

КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ОБЩЕУНИВЕРСИТЕТСКАЯ КАФЕДРА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Оздоровительные методики
в практике самостоятельных занятий
студентов



Казань – 2024

УДК: 796.035 (075.8)

*Принято на заседании общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта
Протокол № 7 от 3 апреля 2024 года*

Рецензенты:

Тагирова Н.П., заведующая общеуниверситетской кафедрой физического воспитания и спорта КФУ, кандидат педагогических наук, доцент;

Васенков Н.В., заведующий кафедрой физического воспитания КГЭУ, кандидат биологических наук, доцент;

Фазлеева Е.В., Шалавина А.С., Фазлеев А.Н., Шалавина Ю.В.

Оздоровительные методики в практике самостоятельных занятий студентов: учебно-методическое пособие / Е.В. Фазлеева, А.С. Шалавина, А.Н. Фазлеев, Ю.В. Шалавина. – Казань: КФУ, 2024. – 79с.

В пособии представлены методики, обеспечивающие системный подход к самооздоровлению организма, включающие в себя различные комплексы физических и дыхательных упражнений, медитативные психотехники и многое другое, объединяющие опыт восточных и западных натуропатов, поддерживающих постулат, что лучшее лекарство от всех недугов – это позитивный настрой и движение.

Пособие рекомендовано студентам вузов, специалистам в области физической культуры, широкому кругу читателей, всем, кто понимает, что формирование здоровья – это каждодневный труд, а наше здоровье - в наших руках.

© Фазлеева Е.В., Шалавина А.С.,
Фазлеев А.Н., Шалавина Ю.В. 2024
© Казанский университет, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	4
1. Саморегуляция и медитация	6
1.1. Медитация на первоэлементы цикла У-Син (пять первоэлементов)	13
1.2. Система здоровья К. Ниши: научитесь быть счастливым	18
1.3. Метод позитивного самовнушения	21
2. Элементы восточных практик - один из путей к физическому и духовному самосовершенствованию личности	25
3. Звуковая гимнастика	38
4. Физические упражнения как средства стимуляции адаптационных возможностей организма	43
4.1. Диафрагмально-висцеральная гимнастика	51
4.2. Утренняя гимнастика тибетских лам	57
5. Постизометрическая релаксация и самомобилизация	58
6. Рефлексологический самомассаж	69
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	72
ЛИТЕРАТУРА	74
ПРИЛОЖЕНИЯ	72

ВВЕДЕНИЕ

Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения. А. Де Мюссе

Проблема здоровья волнует всё население земного шара. И весьма важным является возможность познакомить каждого человека с методами, с помощью которых он мог бы оказать себе доврачебную помощь, а затем заниматься самооздоровлением. Никто не в состоянии, как бы он ни был богат, купить себе здоровье, но можно укрепить его и продлить жизнь, если использовать методы, стимулирующие системы самооздоровления организма.

Жизнь цивилизованного человека – непрерывный процесс приспособления к меняющимся экологическим и социальным условиям, и, чтобы сохранить здоровье, каждому необходимо найти свой собственный, индивидуальный механизм взаимодействия с окружающей средой. Необходимо помнить, что каждый человек от рождения имеет мощные физиологические механизмы устойчивости к действию различных отрицательных факторов, и задача состоит лишь в правильной тренировке и постоянном совершенствовании этих механизмов.

Наш организм, как любая сложная система, напоминает сложный и тонкий музыкальный инструмент, требующий постоянной настройки, которую, в норме, он производит сам. Но болезнь, тем более хроническая – это состояние серьезной «расстроенности» этого инструмента, когда самонастройка очень затруднена. И поэтому требуется приложить немало усилий, чтобы помочь организму перестроиться и восстановить нарушенную болезнью гармонию (дух, психика, тело), улучшив его биоэнергоинформационные процессы, саморегуляцию и адаптивную активность в целом.

По современным представлениям, человек – это саморегулирующаяся открытая система, включающая в себя подсистемы от молекулярно-генетического до социально-психологического уровней. Поэтому понятие здоровье с общечеловеческих позиций можно определить, как состояние полного физического, психического и социального благополучия. Это изначально естественное, нор-

мальное и должное состояние души и тела, к которому необходимо стремиться. Если коротко, здоровье – это способность жить свободно. Эта способность зависит от резервов организма, набора приспособительных форм поведения и адекватного восприятия. Очевидно, что человек рождается в лучшем случае без болезней, но всегда без здоровья, с одной стороны; здоровье должно формироваться в процессе всей жизни - с другой. ***Помните, - сохранение здоровья – это труд, это каждодневная победа над самим собой.***

Современная молодежь находится в таком информационном поле, когда «модное» становится одним из важных мотивирующих факторов к занятию определенным видом деятельности. Быть здоровым и вести ЗОЖ – это сейчас модно. Модно стало использовать для оздоровления как новые, так и раритетные оздоровительные методики и системы упражнений. Поэтому для оздоровления молодежи и привития привычки вести ЗОЖ в учебно-воспитательном процессе могут успешно применяться и традиционные и современные оздоровительные методики. Конечно, не все системы и методики оздоровления можно в полном объеме использовать как в учебном процессе по физическому воспитанию, так и для самостоятельных занятий, но элементы методик, после апробации, можно смело включать в практику воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы со студентами.

К сожалению, современное здравоохранение не в состоянии спасти человечество от болезней цивилизации, и человек вынужден обращаться к методам и принципам оздоровления, стимулирующим собственные силы организма, включающие саногенез и самовосстановление.

Если вы молоды, полны сил, не жалуетсяесь на своё здоровье и еще не задумываетесь над тем, как его сохранить, вам тоже полезно познакомиться с этими рекомендациями. Может быть, они помогут избежать в будущем знакомства с грозными недугами. Не забывайте, что здоровье легко потерять и так трудно, почти невозможно, его восстановить!

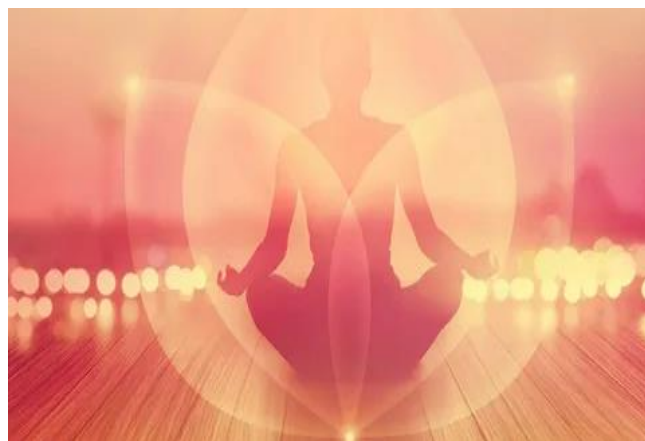
1. МЕДИТАЦИЯ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ

Медитацию относят к духовным психотехникам Востока. По Восточным преданиям, медитация представляет собой процесс, посредством которого достигается внутреннее «просветление» сознания, дающее человеку новый опыт в интеллектуальной, философской, и, что важнее всего, в экзистенциальной сфере.

Самые древние источники, посвященные медитации, восходят к старым, индийским обычаям, и относятся к 1500 году до н.э. Эти источники включают в себя религиозные писания, известные под названием Веды, в которых рассматриваются медитативные традиции древней Индии. На протяжении всех веков различные формы медитации использовались в Китае, Японии, Египте, Греции. Наконец, в середине XX столетия, волна медитативной практики охватила и страны Запада. В частности, в США методика была возрождена Maharishi Mahesh Jogi и получила название «трансцендентальной медитации».

В контексте этих рекомендаций термин «медитация» употребляется для обозначения методики психотренинга аутогенного типа, обладающего потенциалом для индуцирования у занимающегося его трофотропного состояния (активизация парасимпатической нервной системы: человек пребывает в состоянии покоя, обеспечивается суживание зрачков, сердце начинает биться медленнее, артериальное давление понижается, соответственно, сосуды приходят в расслабленное состояние) путём концентрации внимания на объекте, предназначенном для сосредоточения.

При высоком уровне овладения этими методиками возможно достижение психического состояния, характеризующегося неэгоцентрическим типом мышления, а более широким восприятием жизни, известным в буддизме под названием випассана, то есть



всеохватывающее осознание, помогающее видеть ситуацию более широко, выше простого утверждения или отрицания «Я». Это более широкое осознание является основанием для сострадательного действия и служения другим людям, что и есть, по-видимому, конечная цель медитации и духовных практик вообще.

Существует много видов медитаций, но общим для всех форм является наличие стимула или предмета, на котором концентрирует своё внимание медитирующий. И все используемые психотехнические приёмы и методы служат одной цели – получению состояния внутреннего единства.

В соответствии с природой объекта существует 4 вида медитации.

1. Повторение в уме. Классическим примером психического объекта для сосредоточения является «мантра» – слово или фраза, повторяемые мысленно вновь и вновь. В качестве мантры иногда используют молитвы, тексты народных песен.

2. Повторение физического действия – фиксация внимания на каком-то физическом действии, например, повторяющихся дыхательных движениях. Различные формы дыхательного контроля – подсчёт вдохов и выдохов (так называемая, Пранаяма) лежат в основе одной из форм Хатха-йоги. Бег трусцой также нередко сопровождается переживаниями, подобными медитативным. Причиной этого может быть устанавливающееся во время бега регулярное дыхание или однообразные звуки от соприкосновения ног с землёй. Другой вариант Хатха-йоги, нередко используемой медитирующими, это принятие различных поз – *Асан*.

3. Сосредоточение на проблеме. Этот объект для концентрации представляет собой попытку решения проблемы путём включения парадоксальных компонентов. Например, в качестве объекта для размышления даётся парадоксальная на вид задача: «Как звучит хлопок одной ладони?».

4. Зрительная концентрация, когда объектом для сосредоточения является зрительный образ: картина, пламя свечи, лист дерева, внушающая расслабление сцена или вид



природы, «мандала» – геометрическая фигура, символизирующая единство человека и Вселенной.

У многих людей с высоким уровнем психофизиологического возбуждения попытки медитировать могут быть неэффективными. С целью привести себя в более восприимчивое состояние для медитации можно рекомендовать принять перед медитацией тёплую ванну.

Медитация обычно помогает снять стрессовые состояния и приводит к положительным психологическим результатам. Подобное изменённое состояние сознания, позволяет легко и непринуждённо входить в позицию самогипноза, который даёт возможность человеку путешествовать по глубинам его собственного сознания и достигать ощущения лёгкости и парения, что позволяет слиться с окружающим миром и посредством внутренней концентрации достигнуть ощущения свободного бытия. Такое состояние сознания обычно не поддаётся вербализации, это нечто внутреннее, обращение к которому помогает избавиться от психологического напряжения, от эмоционального стресса.

Проведению эффективной медитации обычно способствует наличие помещения, где не будет посторонних людей, телефонов, где будет возможность уменьшить степень освещённости, быть в лёгкой удобной одежде, а при желании можно использовать медитативную музыку. Всё это помогает человеку находиться в спокойном состоянии, в спокойной позе, расслабившись одному или в группе, с музыкой или в тишине, путём фиксации на пламени свечи, на каком-то отдельном звуке, или представлении, или, сосредоточившись на акте дыхания, войти в изменённое состояние сознания.

Вышеприведенные виды медитаций относят к *статическим* формам медитаций. Более высокий уровень – это *динамические* формы медитации. Динамическая медитация иначе называется медитацией действия и выступает как системообразующий фактор, позволяющий оптимизировать любую сферу активности личности, распространить принцип всеобщей гармонии на сам процесс деятельности как физической, так и психической. При этом достигается

единство телесного и психического самим действием. В Китае динамические методики саморегуляции включают в себя два больших раздела:

а) двигательная гимнастика Тайцзы-цюань, позволяющая гармонизировать двигательную сферу человека, придать его движениям особую пластичность, оптимальность и максимальную эффективность;

б) дыхательная энергетическая гимнастика Ци-Гун, развивающая систему дыхания, биоэнергетическую систему организма, позволяющую управлять энергетическими потоками в меридианах и центрах функциями внутренних органов.

Между статическими и динамическими формами медитаций нет чётких граней. Полученные при статических методах саморегуляции особые слитные формы функционирования психики здесь реализуются в динамике. Статика является частным случаем динамики, когда деятельность свёрнута, но тело и психика готовы к действию. В динамике наблюдается периодическое возвращение к нулевым состояниям, то есть к статике после определённых этапов действий, что позволяет внести дополнительную гармонию и оптимальность в процесс деятельности. Полученные состояния при динамической медитации осуществляются за счёт целого комплекса двигательных, дыхательных, энергетических и других психотехнических упражнений, образующих единую систему.

Приводим несколько методик статической медитации.

John-Roger (1989) предлагает следующую методику «Дыхательной медитации».

«Дыхательная медитация» возможна в любое время, в любом месте.

Она очень полезна при стрессах и волнениях.

Она помогает успокоиться, умиротворить дух, тело, эмоции, улучшает настроение и позволяет легче смотреть на жизнь.

Во время медитации вы не спите, вы бодрствуете.

Дыхательная медитация усиливает концентрацию вашего внимания и просветляет ваше сознание.

Она изменяет ритм вашего дыхания, вашего сердцебиения, улучшает вашу приспособляемость к жизни.

Это духовное упражнение.

Оно приносит покой, который остаётся с вами, что бы с вами или рядом с вами ни произошло.

Ваш покой передаётся окружающим и помогает им.

Садитесь удобно, закройте свои глаза.

Дышите носом, ваше внимание сосредоточено на том, как вы дышите.

Ваше дыхание замедляется.

Это хорошо. Повторяйте мысленно и представляйте.

Я расслабляюсь, я успокаиваюсь.

Я могу дышать медленнее, я могу дышать реже.

Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох.

Я слежу за дыханием, я чувствую его, я его ощущаю.

Если мне захочется, я могу вдохнуть носом, выдохнуть ртом.

Я могу покашлять, если мне этого захочется.

Это естественно.

Так снимаются напряжения.

Я могу начать слышать звуки внутри себя.

Это хорошо.

Я остаюсь в покое.

Я наблюдаю дыхание.

Я могу почувствовать беспокойство.

Я начинаю оглядываться, вижу посторонние предметы – это я заблудился, сбился с пути.

Всё это – иллюзия, рассеянность мысли.

Я вновь возвращаюсь к дыханию.

Я вновь сосредотачиваюсь на нём.

Упражнение успокаивает.

Я успокаиваюсь и вновь собираю себя.

Появляются странные образы.

Я вижу сны наяву.

Всё это напряжения и условности.

Они вспыхивают в моём сознании и растворяются в нём.

Я продолжаю следить за своим дыханием.

Голова становится светлее и легче.

Это расширяется сознание.

Я чувствую покачивание.

Это энергия света.

Свет помогает мне.

Я продолжаю следить за дыханием.

Это очень просто.

Включается третий глаз.

Я продолжаю дышать.

Я остаюсь в покое.

Я наблюдаю поток сознания.

Всё пролетает мимо меня – мысли, образы, ощущения.

Всё мимо меня.

Есть только вдох и выдох.

Мир и покой.

Я продолжаю дыхательную медитацию.

Оптимальное время дыхательной медитации – от 15 до 30 минут.

Murdock (1988) предлагает следующий медитативный комплекс, который проводится в фиксированное время, ежедневно, в полутёмной обстановке, сидя на коврик в полной тишине, скрестив ноги, закрыв глаза, положив кисти рук на колени, ладонями вверх:

– вначале выполняются дыхательные упражнения на три счёта – вдох, задержка дыхания и выдох;

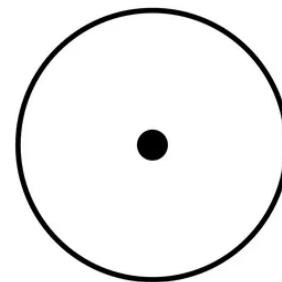
– следующим этапом является физическая релаксация, физическое расслабление, физический покой при одновременном проведении дыхательных упражнений;

– далее используется направленная концентрация внимания на заданной теме медитации.

Темы медитации могут быть на круг и точку, на разноцветные облака, шарики, на белый свет и волну.

Например, Rosmann (1985) предлагает следующую методику медитации на круг и точку.

Оставаясь с закрытыми глазами, сфокусируйте своё внимание в центре лба, между бровей, внутри головы.



Теперь в этом центре представьте себе точку, вокруг точки образуйте окружность.

Вы – точка, а окружность – мир.

Обратите внимание на цвет точки, посмотрите какого цвета окружность.

Теперь точку наполните любовью.

Растёт любовь, растёт точка.

Чем сильнее любовь, тем больше точка, всё больше, больше, больше, пока не сольётся с окружностью.

Теперь посмотрите, какого цвета окружность.

Изменился ли её цвет или остался прежним?

Обычно люди при проведении подобных медитаций становятся более общительными, эмоциональными, стремятся по её окончании поделиться друг с другом своими ощущениями и впечатлениями. Использование медитативных техник помогает уменьшить реакцию организма на стресс, предотвратить её, ослабить чувство беспокойства и тревоги, развивать творческое воображение и снимать напряжение и накопившиеся психосоматические проблемы.

1.1. Медитация на первоэлементы цикла У-СИН (пять первоэлементов)

Много веков назад китайские мудрецы, наблюдая за циклами жизни, ходом звёзд и изменениями погоды, изучали природные явления и связывали их с жизнью человека. Именно из этих наблюдений родилось учение о Дао. Дао означает «то, что нельзя назвать». У него нет направления, нет воли, нет цели, но из него рождается всё. Из Дао возникли противоположности Инь и Ян, земля и небо, материя и энергия. А из тех, в свою очередь, родились Пять элементов (стихий) - Огонь, Земля, Металл, Вода, Дерево.

Китайский термин «стихия» имеет не такое значение, как западный. Китайцы определяют стихию не как материальную субстанцию, а скорее, как силу - особое свойство Вселенной. Этот термин относится в целом к законам природы и её основным принципам. Стихии расцениваются как переходные фазы разнообразных проявлений Ци, как энергетические состояния, вновь и вновь повторяющиеся. Согласно китайским воззрениям, Пять стихий проявляются во всех явлениях нашего мира, нашей Вселенной: пространстве и времени, звёздах, климате, временах года, существовании растений и животных и, наконец, в человеческих жизнях. Органы и ткани живых существ, а также их восприятия, ощущения, эмоции и психические возможности тесно связаны со стихиями. Стихии поддерживают равновесие друг в друге, порождают друг друга, переходят и контролируют одна другую.

Если энергетические уровни стихий не уравновешены, то у людей возникают дискомфорт и болезни. Когда стихии уравновешены и сильны, человек обретает здоровье, а мир - гармонию, красоту и милосердие.

Каждый человек, согласно данного учения, находясь в живом поле сознания, обладает своей особенной конфигурацией стихий. Тем, что позже назовут характером, судьбой, кармой. Неповторимая личная уникальность, характер человека несёт в себе всю палитру вибраций в соответствии с качествами изначальных энергий стихий. И нравится нам это или нет, мы обречены находиться под влиянием законов энергетического взаимодействия теории У-Син. Без-

условно, все намного сложнее, чем эта упрощенная интерпретация теории, но нам достаточно и такого её понимания.

