

Здоровление  
Человека

С.В.Баранова

# ВОЛШЕБНЫЕ ДВИЖЕНИЯ



Светлана Баранова

**Волшебные движения**

«Новая Реальность»

## **Баранова С. В.**

Волшебные движения / С. В. Баранова — «Новая Реальность»,

Здоровье – бесценное достояние каждого человека и общества в целом. Здоровье – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Естественный путь сохранения здоровья – это тренировка естественных защитных сил. Движение – обязательное условие сохранения здоровья и долголетия. В этой книге представлена уникальная авторская методика комплексов упражнений «Волшебные движения» доктора медицинских наук Светланы Васильевны Барановой, упражнения для хорошей осанки на основе арабского и классического танца, дыхательные упражнения, бег, оздоровительная ходьба, советы по организации режима дня. Регулярное выполнение комплексов и рекомендаций способствует гармонизации всех сфер человеческого организма и оздоровлению тела в целом.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
О пользе движения	6
Проверьте состояние своего организма с помощью нескольких простых тестов	8
Раздел 1	12
Движение, биоритмы и распорядок дня	12
Режим дня усиливает волю	14
Как составить свой режим дня	15
Утренняя гимнастика	18
Комплекс бодрости	19
Утренний комплекс «Приветствие Солнцу»	22
Дыхательная гимнастика	24
Утренний комплекс дыхательной гимнастики	25
Этапы освоения дыхательных упражнений	28
Пример комплекса физических упражнений для утренней зарядки	29
Раздел 2	31
Осанка	31
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# Светлана Васильевна Баранова

## Волшебные движения

### ВВЕДЕНИЕ

#### **Здоровье**

**Здоровье** – бесценное достояние каждого человека и общества в целом.

**Здоровье** – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Молодые о здоровье не думают. Как правило, молодость и здоровье сопутствуют друг другу. Но чем старше становится человек, тем больше он начинает понимать, какое это благо – здоровье, и тем больше начинает ценить его.

Трудно переоценить значение профилактических мер, благодаря которым можно сохранить здоровье и предупредить развитие многих заболеваний.

Лучшие лечебные средства – это те, которые стимулируют собственные целебные силы организма, повышают сопротивляемость и устойчивость к воздействию микробных и других вредоносных факторов.

**Лучшие лечебные средства – это здоровый образ жизни.**

**Здоровый образ жизни** – это такой образ жизни, при котором ваше здоровье укрепляется, чувство радости от жизни возрастает, вы ощущаете полноту жизни, увеличивается ваша работоспособность и психическая активность.

**Естественный путь сохранения здоровья – это тренировка естественных защитных сил.**

Неблагоприятные условия труда и быта, экологии, нервно-эмоциональное перенапряжение, психическое переутомление, недостаточная двигательная активность (гиподинамия), неправильное поверхностное дыхание, неправильная осанка, нерациональное питание, курение и другие вредные привычки ведут к преждевременному старению и сопутствующим ему заболеваниям.

Понимание роли этих факторов и умение избежать или противостоять их воздействию является важным шагом на пути к восстановлению и укреплению здоровья, бодрости, работоспособности, душевной уравновешенности.

## О пользе движения

Все физические и психические реакции человека сопровождаются **движением мышц тела**, видимым или идеомоторным. Человек начинает двигаться ещё в период внутриутробной жизни, удовлетворяя свои потребности в движении. Когда движения плода становятся достаточно сильными, они свидетельствуют о его зрелости и способности жить вне чрева матери.

После рождения **двигательная активность** ребёнка характеризует степень его развития. Всем известно, что малоподвижные дети очень часто отстают в развитии, болезненны, быстро устают, периоды перевозбуждения у них сменяются периодами вялости и т. п.

Для взрослого населения страны **пониженная двигательная активность – гиподинамия** – явление распространённое. Это связано и с уровнем благосостояния, профессией и привычными стереотипами. Обычно людям приятнее смотреть на соревнования спортсменов по телевизору, чем самим заниматься спортом. Часто индивидуальные занятия физкультурой воспринимаются даже как чудачество, что-то не совсем приличное. Особенно снижена двигательная активность людей среднего, пожилого и престарелого возрастов. Видели ли вы бабушку 80 лет, которая бы резво бегала, делала «мости» и «шпагаты»? Ей ведь уже, по общему стереотипному мышлению, положено сосредоточиться на умирании.

**Хранить энергию не расходуя – значит её терять.** При бездействии той или иной группы мышц уменьшается количество сигналов, идущих по чувствительным нервам в высшие отделы нервной системы, из-за чего снижа-



ется активность коры головного мозга, нарушается связь между отдельными системами организма, падает общий тонус, может нарушиться обмен веществ.

Недостаточная активность мышц приводит к неполной реализации **генетических возможностей** человека, к слабости сердечной мышцы, застойным явлениям во внутренних органах, ожирению.

Клинические данные показывают, что ограничение физической активности повышает заболеваемость.

### **Малоподвижный образ жизни вызывает:**

- атрофию мышечной и костной тканей, что сопровождается слабостью и повышенной утомляемостью;
- уменьшение жизненной ёмкости лёгких, что способствует частым респираторно-вирусным заболеваниям;
- нарушения в сердечно-сосудистой системе;
- сокращение в крови необходимых биологически активных веществ и гормонов;
- венозные застои;
- различные заболевания мочеполовой системы;
- снижение мозговой активности;

- патологические изменения в психической сфере;
- увеличение отрицательных эмоций;
- патологические изменения окислительно-восстановительных и обменных процессов;
- хроническую патологию разных органов;
- заболевания сосудов ног, возрастные изменения формы и размеров стоп. При одной и той же длине стопы её ширина у пожилых людей в среднем на 10 мм больше, чем у лиц среднего возраста. После 50 лет у 25 % женщин и 20 % мужчин развивается плоскостопие со всеми проистекающими последствиями. Из-за деформации передних отделов стопы изменяется положение пятки, нарушается кровообращение и развиваются «пяточные шпоры», атрофируются капилляры пальцев ног, нарушаются обменные процессы, возникают боли, судороги, онемение;
- ускорение процессов старения.

