

Елена Рыбакова

Попа тоже человек



Елена Рыбакова

Попа тоже человек

«Издательские решения»

Рыбакова Е.

Попа тоже человек / Е. Рыбакова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-851336-7

Книга, посвящённая здоровью и красоте, достигаемым простыми и приятными средствами, — разработанная при консультативной поддержке преподавателей БашГУ к. п. н. Султановой Р. М. и к. м. н. Гаязовой Г. А., а также руководителя БЮРО МСЭ Акубековой Г. Д., обращает наше внимание на условия благополучия и благолепия важной части нашего организма, отвечающей за согласованность всех моторных и многих физиологических действий, за самочувствие и качество жизнедеятельности.

ISBN 978-5-44-851336-7

© Рыбакова Е.
© Издательские решения

Содержание

Введение. Поп-философия	6
Главная глава – 1	9
Глава 2. Мадам стоит	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Попа тоже человек

Елена Рыбакова

© Елена Рыбакова, 2017

ISBN 978-5-4485-1336-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. Поп-философия

Избушка, избушка, повернись к лесу...

Пришло время общественному сознанию развернуться от уничижительного – или потребительского – представления об образе и сущности «тыльной» части нашего туловища к осмыслению её эволюционной роли в жизни человека.

История обретения человечеством прямохождения, похоже, не завершена. По-прежнему многих и многих влечёт матушка-земля в свои гравитационные объятия.

Да и просто от усталости, переживаний, неуверенности человек горбится, подгибает ноги, отставляет зад, вываливая животик над своим генеративным базисом. Для организма и психики дешевле в такой ситуации принять горизонтальное положение или сочетанные вариации, повалиться, попереваливаться с боку набок, черпая опору и силы в базальных, древних мотивах расположения своей природы, чтобы накопить ресурсы для нового подъёма, активности, позиционирования. Даже самый компактный животик при постоянном нависании впереди, а не прямо над движущимися тазом и ногами в прихотливой и разноплановой манере, довольно быстро начинает угнетать и состояние интимных мышц, генеративных функций, и свои собственные активы. Даже самая неразвитая грудная клетка, с не слишком выраженными грудными железами и мускулатурой, подавляет желудок и прилегающие области, и необязательно со снижением общей массы тела.

Нам не обойтись без качественного преобразования стандарта жизнедеятельности взрослых и детей, мужчин и женщин в пользу целенаправленного поддержания и развития природо- и культуросообразного прямохождения, в том числе в этой необычайно сложной, но перспективной тазовой области.

Конечно, в зеркале не столь заметно увеличение и в верхнем, плечевом, поясе, и нижние наслоения, если выдвинуть вперёд голову, плечи и колени. Вполне детский притягательный образ. В мужском варианте сутулость являет, как многие полагают, компонент силовой, агрессивный, победительный. Зато, наблюдая у других «культурные образования», поспевающие вслед за основной фигурой, можно а) восхититься собственным превосходством, б) на всякий случай обеспокоиться. Потому что принять внезапно обнаруживающееся собственное несовершенство, как правило, затруднительно.

Маэстро отечественной моды Вячеслав Зайцев «порадовал» как-то российскую аудиторию откровением о не слишком изящном виде сзади сограждан. Адресовал бы он этот упрёк хотя бы технологам раскроя, право!

Мы в долгу перед нашей базисной чакрой ещё и в силу сидячей особенности нашей цивилизации. В кучерской позе, рассредоточив тело и сознание, концентрируя внимание в цифровых пространствах, в нарастающем нервно-психическом напряжении, находятся люди длительно и регулярно. Придавленная тазобедренная область расправляется не сразу, даже если находятся необходимые ресурсы и намерения. Вот тут желательно хотя бы включить серию целенаправленных мероприятий самодиагностики, самомассажа, упражнения, которые проблемы преобразуют в обретения.

Или целенаправленно работать над изменением среды в пользу бытовых предметов и способов занятости, предполагающих не столько сидеть, сколько стоять и постоянно двигаться, менять позу, эмоциональное состояние, степень активности: изменяющие положение гаджеты, природосообразный режим жизнедеятельности, рациональные стандарты образа жизни, общественные ценности, развивающий характер передвижения по городу.

