



ВОСТОЧНЫЙ ПУТЬ
К ЗДОРОВЬЮ



Элиза Танака

Элиза Танака

Восточный путь к здоровью

Текст предоставлен изд-вом
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182628
Восточный путь к здоровью: Феникс; Ростов н/Д; 2006
ISBN 5-222-08079-X

Аннотация

Восточные методы сохранения и укрепления здоровья уверенно входят в жизнь западного человека. Стремительный рост популярности йоги и цигун, гимнастики тайцзицюань и аюрведы в странах Европы и Америки свидетельствует об усилении влияния восточных методик оздоровления на образ жизни современного представителя западной цивилизации.

Знакомство с новыми методиками сохранения и укрепления здоровья расширит наши потенциальные возможности и даст еще один дополнительный шанс жить более здоровой, долгой и счастливой жизнью.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ЧАСТЬ I	5
ГЛАВА 1	6
ГЛАВА 2	8
ГЛАВА 3	11
ГЛАВА 4	21
ГЛАВА 5	32
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Э. Танака

Восточный путь к здоровью

ПРЕДИСЛОВИЕ

Восточные методы сохранения и укрепления здоровья уверенно входят в жизнь западного человека. Стремительный рост популярности йоги и цигун, гимнастики тайцзицюань и аюрведы в странах Европы и Америки свидетельствует об усилении влияния восточных методик оздоровления на образ жизни современного представителя западной цивилизации.

Но увидев верхушку айсберга под названием «Восточный путь к здоровью», мы уже не можем остановиться, нам хочется узнать, что там дальше, какие еще сокровища скрыты под замысловатыми названиями. И, к своему удивлению, мы обнаруживаем, что помимо классической индийской йоги, о которой не слышал, пожалуй, только самый ленивый, существуют японская, вьетнамская, тибетская йога. Что популярность этих систем растет с поразящей воображение скоростью, а залы и студии, где преподают эти системы по всему миру именно не в состоянии вместить желающих их изучать. Так что это – очередная панацея или просто дань моде? А может, доступность и эффективность этих систем привлекает все больше и больше людей, которые хотят практиковать их?

Ответ на этот вопрос у каждого будет свой. Кто-то из читателей будет в восторге от простоты и глубинной мудрости этих практик и введет их в свой ежедневный план жизни, кого-то они оставят равнодушным, у кого-то вызовут неприятие.

Но главное, что знакомство с новыми (для нас) путями сохранения и укрепления здоровья расширит наши потенциальные возможности и даст еще один дополнительный шанс жить более здоровой, долгой и счастливой жизнью.

ЧАСТЬ I

Вьетнамская Йога

Вьетнамская оздоровительная система Зыонгшинь, часто называемая вьетнамской йогой, имеет более чем тысячелетнюю историю. Одной из основных особенностей этой системы является информационная насыщенность упражнений. Ведь, в отличие от привычных нам традиционных систем физического воспитания, кроме улучшения общего физического состояния организма, вьетнамская йога одной из своих главных задач ставит наполнение организма энергией и формирование психического состояния благополучия, оптимизма и уверенности в безграничности своих возможностей. Каждое из упражнений вьетнамской йоги направляет в центральную нервную систему новый информационный импульс, который заряжает энергией нервные центры и улучшает не только физическое, но и психическое состояние нашего организма.

Другой характерной особенностью вьетнамской йоги является наличие в системе психоэмоционального компонента. Ведь даже понимая логически, что мы не можем по своей воле, например, направить энергию в кончики пальцев, но просто думая об этом и образно представляя этот процесс, мы добиваемся реального результата, несмотря на удивление нашего логического «Я».

Конечно, эти две характерные особенности вьетнамской йоги нельзя назвать уникальными. На этих принципах построены и некоторые другие оздоровительные системы Востока: индийская йога, китайский цигун, тибетские системы психофизического тренинга. А вот введение в статичные упражнения элементов поступательно-колебательных движений не встречается ни в одной из известных сегодня оздоровительных систем и воспринимается как необъяснимый современной наукой феномен мощной стимуляции организма человека для восстановления его нормальной жизнедеятельности. Научными исследованиями было доказано, что именно движения этого типа, внешне воспринимаемые как пружинистые, обеспечивают максимальный оздоровительный эффект с минимальными затратами энергии.

И, наконец, что очень важно, вьетнамская йога не имеет возрастных ограничений, ее адептами могут быть как молодые, так и пожилые люди.

Все упражнения вьетнамской йоги разделены на 6 ступеней или уровней обучения.

ГЛАВА 1

Первая ступень: расслабление и концентрация внимания на энергетических центрах

Упражнение 1

Упражнение помогает достигнуть состояния покоя и мышечного расслабления (релаксации), а также добиться правильного ритма дыхания.

В положении лежа внушайте себе покой и расслабление мышц, для чего 5–8 раз медленно, ритмично повторяйте: «Я спокоен, я абсолютно спокоен, отдыхаю, мои мышцы расслабляются, отдыхают». Затем постарайтесь вызвать ощущение неподвижности и тяжести в руках: «Руки расслаблены, неподвижны, тяжелые».

Повторив данную формулу 5–8 раз, переходите к следующей: «Я абсолютно спокоен, дыхание спокойное, спокойное, спокойное. Я абсолютно спокоен, спокоен, спокоен». Почувствовав ощущение тяжести и неподвижности в руках, начинайте добиваться аналогичного ощущения в ногах. Отрабатывая повторные ощущения в руках, сцепите кисти рук и внушайте себе: «Руки сцеплены, они словно слиплись». (Визуально представьте себе эту картину.)

Со временем можно усложнить визуальную картинку. Попробуйте слегка поднять руки в области плечевого сустава, не отрывая при этом кисти от бедер. Таким же образом попробуйте поднять ногу, не отрывая пятку от пола. Это способствует возникновению ощущения, что ногу или руку очень сложно или просто невозможно поднять.

Перед началом упражнения необходимо реально чувствовать тяжесть в руках (ногах), их неподвижность. Следует помнить, что ощущение тяжести не всегда вызывает необходимый эффект расслабления и может часто способствовать появлению скованности и напряжения. Вот почему при концентрации внимания и самовнушении лучше всего акцентироваться на возникновении ощущения неподвижности.

Ритм дыхания необходимо сочетать с самовнушением так, чтобы выдох был чуть более долгим, чем вдох. При этом первая часть формулы, включающая в себя действия, должна сопровождаться вдохом; вторая, указывающая на непосредственную реализацию задания, – выдохом. Упражнение считается освоенным, когда ощущения покоя и расслабления мышц четко выражены, а ощущения неподвижности и тяжести в руках и ногах возникают легко.

Упражнение 2

Упражнение заключается в том, чтобы вызвать ощущение тепла в области рук, живота и головы. Добиваться данного ощущения в различных областях тела следует только после того, как вы добились ощущений, на которые указывалось в первом упражнении.

Тепло вызывают следующей формулой: «Мои руки неподвижные (тяжелые), теплые, теплые». Формулу повторяют 5–6 раз, а затем переходят к следующей, которую повторяют 2–3 раза: «Я спокоен, абсолютно спокоен, спокоен, спокоен». Овладев внушением чувства тепла в руках, начинайте внушать себе такое же ощущение в ногах, корпусе, шее, голове (лоб, затылок). Очень важно научиться внушать ощущение тепла в области солнечного сплетения (где расположен средний дантьянь). Для этого сначала произносят: «Живот слегка теплый, теплый, теплый», – а потом, переходя к локальному самовнушению, продолжают: «Верхняя (нижняя) часть живота слегка теплая, теплая, теплая».

Во время самовнушения чувства тепла в области головы, шеи, живота следует повторять эту же формулу, заменяя название части тела на необходимую. В данном упражнении также следует сопровождать самовнушение дыханием. Упражнение считается освоенным, если тепло вызывается легко и ярко выражено, а кожная термометрия регистрирует повышение температуры в области кистей рук.

