ОЛЬГА КОПЫЛОВА
автор бестселлеров «120 на 80. Книга о том, как победить гипертонию, а не снижать давление», «60 ударов в минуту. Книга о том, как помочь сердцу восстановить силу и здоровый ритм» и др.

ТЕЛО ЛЕКАРЬ

КНИГА-ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ



Посоветуйте, доктор

Ольга Копылова

Тело-лекарь. Книга-тренажер для оздоровления без лекарств

«Эксмо»
2017

УДК 615.8
ББК 53.54

Копылова О. С.

Тело-лекарь. Книга-тренажер для оздоровления без лекарств / О. С. Копылова — «Эксмо», 2017 — (Посоветуйте, доктор)

ISBN 978-5-699-98654-5

В эпоху развития высоких медицинских технологий многие западные страны чаще стали обращаться к традиционной медицине. Как итог – качество жизни европейских граждан значительно выше показателей, которые демонстрирует российская статистика. Почему? У традиционной медицины много достоинств: она сравнительно недорога, обязательно включает природные компоненты, физические тренировки и закаливающие процедуры. В этой книге представлены наиболее эффективные способы оздоровления, которые активно практикуют многие известные врачи.

УДК 615.8
ББК 53.54

ISBN 978-5-699-98654-5

© Копылова О. С., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

Вступление 6
Советы гипертоникам 8
Что такое акупрессура? 9
Тормозно-успокаивающий метод акупрессуры 9
Возбуждающе-тонизирующий метод акупрессуры 10
Точки акупунктуры для массажа при гипертонической болезни 11
Массаж рефлекторных зон на стопе по А. Бираху 13
Акупрессура при повышенном артериальном давлении 14
Акупрессура при пониженном артериальном давлении 14
Манотерапия, или массаж пальцев рук 14
Массаж кончиков пальцев 15
Увеличиваем резервы здоровья 16
Тест на уровень депрессии 16
Телесно-психическое регулирование 18
Гипертония – болезнь бухгалтеров и шахматистов 19
К душевному равновесию – через здоровый сон 20
Психологическая гимнастика перед сном 21
Как быстрее заснуть: два способа 23
Метод куэ. состояние транса как ключ к подсознанию 25
Как проводить самовнушение 25
Психологические установки перед сном 25
Гипертония и процессы старения 27
Ваш биологический возраст 27
Как уменьшить свой биологический возраст? 36
Гимнастика «1000 движений» академика Амосова 37
Балансируй и молодей! 43
Система оздоровления Пилатес 43
Гимнастика на поддержание статического равновесия 44
Гимнастика на поддержание динамического равновесия 49
Тестируем сердце 52
Конец ознакомительного фрагмента. 54

Ольга Копылова
Тело-лекарь: книга-тренажер для оздоровления без лекарств

В оформлении переплета использована фотография: prapass / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации: Decorwithme / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

Вступление

Сто лет назад больной приходил к врачу, и тот безошибочно определял причину его недуга и назначал лечение без помощи каких-либо приборов, полагаясь на свои знания, опыт и врачебную интуицию. История сохранила множество документальных подтверждений тому, как знаменитые лекари всех времен и народов ставили на ноги тяжелых больных, и что интересно – без антибиотиков и гормонов, без рентгена и радиоизотопов. В далеком прошлом их просто не было.

В наши дни в арсенале докторов – высокие технологии, сложнейшая техника и дорогостоящие прицельно действующие лекарства, позволяющие поразить болезнь в буквальном смысле на микронном уровне. По данным Всемирной организации здравоохранения, 85 % всех диагнозов ставят сегодня с помощью лучевой диагностики. Рентгенография и рентгеноскопия, компьютерная и магнитно-резонансная томография, позитронно-эмиссионная томография – эти методы диагностики знакомы каждому больному. Но стали ли от этого люди меньше болеть?

Продолжительность жизни увеличивается, при этом качество жизни пожилых людей, перешагнувших шестидесятилетний рубеж, оставляет желать лучшего. Даря дополнительные годы жизни, медицина XXI века часто не в состоянии улучшить ее качество. Уповая на таблетки, хирургию и высокие технологии, люди, конечно, живут дольше, но при этом зачастую продолжают болеть. Старость нередко становится испытанием и сопровождается болью и страданиями.

Между тем даже во многих странах, где высокие технологии развиты хорошо, старая добрая традиционная медицина с ними порой успешно конкурирует. Интерес медиков к истокам, к традиционной медицине растет с каждым годом. Врачи, не удовлетворенные качеством лечения больных методами современной медицины, обращаются к знаниям, накопленным предыдущими поколениями лекарей. **По данным Национальных институтов здоровья США, к методам традиционной медицины в настоящее время прибегает 70–90 % населения мира!**

Из восточных стран, где традиционную медицину практиковали веками, методы натуральной медицины распространяются в цивилизованную Европу и США. Все больше клиник в развитых странах включают в свои программы методы естественного оздоровления. Например, центры антропософской медицины в Германии и Бельгии заметно потеснили обычные больницы на рынке медицинских услуг и успешно работают в сегменте реабилитации больных. Люди, перенесшие тяжелые заболевания и серьезные операции, выходят из этих клиник восстановившимися и полными сил. В числе реабилитационных методик антропософских центров – вытяжки из лекарственных растений, гомеопатия, музыкотерапия, эвритмия, лечебное рисование и другие эффективные методики, которые в обычных клиниках не используются.

В России интерес к традиционным медицинским системам начал заметно расти во второй половине XIX столетия. На сегодняшний день многие методы традиционной медицины органично вписаны в отечественную систему здравоохранения и используются, прежде всего, в профилактической ее части. Они сравнительно недороги и обязательно включают природные компоненты. Что очень важно, такие способы оздоровления на генетическом уровне вызывают у населения доверие. **Речь, прежде всего, о традиционных славянских практиках, основанных на физических тренировках и закаливающих процедурах. Радует, что многие современные врачи, взяв за основу методы традиционной медицины, развивают их в соответствии с сегодняшними представлениями медицинской**

науки. Так появляются авторские методики оздоровления, о которых пойдет речь в этой книге.

Адепты натурального лечения из поколения в поколение не устают повторять простую истину: для того чтобы до преклонных лет сохранить тело здоровым, нужны не таблетки и операции, а здоровый образ жизни, жизнь в согласии с природой. Только естественные методы оздоровления способны поддерживать здоровье тела и психики до глубокой старости. А если уж болезнь возникла и в определенный момент пришлось прибегнуть к тяжелой артиллерии в виде, например, хирургии, то вернуть человеку активность и бодрость помогут опять-таки образ жизни и натуральные природные компоненты.

Как-то в приватной беседе один доктор признался мне, что, назначая больному лекарство, никогда не уверен, не нарушает ли он клятву Гиппократа. Потому как никогда нельзя исключить развития побочных эффектов.

Подобных проблем не знают в Индийском штате Керала, где больным таблеток вообще не выписывают и где представлена только традиционная народная медицина и гомеопатия, обретшая в Индии второе рождение.

В Индии сосуществуют два министерства здравоохранения: одно министерство отвечает за «обычную» медицину, а другое занимается нетрадиционными методами лечения. В штате Керала практикуют только традиционные целители, которые лечат с помощью Аюрведы. Там обычной медицины нет. Любопытно, что, сравнив однажды статистику, исследователи выяснили, что продолжительность жизни жителей Кералы на 25 % выше!

Основной постулат врачей, ратующих за естественные способы оздоровления, таков: **«Силы человеческого организма огромны, надо их просто открыть, задействовать резервы».** В эту книгу вошли наиболее эффективные способы оздоровления, доступные российскому читателю. В их числе как общие оздоровительные методики, так и специальные, применять которые рекомендуется при конкретных заболеваниях.

Важно подчеркнуть, что применение натуральных способов оздоровления не исключает лекарственного лечения, а дополняет его. Если врач назначил вам лекарство или другой метод лечения – не следует от них отказываться. Совмещайте классическое лечение, назначенное врачом, с методами естественного оздоровления. Всегда консультируйтесь с врачом перед применением того или иного метода оздоровления.

Авторами включенных в книгу методов оздоровления являются известные врачи, успешно применяющие их в своей практике. Теперь ими сможете воспользоваться и вы, уважаемые читатели! Я уверена, вы оцените их по достоинству и при встрече с болезнью будете всегда иметь под рукой надежное средство самопомощи, за которым не нужно далеко ходить. Главное – всегда помнить, что ваше здоровье спрятано в вас самих, а лучшее лекарство – резервные возможности вашего тела, к которым нужно просто подобрать ключ.

Тело само найдет путь к исцелению, главное – дать ему шанс и создать такие условия, при которых выздоровление станет возможно. Правильное питание, адекватная физическая нагрузка и психическая разгрузка, лечебная физкультура, оздоравливающие ходьба, бег и плавание, тренинг для разных групп мышц, позвоночника и суставов, специальные дыхательные упражнения, закаливающие процедуры, многочисленные разновидности самомассажа – вот те составляющие, которые помогут телу сопротивляться болезням и вернут ему природную силу.

Искренне желаю всем оздоровиться и жить в согласии с природой!

Ваша Ольга Копылова

Советы гипертоникам

Чтобы предотвратить развитие артериальной гипертонии и вернуть давление к норме в том случае, если заболевания избежать не удалось, одних гипотензивных средств будет недостаточно. Необходимо изменить образ жизни, а именно:

• снизить избыточную массу тела;

• исключить или как минимум ограничить потребление алкоголя;

• увеличить физическую активность;

• сократить потребление натрия до половины чайной ложки в день (включая соль из продуктов, содержащих соль);

• активно включать в рацион продукты, содержащие калий, кальций и магний;

• бросить курить и снизить потребление продуктов, содержащих насыщенные жиры и холестерин.

В эту главу мы включили рекомендации по здоровому образу жизни, а также методы из арсенала специалистов комплементарной медицины, которые помогут вам привести артериальное давление в норму. Перед применением того или иного метода консультируйтесь с врачом!

Что такое акупрессура?

Точечный массаж, или акупрессура, – одна из разновидностей акупунктуры. Пришел к нам этот метод из Китая, Кореи, Монголии, Японии. Принцип воздействия на биологически активные точки при точечном массаже тот же, что при иглоукалывании. Вот только иглы здесь не нужны. Процедуру осуществляют путем надавливания на точки пальцами.

К проведению акупрессуры имеются противопоказания. Ее не следует делать тем, у кого обнаружены новообразования, при инфекционных заболеваниях с высокой температурой, при на рушениях свертываемости крови, при тромбофлебитах и варикозном расширении вен. Нельзя массировать также воспаленные суставы, места, пораженные заболеваниями кожи. Следует воздержаться от применения активных методов акупрессуры во время беременности.

Если вы решили попробовать сделать себе самомассаж, сначала подготовьтесь. Вымойте руки, разомните их – выполнять массаж нужно только теплыми руками. Сядьте или лягте поудобней, расслабьтесь. Воздействие на указанную точку акупунктуры проводится подушечкой большого, указательного или среднего пальца.

Приемы выполнения пальцевого точечного массажа: поглаживание, мягкое или глубокое надавливание, круговое растирание, или, как его еще называют, ввинчивание. Надавливание никогда не должно быть грубым. Точки акупунктуры желательно определять точно. Критерием того, что точка найдена правильно, может служить чувство легкой болезненности или ломоты при негрубом надавливании. В зависимости от задачи применяются тормозно-успокаивающий или возбуждающе-тонизирующий вариант акупрессуры.

Тормозно-успокаивающий метод акупрессуры

Тормозной метод акупрессуры оказывает успокаивающее, болеутоляющее действие, снимает нервное напряжение, расслабляет мышцы. При гипертонии применяют именно этот вариант акупрессуры.

Сначала нужно провести легкое круговое поглаживание пальцем в области точки акупунктуры, затем осуществить растирание (ввинчивание), завершить массаж следует надавливанием до появления чувства ломоты, онемения. Время проведения надавливания – 10–25 секунд. Затем процедура проводится в обратном порядке – ввинчивание, поглаживание. Завершить процедуру нужно легким поглаживанием. Массаж точки повторяют 3–4 раза, не отрывая палец от точки. Общая длительность массажа каждой точки – 3–5 минут. Во время одной процедуры воздействие осуществляют не более чем на 2–4 точки акупунктуры.