Вот вы, наверное, так и делаете, причём с усложнением! Или не так?

Казалось бы, есть более срочные и насущные дела, более важные обстоятельства, чем культивирование анатомического базиса нашей опорно-двигательной функции.

Что, если неслучайно в общественное сознание внедрены негативные мотивы в отношении нашего столь многофункционального анатомического образования? Как бы закладывая широкие общественные предпочтения в пользу сервильных, негармоничных, ущербных мотивов осанки вместо развёрнутых, органично свободных, ориентирующих на саморазвитие вариантов? С точки зрения элитарных поползновений ан масс привлекательны бывают паразитические черты, рафинированного толка, декадентского, жеманного – ецетера (в смысле – и так далее).

С другой стороны – социум, благодаря примеру действительно состоявшихся гармоничных людей, а также под давлением запросов жизнедеятельности, обнаруживает готовность принять и жизнеспособные варианты прямохождения.

Однако технология конструирования одежды диктует широким кругам общества как раз осанку морского конька. Я не против динамического освоения такой конфигурации телом человека, но жить постоянно в фиксированных сутуло откляченных изгибах малополезно и, право, тоскливо.

И все эти проблемы особенно концентрируются анатомически в области живота, талии и попы. Если первые две позиции освещены в моих книгах «Танцы живота. Только для ленивых» и «Талия – друг человека. Обломов-стайл», то третья требует не менее серьёзного подхода. И если именно с помощью этой книги кто-нибудь улучшит состояние и внешние параметры, выполняя простые, хотя иногда и непривычные, приёмы попутно, без нарушения своих планов и настроения, и даже «на автопилоте», то я буду рада.

Столь же настоятельны, как и в других моих книгах, здесь рекомендации о консультации с лечащим врачом перед началом занятий и в ходе освоения предлагаемого оздоровительно-просветительного подхода, хотя, как и в предыдущих пособиях, ещё более мы полагаемся на постепенность и ненатужность в организации, уважение к своему телу, настроению и удивительные возможности лени человека в повышении эффективности, в ускорении и результативности работы при осмысленном и взвешенном подходе, в повышении качества его жизни.

Освоение рекомендаций данного цикла произойдёт легче и быстрее у тех «пользователей», кто уже имеет опыт ненатужного, постепенного, элегантно ленивого обретения своей красоты и здоровья, доверия к себе и своим перспективам по материалам моих предыдущих пособий, но новичков я тоже очень люблю, я не оставляю их своим вниманием и заботой. Как разрабатывал когда-то свою эпичную поэму Твардовский, я тоже стараюсь, чтобы любой читатель, любого опыта заботы о себе, с любой главы моей книги мог ощутить себя понимающим суть дела, мог включиться в работу целенаправленно, с ощущением психоэмоционального комфорта и собственной значимости.

Неотменяема проблема в том, что и «верхнюю» осанку, локализованную в области плеч и спины, не облагородить отдельно от «нижней чакры», и саму нашу «избушку» не приведёшь к природосообразному величию вне органично развивающегося анатомического контекста.

Научный контроль и руководство нашему новому натуроэстетическому и здоровьесообразному проекту по традиции обеспечивает поддержка преподавателей Башкирского Государственного Университета к. п. н. Султановой Розы Миниахметовны и к. м. н. Гаязовой Гульшат Анифовны.

Социальную направленность, а также процесс апробации локальных методик данного пособия применительно к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья исследовала, регулировала, интерпретировала заведующая Бюро МСЭ №9 города Уфа Акубекова Гузель Денисламовна.

Главная глава – 1

В первую очередь научитесь не выключать тему попы из своего текущего самовосприятия. Мысленно и мускульно оказывайте ей внимание, ласку, помните о её нуждах.

Если нарушили её права, вольно или невольно, может, вам несвойственно извиняться перед своим организмом за допущенные безобразия, но отработать негатив, восполнить моторный дефицит, обеспечить корректировку занятости обязаны однозначно.