Не следует огорчаться, если на начальном этапе вы не сразу сможете вызывать у себя ощущение полного расслабления. После небольшой, но настойчивой, целенаправленной практики и активной работы над своим телом и психикой вы с успехом овладеете концентрацией внимания на любом объекте.

ГЛАВА 2

Вторая ступень: вьетнамская дыхательная терапия

Основные положения вьетнамской дыхательной терапии в системе зыонгшинь.

Вьетнамская дыхательная система базируется на двух видах дыхания: грудном и брюшном. Если брюшное дыхание выполняется при помощи диафрагмы, то грудное дыхание – путем сокращения и расслабления грудных мышц, подъемом и опусканием ребер грудной клетки.

Ниже мы рассмотрим так называемое «четырёхфазное» дыхание вьетнамской йоги, которое является одновременным методом тренировки нервной, кровеносной и энергетической систем организма человека.

Как мы уже говорили, в основе вьетнамской йоги лежат два вида дыхания – грудное и брюшное. Их сочетание даст вам возможность влиять или руководить через дыхание процессами возбуждения и торможения нервной системы, что способствует улучшению циркуляции крови в организме и энергообмену, создаст предпосылки для профилактики заболеваний или их лечения. Для того чтобы освоить дыхательные приемы вьетнамской йоги, необходимо освоить напряжение и расслабление мышц дыхательного аппарата. Следующие два урока-упражнения помогут вам в этом.

1. Не напрягая мышцы пресса, выпятите живот вперед и сократите мышцы диафрагмы, направляя ее далеко вниз живота. Не допускайте ошибки многих практикующих йогу: при выпячивании живота диафрагма остается неподвижной. Естественно, что при этом дыхание не осуществляется.

2. Перекройте гортань, сократите мышцы грудной клетки, опустите ребра вниз, максимально втяните в себя живот, поднимите диафрагму вместе с кишками, печенью, селезенкой и желудком.

Внимание! Во время выполнения упражнения на сокращение мышц дыхательного аппарата могут возникнуть некоторые побочные эффекты, к которым следует быть готовым: головная боль, головокружение, прилив крови к лицу и его покраснение, ощущение стеснения в груди, замедление кровообращения. Поэтому необходимо овладевать системой дыхания постепенно, шаг за шагом.

3. Чтобы лучше понять механизм брюшного дыхания, плотно оберните грудь длинным отрезком ткани, что лишит ваши ребра движения, и тогда, хотите вы этого или нет, вы будете вынуждены перейти на брюшное дыхание за счет движения диафрагмы. Положив ладонь на живот, вы почувствуете в момент вдоха и выдоха движение брюшной стенки.

4. Для контроля грудного дыхания оберните тканью область живота. При этом диафрагма не сможет двигаться вниз-вверх, и вы перейдете на грудное дыхание за счет подъема и опускания ребер грудной клетки и сокращения-расслабления грудных мышц. Обратите внимание на область надключичных ямок, и вы легко заметите исчезновение последних вследствие повышенного давления в легких.

5. С целью выполнения одновременно грудного и брюшного дыхания расположите одну ладонь на груди, другую – в области желудка. С помощью зеркала проследите за надключичными ямками и кадыком. Во время дыхания вы ощутите ладонями напряжение и расслабление мышц живота и груди, увидите, что надключичные ямки меняют свою глубину, а кадык выполняет ритмичные движения вверх-вниз.

6. Для задержки дыхания откройте гортань, выполните полный глубокий вдох. Мышцы дыхательного аппарата должны быть максимально напряжены. Затем, продолжая задержку дыхания на вдохе и, не расслабляя мышц, откройте гортань. Необходимо научиться прислушиваться к своему обычному дыханию так, чтобы почувствовать воздух, проходящий через нормально открытую гортань.

Внимание! Если у вас повышенное артериальное давление, следует быть предельно осторожным (возможен прилив крови к голове).

Необходимый алгоритм четырехфазного дыхания

1. Равномерный, глубокий, спокойный вдох. Грудь развернута, живот выпячен, брюшная стенка напряжена.

2. Задержка дыхания на вдохе. Диафрагма и мышцы грудной клетки напряжены. Гортань открыта. В положении лежа на спине необходимо слегка приподнять ноги (на 15–20 см).

3. Свободный, естественный выдох. Выдох без форсирования и задержки. Ноги при этом следует опустить вниз.

4. Задержка дыхания на выдохе.

Техника четырехфазного дыхания

Положение во время дыхания. Наилучшим положением для отработки техники дыхания считается положение лежа на спине с вытянутыми ногами. Для удобства, под ягодицы положите небольшую подушечку. Расположите одну ладонь на груди, другую – на животе. Подушечка выбирается индивидуально: для людей, обладающих повышенным артериальным давлением, – небольшого размера, для обладающих нормальным артериальным давлением подойдет подушка для сна (размер не имеет значения). С приобретением необходимых навыков высоту подушки уменьшают, а затем следует и вовсе от нее отказаться.

Можно практиковать дыхание лежа на боку: одна рука – на бедре, другая – под головой.

Полное расслабление. Ощутите чувство тяжести в руках и ногах. Проведите самовнушение: «Мои ноги и руки тяжелые, теплые». Все приведенные ниже фазы должны иметь одинаковое протяжение.

Фаза I. Вдох. Внимательно следите, чтобы воздух заполнял легкие равномерно и проникал глубоко, захватывая все альвеолы. Необходимо контролировать процесс вдоха, обеспечивая его границы за счет опускания диафрагмы. При этом брюшная стенка должна быть максимально выпячена и стать твердой, чтобы мышцы живота, поперечные и продольные, напрягались в ответ на движение диафрагмы, не давая возможности внутренним органам опуститься.

Фаза II. Задержка дыхания на вдохе. На этой фазе гортань должна быть открыта, для чего после окончания фазы I необходимо как бы вдохнуть еще немного воздуха и сократить до максимума уже сокращенные мышцы дыхательного аппарата. Открытую на вдохе гортань не закрывать, кадык держать в крайнем нижнем положении, а надключичные ямки – углубленными. Не должно быть характерных явлений, когда воздух задерживается в легких (перекрытие гортани): лицо красное, нет ощущений головокружения и головной боли, а также стиснения в груди.

Фаза II – самая сложная и очень важная. Поскольку именно она увеличивает эффективность дыхательного акта, улучшает поглощение кислорода и выделение углекислого газа, усиливает активность организма.

В данной фазе предусмотрен подъем ног на длину стопы (15–20 см) с целью усилить поперечное и продольное напряжение брюшной стенки. Одновременно увеличивается

напряжение мышц диафрагмы. По окончании фазы II, длительность которой составляет 1/4 часть всего времени дыхательного цикла, ноги опускаются. Опустив ноги, переходите к третьей фазе дыхания.

Фаза II характеризуется еще одной сложностью, которая заключается в развитии у новичков дифференцированного торможения нервных процессов, то есть выборочного расслабления мышц, не участвующих в дыхательном акте.

В фазах I и II мышцы дыхательного аппарата находятся в сильном напряжении, которое невольно передается на другие мышцы тела: рук, ног, ротовой области, подбородка. Это похоже на то, как ребенок, обучаясь написанию букв, мимоходом высовывает язык и шевелит губами.

Задача заключается в том, чтобы активизировать только те мышцы, которые участвуют в дыхательном акте, и расслабить все остальные, то есть не позволять процессам возбуждения распространиться на другие части тела. Для этого и необходимы навыки дифференцированного торможения нервных процессов.

Фаза III. Выдох. Выдох должен быть естественным, без форсирования или задержки. Не следует подтягивать живот, сокращая мышцы грудной клетки. Грудная клетка и передняя стенка живота должны как бы сами «опадать» при выполнении выдоха. Правильный выдох вызывает ощущения легкости и бодрости.

Фаза IV. Задержка дыхания. Задержку дыхания выполняют, полностью расслабив все группы мышц. Помимо расслабления, внимание фиксируется и на положении рук и ног. Необходимо добиваться их полного расслабления, тогда одновременно вы почувствуете ощущения тяжести и тепла. Кроме того, мысленно следует повторять формулу самовнушения и вызывать данные ощущения: «Мои ноги – тяжелые, тяжелые, тяжелые. Мои руки – тяжелые, тяжелые, тяжелые. Мои руки – теплые, теплые, теплые. Мои ноги – теплые, теплые, теплые».