Возбуждающе-тонизирующий метод акупрессуры

Возбуждающий метод оказывает стимулирующее действие на организм, повышает мышечный тонус. Нужно надавливать коротко и сильно с элементом вращения до появления онемения, ломоты. Затем необходимо резко отрывать палец от точки. Массаж точки повторяют 6–8 раз. Общая длительность массажа каждой точки – 30–40 секунд. Во время одной процедуры воздействие осуществляют не более чем на 6–8 точек акупунктуры.

Лечение гипертонической болезни с помощью акупунктуры

Гипертония, особенно в ее начальной стадии, хорошо поддается лечению с помощью методов акупунктуры. Исследования, в течение многих лет проводившиеся в Научно-исследовательском институте традиционных методов лечения, показали, что регулярное проведение курсов иглорефлексотерапии позволяет нормализовать артериальное давление при практически полной отмене лекарственных препаратов.

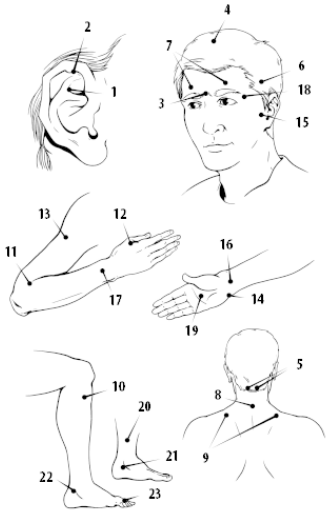
Люди, которые лечатся с помощью иглорефлексотерапии, становятся значительно устойчивее к стрессам и физическим нагрузкам. Изменения в организме пациентов происходят в результате нейрогормональных регуляторных перестроек. В их мозге, сердце, сосудах и других структурах происходит активация защитных стресслимитирующих систем, которые ограничивают избыточное поступление в ткани повреждающих доз адреналина, а также повышают устойчивость самих этих тканей к адреналовой агрессии.

Точечный массаж, как вариант акупунктуры, может быть рекомендован в качестве метода самопомощи при гипертонической болезни. Необходимо понимать, что акупрессура прежде всего метод профилактический, а при обострении гипертонической болезни он малоэффективен. При подъеме артериального давления необходимо вызывать врача и применять все необходимые медикаменты. Опыт лечения больных показывает, что точечный массаж особенно эффективен при гипертонической болезни первой стадии. Если ежедневно при легком недомогании массировать специальные точки, то артериальное давление перестанет повышаться, исчезнут неприятные симптомы болезни – головная боль, слабость, утомляемость.

Выполнять точечный массаж следует 1–2 раза в день по тормозно-успокаивающему методу, безболезненно для точек. В течение одной процедуры нельзя массировать больше 4–6 точек, причем одну из них выбирают

на голове или ушах, а остальные – на руках и ногах. Симметричные точки следует массировать одновременно. Продолжительность одного сеанса массажа небольшая – 5-10 минут.

Точки акупунктуры для массажа при гипертонической болезни



Точка 1 (*шэнь-мэнь*)
Симметричная, располагается у нижнего угла трехсторонней ямки ушной раковины.

Точка 2 *(гипотензивная)*
Симметричная, находится в верхнем углу трехсторонней ямки ушной раковины.

Точка 3 *(инь-тан)*
Одиночная, находится между бровями.

Точка 4 (*бай-хуэй*)
Одиночная, расположена на темени. Проведите условную линию, которая бы соединяла верхушки ушных раковин. На ее середине и расположена точка бай-хуэй.

Точка 5 *(фэн-чи)*
Симметричная, расположена у основания черепа в ямке, на месте прикрепления трапециевидной и грудино-ключично-сосцевидной мышц, у нижнего края затылочной кости.

Точка 6 *(тоу-вэй)*
Симметричная, расположена в височной области сзади от передней границы волос. Когда человек жует, в области этой точки мышцы двигаются особенно интенсивно.

Точка 7 *(ян-бай)*
Симметричная, находится на уровне середины брови и выше ее на ширину большого пальца.

Точка 8 *(да-чжуй)*
Одиночная, находится между седьмым шейным позвонком и первым грудным.

Точка 9 *(цзянь-цзин)*

Симметричная, расположена на середине между выступом на плече и седьмым шейным позвонком.

Точка 10 *(цзу-сан-ли)*

Симметричная. Согните ногу, положите ладонь на колено, средний палец должен находиться на выступающем гребне большой берцовой кости. Подушечка безымянного пальца, прижатого к среднему, укажет на точку цзу-сан-ли.

Точка 11 *(цюй-чи)*

Симметричная. Максимально согните руку в локте. На краю образовавшейся складки расположена точка цюй-чи.

Точка 12 *(хэ-гу)*

Симметричная, расположена на тыльной поверхности кисти. Прижмите большой палец к указательному. На краю складки на бугорке – точка хэ-гу.

Точка 13 (*би-нао*)

Симметричная, расположена там, где дельтовидная мышца прикрепляется к плечевой кости.

Точка 14 *(ян-гу)*

Симметричная, расположена между гороховидной и локтевой костями, во впадине, у наружного края лучезапястной складки.

Точка 15 *(эр-мэнь)*

Симметричная, находится между козелком ушной раковины и височнонижнечелюстным суставом. Если вы широко откроете рот, то в этом месте образуется ямка.

Точка 16 *(нэй-гуань)*

Симметричная, находится на середине внутренней стороны предплечья на три поперечных пальца вверх от лучезапястной складки.

Точка 17 *(вай-гуань)*

Симметричная, располагается на внешней стороне предплечья в той же области, где расположена точка 16.

Точка 18 *(тай-ян)*

Симметричная, находится в углублении на границе лба и скулы, на виске, у конца брови.

Точка 19 *(лао-гун)*

Симметричная, расположена в середине ладони. Если вы сожмете руку в кулак, то в этом положении на точку лао-гун укажет конец безымянного пальца.

Точка 20 *(сан-инь-цзяо)*

Симметричная, находится на середине внутренней поверхности голени у края большой берцовой кости, на четыре поперечных пальца вверх от лодыжки.

Точка 21 *(шэнь-май)*

Симметричная, расположена под центром внутренней лодыжки на уровне выступа пяточной кости.

Точка 22 *(кунь-лунь)*

Симметричная, расположена на середине расстояния между центром наружной лодыжки и ахилловым сухожилием.

Точка 23 (*синь-цзянь*)

Симметричная, расположена на тыльной поверхности стопы во впадине между первым и вторым пальцами.

Регуляция сосудистого тонуса через акупунктурные микросистемы

В последние годы в медицине стали активно развиваться идеи воздействия в лечебных целях на так называемые акупунктурные микросистемы: ухо, скальп, кисти, стопы. Существует гипотеза о наличии в строго определенных зонах каждой из этих микросистем прямых рефлекторных связей практически со всеми органами и системами организма. О наличии таких зон в полости носа говорилось выше. На стопе, оказывается, тоже имеются зоны, массаж которых позволяет воздействовать на сосудистый тонус. Предлагаю вам ознакомиться с методикой проведения точечного массажа на стопе австрийского доктора медицины Альфреда Бираха.

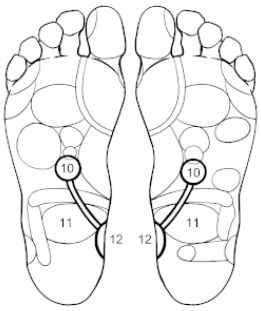
Массаж рефлекторных зон на стопе по А. Бираху

Несколько советов для тех, кто собирается попробовать выполнить массаж стоп по Бираху. Зоны стоп можно массировать несколько раз в день. Но для лечебного воздействия достаточно всего лишь нескольких нажатий по несколько секунд. Не смещая кожу в продольных направлениях, нужно осуществить нажатие на определенную зону стопы большим пальцем или кончиками нескольких пальцев.

Или еще один прием. Вам нужно осуществлять продольные движения большого пальца в определенных зонах на стопе. Получатся такие ритмические поглаживания с нажатием. Для осуществления этого движения приложите вытянутый большой палец к соответствующей зоне, затем согните его так, чтобы первая и вторая фаланги образовали угол в 75 градусов, а затем снова выпрямите палец. С помощью таких сгибаний – разгибаний выполните поглаживающий массаж. Не стоит волноваться, если при массаже вы захватите соседние с массируемой зоны, – это безвредно.

Примите удобное положение в кресле или на диване. Снимите тугую одежду. Положите массируемую ногу на бедро другой ноги. Можно использовать для выполнения массажа предварительно нагретое в ладони масло или вазелин. Нельзя проводить массаж при остром заболевании! Любительский массаж можно выполнять только при хронических болезненных состояниях.

Акупрессура при повышенном артериальном давлении



Почки (10), мочеточники (11), мочевой пузырь (12).

Акупрессура при пониженном артериальном давлении

А вот как проводится массаж стопы по Бираху при пониженном артериальном давлении.



Почки (10), надпочечники (9), сердце (19), голова (1).

Манотерапия, или массаж пальцев рук

Кисти рук хорошо иннервированы и имеют нервно-рефлекторные связи с важнейшими отделами периферической и центральной нервной системы. Как акупунктурная микросистема, кисти рук – область широкого представительства всех органов и систем организма. Древние целители Востока считали, что концентрация точек акупунктуры на кисти значительно выше, чем на любом другом участке тела. Заинтересованному читателю можно посоветовать обратиться к методу Су-Джок терапии, основанному на работе с кистью и пальцами. В настоящее время выпущено много книг, посвященных этой методике.

Хотелось бы обратить внимание читателя также на очень интересный и менее известный в нашей стране метод массажа и самомассажа пальцев и ладони японского врачевателя Й. Цуцуми.

Методика очень понятная и доступна каждому. Например, при сосудистых спазмах и подъемах артериального давления Цуцуми предлагает массировать безымянные пальцы рук. Массаж выполняют большим, указательным и средним пальцами другой руки в направлении

от ногтя к кисти. Сначала палец мягко поглаживают, затем растирают и разминают. Цель – добиться значительного разогревания массируемого пальца.

Массаж пальцев рук может быть рекомендован не только больным, но и здоровым людям в целях поддержания жизненного тонуса и достижения активного долголетия. Выполнять его рекомендуется ежедневно. В дополнение к массажу пальца Цуцуми предлагает выполнять массаж обеих ладоней с помощью двух грецких орехов. Их зажимают в ладони и перекатывают по кругу в направлении от мизинца к большому пальцу. Эта процедура хорошо дополняет массаж пальца, активно стимулируя рефлексогенную зону кистей. Таким образом, эффект воздействия повышается.

Массаж кончиков пальцев

Возьмите за правило делать в течение дня самим себе массаж кистей рук и пальцев – это эффективное средство для снижения артериального давления. Сядьте поудобней, расслабьтесь, дышите спокойно. Можно делать массаж кистей и пальцев в любое удобное для вас время: сидя у телевизора, во время поездки в машине, в метро. С усилием сжимайте ладони в замок и резко разжимайте их, трите ладонь об ладонь, растирайте ладонь костяшками пальцев другой руки до ощущения жара в ней. Активно промассируйте каждый палец со всех сторон в направлении от ногтя к ладони пальцами другой руки. Особенно полезен точечный массаж кончиков пальцев с тыльной стороны у ногтей. Делают его ногтем большого пальца другой руки. В этих зонах заканчиваются многие «меридианы», на которых располагаются точки акупунктуры.

Увеличиваем резервы здоровья

Позволю себе напомнить уважаемому читателю слова легендарного врача современности Николая Амосова: «Люди мало задумываются над тем, что такое здоровье. Это нормальная работа всех органов, функции которых измеримы. Однако у человека могут быть все показатели в норме, но стоит ему напрячься, поволноваться, и смотришь – он уже в больнице. Поэтому количество здоровья надо измерять по резервным мощностям организма».

