

ЙОГА ПРОТИВ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ И БОЛЕЙ В СПИНЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Новая книга о йоге? И да, и нет.

Она отличается от прочих прежде всего тем, что содержит упражнения «крокодил», предлагает систему профилактических и лечебных упражнений, которые могут с большим успехом применяться при излечении спинных болей и нарушений осанки.

Люди, страдающие спинными болями, часто не получают от книг по йоге никакой помощи. Содержащиеся в них классические упражнения приводят к конечному результату только после многолетних занятий. При этом люди сталкиваются с непредвиденными трудностями. Страдающие определенными недугами прекращают занятия из страха перед болью.

Упражнения «крокодил» могут использоваться без всякой опасности и оказывают эффективную помощь. Кроме того, они облегчают овладение сложными классическими упражнениями, успешно применяются в лечебной гимнастике, при самом лечении недугов и заболеваний. Их можно выполнять в любое время и везде.

Может возникнуть вопрос: «Зачем нужны именно упражнения «крокодил»? Ведь тех же результатов можно достичь и путем плавания!». Это не совсем так. Несомненно, плавание представляет собой очень хорошие гимнастические упражнения для спины, которые подкрепляются к тому же воздействием воды (хотя хлорированная или очищенная вода не может считаться идеально лечебной).

Хорошо известно, какое значение придается спорту. Однако возникает вопрос: способствует ли он укреплению здоровья?

Наши школы, спортивные общества приобретают дорогостоящие площадки, инвентарь, в то время как укрепляющей здоровье физической культуре внимания почти не уделяют.

Определенные симптомы или слабость можно устраниć при подводном массаже с помощью тренера по лечебной гимнастике. Однако нужно учитывать, что при плавании позвоночник испытывает намного большие перегрузки, чем предполагают. Брасс, к примеру, воздействует на позвоночник скорее отрицательно, чем положительно. Немаловажную роль играет и сама масса тела. Несмотря на то что плавание полезно для здоровья, его функции абсолютно не те, что у упражнений «крокодил».

Никто не сомневается в важности и целесообразности спортивных состязаний, но ведь есть дети, подростки, взрослые, которым более полезен другой вид физической закалки. Мои обширные опыты в гимнастических упражнениях с курсом йоги, прежде всего для детей, показали, что «крокодил» детьми выполняется не менее охотно, чем все остальные упражнения. Кроме того, ни учителя физкультуры, ни воспитатели детских садов не нуждаются в специальной подготовке для того, чтобы преподавать эти упражнения.

Я обучался «крокодилу» частично у индийца Дева Мурти. За двенадцать лет практики я систематизировал упражнения, расширил их до уровня комплекса, выстроил в соответствующую программу тренировки. Они и составили основу настоящей книги.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПОЗВОНОЧНИКЕ

Согласно статистике, каждый второй человек страдает спинными болями. Их вызывают межпозвонковые повреждения. Недугу одинаково подвержены как домохозяйки, так и рабочие и служащие, занятые тяжелым трудом. Нередко люди уже в подростковом и даже детском возрасте обречены на неподвижность. Заболевания спины стали настолько привычными, что один врач даже поставил вопрос: «Не живем ли мы в межпозвонковую эпоху?».

Можно сказать, что современная цивилизация способствует заболеваниям позвоночника. Тем не менее не стоит обобщать характер болезней — основания и причины их возникновения различны.

Крупные исследования, посвященные изучению позвоночника, начались на заре XIX века. Однако еще Гиппократ (430—377 гг. до н.э.) писал в своем произведении «О суставах», что изучение позвоночного столба — настоятельная необходимость, так как от его состояния зависят многие заболевания.

Современные средства диагностики, прежде всего рентгенологическая техника, показали, что нарушения позвоночника бывают причиной многих расстройств и даже заболеваний. То, что раньше более или менее точно квалифицировали как лумбаго (прострел), ишиас, подагра, боли в мышцах, неврит и т. д., сегодня нередко признают заболеваниями определенной части позвоночника.

За последнее столетие развилась наука палеонтология, особенно важная для филогенеза. Она не только содействовала познанию развития и строения позвоночника человека, но и привела к новой оценке его физиологических возможностей.

Взгляд в историю

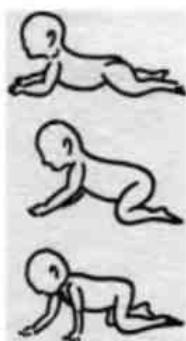
Человек формировался многие тысячелетия. Хотя у первобытного были все предпосылки жить горизонтально (т. е. как четвероногое животное), он стал двуногим. Создавались предпосылки для статическо-динамических диспропорций, после которых должны были наступить изменения структуры. В развитии двуногого плечевой пояс сдвинулся глубже к туловищу, таз поднялся по направлению к голове, начали отличаться конечности. Значительно окреп таз, позвоночник принял кривизну, которая свойственна человеку. Иной стала форма грудной клетки.

Наконец, благодарябалансированным, колебательным ритмам прямой вертикальной походки человеческий позвоночник принял именно ту форму, которая существует и поныне.

Так, постепенно став «совершеннолетним», человек начал выходить из подчинения природе.

Невольно кажется, что эволюция человека давно закончилась. В самом деле, он не приобретает больше никаких новых органов, функций. Созданный для жизни в свободной дикой среде, человек поместил себя в относительно искусственную, которую называют цивилизацией.

Младенец, как четвероногое существо



На первом году жизни ребенок двигается, как четвероногое животное.

Его руки и ноги почти одинаковой длины, позвоночник прямой и сгибается лишь в грудино-брюшной области при карабкании. Но проходит пять-шесть месяцев, и позвоночник начинает перестраиваться в вертикальное положение: ребенок пробует садиться, а вскоре и вставать. Крепнут его ноги, уже на первом году жизни он начинает шагать. Поддерживая равновесие при прямой походке, малыш достигает настоящего акробатического успеха. Постепенно он учится управлять тазом и ходить не только вперед, но и назад. Эта игра на удержание равновесия приводит к тому, что позвоночник приобретает форму упругой дуги.

Строение позвоночника

Позвоночник состоит из 34 позвонков. В процессе роста и развития, испытывая неодинаковую на различные части нагрузку, он становится упругим и приобретает способность в доступной мере сгибаться во всех направлениях.

24 позвонка подвижны — 7 шейных, 12 грудных и 5 поясничных. 9—10 — неподвижны: 5 крестцовых и 4—5 копчиков (окаменелые остатки позвоночника животного).

Позвоночник может считаться нормальным, если в горизонтальном положении видны его грудной и поясничный отделы.

Позвонки соединяются межпозвонковыми дисками. Позвоночник окружен и поддерживается большим аппаратом связок и мышц. Многочисленные мышцы, сухожилия, связки и маленькие суставыдерживают его составные части и поворачивают их в различных направлениях. Именно этим и объясняется гибкость строения позвоночника.

Слабое место

Оно находится в тазовой области, т. е. в месте соединения последнего подвижного позвонка с первым неподвижным. Древняя медицина называла это место сакральной, или святой, областью.

Здесь, в месте перехода из поясничной области в крестцовую, находятся многочисленные скелетные соединения. Именно здесь чаще всего встречаются повреждения позвоночника.

На это опасное место давят голова, шея с частью плечевого пояса, сам позвоночный столб, а также грудная клетка. Резкие перепады давления вызывают перегрузку, порождая самые различные формы заболеваний. По словам одного из специалистов, это самая большая дань, которую человек платит за дар прямой походки.

Нет сомнения в том, что первые поколения людей немало страдали от такого анатомического положения позвоночника. Более того, древние люди гораздо чаще подвергались различного рода скелетным повреждениям.

Позвоночник и заболевания органов



Современная медицина полагает, что в позвоночнике отражаются заболевания других органов. Лучше и проще всего показать эту связь на следующей схеме: 1 — сердце; 2 — желудок; 3 — печень; 4 — почки; 5 — мочевой пузырь; 6 — голова; 7 — ухо; 8 — глаза; 9 — нос; 10 — лицо; 11 — гортань; 12 — шея, плечи; 13 — рука, бронхи; 14 — сердце; 15 — легкие; 16 — печень, центр терморегуляции; 17 — желудок; 18 — желчный пузырь; 19 — поджелудочная железа; 20 — двенадцатиперстная кишка; 21 — почки, внутренности; 22 — тонкий кишечник; 23 — слепая кишка; 24 — яичники; 25 — матка; 26 — толстый кишечник; 27 — ноги; 28 — мочевой пузырь, прямая кишка.

В позвоночнике ищут причину таких заболеваний, как боли головы, рук, в области груди, невралгия, расстройство желудка и системы пищеварения, ишиас, нарушения местного кровообращения. Эти и другие болезни могут возникать по причине повреждений позвоночника.

Специалисты полагают, что функциональные расстройства позвоночника в конце концов приводят к заболеваниям органов.

Упражнения «крокодил» помогут укрепить позвоночник или восстановить его здоровое состояние.

