево и слегка помогая развороту корпуса (фото 18, б).



Фото 18, б

На вдохе – вернуться в исходное положение.

Повторить 10–12 раз.

Вторая часть этого упражнения выполняется аналогично с разворотом-покачиванием корпуса в левую сторону.

Результат: включение в действие разных групп мышц позвоночника и суставов, улучшение координации движений.

При выполнении упражнения необходимо чувствовать легкие перекатывания с одного седалищного бугра на другой. Мы не падаем корпусом и не накреемся в стороны, а именно делаем покачивания!

Нужно стремиться к тому, чтобы спина, позвоночник во время движений оставались прямыми, собранными. Головой не качать!

Тем, у кого проблемы с поясничным отделом позвоночника, делать перекатывания очень осторожно!

Если элемент «жгута» не удастся, можно выполнять покачивания с переносом рук на колено и бедро ноги, в сторону которой совершается качание.

Не забываем, что центральным в этом упражнении является «место сборки»!

Упражнение «Быстрые качания»

Теперь попробуем сделать те же развороты-покачивания быстро в одну и другую стороны. Руки в исходном положении лежат на коленях. Кисть руки, оттягивающей «жгут», вначале скользит по верхней поверхности «своего» бедра и, дойдя до уровня живота, подхватывает «жгут» от противоположного колена.

С каждым разом наши движения становятся уверенней. Колени, бедра, плечи, локти, кисти, корпус работают гармонично, слаженно. Мы чувствуем тепло своих ладоней и разогрев от «места сборки».

Не стремитесь сильно растянуть «жгут»! Тут гораздо важнее гармоничная работа всей «команды участников» покачиваний.

Блок упражнений для позвоночника и ног

Упражнение «Подъем коленей»

Несмотря на то что в этих упражнениях работают ноги, во время выполнения важно чувствовать «место сборки», представляя, что на нем «держатся» не только руки, но и ноги.

Исходное положение: сидя – ноги вытянуты и стоят на пятках, стопы на расстоянии шире плеч. Руки опущены.

Выполнение: на счет «раз» на выдохе – поднять согнутую в колене правую ногу, коснувшись голеностопного сустава левой кистью (фото 19).

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.