Болезнь формируется и проявляется, когда истощаются резервы здоровья. Это ни у кого не вызывает сомнений, если речь идет о простуде или гриппе, например. Организм человека во время эпидемии гриппа может долго держать оборону, но в один прекрасный день мы все-таки подхватываем вирус, если накануне перегрузились, понервничали или не выспались. В развитии многих хронических заболеваний задействованы аналогичные механизмы. Вот только развиваются такие заболевания значительно дольше – часто годами. Мы долго истощаем наши резервы здоровья, не восполняем потери, а в результате получаем серьезную болезнь.

Необходимо научиться восполнять резервы здоровья. Все мы много раз слышали о факторах риска, которые увеличивают вероятность появления каких-либо опасных заболеваний. К таким факторам обычно относят экологическое неблагополучие, злоупотребление алкоголем, курение, употребление жирной пищи, высокий уровень холестерина и, как следствие, избыточную массу тела, гиподинамию.

Можно вспомнить многих известных людей, которые доживали до преклонных лет, не придерживаясь строго правил здорового образа жизни и живя в свое удовольствие. По мнению ученого Игоря Гундорова, существует некий глобальный фактор Х, радикально влияющий на здоровье и продолжительность жизни каждого конкретного человека. Это его психическое состояние, отношение к жизни, жизненная позиция. Люди, потерявшие смысл жизни, подверженные депрессии, зацикленные на неудачах и неприятностях, удрученные каждодневными проблемами, болеют значительно чаще дорожащих каждым прожитым днем альтруистов. Тоска и безысходность, потеря смысла жизни, гордыня, гнев и злоба – психологические первопричины множества болезней!

Именно негативные психологические доминанты, прежде всего, истощают резервы организма и делают человека восприимчивым к болезненным факторам.

Тест на уровень депрессии

Как показывают наблюдения врачей, человек может пребывать в депрессии и при этом не понимать этого. А ведь длительная депрессия приводит к развитию телесных заболеваний, в том числе сосудистых. Предлагаю вашему вниманию короткий тест на возможное депрессивное состояние. На самом деле полный тест на возможную депрессию очень развернутый, пациенты в клинике отвечают на многочисленные вопросы в течение получаса. Опросник в своем полном варианте позволяет выявить массу нюансов. Мы же предлагаем вам сокращенный вариант теста. Ниже вы найдете комментарии к тесту Игоря Гундарова. Ставьте рядом с номером вопроса знак «плюс», если ваш ответ «да», и знак «минус», если ваш ответ «нет». Для удобства вопросы даны в утвердительной форме.

Первый вопрос: Я часто чувствую усталость.

Второй вопрос: Мне бывает трудно уснуть.

Третий вопрос: За ночь я просыпаюсь по несколько раз.

Четвертый вопрос: Я постоянно ощущаю слабость.

Пятый вопрос: Мне многое в жизни не удается.

Шестой вопрос: Жизнь меня заводит в тупик.
Седьмой вопрос: Половая жизнь мне не приносит удовлетворения.
Восьмой вопрос: Мелочи раздражают меня все сильнее.
Девятый вопрос: Порой мне кажется, что лучше умереть.
Десятый вопрос: Настроение у меня обычно всегда подавленное.

Вы ответили на десять не очень приятных вопросов. Теперь подсчитайте количество плюсов. В идеале нужно, чтобы у вас не было ни одного плюса. Можно считать допустимым три положительных ответа на эти десять вопросов. Если у вас три плюса из десяти, можно считать, что у вас нет депрессии. Если вы набрали 8, 9 или 10 плюсов, это, безусловно, депрессия. Если у вас от 4 до 7 плюсов, у вас умеренная депрессия. Если вы ответили положительно на последние три вопроса, это уже выраженная депрессия. Вам необходима консультация психолога или психиатра.

Человек в жизни должен сам создавать для себя ситуации, когда он нужен, когда он востребован, а значит, удовлетворен жизнью и собой. Тогда и только тогда депрессия отступит и не приведет к развитию опасных телесных недугов. Человек заболевает не от тоски, а от того, что она в организме что-то ломает. Перефразируя известное крылатое выражение, можно утверждать: если здоров дух, здорово и тело.

По мнению Игоря Гундарова, гипертония – одна из тех болезней, в основе развития которых лежат психологические факторы. Важно, чтобы человек упорядочил свою жизнь, научился грамотно планировать дела и отказываться от тех обязательств, с которыми он не может справиться. Ведь неудовлетворенность самим собой, жизнь в постоянном напряжении и спешке с укоренившимся в сознании ощущением вины за то, что ты все время куда-то не успеваешь, кому-то что-то должен, о чем-то забыл, негативно влияют на состояние нервной системы и ведут к тому, что тонус сосудов повышается. Поэтому, прежде всего, необходимо снять психологические причины повышения сосудистого тонуса.

Интенсивность кровообращения имеет огромное значение для здоровья. Если в тканях хорошее кровообращение, следовательно, все органы хорошо кровоснабжаются, иммунная система в порядке, противораковая защита в этом случае сильнее. Очень важный показатель количества здоровья – гибкость сосудов. Если сосуды гибкие, то там труднее прикрепиться атеросклеротической бляшке. Состояние сосудов говорит о биологическом возрасте организма, по ним можно прогнозировать продолжительность жизни, развитие тех или иных болезней в недалеком будущем. При этом важно понимать, что это тот резерв, которым можно управлять.

На уровне тела поддерживать нормальное состояние сосудистого тонуса можно, по мнению Игоря Гундарова, с помощью улучшения сосудистой микроциркуляции. Ученый подчеркивает, что главный орган сердечно-сосудистой системы – капилляры, питающие все ткани организма. Именно их состояние определяет общий сосудистый тонус и количество резервов здоровья человека. Нормализовать микроциркуляцию можно, прежде всего, с помощью ежедневных двигательных тренировок. Будь то ходьба, бег или танцы, хорошая нагрузка в буквальном смысле до пота повышает интенсивность кровообращения, улучшает микроциркуляцию. Улучшают состояние капилляров термотерапия (баня, сауна), различные водные процедуры, включая залмановские скипидарные ванны. Вот только баню и сауну можно рекомендовать здоровым людям лишь в качестве профилактического средства – к сожалению, гипертоникам интенсивные тепловые процедуры противопоказаны.

Телесно-психическое регулирование

Научиться владеть собой и грамотно расслабляться вам помогут книги замечательного российского психолога и писателя Владимира Леви. Рекомендую вам его книгу «Ближе к телу», включающую уникальную авторскую методику телесно-психического регулирования, которую автор назвал тонопластикой.

Суть тонопластики сводится к тому, что регулирование нервных и психических процессов, контроль эмоций, желаний, переживаний возможны через работу с телом. Нервные сигналы, идущие от тела, способны повлиять на психику, регуляторные функции, изменить их в заданную сторону. Регулированию через тело, по мнению Владимира Леви, поддаются даже, казалось бы, неподконтрольные нашей воле параметры, такие как сосудистый тонус. Можно привести такой пример: если у человека постоянно напряжены надбровье, лоб и веки, то это может говорить о том, что такой человек склонен к тревожности, мнительности, навязчивым мыслям. Владимир Леви предлагает пойти от тела – расслабить эти хронически напряженные мышцы лица, – и вместе с мышечными зажимами уйдет излишняя тревожность! Еще эскулапы древности обратили внимание на так называемую «Омегу меланхоликов» – постоянно поднятые вверх внутренние концы бровей. Люди с такими напряженными бровями склонны к депрессиям и ипохондрии, чувствительны, мнительны, в молодости они часто страдают неврозами и вегетососудистой дистонией, в более старшем возрасте у них нередко развивается гипертония. Владимир Леви разработал простые упражнения для снятия психологических зажимов лицевых мышц и предлагает их регулярно выполнять.

Вот одно из этих упражнений для расслабления мышц бровей:

Нужно сесть у зеркала или даже прилечь и держать зеркало перед лицом, закрыть глаза и сосредоточить внимание на лбу, бровях и переносице. Почувствуйте напряжение мышц в этих областях. Через полторы минуты откройте глаза, посмотрите в зеркало на лоб, брови и переносицу. Вероятно, в области мышечных зажимов вы увидите складки кожи или морщины, однако имейте в виду, что зажимы могут укрываться и под гладкой кожей. А теперь проделайте следующее. Сморщите лоб, поднимите брови. После чего опустите их, расслабьте. Теперь попробуйте надвинуть брови на глаза – опустите их и сильно нахмурьте. Затем снова расслабьте напряженные мышцы лица.

Если у вас получится, попробуйте поднять только одну бровь, подержите ее так, затем опустите. То же проделайте с другой бровью. Затем попробуйте поднимать и затем опускать только внешние, а затем внутренние концы бровей, чередуйте эти движения. В конце этой гимнастики для бровей попытайтесь максимально расслабить лоб и сохраняйте его абсолютно гладким сначала перед зеркалом со зрительным контролем, а потом еще несколько минут с закрытыми глазами. В завершение лицевой гимнастики выполните легкий самомассаж лба. Если после гимнастики зажимы вернутся на свои места, не отчаивайтесь. Возьмите за правило выполнять эту гимнастику регулярно – через некоторое время зажимы совсем исчезнут, и ваше общее самочувствие улучшится.

Гипертония – болезнь бухгалтеров и шахматистов

Гипертонию называют болезнью бухгалтеров по той причине, что работа эта, во-первых, очень ответственная, во-вторых, малоподвижная. Сочетание этих двух факторов и приводит к стойкому повышению сосудистого тонуса.

Гипертоники, как правило, держат все свои переживания внутри, не выплескивая их на окружающих. Психологи рекомендуют гипертоникам свободно изливать свои эмоции, так как именно внутреннее напряжение приводит к развитию гипертонии.

Профессор А.Л. Мясников, создатель неврогенной теории гипертонии, например, советовал своим пациентам бить тарелки. Как я уже говорила, за рубежом даже продают специальные тарелки для битья! В Японии в офисе принято ставить манекен начальника, чтобы недовольные работники могли отлупить его палкой. Не бойтесь выплакать и высказать свои проблемы близким людям. Это намного лучше, чем носить такой груз за плечами. Владимир Леви, в шутку конечно, советует своим пациентам не бояться поругаться с домочадцами, но… только в ванной и только в форме оперного пения. И даже подраться в этом случае не возбраняется, но только мочалками!

Владимир Львович подчеркивает, что с гипертонией можно справиться и без лекарств. По мнению психолога, в том случае, если организм привыкнет к искусственным химическим веществам, регулирующим давление, он начнет терять способность к естественной саморегуляции. Леви считает, что лекарства необходимы только при самой злокачественной гипертонии и при обострениях болезни, при гипертонических кризах.

Гипертонический криз – это либо сигнал серьезной зашлакованности, загрязненности организма, либо результат глубокого душевного неблагополучия. Чтобы противостоять повторным кризам, необходимо очиститься сразу на всех уровнях. Владимир Леви пишет так: «Тело лучше всего чистит хорошая клизма и голодание. Ну а душу? Хорошая медитация. Хорошая исповедь. Хорошая музыка. И хорошие мысли – вместе с хорошим человеком».

В обычной жизни контролировать давление помогут сеансы сосудистой релаксации. Расслабившись в удобной позе, нужно пытаться вызвать чувство тепла в теле. Ощущение тепла можно воссоздать с помощью приятных воспоминаний и представлений. Попробуйте воссоздать ваши ощущения, когда вам было тепло. Летом на пляже, например. Вспомните, какое это удовольствие – зимой погреть руки у горячей печки или над костром, опустить их в горячую воду. Воссоздание ощущения тепла в теле поможет глубоко расслабиться, расширить сосуды и снизить давление. Подробнее о сосудистой релаксации вы можете прочитать у В. Л. Леви, в том числе в его книгах «Ближе к телу» и «Ошибки здоровья».

К душевному равновесию – через здоровый сон

Расслабляться необходимо. Важно научиться снижать степень напряжения и создавать условия для расслабления. Николай Михайлович Амосов писал, что существуют два источника физиологических импульсов, способствующих расслаблению, – утомленные мышцы и наполненный желудок. К сожалению, наш современник предпочитает последнее.