Выдох и задержка на выдохе требуют полного расслабления, что позволяет снять напряжение с мышц живота и грудной области. Полноте выдоха будут способствовать и небольшие подушечки, которые можно подложить под ягодицы. Это еще больше расслабит мышцы живота.

Количество дыханий в минуту во вьетнамской йоге методом четырехфазного дыхания не ограничивается численно, а определяется индивидуально каждым занимающимся, поскольку количество вдыхаемого кислорода регулируется степенью здоровья и активности человека.

Отличное самочувствие находится во взаимосвязи с длительностью фаз, а отсюда и высчитывается частота дыхания.

В процессе длительных тренировок дыхательный ритм, сформированный на четырех фазах, формирует стереотип дыхания.

Особенностью четырехфазного дыхания является возможность в результате выработанных дыхательных навыков тренировать нервную систему, свободно вызывая в ней процессы нервного возбуждения или торможения.

Следуя древним вьетнамским традициям, первые две фазы дыхания относят к ян-фазе, которая отвечает за периоды нервного торможения. В ян-фазе происходит граничное сокращение мышц и, соответственно, максимальное нервное возбуждение, в инь-фазе – граничное расслабление мышц и максимальное торможение. При точном выполнении рекомендаций оздоровительной системы вьетнамской йоги вырабатывается уверенный стереотип нервной деятельности, а также и оптимальный вариант бодрости и сна, что совпадает с природным биоритмом человека. Практикуя эту уникальную древнюю оздоровительную систему, вы навсегда забудете про стимуляторы или снотворное.

ГЛАВА 3

Третья ступень: статико-динамические упражнения в положении лежа

Третья ступень включает в себя 10 упражнений в положении лежа и 3 упражнения в положении сидя, которые (помимо своих дополнительных оздоровительных эффектов) предназначены в основном для лечения и профилактики заболеваний позвоночника: остеохондроза, сутулости, искривления – кифоза, лордоза, сколиоза. Положение лежа при выполнении упражнений вьетнамской йоги признано специалистами как самое оптимальное, так как снимает напряжение во всех отделах позвоночного столба. При этом возникают благоприятные условия для активного воздействия на позвоночник в его любой части. Все упражнения третьей ступени выполняются согласованно с 4 фазами дыхания. I и II фазы характеризуются глубоким вдохом и задержкой дыхания, в III для выполнения выдоха необходима активная помощь мышцами живота, в IV задача заключается в удержании втянутой вовнутрь передней стенки живота. Самая короткая IV фаза. В отдельных случаях ее можно сократить до минимума.

Упражнения лежа на спине

Упражнение 1 (рис. 1, 2)

Лежа на спине с выпрямленными ногами, выполните прогиб вверх в области шеи и груди на глубоком вдохе. Задержав воздух в легких, покачайте спиной из стороны в сторону 2–6 раз. Выполните естественный выдох за счет сокращения передней стенки живота.



Рис. 1



Рис. 2

Эффект воздействия:

- улучшает и активизирует циркуляцию крови в организме;
- укрепляет мышцы спины и тонизирует труднодоступные для другого воздействия отделы позвоночника;
- оказывает разогревающее воздействие на мышцы шеи, затылочной области, верхней части спины;
- эффективно при лечении ревматизма, гриппа, воспаления легких;
- способствует потовыделению.

Особенности выполнения. Необходимо точно следовать рекомендациям по дыханию.

Упражнение 2 (рис. 3)

Лежа на спине, упритесь пятками и верхней частью спины в пол. Вдохнув, выполните в пояснице прогиб вверх (как показано на рисунке). Задержав дыхание на вдохе, покачайте спиной из стороны в сторону 6 раз, с каждым движением пытайтесь вобрать в легкие еще немного воздуха. Выполните сильный выдох и энергично втяните в себя живот, чтобы максимально вывести воздух из легких.

Эффект воздействия:

- великолепно воздействует при воспалении седалищного нерва;
- снимает боли в спине;
- снижает и облегчает боли в суставах при ревматизме;
- оказывает разогревающий эффект и стимулирующе воздействует на область поясницы, ягодиц;
- способствует потовыделению.

Особенности выполнения:

- упражнение рассчитано на точное выполнение рекомендации по дыханию: глубокий вдох, задержка на вдохе, энергичный выдох за счет втягивания передней стенки живота и движения вверх диафрагмы, незначительная задержка на выдохе.

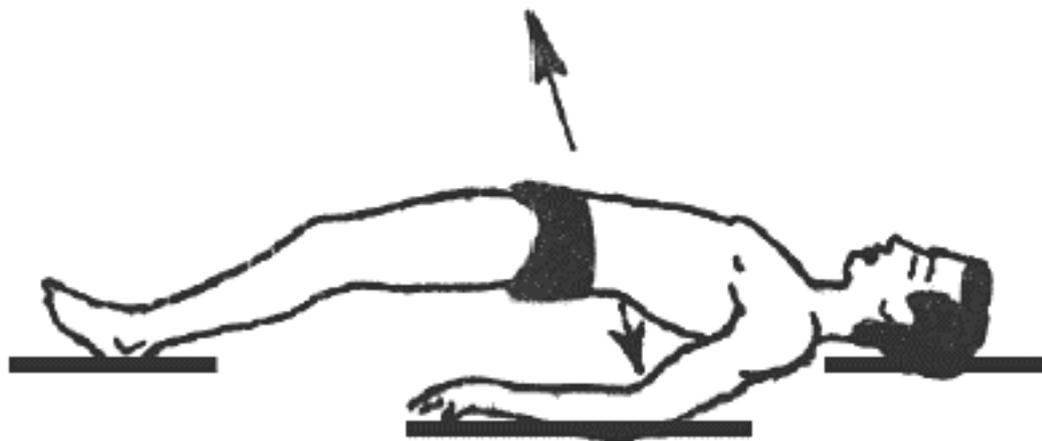


Рис. 3

Упражнение 3 (рис. 4)

Лежа на спине, упритесь пятками, локтями и затылком в пол. Глубоко вдохнув и слегка приподняв корпус, выгните вверх живот и грудь. Задержите дыхание и покачайте спиной из стороны в сторону – 2–6 раз, с каждым движением пытайтесь вобрать в легкие еще немного воздуха. Сделайте глубокий выдох при помощи передней стенки живота. Удерживайте на выдохе втянутую в себя переднюю стенку живота.

Эффект воздействия:

- предотвращает развитие склерозных процессов в организме;
- избавляет или значительно уменьшает боль в области шеи, спины, ног;
- выправляет сутулость, укрепляет мышцы спины.

Особенности выполнения:

- следуйте следующей рекомендации: насколько глубокий и полный вдох, настолько же сильным должен быть выдох при помощи передней стенки живота.

Упражнение 4 (рис. 5)

Лягте на спину, ладони расположите под ягодицами. Стопы подтяните как можно ближе к ягодицам, согнув ноги в коленях. Глубоко вдохнув и задержав дыхание, одновременно разведите колени в стороны, насколько это возможно. Удерживайте это положение 2 секунды, пытайтесь углубить вдох. Наклоняйте колени по направлению к полу вправо и затем влево. Повторить движение 2–6 раз. С силой выдохните воздух, помогая себе при этом прижатием колен к груди, после чего опустите стопы на пол.

Эффект воздействия:

- упражнение активизирует кровообращение и движение энергии в самые отдаленные участки печени, селезенки, желудка, кишечника, женских половых органов, промежности;
- избавляет от болей в спине;
- активизирует работу органов брюшной полости.



Рис. 4



Рис. 5

Варианты выполнения. Лежа на спине, раздвиньте ноги на 40–50 см, согните колени и слегка поднимите таз. На вдохе, задержав воздух в легких, наклоняйте колени по направлению к полу поочередно, пытаясь прикоснуться к поверхности, – по 2–6 раз. Выполните полный выдох, задержите дыхание на выдохе.