Положения позвоночника

На фотографиях показаны положения позвоночника, которые тот принимает при различных движениях.

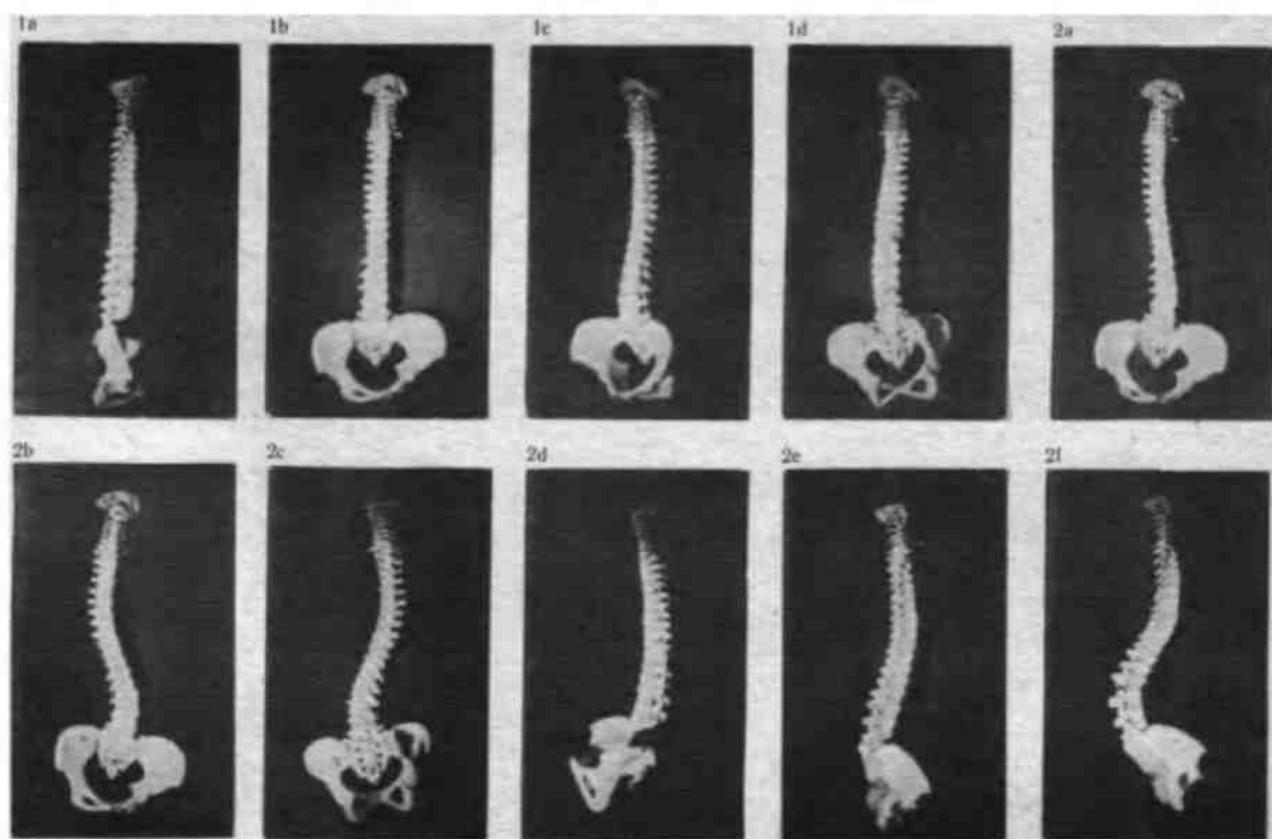
Из фотографий 1а—1д видно, что здоровый позвоночник относительно прям. Неправильная осанка или перегрузка постепенно ведут к его деформации (2а—2ф).

С появлением спинных болей человек вынужден, сгибаясь и разгинаясь, находить и часами сохранять позу, при которой боли исчезают или сводятся до минимума. Однако такие положения вызывают неправильные реакции и со временем лишь усиливают повреждения позвоночника.

Каждый человек должен уяснить, насколько важно сохранить позвоночник здоровым.

При снижении подвижности дает о себе знать слабое место позвоночника. Нужно бороться за то, чтобы его врожденная особенность не привела к заболеваниям.

Появление болей — тревожный сигнал. Необходимо разработать программу, направленную на излечение или хотя бы уменьшение возникших повреждений. Выполнение ее требует выдержки и терпения.



Положения выпрямленного позвоночника (1а—1д)

Боковые искривления позвоночника (2а, 2б)

Максимально изогнутые положения позвоночника (2с, 2д)

Слабый и сильный лордоз крестцового отдела (2е, 2ф)

ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнения «крокодил» одинаково эффективны как для здоровых людей, так и для тех, кто страдает спинными болями, повреждениями межпозвонковых дисков или ишиасом. Они одинаково подходят как пожилым людям, так и детям, как служащим, так и домохозяйкам. Они доступны всем. Детям упражнения «крокодил» полезнее, чем упражнения обычной йоги. Простая и доступная программа предупреждает двигательное возбуждение, дети становятся спокойнее. Упражнения исправляют врожденные или приобретенные нарушения осанки. Суть упражнений в том, что они поворачивают

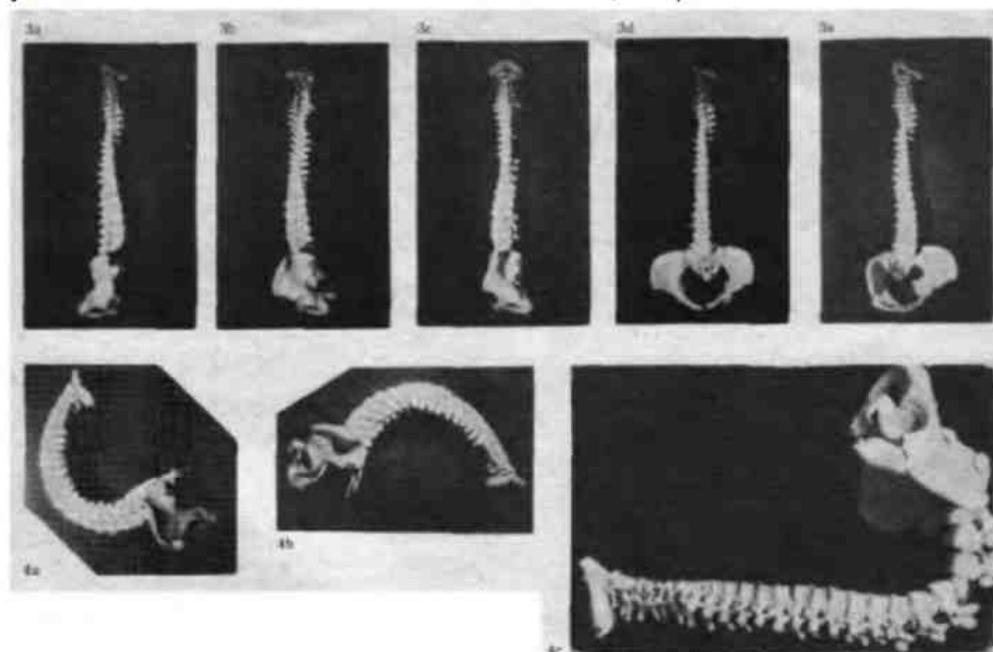
позвоночник по спирали. При соответствующем положении тела и ног поворачиваются поясничные, грудные и шейные позвонки. Наконец, происходит вращательное движение в бедре (фото За—Зе). Основу данной книги составляют пять серий упражнений. Они активизируют весь позвоночник. Для этого занимающийся должен принимать многочисленные позы лежа с разнообразными положениями ног. Фотографии 4а—4с изображают изгиб позвоночника в позах «кобра», «плуг» и «мост».

Известно, что в йоге центральное место занимает дыхание. Оно очень важно и для наших упражнений, которые проводятся по определенной технике и при соответствующем контроле. Отметим, что эта техника идентична используемой в других программах упражнений йоги.

Так, при вращении сидя дыхание массирует почки, в позе «плуг» — ритмично надавливает на внутренние органы вообще и пищеварения в частности, что опять-таки массирует их. Поза «кобра» растягивает и таким образом активизирует органы под-чревной области, т. е. органы нижней части живота. Давление, создаваемое в позе «павлин», повышает деятельность поджелудочной железы.

Особо отметим, что упражнения «крокодил» никогда не выполняются с усилием, форсированно. Всегда следует учитывать пределы своих возможностей. Они расширяются по мере усвоения упражнений. При соблюдении этого требования не будет ни сопровождающегося болью утомления мышц, ни растяжений и разрывов связок.

Многим людям не хватает времени для выполнения ежедневных продолжительных программ. Упражнения «крокодил» можно выполнять в течение нескольких минут, но регулярно, ежедневно. Под воздействием этих занятий исправляются нарушения осанки, уменьшаются спинные и головные боли, искривления плечевого пояса¹.