Долго поработали, сидя за столом? Растяжки и прогибы будут признательно восприняты «мадам Сижу» и отзовутся вам благом в дальнейшей жизни. Длительно находились в многочисленных одежках и резинках – промассируйте «пострадавшие» области, особенно возле талии, пожёстче разотрите возможные целлюлитные обазования на боках, «подышите» животом и при, и после переодевания, и каждый раз при посещении, например, уборной. Можете вставать из-за стола чаще? Похвалите себя за каждый неупущенный раз.

В таком взаимно предупредительном, уважительном контексте изменится не только ситуация, связанная с внешним и мышечным состоянием попы, но и её иннервация, ментальный компонент саморегуляции организма.

Откажитесь от успокоительных представлений о конечности знаний о своём организме, не требующих пытливого самоизучения и осмысления с учётом современных достижений науки и культурного контекста.

«Примеряйте» к своей попе упражнения, образы, аксессуары.

Включите в свой обиход правило разнообразить позы, обогащая свою практику непривычными конфигурациями, необычными, парадоксальными движениями.

Не убирайте далеко и из поля зрения пояс с монетами, цепочку, быть может, весомую. Как попались на глаза аксессуары для активного движения, не откладывайте, оберните свои нижние «девятиноста» и шевельните постаментом. Поволнуйте, протрясите свой пьедестал, нарисуйте несколько «восьмёрок» в различных направлениях и скорости, приподнимите одно бедро и повторите цикл, затем с подъёмом другого бедра. оттяните бедро, подвигайтесь в такой позиции, затем такую же серию проделайте с подъёмом и, попеременно, с оттяжкой ягодицы. Подвигайте попеременно бёдрами вверх-вниз, вперёд-назад.

Распределите по квартире мячики различной фактуры, размера, веса, на полу и на различных предметах мебели. Одиночно и кучно.

Аккуратно поддерживайте привычку невзначай поталкивать их, попинывать, прокатывать вперёд – назад – в стороны, к себе и от себя, поправляя носком балансирующей ноги.

Отдельная медаль за появление в комнате ощутимо тяжёлых пуфиков, которые вы будете отодвигать ногой, коленом, бедром, локтем.

Здесь предлагаю сюжет для тематической гимнастики. Вспомним известное стихотворение:

Дама сдавала в багаж

Диван, чемодан, саквояж, картину, корзину, картонку

И маленькую собачонку.

Инсценируя стихотворение с применением пуфиков, коробок, мягких игрушек или без них – «по методу Станиславского», – изображаем раскладывание упоминаемых предметов по разным местам, требующим поворотов туловища.

Затем можно осваивать и «загрузку багажа» из позиции полусидя, сидя и даже «в низком старте». Из исходного положения захватывать по одному и более предметов, можно с поворотами, далее – подъём с ещё одним поворотом – и «размещение» объектов по местам. Возвращаемся в исходное положение.

Не слишком удобно, высоковатое, разместите вешалку для одежды, выключатель, крючок для полотенца. Пока тянетесь к нужной вещи – вспомните о скрутках, оттяните ногу назад и вверх, далее можно выйти и на прогиб назад, даже с какой-либо вещью в руках.

Заведите в доме стулья с различной высотой сидений, фактурой покрытия и степенью мягкости, высотой и формой спинки. Трудно представить заранее, каков будет эффект от появления в доме, где живут, например, одни взрослые, детских стульчиков и скамеечек, пеньков, пуфиков от гномьего до внушительного размера!

Найдите возможность «подарить» своей базовой точке грушу для ног. Определите этот объект на пути максимальной посещаемости квартиры, подворья, офиса, украсьте привлекательно и поддавайтесь её призывам, по всем радиусам от оси тела, из прямой позиции и с прогиба, со скручиванием торса и вибрацией, из жёсткой опоры и смягчённой вариации.

«Ушибите» грушу плечом, спиной, а быть может – и головой, попробуйте достать её коленом, заденьте грудью, наконец! Нелегко быть совершенством, особенно если не начинать!

Отдельный респект (это при Петре Первом так писали – через «ш») за сохранение или восстановление здоровой осанки.

Шли из комнаты в комнату по своим делам? Поднимите попу вверх. Пройдитесь так. Сверните таз вбок. Нарисуйте круг от плоскости тела, затем в плоскости тела. Перпендикулярно.