Эффект воздействия:

– как дополнительный лечебный эффект упражнение позитивно воздействует на состояние мочевого пузыря, уменьшает потребность в ночном мочеиспускании.

Упражнение 5 (рис. 6)

Лежа на спине, вытяните ноги, руки расположите вдоль туловища. На вдохе поднимите ноги и занесите их за голову, коснитесь пальцами ног пола как можно дальше за головой. Задержите дыхание, подперев область поясницы руками, согнутыми в локтях, выполните покачивающее движение из стороны в сторону. Полностью выдохните, удерживая напряжение передней стенки живота.

Эффект воздействия:

- упражнение способствует активному массажу внутренних органов;
- усиливает приток крови и энергии к голове;
- регулирует и стимулирует работу желез внутренней секреции, особенно щитовидной;
- способствует активизации кровообращения в области шеи;
- обеспечивает отток крови при геморрое;
- тонизирует весь организм.

Особенности выполнения:

– упражнение требует жесткого контроля за положением тела при опускании ног, шеи за, напряжением в области живота, колен.

Упражнение 6 (рис. 7, 8)

Лежа на спине, подтяните стопы, сомкнутые друг с другом, к ягодицам, разведите в стороны колени. Руки – вдоль туловища, слегка разведены в стороны. Выполните полный вдох, прогнитесь в пояснице, опираясь локтями, стопами и верхней частью головы об пол, поднимите таз вверх.



Рис. 6



Рис. 7

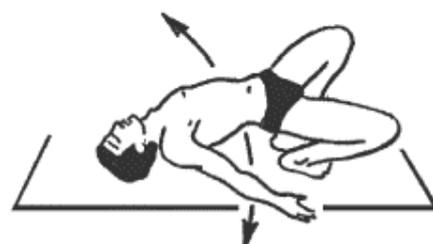


Рис. 8

Задержав дыхание на вдохе, выполните 2–6 раз повороты корпуса из стороны в сторону. Сделайте выдох усилием мышц живота. Повторите упражнение 2–3 раза.

Эффект воздействия:

– упражнение энергично массирует внутренние органы брюшной полости, снижает боль в спине;

– укрепляет мышцы поясницы и межпозвоночные связки;

– укрепляет мышцы задней части бедер, боковые мышцы туловища и живота;

– способствует лечению женских заболеваний.

Особенности выполнения:

– следить за амплитудой поворотов корпуса;

– внимательно выполнять выдох, осторожно напрягая мышцы живота.

Упражнение 7 (рис. 9)

Лежа на правом боку, согните ноги. Правую ногу слегка заведите назад и обхватите левой рукой ее стопу. Стопу левой ноги расположите на колене правой и коснитесь левым коленом пола (если получится). Правой рукой обхватите левое колено. Выполняя глубокий вдох, одновременно поверните шейные и грудные позвонки в противоположную сторону.



Рис. 9

Задержав дыхание на вдохе, 2–6 раз прогнитесь в позвоночнике. Выполните выдох за счет напряжения мышц живота. Повторите упражнение в другую сторону. Общее количество повторений по 3 раза (вправо и влево).

Эффект воздействия:

– упражнение стимулирует приток энергии, крови к печени и селезенке, что является непосредственно профилактическим и терапевтическим способом воздействия на работу данных органов;

– активно влияет на шейные позвонки, сухожилия, кровеносные сосуды, нервные окончания, гортань;

– предотвращает вывихи, снижает боль в суставах шейного отдела.

Особенности выполнения:

– контролируйте поворот шеи и разворот груди;

– сосредоточьте внимание на активном выдохе усилиями мышц живота.

Упражнения лежа на животе

Упражнение 8 (рис. 10, 11)

Лежа на животе, ноги выпрямлены, руки расположены вдоль туловища, кисти сжаты в кулаки. На глубоком вдохе прогнитесь в спине, слегка приподнимая и отводя голову назад, приподнимите ноги как можно выше над полом. Руки в вытянутом положении заведите за спину. Задержав вдох, выполните 2–6 движений-поворотов: сначала в одну сторону, затем – в другую, каждый раз прикасаясь к полу плечом. Выдохните, напрягая мышцы живота. Повторите упражнение по 3 раза вправо и влево.

Эффект воздействия:

– упражнение усиливает циркуляцию крови и энергии по меридианам в области позвоночника;

– тормозит процессы старения организма;

– улучшает подвижность позвоночника;

– обновляет истощенную нервную систему;

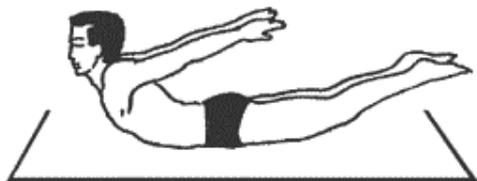


Рис. 10



Рис. 11

- предотвращает заболевание гриппом;
- активизирует работу всех мышечных групп спины, ягодиц, бедер.

Особенности выполнения:

- поскольку упражнение предполагает достаточно большие мышечные усилия в областях живота и спины, тем, кто имеет слабую переднюю стенку живота, следует быть предельно осторожными, не допуская ее перенапряжения;
- контролируйте повороты плеча к полу, не напрягая мышцы.

Упражнение 9 (рис. 12, 13)

Лежа на животе, упритесь локтями в пол, кисти расположите на затылке, ноги согнуты в коленях, пятки максимально приближены к ягодицам (вплоть до касания). На глубоком вдохе откиньте голову назад как можно дальше, напрягите мышцы живота, слегка приподнимая живот над полом и одновременно сильно прогибаясь в пояснице. Задержав дыхание на вдохе, выполните 2–6 движений головой из стороны в сторону. Сделайте полный выдох. Повторите упражнение 3 раза.

Эффект воздействия:

- упражнение укрепляет внутренние органы брюшной полости;
- снимает боли в области спины;
- способствует излечению ревматизма плечевых суставов;
- укрепляет мышцы живота и спины, возвращая утраченную подвижность в шейном и поясничном отделах.

Особенности выполнения:

- следует быть предельно осторожными тем людям, которые страдают остеохондрозом шейных позвонков;
- необходимо дозировать напряжение в области поясницы.

Упражнение 10 (рис. 14)

Лежа на животе, упритесь руками в пол на уровне талии, развернув пальцы рук в стороны. На глубоком вдохе выпрямите руки, прогните спину, откиньте голову назад.

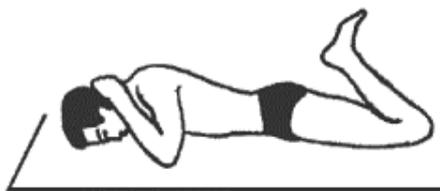


Рис. 12



Рис. 13

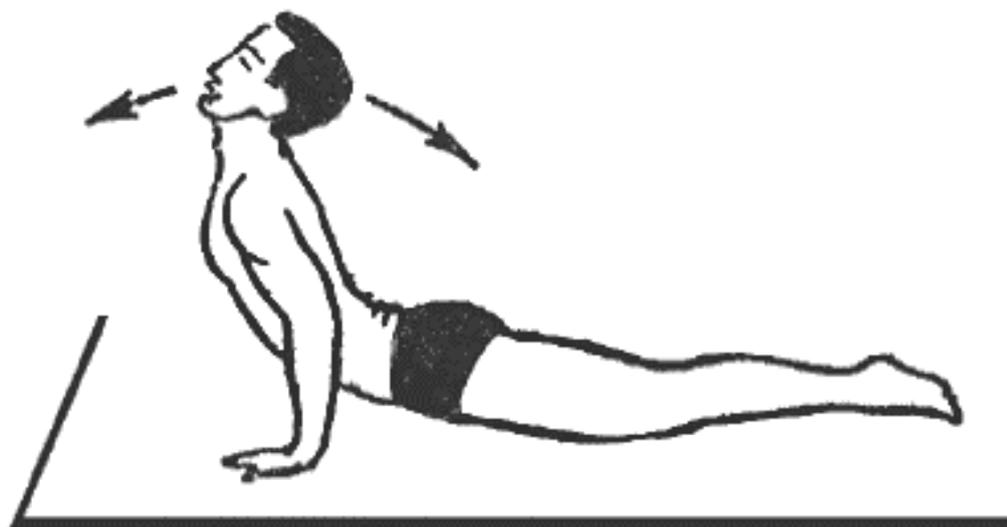


Рис. 14

Задержав дыхание на вдохе, выполните 2–6 движений корпусом и головой вперед-назад. Сделайте глубокий, полный выдох, разверните корпус и шею вправо, пытаясь увидеть пятку левой ноги. Затем, глубоко вдохнув и задержав дыхание, выполните 2–6 поворотов корпусом влево. Глубоко выдохнув, продолжайте смотреть на пятку левой ноги.

Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону. Выполните упражнение в каждую сторону от 1 до 3 раз.

Эффект воздействия:

- упражнение нормализует циркуляцию энергии и крови в области шеи, спины, боковых частях туловища;
- усиливает приток крови в самые малодоступные области печени, селезенки и легких;
- способствует рассасыванию спаек, которые появляются после заболевания воспалением легких;
- укрепляет мышцы спины, шеи, боковых частей туловища.

Особенности выполнения:

- особое внимание следует уделять повороту головы в сторону и назад, не допуская перенапряжения мышц шеи и корпуса.

Упражнения в положении сидя

Упражнение 11 (рис. 15)

Сядьте на пятки, наклоните туловище вперед, вытянув руки перед собой, коснитесь пола подбородком. На глубоком вдохе отведите голову назад, задержите дыхание и выполните 2–6 движений верхней частью туловища и головой вперед-назад. Сделайте выдох усилием мышц живота. Выполните упражнение от 1 до 3 раз.



Рис. 15

Эффект воздействия:

- упражнение активизирует работу щитовидной железы;
- укрепляет мышцы шеи, затылка, плечевых суставов, вызывая усиленный приток крови к этим областям;
- способствует излечению от ревматизма плечевых суставов.

Особенности выполнения:

- осуществляйте контроль во время отклонения головы назад.

Упражнение 12 (рис. 16, 17)

Сядьте на пол, одна нога согнута в колене, другая – прямая, вытянута назад (сидеть следует на ноге, согнутой в колене); упритесь выпрямленными, слегка напряженными руками в пол. На вдохе поднимите руки вверх, хорошо прогнувшись в пояснице. Задержите дыхание в этом положении и выполните от 2 до 6 движений головой и туловищем вперед-назад.

На сильном выдохе опустите руки вниз к полу. Поменяйте положение ног и повторите упражнение. Общее количество выполнения – от 1 до 3 раз.

Эффект воздействия:

- упражнение активизирует циркуляцию энергии в области спины;
- предотвращает появление болей в спине;
- укрепляет суставы позвоночника, мышцы спины и таза.

Особенности выполнения:

- необходимо правильно распределить центр тяжести и найти опору ногами;
- соблюдать такое положение рук, при котором они являлись бы продолжением туловища во время отклонения назад (то есть туловище и руки должны составлять одну плоскость или одну прямую линию);
- контролировать вдох, задержку дыхания и выдох.

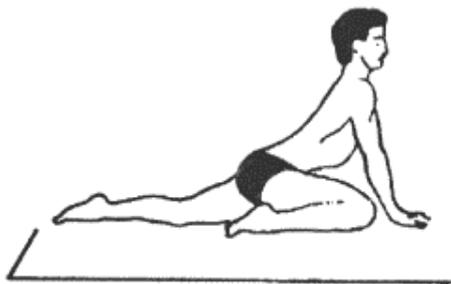


Рис. 16

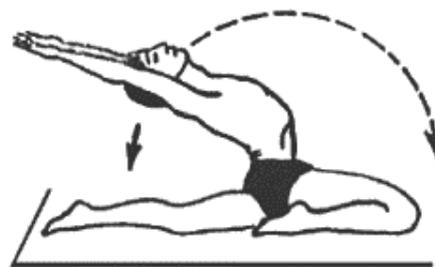


Рис. 17

Упражнение 13 (рис. 18)

Примите коленно-локтевое положение, коснитесь лбом пола. После вдоха задержите дыхание и выполните от 2 до 6 движений тазом из стороны в сторону. Выдохните воздух, напрягая мышцы живота. Повторите упражнение 5-10 раз.

Эффект воздействия:

- упражнение предотвращает опущение внутренних органов;
- предотвращает возникновение грыжи и геморроя;
- стимулирует приток крови к голове;
- эффективно при нервном истощении;
- способствует углублению дыхания.

Особенности выполнения:

- данная поза способствует полному расслаблению организма, поэтому рекомендуем выполнять ее для получения отдыха;
- позу следует выполнять как можно чаще для отработки навыков полного дыхания;
- в позе можно даже слегка подремать, одновременно приучаясь контролировать равновесие.

Вы познакомились с тремя ступенями вьетнамской йоги, являющимися базовыми и целиком необходимыми упражнениями, без которых продвижение вперед или получение оздоровительного, лечебного эффектов, не имеют смысла и безрезультатны. Поэтому следует систематически отрабатывать первые три ступени, четко выполняя все данные выше инструкции, которые складывались тысячелетиями и являются обобщенной вьетнамской народной мудростью, глубоко уходящей своими корнями в народную медицину. Благодаря этому вы не только обретете здоровье, но и сможете продвинуться вперед на пути физического и духовного самосовершенствования.

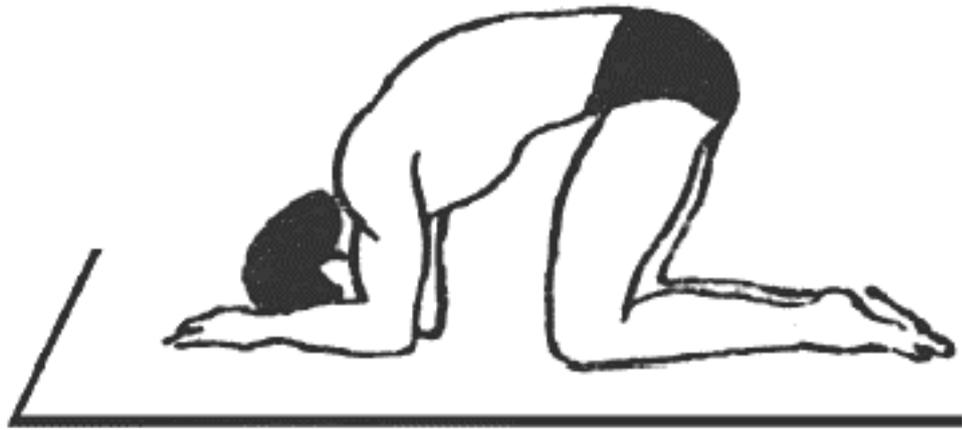


Рис. 18

ГЛАВА 4

Четвертая ступень: статико-динамические упражнения в позе «лотоса»

Упражнения четвертой ступени выполняются сидя на полу в позе «лотоса» (со скрещенными ногами), что дает максимальный оздоровительный эффект, связанный с усилением кровообращения в конечностях, тазовой области и позвоночнике за счет активизации венозного кровотока.

Для тех, кому сложно на начальном этапе сразу принять классическую позу «лотоса», предлагаем попробовать выполнять упражнения в любой из модифицированных поз (рис. 19, 20, 21, 22). Можно сидеть, согнув ноги в коленях и подтянув к себе голеностопы, размещая их один перед другим, как показано на рисунке 19.

Можно принять односторонний «полулотос», подтянув к себе голеностопы, расположенные один над другим, как на рисунке 20, либо, как на рисунке 21, – принять позу двустороннего «полулотоса»: подтяните к себе скрещенные один над другим голеностопы так, чтобы стопа одной ноги была «спрятана» между голеностопом и бедром другой.