За-Зе Спиральные вращательные движения позвоночника в разных его частях и положениях

4а Изгиб позвоночника в позе «кобра»

4б Изгиб позвоночника в позе «мост»

4с Изгиб позвоночника в позе «плуг»

ОБЩЕЕ РУКОВОДСТВО К УПРАЖНЕНИЯМ «КРОКОДИЛ»

Следующая часть книги в основном состоит из фотографий, которые показывают отдельные фазы 55-ти упражнений «крокодил». Облегчается их усвоение, читатель получает возможность составить индивидуальную программу, выполняемую ежедневно

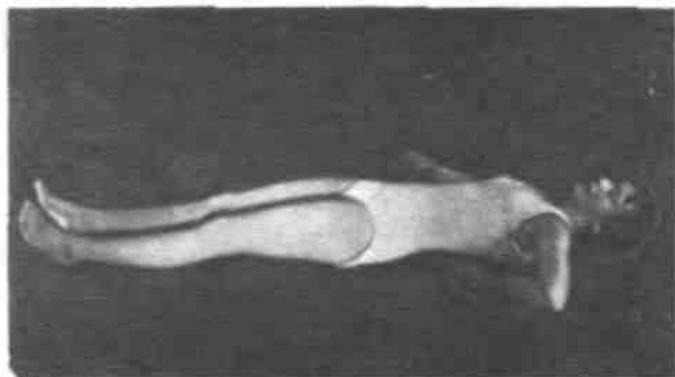
¹ Упражнения «крокодил» можно выполнять только после консультации с врачом. Их применение нежелательно при онкогенной природе заболевания в стадии обострения

примерно в течение 15 минут. Нерегулярные или редкие занятия не окажут должного эффективного воздействия.

Условия проведения тренировки:

1. Выбирают тихое, хорошо проветренное помещение с умеренно теплой температурой.

2. Упражнения выполняют главным образом на полу, так как только при этом условии выпрямляется позвоночник. Во избежание возникновения лордоза крестцового отдела новичок должен проверять положение позвоночника с помощью рук (фото ниже).



3. Площадка не менее чем в 2 м² застилается специальным ковриком или сложенным вчетверо шерстяным одеялом

4. Занимающиеся надевают трико или легкую одежду. Если позволяют условия, лучше всего проводить занятия обнаженным. В этом случае кожа может непосредственно впитывать кислород, дышать.

5. Новички начинают занятия с легкой первой серии. На этом этапе они не следят за дыханием, а направляют внимание только на вращательные движения.

6. К выработке техники дыхания переходят только после овладения отдельными фазами упражнения. Постоянный контроль за дыханием особенно важен, поэтому мы еще будет возвращаться к нему.

7. Упражнение следует начинать в состоянии покоя (фото 6а).

8. После каждого упражнения нужно проводить упражнение на расслабление (фото 6а—6с):

9. Во время вдоха и задержки дыхания после каждого упражнения сделайте семь вращательных движений в ритме раз-и-два-и-три-и-четыре... (до семи). Затем проведите троекратное расслабление и начните следующее упражнение.

10. Выполняя вращательные движения, при определенном положении ног человек ощущает боль. Зная пределы своих возможностей, занимающийся не должен превышать их, чтобы не получить растяжения мышц.

11. Упражнения «крокодил» призваны не только лечить. Они укрепляют человека. Ни в коем случае нельзя доводить себя до усталости.

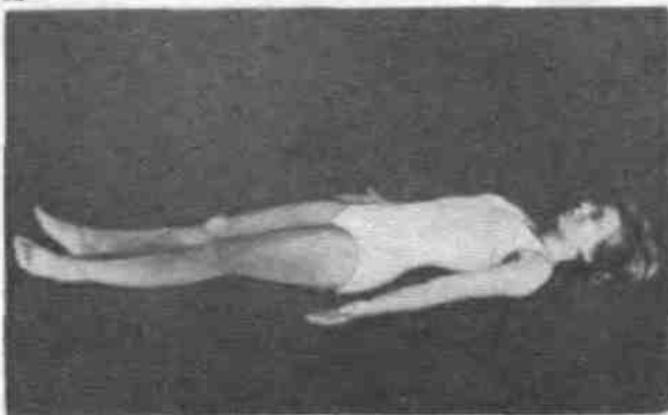
12 Но фотографиях 7а—7е изображен сидящий человек, у которого позвоночник на всем его протяжении направлен вертикально. В этой позе каждый занимающийся должен стремиться к максимальному выпрямлению своего позвоночника — от таза до шейных позвонков. Таково одно из важнейших условий выполнения любой программы йоги.

Увидеть собственный позвоночник можно в большом зеркале. Определить, выпрямлен ли он, проще — с помощью ладони.

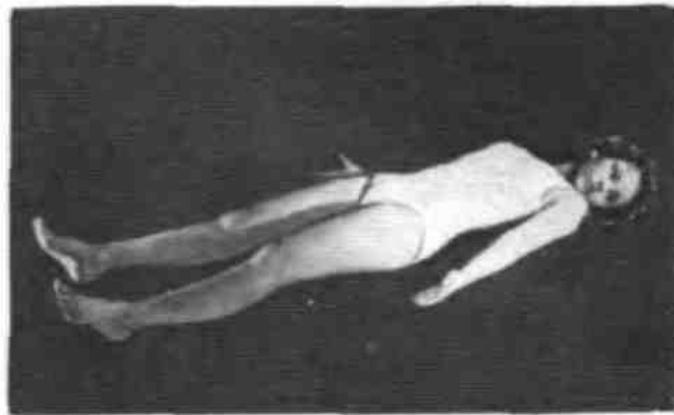
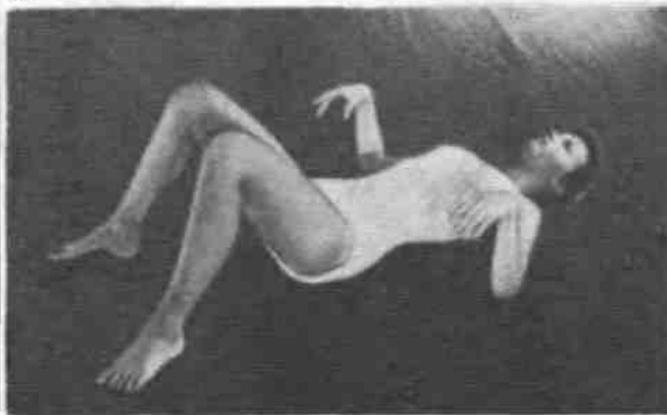
Регулярно занимаясь предлагаемыми упражнениями, можно добиться прямого положения позвоночника на полу (без «тоннеля» или «мостика»). Контролировать его следует постоянно.

УПРАЖНЕНИЕ НА РАССЛАБЛЕНИЕ:

6а



6в



а) принять состояние покоя;

б) провести «расслабление рыбы». Для этого сделать вдох, одновременно согнув ноги в коленях. Ступни поставить плоско на полу. Поднять предплечья, чтобы кисти рук свободно повисли в суставах. Процесс расслабления проходит без мышечных усилий, должно ощущаться чувство тяжести. Ступни подтянуть по полу, не поднимая бедер;

в) без мышечных усилий, плавными

движениями выпрямить ноги, опустить руки вдоль корпуса, повернуть голову вправо и влево. После каждого упражнения выполнить одно-три расслабления. Только после этого приступить к исполнению нового упражнения.

Позы сидя: 7а-7д — поза «герой» (слева и справа); 7е — поза «лотос»:



Позвоночник от таза до шейных позвонков следует держать как можно прямее.

ВОЗДЕЙСТВИЕ УПРАЖНЕНИЙ «КРОКОДИЛ»

Очень редко в литературе описываются воздействия некоторых поз йоги. Некоторые из них способствуют «внутреннему массажу», имеющему особое значение.

Массаж

Массаж можно получить в медицинском учреждении. Не обходятся без него и спортсмены. Даже опытный массажист не чувствует, да и не может определить возможности вашего организма.

Для упражнений йоги характерен массаж иного рода. При выполнении асанов определенные органы сжимаются, растягиваются, поворачиваются — короче говоря, массируются. В нашей книге приведены фотографии именно тех упражнений, которые в наибольшей мере способствуют внутреннему массажу.

Действие упражнений

Постоянно занимаясь по своей программе, человек рано или поздно почивает:

- укрепление и подвижность мускулатуры;
- упорядочение кровоснабжения;
- воздействие на нервную систему, схожее с влиянием иглотерапии;
- ослабление напряжения и расслабление между позвонками и межпозвонковыми дисками от шейных до поясничных позвонков;
- исправление врожденных и приобретенных нарушений позвоночника;
- кровоснабжение всей спины;
- повышение эластичности связок и сухожилий.

Последствия длительных занятий

У того, кто в течение многих месяцев или нескольких лет занимается йогой и связанными с ней упражнениями «крокодил», исчезают спинные боли.