Как же сохранить рабочую активность системы напряжения? По мнению академика, властвовать собой труднее, чем не переедать и заниматься физическими нагрузками. Большое значение Амосов придавал сну. Он считал, что именно во сне человек может естественным образом глубоко расслабиться. Одно из первых и главных проявлений «перегрева» системы напряжения – проблемы, возникающие со сном и засыпанием. Важно попытаться добиться хорошего сна без снотворных.

И здесь снова приходится напомнить читателю об обеспечении достаточной физической нагрузки в течение дня. Ведь тот, кто целый день просидел в душном помещении и полноценно физически не поработал на свежем воздухе, вряд ли будет хорошо спать. Возьмите за правило как минимум в хорошем темпе ежедневно совершать пешие прогулки по вечерам в течение часа – именно в хорошем бодром темпе! После таких прогулок засыпать вы будете легко и снотворные вам не понадобятся. В идеале желательно проводить в активном движении на свежем воздухе не менее двух часов ежедневно. Ложиться спать нужно в одно и то же время, чтобы не сбивать свои биологические часы. Спать надо на удобной подушке, легко принимающей форму головы. Не нужно перед сном обсуждать с домашними животрепещущие проблемы, смотреть боевики и фильмы ужасов. Очень хорошо и мягко усыпляет чтение книги – опять же не боевика и не триллера.

Всегда и при любых обстоятельствах ограничивайте нервные нагрузки. Учитесь это делать в любых стрессовых ситуациях.

Академик Амосов подчеркивал, что в определенные периоды жизни у каждого может возникнуть бессонница. Бояться ее не нужно. Страх перед бессонницей приносит больше вреда, чем сама бессонница. Если вам приходится переживать тяжелые проблемы и вы не спите уже несколько ночей подряд, можно принять снотворное, но пусть это будет разовый прием. Не следует принимать снотворное регулярно, изо дня в день. Нагрузите себя физически – это поможет справиться со стрессом и будет способствовать восстановлению сна. Дозируйте нагрузку, не перенапрягайтесь.

Психологическая гимнастика перед сном

Напряжение нервной системы, стрессы, беспокойство, повышенная тревожность очень часто могут стать причиной сосудистых заболеваний. Научиться властвовать собой просто необходимо, если имеется тенденция к повышению давления, однако усилием воли невозможно заставить себя быть спокойным. Психологи предлагают подойти к этой проблеме исподволь, научившись сначала играть ощущениями, а потом и управлять ими в своем теле. Самое простое и действенное – научиться вызывать чувство тепла в различных частях тела. Мы уже говорили о том, каким образом это предлагает делать известный психолог Владимир Леви. Можно также попробовать поиграть с ощущением изменения размеров тела и сопротивления тканей тела. Специальные упражнения научат вас чувствовать свое тело, управлять сосудистым тонусом, снимать спазмы и напряжение сосудистой стенки.

Если вы раздражены, встревожены, плохо засыпаете, вас беспокоит учащенное сердцебиение, не покидают чувство тревоги и разные страхи, попробуйте делать перед сном психологическую гимнастику. Эта гимнастика выполняется непосредственно перед сном, в тот момент, когда вы уже лежите в постели.

«Увеличиваемся» в размерах

Лягте на спину, расслабьтесь. Представьте, будто ваше тело становится больше, его границы расширяются. Вы медленно и равномерно растете, заполняете собой сначала комнату, затем весь дом. А теперь попробуйте ощутить обратное: ваше тело начинает «уменьшаться», медленно возвращаясь в привычные размеры. Поиграйте с этими непривычными ощущениями – это поможет вам расслабиться и настроиться на сон.

«Уменьшаемся» в размерах

Лягте на спину, расслабьтесь. Представьте, будто ваше тело становится меньше, его границы сжимаются. Вот оно становится величиной с подушку, потом размером с ладонь. А теперь попробуйте ощутить обратное: ваше тело растет, приходит в норму, медленно возвращаясь в привычные размеры. Поиграйте с этими ощущениями.

«Искажаем» пространство

Лягте на спину. Растопырьте пальцы рук, приблизьте их к глазам и смотрите сквозь них на потолок. При этом попытайтесь мысленно сосредоточиться на пространстве перед кончиками пальцев. Напоминаю, что ваш взгляд устремлен сквозь пальцы на потолок. Через несколько секунд могут возникнуть непривычные ощущения. Пространство возле кончиков пальцев станет светлее или темнее, вы увидите, словно от подушечек пальцев отходят лучики. Поиграйте с этими ощущениями: попробуйте «удлинить» лучики на кончиках пальцев, «добавьте» света в пространство возле пальцев.

Мысленно «прикасаемся» к коже

Проведите ладонью над рукой или ногой. Попытайтесь представить, насколько упруга кожа на руке или ноге, почувствуйте сопротивление кожи, не прикасаясь к ней. В этот момент в кончиках пальцев или на коже руки или ноги может появиться ощущение тепла или покалывания. Мысленно надавите на руку или ногу, ощутите тепло, тяжесть в месте прикосновения к коже. А теперь попробуйте «снять» рукой эти ощущения на коже, не прикасаясь к ней. Ощутите прохладу и легкий ветерок над кожей. Потренируйтесь в воссоздании этих ощущений, постарайтесь воспроизводить их легко, без напряжения.

«Возвращаемся» в счастливое мгновение

Вспомните счастливый момент вашей жизни, ощущение полного телесного здоровья и благополучия. Как чувствовало тогда себя ваше тело? Каково было состояние души? «Проиграйте» этот эпизод в вашей телесной памяти «от» и «до», еще раз «проживите» его в воспоминании.

Важно, чтобы к этому воспоминанию не примешалось чувство ностальгии по ушедшему. «Проживите» этот момент так, как будто это происходит с вами снова в реальности. Как только это у вас получится, возвращайтесь с помощью ваших ощущений к этому моменту снова и снова, продолжайте тренировки, чтобы ощущение счастья и здоровья стало для вас привычным и легко воспроизводилось по вашему желанию.

Как быстрее заснуть: два способа

Академик Амосов описал свой способ засыпания. Необходимо выбрать удобную позу, лучше спать на боку, постепенно расслабляя мышцы. Расслабьте сначала мимические мышцы лица – это подействует на ваши мысли и эмоции, напряжение отпустит. Затем расслабьте мышцы рук, ног, спины, постепенно вы перестанете чувствовать свое тело, будто оно стало «чужим». В этот момент вы достигли глубокой релаксации, которая так необходима вашей нервной системе.

Избавиться от неприятных навязчивых мыслей вам поможет работа с собственным дыханием. Дышите глубоко и спокойно, а затем следите за дыханием как бы со стороны. Вы не заметите, как придет сон.

Совсем иначе предлагает бороться с бессонницей психолог Владимир Леви: «Чтобы быстрее успокоиться и уснуть, когда не спится, хорошо вволю поворочаться, покрутиться или подняться и подвигаться, даже потанцевать!..»

Казалось бы, так можно, наоборот, чересчур активизироваться и совсем позабыть о сне! Однако знаменитый психолог считает иначе. Вот что он пишет: «Сон сначала совсем испугается, убежит, но потом маятник откачнется – вернется… Можно и нарочито принять напряженную позу – например, свернувшегося ежа – и сжимать, спружинивать, напрягать в себе все, что только можно напрячь». Автор предлагает выдержать напряженную позу несколько минут, после чего необходимо расслабиться. Затем надо повторить подобные напряжения-расслабления 5–7 раз.

«И вот, наконец, – срабатывает сезам! – словно замок какой-то отщелкивается сам собой: напряженность тает и испаряется за считаные секунды… Это освободился мозг – наконец-то поверил телу и себе самому» (В. Леви «Ближе к телу»).

Попробуйте справиться с бессонницей, следуя этим рекомендациям!

Один из наиболее эффективных и популярных современных методов достижения глубокого расслабления – изометрическая релаксация. Владимир Леви имеет в виду именно изометрическую релаксацию, когда рекомендует в качестве нелекарственного «снотворного» серии напряжений с последующим глубоким расслаблением. Особенность метода заключается в том, что прежде чем расслабить мышцы, вам придется их сильно напрячь. После напряжения мышц их расслабление будет максимальным.

Однажды в эфире мне рассказали исторический случай времен Великой Отечественной войны. Разведчик, вынужденный часами сидеть в засаде без движения, пользовался изометрической релаксацией для того, чтобы привести в норму затекшие и закоченевшие мышцы конечностей. Без единого видимого движения ему удавалось согреться и восстановить кровообращение в теряющих чувствительность ногах и руках!

Попробуйте и вы повторить его опыт: с силой сожмите руки в кулаки – изо всех сил, до боли. Продержите напряжение в течение 15 секунд, а затем резко расслабьте мышцы, «отпустите» их. Первое, что вы почувствуете в этот момент, – тепло в ладонях. Это и есть изометрическое напряжение – напряжение мышц без движения в них. Затем наступает фаза так называемой изометрической релаксации. Существует множество способов напрячь мышцы, не производя каких-либо движений в них. Например, с помощью сопротивления опоре. Самый простой пример – упритесь руками в стену и с силой давите на стену руками. Напряжение, которое вы почувствуете в мышцах рук и плечевого пояса, и есть то самое изометрическое напряжение. Можно использовать не только опору. Часто изометрическое напряжение создают с помощью приемов самосопротивления. К примеру, для снятия напряжения в мышцах шеи после длительной работы за компьютером врачи предлагают использовать простое упражнение на мышечное самосопротивление. Упритесь ладонями в собственный

лоб и затем давите руками на лоб, а головой на руки – таким образом вы создадите изометрическое напряжение в мышцах шеи с помощью самосопротивления. После того как упражнение будет закончено, наступит фаза изометрической релаксации в мышцах шеи – отступят боли, восстановится кровообращение.

С целью профилактики спазмирования мышц в различных областях тела, с целью улучшения кровообращения и достижения глубокой нервной релаксации врачи рекомендуют элементарный изометрический тренинг, упражнения которого вы можете выполнять, лежа в постели. Последовательно напрягайте, а затем расслабляйте мышцы тела. Начните с мышц лица: зажмурьте глаза, напрягите жевательные мышцы, а затем «отпустите» себя, расслабьте все эти мышцы. Насладитесь приятным теплом в области лица и ощущением полного расслабления мышц лица.

Точно так же с усилием напрягайте, а затем последовательно расслабляйте мышцы шеи, надплечий, грудные мышцы, мышцы живота, мышцы спины, ягодичные мышцы, мышцы рук и ног. Рекомендуется выполнять изометрическую релаксацию под музыку ежедневно в течение 10–15 минут.

Подробно методика изометрической релаксации описана в книге доктора медицинских наук Евгения Яковлевича Гаткина «Напрягись! Расслабься…». К этой книге прилагается также аудиодиск с записью сеанса изометрической релаксации под музыку.

«Уметь расслабляться – это, безусловно, наука, но к ней нужен и характер» – так считал академик Амосов. Регулярный релакс-тренинг, ежедневные сеансы вечерней релаксации помогут вам отрегулировать артериальное давление. Не пренебрегайте этими простыми и действенными приемами восстановления здоровья нервной системы!

Метод куэ. состояние транса как ключ к подсознанию

Французский психолог Эмиль Куэ разработал метод психотерапии, основанный на самовнушении. Вопреки распространенному мнению, что путь к здоровью быстрее осилит человек с железной волей, Куэ считал, что решать тонкие психологические проблемы нужно совершенно на другом уровне, ненавязчиво изменяя бессознательные мысли.

Его метод основан на мантроподобном регулярном повторении простых фраз с положительным настроем. Он рекомендовал постоянно повторять про себя, например, такую словесную формулу: «С каждым днем мне становится лучше и лучше».