Итак, перейдем к особенностям выполнения самой медитации на первоэлементы системы У-Син.

Необходимо привести своё тело и психику в состояние покоя и гармонии. Упражнения выполняются стоя. Ступни параллельны, ноги на ширине плеч, голову держать прямо, ноги и руки слегка согнуты. При выполнении упражнения старайтесь максимально активизировать своё воображение, прочувствовать, вжиться в образ.

Дыхание должно быть спокойное, ровное. Стараться делать вдох и выдох животом (диафрагмой). Грудная клетка и плечевой пояс расслаблены и не участвуют в дыхании.

ВОДА. Вообразите: вы стоите по горло в воде в приятном тёплом озере. Ноги вросли в илистое дно и составляют с ним единое целое. Ощутите: вода начинает вас медленно и мягко раскачивать. Тело начинает двигаться по кругу, совершая колебательно-вращательные движения.



Необходимо полностью следовать за потоком воды. Возникает ощущение лёгкого полёта, парения, чувство эйфории. Перенесите внимание на свои руки. Они начинают медленно всплывать. Их выталкивает вода. Ощущение лёгкости, полёта, невесомости усиливается. Медленными плавными движениями рук ощутите упругость воды. Вода несёт вас, поддерживает. Сделайте несколько плавных движений руками и корпусом. Все движения плавные и пластичные. Ощутите состояние полного внутреннего освобождения.

Представьте, что потоки воды начинают проходить сквозь ваше тело, промывая каждую клетку и орган, унося все ваши тревоги, болезни, и наполняют ваше тело силой, здоровьем и бодростью. С каждым вдохом вы вбираете в

себя покой и умиротворение. С каждым выдохом выбрасываете все болезни, страхи и напряжение.

Упражнение обладает мощным антистрессовым воздействием на организм, позволяет в любой ситуации быстро расслабиться, привести себя в равновесие. Кроме того, его рекомендуют выполнять при нарушениях в меридианах почек и мочевого пузыря в соответствующее время. При этом рекомендуется стоять лицом на север и сосредоточиться на тёмно-лиловом или фиолетовом цвете.

ДЕРЕВО. Вообразите: вы стоите в весеннем лесу, в густой мягкой траве. Представьте себя молодым деревцем. Ваши ноги превратились в корни, ваше тело – в ствол дерева, руки – в ветви. Дует лёгкий ветерок. Ваше тело-ствол начинает плавно раскачиваться. Возникает чувство парения, единства с природой, с землёй и небом.

Чувство лёгкости передаётся рукам. Медленно поднимите руки ладонями к небу. Ощутите небесный свод. Сосредоточьте внимание на тепле, идущем от солнца сверху. Ощутите его поток. С каждым вдохом вы вбираете этот поток в себя, наполняя своё тело приятной солнечной энергией. Тело становится тёплым,



лёгким, лучистым. Прочувствуйте поток энергии, идущей через подошвы ног-корней – от земли, которая даёт вам силу и устойчивость. Чувство лёгкости передаётся рукам. Медленно поднимите руки ладонями к небу. Ощутите небесный свод. Сосредоточьте внимание на тепле, идущем от солнца сверху. Ощутите его поток. С каждым вдохом вы вбираете этот поток в себя, наполняя своё тело приятной солнечной энергией. Тело становится тёплым, лёгким, лучистым. Прочувствуйте поток энергии, идущей через подошвы ног-корней – от земли, которая даёт вам силу и устойчивость. Упражнение обладает хорошим оздоровительным эффектом, позволяет улучшить циркуляцию энергии в организме.

Особенно рекомендуется при заболеваниях меридианов (здесь и далее по тексту имеются в виду акупунктурные меридианы (см. Приложения)) печени и желчного пузыря. Медитация «Дерево» выполняется стоя лицом к востоку. При этом необходимо сосредоточиться на зелёном или голубом цвете.

ОГОНЬ. Вообразите себя стружкой дыма. Вы медленно поднимаетесь вверх. Лёгкий ветерок раскачивает вас. Возникает чувство полёта, освобождения, лёгкая эйфория. Тело слегка покачивается. Сосредоточьте внимание на своей макушке. Прочувствуйте эту точку. Ощутите свою голову, как бы подвешенной за эту точку. Голову держите прямо, макушка направлена точно в зенит. Всё ваше тело как бы подвешено на нити, которая проходит через ваш позвоночник, макушку и уходит в зенит неба. Прочувствуйте свои ступни. С каждым вдохом ступни постепенно нагреваются.

Ощутите поток тепла, идущий от них по телу, и выходящий с каждым выдохом через точку на макушке в небо. Постепенно поток тепла усиливается и превращается в огненный смерч. Вы – огненный смерч. Возникает ощущение огромной силы и могущества.



Вы возносите над землёй, над всем мелким и обыденным. Вас охватывает чувство полного освобождения и полёта.

При этом рекомендуется стоять лицом к югу и сосредоточиться на розовом цвете. Упражнение вызывает усиленный приток крови к кожным покровам и внутренним органам. Особенно показано в случае нарушения меридианов сердца, тонкой кишки, перикарда и трёх обогревателей.

В случае если наблюдается повышенное артериальное давление, упражнение выполнять с осторожностью, в частности, нельзя делать излишний подъём энергии вверх, то есть необходимо исключить текст, где вы направляете поток тепла через макушку.

ЗЕМЛЯ. Упражнение выполняется стоя или сидя со скрещёнными ногами в позе лотоса или по-турецки. Расслабьтесь, успокойте своё дыхание, используя одно-три упражнения. Растворите своё тело. Ощутите себя центром Вселенной. Отождествите себя с мирозданием. Вы являетесь центром, фокусом приложения всех сил и энергии Вселенной. Возникает ощущение внутренней силы и могущества, колоссальной устойчивости, возможности распоряжаться всеми ресурсами мира. Постарайтесь увидеть и прочувствовать эту картину. Ваш дух вечен и неуничтожим. Ваш дух является сутью всего мироздания.

Сосредоточьте внимание на энергетическом центре, находящемся внизу живота под пупком, который помимо всего, является центром тяжести вашего тела. Прочувствуйте его и ощутите там тепло и тяжесть. Сосредоточьтесь на своём дыхании. Дыхание выполняется только за счёт диафрагмы. Грудная клетка при этом находится в покое и не участвует в дыхании.

С каждым вдохом чувство тепла и тяжести усиливается. Вы как бы вбираете и концентрируете в этом центре всю энергию Вселенной. Ощутите с каждым вдохом потоки тепла, струящиеся в этот центр.



Упражнение выполняется лицом к югу. При этом необходимо сосредоточиться на жёлтом цвете. Упражнение позволяет повысить энергетическую и психическую устойчивость организма и позволяет накапливать энергию. Особенно рекомендуется при нарушениях в меридианах желудка и селезёнки.

МЕТАЛЛ. Расслабиться. Растворить своё тело. Вызвать чувство полёта и освобождения. Выполнить медитацию «Земля». Сосредоточить внимание на правой руке, прочувствовать её. С каждым вдохом, вбирая энергию в центр внизу живота, на выдохе посылать ее в руку. Рука медленно поднимается до уровня груди, как бы всплывая, становится лёгкой и горячей.

Прочувствуйте, как постепенно с каждым выдохом рука приобретает огромную силу, одеваясь при этом в твёрдую, металлическую перчатку. Рука приобретает огромную силу. Для неё не существует преград. Она свободно пройдёт сквозь любые препятствия и разрушит всё на своём пути.

Постепенно переносим это чувство на всё тело. Тело одевается как бы в металлическую рубашку. Появляется ощущение огромной силы и неуязвимости, чувство защищённости. Вы одеты в стальную броню. Для вас не существует преград. Вам не страшны никакие разрушающие факторы, неведомы страх и сомнения.

Медитация выполняется лицом на запад, сосредотачиваясь при этом на белом цвете. Особенно рекомендуется в случаях нарушений в меридианах лёгких и толстой кишки.

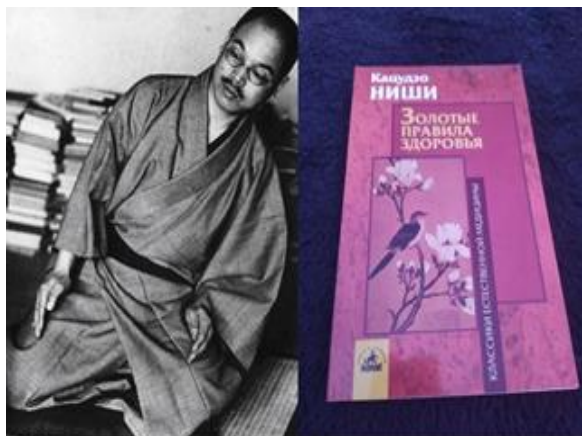
Итак, медитация – это простейшая и естественная психотехника, гармонизирующая физическую, интеллектуальную и психическую сферы человека. С помощью специально подобранных упражнений, приёмов, музыки человек входит в медитационное состояние саморегуляции. Люди, постоянно занимающиеся медитированием, имеют более молодой биологический возраст, более высокий умственный потенциал, повышенный иммунитет, более устойчивы к стрессам, меньше болеют и принимают медикаментов, имеют более высокую работоспособность. Чем больше людей медитируют, тем выше физическое и морально-нравственное здоровье общества. Медитацию можно рассматривать как профилактический метод, препятствующий развитию чрезмерной тревожности и стрессовому перевозбуждению.

1.2. Система здоровья К. Ниши: научитесь быть счастливым

«Если мы поверим в себя и научимся раскрывать резервы своего организма, то уже в ближайшее время продолжительность жизни на Земле возрастет до 100, а то и 120—130 лет. Это вполне реально, ведь биологически человек запрограммирован и на большой срок жизни», - так утверждает *Кацудзо Ниши*, создатель широко известной Системы Здоровья, благодаря которой уже милли-

оны людей на всех материках и континентах смогли вернуть себе бодрость, молодость, веру в безграничность своих возможностей.

Мы приведем лишь *одно из правил Системы здоровья К. Ниши*, человека, который, вопреки прогнозам врачей, прожил достаточно длинную жизнь, изучая организм, его возможности и самостоятельно формируя свое здоровье. Это правило – научитесь быть счастливым.



Каждый день в течение 10 минут, закрыв глаза, внушайте себе положительные конструктивные мысли. Говорите себе: «Каждая клетка моего организма оздоравливается, очищается и возрождается. Кровь течет легко и свободно, она чистая, свежая, здоровая. Мои сосуды эластичные, молодые, чистые, здоровые. Мозг функционирует прекрасно. Все органы в превосходном состоянии и работают нормально, они здоровы, чисты, свежи. С каждым днем я становлюсь здоровее, моложе, сильнее. С каждым днем мне становится все лучше и лучше». Если верить в эти слова и произносить их искренне (а это может быть не сразу, но обязательно получится), то результат не заставит себя ждать. Недаром в Библии сказано, что «вначале было Слово». Слово и правда начало всех начал. Каковы наши слова и мысли – таковы и мы сами. Существует закон здоровья: «Я себя чувствую так, как я о себе думаю».

Учитесь все, что вы делаете, делать с удовольствием. Питаясь, употребляя пищу, думайте не о том, как это полезно и как это нужно, чтобы насытиться, а только о том, что вы делаете это ради собственного удовольствия. Когда мы стараемся получать удовольствие от еды, мы автоматически начинаем правильно принимать пищу, то есть должным образом пережевывать ее, медленно, долго, не спеша. Делая физические упражнения, тоже думайте только о собственном удовольствии. Не надо себя перегружать себя, заставлять себя трени-

роваться, когда это не по силам. Помните: полезно лишь то, что делается с удовольствием. Все остальное вредно.

Почаще думайте о том, чем можно порадовать себя. Но опасайтесь ложных радостей. Иногда человек думает, что, обедаясь, он таким образом радуется. Но это самообман. Ведь после такой «радости» обычно становится совсем не радостно и очень плохо и телу, и душе. Помните: истинная радость – это та радость, которая и проходя оставляет по себе приятное воспоминание и доброе радостное самочувствие. Придерживайтесь таких радостей и выбирайте для себя только такие удовольствия, которые не оборачиваются потом плохой стороной – муками душевными и телесными. И тогда вся жизнь будет постепенно становиться радостью.

Научитесь видеть вокруг себя людей, которым еще хуже, чем вам сейчас. Научитесь сочувствовать им и внушать им веру и оптимизм. Но не унижайте их жалостью. Жалея человека, вы лишь укрепляете его в его бедственном положении. Лучше поверьте в него, в то, что у него достанет сил выбраться из своих несчастий и болезней. Научитесь помогать таким людям по мере своих сил, но не в ущерб себе и своим интересам. Когда вы помогаете другим, не ущемляя при этом себя, вы тем самым помогаете и себе самому.

Научитесь вести себя так, как будто у вас все благополучно – независимо от того, как у вас обстоят дела на самом деле, каково ваше здоровье на самом деле. Что мы думаем о себе, тем мы и становимся – не забывайте об этом! Но не превращайте свое поведение в показуху, когда вы хотите другим людям продемонстрировать, что у вас будто бы все хорошо. Делайте это не для других, а для себя, даже наедине с собой. Когда мы держим голову высоко и говорим себе, что у нас все хорошо, мы своими положительными мыслями притягиваем в нашу жизнь благополучие. Никогда не говорите себе: «Я не могу» – чего бы это ни касалось: выздоровления, работы, физических упражнений. Лучше скажите: «Я не хочу». Говоря «не могу» мы очень сильно ограничиваем свои собственные возможности. И очень часто за этими словами скрываем не собственную неспособность это сделать, а только лишь собственное нежелание и неуверен-

ность в себе. Если вам кажется, что какое-то дело вам не по силам, постарайтесь не размышлять излишне над тем, можете вы это сделать или нет, а лучше попробуйте без размышлений начать это делать. Вы с удивлением обнаружите, что можете на самом деле очень много – гораздо больше, чем думали сами. Делайте, не говорите «не могу»! И увидите, что можете! Говоря «не могу», мы устанавливаем таким образом предел, потолок, выше которого не можем подняться. А человеческие возможности практически безграничны. Не надо только ограничивать себя. Начиная делать без размышлений «могу – не могу», мы становимся сильнее духом и телом, так как расширяем свои возможности, осваиваем новые для себя горизонты, что заставляет верить в себя и относиться к себе с уважением.

Помните о том, что ни удачи, ни поражения, ни болезни, ни здоровье не возникают ниоткуда, не появляются сами по себе. Человек создан из того, что он делал и о чем он думал в прошлом. Из этого складывается наше настоящее. А сейчас, в настоящем, мы закладываем ростки нашего будущего. Все, что человек думает, во что он верит, что он делает сейчас – из всего этого сложится будущее.

Здоровы вы или нет – результат того, что вы делали в прошлом. Будете ли вы сильны или слабы в будущем – зависит от того, во что вы верите, что думаете и как поступаете в настоящем. Система Здоровья нужна для того, чтобы изменить в самую благоприятную сторону свое настоящее – изменить мысли, поступки, действия, веру. Изменив в благоприятную сторону свое настоящее с помощью Системы Здоровья, мы закладываем здоровое и счастливое будущее.

Как вода изменяет свою форму в соответствии с сосудом, в который попадает, так и все молекулы, из которых созданы клетки нашего организма, меняют свое состояние согласно нашим мыслям, нашим поступкам и нашей вере. Если мысли, поступки наполнены оптимизмом и верой, то клетки меняют свое состояние в сторону здоровья, гармонии, соответствия Законам Природы, и Целительные Силы организма начинают работать на полную мощь.

Необходимо верить в то, что вам непременно станет лучше, что вы выздоровеете, что сила вашего духа сможет противостоять всем невзгодам. Где вера – там, как правило, Истина. Там Здоровье. Там истинная сила и бессмертие духа. Там счастье в единстве с прекрасной величественной и всемогущей Природой. Живите в соответствии с Законами Природы - и станете всемогущими и прекрасными, как она сама.

Используя ссылку, слушайте музыкальный трек для релаксации и медитации «Шелковое сердце» или другие музыкальные композиции, которые резонируют с вашим сознанием, вашим внутренним миром, вашим организмом, настраивающим его на расслабление...



1.3. Метод позитивного самовнушения

В современной европейской медицине, в практической работе психотерапевтов используется метод позитивного самовнушения, который во многом похож на предлагаемые традиционными оздоровительными практиками разнообразные методы работы с сознанием.

Сужение круга интересов вокруг симптомов своего заболевания с нежеланием причинные факторы и предпринимать реальные действия по оздоровлению своего образа жизни – одна из характерных черт образа мышления и поведения многих больных, страдающих хроническими болезнями.

В связи с этим важной задачей психотерапии является формирование позитивного образа мышления, направленного на осознание необходимости постоянной заботы о своём психическом и физическом здоровье.

В процессе работы над собой человек должен прийти к убеждению, что позитивное самовнушение – это путь, идя по которому можно выработать новое желаемое отношение к своему состоянию: «Мой сегодняшний образ жизни – благоприятная почва для болезни. Я меняю своё поведение, мышление с целью создания условий для свободного развития духа и тела».

С целью реализации декларированного лозунга в жизнь предлагается программа активного самовнушения. При условии, если человек скрупулезно выполняет рекомендации, то постепенно содержание программы становится привычкой, неотъемлемым атрибутом жизнедеятельности и поведения.

Стать здоровым вовсе не значит сделать что-либо полезное для здоровья **ОДНАЖДЫ**. Быть здоровым – значит делать для этого всё необходимое **ПОСТОЯННО**.

Несмотря на своё состояние, вставать с постели счастливым, довольным собой. Обязательно мысленно, полузакрыв глаза, отвлекшись от всего постороннего, сосредоточившись внутренне внушить себе: «Сегодня у меня всё будет хорошо. Никакие события не повлияют на планомерное выполнение программы активного самовнушения».

Важно с утра настроить себя на то, чтобы в любых, самых неприятных ситуациях отыскивать положительные стороны, сконцентрировать на них внимание и активно внедрять их в сознание, подчеркивая свои способности к активному самовнушению и переживая при этом радость победы.

Такое поведение в неприятных ситуациях открывает Вам, что Вы обладаете поразительной внутренней силой, способной трансформировать надежду на выздоровление и преодоление трудной ситуации в реальность.

Теперь Вы начинаете следить за своими словами, так как поняли, что за словами стоит дело. Вы убедились, что если вы сказали: «Я попытаюсь сделать», то это значит, что вы задуманного не сделаете. Нужно говорить: «Я хочу, и я сделаю; я хочу, и я добьюсь!». Если Вы говорите: «Я начну завтра, так как у меня сейчас болит голова», – то это значит, что успеха не будет. Нужно сказать: «Несмотря на своё плохое самочувствие, я уже начал работу над собой».

Следует сосредотачивать своё внимание на переживании успеха и удачи.

Неудача – это только повод для оценки своих сил и мобилизация своей деятельности по преодолению препятствий.