Спина становится более подвижной: человек сгибается и разгибается, не испытывая при этом никакой усталости. Улучшается сон, вырабатывается ровное дыхание. Нормализуется пищеварение и кровяное давление, вследствие чего улучшается общее самочувствие человека. Исчезают или, по крайней мере, ослабевают головные боли. Снижается даже зависимость от погодных условий.

УПРАЖНЕНИЯ «КРОКОДИЛ»

Практическая часть книги представлена богато иллюстрируемыми упражнениями «крокодил». Они разделены на пять серий:

Первая содержит 12 упражнений, рассчитанных на спиральный поворот позвоночника при тесном контакте его с полом. Предназначается для новичков и людей, страдающих спинными болями. Упражнения требуют самого незначительного напряжения.

Вторая состоит из 11 более трудных упражнений, при выполнении которых с полом соприкасаются лишь лопатки и бедра. Все тело касается пола кратковременно, только при поворотах вправо и влево.

Третья включает 9 типичных спиралевидных упражнений. Они выполняются в положении лежа на животе. Упражнения 7—8 не представляют трудностей.

Четвертая насчитывает 12 упражнений, которые выполняются сидя. Опираясь на ладони или кулаки рук, расположенных за спиной. Простые в исполнении, упражнения этой серии обращены в первую очередь на развитие плечевой части.

Пятая серия довольно сложна. Выполнение упражнений требует большого напряжения даже у людей, значительно долго занимающихся «крокодилом». Серия противопоказана людям, страдающим спинными болями, и новичкам.

ПЕРВАЯ СЕРИЯ

Упражнения этой и всех последующих серий повторяются по семь раз.

Упражнения первой серии, за исключением 12-го, следует выполнять, соблюдая следующую технику дыхания: в исходном положении сделать выдох, перед спиральным поворотом — вдох, во время семи спиральных поворотов в ритме раз-и-два-и-три-и... (до семи) задержать дыхание, затем — сделать выдох.

Начинающие в первое время могут не задерживать дыхания.

После семикратного выполнения упражнения занимающийся должен трижды повторить «расслабление рыбы». Только после этого можно переходить к выполнению следующего упражнения.

Упражнение 1:



а) руки в стороны. Ноги выпрямлены, пятки на полу;

б) спиральный поворот позвоночника. Поднять правое бедро, повернуть голову вправо, ступни ног — влево;

в) поворот в другую сторону.

Во время поворота головы необходимо одновременно поворачивать ступни в противоположную сторону, приподнимая при этом бедро. Такая симметрия особенно важна для первого, восьмого и девятого упражнений первой серии.

Упражнение 2:



- a) руки в стороны. Выпрямленную левую ногу положить на правую;
- б) спиральный поворот влево. Голову повернуть вправо;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 3:



- а) руки в стороны. Выпрямленную правую ногу положить на левую;
- б) спиральный поворот влево. Голову повернуть вправо;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 4 :



- а) руки в стороны. Выпрямить обе ноги. Пяtkу левой положить на пальцы правой стопы;
- б) спиральный поворот влево. Голову повернуть вправо;
- в) то же в другую сторону.

Упражнение 5 :



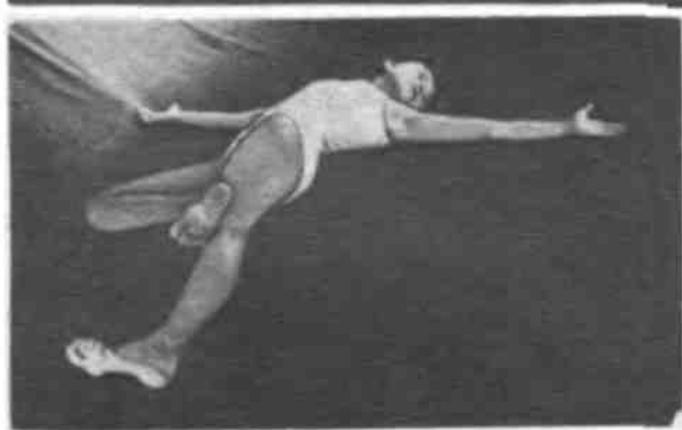
- а) руки в стороны. Выпрямить обе ноги. Пяtkу правой положить на пальцы левой;
- б) спиральный поворот влево. Голову повернуть право;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 6:



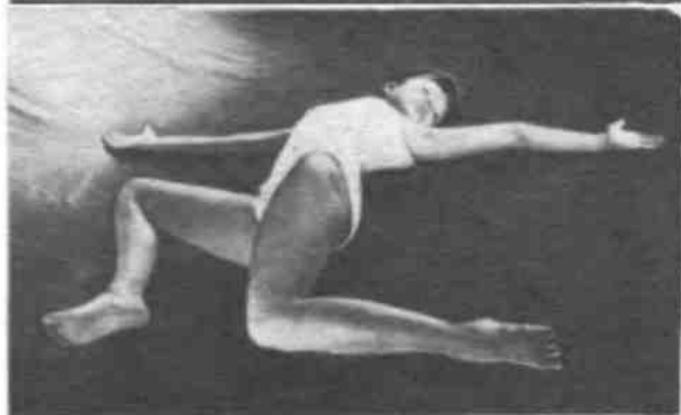
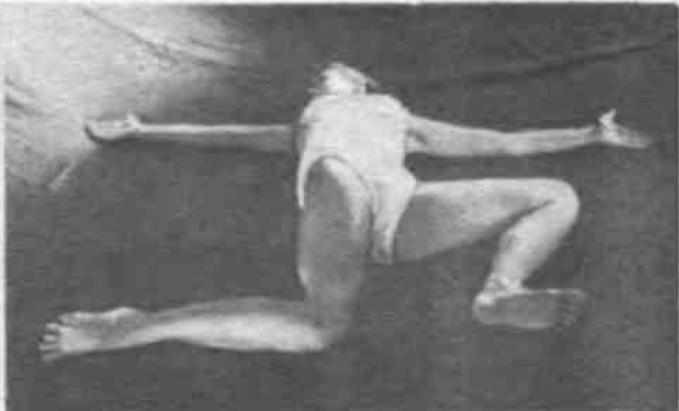
- а) руки в стороны. Лодыжку согнутой левой ноги положить на коленную чашечку выпрямленной правой;
- б) спиральный поворот влево. Голову повернуть вправо;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 7:



- а) руки в стороны. Лодыжку согнутой правой ноги положить на коленную чашечку выпрямленной левой;
- б) спиральный поворот влево. Голову повернуть вправо;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 8:

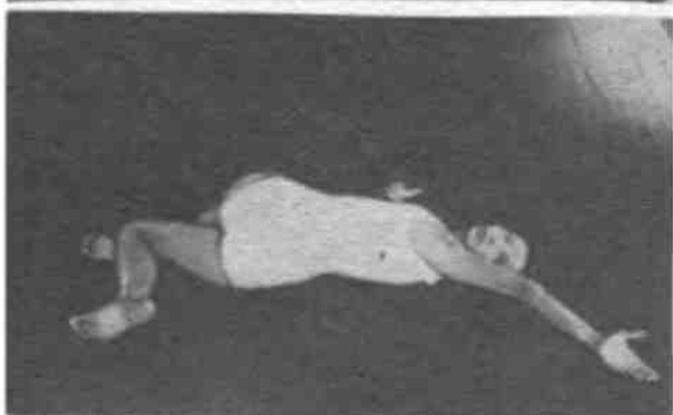


Упражнение 9:



- а) руки в стороны. Широко расставить ноги, согнув их в коленях. Ступни поставить плоско на пол;
- б) спиральный поворот влево. Ноги по всей длине соприкасаются с полом;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 10:



- a) руки в стороны. Правую ногу подтянуть к туловищу. Лодыжку согнутой левой положить несколько выше коленной чашечки правой;
- б) удерживая положение ног, выполнить спиральный поворот влево. Голову повернуть вправо ;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 11



- а) руки в стороны Левую ногу подтянуть к туловищу Лодыжку согнутой правой положить несколько выше коленной чашечки левой,
- б) удерживая положение ног, выполнить спиральный поворот влево Голову повернуть вправо,
- в) поворот в другую сторону

Упражнение 12



- а) руки в стороны. Свести колени и ступни, обе ноги подтянуть и оторвать от пола,
- б) спиральный поворот влево. Голову повернуть вправо,
- в) поворот в другую сторону

Последнее упражнение представляет собой обобщение одиннадцати предыдущих. При выполнении его можно не задерживать дыхание. Вначале занимающийся склонен сдвигаться по направлению пальцев стопы. Поэтому при повороте вправо необходимо подавать назад левое плечо, налево —