Показаны здесь и «восьмёрки», в плоскости тела, выносные, с вовлечением торса, шей, головы, махами ног разной степени напряжённости и выразительности, и вообще любые упражнения из книги «Танцы живота. Только для ленивых».

Заденьте бедром косяк. «Нарисуйте» им точку чуть повыше, в следующий раз продвиньтесь ещё. Позднее отметьте свои достижения на высоте косяка графически.

Попробуйте, отвернувшись от косяка, развернуть к нему, коснувшись, левое бедро, затем – правое, медленно, затем ускоренно, чередовать касания, вращая бёдрами.

Взгрустнулось? «Наш ответ Чемберлену» – порадовать организм, а затем и взор при виде внеочередного подарка попе: мысленно возьмите себя за пятку и потяните себя за неё в сторону – вверх, назад, сделайте несколько махов в разные стороны, присядьте прямо, по косой, с выставленной ногой, с опорой на руку, придерживаясь за косяк.

Поставьте стопу на колено другой ноги. Совершите приседания на одной ноге, вначале не стремясь к качеству или напряжённости выполнения.

Повторите серию для зеркального расклада положений.

Слегка отодвиньте верхнюю стопу от опорного колена. Проделайте серию тех же движений без опоры на это колено.

Попробуйте приседать с креном на одну сторону, на другую. Прочувствуйте благотворное воздействие этого упражнения на состояние ног, особенно в области колен, задней поверхности ног, оживление подколенных ямок.

Если со временем и это стало слишком легко – включите в эту серию чуть заметные колебательные движения поперёк основного направления. Допустимы вибрации и даже волнообразные движения.

Не понравились себе в зеркале? Добавьте вращений относительно прямой отведённой в сторону, вперёд или назад ногой в разной степени подъёма. Наступит день, и вы уже с полным правом будете достаточно оптимистично оценивать перспективу таких простых, попутно совершаемых действий.

«Привяжите» самые скучные из тех упражнений, которые считаете эффективными для вас, но привычно избегаете выполнять, к делам, которые забирают максимум вашего внимания, но не препятствуют моторной занятости: просмотр телепередач, сетевых сообщений, чтение книг. Если всё равно лежите на животе, допустим, – почему бы время от времени не помахать приподнятыми ногами из стороны в стороны, не совершить ритмичные махи вверх-вниз, не чередовать вращения, двумя ногами и одной ногой, сомкнутыми ногами и на расстоянии друг от друга? Если постепенно вы сможете без особого напряжения воли и нежелательного для вас утомления усилить диапазон и энергичность движений, то не забудьте похвалить, а то и наградить не чужого же вам человека!

Уборку в доме или во дворе «назначьте» процедурой для красоты тела, мытьё пола обогатите ныряющими, виляющими, трепещущими вариациями для попы. И прогибы, и наклоны, и стремительные выпады!

Найдите в своей жизни этюдам «Прекрасная гардеробщица», «Великолепная горничная», «Ускользящий луч»!

Приветствуются селфи, зарисовки, скульптурное позирование.

Наблюдайте за особенностями изменений в своей жизни в ходе освоения моих рекомендаций. Многие отмечают улучшение самочувствия, внешнего вида, качества засыпания по ночам, настроения. В таком случае – похвалить с наградой, обязательно!

Если имелась ранее и не спешит оставить вас проблема со сном, попробуйте в случае наступления бессонницы выполнить любые из этих упражнений без напряжения и особенной концентрации внимания, в режиме случайного выбора. Как скоро наступит желаемый эффект – вопрос индивидуальный, зато обязательной наградой вам будет осознание того, что время вы не потеряли и потрудились для своего здоровья и благополучия.

Отдельным направлением в анализе и самоанализе самочувствия человека, выполняющего рекомендуемые здесь движения, а также движения из книги «Талия – друг человека. Обломов-стайл», является состояние дыхательной функции – повышение голосовых возможностей, силы и диапазона вокализации и других составляющих, а также улучшение ситуации с регулированием носового дыхания. Насморк, выраженные явления ринита наступают реже и менее проблематичны, состояние легко облегчается применением известных упражнений и разминок.