Вы приходите к убеждению, что Ваша болезнь – результат неправильно-го, заниженного представления о себе, своих возможностях. У Вас постепенно

формируется такой образ, каким бы Вы хотели стать. Сознательно выстраивайте представление этого образа, постоянно совершенствуйте его, убеждайте себя в реальности достижения цели.

Начинайте превращать мечты о себе в реальный план действий и строго, неотступно следите за его выполнением. Вы будете испытывать огромное удовлетворение и радость, если будете активно идти к намеченной цели.

Развивайте искусство воображения. Ежедневно, мысленно представляйте себе (не отрываясь от действительности), как Вы в чём-то добиваетесь успеха.

Воспитывайте в себе чувство собственного достоинства, чувство уважения к себе. Без стеснения принимайте похвалу на свой счёт. Не нужно сравнивать себя с другими. Вы – единственный и неповторимый. Пусть другие сравнивают себя с Вами.

Правильно оценивайте свои возможности, знайте, чего Вы хотите добиться. Относитесь к людям с теплотой и заботой.

Знайте, что зависть, гнев, злость, жажда мести разъедает Ваше здоровье. Не очистившись от этих чувств, Вы не сможете стать здоровым.

Много работайте над собой, над улучшением своих взглядов на различные жизненные проблемы.

Стройте своё поведение так, чтобы лучше выглядеть, лучше ходить, лучше говорить.

Программа может иметь успех только при наличии постоянного активного самоконтроля и саморегуляции.

Вы пришли к убеждению, что стать здоровым зависит, прежде всего, от Вас самих.

Вы обязаны контролировать события и извлекать из них пользу для себя. Вы прямо и открыто воспринимаете критику и похвалу.

Вы исключили из своего словаря: «Я не могу».

Постоянно совершенствуйте самоконтроль.

От того, какую часть хороших советов и рекомендаций Вы воспримите, зависит, насколько эффективным будет Ваш путь к успеху.

Основное – это целеустремлённость, убеждённость, последовательность и постоянство.

2. ЭЛЕМЕНТЫ ВОСТОЧНЫХ ПРАКТИК - ОДИН ИЗ ПУТЕЙ К ФИЗИЧЕСКОМУ И ДУХОВНОМУ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ЛИЧНОСТИ

Традиции Востока и системы восточной психологии и философии всё глубже проникают в нашу культуру и оказывают влияние на наше мировоззрение и мировосприятие. Возрастающую привлекательность учений Востока можно объяснить тем, что медицина Запада проявила несостоятельность как в понимании природы человека, так и в способности содействовать его психическому и физическому здоровью.

Йога является одной из шести ортодоксальных систем индийской философии. В йоге нет ничего мистического, она не является ни обрядом, ни религиозным верованием.

Слово «йога» происходит от санскритского корня «йуг», что означает «соединение, связь, слияние», то есть подразумевается «единство, гармония физического и психического». Хатха-йога – это низшая, но очень важная ступень, являющаяся базовой основой для других видов йоги. Фактически Хатха-йога является системой тела. Эта система включает в себя: контроль над сознанием; различные положения тела – Асаны; дыхательные упражнения – Пранаямы; рекомендации по образу жизни – этические нормы, правила поведения, режим питания, методы очищения организма. И хотя Асаны в системе Хатха-йога обладают физической направленностью действия, однако главной их целью является использование связи между телом и духом. Поэтому без взаимосвязи контроля над сознанием, дыханием и положением тела немислим терапевтический эффект Хатха-йоги. Для повышения психического эффекта большинство упражнений рекомендуется выполнять с закрытыми глазами, что, способствует снижению уровня внешней стимуляции, поскольку большая часть сенсорной информации поступает к нам через зрение.

Для занятий йогой не имеет значения ни возраст, ни религия, ни национальная или классовая принадлежность. Лучше начинать занятия в детском (юношеском) возрасте, когда эластичность связочного аппарата и гибкость суставов наиболее оптимальны для таких занятий. Несомненно, психокорректирующий эффект этих упражнений повышается при совместных занятиях детей и взрослых. Многие элементы Хатха-йоги можно освоить самостоятельно, неукоснительно добиваясь правильности, чёткости их выполнения.

***Правила, которые следует соблюдать,
занимаясь хатха-йогой***

1. Постепенность нагрузки. Начинать с простых упражнений и очень постепенно переходить к сложным, избегая перенапряжения и учитывая свои физические возможности. Никогда не следует пытаться быстро достичь конечного результата при освоении трудных Асан. Особую осторожность следует соблюдать при выполнении упражнений с задержкой дыхания.

2. Ежедневность и систематичность занятий и выполнения Асан.

3. Внимательно следить за своим саморазвитием. Упражнения выполнять без напряжения. После выполнения упражнения должно остаться приятное ощущение и отличное физическое самочувствие.

4. Не выполнять упражнений непосредственно после еды или перед сном.

5. Следует добиваться совершенствования в выполнении Асан. Совершенство достигнуто тогда, когда прекращается всякое напряжение и удаётся без усилий оставаться совершенно неподвижным.

6. Концентрация внимания на какой-то части тела во время выполнения Асан означает посылку энергетических токов и Праны в эту часть. Например, сосредотачивая внимание на щитовидной железе и одновременно, с каждым дыханием посылая в железу полученную на вдохе свежую Прану, как бы накапливаем её в ней, что улучшает кровообращение и функциональную активность органа.

7. Если желательно достичь серьёзных результатов в Хатха-йоге, то следует отказаться от курения, спиртного и других вредных привычек. Никогда не

следует позволять гневу, ненависти, зависти, овладевать Вашим сердцем и умом. Следует дисциплинировать свои эмоции. Плохие мысли, по мнению философов, отравляют душу и тело и приводят к болезням.

В конечном итоге цель йоги – это развитие в человеке положительных начал, пробуждение могучих психологических и духовных сил, дремлющих в каждом из нас, но подавляемых неправильным воспитанием, малодушием, всевозможными запретами, страхами, неуверенностью в себе.

Упражнения Хатха-йоги лучше выполнять на ковре, в проветриваемом помещении, на голодный желудок, утром или вечером. Длительность выполнения всего комплекса – от 15 до 45 минут (продолжительность занятий увеличивается постепенно). Упражнения выполняются при замедленном ритмичном дыхании, (желательно дыхание через нос), количество повторений – 3-5 раз.

Упражнение после пробуждения сушумна кари шактимвардхак. Выполняется сразу после пробуждения, и первой мыслью после пробуждения должна быть мысль о здоровье и счастье (по аналогии с позитивным самовнушением). Следует сосредоточиться на том, что значит для ума и тела здоровье и счастье – пусть физическая и нравственная атмосфера будут чисты.

Исходное положение (и.п.) – лёжа на постели, ноги вместе, руки вдоль тела.

Техника исполнения. Сделать потягивающее движение левой ногой (пятой вперёд), затем расслабить её и выполнить такое же потягивающее движение правой ногой и, наконец, – двумя вместе. Сделать каждой ногой 5-10 потягиваний и 5 – вместе. Концентрация внимания: на тазобедренных суставах.

Терапевтический эффект: упражнение нормализует кровообращение, оказывает благоприятное воздействие на симпатической отдел вегетативной нервной системы, снимает боли в пояснице, растягивающе действует на позвоночник, мышцы спины, шеи, рук, ног.

Ниже мы приводим упражнения и Асаны, которые легко можно освоить самостоятельно и использовать в своём ежедневном общетренирующем комплексе занятий. «Созерцательная» поза для выработки положительного настроения

(с неё можно начинать занятия). И.п. – поза «алмаза» (эта поза используется для тренировки дыхания).

Техника исполнения – дыхание произвольное, спокойное. Во время выполнения созерцательной позы следует забыть трудности жизни и смотреть в будущее с надеждой и верой, устремив свои мысли к высшим законам морали.

Концентрируйте своё внимание на следующих мыслях:

«Будь спокойствием утра».

«Верь в будущее, как ты веришь в восход солнца».

«Будь справедлив и жизнь будет справедлива к тебе».

Продолжительность выполнения позы – 3-5 минут, во время которых концентрация внимания – только на положительном, в оптимистичных мысленных представлениях и формулах.

«Качалка» (с этой Асаны лучше начинать занятие с детьми) – способствует тонизации мышц спины, участвующих в акте дыхания, улучшению подвижности грудной клетки. Из и.п. – сидя на коврик, принять положение группировки (рис. 1) и покачаться на позвоночнике без остановки, не распрямляя спины, 10-15 раз. Дыхание произвольное. *Терапевтический эффект:* укрепляет позвоночник, память.



Рис. 1. «Качалка»

Асаны: «Змея» (рис. 2). И.п. – лечь на живот, положив обе ладони по обе стороны груди, локти поджать. Ноги прямые, сведены вместе, носки оттянуты. Сделать вдох и, опираясь на ладони, прогнуться в пояснице, поднимая верхнюю часть туловища. Голову откинуть назад, смотреть вверх. Задержать дыхание, потом медленно выдохнуть. Вернуться в и.п. *Терапевтический эффект:* укрепление мышц спины, живота, принимающих участие в дыхании; усиление функции надпочечников и щитовидной железы.



Рис. 2. «Змея»

«Кузнечик» (рис. 3). И.п. – лечь на живот, нос и лоб касаются коврика. Руки – вдоль туловища, кисти сжаты в кулак, носки – немного потянуть на себя. Делая вдох и,

задержав дыхание, с опорой кулаками в пол, поднимаем выпрямленные ноги как можно выше. После небольшой паузы вернуться в и.п. – выдох.

«Полукузнечик» (рис. 4). Выполняется точно также, как и «Кузнечик», только вместо двух ног попеременно поднимается то правая, то левая нога. *Терапевтический эффект:* укрепление мышц спины и живота, участвующих в акте дыхания, тонизация солнечного сплетения, улучшение экскурсии диафрагмы за счёт уменьшения вздутия живота.

«Лук» (рис. 5). И.п. – лёжа на коврикe лицом вниз. Делая медленный вдох, взяться за обе лодыжки и прогнуться, отрывая бёдра от пола. Дыхание задержать, смотреть вперёд-вверх. На выдохе вернуться в и.п. Для увеличения эффективности упражнения, прогнувшись, мягко покачаться вперёд-назад (при выполнении медленно дышать). *Терапевтический эффект:* укрепление мышц живота и спины, участвующих в дыхании, усиление функции надпочечников. При повышенном артериальном давлении упражнение выполнять не рекомендуется.

«Перочинный нож» (рис.6). И.п. – лёжа на спине вытянув ноги. Сделать глубокий вдох. На выдохе согнуть одну ногу, прижав к груди. Задержать дыхание. Вдохнуть, выпрямляя ногу и, выдыхая, медленно вернуться в и.п. (руки вдоль туловища). То же другой ногой. Затем выполнить движение двумя ногами в том же порядке. *Терапевтический эффект:* повышается тонус мышц живота, уменьшается его вздутие, улучшается экскурсия диафрагмы и вентиляция базальных сегментов лёгких.

«Полусвеча». Из и.п. лёжа на спине, поднять ноги в вертикальное положение, поддерживая таз руками. Позу держать как можно дольше. Дышать животом. Вернуться в исходное



Рис. 3. «Кузнечик»

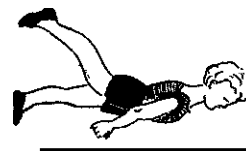


Рис. 4.
«Полукузнечик»



Рис. 5. «Лук»



Рис. 6.
«Перочинный
нож»

положение (рис. 7).

«Свеча» (рис. 8). Из и.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища после медленного вдоха поднять прямые ноги до вертикального положения. Затем, поддерживая туловище ладонями рук под рёбра, постепенно поднимаем его вверх до вертикального положения. При этом подбородок крепко прижимается к груди.

Оставаться в таком положении до первых признаков утомления. Дышать животом. Завершая упражнение, медленно опустить туловище, затем ноги на пол. Допускается для облегчения выхода из позы сгибание ног в коленях. *Терапевтический эффект:* благоприятное воздействие на мозг, систему кровообращения, дыхательную систему. *Противопоказано* выполнение при повышенном артериальном давлении и нарушении функции щитовидной железы.

«Скрученная поза» (рис. 9). И.п. – сидя на полу с вытянутыми вперёд ногами. Согнутую в колене правую ногу поставить через левую.левой рукой взяться за большой палец согнутой ноги. Правую руку завести за спину. Сделать глубокий вдох, и на выдохе максимально повернуть голову и корпус вправо. Задержать дыхание. Сделать вдох, и на выдохе вернуться в и.п. То же в другую сторону. *Терапевтический эффект:* благодаря специфическому воздействию на мышцы грудной клетки и косые мышцы живота, упражнение высокоэффективно у больных бронхиальной астмой.

Стойка на голове и предплечьях (рис. 10). Это достаточно сложное упражнение. Разучивать и выполнять его дети должны в присутствии методиста. Коврик желательно положить в угол. Из и.п. стоя на коленях нагнуться вперёд и, сцепив кисти рук, раздвинув локти, плотно поставить руки на коврик, прижав к стенкам. Положить голову на ладони, поднять колени и



Рис. 7. «Полу-свеча»



Рис. 8. «Свеча»



Рис. 9.
«Скрученная
поза»

подвинуть их ближе к рукам (а). Приподнять ноги и, со страховкой методиста, поставить их в угол. Стоять спокойно, расслабиться, глаза закрыты, дышать ровно. Используя помощь инструктора, а при хорошем навыке – самостоятельно, осторожно опуститься в положение седа на пятках с опущенной головой. *Терапевтический эффект:* улучшается дренаж базальных сегментов лёгких. *Противопоказания:* близорукость, повышенное артериальное давление.



Рис.10.
Стойка на голове
и предплечьях

Поза «мёртвого» (рис. 11). И.п. – лёжа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, ноги вместе и вытянуты. Без напряжения, спокойно замедлить дыхание (как во время отдыха). Начиная со стоп, расслабляем постепенно всё тело: (голени, бёдра, живот, руки, грудную клетку, шею, голову). Постепенно должно уйти ощущение собственного тела. Дыхание ровное, спокойное. Мысли – только о полном расслаблении и отдыхе. Желательно данное упражнение сочетать с аутогенной тренировкой или с медитацией. Позу следует выполнять после всех Асан, после занятий лечебной гимнастикой перед сном. *Терапевтический эффект:* полный покой получает нервная система, благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательные системы.



Рис. 11. Поза
«мёртвого»

Все вышеописанные *Асаны* направлены в основном на сохранение здоровья и силу тела, а *Пранаяма* даёт возможность произвольно управлять дыханием и через него, по мнению древних, управлять разумом.

Йоги считают, что дыхание есть жизнь. С позиций восточной философии, вся энергия – Прана, действующая во Вселенной, так называемая космическая энергия, находится в воздухе. Используя дыхание йогов, можно накопить существенное количество энергии, чтобы использовать её в случае необходимости. В организме человека Прана трансформируется в жизненную силу, а управляющей силой для Праны является мысль. Мысль – это ключ, которым можно открыть или закрыть, находящуюся перед нами дверь жизни. Именно концентрация внимания на определённых частях тела (например, на голове,

сердце и т.д.) позволяет усилить в них кровообращение и активизировать их функцию.

Сознательная привычка управления Праной с помощью сосредоточения и регулирования дыхания называется Пранаямой. Термин «Пранаяма» может быть свободно переведен как «расслабляющая регуляция дыхания».

Сознательный контроль дыхания является одним из древнейших методов борьбы со стрессом. Он использовался в течение тысячелетий не только как метод укрепления духа и тела, но и для снижения тревоги. Умение управлять своим дыханием развивалось не только в древней Индии как индуистская традиция, но и в Китае, где регулируемое (контролируемое) дыхание являлось основным компонентом такого «боевого» «искусства дыханий» как Кун-Фу, Тай Ши.

Контроль дыхания является важной составляющей методики, которая используется для уменьшения болевых ощущений у матери во время родового акта и для облегчения прохождения плода через родовой канал. Но самое главное, используя произвольно регулируемое дыхание, сотни людей могут сознательно изменять ритм своего дыхания с тем, чтобы вызвать состояние полной релаксации. Уже давно обнаружена взаимосвязь стресса с тревогой, с одной стороны, и мышечным напряжением – с другой. Поэтому, если снизить мышечное напряжение, то тем самым уменьшается стресс и чувство тревоги.

На сегодня существует множество приёмов и методов регуляции дыхания, используемых для релаксации и лечения стрессовых состояний. Для того чтобы овладеть способами произвольно регулируемого дыхания, следует чётко представлять процессы дыхательного цикла.

Существует четыре фазы дыхательного цикла, имеющие значение при обучении как произвольной регуляции дыхания, так и любому из методов дыхания.

1. Вдох (по возможности через нос, что способствует фильтрации и обогреванию воздуха) – возникает тогда, когда воздух поступает в верхние и ниж-

ние дыхательные пути, вплоть до альвеол, из которых в основном состоят доли лёгкого.

2. Пауза (следует за вдохом), во время которой лёгкие остаются заполненными воздухом.

3. Выдох – возникает тогда, когда лёгкие спадаются, выпуская из альвеол в систему верхних дыхательных путей отработанный воздух.

4. Пауза (следует за выдохом), во время которой лёгкие находятся в покое и не наполнены воздухом.

В зависимости от типов вдоха различают три основных типа дыхания: ключичное (верхнее, верхнегрудное) – самое поверхностное и самое короткое; грудное (среднее, нижнегрудное) – с расширением грудной клетки, за которым следует поднятие ключиц на вдохе; диафрагмальное (нижнее дыхание) – самый глубокий тип дыхания, способствующий наполнению воздухом нижних отделов лёгких, что позволяет за один дыхательный цикл насытить кислородом (оксигенизировать) большое количество крови. При полном диафрагмальном дыхании брюшная полость расширяется кнаружи, затем происходит расширение грудной клетки, и, наконец, поднимаются ключицы.

В йоге различают четыре разновидности дыхания: верхнее, среднее, нижнее, и полное йоговское дыхание.

К сожалению, на сегодня существует немного исследований, посвящённых изучению специфических механизмов произвольной регуляции дыхания и конкретных типов дыхательного контроля. Поэтому, в большинстве случаев, мы вынуждены довольствоваться эмпирическим опытом древних и относиться к «произвольной регуляции дыхания» как к давно забытому методу восточного целительства.

Практически все методики регулируемого дыхания способны вызвать временное трофотропное состояние. Концентрация внимания на дыхании противодействует возникновению навязчивых мыслей, возможно, даже импульсивного поведения. Поэтому регулируемое дыхание может быть одним из действенных способов достижения ровного и сбалансированного функционирования.

ния нервной системы и, тем самым, способствовать оздоровлению тела и успокоению души. И даже если человека научить умению вовремя прерваться и подышать в замедленном ритме, то и это уже окажет оздоровительный эффект на его образ жизни, включающий в себя такой патогенный фактор, как постоянный дефицит времени.

Для эффективности дыхательных упражнений важно, чтобы носовые проходы и лобные пазухи были чисты. Следующее упражнение поможет в этом.

Налить в чайник для заварки чая около 500 мл тёплой (кипячёной) воды и добавить одну чайную ложку соли, на носик чайника надеть рожок с диаметром отверстия около 0,5 см.