правое. Упражнение можно выполнять произвольное количество раз

ВТОРАЯ СЕРИЯ

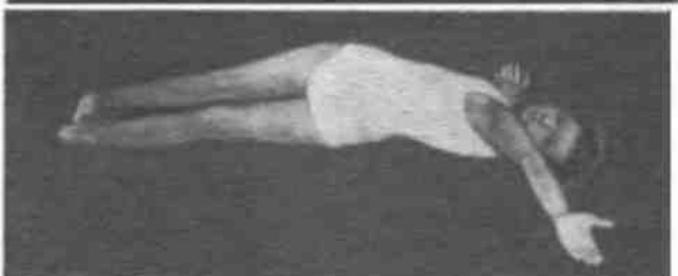
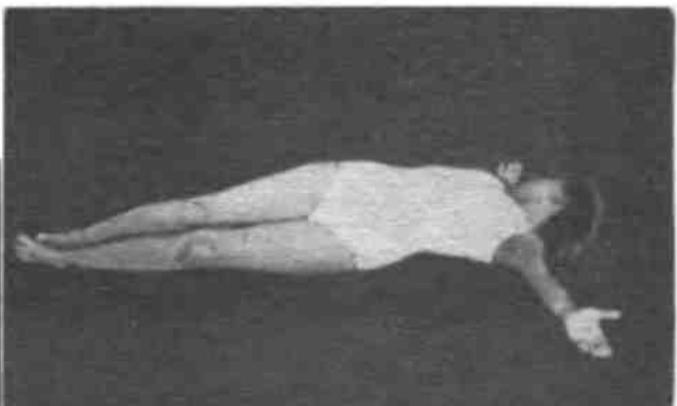
От занимающегося требуется значительно большее напряжение. Начинающий должен помнить о том, что, выполняя упражнения данной серии, ни в коем случае нельзя доводить себя до усталости.

С полом соприкасается не весь позвоночник, а только пятки и плечевой пояс — выполнение упражнений значительно усложняется.

Первое упражнение симметрично, т.е. оказывает одинаковое воздействие на позвоночник с обеих сторон.

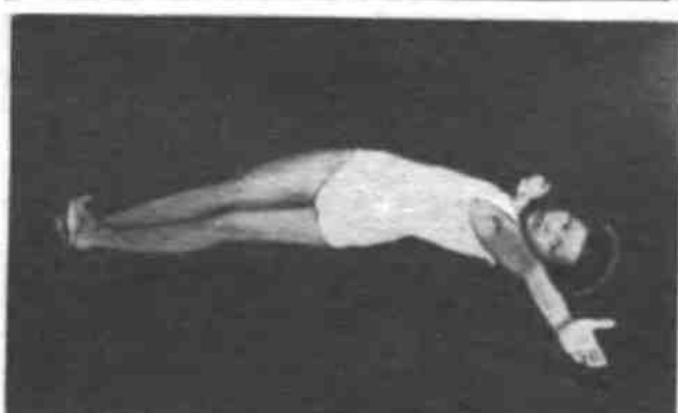
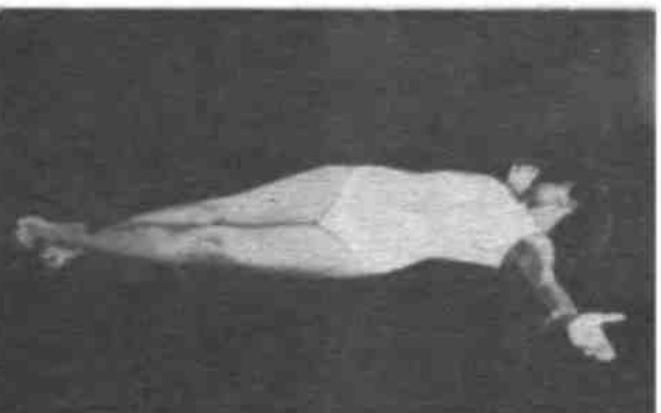
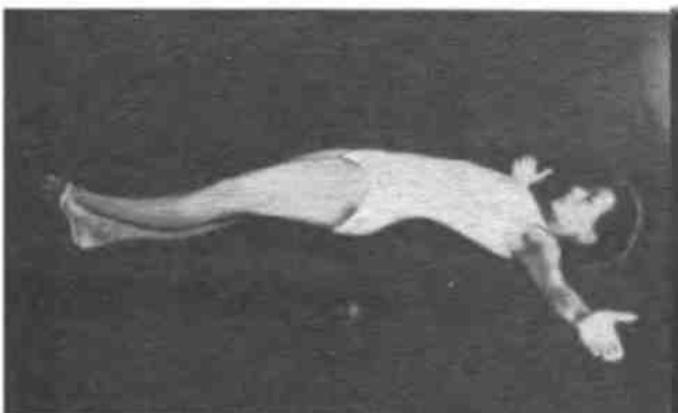
Упражнения можно повторять по семь раз в каждую сторону. При этом сохраняется техника дыхания, рекомендуемая для первой серии.

Упражнение 1:



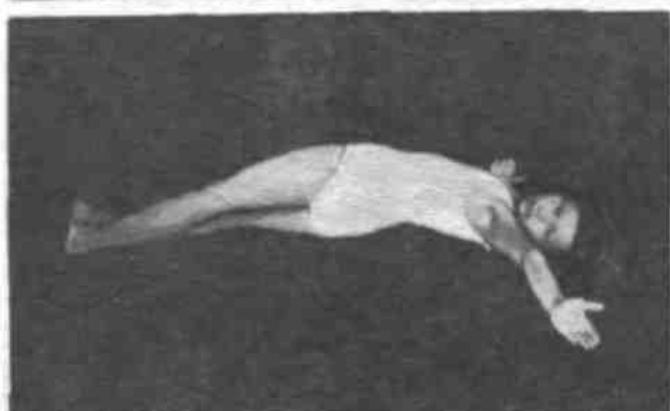
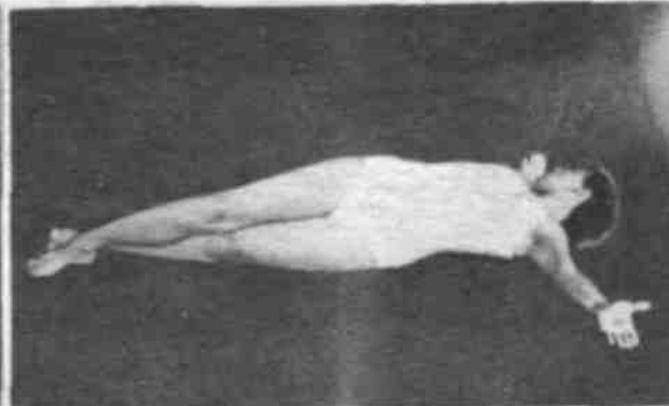
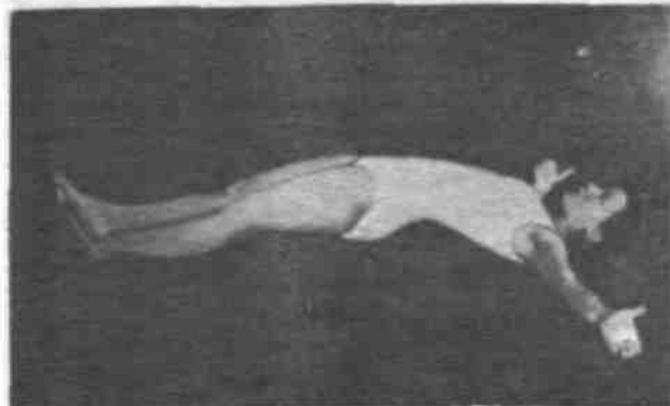
- а) руки в стороны. Выпрямить ноги, расставить пятки примерно на 30 см. Опираясь на пятки и плечи, приподнять ягодицы;
- б) спиральный поворот влево. Левое бедро касается пола, правое приподнимается. Голову повернуть вправо;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 2:



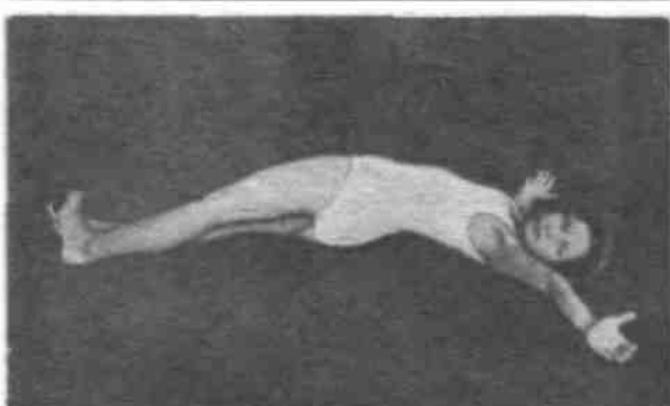
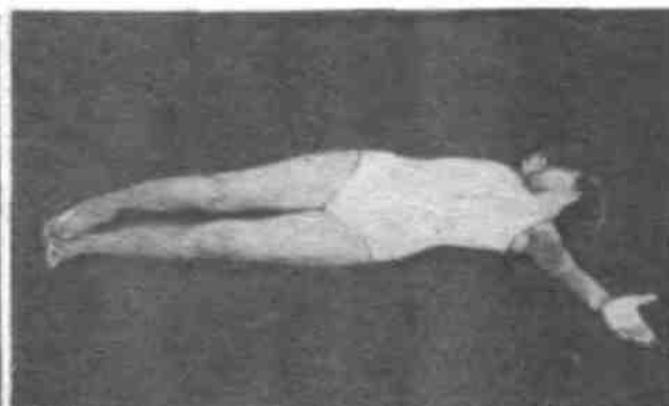
- а) руки в стороны. Ноги выпрямить, левую положить на правую. Ягодицы слегка приподнять;
- б) спиральный поворот влево. Левое бедро касается пола, правое приподнимается. Голову повернуть вправо;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 3.