## Проверьте состояние своего организма с помощью нескольких простых тестов

### Тест № 1

Зажимы в области позвоночника	Патологические изменения
<b>Шейные</b> 1-й (атлант)	Головные боли, нервозность, повышенное артериальное давление, мигрени, проблемы со сном
2-й (аксис)	Заболевания глаз, аллергии, снижение слуха, обмороки
3-й	Невралгии, невриты, угри
4-й	Нарушение слуха, увеличенные аденоиды
5-й	Боль в горле, тонзиллит, ларингит
6-й	Боли в шее, в плечах, в затылке
7-й	Гипотиреоз, нарушение подвижности в плечах и локтях
<b>Грудные</b> 1-й	Астма, кашель, боли в руках и ладонях
2-й	Аритмии, боли за грудиной, ишемическая болезнь
3-й	Бронхиты, астма, плевриты, пневмонии
4-й	Камни в желчном пузыре, желтуха, нарушение усвоения жиров
5-й	Расстройство работы печени, желтуха, нарушения свёртываемости крови
6-й	Гастриты, язвы, нарушения пищеварения
7-й	Диабет, язвы, расстройства пищеварения и стула

8-й	Расстройство пищеварения, икота, нарушение дыхания
9-й	Аллергические реакции, слабость иммунной системы
10-й	Болезни почек, усталость, слабость
11-й	Расстройство мочеиспускания, хронические заболевания почек
12-й	Нарушения пищеварения, заболевания женских половых органов, бесплодие
<b>Поясничные</b> 1-й	Грыжи, запоры, колит, диарея
2-й	Кишечные колики, боли в бёдрах и паховой области
3-й	Расстройства мочевого пузыря, импотенция, боли в коленях
4-й	Боли в голених, стопах, ишиас, люмбаго, нарушения мочеиспускания
5-й	Отёки, боли в лодыжках, плоскостопие
<b>Крестец</b>	Боли в крестце
<b>Копчик</b>	Геморрой, нарушения функции тазовых органов

Если у вас есть вышеперечисленные изменения в организме, значит, ваше тело катастрофически нуждается в наборе *Волшебных движений*.



### Тест № 2

#### ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

1. Поставьте ноги вместе и медленно наклонитесь вперёд.

Если вы коснулись пола ладонями – 4 балла;

пальцами – 3 балла;

не смогли коснуться пола – 0 баллов.

2. Медленно наклонитесь вбок.

Если вы дотянулись пальцами до икр – 4 балла;

до коленей – 3 балла;

не дотянулись до коленей – 0 баллов.

3. Примите положение «плуг».

Если коснулись пола прямыми ногами – 4 балла,

если дотянулись слегка согнутыми ногами – 3 балла,

не смогли дотянуться – 0 баллов.

Возраст	Нормальная частота пульса, уд./мин.	Максимальная частота пульса, уд./мин.	Тренировочный уровень, уд./мин.
20 лет	70	200	130-160
25 лет	70	195	127-156
30 лет	70	190	124-152
35 лет	70	185	120-148
40 лет	70	180	117-144
45 лет	70	175	114-140
50 лет	74	170	111-136
55 лет	74	165	107-132
60 лет	79	160	104-128
65 лет и старше	79	150	98-120

### Результат:

если вы набрали

8-12 баллов – ваш опорно-двигательный аппарат достаточно гибок – нужно поддерживать форму;

7-4 балла – гибкость и молодость на исходе;

3-0 – старость накрывает вас медным тазом. Срочно начинайте разучивать **Волшебные движения!!!**

### Тест № 3

#### ПУЛЬСОВЫЙ САМОКОНТРОЛЬ

**Пульс** – это своеобразная азбука, с помощью которой организм докладывает о своём состоянии. Пульс обычно определяют на запястье или на шее. Итак, возьмите часы с секундной стрелкой и начинайте считать.

Обхватите правой кистью левое запястье. На внутренней стороне предплечья ближе к кисти в углублении со стороны большого пальца кончиками указательного и среднего пальцев нащупайте пульсирующую лучевую артерию.

Посчитайте удары за 10 секунд и умножьте на 6 – вы получите пульс за одну минуту. Или – посчитайте удары за 6 секунд и умножьте на 10.

### Пульс и возраст

Возраст	Нормальная частота пульса, уд./мин.	Максимальная частота пульса, уд./мин.	Тренировочный уровень, уд./мин.
20 лет	70	200	130-160
25 лет	70	195	127-156
30 лет	70	190	124-152
35 лет	70	185	120-148
40 лет	70	180	117-144
45 лет	70	175	114-140
50 лет	74	170	111-136
55 лет	74	165	107-132
60 лет	79	160	104-128
65 лет и старше	79	150	98-120

Чтобы проверить, хорошо ли сердце работает и как оно справляется с физической нагрузкой, проведите мини-тест:

1. Сделайте 5-минутную разминку в быстром темпе, а затем сосчитайте пульс. Количество сердечных ударов не должно превышать **разницу между числом 180 и вашим возрастом**. Чем больше превышение, тем выше степень риска, угрожающего сердцу и сосудам.

2. Измерьте пульс, а затем в течение трёх минут совершайте бег на месте. После этого 4 минуты отдохните и снова сосчитайте пульс. **Если он равен исходному – всё в порядке.** Если превышает на 10–15 ударов – сердце страдает от недостатка физической активности, избыточного веса или общей астении; на 20 ударов и более – нужно обратиться к врачу.

3. Попрыгайте в течение 30 секунд на носках 60 раз на высоту 5–8 см. Увеличение пульса на 75 % от исходного говорит о нарушениях в адаптационных возможностях сосудов.

4. В течение 30 секунд выполняйте глубокие наклоны вперёд, касаясь пола ладонями (или кончиками пальцев). Колени не сгибайте и каждый раз выпрямляйтесь полностью.

Женщины до 40 лет должны делать 15 наклонов за 15 сек.,

от 40 до 50 лет – 12,

после 50 лет – 10.

Мужчины до 40 лет – 20 наклонов,

40-50 лет – 15 наклонов,

старше 50 лет – 12.

Через две минуты после этого измерьте пульс. Если результат менее 100 ударов – вы в отличной физической форме. Если пульс чаще 100 ударов в минуту – сердце плохо справляется с нагрузкой, требуется консультация врача.

**Движение** – обязательное условие сохранения здоровья и долголетия. Всякое мышечное сокращение приводит к перекачке крови сразу в двух направлениях, что позволяет разгрузить сердце, оптимально выполняя его главную задачу – транспортировку крови в различные жизненно важные участки.

При работе в скелетных мышцах кровообращение увеличивается в 60–80 раз, а в мозге примерно в 6-10 раз. А поскольку в организме более 500 мышц, то их всасывательно-нагнетательная функция огромна, поэтому мышечная система была названа «периферийным сердцем».

**Человек, который занимается по 20 минут утренней зарядкой, болеет в 5–7 раз реже, эффективность работы возрастает на 35–40 % и после 50 лет добавляется 5 лет жизни.**

При движениях с поверхности суставов слущивается эпителий, который превращается в смазку. Кости и суставы не имеют своей кровеносной системы, а питаются за счёт прикреплённых к ним мышц и связок. Чем активнее мышцы работают, тем лучше идёт в них кровообращение.

Физическая нагрузка укрепляет суставы и сухожилия, делает более плотной костную ткань, предупреждает накопление патологического холестерина, усиливает дыхательные и обменные процессы, стимулирует работу эндокринных желёз, тем самым не только **оздоравливая весь организм, но и омолаживая** его.

Работа мышц при ходьбе и беге облегчает работу вен, главной функцией которых является сбор бедной кислородом крови и передача её в сосуды для нового обогащения кислородом. Регулярные занятия физическими упражнениями **вдвое** увеличивают эластичность и ёмкость сосудов.

Выполнение физических упражнений в течение 2030 минут способствует увеличению в крови количества и активности лейкоцитов, ответственных за распознавание и уничтожение клеток, поражённых вирусом. Одновременно повышается и количество В-лимфоцитов, которые в иммунной системе несут ответственность за производство антител.