И, наконец, можно принять позу Будды, как на рисунке 22, когда голеностопы скрещены, а пятки располагаются в паховых впадинах. Данная поза, хотя и самая сложная, на Востоке считается самой предпочтительной для тех, кто желает практиковать вьетнамскую йогу. Но предупреждаем, что только после определенной практики можно переходить к выполнению упражнений в этой позе. Форсировать ее категорически запрещено, поскольку можно нанести серьезный вред тазобедренным, коленным и голеностопным суставам.

Упражнение 1

Сядьте в удобную для вас позу «лотоса», спина прямая, руки расположены на коленях. Сделайте вдох и прогнитесь в пояснице. Задержав дыхание на вдохе, выполните от 2 до 6 покачиваний из стороны в сторону, пытаясь углубить вдох. Выдохните, развернув корпус и голову вправо, стараясь посмотреть назад и как будто бы выдавить из своих легких остатки воздуха. Вернитесь в исходное положение, сделайте вдох, выполните от 2 до 6 покачиваний корпусом на задержке дыхания, пытаясь углубить вдох и, повернувшись влево, выдохните весь воздух.



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22

Повторите упражнение в обе стороны от 2 до 4 раз.

Упражнение 2

Сядьте в удобную для вас позу «лотоса», сложите кисти рук, прижав их ребрами ладоней одну к другой, и, развернув ладони к себе, выполните 2–3 движения перед собой вверх-вниз до отказа, после чего быстро потрите их так, чтобы они разогрелись.

Откиньте голову назад, прижмите ладони к подбородку и щекам. Медленно опуская голову вниз, проведите ладони к макушке. Затем медленно откиньте голову назад, выполняя движение ладонями от макушки к затылку с двух сторон шеи и вернитесь к подбородку. Повторите упражнение 10–20 раз, дыхание естественное.

Упражнение 3

Сядьте в удобную для вас позу «лотоса» и приложите ладони к лицу около ушных раковин. Сделайте массажное движение кистями рук в сторону затылка, проведите по ушным раковинам вперед-назад. Выполняйте массажные движения 10–20 раз до ощущения тепла в ушных раковинах. Массаж данных областей влияет на биологически активные точки, регулируя функции разных органов и всего организма, обеспечивая профилактику и лечение разных заболеваний.

Упражнение 4

Сядьте в удобную для вас позу «лотоса», нажмите ладонями на ушные раковины так, чтобы ощутить давление воздуха на барабанные перепонки, затем одновременно уберите ладони. Во время нажатия и разжатия ладоней воздух должен с силой входить в ушные отверстия и выходить из них. Максимальный эффект упражнения – предотвращение склерозных изменений в органах слуха и обеспечение хорошего слуха.

Упражнение 5

Сядьте в удобную для вас позу «лотоса», закройте ладонями ушные отверстия, пальцы расположите на затылке. Указательные пальцы положите на средние и с силой нанесите удар по затылочной кости. Удар через кость передается во внутреннее ухо достаточно ощутимо и громко. Выполните 10–20 ударов. Упражнение предотвращает возникновение различных нарушений во внутреннем ухе.

Упражнение 6

Вариант А. Примите позу «лотоса», положите средний и указательный пальцы обеих рук к внутренним концам бровей около переносицы. Двигая пальцами по бровям к вискам, от них – к носу и снова к бровям, массируйте участки лица (в области лобных и верхне-носовых пазух). Выполните 10–20 круговых движений в обе стороны. Упражнение предотвращает воспаление и заболевания названных пазух, способствует их лечению.

Вариант Б. Примите позу «лотоса», положите средние пальцы рук на закрытые веки. Круговыми движениями пальцев выполните легкий массаж век в одном и другом направлениях 10–20 раз. Упражнение предотвращает появление конъюнктивита и заболеваний век.

Вариант В. В позе «лотоса» указательными пальцами нажмите одновременно на точки у внутренней и верхней, а большими – у внешней и нижней областей глазных впадин. Упражнение улучшает циркуляцию энергии и крови в области глазных впадин.

Упражнение 7

Вариант А. В позе «лотоса» положите указательные и средние пальцы правой руки на переносицу и сделайте 10–20 движений вверх-вниз по внешней стороне носа, активно сопровождая движение пальцев дыханием через нос. Упражнение должно вызывать ощущение тепла в частях носа.

Вариант Б. В позе «лотоса» выполните двусторонний точечный массаж указательными пальцами в тех местах, где заканчивается носовая кость и начинается хрящ. Выполните 10–20 нажатий в этих точках, осторожно выполняя вращательные движения в обоих направлениях.

Вариант В. В позе «лотоса» выполните указательными пальцами массаж носовых крыльев.левой рукой массируйте правое крыло носа, правой – левое. Сделайте по 10–20 движений каждой рукой.

Вариант Г. В позе «лотоса» легко и мягко промассируйте носовые отверстия, отжимая кончик носа то в одну, то в другую стороны. Упражнение дает профилактический и согревающий эффекты.

Упражнение 8

Сядьте в позу «лотоса». 10–20 раз возвратно-поступательными движениями промассируйте противоположную руке щеку от рта до уха. Смените руки и выполните массаж другой щеки. Перед массажем придайте вашему лицу жизнерадостное выражение, что уже само по себе дает заряд энергии. Упражнение предотвращает паралич лицевого нерва и излечивает

его, активизирует мышцы рта, губ, щек, жевательные и шейные мышцы. Массаж является великолепной косметической процедурой.

Упражнение 9

Сядьте в удобную для вас позу «лотоса», напрягите мышцы шеи, отведите голову назад и посмотрите вверх. На переднюю часть шеи положите ладонь и возвратно-поступательными движениями массируйте ее вверх-вниз от груди к подбородку. Упражнение следует выполнять каждой ладонью 10–20 раз до появления ощущения тепла в передней части шеи. Упражнение предотвращает появление кашля, а также с успехом излечивает от него.

Упражнение 10

Сядьте в позу «лотоса» и выполните 5-10 вращений языком в отверстии закрытого рта, попеременно выпирая губы, надувая щеки, одновременно покачивая туловищем из стороны в сторону и вращая глазами яблоками.

Упражнение 11

Сядьте в позу «лотоса». Наберите в рот немного воздуха, чтобы надуть щеки и «прополоскать» воздухом рот, переводя одновременно взгляд вправо и влево. После каждого цикла движений в обе стороны слегка щелкните зубами один раз. Все движения сопровождайте ритмичным покачиванием туловища. Повторите упражнение 10–20 раз.

Упражнение 12

В позе «лотоса» щелкните языком по мягкому нёбу 10–20 раз. Эффективность упражнения увеличится, если щелканье сопровождать активным сокращением мускул нижней части брюшной стенки. Для облегчения контроля за синхронностью сокращения мышц, положите руку на живот. При этом следует глотать выделяющуюся слюну. Глотание слюны способствует улучшению слуха. В целом упражнение поддерживает подвижность и тонус языка и предотвращает ухудшение артикуляции в пожилом возрасте.

Упражнение 13 (рис. 23)

Сядьте в удобную для вас позу «лотоса», сцепите кисти в «замок» и разверните ладони внутренней частью вперед. Поднимите их над головой. Откинув голову назад, зафиксируйте взгляд на любой точке пальца руки, начните внимательно разглядывать кожный рисунок на этом участке. Сделайте вдох и задержите дыхание. Выполните от 2 до 6 покачиваний туловищем из стороны в сторону, следя за тем, чтобы руки и голова двигались за корпусом. Взгляд сконцентрируйте на выбранном участке кожи пальца руки. Во время выдоха опускайте руки к лицу на расстояние около 5 см от него, но взгляд удерживайте на выбранной точке. Повторите упражнение 10–20 раз.

Эффект воздействия:

– упражнение стимулирует работу хрусталика глаза и является эффективной гимнастикой для глаз, предотвращая возрастное ослабление зрения;



Рис. 23

– способствует развитию способности глаза фиксировать взгляд на предметах различной удаленности;

– показано всем, кто желает сберечь зрение на долгие-долгие годы.