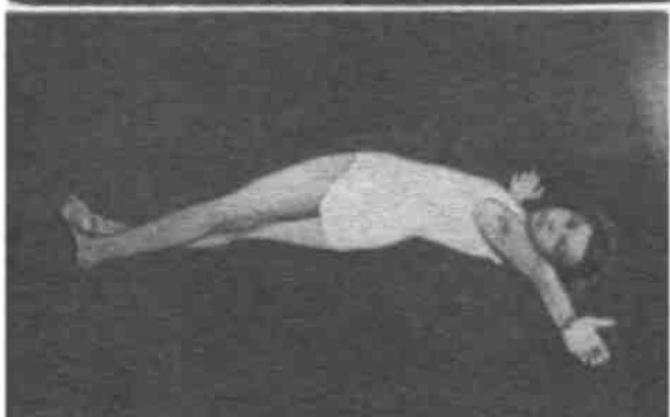
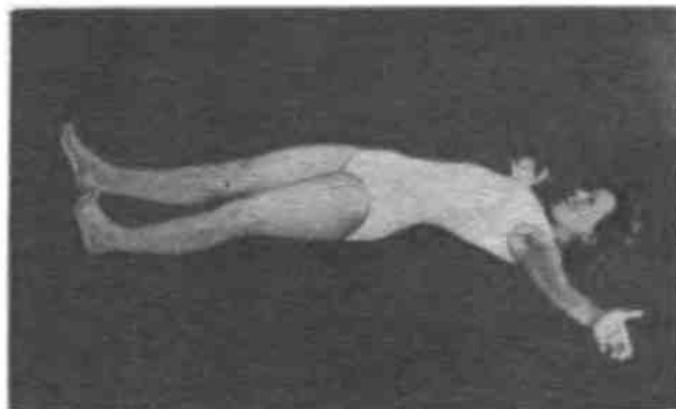
- а) руки в стороны. Ноги выпрямить, правую положить на левую. Ягодицы слегка приподнять,
- б) спиральный поворот влево. Левое бедро касается пола, правое приподнимается. Голову повернуть вправо,
- в) поворот в другую сторону. Упражнение асимметрично, выполняется со смещением в правую сторону.

Упражнение 4



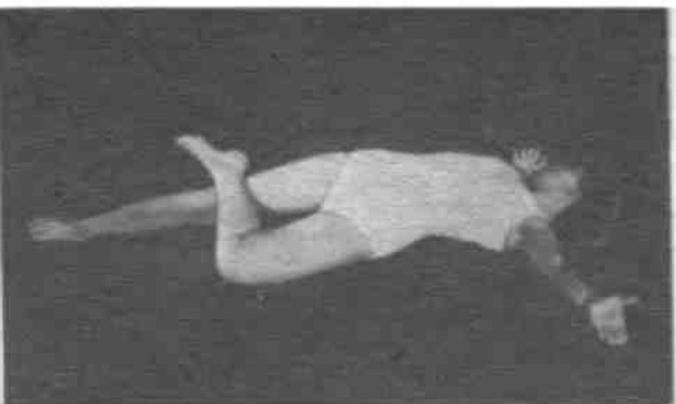
- а) руки в стороны. Ноги выпрямить, пятку левой положить в промежуток между первым и вторым пальцами правой. Ягодицы слегка приподнять. Основная масса тела удерживается на плечах и пятке правой ноги,
- б) спиральный поворот влево с поворотом головы вправо,
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 5



- а) руки в стороны. Ноги выпрямить, пятку правой положить в промежуток между первым и вторым пальцами левой ноги. Ягодицы слегка приподнять. Основная масса тела удерживается на плечах и пятке левой ноги,
- б) спиральный поворот влево с поворотом головы вправо,
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 6



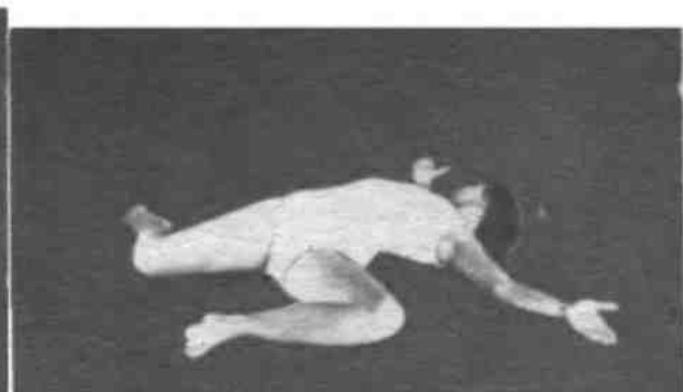
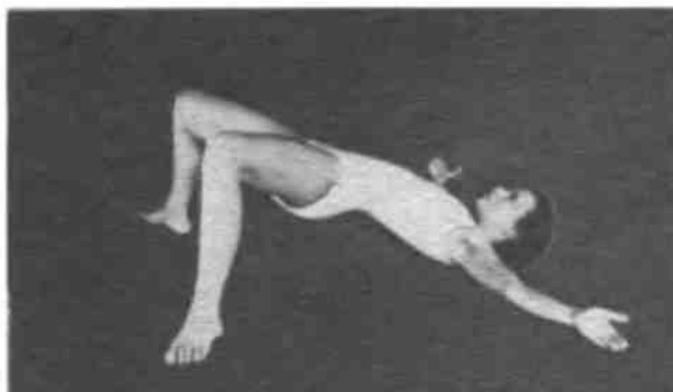
- а) руки в стороны. Правую ногу выпрямить, левую согнуть, положить щиколотку несколько выше коленной чашечки правой. Ягодицы слегка приподнять,
- б) спиральный поворот влево с одновременным поворотом головы вправо,
- в) поворот в другую сторону. При выполнении поворота руку можно немного оторвать от пола.

Упражнение 7:



- а) руки в стороны. Левую ногу выпрямить.
Правую согнуть и положить щиколотку несколько выше коленной чашечки правой.
Ягодицы слегка приподнять;
б) спиральный поворот влево с одновременным поворотом головы вправо;
в) поворот в другую сторону.

Упражнение 8:



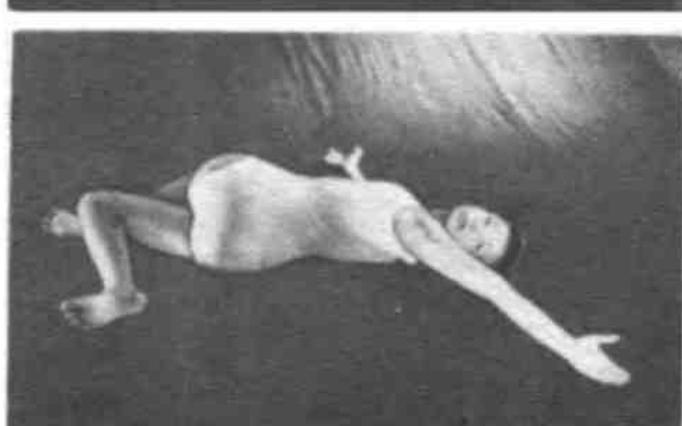
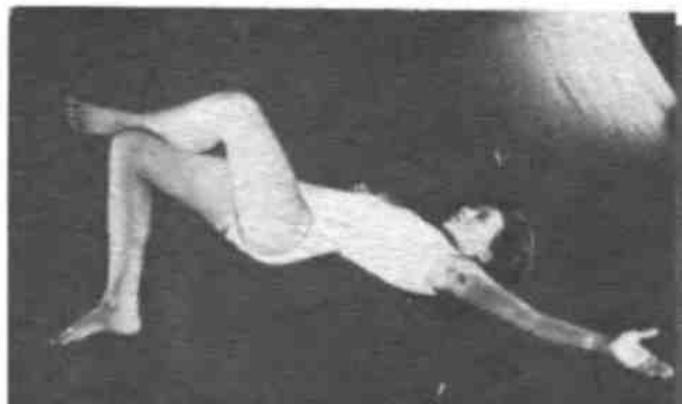
- а) руки в стороны. Ноги широко расставить и согнуть в коленях. Ягодицы высоко приподнять;
б) спиральный поворот влево с одновременным поворотом головы вправо;
в) поворот в другую сторону.