Техника исполнения. Наклониться вставить соску в носовой ход и, втягивая воду, выливать её через открытый рот. Затем поменять носовой ход и повторить процедуру. Лучше выполнять процедуру перед сном или за два часа до выхода на улицу. После процедуры необходимо наклониться головой вниз, чтобы вылить остаток воды из носа. Следует ежедневно очищать носоглотку подсоленной содой, что гарантирует правильность выполнения Пранаямы.

Полное йоговское дыхание – и.п. сидя на пятках, ладони на коленях. Ноги от кончиков пальцев до колен касаются коврика, колени вместе, ладони положить на колени («Поза алмаза»). Сделать энергичный выдох. Затем начать вдох, состоящий из 3-х фаз: сначала живот выпячивается вперёд (воздух проникает в нижнюю часть лёгких); расширяя рёбра и среднюю часть грудной клетки, заполняем воздухом середину лёгких; и, наконец, расширяя грудь до отказа, вбираем в себя максимальное количество воздуха. В той же последовательности начинаем выдох через нос – сначала втягивается передняя стенка живота, сжимаются нижние рёбра, опускается грудь, затем – ключицы и плечи. Сжатие брюшных и межреберных мышц для максимальной эвакуации воздуха необходимо проводить плавно, без резких движений. Общая картина всех движений должна представлять собой волнообразный переход (без задержек и перерывов) от живота вверх и от ключиц вниз. Упражнение необходимо выполнить не-

сколько раз в течение 1 минуты. Это упражнение лежит в основе йоговского дыхания.

Упражнение на задержку дыхания на вдохе. В и.п. основная стойка выполнить полное дыхание. Задержать дыхание и сделать сильный выдох через рот. Провести очистительное дыхание. Упражнение укрепляет и развивает дыхательные мускулы и лёгкие.

«Очистительное дыхание». И.п. – стоя, ноги врозь. Сделать медленный вдох через нос (как при полном дыхании) и немедленно начать выдох следующим образом: губы плотно прижать к зубам, оставив узкую щель. Через неё выпускать воздух несколькими короткими движениями (чтобы «выжать» воздух, напрягаются грудные мышцы и диафрагма). Упражнение способствует очистке лёгких и отдыху дыхательной системы.

«Растягивание межрёберных мышц». И.п. – стоя, подперевшись руками как можно ближе к подмышкам (большие пальцы кистей рук – на спине, ладони – на боках грудной клетки, пальцы – спереди на груди), сделать полный (йоговский) вдох. Затем, задержав дыхание на короткое время, сжать бока и медленно выдохнуть. Провести очистительное дыхание. Упражнение придаёт эластичность рёбрам.

«Расширение грудной клетки». И.п. – основная стойка, кисти сжаты в кулаки. Сделать полный (йоговский) вдох, задержать дыхание. Вытянуть руки вперёд, кулаки соединить. С силой отвести руки назад (они должны оставаться на одной прямой) и вернуть их в и.п. Повторить эти движения несколько раз. Затем быстро и сильно выдохнуть воздух через открытый рот.

«Возбуждение лёгочных клеток». И.п. – основная стойка. Медленно вдыхая воздух, легко похлопывать при этом пальцами по груди. После заполнения лёгких дыхание задержать и, ударив ладонями по груди, выдохнуть. Упражнение возбуждает деятельность лёгочных пузырьков (альвеол).

«Дыхание через одну ноздрю». И.п. – сидя в позе «лотоса», «полулотоса», «портного» или «алмаза» (рис. 12, 13, 14, 15), прижать левую ноздрю правым мизинцем и выполнить четыре полных (йоговских) дыхания. (Повторить 4 ра-

за). То же, прижав правую ноздрю левым мизинцем. Дыхание через одну ноздрю можно включать в водную часть занятий лечебной гимнастикой в следующем виде: при лёгком беге или ускоренной ходьбе на 10-20 секунд прижимается сначала одна ноздря, затем (на это же время) – другая. После этого следуют 10-15 секунд обычного бега или ходьбы. Дыхание – только носом.



Рис. 12. Поза «лотоса»



Рис. 13. Поза «полулотоса»



Рис. 14. Поза «портного»



Рис. 15. Поза «алмаза»

«Ритмичное дыхание на ходу». После полного выдоха сделать полный

вдох в такт шагам на 4 счёта (в уме). Выдох должен быть в 1,5-2 раза дольше. Упражнение выполнять без напряжения, вначале 2-3 минуты, постепенно доводя время выполнения до 15-30 минут. Вдох постепенно растягивается до 4-6 шагов, выдох – до 8-12 шагов.

Выполнение дыхательных упражнений должно проходить без напряжения, спокойно, не вызывая дискомфорта. Следующая методика представляет собой модифицированный вариант диафрагмального дыхания, который можно использовать как простой и эффективный метод регулируемого дыхания в ситуациях, вызывающих чувство тревоги, когда учащается дыхание, возрастает частота сердечных сокращений, снижается концентрация внимания и мысли начинают бесконтрольно блуждать. Это упражнение и позволяет быстро снять эмоциональное напряжение посредством глубокого дыхания и концентрации внимания.

1. Заняв удобное положение (стоя, сидя), положите левую руку (ладонью вниз) на пупок, а правую – поверх левой руки. Глаза могут быть открытыми, но лучше их закрыть.

2. Представьте себе пустую бутылку или мешок, находящийся внутри Вас, именно там, где лежат Ваши руки. На вдохе – представляйте себе, как воздух входит через нос, идёт вниз и наполняет этот мешок (или бутылку), поднимая ваши руки вверх и кнаружи. Продолжая вдох, мысленно представляйте и

наблюдайте за волнообразным движением, которое началось в области живота и продолжается в средней и верхней частях грудной клетки, пока мешок (или бутылка) целиком не заполнится воздухом. Продолжительность вдоха, пока Вы овладеете этим методом, должна составлять 2 секунды, впоследствии – до 3-4 секунд.

3. Задержите дыхание (на 1-2 секунды) и мысленно проговорите фразу: «Моё тело спокойно».

4. И медленно начинайте выдыхать (в течение 4-6 секунд), «опустошая мешок» и продолжая мысленно повторять фразу: «Моё тело спокойно».

Это упражнение (повторять подряд 4-5 раз) можно делать неоднократно в течение утреннего, обеденного и вечернего ритуала.

Регулярное выполнение этих упражнений позволит сформировать своего рода антистрессовую установку, благодаря которой стрессовые эпизоды будут восприниматься менее остро и будут протекать менее интенсивно.

Дыхательные упражнения и вышеописанные Асаны можно рекомендовать и детям с повышенной тревожностью, склонным к патологии дыхательной системы, в частности, с бронхиальной астмой, поскольку они не только оказывают общестимулирующий, тонизирующий и тренирующий эффект на мышцы, участвующие в акте дыхания, но и позволяют научить ребёнка сознательно управлять своим дыханием.

В качестве профилактической меры, снижающей появление симптомов респираторных заболеваний, воспалений и инфекций верхних дыхательных путей, рекомендуется использование на занятиях (в том числе и в комплексе лечебной гимнастики) позу «льва» (рис. 16). И.п. – сед на пятках, ладони на коленях, пальцы напряжены, развернуты в стороны. Широко открыть рот и высунуть язык как можно дальше вперёд и вниз к подбородку. Всё тело, особенно горло и шея, напряжены. Смотреть в центр между бровями или на кончик носа. Дышать через рот, произвольно. Если горло воспалено, повторить упражнение 6-8 раз.



Рис. 16. Поза «льва»

Дыхательные упражнения целесообразно сочетать со звуковой гимнастикой, цель которой – выработать оптимальное соотношение продолжительности фаз вдоха и выдоха.

3. ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Звуковая гимнастика состоит из специальных упражнений, связанных с произнесением звуков. При звуковой гимнастике вибрация голосовых связок передаётся на трахею, бронхи, лёгкие, грудную клетку, что вызывает расслабление спазмированных бронхов и бронхиол и способствует увеличению продолжительности выдоха и большему вовлечению в акт дыхания диафрагмы.

По силе воздушной струи согласные звуки делятся на 3 группы:

1. Наибольшая сила: *п, ш, ф*.
2. Средняя интенсивность: *б, г, д, в, р*.
3. Наименьшая сила: *м, к, л*.

Звук «р-р-р» эффективен при наличии обструктивного синдрома.

Цель звуковой гимнастики – выработать соотношение продолжительности фаз вдоха и выдоха – 1:2, т.е. выдох в два раза длительнее вдоха. Общее количество дыхательных упражнений, а также с элементами звуковой гимнастики не должно превышать 30% от общего времени занятия лечебной гимнастикой.

Можно использовать следующую методику звуковой гимнастики: после умеренного вдоха на медленном выдохе сдавливают грудную клетку в средних и нижних отделах при произнесении звуков: «пф-ф-ф-ф», «бр-у-х-х», «бр-а-х-х», «бр-о-х-х», «м-м-м», «р-р-р». Особенно длительно нужно произносить звук «р-р-р» на выдохе, начиная с 3-5 секунд и постепенно доводя до 10-30 секунд. Выдох с каждым звуковым упражнением следует повторять 4-5 раз, постепенно увеличивая число повторений по мере повышения тренированности до 7-10 раз. Длительность выдоха по секундомеру вначале 3-5 секунд, постепенно достигает 10-20-30 секунд (в зависимости от возраста занимающегося).

Если воздухоносные пути забиты слизью, то, медленно надавливая на грудную клетку синхронно с кашлевыми толчками, способствуем выделению

слизи. Это же упражнение можно проводить с полотенцем, опоясывая грудную клетку и стягивая её на выдохе, при этом просим больного произносить определённые звуки. Затем следует поверхностный вдох.

Через 1-2 месяца занятий звуковой гимнастикой по 2-4 раза в день необходимо при выполнении упражнений вводить элемент отягощения, если позволяет состояние занимающегося.

Используя звуковую гимнастику в домашних занятиях, можно руководствоваться следующим: вдох через нос (1-2 секунды) – пауза (1 секунда) – активный выдох через рот с произношением отдельных звуков или их сочетаний (2-4-6 секунд) – пауза (4-6 секунд).

В целях повышения эмоциональной насыщенности домашнего занятия с ребёнком, произношение звуков целесообразно сочетать с игровыми упражнениями и имитационными представлениями. Звуковых упражнений всего семь и их достаточно легко запомнить.

- | | | | | | | |
|-----------------|---|----------|---|------------|---|-------|
| 1. «Пф-ф-ф-ф» | – | 2-4 раза | и | «Пф-ф-ф-ф» | – | 1 раз |
| 2. «М-м-м-м» | – | 2-3 раза | и | «Пф-ф-ф-ф» | – | 1 раз |
| 3. «Бр-ра-х-х» | – | 2-3 раза | и | «Пф-ф-ф-ф» | – | 1 раз |
| 4. «Бр-ру-х-х» | – | 2-3 раза | и | «Пф-ф-ф-ф» | – | 1 раз |
| 5. «Ш-р-ра-х-х» | – | 2-3 раза | и | «Пф-ф-ф-ф» | – | 1 раз |
| 6. «Ш-р-ру-х-х» | – | 2-3 раза | и | «Пф-ф-ф-ф» | – | 1 раз |
| 7. «В-р-ро-х-х» | – | 2-3 раза | и | «Пф-ф-ф-ф» | – | 1 раз |

При малейших признаках утомления или ухудшения состояния занятие следует прекратить.

В первые дни продолжительность занятий 3-6 минут, проводимых 1-2 раза в день. В дальнейшем продолжительность занятий постепенно увеличивается до 10-20 минут 1-2 раза в день.

По мере повышения тренированности дыхательной системы, занятия можно несколько усложнить, постепенно увеличивая дыхательную паузу после обычного или активного выдоха (так называемая волевая задержка дыхания): после выдоха задерживается дыхание, и по секундной стрелке или с помощью

счёта (1-2-3-4...) определяется, на сколько секунд удалось задержать дыхание. В конечном итоге, следует стремиться, чтобы суммарная продолжительность задержки дыхания в течение дня составляла 5-7-10 минут.

Регулярные занятия дыхательной и звуковой гимнастикой обеспечивают если не ликвидацию, то значительное уменьшение проблем со стороны кардиореспираторной системы (одышка, бронхоспазм).

Противопоказаний к проведению звуковой гимнастики не имеется.

Шесть целительных звуков

В настоящее время уже доказано, что конкретная нота, звук оказывают воздействие на определенный орган человека и способствуют его излечению. Так, например, нота фа способствует выведению токсинов из организма. Если вы любите петь, пойте на здоровье, потому что звучание собственного голоса успокаивает. А еще вы напрягаете свои легкие, набирая в них большее количество воздуха, а значит, ваша кровь лучше насыщается кислородом и это помогает избавиться от сонливости и усталости.

Первоисточником современной звукотерапии являются труды даосских мастеров. Это они, тибетские монахи, в ходе медитаций погружаясь в свой внутренний мир, первыми постигли эту великую тайну. В тибетской медицине лечение звуками использует очень широко. Помимо природных звуков, используют так называемые тибетские «поющие» чаши, издающие уникальные звуки. Чаша устанавливается на тело больного, легким ударом сосновых или палисандровых палочек из них извлекаются звуки, вызывающие определенные вибрации во внутренних органах, тем самым оказывая лечебное воздействие.

Многие тысячи лет назад даосы в ходе лечебных практик доказали, человек способен предотвратить развитие болезни, а заболев, сам излечить себя, если, выполняя специальные упражнения, будет произносить определенные звуки. Таких звуков шесть. Именно эти шесть звуков влияют на акупунктурные меридианы и энергетические каналы.

Правила выполнения шести целительных звуков.

- Занять правильную позу и произносить именно тот звук, который влияет на определенный орган.

- Все звуки произносятся только на выдохе, потому что звуки, произнесенные на выдохе, расслабляют диафрагму. Надо откинуть голову назад и посмотреть в потолок, потому что в таком положении образуется прямой проход для обмена энергии через рот к внутренним органам.

- В воспроизведении звука участвуют губы, зубы, язык, но произносятся они без голоса. Звук нужно слышать только внутри, потому что это усиливает его воздействие. Произносить надо медленно и протяжно.

- Выполнять комплекс целительных звуков надо не раньше, чем через час после еды. Но если есть проблемы с пищеварением (метеоризм, тошнота, тяжесть в желудке) нужно выполнить звук селезенки сразу после еды.

- Выполняйте комплекс в тихом месте. Чтобы развить у себя способность внутреннего сосредоточения, исключите все отвлекающие факторы (телефон, телевизор).

- Одежда должна быть свободной и соответствовать температуре окружающего воздуха.

«ССССССССС» - звук легких. Применяется при простуде, чувстве грусти и печали.

Техника выполнения: глубокий вдох. Поднимайте руки перед собой, повернув ладонями к себе. На уровне глаз разверните ладони наружу, продолжая поднимать руки. В конце движения ладони как бы совершают толчок вверх, локти округлены, пальцы рук направлены друг на друга, зубы сомкнуты, но не плотно, а губы слегка приоткрыты. Медленно выдыхайте воздух сквозь зубы с долгим звуком «сссссссс». Почувствуйте, как с этим звуком легкие наполняются энергией и освобождаются от всего дурного. Полный выдох. Опуская руки, задержите их на уровне легких и представьте, что они наполняются ярким белым светом.

«ЧЬЮУУУУУУУУУУУ» - звук почек. Применяется при страхе, усталости, головокружении, звоне в ушах, боли в спине.

Техника выполнения: глубокий вдох. Сведите ноги вместе. Наклонитесь и обхватите руками колени, соединив пальцы рук в замок, а спину выгните. Одновременно приподнимите голову так, чтобы взгляд был направлен вперед, и напрягите мышцы рук. Ощутите натяжение в спине. Округлите губы, как будто задуваете свечу, и сделайте медленный выдох со звуком «чьюууууууу». Одновременно втяните живот. Полностью закончив выдох, разведите ноги и положите ладони на поясницу. Вообразите, что почки насыщаются голубым светом, уходят все неприятные ощущения, если они были.

«ШШШШШШШШ» - звук печени. Применяется при чувстве гнева и раздражения.

Техника выполнения: глубокий вдох. Разведите руки в стороны ладонями вверх. Медленно поднимите руки к макушке, следуя глазами за их движением. Теперь сплетите пальцы и поверните ладонями к потолку, словно выталкивая воздух. Слегка наклонитесь влево. Шире распахните глаза и медленно выдохните звук «шшшшшшшш». Почувствуйте, как полученная вами энергия очищает печень. Закончив выдох, поднесите руки к области печени. Представьте, что от них исходит зеленый свет.

«ХХХАААААУУ» - звук сердца. Применяется при болезнях сердца, ангине, герпесе, нервозности. Техника выполнения: глубокий вдох. Примите то же положение, что и в предыдущем упражнении. Только нужно слегка наклониться вправо. Откройте рот, как будто собираетесь зевнуть, медленно произносите на выдохе звук «хххааааауу». Закончив выдох, поднесите обе руки к сердцу, посылая ему красный свет, любовь и радость.

«ХХХУУУУУУУУ» - звук желудка и селезенки. Применяется при расстройствах пищеварения, тошноте.

Техника выполнения: глубокий вдох. Поместите средние пальцы слева под грудиной. Посмотрите вверх и слегка надавите пальцами, одновременно делая выдох и произнося звук «хххууууууууу», который должен исходить изнутри. Почувствуйте, как вибрируют голосовые складки. Желудок и селезенка

начинают работать лучше. Теперь поднесите руки к этим органам и вообразите, что они наполняются желтым светом.

«ХХХИИИИИИИИИ» - звук тройного обогревателя. Применяется при бессоннице, внутреннем напряжении.

Тройным обогревателем называют условный орган, состоящий из горячей части (мозг, сердце, легкие), теплой части (печень, почки, желудок, поджелудочная железа, селезенка) и холодной части (толстый и тонкий кишечник, мочевой пузырь, половые органы).

Техника выполнения: глубокий вдох. Откиньтесь на спинку стула, поднесите руки к лицу. Делая выдох, едва слышно произносите звук «хххиииииии», пока слегка не втянется грудная клетка, затем область солнечного сплетения и, наконец, низ живота. Руки в это время медленно движутся вдоль тела вниз, как бы направляя энергию от макушки к стопам. Закончив выдох, сосредоточьте внимание на пищеварительном тракте.

Практику рекомендуется делать ежедневно перед сном, чтобы расслабить тело и обеспечить хороший сон.

Вы можете больше времени уделить какому-то конкретному органу, если чувствуете какие-либо проблемы в нем или связанными с ним эмоциями. Если у вас не хватает времени сделать практику целиком, практикуйте только Звук Легких и Звук Почек.

4. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

КАК СРЕДСТВА СТИМУЛЯЦИИ

АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА

Если вы хотите иметь отличное здоровье, то вам необходимо регулярно выполнять в течение 10-15 минут несложный комплекс физических упражнений (в удобное для вас время), способствующих стимуляции функций не только отдельных органов и систем, но и позвоночника и всего организма в целом (рис. 17).