Физическая активность способствует высвобождению цитокининов – биологических веществ, которые **увеличивают защитные силы** организма, способности к адаптации.

Двигательная активность улучшает интеллектуальные возможности человека, стимулирует выработку организмом эндорфинов – естественных опиатов, **повышающих настроение.**

Энергичные движения увеличивают приток крови к мышцам. Именно по этой причине **сила развивается пропорционально интенсивности**, а не продолжительности работы.

А самое главное – **во время аэробных упражнений кислород в больших количествах поступает в организм** и, воздействуя на жировую ткань, вызывает реакции, похожие на взрывы, с выделением не только огромной оздо-равливающей энергии, необходимой организму, но ещё и образуются наноструктуры, которые активизируют стволовые клетки всего организма, вызывая заметные процессы омоложения.

**Физическая активность благотворно влияет на организм**, так как она:

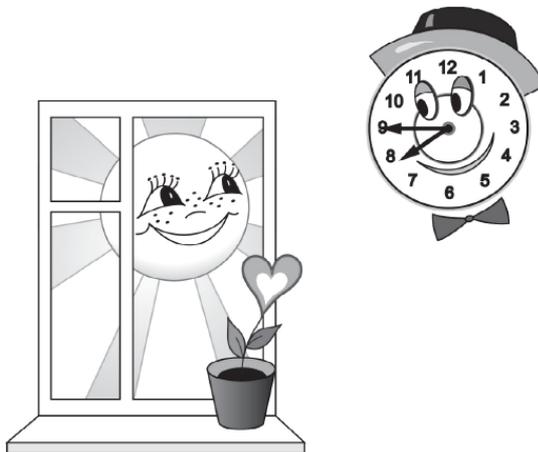
- уменьшает содержание жировых частиц и холестерина в крови, предотвращая тромбообразование;
- способствует развитию коллатеральных (дополнительных) кровеносных сосудов и капилляров, увеличивая возможности кровообращения и омоложения тканей и органов;
- повышает приспособительные возможности организма к изменениям внутренней и внешней среды, избавляя от нейроциркуляторной дистонии;
- увеличивает иммунный потенциал, создавая барьер для инфекции;
- обучает двигаться в быстром темпе, но величественно и легко;
- приучает тело и мысль работать слитно, что позволяет человеку осознать свои резервные возможности и реализовать их, гармонизируя жизненные ситуации и улучшая линию судьбы.

**Физические упражнения** – необходимый компонент в самосовершенствовании. Если вы не будете заниматься своим физическим телом, то в окружающий мир будете постоянно проецировать вибрации тех дефектов и шлаков, которые скопились в вас. А через это увеличивать дисгармонию вокруг себя, ухудшая не только свою собственную жизнь, но и других людей.

## Раздел 1

# ДВИЖЕНИЕ, БИОРИТМЫ И РАСПОРЯДОК ДНЯ

### Движение, биоритмы и распорядок дня



Всей живой природе присущ циклический характер деятельности. Организм с астрономической точностью отмечает ход времени и согласовывает с ним все физиологические процессы, ритм деятельности своих органов и систем. Ритмично функционируют сердце, лёгкие, сокращаются и расслабляются мышцы, меняются возбуждение и торможение в центральной нервной системе. Благодаря этой ритмичной деятельности, сохраняется длительная работоспособность отдельных органов и организма в целом.

Проблема биологических ритмов тесно связана с **организацией режима труда и отдыха**. У большинства людей в течение суток отмечается волнообразное изменение работоспособности с двумя «пиками» её повышения – с 8 до 13 и с 16 до 19 часов. В другие часы работоспособность бывает ниже, т. к. снижается функциональная активность организма. Наблюдения показывают, что активные физические тренировки и интеллектуальная работа в ранние утренние часы дают меньший эффект, чем в середине дня.

Одной из важных причин, приводящих к искажению механизмов регуляции, является большой объём нагрузок в часы сниженной работоспособности. При значительном утомлении и переутомлении наступает нарушение суточной ритмики температуры тела, пульса, артериального давления и других показателей.

**Совершенствующийся человек** понимает, что для гармоничного существования с миром ему необходимо выстроить **правильные взаимоотношения со временем**. Уважая дух времени, совершенствующийся человек **упорядочивает свою жизнь** и каждому часу суток посвящает дела, которые способствуют увеличению жизни в теле.

Приблизительно в одни и те же часы он работает, отдыхает, принимает пищу и т. д. При этом образуется **динамический навык**, благодаря которому привычные дела требуют меньших усилий, а затрачиваемые в процессе трудовой деятельности силы быстрее и полнее восстанавливаются, к тому же подобное структурирование деятельности воспитывает дисциплину, аккуратность, пунктуальность – качества, которые формируют положительный характер и сильную волю человека, способствуя **развитию высокого жизненного тонуса и творческих способностей**.

Люди, ведущие беспорядочный образ жизни, пренебрегающие режимом дня, расплачиваются за это своим здоровьем.

Человек, не имеющий порядка внутри самого себя, чаще всего не может упорядочить и свою внешнюю деятельность. Он живёт как бы вне ритма: суетится, спешит что-то сделать, при этом вечно опаздывает всюду, или от усталости падает и валяется в постели сутками.

Такой человек не умеет ценить ни силы собственного организма, ни силы окружающего мира. И своей дезорганованностью он внедряется в жизнь других людей, сбивая их с оптимального ритма.

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит **распорядку дня**, определённому ритму жизни и деятельности человека.

Режим каждого человека должен предусматривать определённое время для работы, отдыха, приёма пищи, сна.

Распорядок дня у разных людей различен и зависит от характера работы, бытовых условий, привычек и склонностей, но общим для всех является **суточный ритм**, который и определяет распорядок дня.

Режим дня предусматривает достаточное время для работы и отдыха, для физической активности и прогулок на свежем воздухе, времени сна и приёмов пищи. Сутки желательно распределить так: 8 часов работы, 8 часов активного отдыха и 8 часов сна.

Ежедневное **пребывание на свежем воздухе в течение 1–1,5 часа** является одним из важнейших компонентов здорового образа жизни.

Полезно отпраиваться с утра на работу пешком и гулять вечером после работы.

При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном.

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет **полноценный сон**. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. Систематическое недосыпание ведёт к разбалансировке нервной системы и психики, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, повышенной восприимчивости к различным заболеваниям.

Условием для нормального крепкого сна является прекращение напряжённой умственной работы за 1–1,5 часа до сна и приём пищи не позднее, чем за 2–2,5 часа до сна.

Желательно ложиться спать в одно и то же время.

Бессонница, те или иные расстройства деятельности нервной системы указывают на пренебрежение этими простыми правилами.

Итак, пользу режима дня вряд ли кто станет отрицать. Но существует мнение, что режим – дело сложное, и для его соблюдения нужны особые условия.

Конечно, лучше приучаться к режиму с детства, но и в зрелом возрасте это сделать не поздно. Через месяц упорядоченной жизни уже трудно будет отказаться от этого удобства.