Упражнение 9:



- а) руки в стороны. Ноги сомкнуть и согнуть в коленях. Ягодицы высоко приподнять;
- б) спиральный поворот влево одновременным поворотом головы вправо;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 10:



- а) руки в стороны. Правую ногу подтянуть, а левую положить на нее так, чтобы наружная, лодыжка находилась несколько выше коленной чашечки;
- б) спиральный поворот влево с одновременным поворотом головы вправо;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 11 :



- а) руки в стороны. Левую ногу подтянуть, а правую положить на нее так, чтобы наружная лодыжка находилась несколько выше коленной чашечки;
- б) спиральный поворот влево с одновременным поворотом головы вправо;
- в) поворот в другую сторону.

ТРЕТЬЯ СЕРИЯ

Эта серия упражнений «крокодил» выполняется лежа на животе. Рекомендуется особое исходное положение, показанное на фотографиях.

Указательный и средний пальцы одной руки и лучезапястный сустав другой должны образовать углубление. В нем помещается подбородок. На правой фотографии показано углубление при горизонтальном положении предплечий.

Упражнения нужно повторять по семь раз. Техника дыхания та же, что для первой и второй серий.



Упражнение 1:



- а) лежа на животе, положить подбородок в углубление. Ноги выпрямить, пятки наружу;
- б) спиральный поворот. Пятки повернуть влево, слегка приподнять правое бедро. Подбородок должен оставаться в углублении;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 2:



- а) лежа на животе, положить подбородок в углубление. Выпрямить ноги, правую положить на левую;
- б) спиральный поворот влево без изменения положения ног;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 3:



- а) лежа на животе, положить подбородок в углубление. Выпрямить ноги, левую положить на правую;
- б) спиральный поворот влево без изменения положения ног;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 4:



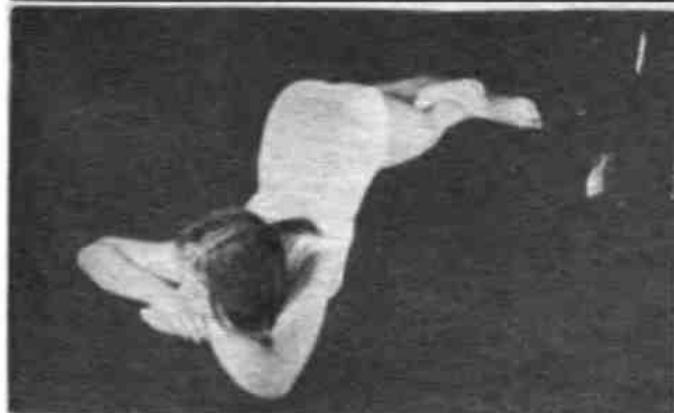
- а) лежа на животе, положить подбородок в углубление. Выпрямить ноги, пальцы правой стопы положить на левую пятку;
- б) спиральный поворот, повернуть пятки влево, слегка приподнять правое бедро. Подбородок остается в углублении;
- в) поворот в другую сторону;

Упражнение 5



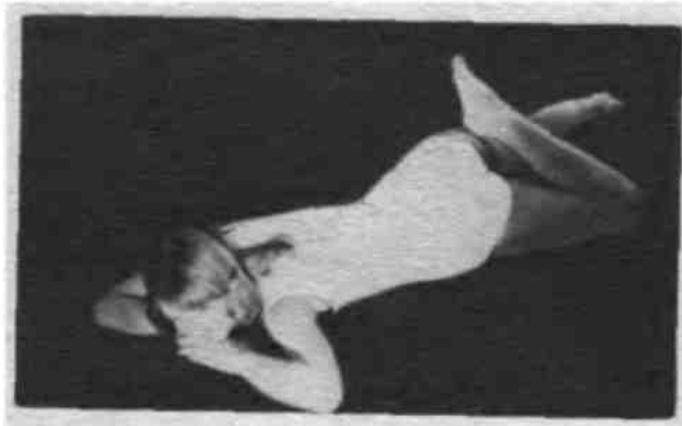
- а) лежа на животе, положить подбородок в углубление Выпрямить ноги, пальцы левой стопы положить на правую пятку,
- б) спиральный поворот влево без изменения положения ног,
- в) поворот в другую сторону

Упражнение 6



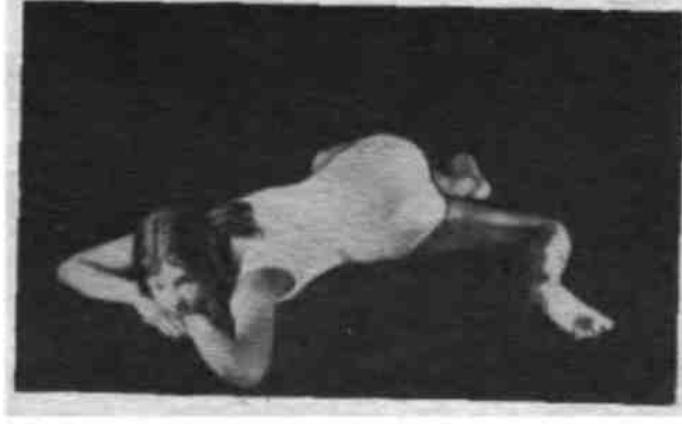
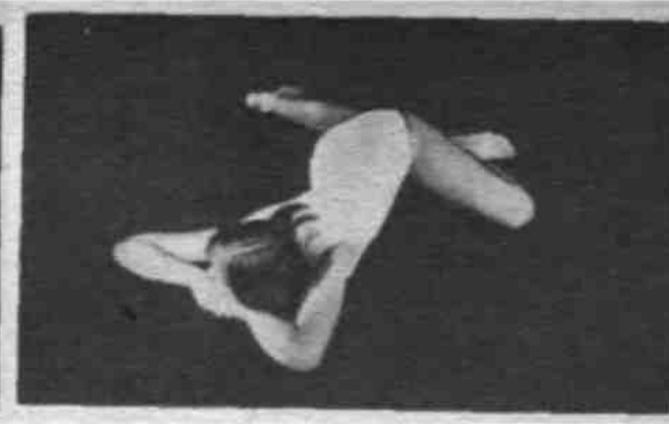
- а) выпрямить левую ногу Правую согнуть и положить на левую таким образом, чтобы лодыжка лежала на подколенной впадине,
- б) спиральный поворот влево без изменения положения ног,
- в) поворот в другую сторону

Упражнение 7:



- а) выпрямить правую ногу. Левую согнуть и положить на правую таким образом, чтобы лодыжка лежала на подколенной впадине;
- б) спиральный поворот вправо;
- в) поворот в другую сторону

Упражнение 8:



- а) широко расставить ноги и поднять голени,
- б) спиральный поворот вправо;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 9:



- а) сомкнуть ноги до касания коленей.
Поднять голени,
- б) спиральный поворот вправо;
- в) поворот в другую сторону.

ЧЕТВЕРТАЯ СЕРИЯ

Как уже было сказано, она содержит 12 упражнений, которые выполняются в положении сидя. Они несложные, не вызывают усталости. Как и в предыдущих сериях, совершается спиральный поворот позвоночника.

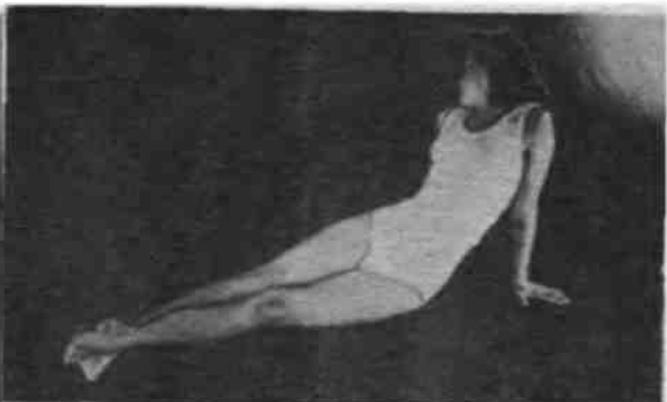
И эти упражнения нужно выполнять по семь раз. Техника дыхания не изменяется.