1. Лечь на спину и вытянуть руки вдоль тела. Поднять голову, поочередно сгибая ноги, чтобы колени попеременно оказывались у груди, выполнять движения «Езда на велосипеде» в течение 20-30 секунд.

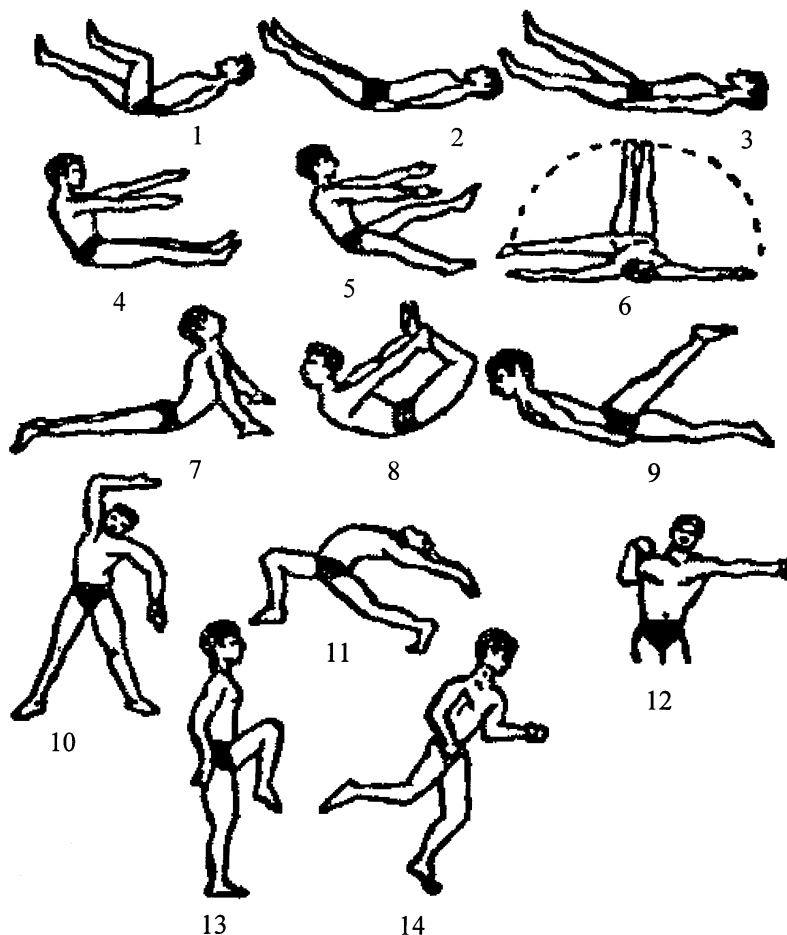


Рис. 17. Комплекс физических упражнений (Асан)

2. Лечь на спину, прижав вытянутые руки к полу. Медленно поднять выпрямленные ноги под углом 45° и опустить, не касаясь пола. Повторять 8-10 раз.

3. Лечь на спину и поднять ноги под углом 45° . Затем попеременно медленно поднимать-опускать то одну, то другую ногу – движение «ножницы», не касаясь пола. Повторять 8-10 раз.

4. Лечь на спину, положить за головой вытянутые вверх (по отношению к телу) руки. Медленно приподнимаясь, поднести обе руки к носкам и задержаться в этом положении 10-15 секунд, после этого медленно возвратиться в исходное положение. Повторять 6-8 раз.

5. Лечь на спину, вытянув руки вдоль тела. Подняв руки вверх и вытянув их вперёд, оторвите корпус от пола, приняв положение, показанное на рисунке. Повторите упражнение в медленном темпе 4-6 раз, затем в быстром темпе – 6-8 раз.

6. Лечь на спину, вытянув руки в стороны ладонями вниз. Затем медленно поднять выпрямленные ноги под углом в 45° и попеременно переносить их то вправо, то влево, не касаясь пола. Повторить 8-10 раз и вернуться в исходное положение.

7. Лечь на пол лицом вниз и поставить ладони на пол на уровне груди. Опираясь на руки, медленно поднять верхнюю часть тела, прогнуться в талии и запрокинуть голову назад. Медленно вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 5-6 раз.

8. Лечь на живот, согнуть ноги в коленях и ухватиться за лодыжки так, чтобы руки выпрямились, а спина прогнулась. Выполнить 8-10 качаний. Это упражнение позволяет улучшить функции пищеварительной системы и состояние позвоночника.

9. Лечь на живот, вытянув руки вдоль тела и положив кисти тыльной стороной на пол. Поднять голову, устремив взгляд вперёд. Поднимать попеременно то правую, то левую ногу вверх, не сгибая их в колене в течение 20-30 секунд. При выполнении упражнения носки оттянуть.

10. Из исходного положения стоя ноги на ширине плеч, наклонить корпус и опустить соединённые вместе руки как можно ниже. Затем медленно поворачивать руки и корпус в вертикальной плоскости слева вверх направо, а затем в противоположную сторону. Прodelать в каждую сторону 5-6 круговых движений. Выполнять упражнение медленно. Это упражнение хорошо укрепляет мышцы грудной клетки и рук и положительно влияет на перистальтику кишечника.

11. Из исходного положения стоя сделать выпад левой ногой вперёд, правая нога остаётся прямой. Поднять руки, сложенные ладонями друг к другу, над головой и отвести их назад. Затем опустить руки вниз, коснуться пола и повер-

нуть корпус тела влево. Повторить упражнение в противоположную сторону. Выполнить 4-6 раз в каждую сторону.

12. Встать прямо, соединив ноги и вытянув вперёд руки, сжатые в кулаки. С усилием выбрасывать поочередно вперёд руки, имитируя движения боксёра. Корпус при этом поворачивается в обе стороны.

13. Из исходного положения стоя (руки вдоль туловища), поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше (женщинам желательно касаться груди). Упражнение выполняется в быстром темпе. Выполнять в течение 20-30 секунд.

14. Имитация бега с захлёстыванием голени назад, касаясь пятками ягодиц. Упражнение выполняется на носках, стоя на одном месте. В начале имитируйте медленный бег, а затем – всё быстрее, в течение 2-3 минут.

Приведём несколько физических упражнений из «Системы здоровья Ниши», которые оптимально дополняют предложенный выше комплекс.

В одной из провинций Японии применяют удивительный метод оживления рыбы, который используют в своих играх дети: рыбу держат за хвост и, раскачивая из стороны в сторону, то поднимая её, то опуская в воду, напевают: «Оживай!». Эта игра стала одним из правил *Системы здоровья Ниши*, как наиболее полезного метода восстановления жизнеспособности человеческого тела. Кацудзо Ниши, в отличие от общепринятых медицинских взглядов, предлагает не методы борьбы с бесчисленными заболеваниями, а способ формирования и сохранения здоровья, и это не просто комплекс правил и упражнений, это скорее образ жизни, который вырабатывает привычку жить согласно законам природы. Мы приведем лишь некоторые упражнения, рекомендуемые автором.

Упражнение «Золотая рыбка» (рис. 18) выполняется следующим образом. Исходное положение: лечь на спину лицом вверх на ровную постель или на

пол; руки закинуть за голову, вытянуть их на всю длину; ноги тоже вытянуть на полную длину, ступни ног поставить под прямым углом к туловищу (перпендикулярно телу); носки (пальцы ног) всё время должны тянуться к лицу. Пятка и бедро (особенно подколенная область) усиленно прижимаются к полу.

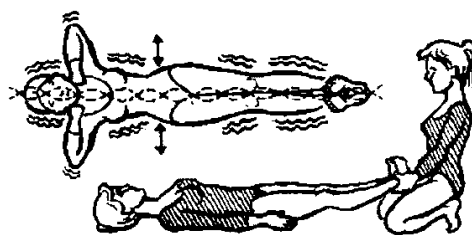


Рис. 18.

Упражнение «Золотая рыбка»

Предварительно: вначале несколько раз поочередно на счёт «7» потянуться, осторожно растягивая позвоночник в разные стороны: пяткой правой ноги ползти по полу вперёд, а обеими вытянутыми руками одновременно тянуться в противоположную сторону; затем то же самое проделать левой пяткой (левая пятка движется по полу вперёд, обе руки одновременно растягивают позвоночник в противоположную сторону тоже на счёт «7»). Повторять так поочередно 5-7 раз каждой пяткой и обеими руками.

Положить ладони под шейные позвонки (локти согнуть, всем телом прижиматься к полу: ноги соединить, пальцы обеих ног потянуть к лицу, все «выпуклости» – затылок, плечи, таз, икры, пятки – вдавить в пол).

Выполнение: в этом положении начинать быстрые колебания (вибрации) телом справа налево наподобие быстро плавающей рыбки. Это упражнение надо делать ежедневно утром и вечером в течение 1-2 минут на счёт 120-240. При этом вытянутый, прижатый и вдавленный в пол позвоночник должен лежать неподвижно, колеблются справа – налево лишь ступни ног, стоящие перпендикулярно к телу, затылок.

Чтобы выполнять упражнение для капилляров (рис. 19), надо лечь на спину на пол или на твёрдую, ровную кровать, под шейные позвонки положить твёрдую подушку или валик, затем поднять вверх руки и ноги так, чтобы ступни ног держались параллельно полу или потолку, то есть горизонтально к туловищу. В



Рис. 19.

Упражнение для капилляров

таком положении начинайте вибрировать (трясите) обеими руками и ногами одновременно. Это упражнение необходимо выполнять в течение 1-3 минут утром и вечером на счёт 240 360.

С древних времён считалось, что болезни связаны с состоянием конечностей. Система здоровья Ниши имеет специальный раздел диагностики болезней по осанке и походке. Поэтому при заболевании сердца лечите ноги. Если, например, у вас имеются нарушения в правой стороне сердца, ложитесь на спину, поднимайте правую ногу на 30° и тянитесь ею вперёд, вытягивайте её так, чтобы при этом выворачивались носки ног наружу еще на 30°.

Всем известно о целебных свойствах оздоровительного бега трусцой. Упражнение для капилляров – это бег «трусцой», но без нагрузки на сердце и суставы.

Исходное положение: сесть на пол, на колени; таз на пятки (можно и по-турецки). Позвоночник должен быть совершенно прямым. Опираясь всем телом на ноги, не отклоняться ни влево, ни вправо, ни вперёд, ни назад. Уши прямо над плечами, язык касается нёба, губы плотно сжаты, глаза широко открыты, дыхание лёгкое и спокойное. Когда поза таким образом зафиксирована, сделать глубокий вдох и приступить вначале к подготовительной части упражнения для спины и живота (рис. 20):

1. Плечи поднять как можно выше и опустить (10 раз). Промежуточное упражнение:

а) руки вытянуть перед грудью параллельно друг другу и быстро оглянуться через левое плечо, посмотрев на копчик, затем мысленно провести взгляд от копчика вверх по позвоночнику до шейных позвонков, поставить голову прямо и так же быстро оглянуться через правое плечо на копчик, провести взгляд по позвоночнику вверх до шейных позвонков.

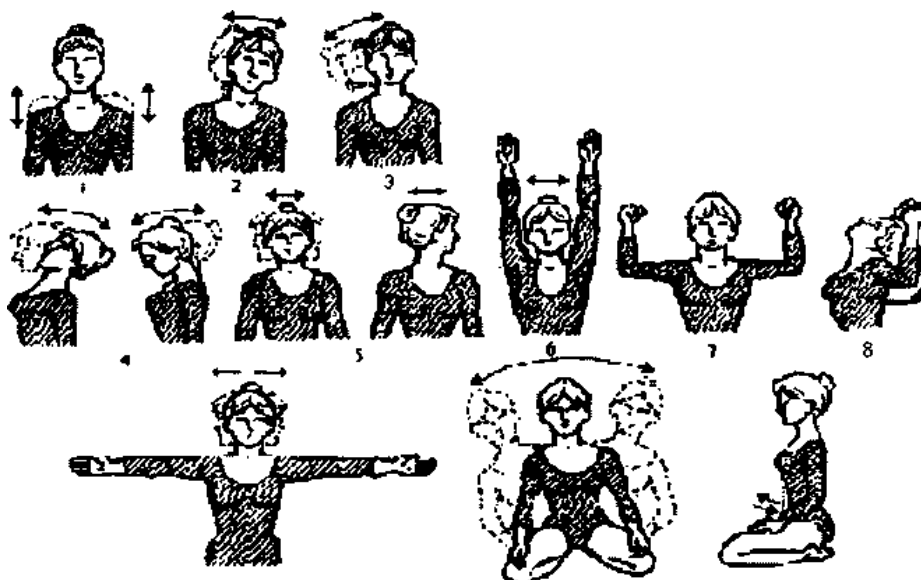


Рис. 20. Упражнения для спины и живота

б) поднять руки вверх параллельно друг другу, вытянуть себя по осям вверх и быстро проделать то же, что и в промежуточном упражнении а) – по одному разу через каждое плечо. Промежуточные упражнения следует повторять после каждого следующего из 6 упражнений по одному разу в каждую сторону.

2. Наклонить голову вправо и вернуться в исходное положение – прямо (10 раз), затем то же – влево (10 раз). Промежуточное упражнение: упражнения а) и б) выполнять по одному разу.

3. Наклонять голову вперед (10 раз) и назад (10 раз) до отказа, поставить её прямо. Промежуточное упражнение: выполнить упражнения а) и б) по одному разу.

4. Повернуть голову вправо-назад (10 раз), затем влево-назад (10 раз). Промежуточное упражнение: выполнить упражнения а) и б) по одному разу.

5. Наклонить голову вправо (правое ухо тяните к правому плечу), затем, медленно вытягивая шею до отказа, перекачать голову назад до позвоночника (проверить, откинута ли голова «до отказа»), далее по 10 раз к каждому плечу.

6. Поднять руки вверх параллельно друг другу, затем согнуть их в локтях под прямым углом, сжать кисти рук в кулаки, откинуть голову назад «до отказа» так, чтобы подбородок смотрел в потолок. В этом положении на счёт «72» отвести локти назад, держа согнутые руки на уровне плеч, как будто желая све-

сти их у себя за спиной, а подбородок одновременно с этим тянуть к потолку, будто пытаешься достать его (10 раз).

Промежуточное упражнение: выполнить упражнение а) и б) по одному разу. Далее перейти к основной части упражнения.

Основная часть упражнения. После подготовительной части упражнения для спины и живота надо расслабиться на некоторое время, затем проверить свою осанку и приступить к основной части.

Выпрямив тело, уравновесив его вес на копчике, начать раскачиваться вправо-влево, одновременно двигая животом вперед-назад, в течение 10 минут каждое утро и каждый вечер. При этом произносить вслух: «Мне хорошо, с каждым днём мне будет всё лучше и лучше. Каждая клеточка моего организма обновляется; кровь становится свежей; железы внутренней секреции работают великолепно; мышцы, кожа, сосуды делаются здоровыми, чистыми, обновленными; кости – крепкими, суставы – гибкими, подвижными; мозг функционирует великолепно. Я становлюсь способным, полезным людям и себе. Мне хорошо, и с каждым днем мне становится лучше и лучше». Такое самовнушение окажет благотворное влияние на разум и тело.

По мнению йогов, регулярное выполнение этих физических упражнений помогает человеку на пути к здоровью и красоте тела. Физические упражнения должны быть дополнены йоговской системой дыхания.

«Бхастрика пранаяма». Это упражнение представляет собой естественное дыхание, но медленное и глубокое, извлекающее шипящий звук через нос. Начинать упражнение лучше всего с выдоха: при выдохе живот втягивается, а при вдохе становится выпуклым, как футбольный мяч. Сто подобных движений, как говорят Йоги, сулит избавление от всех болезней, связанных с желудочно-кишечным трактом. Начинать следует с 3-4 вдохов и выдохов, производимых с умеренной скоростью. При вдохе грудь должна выпячиваться как можно больше, а плечи должны оставаться неподвижными.

Каждую неделю следует увеличивать упражнение на 1-2 вдоха-выдоха, за 6 месяцев довести их количество до 108. Таким образом, вы проделаете 324

вдоха-выдоха, выполнив 3 упражнения, то есть три попытки, после каждого упражнения необходим существенный отдых.

«Бхастрика пранаяма» – упражнение, стимулирующее работу мозга. Оно оказывает благотворное влияние на лёгкие и желудочно-кишечный тракт, улучшает память, помогает в лечении полипов, тонзиллита, ушных и глазных заболеваний, астмы, насморка, кашля, а также заболеваний сердца. Однако людям со слабым сердцем следует осторожно начинать практику этого упражнения с постепенным увеличением нагрузки. Это упражнение повышает тургор кожи лица – кожа делается гладкой и упругой, исчезают морщины.

Выполнять это упражнение следует ежедневно утром и вечером или хотя бы 1 раз в день, в хорошо проветриваемом и чистом помещении или же на свежем воздухе. Через 4-6 месяцев наблюдаются удивительные результаты даже у тяжёлых хронических больных.

Все предложенные комплексы упражнений желательно выполнять в хорошо проветренном помещении, под приятную музыку. Повышает эффективность оздоровительной гимнастики включение в программу занятий циклических видов физкультуры. Для развития общей выносливости организма используют дозированную ходьбу, бег в медленном темпе и смешанное передвижение (ходьба – бег – ходьба). Последний режим считается оптимальным. Также полезны пешие прогулки, плавание, работа на велотренажёре и др. Следует подчеркнуть необходимость постепенного увеличения физических нагрузок в процессе регулярных тренировок и важность их сочетания с выполнением дыхательных упражнений, направленных на повышение функциональных возможностей кардио-респираторной и дыхательной систем.

4.1. Диафрагмально-висцеральная гимнастика

Эта простая гимнастика поможет нормализовать работу кишечника, избавиться от запоров, вздутия живота (метеоризма), поможет активизировать обменные процессы в передней брюшной стенке и решить проблему с брюшным ожирением, «лишним животиком». Кроме этого, диафрагмально-висцеральная

гимнастика восстановит нормальную работу желчного пузыря, печени, поджелудочной железы. С помощью нее Вы решите проблему с дискинезией желчевыводящих путей, которая может приводить к повышенной нервной возбудимости, раздражительности, гневливости, сказывается на метеозависимости, является одной из причин развития синдрома вегето-сосудистой дистонии, головокружения, височной головной боли. По мере выполнения упражнений улучшится работа почек и всей мочевыделительной системы. Ваш организм обретет способность быстро очищаться от продуктов заверщенного обмена веществ, гомотаксинов и прочих «шлаков». Те, у кого есть заболевания органов малого таза, андрологические и гинекологические сложности – смогут избавиться от простатита и аденомы простаты (мужчины), кистозной болезни яичников, миомы матки, аднекситов, опущений матки и влагалища, болезненных менструаций, а также расширения геморроидальных вен. Благодаря улучшению кровотока органов брюшной полости и таза, гимнастика диафрагмально-висцеральная гимнастика (ДВГ) благоприятно скажется на лечении и профилактике остеохондроза позвоночника, различных поясничных и грудно-поясничных болевых синдромов, ишиаса (поражение седалищного нерва), проблемах тазобедренных суставов, варикозном расширении вен нижних конечностей и многих других патологических состояний.