Если вы выработаете для себя оптимальный режим и регулярно будете соблюдать его, то каким бы тяжёлым видом деятельности вы ни занимались, **возможности ваши многократно возрастут**. Важно научиться работать по определённому плану, подчиняя ему все свои действия, при этом не бросаясь из крайности в крайность.

Говоря о распорядке дня, не доводите режим до карикатуры излишним педантизмом.

Распорядок необходим для сохранения и укрепления здоровья – это своеобразный **стержень**, на котором базируется проведение будничных и выходных дней. Распорядок необходим, чтобы реализовывать запланированное и **успевать всё**, что нужно делать.

## Режим дня усиливает волю

Структурирование своего времени сделает вас **сильнее** во всех отношениях. Соблюдение каких-то неизменных правил, конечно, будет требовать определённых усилий, особенно в первое время. Нужно будет **заставлять себя** вовремя ложиться спать и вовремя вставать, чистить зубы, убирать, не откладывая «на потом», своё жильё, вовремя приходить на работу, а также **постоянно** совершенствоваться физически и интеллектуально, контролировать свои мысли, слова, эмоции и поступки. Подобное поведение разовьёт ваш Дух и волю, вы станете **сильным человеком**, а это сделает вас способным самостоятельно принимать правильные решения и не бояться нести ответственность за их исполнение.



Войдя в привычку, **соблюдаемые правила помогут вам в решении многих жизненных проблем**, которых слабый и неорганизованный человек панически боится. Слабые люди чаще попадают в нелепые удручающие ситуации, а сильный организованный человек подобных ситуаций просто не допускает.

**Воля воспитывается постоянным проявлением усилий** к выполнению определённых требований жизни. Воля укрепляет уверенность в собственных силах, способствует развитию интеллектуальных и физических возможностей.

Усиливающиеся Дух и воля проявят у вас возможность трезво видеть окружающий мир и жизнь и **уважать** их и самого себя.

Конечно, **слабым быть легче**, для этого ничего не надо предпринимать, не надо напрягаться – живи как придётся... Но легче ли этот «путь»? Слабая воля ведёт к очень быстрому растранижению жизненной силы. Слепое следование за обстоятельствами делает жизнь пустой и скучной. Тело и психика открываются на болезни. И в этой своей жизни вы постоянно зависите от кого-то или чего-то. Мнимая свобода лентяя приводит к полной зависимости и рабству от тех, кто сильнее.

Совершенствуясь и преодолевая трудности, вы **научитесь владеть своими эмоциями и чувствами**. Это даст вам дополнительную жизненную энергию, повышая способность к созидательным делам.

Чтобы легче было встроиться в здоровый образ жизни, **сделайте здоровые привычки привлекательными**. Для этого необходимо чётко понять, зачем вам здоровье, и связать его со своими главными жизненными ценностями: хорошим самочувствием, красотой и силой физического облика, энергией и жизнерадостностью, успехом во всех делах и т. п.

**Представьте свою Цель ясно и чётко**, как только сможете, и ваш мозг сам подскажет возможные способы её достижения.

И. начните с **утренней зарядки**.

## Как составить свой режим дня

Например, ваш рабочий день начинается в 9 часов, а до работы ехать 1 час 15 минут, тогда **проснуться нужно в 6 часов**. Кстати, к этому времени организм уже восстанавливает свои силы. Приучите себя к **естественному пробуждению** в привычное время без будильника, резкий звонок которого раздражающе может подействовать на нервную систему. Люди, склонные к стабильному режиму, легко вырабатывают у себя этот полезный навык. Остальным первое время нужно использовать будильник с негромким мелодичным сигналом.

Не стоит сразу после пробуждения, едва открыв глаза, вскакивать и бросаться в холодную ванну или под ледяной душ, а также делать энергичную гимнастику с использованием гантелей, штанги и т. п.

**От сна к бодрствованию нужно переходить постепенно**, с возрастом увеличивая плавность этого перехода.

### Гимнастика в постели

• Прежде чем встать, **потянитесь в постели**, растягивая попеременно правую и левую стороны, позвоночник, тазобедренные и плечевые суставы, голени.

• Сделайте 5-10 «шагающих» движений, натягивая пальцы ног на себя.

• Затем поднимите вертикально вверх одну ногу, потрясите её в течение 5-10 секунд, опустите.

• Поднимите другую ногу, потрясите и опустите.

• Поднимите одновременно ноги и руки, потрясите. Опустите.

• Поднимите согнутые в коленях ноги, разведите их в стороны и проделайте 5-10 встречных круговых движений тазобедренными суставами в одну и в другую стороны.

• Выполните переключивание согнутых в коленях ног в одну и в другую стороны 5-10 раз.

Этот небольшой **комплекс пробудит вас ото сна**, восстановит мозговое кровообращение и подготовит организм к дальнейшей деятельности.

**После подъёма** выполните **гигиенические процедуры** (умывание, чистка зубов и т. п.). В завершение – выпейте стакан чистой воды или специального оздоравливающего средства, например, воды, настоянной на ветках берёзы.

Затем нужно **настроиться на день** – 5 минут, сделать утреннюю гимнастику – 15–30 минут, водные процедуры и самомассаж 10 минут.

**По дороге на работу** пройдите хотя бы 1 км пешком в спокойном темпе (1 км пути за 10–15 минут). Во время ходьбы выполняйте **дыхательную гимнастику** с задержками дыхания: на 2–3 шага делайте вдох обычной средней глубины, а на выдохе и во время паузы после выдоха пройдите 16–20 шагов до появления чувства нехватки воздуха. Затем пройдите 20 шагов в обычном режиме и повторите тренировку.



Обратите внимание на то, что **во время ходьбы можно активно тренировать тело, осанку, мышцы:**

• Лопатки сравняйте со спиной, чтобы спина стала прямой и гладкой.

• Ступайте так, чтобы ноги как будто «выдвигались» из бедёр.

• Живот втягивайте.

- Ягодицы напрягайте.
- Периодически идите на полупальцах.

Не теряйте времени и когда стоите, например, в ожидании транспорта или в очереди:

- Втягивайте живот.
- Напрягайте ягодичные мышцы.
- Напрягайте голени.
- Тяните плечи назад и вниз.

• По очереди тяните переднюю поверхность бёдер, слегка отставляя соответствующую ногу назад.

• Слегка вращайте бёдрами, корпусом, грудной клеткой, приводя тело в состояние тонуса.

• Вытягивайтесь, прогибайтесь и скручивайтесь в разные стороны, но не по полной амплитуде и расслабляя мышцы, а наоборот, напрягая их.

Вообще, в основе этих упражнений лежат элементы **изометрической гимнастики**.

**Изометрическая** – значит, основанная на сильном кратковременном напряжении, а затем расслаблении мышц.

Эта гимнастика **доступна всем**. Она даёт хорошие результаты и, что важно, не требует дополнительного времени, поэтому мы её рекомендуем выполнять в течение дня – по дороге на работу, за рабочим столом, перед телевизором и даже в переполненном салоне автотранспорта.