Эмиль Куэ считал, что любое воздействие на человека возможно только через механизм самовнушения, в основе которого лежит воображение. Психолог был убежден, что человек является тем, кем он себя представляет, а болеет он потому, что считает и воображает себя больным. Путь к избавлению от болезни прост – необходимо представлять себя здоровым. Он предлагал мысленно по 15–20 раз в день произносить короткие утвердительные фразы о своем хорошем самочувствии, сопровождая самовнушение воображаемыми картинами своего отменного здоровья. Куэ был уверен, что человек, который будет регулярно заниматься таким самовнушением, вскоре начнет выздоравливать и избавится от любой болезни.

Эмиль Куэ разработал технику отключения сознания через механизм концентрации внимания строго на одной мысли. Усилить эффект сосредоточения внимания на словесной формуле Куэ предлагал с помощью воссоздания воображаемых картин, соответствующих словесной формулировке. Следует отметить, что Куэ был великим практическим врачом. Используя свой метод, он смог исцелить тысячи больных от самых разных болезней.

В нашей стране признанным авторитетом в области словесного самовнушения считается доктор медицинских и психологических наук Г.Н. Сытин. Можно порекомендовать заинтересованному читателю обратиться к его многочисленным книгам.

Как проводить самовнушение

Проводить сеанс самовнушения лучше лежа в постели, в момент засыпания. В состоянии расслабления, прежде чем вы заснете, нужно успеть проговорить про себя формулу самовнушения как можно большее количество раз. В момент пробуждения внушение тоже хорошо воспринимается, однако при засыпании этот метод работает эффективнее.

Формула для самовнушения должна быть составлена вами из 4–5 слов, быть утвердительной и произноситься с положительным настроем. Формула самовнушения, например, может быть такой:

«Мое давление приходит в норму». Не старайтесь мысленно четко выговаривать словесную формулу, быстро проговаривайте ее скороговоркой, как бы между прочим. В формуле не должно быть отрицательной частицы «не», она должна быть утвердительной.

Психологические установки перед сном

Перед сном, когда организм готов к расслаблению, методики саморегуляции и самовнушения работают наиболее эффективно. Предлагаю вашему вниманию словесные формулы, которые помогут вам овладеть искусством расслабления. Произнося каждую фразу, пытайтесь воспроизвести те ощущения в теле, о которых в ней говорится.

- Я ощущаю приятную тяжесть в правой руке…
- Я ощущаю тяжесть в левой руке…

• Обе руки тяжелые.
• Я чувствую приятное тепло в правой руке…
• Я чувствую приятное тепло в обеих руках, ногах…
• Мое сердце бьется ровно и ритмично…
• Мое давление приходит в норму…
• Мое дыхание ровное, спокойное, дышу ритмично, ровно…
• Мое солнечное сплетение излучает тепло…
• Приятное ощущение тепла проникает во внутренние органы…
• Я владею своими мыслями…
• Я управляю своими эмоциями…
• Я владею собой…

Гипертония и процессы старения

Старение, как правило, связано с повышенным давлением.

У людей после 60 лет артериальная гипертония развивается очень часто, с одновременным повышением цифр как верхнего, так и нижнего давления. А вот у людей, которым перевалило за 75 лет, чаще повышается в основном верхнее давление, при том что цифры нижнего давления не изменяются или даже несколько снижаются. Кстати говоря, у долгожителей – людей, которым больше 90 лет, – артериальное давление обычно еще ниже.

У малоразвитых народов, в племенах, где люди до сих пор ведут примитивный образ жизни – много двигаются, едят низкокалорийную пищу, используют мало соли, не обременяют себя чрезмерной интеллектуальной нагрузкой, размеренно изо дня в день выполняют одни и те же привычные действия, – давление с возрастом не повышается. Такая особенность отмечена, например, у аборигенов Австралии, Полинезии. Однако было замечено, что, если представитель такого племени переезжает в цивилизованную страну, у него может достаточно быстро развиться гипертония.

Имейте в виду, что восстановление психологического комфорта в семье может стабилизировать артериальное давление у пожилого человека – это более действенное средство, чем гипотензивные лекарства. Берегите стариков! Врачи рекомендуют пожилым людям упорядочить ритм жизни и избавиться по возможности от ситуаций, создающих хронический душевный дискомфорт. Бытовые трудности, конфликты в семье достаточно легко переносят молодые члены семьи. А вот пожилым это дается значительно труднее! Если в вашей семье есть пожилые люди, помните об этом! Обычная ссора, обидное слово, даже просто раздражение в голосе во время разговора с пожилым членом семьи вполне могут привести к вызову «Скорой помощи». Нельзя нагружать пожилого человека каждодневными проблемами, нужно заботиться о его душевном равновесии – и тогда его здоровье будет более стабильным.

Ваш биологический возраст

Многие люди выглядят значительно старше своих лет, а кто-то внешне отстает от своего паспортного возраста. Очень часто не только внешность, но и состояние здоровья не соответствует фактическому возрасту. У некоторых молодых людей организм настолько изношен, что они имеют многие из тех заболеваний, которые характерны для людей более старшего поколения. И гипертония отнюдь не редкость у современных молодых людей, ведущих сидячий образ жизни, курящих, злоупотребляющих алкоголем, тяжелой и жирной пищей. И наоборот, пожилые люди, ведущие здоровый образ жизни, поддерживающие физическую активность на должном уровне, ограничивающие себя в питании, как правило, до преклонных лет сохраняют отличные показатели здоровья.

Врачи-геронтологи определяют биологический возраст на основе диагностики состояния сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем организма.

Можно рекомендовать всем желающим определить свой биологический возраст – пройти серьезное медицинское обследование. Но получить предварительную информацию о вашем биологическом, а не фактическом возрасте поможет ряд тестов на равновесие, гибкость, ловкость, состояние кожи, остроту зрения.

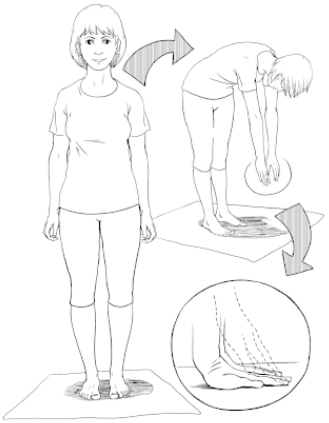
Эти тесты, конечно, не являются диагностическими и не заменят медицинского обследования, однако, возможно, станут стимулом для коррекции физической формы. Пройти их любопытно. И, что самое приятное, поработав над собой, через определенное время можно значительно «помолодеть», улучшив показатели теста, а значит, и свою физическую форму.

Итак, предлагаю вам пройти тесты на определение биологического возраста.

Первый тест.
На гибкость.

Насколько низко вы можете нагнуться?

Встаньте, нагнитесь, не сгибая колен. Постарайтесь коснуться ладонями пола или как минимум достать пальцами до пола.



Результаты теста:

• Если, нагнувшись, не сгибая колен, вы можете положить ладони на пол, ваш биологический возраст соответствует 20–30 годам.

• Если смогли коснуться пола пальцами, ваш биологический возраст 40 лет.

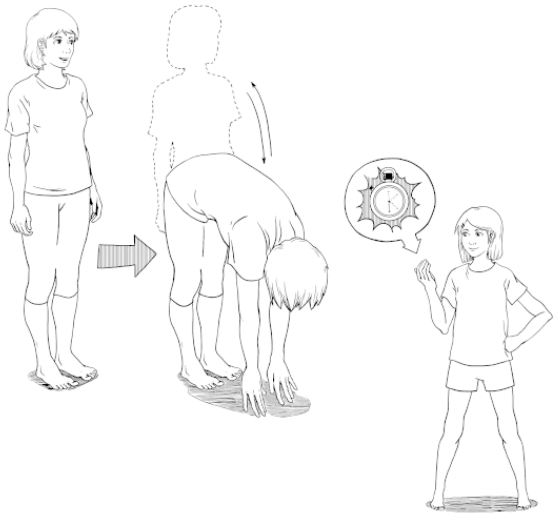
• Если достаете руками до голеней, ваш биологический возраст 50 лет.

• Если достаете руками до коленей, ваш биологический возраст более 60 лет.

Второй тест.
На гибкость.

Сколько наклонов вы сделали за минуту?

Встаньте, нагнитесь, достаньте пальцами до пола. Выпрямляйтесь и нагибайтесь снова. Совершайте наклоны в быстром темпе, фиксируя количество наклонов за минуту.



Результаты теста:
• 50–55 наклонов – ваш биологический возраст 20 лет.
• 35–49 наклонов – ваш биологический возраст 30 лет.
• 30–34 наклона – ваш биологический возраст 40 лет.
• 25–29 наклонов – ваш биологический возраст 50 лет.
• 20–24 наклона – ваш биологический возраст 60 лет.
• 10–19 наклонов – ваш биологический возраст 70 лет.

Третий тест.
На состояние суставов.

Можете ли вы сцепить пальцы за спиной на уровне лопаток?
Заведите руки за спину и попробуйте на уровне лопаток сцепить пальцы рук в замок.



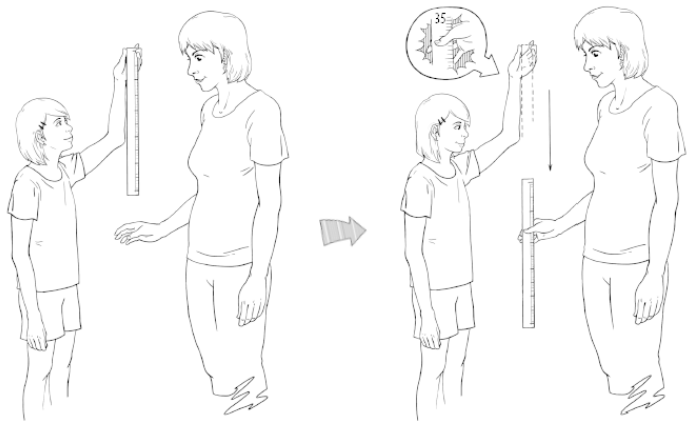
Результаты теста:
• Если удалось соединить пальцы за спиной, ваш биологический возраст 20 лет.
• Если только коснулись пальцами рук друг друга, ваш биологический возраст 30 лет.
• Если удалось сблизить руки, но пальцы не коснулись друг друга, ваш биологический возраст 40 лет.
• Если не удалось завести руки за спину, ваш биологический возраст 60 лет и более.

Четвертый тест.
На быстроту реакции.

Насколько быстро вы можете схватить падающий предмет?

Для выполнения этого теста вам понадобится помощник.

Встаньте с ним рядом. В руках помощник должен держать линейку длиной 50 см. Держать он ее должен вертикально вниз на отметке 50 см. Вашу руку расположите на 10 см ниже нижнего конца линейки. Попросите партнера неожиданно для вас отпустить линейку. Ваша задача – среагировать как можно быстрее и схватить линейку большим и указательным пальцами.



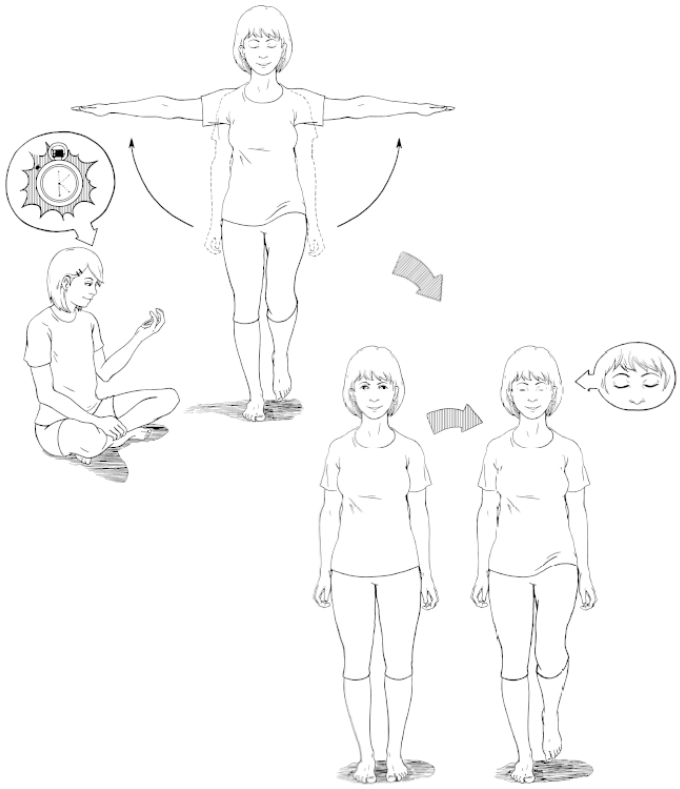
Результаты теста:

- Если удалось схватить линейку на отметке 20 см, ваш биологический возраст 20 лет.
- Если схватили линейку на отметке 25 см, ваш биологический возраст 30 лет.
- Если схватили линейку на отметке 35 см, ваш биологический возраст 40 лет.
- Если схватили линейку на отметке 45 см, ваш биологический возраст 60 лет.
- Если не удалось поймать линейку, ваш биологический возраст 70 лет.