Диафрагмально-висцеральная гимнастика построена на синтезе остеопатии, ее висцеральных методов коррекции органов брюшной полости, йоговских крий (крія-йога — направление йоги, основанное на техниках пранаямы и открытия чакр) - динамических лечебных упражнений, таких как наули-крія (манипуляции с мышцами живота), и различных народных систем самомассажа внутренних органов.

В остеопатии хорошей работе внутренних органов придается очень большое значение. Это не удивительно так как, в брюшной полости находится наши телесные фабрики по переработке питательных веществ (желудок, кишечник, желчный пузырь, панкреас), гормональные органы (поджелудочная

железа), орган детоксикации (печень). Органы брюшной полости выполняют и многие другие функции.

Остеопаты признают несомненную связь между позвоночником и висцеральной (органной) сферой. При этом рефлекторные механизмы взаимодействия позволяют лечить как внутренние органы через воздействие на позвоночник (вертебро-висцеральные рефлекс), так и позвоночника, по обратной (висцеро-вертебральной) связи, через органы брюшной полости.

С позиций остеопатии, диафрагма – основной двигательный элемент нормальной работы всей брюшной полости. Сокращаясь, опускаясь на вдохе и подтягиваясь на выдохе, диафрагма выполняет непрерывный массаж внутренних органов, создает условия для хорошего лимфоттока, кровообращения. Вот почему многие приемы в остеопатии имеют своей целью нормализацию работы диафрагмы. Практически каждый остеопатический сеанс включает обязательную работу на этой дыхательной мышце, вне зависимости от целей, преследуемых в лечении. Ведь свободное дыхание, хорошая работа органов и отличное самочувствие нужны каждому человеку.

Описание гимнастики

Гимнастику можно выполнять из исходного положения стоя или сидя на стуле. Если вы делаете ее из положения стоя – ноги устанавливаются на ширину плеч, из положения сидя - ноги разведены, согнуты в коленных суставах, ступни упираются в пол. Руки выпрямлены в локтевых суставах, упираются в колени (чуть выше колен). Спина прямая, немного наклонена вперед.

1 этап. Делаем глубокий вдох. Вдох разделяем на четыре этапа – вначале наполняется низ живота, далее средняя часть, далее область подреберий-диафрагмы, далее грудная клетка. Полностью вдохнув (но не сверхсильно, чтобы не было чувства «разрывания грудной клетки», стремитесь к комфорту) задержите на 1-2 секунды дыхание. В этот момент попытайтесь полностью расслабиться, отпустить все мышечные напряжения по



брюшной стенки. Прямые руки на коленях позволяют вам держать позвоночник и каркасность грудной клетки, не тратя на эту работу мышечных усилий диафрагмы.

2 этап. Делаем полный выдох. На выдохе голова немного наклоняется вперед. Выдох делается в обратном порядке так же в четыре этапа – грудная клетка, подреберья, середина живота, низ живота. После полного выдоха задержите дыхание на несколько секунд.

3 этап. Во время задержки дыхания – попробуйте сделать несколько дыхательных движений полной грудью, но без воздуха, расслабив при этом мышцы живота. Во время этих «псевдо» дыхательных движений диафрагма будет усиленно сокращаться – опускаться и подниматься. Вы почувствуете ее движения – как колебания туго натянутой мембраны глубоко внутри в области подреберий. Сделайте 4 дыхательных движения (не набирая воздуха, на задержке!) диафрагмой. Эти движения можно делать достаточно быстро, на счет 1-2-3-4 (на каждое «псевдодыхание» по 1 секунде).

4 этап. Продолжая задерживать дыхание на выдохе, сделайте 4 быстрых толчковых сокращений низа живота по направлению вверх. За счет мышц брюшного пресса вы вначале напрягаете верхнюю, среднюю нижнюю часть живота, а затем делаете сильный толчок низом живота вверх. Создается ощущение (и оно визуально подтверждается последовательностью мышечных сокращений), что волна движения идет вначале медленно вниз по передней поверхности живота от подреберий к нижнему краю, а затем быстрой внутренней волной возвращается наверх к диафрагме.

Повторите упражнение от 1го к 4му этапу. Всего можно сделать 4-8-16 или более циклов подобного диа-



фрагмально-висцерально-остеопатического самомассажа.

Не начинайте сразу делать по многу циклов – это тяжело для тела. Попробуйте разучивать упражнения постепенно, несколько дней делая не более 4х циклов и далее медленно увеличивая их количество.

Если у вас до начала занятия присутствует острая сильная боль со стороны органов брюшной полости, не стоит делать это упражнение. Прежде чем заниматься подобным лечением, желательно разобраться в причинах болевого синдрома. Ведь это может быть, как банальное пищевое расстройство кишечника, так и проявление начала тяжелого хирургического заболевания. В этом случае вам следует обратиться к квалифицированному специалисту-аллопату, например гастроэнтерологу, для исключения хирургической патологии. Врач-osteopat, знакомый с принципами и подходами висцеральной остеопатии, так же может дать много полезных рекомендаций и осуществить коррекцию положения внутренних органов.

Упражнения гимнастики будут эффективны, если их делать на «пустой желудок», лучше всего утром натощак или по крайней мере через 3-4 часа после еды. В противном случае вы не только не достигнете оздоровительного эффекта, но и можете нарушить нормальное переваривание пищи.

Для того, чтобы *усилить* пользу от упражнений, а также более детально проработать органы малого таза, во время задержки дыхания, на 3м и 4м этапе, рекомендуется производить сильное сжатие мышц ануса и промежности, живот при этом максимально «подтягивается» вверх, «прилипает» к позвоночнику. С позиций остеопатии, кроме дыхательной диафрагмы в теле существует еще и так называемая мочеполовая (урогенитальная) диафрагма или диафрагма промежности. Это мышечно-связочно-фасциальное образование, подобное мембране, выстилающее область промежности. При решении проблем малого таза, гинекологической и андрологической сферы, остеопаты обязательно проводят коррекцию работы этой диафрагмы. С помощью сжатия ануса, во время выполнения ДВГ, вы как бы подтягиваете органы таза вверх, массируете их, нормализуете внутренне кровообращение, снимаете патологические спазмы. Попробуй-

те постепенно интегрировать это дополнение в основное упражнение, и вы получите замечательный оздоровительный результат!

Существует еще одно расширение базового комплекса ДВГ – круговая последовательная коррекция мышц брюшной стенки и кишечника.

Это упражнение, так же выполняется на задержке дыхания – отдельным комплексом.

1 этап. Исходное положение – как в базовом варианте. Делаем полный четырехфазный вдох.

2 этап. Делаем полный четырехфазный выдох.

3 этап. На задержке дыхания, начинаем последовательно сокращать мышцы живота, так что бы волна сокращения шла по кругу, по часовой стрелке – от низа живота, к правой боковой стенке, далее к верхней области живота (область мечевидного отростка грудины, середина подреберья), далее к левой боковой стенке и вновь к низу живота. Стараемся делать упражнение внимательно, сильно и по возможности локально (со временем научитесь!) напрягать мышцы брюшного пресса для его выполнения. Визуально – живот как бы движется по кругу, происходит «выжимающее» усилие, способствующее массажу внутренних органов и максимальному последующему очищению кишечника. Упражнение делаем только мышцами, руками не помогаем, руки – находятся в исходном положении с упором в колени. Делаем 4 полных круга движения. В дальнейшем на одной задержке можно делать до 8-16 движений, насколько хватит воздуха. Но не стремитесь к слишком большому количеству, не подводите свой организм к пределу возможностей. Гораздо лучше сделать больше заходов, но сохранить комфорт и получить удовольствие от гимнастики.



При сочетании упражнений, вы можете делать вначале несколько циклов базового комплекса, а затем несколько циклов кругового массажа брюшной полости.

После выполнения гимнастики не стоит сразу есть или пить жидкость. Подождите 10-15 минут, пусть лечебно-оздоровительные процессы в вашем организме полностью устояться. Выпейте немного теплой воды или некрепкого зеленого чая. И еще через 5-10 минут можете приступать к приему пищи.

В заключение отметим, что кроме локальных оздоровительных эффектов на внутренние органы, гимнастика ДВГ благотворно действует на весь организм. При ее выполнении увеличивается половая активность, чувство «внутренней энергии», проходит синдром хронической усталости, нормализуются психо-эмоциональные реакции. Вы становитесь более активны, конструктивны и при этом гораздо более уравновешенны.

4.2. Утренняя гимнастика тибетских лам

Утренняя гимнастика Тибетских лам занимает не больше 7-ми минут, но даёт колоссальный эффект!

1. Проснувшись, пять минут полежите с закрытыми глазами. Затем разотрите руки, пока они не станут горячими. Затем помассируйте уши (ухо – пульт управления всем организмом): указательный, большой и средний палец надо взять в горсть и растереть ухо сверху вниз 30 раз (большой палец при этом находится за ухом).

2. Правую ладонь положите на лоб (на линии бровей), накройте левой ладонью, и смещайте ладонью кожу лба вправо-влево 30 раз. (Кстати, это очень помогает и от головной боли).

3. Сложите руку в кулак, костяшками больших пальцев 15 раз помассируйте закрытые глаза – от носа к ушам. Это упражнение улучшает зрение и кровоснабжение мозга.

4. Правую ладонь положите на область щитовидки, левую – сверху и двигайте руки, слегка нажимая, сверху вниз – от горла до солнечного сплетения 30 раз.

5. Лежа, втягивайте и надувайте живот как можно сильнее – 30 раз. Дыхание произвольное. Уходят все застойные явления в пищеварительном тракте.

6. Лежа на спине, не спеша, на вдохе подтягивайте к груди сначала правое колено – 15 раз. Потом столько же – левое.

7. Правую руку положите на солнечное сплетение, левую сверху, делайте круги по животу с нажимом по часовой стрелке – 30 раз.

8. Ноги вытянуты, руки на затылке, вдох – поднимите ноги за голову, выдох – опустите. Делать нужно 10 раз. Улучшает мужскую потенцию и пищеварение. Очень полезно для позвоночника.



9. Сесть на край кровати, глаза открыты, левую ногу положить на правое колено, костяшками пальцев руки растереть выемку на стопе 30 раз. То же с правой ногой. Это стимулирует все органы.

10. Сидя, положите на затылок правую ладонь, левую сверху и двигайте руками, надавливая, вправо-влево 15 раз.

После гимнастики выпейте стакан тёплой воды (а лучше 1-2 стакана обычной комнатной температуры).

Как вариант, предлагаем Вам комплекс китайской утренней гимнастики, активизирующий все системы организма за счет ритмичных похлопываний всего тела в последовательности, определяемой работой лимфатической системы организма.



5. ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ И САМОМОБИЛИЗАЦИЯ

Практика показала, что болезни позвоночника и суставов – одни из самых распространённых. Обострения их могут начаться в самый неподходящий момент, когда мы не можем обратиться к врачу. Применение упражнений постизометрической релаксации и приёмов «самомобилизации» – простых упражнений из арсенала мануальной терапии, позволит быстро и эффективно восстано-

вить работоспособность и избавиться от боли. Эти упражнения просто незаменимы после лечения первичных нарушений (остеохондроз, радикулит и т.п.), в том числе снятия функционального блока в позвоночнике, так как спазматическое сокращение мышц, оставшееся после лечения основного заболевания, является потенциальным источником рецидива болезни. Упражнения можно применять при сокращении мышц, вызванном различными причинами, для растяжения мышечных контрактур после травм, операций и т.п. Так же эти приёмы дают прекрасный и быстрый результат при утомлении мышц после тяжёлой или непривычной работы, или после длительного пребывания в неподвижной позе. Выполнение этих упражнений часто даёт лучшие результаты, чем иглоукалывание, новокаиновая блокада и физиотерапевтические процедуры.

Постизометрическая релаксация (расслабление после напряжения) – сравнительно новый раздел мануальной терапии. Сущность методики состоит в расслаблении мышцы, достигаемом после пассивного растяжения вслед за выполнением ею работы в изометрическом режиме в течение 7-10 секунд. Статическая нагрузка (изометрическая работа) и пассивное растяжение мышцы повторяются 3-5 раз до наступления анальгезирующего эффекта и релаксации соответствующей мышцы. Таким образом, производится растяжение мышцы до максимально возможной величины. Изометрию, то есть фазу статического напряжения спазмированной мышцы, можно сочетать с задержкой дыхания на вдохе и напряжённым взглядом вверх – так называемыми глазными и дыхательными синергизмами, тогда расслабление будет более полным и качественным.

1. *Головные боли*, чаще в одной половине головы, локализующиеся в затылке, переходящие на шею, иногда распространяющиеся от затылка ко лбу; головокружение, шум в ушах – синдром позвоночной артерии.

Сидя, обхватить заднюю часть головы так, чтобы большие пальцы находились на скуловых дугах, а остальные – на затылке. Затем с небольшими усилиями отклонить голову назад. Поднять глаза кверху, задержать дыхание на вдохе на 5-7 секунд, оказывая постоянное сопротивление на затылок пальцами

рук. Затем выдохнуть, расслабить мышцы шеи, взгляд вниз. Повторить полностью 3 раза с постоянным увеличением наклона головы вперёд и вниз (рис. 21).

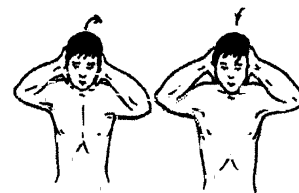


Рис. 21

2. *Ломящая или ноющая головная боль* постоянного характера в верхней части шейно-затылочной области, усиливающаяся при резком повороте головы и длительной статической нагрузке на мышцы шеи – синдром нижней косой мышцы головы.

Сидя, производить медленную ротацию головы в сторону ограничения движения, пальцами оказывая давление с сопротивлением на подбородок в другую сторону, во время расслабления на выдохе – увеличить объём пассивных движений (рис. 22).



Рис. 22

3. *Боль по внутренней поверхности плеча, предплечья и кисти* до 4-5 пальца, иногда отёчность кисти и побеление пальцев, обострение боли при глубоко грудном дыхании – синдром передней лестничной мышцы.

Сидя, повернуть голову в сторону ограничения движения и наклонить назад, кисть руки со стороны боли находится на височно-теменной области. На вдохе – пытаться повернуть и наклонить голову в сторону свободного движения, а рукой оказывать минимальное сопротивление с задержкой на 5-7 секунд, на выдохе – расслабиться и плавно увеличить поворот и наклон головы в сторону ограничения движения (рис. 23).



Рис. 23

4. *Боль в нижнешейном отделе позвоночника*, переходящая на межлопаточную область, иногда с иррадиацией в руки с онемением всех, а, чаще всего, отдельных пальцев, ограничение наклона головы вперёд.

а) Стоя или сидя, голову максимально наклонить вперёд до ограничения, руки в «замке» на затылке. На вдохе – с задержкой дыхания на 5-7 секунд и взглядом вверх с постоянно нарастающей силой надавливать на затылок, на выдохе – расслабить мышцы шеи, взгляд направить вниз и увеличить наклон головы



Рис. 24

вниз (рис. 24).

б) Лёжа на животе, выполнять плавные повороты головы вправо и влево с задержкой на 3-5 секунд в крайнем положении и с постепенно наращиваемой амплитудой. Повторить по 20 раз в каждую сторону.

5. *Боль по передней поверхности грудной клетки* может продолжаться часами, не изменяясь по интенсивности от приёма сердечно-сосудистых препаратов, – синдром передней грудной стенки.

Встать в дверном проёме, обеими руками упереться в дверной косяк, как бы стараясь раздвинуть, задержать дыхание на 5-7 секунд, на выдохе расслабиться и сделать падающее движение вперёд, не отрывая рук от дверного косяка. Повторить 5-7 раз, постепенно передвигая руки вверх (рис. 25).



Рис. 25

6. *Боль и тяжесть в межлопаточной области*, усиливающаяся при нагрузках («железные клещи», сдавливающие спину), – межлопаточный синдром.



Рис. 26

Сесть, руку со стороны большей болезненности согнуть в локтевом суставе, ладонь положить на другое плечо (рис. 26).

Далее, оказывая давление ладонью на локтевой сустав в течение 10-15 секунд, сопротивляться в сторону свободного движения, затем при расслаблении увеличивать движение в сторону ограничения.

7. *Ощущение тяжести в верхнелопаточной области* с одной или обеих сторон, постоянно в течение недель или месяцев переходящее в ноющую, ломящую, мозжащую, усиливающуюся к перемене погоды, боль. При движении лопаткой появляется лопаточный хруст – синдром верхнелопаточной области.

Сесть на стул, ладонь одной руки положить под ягодицу, другой рукой обхватить себя за голову и отклонить голову вбок до ограничения, затем на вдохе (с задержкой дыхания) попытаться привести голову в исходное положение, а рукой оказывать сопротивление, на выдохе – расслабиться и увеличить наклон головы в сто-



Рис. 27

рону ограничения (рис. 27).

8. *Боль в пояснице при разгибании по нижней области живота справа или слева с иррадиацией в ногу, сглаженность поясничного изгиба (лордоза) – синдром подвздошно-поясничной области.*

Лечь на спину, ягодица больной ноги находится на краю кушетки, нога свободно свисает. Согнуть здоровую конечность в тазобедренном и коленном суставах, максимально обхватывая колено одной рукой, другая рука лежит на выпрямленном колене больной ноги, при вдохе оказывать давление на выпрямленное колено больной ноги, отводя взгляд вверх и задерживая дыхание на вдохе на 5-7 секунд, затем плавный выдох – взгляд вниз. Нижняя больная выпрямленная нога расслабляется, рука продолжает оказывать давление. Повторить несколько раз с постепенным увеличением объёма движения (рис. 28).

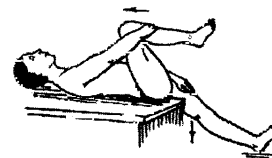


Рис. 28

9. *Боль в пояснице при разгибании – кифоз поясничного отдела позвоночника.*

Лечь на спину, согнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах под углом 90-100° и упереться стопами в пол, пытаться разогнуться в поясничном отделе позвоночника. Вдох – взгляд вверх, задержка дыхания на 5-7 секунд, выдох – взгляд вниз, повторить несколько раз, увеличивая объём разгибательного движения (рис. 29).

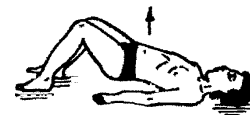


Рис. 29

10. *Боль в пояснице, ограниченный прогиб вперед.*

Встать на колени, прямыми руками опереться на подставку (рис. 30), стоящую чуть впереди. Из этого положения медленно, мышечной тягой, доходящей до максимума, в течение 3 секунд, на вдохе – прогибать спину, затем на выдохе – расслабить. Повторить несколько раз с увеличением прогиба.

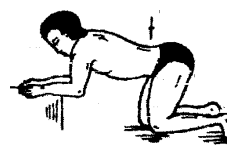


Рис. 30

При ограничении сгибания применяется аналогичная методика, только движение осуществляется в сторону сгибания (рис. 31).