В этих упражнениях мышцы нужно напрягать медленно, плавно и сильно. Дыхание должно быть глубоким и ровным. Длится каждое упражнение 5–6 секунд, повторяется 5–6 раз.

Даже утреннюю зарядку можно делать в этом же стиле, как бы преодолевая очень большое сопротивление воздуха.

### **Упражнения сидя**

- Втягивайте живот.
- Напрягайте ягодичные мышцы.
- Обопритесь на сиденье и попытайтесь на руках поднять тело.
- Потягивайтесь с прогибами назад.
- Прогибайтесь, обхватив руками спинку стула.
- Поднимайте вытянутые ноги и держите их на весу.
- Не отрывая пяток от пола, попеременно с усилием поднимайте носки ног.
- Не отрывая пальцы от пола, попеременно поднимайте пятки.
- С силой сводите и разводите лопатки.

**Обязательное упражнение на весь день – отслеживание своей осанки** – лопатки прижаты к спине, чтобы она была ровной и гладкой, подбородок слегка приподнят (даже когда вы пишите), живот слегка подтянут и напряжён.

**После работы** полезно пройтись пешком, хотя бы 1 км. Ходьба ликвидирует застой крови в нижних конечностях, органах брюшной полости и таза, нормализует деятельность всех систем организма и снижает усталость.

**Дома** примите душ, переоденьтесь в домашнюю одежду и выпейте стакан воды или сока. Затем включите музыку, потанцуйте, сделайте небольшие растяжки или просто полежите, расслабившись в течение 20–30 минут. И только после этого приступайте к ужину.

**После ужина** – прогуляйтесь, настраиваясь на окружающую природу. Подышите вечерним воздухом и т. п. Прогулка нейтрализует напряжение и раздражение, накопленные в течение дня, освободит от тревог и переключит на приятные образы и воспоминания.

**После прогулки** – подготовка ко сну: умывание с чисткой зубов. Затем выпейте стакан воды, сделайте себе лёгкий расслабляющий самомассаж. Выключите телевизор, радио, свет и в проветренном помещении, сидя в постели, **поблагодарите Жизнь и Судьбу** за прожитый день, попросите у Бога силы на укрепление человеческих чувств и качеств.

**Оптимальное время для сна с 22 до 6 часов.**

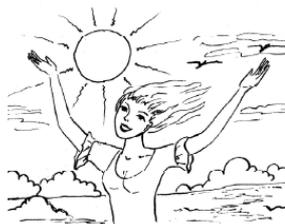
Свой режим вы, конечно, должны определять сами, учитывая свой возраст, профессию, состояние здоровья, время года и т. п. Важно только сохранить основу правильного распорядка, т. е. определить время подъёма и сна, работы и отдыха, пассивного и активного, время приёма пищи, занятий гимнастикой и т. п.

**И главное, чтобы все ваши действия усиливали вас** как физически, так и психически, способствовали наработке вашей жизнеспособности.

А в результате – **вы научитесь ценить и экономить время**, и не только собственное, но и других людей.

## Утренняя гимнастика

С ежедневной зарядки должны начинать свой день не только люди молодые и сильные, ею должны заниматься дети с трёхлетнего возраста, школьники, юноши и девушки, люди средних лет, пожилые и даже старики. **Гигиеническую гимнастику** необходимо выполнять **всем без ограничения** пола и возраста. Ограничения должны быть только в подборе упражнений и их дозировке. Это зависит от состояния здоровья, возраста, вида трудовой деятельности, погоды и пр. Во всех случаях, за исключением тех, когда гимнастика почему-либо противопоказана, она будет приносить большую пользу организму – улучшать самочувствие, укреплять мышцы и повышать работоспособность.



Утренняя гимнастика необходима и работникам физического труда, хотя, казалось бы, они и без этого имеют значительную «зарядку». Но производственная физическая работа обычно ограничена определённым набором движений. Поэтому разносторонние приёмы утренней гимнастики окажут большую пользу, особенно если включить в комплекс упражнений побольше движений для тех групп мышц, которые при производственной работе не получают достаточно нагрузки.

Важна ежедневная зарядка и для лиц, которые по роду своей профессии в течение дня сохраняют примерно одну и ту же позу (людям за компьютером, кассирам, руководящим работникам и пр.).

Общая **продолжительность** упражнений утренней гимнастики **15–30 минут**. При недостатке времени можно ограничиться и 10 минутами. Но даже минимальный комплекс даёт ощутимую пользу.

Движения, включаемые в различные системы утренней гимнастики, примерно одинаковы. Различен лишь их подбор, последовательность и дозировка.

Вначале придерживайтесь какого-либо определённого комплекса, а затем, через 1,5–2 месяца, постепенно включайте новые, более сложные упражнения, оставляя отработанные.

**Дышите** во время гимнастики лучше всего через нос. Со вдохом связывайте движения, способствующие входу, с выдохом – выдоху. Например, когда грудная клетка расширяется (разгибание назад) – вдох, наклон вперёд – выдох, подъём рук вверх – вдох, опускание рук – выдох и т. д.

**Выполняйте физические упражнения сверху вниз:** от пальцев рук, шеи и плечевого пояса к стопам. Упражнения нужно выполнять вдумчиво и плавно, прислушиваясь к ощущениям, возникающим в теле в разных частях, и обучаясь правильно их истолковывать.

**После гимнастики примите душ**, начиная с тёплой воды и заканчивая холодной. После душа тело разотрите полотенцем до появления тепла, а через некоторое время научитесь обсыхать на воздухе, что усиливает закаливающий эффект.

## Комплекс бодрости

Комплекс бодрости предназначен для того, чтобы пробудить тело ото сна, восстановить мозговое кровообращение и активизировать организм к дневной деятельности.

Задачей комплекса является также усиление перистальтики кишечника для его утреннего опорожнения.

Комплекс бодрости помогает избавиться от запоров и других застойных явлений.

Комплекс выполняйте **утром натощак** до туалета.

Перед выполнением Комплекса бодрости рекомендуется выпить **стакан чистой воды** комнатной температуры. Если ваш кишечник работает недостаточно активно, то нужно выпить 2 стакана воды маленькими глоточками. Горячую воду для этих целей применять не рекомендуется, поскольку она быстрее всасывается и уменьшает тонус желудочно-кишечного тракта, т. е. часто приводит к обратному эффекту.

1. Лёжа на спине, поднимите вверх и вытяните одну ногу, согните её в колене, на вдохе обхватите руками и прижмите к груди, подтяните к колену подбородок. На выдохе вытяните ногу вверх и опустите.



2. То же проделайте другой ногой.



3. То же проделайте двумя ногами вместе. Повторите все три упражнения по очереди 5 раз.



4. Лёжа на спине, согните обе ноги в коленях и, не отрывая лопатки от пола (руки за головой), переключайте ноги справа налево по 5 раз в каждую сторону.



5. Лёжа на спине, согните ноги в коленях и, опираясь на лопатки и стопы, как можно выше поднимите таз. Несколько раз покачайте тазом из стороны в сторону, вверх, вниз.