Особенности выполнения:

– необходима полная концентрация внимания на выбранной точке;

– упражнение требует достаточного напряжения и усилий при концентрации внимания на выбранном объекте;

– если вам сложно выполнить упражнение в позе «лотоса», попробуйте сделать его, просто сидя на стуле или на полу.

Упражнение 14 (рис. 24)

Сядьте в позу «лотоса», расположите руки за головой, сцепив пальцы на затылке. С максимальным усилием отведите локти назад, одновременно двигая головой и запрокидывая ее.



Рис. 24

После глубокого вдоха, задержав максимум воздуха в груди, выполните от 2 до 5 покачиваний туловищем вперед-назад, затем сделайте выдох. Повторите упражнение 3 раза.

Эффект воздействия:

- упражнение увеличивает объем легких, избавляет от сутулости, улучшает кровообращение в области шейных и грудных позвонков;
- благотворно воздействует на щитовидную железу и позитивно влияет на обмен веществ.

Особенности выполнения:

- в позе «лотоса» упражнение дает максимальный эффект, но если вы не можете ее принять, практикуйте движение стоя или сидя;
- не перенапрягайте шейные мышцы. Придерживайтесь комфортного ощущения при выполнении, регулируя нагрузку на группы мышц, позвоночник, связки и суставы.

Упражнение 15 (рис. 25)

Сядьте в позу «лотоса», согните руки в локтях и заведите за спину, одновременно откидывая голову назад. Сделайте глубокий вдох и, задержав воздух в груди, выполните от 2 до 6 покачиваний туловищем из стороны в сторону, затем – полный выдох. Повторите упражнение 3 раза.

Эффект воздействия:

– упражнение способствует развитию гибкости и подвижности верхнего отдела позвоночника;

– улучшает осанку, избавляет от сутулости и делает грудную клетку более развернутой, что обеспечивает увеличение объема легких;

– облегчает состояние при астме.

Особенности выполнения:

– при покачивании туловищем колени необходимо поднимать над полом;

– не советуем перенапрягаться при заведении локтей за спину;



Рис. 25

– необходимо контролировать положение головы на вдохе;

– после выполнения покачиваний туловищем сконцентрировать внимание на выдохе.

Упражнение 16 (рис. 26, 27)

Сядьте в позу «лотоса», как можно выше сцепите пальцы в «замок» за спиной. Наклоните туловище и голову в сторону, выполните вдох и выпрямитесь, закончив вдыхать. На задержание дыхания выполните от 2 до 6 покачиваний в обе стороны и, выдохнув воздух, примите крайнее нижнее положение, с которого на вдохе начните поднимать туловище. Выполните упражнение в обе стороны от 2 до 6 раз.

Эффект воздействия:

– упражнение активизирует дыхательный центр и улучшает дыхание;

– укрепляет позвоночник во всех отделах;

– укрепляет руки и кисти рук;

– усиливает кровоток и движение энергии в промежности.

Особенности выполнения:

- упражнение требует жесткого контроля за напряжением боковых мышц, бедер, стоп, мышц живота и промежности;
- необходимо сохранять прямое положение головы и вертикальное позвоночника.

Упражнение 17 (рис. 28)

Сядьте в позу «лотоса», заведите одну руку за спину снизу, другую – сверху, соедините пальцы в «замок». Сделав глубокий вдох и задержав на вдохе воздух в груди, выполните от 2 до 6 покачиваний туловищем из стороны в сторону. Выдохнув и немного передохнув, повторите упражнение еще 3 раза, меняя положение рук.



Рис. 26

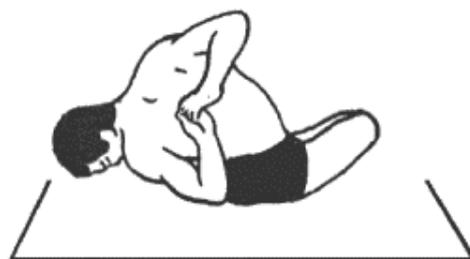


Рис. 27



Рис. 28

Эффект воздействия:

- упражнение довольно быстро укрепляет мышцы руки и кисти;

- улучшает кровообращение в плечевом суставе, тонизирует нервные окончания спины;
- тонизирует мышцы в области промежности за счет улучшения кровообращения во всем теле.

Особенности выполнения:

- поза должна быть устойчивой, кисти жестко сцеплены в «замок». Не следует чересчур напрягать мышцы предплечий;
- голову держать прямо, позвоночник – в вертикальном положении.

Упражнение 18 (рис. 29)

Сядьте в позу «лотоса», слегка поднявшись на колени (ноги скрещены), бережно откиньтесь назад и, развернув ладони в стороны, упритесь руками в пол. Выполняя вдох, откиньте голову назад, прогнитесь в спине и выпятите живот вперед. Задержав дыхание, сделайте от 2 до 6 покачиваний из стороны в сторону. Полностью выдохните. Повторите упражнение от 1 до 3 раз.



Рис. 29

Эффект воздействия:

- упражнение активизирует поясничный и шейный отделы позвоночника, обеспечивая лечебный и оздоровительный эффекты;
- улучшает кровообращение в нижних конечностях.

Особенности выполнения:

- необходимо жестко контролировать напряжение в тазовой области и во всех частях позвоночника.

Упражнение 19 (рис. 30)

Сядьте в позу «лотоса» и, положив руки на колени, наклонитесь вперед так, чтобы достать лбом пол (данный вариант – идеальный, но на начальном этапе следует просто стремиться достать пол лбом). Сделав вдох и задержав дыхание, от 2 до 6 раз поверните голову (это движение должно быть похоже на перекач), не отрывая ее от пола. При этом в крайнем правом и крайнем левом положении головы следует стараться посмотреть на стену, доводя поворот до конца. После чего сделать выдох.

Повторите упражнение от 1 до 3 раз, затем выпрямите позвоночник и зафиксируйте его положение.

Эффект воздействия:

- упражнение стимулирует работу желчного пузыря, поджелудочной железы, толстого и тонкого кишечника;
- активно воздействует на солнечное сплетение;
- улучшает кровообращение в тазовой области и в области шейных позвонков;
- укрепляет мышцы шеи и плечевого пояса.

Особенности выполнения:

- контролировать движение головы и положение шейных позвонков, а также напряжение мышц шеи;
- не допускать переутомления.



Рис. 30



Рис. 31



Рис. 32

Упражнение 20 (рис. 31, 32)

Из позы «лотоса» подайте корпус вперед, опираясь на вытянутые руки и колени скрещенных ног. Максимально прогнитесь в спине. Сделайте вдох, задержав дыхание, покачайте туловище из стороны в сторону и прогнитесь в позвоночнике. Повторите упражнение от 1 до 3 раз.

Эффект воздействия:

- упражнение активизирует работу почек и надпочечных желез;
- улучшает кровообращение во всех внутренних органах;
- укрепляет поясничную область позвоночника;

– активизирует работу желез внутренней секреции, включая щитовидную железу.

Особенности выполнения:

– рекомендуем максимально жесткий контроль за состоянием позвоночника и напряжением мышц ног и туловища.

Общий эффект упражнений, выполняемых в позе «лотоса»:

– упражнения улучшают движение энергии и крови вдоль позвоночника;

– активизируют деятельность симпатической и парасимпатической нервной системы;

– обновляют функции органов чувств, предотвращают раннее угасание данных функций у людей пожилого возраста;

– предотвращают негативные возрастные (и не только) изменения в шейном и поясничном отделах позвоночника;

– тонизируют всю область спины, стимулируют работу спинного мозга;

– способствуют быстрому излечению простудных заболеваний и болезней внутренних органов.

ГЛАВА 5

Пятая ступень: статико-динамические упражнения в положении сидя

Упражнение 1 (рис. 33)

Сидя на полу, ноги прямые, вытянуты перед собой. Разотрите мышцы спины движением рук вверх-вниз. На выдохе наклонитесь вперед, продолжая выполнять массаж снизу-вверх. Сделайте вдох, поднимите корпус, подайтесь чуть-чуть назад и начинайте массаж спины сверху вниз. Повторите упражнение **10** раз.