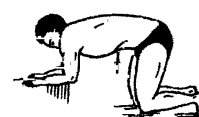


Рис. 31

11. При тех же болях и при сглаженности поясничного лордоза (позвоночник в поясничном отделе не уходит вперёд, а как бы выпрямлен).

Лечь на кушетку на здоровый бок, здоровая нога выпрямлена, больная согнута в колене и бедре, сводом стопы цепляется за подколенную ямку и несколько свисает вниз. Рука, находящаяся вверху, откинута назад; рука, находящаяся внизу, лежит на свисающем колене согнутой ноги. На вдохе –

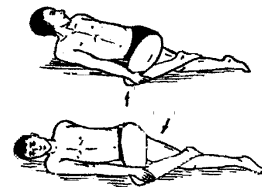


Рис. 32

поворачивать голову, взгляд направлен в сторону откинутой руки; рукой, находящейся снизу, минимально давим на верхнее колено, коленом же оказывать противодействие, задерживать дыхание на 5-7 секунд, затем медленно выдох – с поворотом головы и взгляда в сторону колена, расслабление с увеличением провисания колена за счёт продолжающегося нажима рукой, находящейся снизу. Повторить несколько раз (рис. 32).

12. Боль в пояснично-крестцовой и вертлюжной областях, наружной части бедра и передненаружной части голени, иногда с иррадиацией в наружную лодыжку – синдром подвздошно-большеберцового тракта. Лечь на здоровый бок, согнуть бедро и колено больной ноги под углом 90° , затем максимально отвести больную конечность вверх и разогнуть бедро и колено назад до предела и удерживать его в таком положении в течение 20 секунд. Повторить несколько раз с интервалом 10-15 секунд, постепенно увеличивая отведение и разгибание бедра и колена (рис. 33).

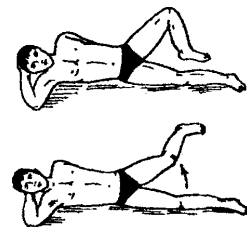


Рис. 33

13. Боль в пояснице при наклонах вбок – синдром квадратной мышцы поясницы.

Встать, ноги на ширине плеч, отклонить свободно свисающие руки и туловище в сторону ограничения сгибания (рис. 34), удерживать 20 секунд. Повторить несколько раз с интервалом 15-20 секунд, постепенно, с каждым разом увели-



Рис. 34

чивая угол наклона.

14. *Боль, распространяющаяся по задней поверхности бедра в подколенную ямку по ахиллову сухожилию в пальцы ноги (сдавление седалищного нерва), иногда по передней поверхности голени, по тыльной поверхности стопы до 1 пальца, отсутствие возможности встать на пятку – синдром грушевидной мышцы.*

Лечь на живот, согнуть больную ногу в коленном суставе под углом 90-100°. Отклонить голень кнаружи до ограничения, оказывая при этом минимальное сопротивление ладонью одноименной руки со стороны внутренней лодыжки, задержать вдох на 5-7 секунд, взгляд вверх, затем выдох – расслабление ноги с продолжающимся давлением кистью. Повторить несколько раз, постепенно увеличивая объём движения в сторону ограничения (рис. 35).



Рис. 35

15. *Боль в пояснице при сгибании, сглаженность поясничного лордоза.*

Лечь на спину, максимально согнуть обе ноги в коленных и тазобедренных суставах, обхватить их сверху руками, при вдохе – отвести взгляд вверх и попытаться максимально притянуть колени к груди, оказывая ногами небольшое сопротивление. Задержать дыхание на 5-7 секунд, затем выдох – и расслабление ног, взгляд вниз, одновременно усиление притягивания коленей к груди. Повторить несколько раз (рис. 36).

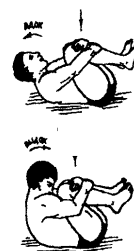


Рис. 36

16. *Боль в пояснице с иррадиацией в ногу, анталгический сколиоз, то есть искривление позвоночника, возникающее на фоне боли.*

Повиснуть на перекладине, вдохнуть, смотреть при этом вверх (рис. 37), задержать дыхание на 5-7 секунд и здоровую ногу



Рис. 37

потянуть вниз; на выдохе – взгляд вниз, расслабиться и ещё больше опустить здоровую ногу (больная нога полусогнута и несколько напряжена). По-

вторить несколько раз. С каждым выдохом добиваться того, чтобы здоровая нога больше опускалась к полу. Затем, не спрыгивая, мягко сойти с перекладины.

17. *Боль и скованность в спине.* Повиснуть на перекладине, глубоко вдохнуть, смотря при этом вверх, задержать дыхание на 5-7 секунд, затем опустить взгляд вниз и сделать медленный выдох с расслаблением. Повторить несколько раз, всё более ощущая, как растягивается позвоночник, а вместе с этим уходит боль и скованность. Для большего задействования грудного отдела позвоночника делать хват руками как можно ближе друг к другу (рис. 38).



Рис. 38

18. *Боль при приседании на корточках в нижней части живота,* в области крестца или по задней части бедра – крестцово-подвздошный синдром.

Лечь на спину, согнуть больную ногу в коленном и тазобедренном суставах и обхватить её рукой сверху за колено или голень. На вдохе тянем ногу к туловищу, ногой оказываем сопротивление, взгляд вверх, задерживаем дыхание на 5-7 секунд, затем выдох – взгляд вниз, расслабить ногу и одновременно увеличить притяжение её к туловищу. Повторить несколько раз, стараясь, всё сильнее притянуть ногу (рис. 39).



Рис. 39

19. *Боль в крестцово-копчиковой области, по задней части бедра,* иногда с иррадиацией в пах, усиливающаяся в положении сидя, ещё более усиливающаяся при попытке встать – синдром крестцово-копчикового сочленения.

Лечь на живот, пятки развёрнуты кнаружи, ладони положить на ягодицы максимально развести их. На вдохе – напрячь и свести ягодицы, оказывая сопротивление ладонями, взгляд вверх, задержать дыхание на 5-7 секунд, затем выдох – взгляд вниз и расслабление ягодиц, ладонями продолжать раздвигать ягодицы. Повторить несколько раз (рис. 40).



Рис. 40

20. *Боль по внутренней поверхности ноги с иррадиацией в пах,* иногдаходящая до внутренней лодыжки, – синдром приводящих мышц бедра.

Сесть на пол «по-турецки», ступни обеих ног упираются друг в друга, а колени максимально раздвинуты, ладони лежат на коленях. На вдохе – с задержкой дыхания сводить колени вместе, руками оказывая сопротивление, на выдохе – расслабить колени и несколько увеличить их разведение. Повторить несколько раз, плавно, без рывков и с минимальным напряжением (рис. 41).



Рис. 41

Самомобилизация – это один из методов мануальной терапии, рассчитанный для самостоятельных занятий. Упражнения для расслабления мышц и мобилизации (восстановления подвижности) заблокированного сегмента дают превосходные результаты в составе комплексного лечения (профилактики) заболеваний позвоночника, суставов и мышц. Выполнение приёмов самомобилизации не должно вызывать выраженной боли. После правильного выполнения упражнения боль в заблокированном сегменте должна уменьшиться, а подвижность – увеличиться. При снятии блокирования поверхности сустава расходятся, и слышится характерный хруст, в большинстве случаев сопровождающий успешную манипуляцию. Приёмы самомобилизации, в том числе и в острый период, повторяют два-три раза в день в течение нескольких дней (иногда – нескольких недель) до полного исчезновения боли и восстановления подвижности в суставе. Если Вы уверены, что выполняете упражнение правильно, но уменьшения боли и восстановления подвижности не происходит в течение нескольких дней – попробуйте другие упражнения для того же отдела позвоночника. Если результата по-прежнему нет, прекратите самолечение и обратитесь к врачу.

А. Шейный отдел позвоночника.

1) Стоя у зеркала, надавливать поочерёдно ладонью руки сначала на лоб, потом на околушную область, затем сомкнутыми «в замок» руками на затылок, оказывая сопротивление головой в течение 10 секунд.



Рис. 42

2) Самомобилизация шейно-затылочного сочленения с

помощью кивка вперёд и назад (рис. 42).

Держа голову прямо, поверните её в сторону, чтобы фиксировать шейный отдел позвоночника. Из этого положения сделайте быстрый кивок вниз, опуская голову и стараясь достать подбородком плеча. Кивок сопровождается быстрым выдохом и взглядом вниз. Из того же положения сделайте быстрый кивок вверх. Кивок сопровождается быстрым вдохом и взглядом вверх. Повторите оба движения, повернув голову в другую сторону.

3) Самомобилизация шейно-грудного перехода сидя (рис. 43). На вдохе голова, не наклоняясь, смещается вперёд (при этом, чтобы избежать наклона головы вперёд, следует немного вытягивать вперёд подбородок), а затем, на выдохе, также без наклона до упора смещается назад (подбородок при этом слегка прижимается к шее). При движении головы назад глаза опускаются вниз. При движении головы вперёд не следует отрывать спину от спинки стула. Нужно следить, чтобы движение головы происходило без наклона вперёд или назад. Голова должна двигаться, как по горизонтальным рельсам.

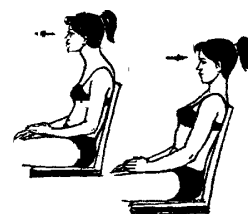


Рис. 43

Б. Грудной отдел позвоночника.

1) Самомобилизация среднегрудного отдела позвоночника в направлении сгибания и разгибания (рис. 44).

Стоя на четвереньках (опираясь на пол коленями и локтями, руки в локтевом суставе немного выпрямлены так, чтобы угол между локтем и плечом составлял около 120°), на вдохе прогнуть спину назад, на выдохе – вперёд. Постарайтесь сконцентрировать движение в среднегрудном отделе позвоночника, примерно на уровне нижнего края лопаток.

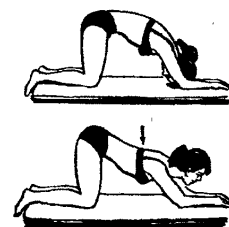


Рис. 44

2) Самомобилизация нижнегрудного отдела позвоночника в направлении сгибания и разгибания (рис. 45).

Сидя на пятках, упереться в колени ладонями выпрямленных рук и, напрягая только мышцы нижней части спины и

ягодиц, стараться прогнуть назад поясничный отдел позвоночника. При этом таз наклоняется вперёд. Прогиб поясничного отдела назад делается на вдохе, расслабление и возврат в исходное положение с нормально прогнутым вперёд поясничным отделом позвоночника – на выдохе.



Рис. 45

3) Самомобилизация грудопоясничного перехода лёжа на спине (рис. 46).

Лёжа на спине, согнуть одну ногу в коленном и тазобедренном суставах. Обхватив колено согнутой ноги обеими руками, прижать его к животу, чтобы фиксировать таз. Вторая нога в тазобедренном суставе выпрямлена, колено её подведено под надёжно укреплённую опору. На выдохе ритмичными движениями (раз в 1-2 секунды) надавить коленом на опору, как бы пытаясь поднять её.

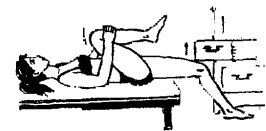


Рис. 46

В. Поясничный отдел позвоночника.

1) Самомобилизация верхнепоясничного отдела позвоночника в направлении сгибания и разгибания (рис. 47).

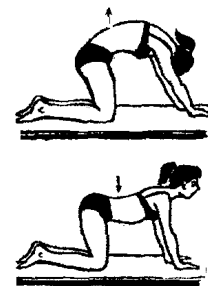


Рис. 47

Стоя на четвереньках (опираясь на пол коленями и ладонями выпрямленных рук), на вдохе прогнуть спину назад, на выдохе – вперёд.

2) Самомобилизация пояснично-крестцового сочленения в направлении сгибания и разгибания (рис. 48). Лёжа на животе, напрячь одновременно обе ягодицы и мышцы живота. Поясничный отдел позвоночника при этом прогибается назад, и пятый поясничный позвонок смещается назад относительно первого крестцового позвонка. Затем, расслабив ягодицы и мышцы живота, с помощью напряжения мышц – разгибателей спины до упора поднять обе ноги.

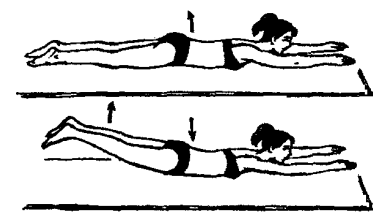


Рис. 48

Самомобилизация крестцово-подвздошного сочленения на четвереньках (рис.49). Стоя на четвереньках на краю скамьи или дивана. Колено на здоровой стороне свисает за край скамьи, голеностопный сустав этой ноги зацеплен за

пятку другой ноги. При хорошем расслаблении мышц, благодаря тяжести свисающей ноги, таз на больной стороне провисает, происходит полное приведение (смещение к центру) бедра опорной ноги в тазобедренном суставе и тем самым достигается преднапряжение (максимально возможное приведение) в крестцово-подвздошном суставе на больной стороне.



Рис. 49

Когда при полном расслаблении вы почувствуете напряжение в этом суставе, необходимо сделать небольшое пружинящее движение свисающим коленом вертикально вниз. При этом ощущение напряжения в крестцово-подвздошном суставе немного увеличивается. Затем надо опять расслабиться, но, не поднимая свисающей ноги, повторить движение коленом вниз. Туловище следует держать в одной (горизонтальной) плоскости, избегая его поворотов. При выполнении этого упражнения дыхание произвольное.

Таким образом, простота, доступность и безопасность вышеописанных упражнений позволяют своевременно применить их и предотвратить развитие заболевания после неожиданного неловкого движения, поворота головы, ошибки, допущенной на тренировке, после подъёма тяжести и т.д. Упражнения самомобилизации и постизометрической релаксации незаменимы при лечении и профилактике многих заболеваний, связанных с нарушениями в позвоночнике. Эти приёмы можно использовать в качестве ежедневной гимнастики. Выберите те упражнения, которые Вам нравятся, и выполняйте их минут по десять в день для профилактики заболеваний и снятия усталости.

6. РЕФЛЕКСОЛОГИЧЕСКИЙ САМОМАССАЖ

Еще древнегреческий врач Гиппократ писал, что «причины, вызывающие болезнь, не сразу поражают человека, а накапливаются постепенно в нём с тем, чтобы в конце концов проявить себя». Поэтому большое значение имеет своевременное лечение состояния «предболезни». К сожалению, в настоящее время «лекарствомания» захлёстывает людей во всех странах мира. Ограничению приёма медикаментов будет способствовать овладение простыми методами

натуропатической медицины, одним из которых является акупрессура или рефлексологический самомассаж.

Рефлексологический массаж соответствующих БАТ и БАЗ (биологически активные точки, биологически активные зоны), расположенных на конечностях и теле – это древний и щадящий метод лечения, который, как считали целители Востока, очищает пути жизненной энергии для того, чтобы в клетку проникли природные жизненные силы. Например, хождение босиком по земле, ходьба и бег по неровной почве – это естественная стимуляция организма, обусловленная рефлексом и врождённой чувствительностью стоп.

Рефлексологический массаж – это привнесение здоровья на кончиках пальцев (контактная терапия), это метод соприкосновения с «электрическими центрами» на теле (БАТ, БАЗ), в результате чего создаётся ровный поток вибрирующей энергии по всему телу. И если орган или участок тела не в порядке, то связанная с ними точка будет болезненной. Это может быть расценено как утечка энергии в этом месте. Путём изменения искажённой вибрации восстанавливается равновесие и саморегуляция, и тело может само себя привести в хорошее состояние. Но следует помнить, что при контактной терапии сразу после первой процедуры редко наступают положительные изменения, но чем больше будут обрабатываться соответствующие точки, тем быстрее вернутся бодрость и здоровье.

Воздействие на БАТ, БАЗ стоп и кистей (приложения 1, 2) способствует мобилизации собственных ресурсов организма, нормализует деятельность желез внутренней секреции, улучшает артериальное кровоснабжение и регулирует питание тканей, снимает нервное и мышечное напряжение, устраняет нервозность, тревоги, страхи, недомогания, дискомфорт, выводит из организма угрожающие здоровью вещества и очищает его, стимулирует вялые, малоактивные участки тела. Рефлексологический массаж – один из наиболее целенаправленных методов целительства, известных человечеству.

Методика обрабатывания точек стоп и кистей контактным надавливанием. Можно начать с приёмов общего массажа – поглаживания, растирания, раз-

минания. Надавливание на точку можно производить подушечкой большого, указательного или среднего пальца, а можно усилить указательный палец, поместив на него средний или использовать сустав полусогнутого указательного или среднего пальцев.

Изучив энергетические центры (БАТ, БАЗ) стоп и кистей и обнаружив, что прикосновение к какой-то из них причиняет боль, следует сначала сделать круговое движение подушечкой указательного или среднего пальца, а затем уже лечить точку надавливанием. Воздействовать пальцем на точку следует аккуратно, строго перпендикулярно поверхности кожи; надавливание должно быть сильным, но не до такой степени, чтобы вызвать нестерпимую боль. Во многих точках при надавливании сначала появляется чувство лёгкой ломоты, онемения, распирания, боли, а затем приятное ощущение лёгкости и расслабленности. И во время этой спокойной фазы ум, тело и душа могут полностью восстановиться.

Во всех серьёзных острых или хронических случаях можно обрабатывать 3-5 точек по 2-3-5 минут на каждую, в первую неделю – ежедневно или даже 2 раза в день, затем 2-3 раза в неделю и, наконец, 1 раз в неделю, что определяется вашими потребностями и самочувствием. Иногда для улучшения состояния требуется много времени, а иногда это будет происходить невероятно быстро.

Болезни или расстройства, которые вы желаете вылечить, перечислены в соответствии с номерами контактных точек (приложения 1, 2, 3). Точечный самомассаж зон соответствия следует выполнять в такой последовательности: от головы к телу, от спины к груди, от туловища к конечностям, от рук к ногам, с левой стороны на правую (у правшей), симметричные точки акупунктуры массируют одновременно пальцами обеих рук. Если при неумелом применении рефлексологического самомассажа усилилась боль, появилась головная боль или головокружение, то массаж следует прекратить или поискать допущенную ошибку.

Эффект рефлексологического массажа может быть повышен при использовании его в сочетании с другими методами, например, с ароматерапией.

Нанесение на стопы или БАТ эфирных масел с определённым спектром терапевтического действия (например, бергамот для успокоения нервов, можжевельник для выведения токсических веществ из организма и др.) во время сеанса массажа или после него ускоряет выздоровление.

Таким образом, рефлексологический массаж – это терапия самопомощи, обеспечивающая пути естественного исцеления для каждого. Рефлексологическая терапия, физическая активность, современные технологии и современная медицина, удачно сочетаясь друг с другом, представляют собой динамическую комбинацию, которую признают врачи-профессионалы всего мира и которую следует использовать, чтобы ускорить процесс выздоровления.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Многие выдающиеся ученые–медики убеждены, что около 80% всех заболеваний на самом деле являются психосоматическими: болеет тело, а причину нужно искать в душе, в сознании и подсознании. Вот и получается, что наше здоровье напрямую зависит от наших мыслей и настроения. Мы же, в большинстве своем, не отслеживаем свои эмоции, а тело очень чутко на них реагирует, сигнализируя болью и дискомфортом.