Глава 2. Мадам стоит

Стоять как-нибудь тоже, в общем-то, нужно. Во-первых, расслабляться надо не только уметь, но и, как опыт показывает, всю жизнь учиться. Руководя группами досуговой поддержки, физкультурной направленности, я наблюдала, насколько меньше потеют наши женщины при напряжении – чем при расслабляющих действиях, как ни парадоксально это звучит.

Во-вторых, то, как мы выбираем позу «вольно», весьма себе диагностично. В-третьих, то, что мы называем высшим образованием для организма, предполагает осмысление и целенаправленную регуляцию физиологических ресурсов во всех вариантах актуализации и обогащения. Но особенно интересно использовать не слишком изящные и даже здоровьесообразные позы для креативной (то есть творческой, самобытно созидательной), выразительной или физиологически благоприятной «переработки», что бесполезно для создания индивидуально уникального стиля и общей глубины, интригабельности образа.

Собираетесь подняться утром?

Спросонья или уже осознавая себя в пространстве – придайте процессу вставания дополнительный вектор, импульс, мотив движения. Встаньте боком, плечом, бедром, попой, коленями вперёд, в сложном развороте по спирали, не применяя руки или не разъединяя ступни.

Поиграйте образами, встаньте, как кукла, лисичка, ванька-встанька. Изобразите, как сумеете, Одри Хэпберн, огненный вихрь, лесного духа.

Встаньте, как скованный пленник, поднимитесь, как змея, вскочите, как рыба.

Вариативное сочетание целенаправленных и неосознаваемых моторных и проектно-стилевых действий позволит вам:

- сэкономить время, волевые усилия и активный самоконтроль в процессе развития своего индивидуального моторного статуса;
- обнаружить в себе неожиданные, интригующие ресурсы образа и развития;
- обеспечить свободу проявления подсознательного самоконтроля своего уважаемого организма, в том числе – интуиции здоровья;
- обогатить позиции организации своего психоэмоционального комфорта. Наступит день, и вы обнаружите в своём арсенале неожиданные движения, выразительные средства, приёмы поддержания равновесия и мотивы внешней притягательности.

Только что встали с постели?

Поищите свою органичную осанку лёгкими хаотичными, пробующими движениями, трепещущими выбросами в разные стороны, постепенно усиливая как вынос грудной клетки вперёд и вверх, так и собранность, подъём, подвижность тазобедренной области.

Проверьте положение своего тела уже более критически, с позиций осознанного управления своей осанкой, определённых для себя научных представлений.

Есть основания постоять?

Найдите, если не было, зарядитесь от гравитации и солнечного могущества.

Что мог бы сказать ваш уважаемый организм, ознакомьтесь с одной островной традицией отдыхать, стоя на одной ноге, другую уперев в колено опорной конечности? А вы не предполагайте, лучше попробуйте!

Попутно отчего бы не попробовать прислониться плечом, головой, локтем, лопаткой к косяку и слегка упереться туда же носком, ступнёй, коленом? Нет, не спешите упираться в стену корпусом, тазом – этот опыт уже вами, скорее всего, тиражирован достаточно!

Когда устанете – поиграйте торсом из стороны в сторону или вверх – вниз, расслабляя опорные мышечные группы, слегка смещая центр тяжести да и повибрировать нелишне! Не исключено, что ваши представления о пределе вашей выносливости изменятся в более оптимистичную сторону.

Если вы не привыкли играть в детские игры типа «Скульптура» и «Море волнуется – раз!», то пусть кто-нибудь из вашей компании заведёт себе привычку настойчиво организовывать такие игры во время ваших общих мероприятий.

Статичные позы – это необычный опыт тренировки устойчивости, разработка мышц в непривычной комбинации и одновременно поиск новых граней вашего неповторимого образа.

И всё же – наедине с собой вы достигнете большего, заметите больше и позволите себе много больше, нежели в самом развесёлом коллективе!