6. Сядьте на пол, ноги согните в коленях, «пройдите» на ягодицах вперёд 5 «шагов» и назад 5 «шагов».



7. Сядьте, обхватив руками ноги, согнутые в коленях, прижмите их к груди. Покачайтесь на спине по полу, массируя позвоночник, правую и левую стороны спины.



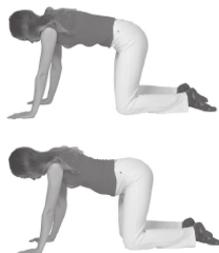
8. Лёжа на животе, попеременно покачивайте бёдрами вправо-влево, перекатываясь на животе.



9. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согните, руками обопритесь о колени. На вдохе надувайте живот, а на выдохе подтягивайте его к спине – по 5 раз.



10. Встаньте на четвереньки, сделайте выдох, втяните живот и повстряхивайте его, часто выталкивая и втягивая переднюю стенку живота, как бы выхлопывая пыль и шлаки из внутренних органов. Сделайте вдох и на выдохе повторите упражнение.



11. Сядьте на голени («поза ученика»), наклонитесь вперёд, упритесь теменем (середина между линией волос и макушкой) в пол, обхватите голову руками, ладони в замке, и поднимите таз, выпрямляя колени («домик»). В этом положении слегка подвигайте тазом вправо-влево.



12. Примите «половинную позу черепахи»: из позы «ученика» (сидя на голени) разведите колени, соединив большие пальцы ног, лоб положите на пол, руками, соединёнными в замок, обхватите голову. Локти соприкасаются с коленями.



## Утренний комплекс «Приветствие Солнцу»

Йоги утверждают, что этот комплекс волшебно заряжает энергией и оздоравливает физическое тело.

**1. «Молитвенная поза».** Встаньте лицом к Солнцу, ноги вместе, спина прямая, руки сложены перед грудью ладонями друг к другу, локти расставлены в стороны. **Сделайте 3 полных дыхания.**



**2. «Арка».** **На вдохе** руки вытяните перед собой и медленно поднимите вверх ладонями к Солнцу (большие пальцы переплетены, указательные касаются друг друга). Потянитесь вверх на полупальцах и прогнитесь назад. Смотрите прямо перед собой.



**3. «Аист».** **На выдохе** медленно наклонитесь вперёд, ноги в коленях не сгибайте, потянитесь пальцами рук к полу и поставьте ладони на пол.



**4. «Дракон».** **На вдохе** одну ногу согните перед собой в колене под прямым углом, а другую отведите как можно дальше назад и поставьте на полупальцы. Женщины оставляют на месте правую ногу, а отводят назад левую, мужчины оставляют на месте левую ногу, а отводят назад правую. Ладони не отрывайте от пола. Спину прогните, смотрите прямо перед собой.



**5. «Гора».** **На выдохе**, сохраняя положение ладоней на полу, поставьте: женщины правую стопу рядом с левой, мужчины левую стопу рядом с правой. Отталкиваясь руками от пола, поднимите таз. Стопы полностью поставьте на пол.



**6. «Кошечка».** На вдохе, не отрывая ладоней от пола, опуститесь на колени и проскользите лбом, грудью и животом вперёд.



**7. «Упор на 8 точек».** На выдохе примите упор на ладонях лицом вниз, опираясь о пол пальцами ног, коленями, грудью, подбородком и ладонями.



**8. «Змея».** На вдохе прогнитесь в пояснице и грудной клетке, опираясь на бёдра, пальцы ног и ладони, голову потяните назад.



**Повторите движения в обратной последовательности:**

**9. «Гора».** На выдохе – поднимите таз вверх, поставив ноги полностью на стопы.

**10. «Дракон».** На вдохе – одну ногу согните в колене и поставьте перед собой под прямым углом, а другую вытяните как можно дальше назад и поставьте на полупальцы. Прогнитесь.

**11. «Аист».** На выдохе наклонитесь вперёд, ладони положите на пол у стоп.

**12. «Арка».** На вдохе выпрямитесь и, встав на полупальцы, вытяните руки вверх ладонями к Солнцу и прогнитесь.

**13. «Молитвенная поза».** Встаньте прямо, ноги вместе, руки сложите перед грудью ладонями друг к другу. Совершите благодарственный поклон Солнцу.

**Повторите упражнения ещё два раза, чередуя положения ног.**

## Дыхательная гимнастика

Комплекс дыхательной гимнастики способствует **увеличению плотности вашей биоэнергетики**, что оказывает общий оздоравливающий эффект. Он активизирует функции правого полушария головного мозга, отвечающего за творческий потенциал человека, сонатраивает тело с гармоничными природными ритмами. И очень важно, что, проделывая эти дыхательные упражнения, вы быстро начнёте **физически ощущать** энергии и осознанно физически взаимодействовать с ними.



### Условия для занятий дыхательной гимнастикой

1. Дыхательную гимнастику можно выполнять как самостоятельный гигиенический комплекс по утрам.
2. Её можно использовать перед началом других упражнений.
3. Каждое движение повторяйте по 3 раза.
4. Дышите низом живота: на вдохе живот выпячивается, на выдохе втягивается. При этом дыхание неслышное, медленное и лёгкое. Грудь почти неподвижна. Диафрагма движется вверх и вниз с увеличивающейся амплитудой, что благотворно воздействует на внутренние органы.
5. Строго соблюдайте **плавность** движений.
6. Стремитесь к тому, чтобы одно движение перетекало в другое естественно, не прерываясь.
7. Все движения должны исходить из всего тела, руки только сопровождают их.
8. Начинайте заниматься не раньше, чем через 1 час после еды. После упражнений воздерживайтесь от пищи хотя бы в течение получаса.
9. Занимайтесь в свободной, не стесняющей движения одежде.
10. Перед занятием снимайте все предметы, которые могут влиять на циркуляцию энергии в теле: ремни, часы, кольца, очки...

## Утренний комплекс дыхательной гимнастики



1. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч, слегка согните в коленях, плечи развёрнуты, ладони касаются бёдер. Тело расслаблено. Дышите низом живота. Поклонитесь Солнцу.

2. **Вдох** – руки поднимите через стороны ладонями кверху вертикально вверх.

**Выдох** – руки опустите ладонями вниз в исходное положение.



3. Руки сложите ладонями вместе на груди.

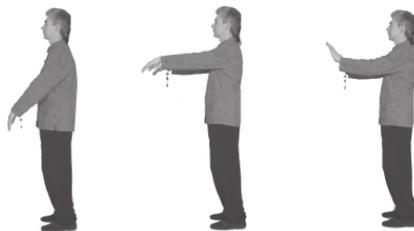
**Вдох** – руки вытяните вертикально вверх.

**Выдох** – руки опустите через стороны ладонями вниз на бёдра.



4. **Вдох** – руки от бёдер поднимите перед собой вертикально вверх ладонями вниз.

**Выдох** – руки опустите на бёдра.



5. **Вдох** – руки поднимите до уровня подбородка и отведите в крайнее левое положение.