Пятый тест.
На статическую балансировку.

Как долго вы можете удерживать равновесие?

Зажмурьте глаза. Встаньте на одну ногу, разведите руки в стороны. Другую ногу приподнимите примерно на 10 см. Засеките время, в течение которого вы сможете устоять на одной ноге с закрытыми глазами.



Результаты теста:

• Если удерживаете равновесие 30 секунд и более, ваш биологический возраст 20 лет.

• Если удерживаете равновесие 20 секунд, ваш биологический возраст 40 лет.

• Если удерживаете равновесие 15 секунд, ваш биологический возраст 50 лет.

• Если удерживаете равновесие 10 секунд и менее, ваш биологический возраст 60 лет и более.

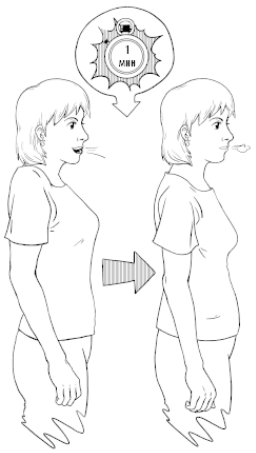
Это очень важное тестовое упражнение. Статическая балансировка, или по-другому упражнения на равновесие, считается одним из основных показателей общего физиологического состояния, в том числе определения биологического возраста, ведь оценка идет сразу по многим критериям. При удержании равновесия в различных позах оценивается очень многое: работа центральной нервной системы, вестибулярного аппарата, скорость прохождения импульсов в спинном мозге, состояние опорно-двигательного аппарата и многие другие показатели. Рекомендуем включить упражнения на поддержание равновесия в комплекс вашей ежедневной гимнастики. Это отличный способ оптимально поддерживать функции сразу многих систем организма.

Шестой тест.

На состояние дыхательной системы.

Сколько глубоких вдохов вы можете сделать за минуту?

Вдохните полной грудью, затем выдохните. Подсчитайте, сколько таких вдохов вы можете сделать за минуту.



Результаты теста:

• Если удалось сделать 40–45 вдохов-выдохов, ваш биологический возраст 20 лет.
• Если удалось сделать до 39 вдохов-выдохов, ваш биологический возраст 30–35 лет.
• Если удалось сделать до 34 вдохов-выдохов, ваш биологический возраст 30–40 лет.
• Если удалось сделать до 29 вдохов-выдохов, ваш биологический возраст 50 лет.
• Если удалось сделать до 19 вдохов-выдохов, ваш биологический возраст 60 лет.
• Если удалось сделать не более 14 вдохов-выдохов, ваш биологический возраст 70 лет.

Седьмой тест.
На состояние дыхательной системы.

С какого расстояния вы сможете задуть свечу?

Зажгите свечу. Теперь попытайтесь ее задуть, находясь от свечи на определенном расстоянии.



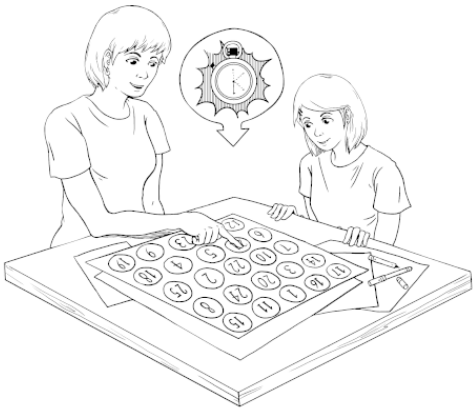
Результаты теста:

• Если удалось задуть свечу с расстояния один метр, ваш биологический возраст 20 лет.
• Если удалось задуть свечу с расстояния 70–80 см, ваш биологический возраст 40 лет.
• Если удалось задуть свечу с расстояния 50–60 см, ваш биологический возраст 60 лет.

Восьмой тест.
На состояние центральной нервной системы.

Насколько скоординированы ваши зрение и моторика конечностей?

Используйте таблицу. Прикасайтесь пальцем к кружочкам с цифрами поочередно от 1 до 25. Засеките время, за которое вам удастся пройти все цифры.



Результаты теста:

- Если удалось пройти этот тест за 30–35 секунд, ваш биологический возраст 20 лет.
- Если удалось пройти тест за 40 секунд, ваш биологический возраст 30 лет.
- Если удалось пройти тест за 50 секунд, ваш биологический возраст 40 лет.
- Если удалось пройти тест за 60 секунд, ваш биологический возраст 50 лет.
- Если удалось пройти тест за 65 секунд, ваш биологический возраст 60 лет.
- Если удалось пройти тест за 75 секунд, ваш биологический возраст 70 лет и более.

17	16	1	11	15
14	3	20	24	8
7	10	22	2	25
6	21	5	4	18
12	13	23	9	19

16	5	11	25	3
22	10	17	1	15
9	20	19	12	6
2	13	23	14	7
4	8	24	21	18

21	18	7	17	25
8	6	4	24	2
13	23	3	1	16
12	19	22	20	15
14	5	10	11	9

Вы можете проводить тренировки с использованием этих таблиц.

Подобные занятия очень полезны в любом возрасте для тренировки зрительных функций, улучшения работы центральной нервной системы.

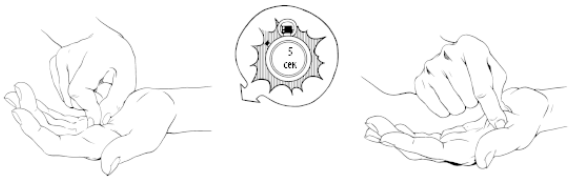
В пособии известного профессора-офтальмолога Олега Павловича Панкова «Таблицы для восстановления зрения» вы сможете найти разнообразные варианты подобных тренировочных таблиц.

Девятый тест.

На состояние сосудов.

Насколько быстро восстанавливается кожа после щипка?

Сжимайте кожу на внутренней стороне ладони в течение 5 секунд. Зажмите кожу между большим и указательным пальцами. Кожа побелеет. Определите, за какое время белое пятно исчезнет и кожа вернет свой прежний цвет.



Результаты теста:

• Если цвет кожи восстановился за 5 секунд, ваш биологический возраст 30 лет.

• Если цвет кожи восстановился за 8 секунд, ваш биологический возраст 40 лет.

• Если цвет кожи восстановился за 10 секунд, ваш биологический возраст 50 лет.

• Если цвет кожи восстановился за 15 секунд, ваш биологический возраст 60 лет.

• Если цвет кожи восстановился более чем за 15 секунд, ваш биологический возраст 70 лет.

Десятый тест.
На состояние кожи.

Как выглядит ваша кожа?

Изучите свое лицо с помощью зеркала.

Прибавьте к цифре 20 то количество баллов, которое указано рядом с явлением на коже, которое вы у себя обнаружили.

Морщины между бровями – +3 балла.

Морщины под глазами – +4 балла.

Морщинки в виде гусиных лапок возле глаз – +4 балла.

Морщины вокруг губ —1–5 баллов.

Морщины на губах – +4 балла.

Морщины на шее – +5 баллов.

Яркие носогубные складки – +3 балла.

Опущение верхнего века – +4 балла.

Мешки под глазами – +4 балла.

Пигментные пятна – +5 баллов.

Двойной подбородок – +4 балла.

Ослабление мышц овала лица – +5 баллов



Результат теста:

Общая сумма баллов укажет биологический возраст вашей кожи (20 плюс баллы за все выявленные на коже лица возрастные проблемы).

Одиннадцатый тест.
На дальнозоркость.

На каком расстоянии вы читаете газетный текст?

Попробуйте прочитать текст в газете на определенном расстоянии.



Результаты теста:

• Если вам удалось прочесть текст на расстоянии 10 см, ваш биологический возраст от 20 до 30 лет.

• Если вам удалось прочесть текст на расстоянии 14 см, ваш биологический возраст от 35 до 45 лет.

• Если вам удалось прочесть текст только на расстоянии 1 м, ваш биологический возраст 60 лет.

Двенадцатый тест.
Для мужчин на либидо.

Как часто у вас возникает половое влечение?

В течение двух месяцев регистрируйте эпизоды возникновения у вас полового влечения.

Результаты теста:

• Если половое влечение возникает 6–7 раз в неделю, ваш биологический возраст 20 лет.

• Если половое влечение возникает 5–6 раз в месяц, ваш биологический возраст 30 лет.

• Если половое влечение возникает 3–4 раза в месяц, ваш биологический возраст 40 лет.

• Если половое влечение возникает 1–2 раза в месяц, ваш биологический возраст 50 лет.

• Если половое влечение возникает реже одного раза в месяц, ваш биологический возраст 60 лет и более.

Как уменьшить свой биологический возраст?

В каждом из предложенных тестов у вас могут получиться разные результаты. Вычислите в этом случае среднее арифметическое – и получите примерную цифру вашего биологического возраста. Не стоит расстраиваться, если результат получится не слишком хорошим. Улучшить результат в ваших силах. Включите упражнения на гибкость, ловкость и равновесие в вашу ежедневную гимнастику. Не переедайте и двигайтесь, двигайтесь! И тогда возрастные изменения пойдут на убыль! Случится «чудо» – и ваш биологический возраст возьмет обратный отсчет. Вместе с помолодевшим телом к вам вернется здоровье, а возрастные заболевания отступят. Помните о том, что биологический возраст можно скорректировать и он может быть намного меньше, чем хронологический. Минус 10–15 лет по отношению к фактическому возрасту не предел.

Гимнастика «1000 движений» академика Амосова

Не только зарубежные врачи разрабатывают антивозрастные гимнастики. Наши соотечественники тоже предлагают в этом плане много интересного. Знаменитый кардиохирург Амосов с этой целью рекомендовал так называемые вольные упражнения.

Обратимся к его знаменитой гимнастике «1000 движений».

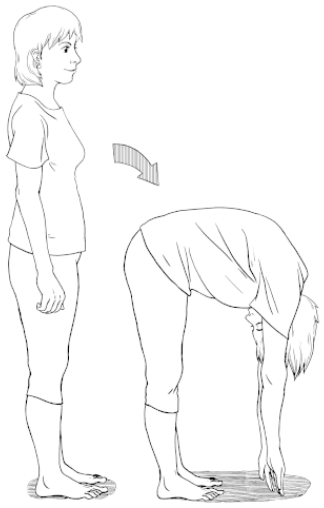
Академик Амосов разработал очень простую в исполнении гимнастику и предлагал выполнять всего десять упражнений с многократными повторениями движений. Он подчеркивал, что движения нужно довести до автоматизма, выполнять их следует в быстром темпе, стараясь не задумываться над следующим шагом. Предлагаю вниманию читателя эту замечательную гимнастику, которую сам Амосов выполнял ежедневно до глубокой старости. Начинайте с десяти повторений каждого упражнения. Постепенно доведите число повторений каждого упражнения до ста, в результате чего и получится амосовская тысяча. В том случае если такая гимнастика покажется вам слишком легкой, можно выполнять упражнения с утяжелениями, например с небольшими гирями. Так делал сам Амосов.

Первое упражнение.

«Наклоны вперед»

Наклонитесь вперед, коснитесь пальцами пола. Через два месяца занятий вы сможете касаться пола уже всей ладонью. Голову наклоняйте вместе с туловищем.