Эффект воздействия:

– упражнение тонизирует область спины, избавляет от боли, делает спину гибкой. Рекомендуется всем, кто ощущает боль или напряжение в спине.

Особенности выполнения:

- перед выполнением массажа хорошо разотрите ладони;
- придерживайтесь правильного дыхания во время выполнения массажа: выдох воздуха выполнять снизу вверх, вдох – сверху вниз;
- не торопитесь за движением руками, чтобы не нарушать спокойный ритм дыхания.



Рис. 33

Упражнение 2 (рис. 34)

Сев на пол, сначала выпрямите ноги вперед, а затем слегка согните их в коленях и возьмитесь за стопы так, чтобы средний палец руки надавливал на впадину соседней стопы (снизу), а большой палец, оставаясь сверху, надавливал на точку в углублении между первой и второй костями плюсны стопы. Надавливая на эти точки, сделайте глубокий вдох, затем – выдох и энергично разогните ноги в коленях. Повторите упражнение от 2 до 5 раз.

Эффект воздействия:

- упражнение помогает избавиться от боли в спине;
- улучшает кровоток и движение энергии в области таза и спины;
- нормализует давление крови и регулирует работу печени за счет массажа (давления) точек большим и средним пальцами рук.

Особенности выполнения:

- упражнение предполагает придерживаться осторожности тем, у кого проблемы с гибкостью спины;
- надавливания пальцами на точки должны быть достаточно сильными;
- необходимо следить за тем, чтобы дыхание было регулярным.

Упражнение 3 (рис. 35, 36)

Сидя на полу, выпрямите перед собой ноги и соедините их. Возьмитесь руками за голенисто стопы возле самых щиколоток. Сделайте полный вдох. На глубоком полном выдохе наклонитесь как можно ниже, подтяните голову к ногам, стараясь коснуться лбом коленей. Во время выдоха выпрямляйтесь, во время вдоха наклоняйтесь вперед. Повторите упражнение от 3 до 5 раз.



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36

Эффект воздействия:

- упражнение осуществляет общеоздоровительное воздействие на организм за счет стимуляции позвоночника и внутренних органов;
- укрепляет поясничный отдел позвоночника и избавляет от боли в этой части спины;
- облегчает состояние при запорах;
- улучшает обмен веществ и работу органов пищеварения;
- значительно улучшает кровообращение в органах таза и брюшного отдела;
- упражнение противопоказано только тем, кто имеет травмы позвоночника.

Особенности выполнения:

- контролируйте состояние напряжения или появления боли в спине;
- допускается только легкое ощущение боли при выполнении упражнения;
- не старайтесь на начальном этапе сразу коснуться лбом коленей. Данный навык появится со временем, после регулярных тренировок.

Упражнение 4 (рис. 37)

Сидя на полу с выпрямленными ногами, обхватите двумя руками голеностоп одной ноги, аккуратно заведите ногу за голову. На выдохе выполните плавный наклон головы вперед, пытайтесь коснуться лбом колена выпрямленной ноги, расположенной на полу. На вдохе выпрямитесь. Повторите упражнение 2–3 раза одной ногой, затем другой.



Рис. 37

Эффект воздействия:

– упражнение оказывает максимально эффективное воздействие на мышцы шейного отдела, межпозвоночные суставы, мышцы спины, поясницы, промежности, голеностопные суставы и колени;

– активизирует деятельность внутренних органов брюшной полости;

– способствует расслаблению всего тела.

Особенности выполнения:

– рекомендуем только плавное и медленное выполнение;

– не торопитесь с разработкой подвижности суставов;

– избегайте растяжения связок из-за чрезмерно резкого и быстрого выполнения;

– не допускайте повреждения позвоночника во время выполнения наклонов;

– людям пожилого возраста не рекомендуется выполнять данное упражнение, так как возможны очень серьезные повреждения межпозвоночных дисков и самих позвонков.

Упражнение 5 (рис. 38)

Станьте на колени: стопы врозь, носки соединены. Отклонитесь назад и прогнитесь в спине настолько, чтобы можно было опереться руками о пол, направив пальцы рук назад от себя. Сделав глубокий вдох, сильно прогнитесь в спине, выпятив живот и еще сильнее запрокинув голову назад в направлении к полу.

Задержав дыхание, выполните от 2 до 4 покачиваний туловищем из стороны в сторону. Сделайте выдох и слегка расслабьтесь, вернувшись в исходное положение. Повторите упражнение от 1 до 3 раз.

Эффект воздействия:

– упражнение оказывает сильное позитивное воздействие на позвоночник, мышцы промежности, мышцы и связки голеностопного сустава, мышцы шейного отдела позвоночника, щитовидного отдела и на саму житовидную железу.

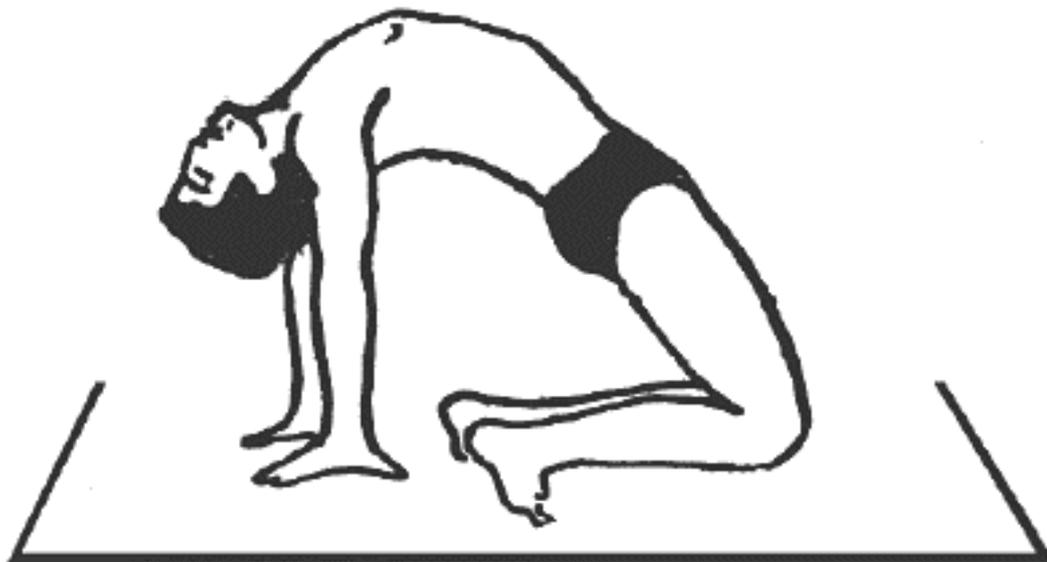


Рис. 38

Особенности выполнения:

- упражнение следует выполнять с максимальной осторожностью;
- покачивания туловищем из стороны в сторону выполняют с небольшой амплитудой;
- не допускайте появления боли в спине, допускается лишь небольшое напряжение;
- противопоказания касаются только людей пожилого возраста.

Упражнение 6 (рис. 39)

Присев на пятки и наклонившись слегка вперед, возьмите себя руками за разведенные в стороны ступни в области щиколоток. На глубоком вдохе, задержав дыхание, выполните от 2 до 6 покачиваний туловищем в обе стороны. На полном выдохе наклонитесь вперед, стараясь коснуться лбом пола перед собой.

Вернитесь в исходное положение на вдохе и повторите упражнение от 2 до 5 раз.

Эффект воздействия:

- упражнение тонизирует, развивает гибкость и подвижность позвоночника;
- укрепляет мышцы промежности, бедер и голени;
- укрепляет коленные и голеностопные суставы;
- активизирует деятельность органов пищеварения;
- улучшает обмен веществ;
- предотвращает возможность появления голеностопных вывихов.

Особенности выполнения:

– при появлении сильной боли в коленях прекратите выполнение упражнения (используйте положение, описанное в предыдущем упражнении);

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.