Наш организм сложная система, и есть объективные примеры того, как оздоровительные практики через движение, воздействуя на тело, влияют на наши мысли чувства, и, наоборот, наши мысли и чувства как позитивные, так и негативные конструктивно либо деструктивно влияют на наше тело, его функциональные системы. Очень наглядно причинно-следственные связи между нашими мыслями и телом отражены в работах Л. Хей.

А Эмиль Куэ (1857- 1926) французский психолог и фармацевт, руководитель собственной клиники психотерапии, стоявший у истоков принятия человечеством того факта, что наши мысли и убеждения могут существенным образом изменять не только наше физическое состояние, но и состояние реальности вокруг нас, всей своей практикой подтвердил справедливость данного положения.

Он одним из первых понял, что не сила воли приводит людей к скорейшему выздоровлению, а, как раз наоборот - бессознательные, безэмоциональные позитивные мысли, прокручиваемые многократно вновь и вновь.

К слову, метод аффirmаций на сегодняшний день получил вполне научное экспериментальное обоснование. Происходит это потому, что многократно повторённые фразы становятся частью нашего бессознательного. А именно оно, как известно, управляет нами. Вот самая знаменитая фраза Эмиля Куэ, благодаря которой получили исцеление сотни его пациентов, которую он рекомендовал повторять при любых проблемах: «С каждым днём мне становится всё лучше и лучше во всех отношениях!» За один «подход», Э. Куэ советовал повторить эту фразу не менее 20 раз, используя для счёта чётки с двадцатью бусинами. Повторять фразу необходимо без каких бы то ни было эмоций, просто, как данность. Чем больше «подходов» в день, тем быстрее это убеждение протолкнётся в подсознание. Вы можете составить свою фразу по этому принципу, немного изменив формулировку. Например: «Каждый день чудесным образом моя жизнь улучшается во всех направлениях». Как только чувствуете, что в голову лезут негативные мысли, тут же начинайте проговаривать эту аффirmацию и вы удивитесь тем позитивным изменениям, которые начнут происходить в вашей жизни.

Поэтому двигайтесь с удовольствием, слушайте свой организм и учитесь понимать его сигналы, не закливайте на негативном, улыбайтесь себе и другим. Напомним постулаты: Лучшее лекарство – это движение! А здоровье – это ежедневная победа над самим собой, это вершина, на которую человек должен подняться сам!



Будьте здоровы!

* * *

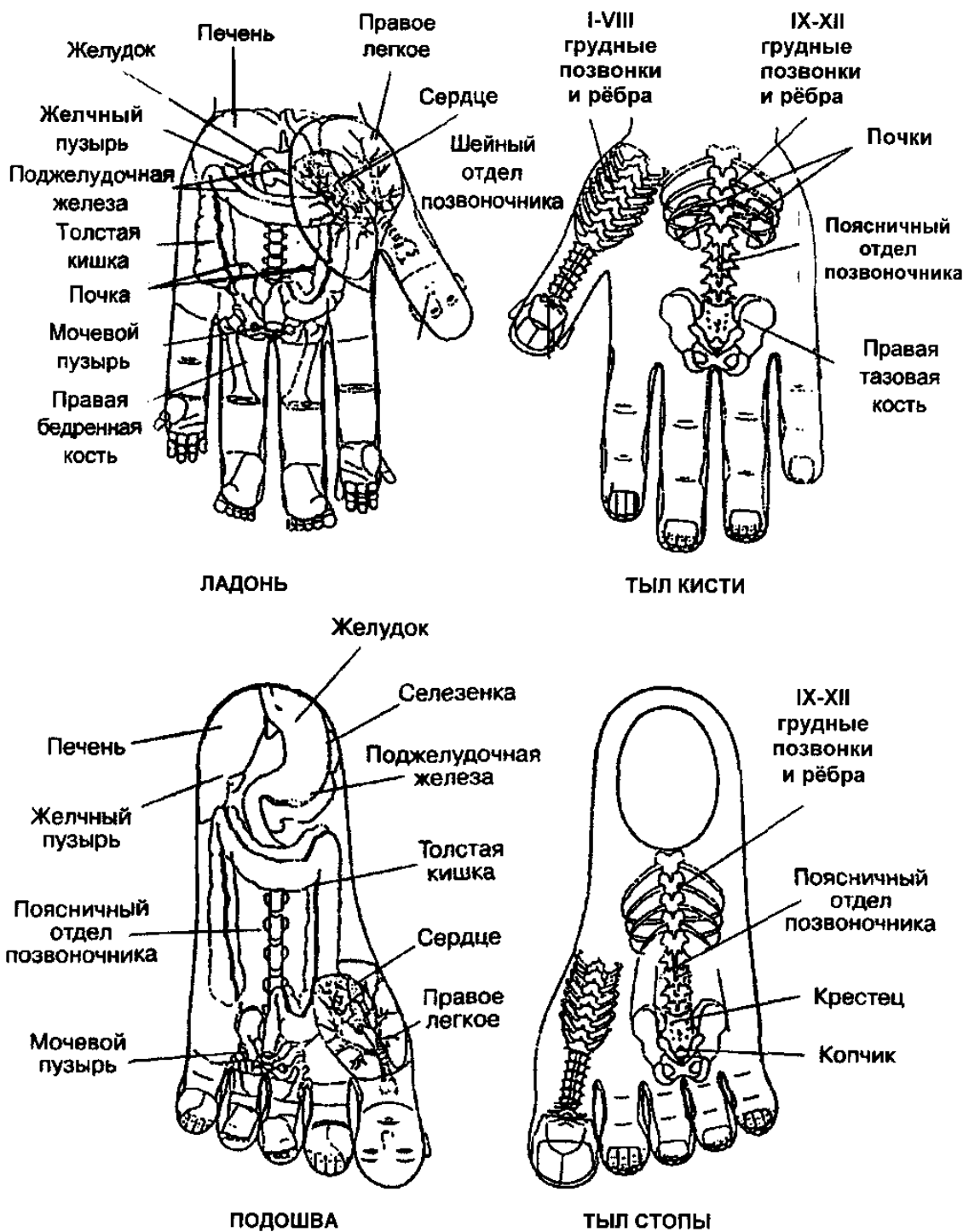
ЛИТЕРАТУРА

1. Иванчев, А.В. Голова. Исцеление силой мысли/ А.В. Иванчев. - Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 253 с. URL: <https://avidreaders.ru/book/iscelenie-siloy-mysli.html>
2. Крамер, Наталья Юрьевна. Оздоровительные системы Востока / Н. Ю. Крамер. - Москва: ОЛМА медиа групп, 2009. – 189 с.
3. Крупнова Л.К., Фазлеева Е.В. Избранные вопросы немедикаментозной терапии. Подход Востока и Запада к лечебному процессу. Казань, Матбугат Йорты, 2000. – 720 с. URL: <https://dspace.kpfu.ru/xmlui/handle/net/165854>
4. Никитушкин, В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева; 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 279 с.
5. Ниши К. Золотая система здоровья Ниши. / К. Ниши. - Москва: Вектор, 2021. URL: <https://libking.ru/books/religion-/religion-esoterics/1242006-kacudzo-nishi-zolotaya-sistema-zdorovya-nishi.html>
6. Хвастунов, А.А. Использование упражнений физкультурно-оздоровительных систем при организации самостоятельных занятий физической культурой / А.А. Хвастунов, С.В. Красноруцкий, С.В. Токарева. - Курск: Юго-Западный гос. ун-т, Курск, 2021. – 167 с.
7. Хей, Л. На волне здоровья / Л. Хей; [перевод с английского Р.В. Родякиной, Е.Р. Шапельниковой]. - Москва: Бомбора, 2018. - 166 с.

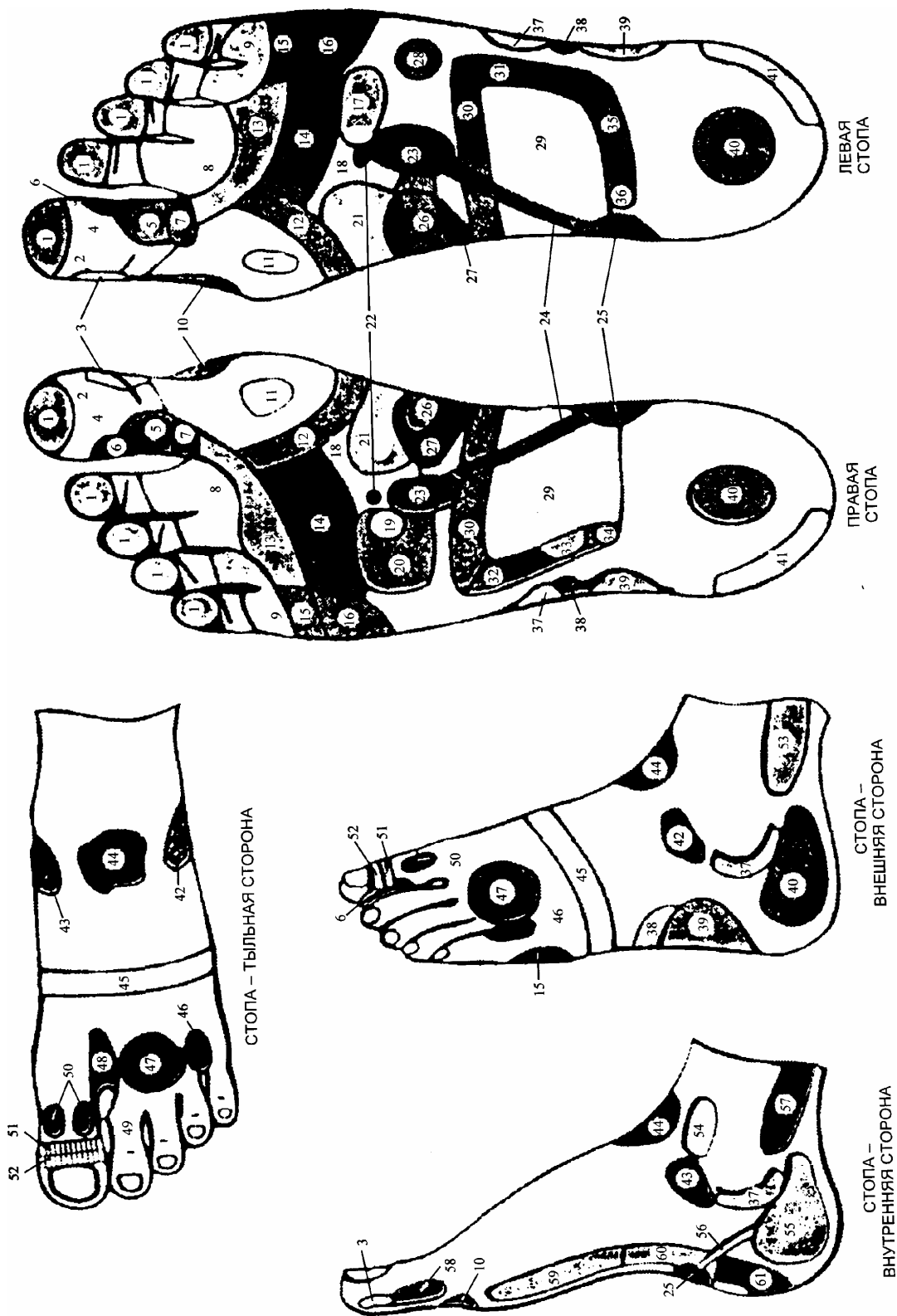
ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Стандартная система микроответствия
внутренних органов и скелета
на левой кисти и стопе (по Пак Чже Ву)



Биологически активные точки стопы,
используемые для самомассажа



ЛЕВАЯ СТОПА

1. Правая лобная пазуха
2. Гипофиз
3. Нос
4. Голова, мозг – правая сторона
5. Ствол мозга, мозжечок
6. Тройничный нерв, височная область справа
7. Шея (воротниковая область) справа
8. Правый глаз
9. Правое ухо
10. Околощитовидная железа
11. Горло – левая сторона
12. Щитовидная железа
13. Трапецевидная мышца слева
14. Лёгкие и бронхи слева
15. Левое плечо
16. Левое плечо (верхняя часть)
17. Сердце
18. Солнечное сплетение
21. Желудок
22. Надпочечник слева
23. Почка слева
24. Мочеточник слева
25. Мочевой пузырь
26. Поджелудочная железа
27. Двенадцатиперстная кишка
28. Селезёнка
29. Тонкая кишка
30. Поперечный отдел ободочной кишки
31. Нисходящий отдел ободочной кишки
35. Прямая кишка
36. Анальное отверстие (задний проход)
37. Тазобедренный сустав слева
38. Коленный сустав
39. Левое колено
40. Половые железы – семенники и яичники
41. Нервная система

СТОПА – ТЫЛЬНАЯ СТОРОНА

42. Лимфоузлы верхней части тела
43. Внутренние лимфоузлы
44. Паховые лимфоузлы
45. Диафрагма
46. Органы равновесия (вестибулярный аппарат)
47. Грудные железы
48. Грудной лимфатический проток
49. Гортань и трахея
50. Миндалины
51. Нижняя челюсть
52. Верхняя челюсть

СТОПА – ВНЕШНЯЯ СТОРОНА

6. Виски, тройничный нерв
15. Плечо
37. Тазобедренный сустав
38. Коленный сустав
39. Колено
40. Половые железы – яичник, фаллопиева труба, яички
42. Лимфатические узлы верхней части туловища

ПРАВАЯ СТОПА

1. Левая лобная пазуха
2. Гипофиз
3. Нос
4. Голова, мозг слева
5. Кора мозга, мозжечок
6. Тройничный нерв, височная область слева
7. Шея (воротниковая область) слева
8. Левый глаз
9. Левое ухо
10. Околощитовидная железа
11. Горло – правая сторона
12. Щитовидная железа
13. Трапецевидная мышца справа
14. Лёгкие и бронхи слева
15. Правое плечо
16. Правое плечо (верхняя часть)
18. Солнечное сплетение
19. Желчный пузырь
20. Печень
21. Желудок
22. Надпочечник слева
23. Почка справа
24. Мочеточник справа
25. Мочевой пузырь
26. Поджелудочная железа
27. Двенадцатиперстная кишка
29. Тонкая кишка
30. Поперечный отдел ободочной кишки
32. Восходящий отдел ободочной кишки
33. Соединение ободочной и сигмовидной кишки
34. Аппендикс
35. Тазобедренный сустав справа
38. Коленный сустав
39. Правое колено
40. Половые железы – семенники и яичники
41. Нервная система

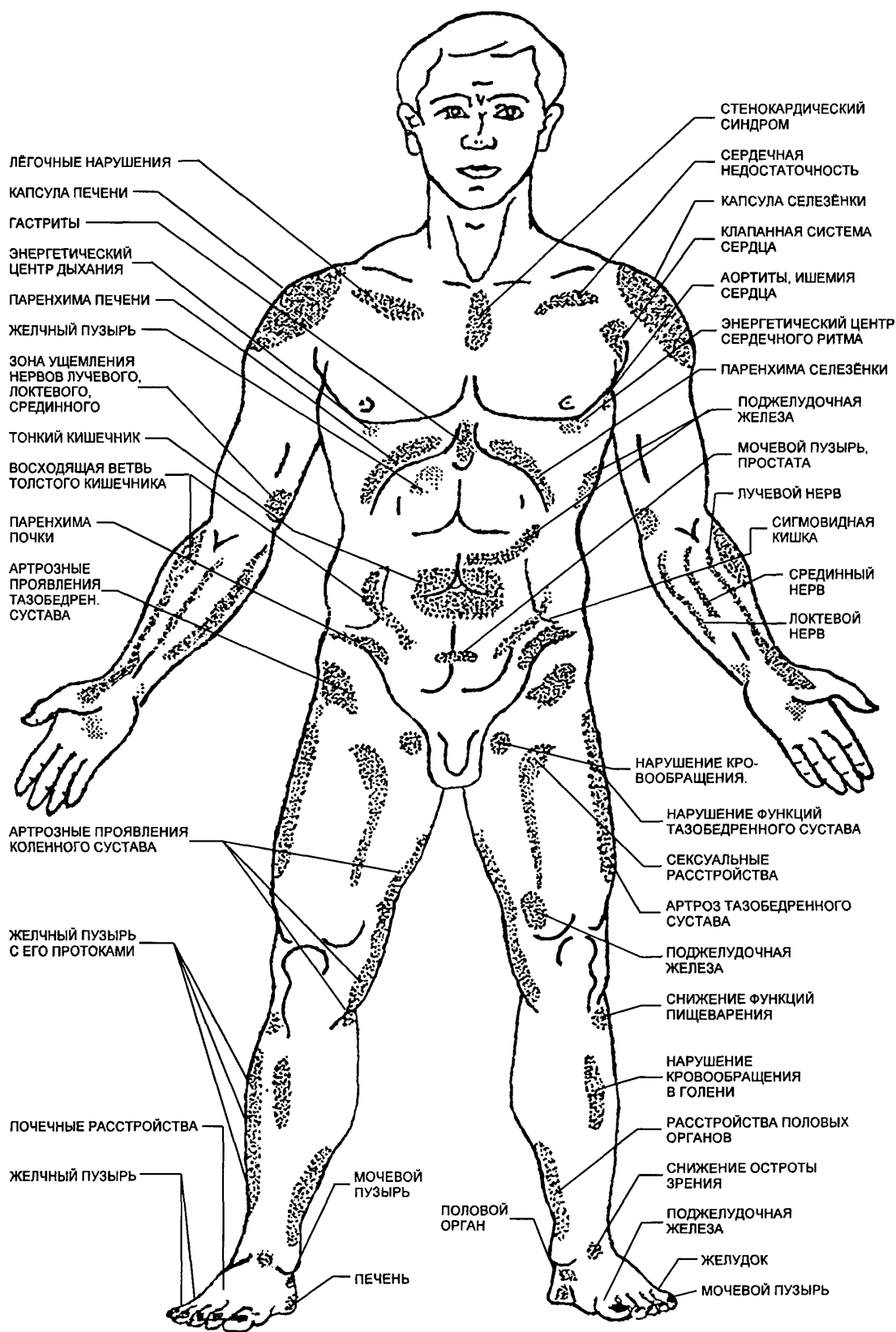
СТОПА – ВНЕШНЯЯ СТОРОНА

44. Паховые лимфатические узлы
45. Диафрагма
46. Органы равновесия (вестибулярный аппарат)
47. Грудные железы
53. Менструальные боли

СТОПА – ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА

3. Нос
10. Околощитовидные железы
25. Мочевой пузырь
37. Бедренный сустав
43. Внутренние лимфоузлы
44. Паховые лимфоузлы
54. Паховая область
55. Матка или простата
56. Половой член, влагалище, уретра
57. Прямая кишка, геморрой
58. Шейные позвонки
59. Грудные позвонки
60. Поясничные позвонки
61. Крестец и копчик

Биологически активные зоны тела,
используемые для самомассажа



Биологически активные зоны тела,
используемые для самомассажа