Повторите упражнение десять раз. В течение двух месяцев занятий доведите число повторений до ста.



Второе упражнение.

«Наклоны в стороны»

Наклоняйтесь в стороны, ладони скользят вдоль туловища: одна – до колена, другая – до подмышки. Голову наклоняйте вместе с туловищем.

Повторите упражнение десять раз. В течение двух месяцев занятий доведите число повторений до ста.



Третье упражнение.
«Руки за спину»

Поднимите одновременно обе руки и «забросьте» их за спину. Постарайтесь коснуться ладонями противоположных лопаток. Голову тоже наклоняйте вперед-назад.



Четвертое упражнение.
«Вращение туловищем»

Вращайте туловищем с максимальным объемом движений. Сцепите пальцы на высоте груди, двигайте руками вместе с туловищем, помогая таким образом вращению туловища. Голову тоже поворачивайте в стороны.

Повторите упражнение десять раз. В течение двух месяцев занятий доведите число повторений до ста.



Пятое упражнение.

«Подтягивание ног к животу»

В положении стоя подтягивайте ноги, согнутые в коленях, к животу. Поднимайте ноги настолько высоко, насколько возможно.

Повторите упражнение десять раз. В течение двух месяцев занятий доведите число повторений до ста.

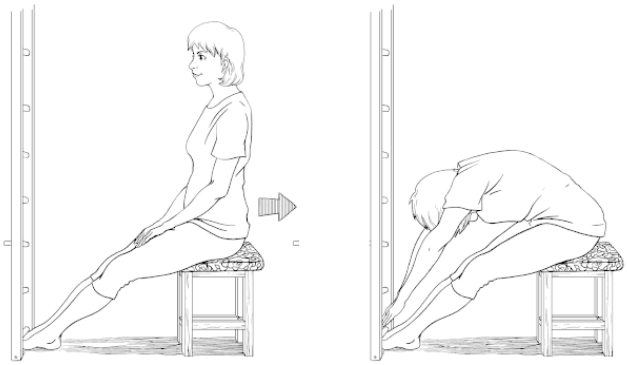


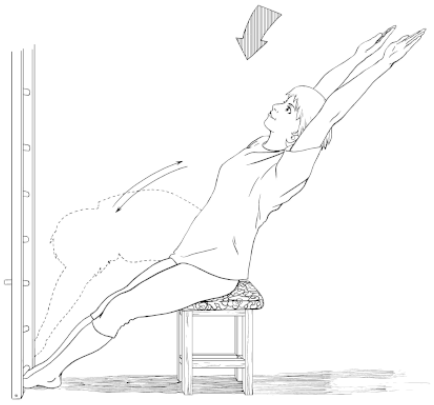
Шестое упражнение.

«Наклоны сидя»

Сядьте на табурет, ноги вытяните, носки закрепите за низкую опору. В таком положении осуществляйте наклоны вперед-назад.

Это трудное упражнение, делайте небольшие перерывы между десятками при выполнении ста наклонов.



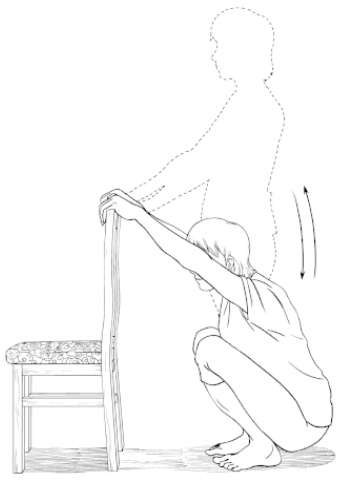


Седьмое упражнение

«Приседания»

Выполните приседания, держась руками за спинку стула. Повторите упражнение десять раз. В течение двух месяцев занятий доведите число повторений до ста.

Это трудное упражнение, делайте небольшие перерывы между десятками при выполнении ста приседаний.



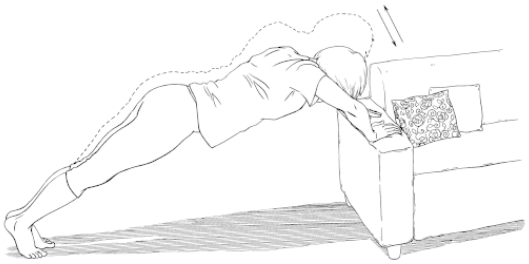
Восьмое упражнение.

«Отжимания»

Выполните отжимания от дивана.

Повторите упражнение десять раз. В течение двух месяцев занятий доведите число повторений до ста.

Это упражнение тоже можно выполнять с небольшими перерывами между десятками при выполнении ста отжиманий.



Девятое упражнение.

«Подскоки»

Выполните подскоки на одной ноге, затем на другой. Повторите упражнение десять раз для каждой ноги. В течение двух месяцев занятий доведите число повторений до ста раз для каждой ноги.



Десятое упражнение.

«Бег на месте»

Дополните гимнастику бегом на месте в течение 5 минут.



Каждое упражнение старайтесь выполнять в быстром темпе. Доведите выполнение упражнений до ста повторений. Весь комплекс займет у вас не более 25 минут. Академик Амосов подчеркивал, что ни одна хроническая болезнь, кроме самых тяжелых заболеваний сердца, не является противопоказанием для выполнения гимнастики, а также что занятия необходимо проводить регулярно. Давая себе отдых в течение даже нескольких дней, человек «детренирует мышцы и волю». Амосов писал: «Природа милостива: достаточно всего лишь 20–30 минут физкультуры в день, но такой, чтобы задохнуться, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое».

Балансируй и молодей!

Очень важно обратить внимание на упражнение по статической балансировке. В тестовом задании предлагалось как можно дольше удерживать равновесие с закрытыми глазами в неустойчивом положении, стоя на одной ноге. Статическая и динамическая балансировка, или по-другому умение поддерживать равновесие в различных позах и во время разнообразных движений, считается одним из основных критериев общего физиологического состояния. Многие оздоровительные системы включают подобные упражнения: общеоздоровительные методики, реабилитационные гимнастики для костно-мышечной системы, психологические тренинги. При удержании равновесия в различных позах в работу включаются центральная нервная система, вестибулярный аппарат, опорно-двигательный аппарат и другие системы организма.

Врачи рекомендуют выполнять упражнения на равновесие с целью коррекции сосудистого тонуса. Если у вас повышено давление, включите в комплекс вашей ежедневной гимнастики упражнения на статическую и динамическую балансировку.

Тренировки на равновесие – отличный способ оптимально поддерживать функции сразу многих систем организма. Выдержавшая испытание временем, гимнастика йогов основана именно на упражнениях на поддержание равновесия.

В настоящее время в мире широко практикуется также современная система оздоровления Пилатес, взявшая на вооружение йоговские принципы оздоровления. Упражнения на статическую и динамическую балансировку занимают в ней центральное место. Эти упражнения отлично гармонизируют работу центральной нервной системы, способствуют восстановлению сосудистого тонуса.

Система оздоровления Пилатес

Система оздоровления Пилатес – это система физических упражнений, разработанная Джозефом Пилатесом с целью укрепления мышц, улучшения координации тела, повышения гибкости и стабилизации общего физического состояния. Упражнения Пилатес безопасны для людей всех возрастов. Идея Пилатеса – гармонизировать с помощью специальных упражнений весь мышечный ансамбль тела. Если одни мышцы развиты сильнее, а другие – слабее, неизбежно возникнет мышечный дисбаланс, появятся боли, нарушится работа внутренних органов, возникнут проблемы с тонусом сосудов. Если в идеально скроенном костюме неудачно пришит рукав, костюм будет плохо сидеть на хозяине. Точно так же и в организме человека: малейший перекос в общей системе, дисгармония в одной группе мышц неизбежно вызовут проблемы и в других мышечных группах. Обычные упражнения на закачку мышц, по мнению сторонников системы Пилатес, не могут дать эффекта общей гармонизации, так как работа в этом случае, как правило, идет на уровне отдельно взятой мышечной группы.

Другое дело – упражнения на поддержание равновесия. С их помощью можно работать целиком с телом, одновременно воздействовать на разные мышечные группы, задействовать глубокие мышцы, которые невозможно проработать с помощью обычных упражнений.

Главные задачи Пилатеса – «выровнять» тело и гармонизировать нервную систему. Когда все части тела правильно расположены друг относительно друга, мышцы удерживают суставы в нейтральном положении, движения становятся естественными и непринужденными, исключаются компрессионные перегрузки. Упражнения на поддержание равновесия в определенных позах и в динамике помогут исправить неправильное положение частей

тела относительно друг друга, восстановить мышечный баланс, стабилизировать нервную систему, скорректировать сосудистый тонус.

Во время занятий по системе Пилатес используются тренажеры, тело фиксируется на них не жестко, ведь чтобы удержать нужное положение, приходится задействовать много различных мышц. Однако найти и приобрести эти тренажеры не всегда и не всем удобно. Поэтому специалисты по лечебной физкультуре рекомендуют выполнять разнообразные упражнения на поддержание равновесия без использования тренажеров. Эти упражнения не относятся к системе Пилатес, но эффект от их выполнения вы получите сходный.

Гимнастика на поддержание статического равновесия

Самое простое, что можно посоветовать, – использовать любую удобную ситуацию, чтобы потренировать статическое равновесие. Не ленитесь лишний раз нагнуться, присесть на корточки, постоять на цыпочках, побалансировать на одной ноге. Если какое-то из этих движений дается с трудом, почаще делайте именно его. Выполняйте упражнения с открытыми, а затем с закрытыми глазами. Усложняйте упражнения изменением положения рук. Если при выполнении упражнения вы отведете обе руки в одну сторону, это значительно усложнит выполнение любого упражнения на равновесие.

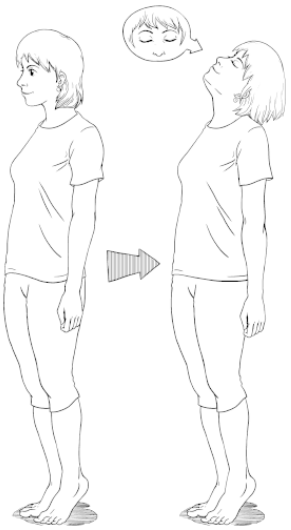
Ведите дневник тренировок и один раз в неделю фиксируйте время, в течение которого вы смогли удержать равновесие в той или иной позе. Отдельно фиксируйте время, в течение которого вам удалось удержать равновесие в той же позе, но с закрытыми глазами. Удержание равновесия в сложных позах с закрытыми глазами в течение 30 секунд – очень хороший показатель.

Если тренироваться на удержание статического равновесия регулярно, это благоприятно скажется на состоянии вашей нервной системы, будет способствовать восстановлению сосудистого тонуса.

Тренировки на поддержание статического равновесия увеличивают резервы здоровья, улучшают прогноз на долголетие. Кроме того, это поможет вам удерживать динамическое равновесие в неблагоприятных условиях – вы удержитесь от любого случайного падения, не получите травму при ходьбе в гололед.

Первое упражнение
«Стоим на мысках»

Встаньте на мыски, смотрите в потолок. Удерживайте равновесие в этом положении. Закройте глаза и удерживайте равновесие с закрытыми глазами.

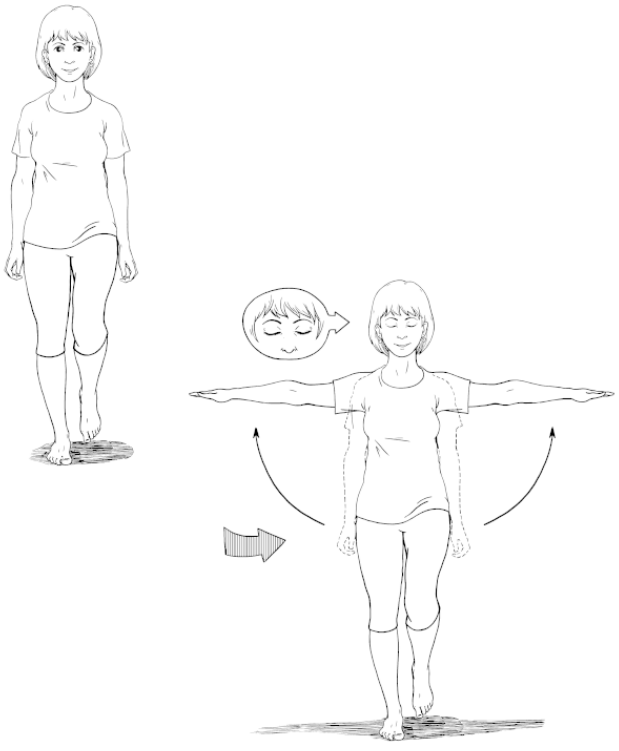


Второе упражнение

«Стоим на одной ноге»

Встаньте на одну ногу, разведите руки в стороны. Другую ногу приподнимите примерно на 10 см. Зажмурьте глаза. Удерживайте равновесие как можно дольше.