**Выдох** – руки опустите на бёдра и снова поднимите до уровня подбородка, отводя их в крайнее правое положение.

6. Расположите руки на расстоянии 15–20 см спереди под углом 45° от бёдер.

**Вдох** – руки и тело скручивайте влево.

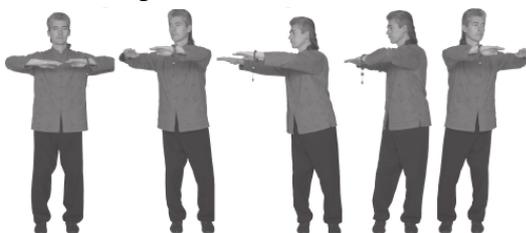
**Выдох** – руки и тело скручивайте вправо.



7. Согните руки в локтях, ладонями вниз на уровне солнечного сплетения, предплечья параллельны друг другу. Руками выполните восьмёрки в горизонтальной плоскости.

**Вдох** – левое кольцо восьмёрки.

**Выдох** – правое кольцо восьмёрки.



8. Согните руки в локтях перед грудью, ладонями друг к другу. Руками описывайте восьмёрки в вертикальной плоскости, попеременно меняя их положение в пространстве.

Сверху левая рука:

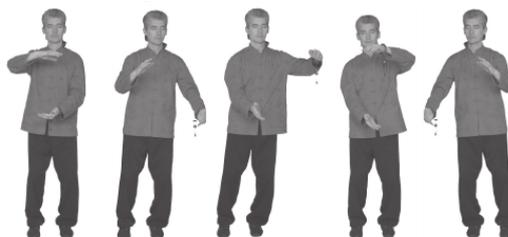
**Вдох** – верхнее кольцо восьмёрки;

**Выдох** – нижнее кольцо восьмёрки.

Сверху правая рука:

**Вдох** – верхнее кольцо восьмёрки;

**Выдох** – нижнее кольцо восьмёрки.



9. Опустите руки вдоль бёдер.

**Вдох** – руки поднимите влево под углом 45° к горизонту, одновременно скручивая тело.

**Выдох** – руки опустите в исходное положение.

**Вдох** – руки поднимите вправо под углом 45° к горизонту, одновременно скручивая тело.



10. Поднимите руки вертикально вверх ладонями друг к другу.

**Вдох** – вращение руками с прогибом назад (по часовой стрелке, если смотреть сверху).

**Выдох** – вращение с наклоном вперёд.



11. Руки вытяните вверх ладонями друг к другу.

**Вдох** – наклоните туловище вперёд и влево, одновременно вынося прямые руки влево назад и поворачивая голову влево назад.

**Выдох** – возвратитесь в исходное положение.

**Вдох** – проделайте то же вправо.

**Выдох** – возвратитесь в исходное положение.



12. Вытяните руки вертикально вверх, ладонями друг к другу.

Соедините ладони и опустите до уровня груди. Поклонитесь Солнцу.



## Этапы освоения дыхательных упражнений

**На первом этапе** изучите весь комплекс как **последовательность движений**.

Сначала разучите 2–3 движения, а затем каждый раз добавляйте по 1–2 движениям.

На этом же этапе дыхание связывайте с движениями:

вдох – влево;

выдох – вправо;

вдох – вверх;

выдох – вниз.

Одно движение выполняйте на 3–4 удара сердца, или 3–4 секунды.



**На втором этапе** отработывайте **сознательную** мягкость и плавность движений. Не должно быть резкости и неравномерности.

Чётко отслеживайте ритм дыхания. Одно движение делайте на 5–7 ударов сердца, или за 5–7 секунд.

**На третьем этапе** вы начнёте ощущать повышенную плотность воздуха.

Движения постепенно замедляйте – на 2–3 удара сердца (или 2–3 секунды) на каждом занятии до 15–20 ударов сердца на каждое движение.

## Пример комплекса физических упражнений для утренней зарядки

1. Стоя, потянитесь вверх за руками, собранными в замок.
2. Сделайте махи руками вверх-вниз, в стороны, вниз-назад, по диагонали в стороны, по диагонали внутрь.
3. Повращайте плечами поочередно вперёд, затем назад и одновременно вперёд, а затем назад.
4. Вытяните руки вперёд в замке ладонями наружу, и в замке проделайте махи вверх-назад.
5. Выполните упражнение «арбуз – орех», сдвигая плечи вперёд и раздвигая назад, максимально вытягивая голову вперёд и назад.
6. Наклоняйте корпус в стороны, вперёд, назад, вытягивая голову и весь позвоночник.
7. Руки в замке расположите на затылке. Максимально прогибайтесь назад и наклоняйтесь вперёд.
8. Поворачивайте подбородок к одному плечу и к другому.
9. Прокатывайте затылок от одного плеча к другому.
10. Вращайте головой в каждую сторону, максимально вытягивая шею.
11. Вращайте головой в горизонтальной плоскости в одну и в другую стороны.
12. Вращайте грудную клетку в одну и в другую стороны в горизонтальной плоскости.
13. Вращайте тазом в горизонтальной плоскости в одну и в другую стороны.
14. Из положения на корточках вытяните руки вперёд и растягивайте пояснично-крестцовый отдел позвоночника.
15. Из положения на корточках поставьте ладони на пол, поднимите корпус и маршируйте, поочередно сгибая и выпрямляя ноги.
16. Встаньте прямо. Прогнитесь назад в области тазобедренных суставов, рукой потянитесь к одноимённой пятке.
17. Стоя, не отрывая пальцев ног от пола, ритмично побейте пятками о пол.
18. Попрыгайте с поворотами в разные стороны.
19. Повстряхивайте ноги в разные стороны.
20. Проделайте махи ногами поочередно вперёд, в стороны и назад.
21. Из положения лёжа на спине поднимайте ноги вертикально вверх и опускайте, не отрывая корпус от пола.
22. Из положения лёжа на спине поднимайте корпус до положения сидя и опускайте, не отрывая ног от пола.
23. Из положения сидя походите на ягодицах.
24. Покатайтесь в группировке на спине: «ролик».
25. Укрепите пресс, сделав упражнение «пружинка». В положении сидя на ягодицах на выдохе группируйтесь, а на выдохе – вытягивайте корпус.
26. Отожмитесь несколько раз из положения лицом вниз. Вниз – вдох, подъём вверх – выдох.
27. Отожмитесь несколько раз из положения лицом вверх.
28. Сядьте на голени (поза «ученика»), наклонитесь вперёд, упритесь теменем (середина между линией волос и макушкой) в пол, обхватите голову руками, ладони в замке и поднимите таз, выпрямляя колени (поза «В этом положении слегка подвигайте тазом вправ 29. Отдохните в конце комплекса 1–2 минуты „половинную позу черепахи“: из позы „ученика“ голени) разведите колени, соединив большие пальцы лоб положите на пол, руками, соединёнными в замок захватите голову. Локти соприкасаются с коленями.