Балетный секрет тренирующей и моделирующей фигуру стойки, казалось бы, известен многим – ступни сближены, одна пятка «смотрит» в выемку другой ступни, ноги слегка напряжены и с усилием прижимаются друг к другу, приподнятый «хвостик» (скажем, копчик) вдвинут вперёд, ягодицы сближены и напряжены, живот втянут и приподнят (если затруднительно – меняем алгоритм: он приподнят и втянут), «верхняя» осанка также аккуратно собрана (то есть лопатки вместе, не подняты и не выступают, грудь вперёд и вверх с прогибанием верхней части торса), шея «смотрит» вверх, а никак не находится под углом к вертикали и не проседает под тяжестью головы или там мыслей, из этой позиции можно существенно улучшать свои анатомические и динамические параметры, работоспособность организма и самочувствие, даже просто играя чередуящимися напряжением – расслаблением отдельных мышц, их групп, всего тела.

Что немаловажно для работников так называемого умственного труда – подобным образом активно отдыхая, человек потом возвращается к прерванной работе в хорошем настроении и благоприятной трудоспособности, а не тянется за печеньками, не отвлекается, как правило сериалами или сплетнями.

Не могу не обозначить ещё одну важную группу проблем. Люди, подобным образом уважительно поддерживающие активность своей лимфатической системы, кровообращения, нервно-мышечного статуса, значительно меньше зависят от забот по поводу аллергий, дисфункции дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, даже если имеет место предрасположенность или достаточно настоятельная активная симптоматика.

Более того, самодисциплина в отношении оздоровительного поведения позволяет в значительной степени автоматически поддерживать и умственную работоспособность, и психологическое здоровье, а также поддерживает дополнительные бонусы социальной привлекательности и соматической притягательности человека.

Похвалили себя, да? Попа – это вам не шутки! Неслучайно некоторые исследователи полагают, что динозавры могли поддерживать свой функционал благодаря дополнительному нервному центру, находящемуся в области копчика.

Мужик-то – он ведь тоже – задним умом ох крепок!

Вдохновляясь подобными слоганами, продолжим наше самосовершенствование.

Махи ногами из простой, но эффективно организованной стойки особенно результативны. Рекомендую выполнять их во всех возможных направлениях, как из жёсткой исходной стойки, так и вовлекая всё тело в ту сторону, в которую совершаете выброс ногой, покачиваясь в обратном направлении при возвращении в исходную позицию.

Со временем включаем удержания активной ноги в крайних точках движения. уместно вначале освоить удержание ноги в максимально удалённой от туловища позиции и лишь затем «ставить точечки» в приближённом к телу положении.

Однако есть у нас и «экстремалы», которые желают – и у них получается без ущерба для самочувствия – продвигаться в предлагаемой системе более эффективно, осваивая одновременно сразу несколько позиций. Наши консультанты осторожно приветствуют такие гармоничные достижения.

«Потянем ногу за пятку» – любимая тема наших участников. Воспитанные на классических установлениях танцевальной традиции, они отмечают важность подобной моторной постановки для обогащения как общей двигательной практики, так и психомоторного опыта, обеспечивающего повышение работоспособности мозга, а также как приём ускоренного восстановления работоспособности, самочувствия после значительного отступления от оздоровительных принципов, иногда, например, вынужденных.

Подобные необычные серии решают ещё некоторые задачи.

Мы с вами питаемся иногда слишком скучно – или, наоборот, фантазийно, много переизжаем или тяготеем к излишней осёдлости вплоть до социальной и географической замкнутости, наша пищевая промышленность нередко удивляет нас, не спрашивая нашего согласия и готовности, наша ферментная система не всегда справляется даже с достаточно доброкачественными продуктами. Да и переход на диету иногда требует от нас системной поддержки организма в этот непростой период. Традиция поддержания поста тоже требует осознанного регулирования и соотнесения с реалиями современного гастрономического мира.

Осложняя двигательный режим, мы позволяем организму задействовать скрытые резервы, оживить полостную и тканевую биохимию, прогреть депоненты – то, что мы называем иногда «прочистить форсунки».

Да и сама по себе смена уровня двигательной, химической, эмоциональной, умственной активности является важным компонентом адаптивных способностей человека, как в области микропроцессов, так и более глобально. Ведь почему человек побеждает в противостоянии с сонмами болезнетворных факторов, многие из которых ещё даже не открыты наукой? Потому что у него много больше уровней и систем иммунного характера.

А вы говорите, ж...

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.