Выполните то же упражнение на другой ноге.



Третье упражнение

«Стоим на одной ноге с приподнятым коленом»

Встаньте на одну ногу, руки по швам. Подтяните колено поднятой ноги к груди. Попробуйте удержать равновесие в этой позе.

Если это слишком сложно, обхватите согнутое колено руками и выполните упражнение с поддержкой. Теперь закройте глаза и удерживайте равновесие в такой позе с закрытыми глазами.

Выполните то же упражнение, встав на другую ногу.

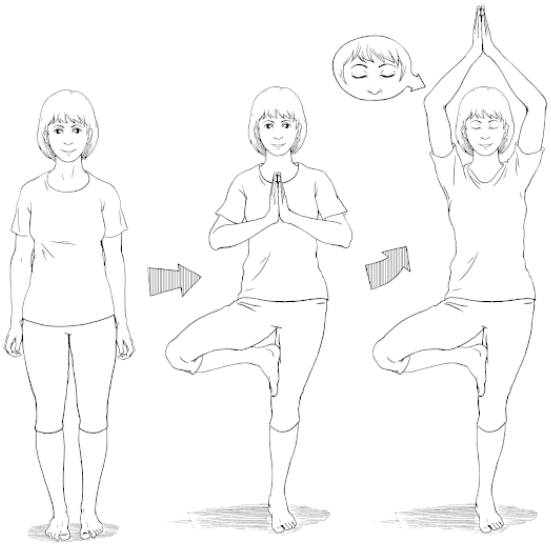


Четвертое упражнение

«Стоим на одной ноге с упором в бедро»

Встаньте на одну ногу, вторую ногу поднимите и упритесь стопой в бедро опорной ноги. Сложите ладони вместе наподобие восточного приветствия. В таком положении поднимите руки вверх. Удерживайте равновесие в этой позе. Закройте глаза и удерживайте равновесие с закрытыми глазами.

Выполните это упражнение, встав на другую ногу.



Пятое упражнение

«Стоим на одной ноге с книгой на голове»

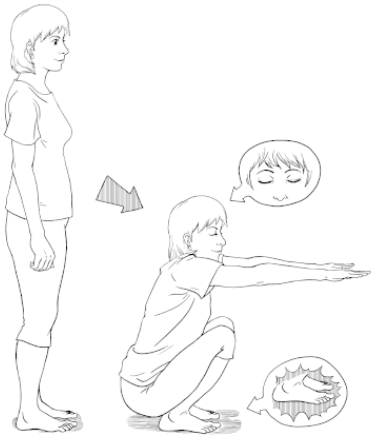
Встаньте на одну ногу, положите руки на пояс. Попробуйте в таком положении удержать книгу на голове. Закройте глаза и удерживайте равновесие с закрытыми глазами. Выполните это упражнение, встав на другую ногу.



Шестое упражнение

«Приседаем с упором на обе стопы»

Присядьте на корточки, сидите так с упором на стопы, а не на носки. Закройте глаза и удерживайте равновесие с закрытыми глазами.



Седьмое упражнение

«Приседаем с вытянутой ногой»

Присядьте на корточки, затем вытяните одну ногу вперед. Удерживайте равновесие в этом положении. Закройте глаза и удерживайте равновесие с закрытыми глазами.

Выполните это упражнение, встав на другую ногу.



Восьмое упражнение

«Стоим на одной ноге в позе «Ласточка»

Встаньте на одну ногу, разведите руки в стороны. Другую ногу вытяните назад. Удерживайте равновесие в этом положении. Закройте глаза и удерживайте равновесие с закрытыми глазами.

Выполните то же упражнение, встав на другую ногу.



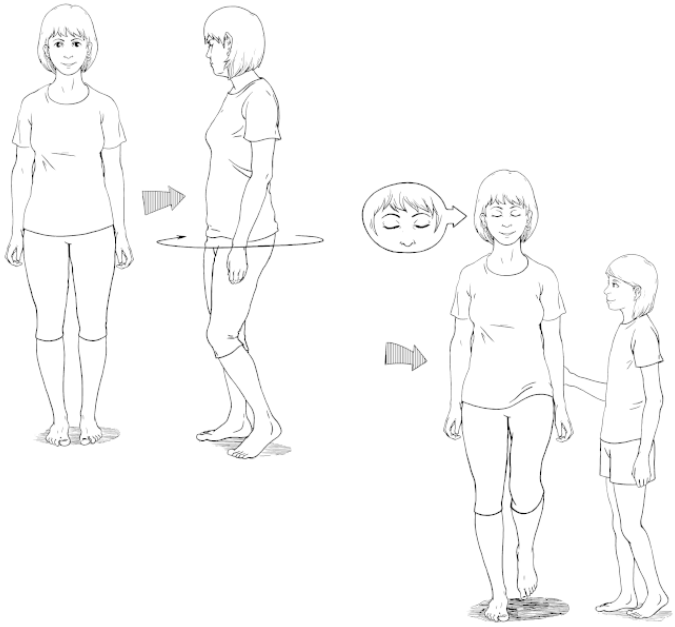
Гимнастика на поддержание динамического равновесия

Удержание динамического равновесия – это следующая ступень тренировок по уровню сложности после упражнений на удержание статического равновесия. При выполнении динамических упражнений нужно быть очень осторожными – вы можете упасть. Поэтому рекомендуется делать такие упражнения только в присутствии человека, который вас подстрахует.

Первое упражнение

«Удерживаем равновесие после кругового движения»

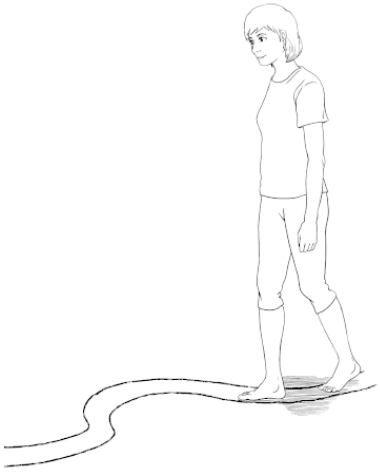
Быстро повернитесь вокруг своей оси и после этого движения удерживайте равновесие. Можно усложнить упражнение, встав на одну ногу. Если у вас все хорошо получается, попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами.



Второе упражнение

«Идем по узкой дорожке»

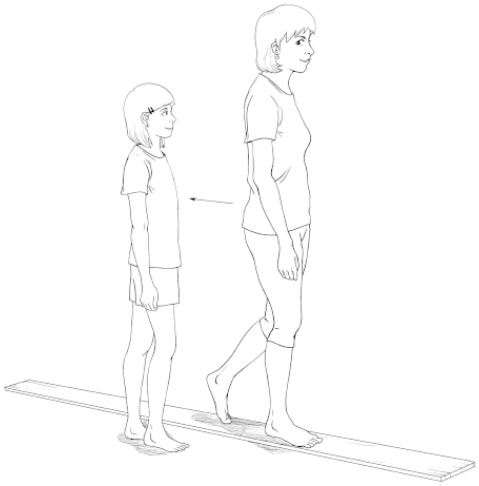
Постарайтесь в бодром темпе пройти как можно дальше по узкой дорожке, по положенной на пол веревке, по доске, по бревну, по бордюру.



Третье упражнение

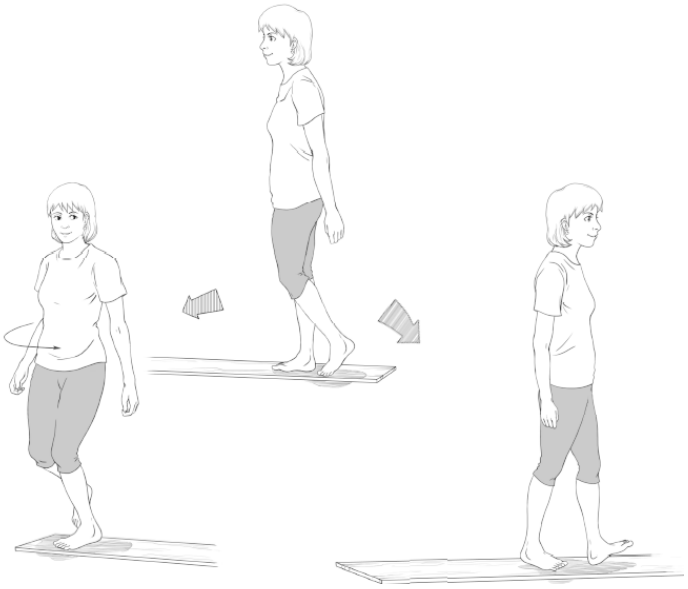
«Двигаемся задом наперед»

Постарайтесь в бодром темпе пройти по узкой дорожке или по доске, двигаясь не вперед, а назад.



Четвертое упражнение *«Идем по узкой дорожке с поворотом»*

Пройдите вперед по узкой дорожке или по доске, затем быстро повернитесь кругом и идите обратно.



Можно самим придумать много подобных упражнений. Но самая лучшая динамическая тренировка – это, безусловно, танцы и занятия спортом, в том числе игровым. Катание на лыжах, на коньках, на велосипеде, на скейтборде и на сноуборде великолепно тренирует способность поддерживать равновесие в динамике. Почаще играйте в спортивные игры, поучитесь жонглировать.

Владимир Леви, например, в качестве оригинального средства от депрессии рекомендует жонглирование мячиками. Жонглирование – очень увлекательное занятие, которое заставит отключиться от навязчивых тревожных мыслей, ведь для того чтобы не упустить мячик, вам придется на этом полностью сконцентрироваться.

Тестируем сердце

Как же определить выносливость, степень своей тренированности? Ориентироваться в этом случае принято на уровень работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тест «Пульс в покое»

Посчитайте свой пульс в покое. По пульсу в положении сидя можно приблизительно оценить состояние сердца. Если вы мужчина и ваш пульс в покое реже 50 ударов в минуту, это очень хорошо! Если пульс в покое у вас реже 65 ударов – неплохо, если 65–75 ударов – терпимо, если же пульс в покое при любом измерении выше 75 ударов – это тревожный сигнал.

У женщин к этим цифрам надо прибавить пять.



Теперь давайте пройдем несколько тестов, которые покажут, как справляется с нагрузкой ваша сердечно-сосудистая система. Важно подчеркнуть, что тесты можно проводить только при хорошем самочувствии. Если у вас в момент испытаний высокое давление, такие тесты могут сослужить плохую службу. Возьмите за правило контролировать свое давление перед любой нагрузкой!

Тест «60 ступеней»

Дадим сердцу небольшую нагрузку и посмотрим, как оно с ней справится. Не торопясь, поднимитесь на четвертый этаж, а затем посчитайте ваш пульс.



Если сразу после остановки он ниже 100 ударов в минуту – отлично, если не выше 120 ударов – хорошо, если пульс достигает 140 ударов – обратите на это внимание, если пульс выше 140 – это плохо. В случае если пульс такой высокий, дальнейших испытаний проводить нельзя.

Тест «20 приседаний»

Еще один известный способ проверки выносливости сердца. Перед началом теста измерьте ваш пульс, а затем сделайте 20 приседаний в течение 30 секунд. Засеките время завершения приседаний. А теперь отдыхайте в течение 3 минут, после чего снова измерьте пульс.

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.