## Раздел 2 ХОРОШАЯ ОСАНКА

### Осанка



В режиме дня каждого человека всегда можно найти время для **физкультурных мероприятий**. Это может быть утро (гигиеническая гимнастика или зарядка), ходьба к месту работы, физкультпаузы в рабочее время, занятия в группе здоровья или спортивная тренировка после работы, и даже вечером перед сном можно проделать небольшой комплекс растягивающих упражнений, во время которых организм выработает морфиноподобные вещества, что будет способствовать лучшему **расслаблению и оптимальному набору сил** во время сна.

Важным и постоянным упражнением должна стать **тренировка правильной осанки** во время ходьбы, стояния, сидения и разных движений. Неправильная осанка является причиной большинства функциональных расстройств организма, переходящих в органические. Неумение правильно использовать мускулатуру и распределять нагрузки на неё приводит к перенапряжению одних мышц и гипотонии (ослаблению) других. Вследствие этого развивается дистония (дисгармония тонуса) мышц и деформация скелета.

Чем хуже осанка, тем вероятнее появление заболеваний мышечной и костной ткани, в результате которых возникают эмоциональные, физиологические и органические изменения. У сутулых людей грудная клетка сдавлена, поэтому лёгкие и сердце работают в худших условиях. Ёмкость лёгких снижается, ухудшается кровообращение всего организма, что сказывается на работоспособности всех органов и тканей.

**Хорошая осанка** редко бывает врождённой. Она вырабатывается с годами, в процессе роста и развития человека.

Практически нет единого критерия для определения того, что такое хорошая осанка. Строевой офицер, танцовщица, скульптор имеют свои собственные мнения о том, какая осанка является правильной. Люди не имеют представления о физиологичной осанке, которую следует восстановить, когда отпадает нужда принимать позу, требуемую внешними условиями. В результате странные формы осанки становятся привычной манерой держаться, которую люди

считают даже удобной для себя. При этом гармоничное положение тела ощущается ими как неестественное.

Давно замечено, что психические и эмоциональные изменения сопровождаются изменениями в костно-мышечной системе. Например, напряжение рук связано с чувством враждебности, а таза и бёдер – с сексуальными проблемами.

Установлено, что психически больные люди испытывают чрезмерную физическую напряжённость. Для людей, страдающих невротами, характерно неравномерное распределение напряжения мышц (явление дистонии). Для людей, страдающих депрессией, типична «удручённая осанка». Многие люди не получают сексуального удовлетворения из-за излишней напряжённости в области мышц шеи, затылка, груди, живота, влияющих на дыхание, а также поясницы, таза и бёдер, от состояния которых зависит функция половых органов.

**Хорошая осанка** – это не только красота, но и здоровье.

**Правильной осанкой** принято называть привычную позу непринуждённо стоящего человека, когда он способен без напряжения держать прямо туловище и голову с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах – вперёд (лордозы), в грудном и крестцовом – назад (кифозы).

**При неправильной осанке** естественные изгибы позвоночника заметно увеличены. Кроме того, могут развиваться боковые искривления позвоночника – сколиозы.

Привычка горбиться, сутулиться и втягивать голову в плечи очень характерна для современного человека. Многие проводят в таком положении весь рабочий день. Уже в школе формируется привычка сидеть в скрюченной позе, перенося тяжесть туловища на локти и плечи.

С возрастом в месте, где начинается шея, постепенно вырастает горб, а для сохранения равновесия образуется прогиб позвоночника в поясничном отделе, живот выпячивается и отвисает, что сопровождается болями в спине, прострелами и грыжами межпозвоночных дисков. Необходимо помнить, что **дефекты нижней части позвоночника – это следствие плохой осанки в верхней части.**

**Нарушения осанки в области головы и шеи** выражаются в запрокидывании головы или опускании шеи вперёд.

Некоторые люди имеют привычку опускать ухо к плечу. Это приводит к искривлению шеи в нижней её части, там, где шейный отдел позвоночника переходит в грудной. Глядя на себя в зеркало, необходимо обратить внимание на две вертикальные линии, образуемые мышцами шеи над ключицами. При сколиозе одна из них длиннее другой. Это говорит о том, что одна сторона шеи больше напряжена, что может являться причиной головных болей.

**Боковое искривление в области грудной клетки**, где шейный отдел позвоночника соединяется с грудным, обычно сопровождается смещением грудной клетки в противоположную сторону. Одна ключица расположена выше другой, и обе они могут быть слишком подняты вследствие напряжённости плечевых мышц. Одна сторона грудной клетки из-за смещения может при вдохе подниматься выше, чем другая. Это сопровождается болями в груди.

При искривлении грудной клетки одна сторона живо – та иногда выступает вперёд больше, чем другая. В этом случае брюшные мышцы с одной стороны растягиваются, а с другой – укорачиваются. Таз с «укороченной» стороны приподнимается вверх к груди. Излишнее напряжение брюшных мышц вызывает боли в области живота, часто принимаемые за спазмы кишечника.



**Возможны следующие виды дефектов осанки:**

а) Круглая спина. Характеризуется увеличением изгиба грудных позвонков, сглаживанием шейного и поясничного лордозов. Мышцы спины и живота слабые, растянутые. Грудная клетка недоразвита, впалая, плечи «свисают» вперёд, лопатки выпячиваются. Функции органов дыхания и сердца затруднены.

б) Стуловая спина. Ярко выражен изгиб грудного отдела позвоночника (кифоз). Грудная клетка впалая. Лопатки оттопырены. Плечи выступают вперёд. Голова наклонена вперёд.

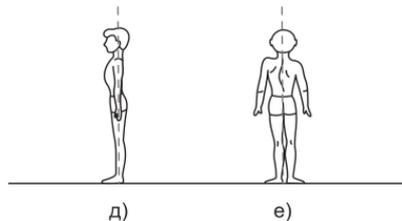
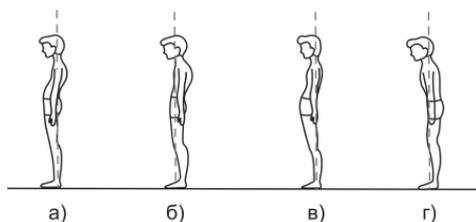
в) Лордотическая спина. Увеличен поясничный изгиб.

Угол наклона таза увеличивается. Живот выпячивается.

г) Кругловогнутая спина. Увеличены изгибы в грудном (кифоз) и поясничном (лордоз) отделах позвоночника. Угол наклона таза увеличен. Ягодицы резко выступают назад, живот вперёд. Грудная клетка впалая. Талия несколько укорочена.

д) Плоская спина. Недоразвиты все изгибы позвоночника. Угол наклона таза уменьшен. Живот втянут, ягодицы чрезмерно выпячены. Переднезадний размер грудной клетки уменьшен, а поперечный увеличен. Корпус напряжён, подчёркнуто прям, движения неуклюжи.

е) Косая (асимметричная) осанка. Асимметричное положение плечевого пояса и таза, разная длина ног или косое положение таза. Могут быть изменения в межпозвоночных дисках и костной ткани, характерные для тяжёлого заболевания – сколиоза.



**Проверьте перед зеркалом, правильная ли у вас осанка:**

1. Кончики пальцев обеих опущенных рук должны находиться на одинаковой высоте.

## **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.