Упражнение 1:

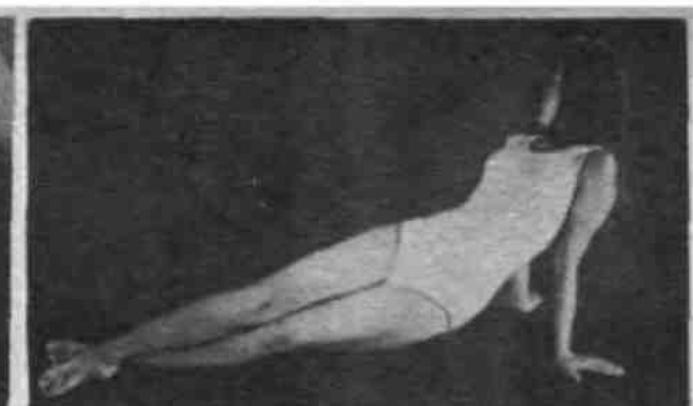


- а) сесть, выпрямить ноги. Туловоице поддерживается на отставленных назад руках, пальцы обращены наружу. Позвоночник удерживается прямым;
- б) ягодицы на полу. Спиральный поворот влево с поворотом головы вправо;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 2:



Упражнение 3:



- а) исходное положение — то же. Выпрямленную левую ногу положить на правую;
- б) спиральный поворот влево. Приподнять правое бедро, голову повернуть вправо;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 4:



- а) исходное положение — то же. Пяtkу левой ноги положить на пальцы правой;
- б) спиральный поворот влево с поворотом головы вправо. Ягодицы на полу;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 5:



- а) исходное положение — то же. Пяtkу правой ноги положить на пальцы левой;
- б) спиральный поворот вправо. Ягодицы на полу, голову повернуть влево;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 6:



- а) сесть, поддерживая туловище на отставленных назад руках. Выпрямить правую ногу. Голеностопный сустав согнутой левой положить на коленную чашечку правой;
- б) спиральный поворот влево. Голову повернуть вправо;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 7:



- а) исходное положение — то же. Выпрямить левую ногу. Голеностопный сустав согнутой правой положить на коленную чашечку левой;
- б) спиральный поворот влево. Голову повернуть вправо;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 8.



- а) исходное положение — то же Ноги согнуть и широко расставить,
- б) спиральный поворот влево Голову повернуть вправо,
- в) поворот в другую сторону

Упражнение 9



- а) исходное положение — то же Подтянуть и плотно сомкнуть ноги,
- б) спиральный поворот влево без изменения положения ног Голову повернуть вправо,
- в) поворот в другую сторону

Упражнение 10 :



- а) исходное положение — то же. Ноги согнуть, левую положить на правое бедро;
- б) спиральный поворот влево. Голову повернуть вправо;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 11 :



- а) исходное положение — то же. Ноги согнуть, правую положить на левое бедро;
- б) спиральный поворот влево. Голову повернуть вправо. Правая нога касается пола;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 12:



- а) исходное положение — то же. Ноги согнуть и сомкнуть, приподнять;
- б) спиральный поворот влево. Голову повернуть вправо;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение можно выполнять произвольное количество раз, не задерживая дыхание. Каждую фазу выполняют медленно. Прежде чем приступить к следующему упражнению, необходимо выполнить «расслабление рыбы».

ПЯТАЯ СЕРИЯ

Сложность выполнения упражнений возрастает от серии к серии. Пятая предъявляет настолько высокие требования, что ими нельзя пренебрегать даже людям, имеющим уже определенную подготовку. Начинающим эта серия абсолютно противопоказана. Страдающим болями спины можно выполнять лишь первую серию. Лицам с нарушениями осанки или межпозвонковых дисков категорически запрещены повороты позвоночника с приподниманием ягодиц.

В последней серии повторяются уже известные положения ног. С их изменением принимает иные положения позвоночник, что ведет к укреплению мышц спины.

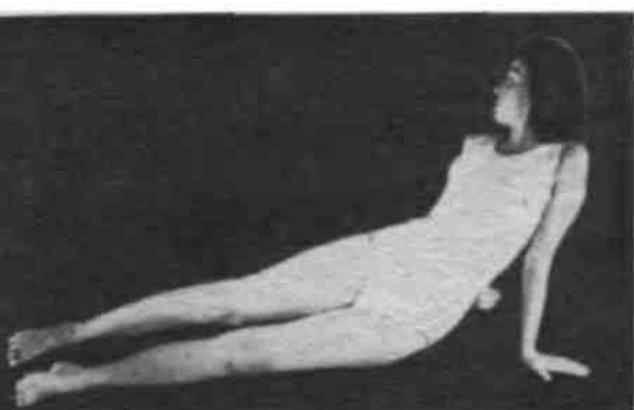
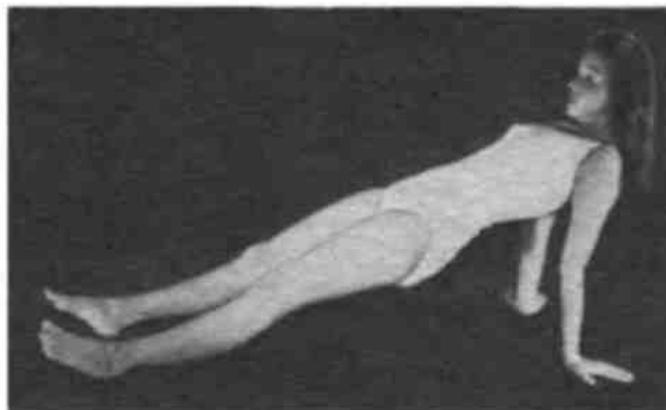
На фотографиях упражнения выглядят довольно простыми. Сложность их выполнения в том, что позвоночник удерживается прямым. Упражнения особенно трудны для людей со слабо развитой мускулатурой рук — они не могут удерживать позвоночник или падают.

При выполнении упражнений пятой серии положение рук не изменяется — они остаются выпрямленными.

После каждого упражнения выполняется «расслабление рыбы»

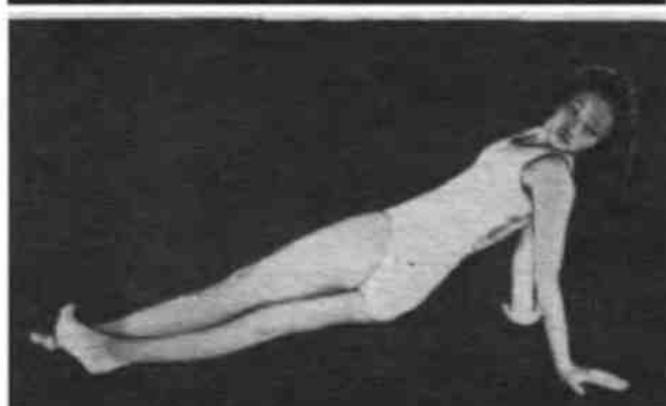
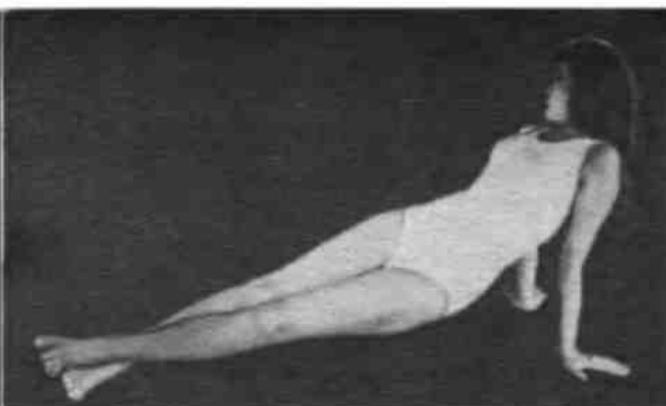
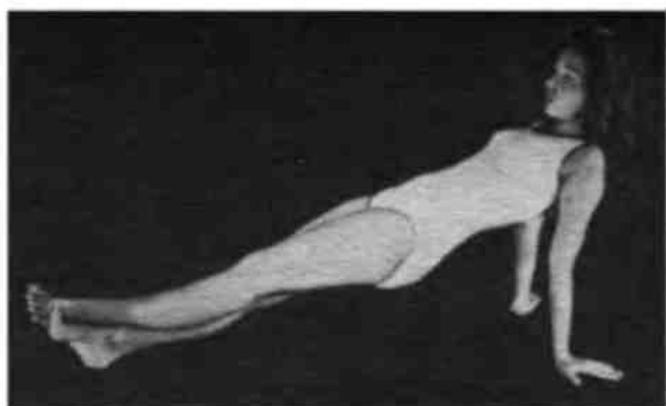
Еще раз напоминаем, что упражнения всех пяти серий нужно выполнять последовательно.

Упражнение 1:



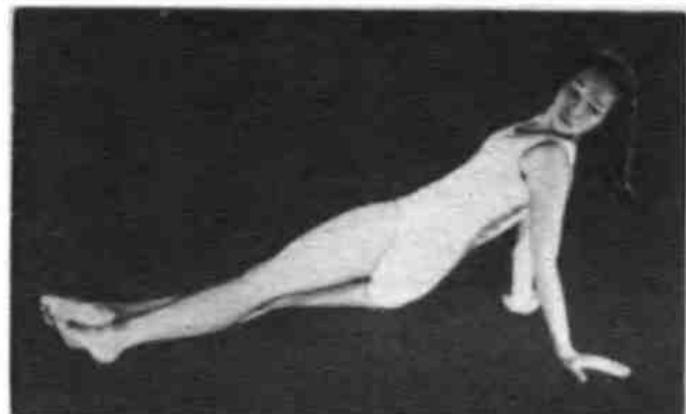
- а) исходное положение — туловище на выпрямленных и вертикально поставленных руках. Расстояние между пятками — около 20 см;
- б) спиральный поворот влево с поворотом головы вправо. Бедро приподнято;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 2:



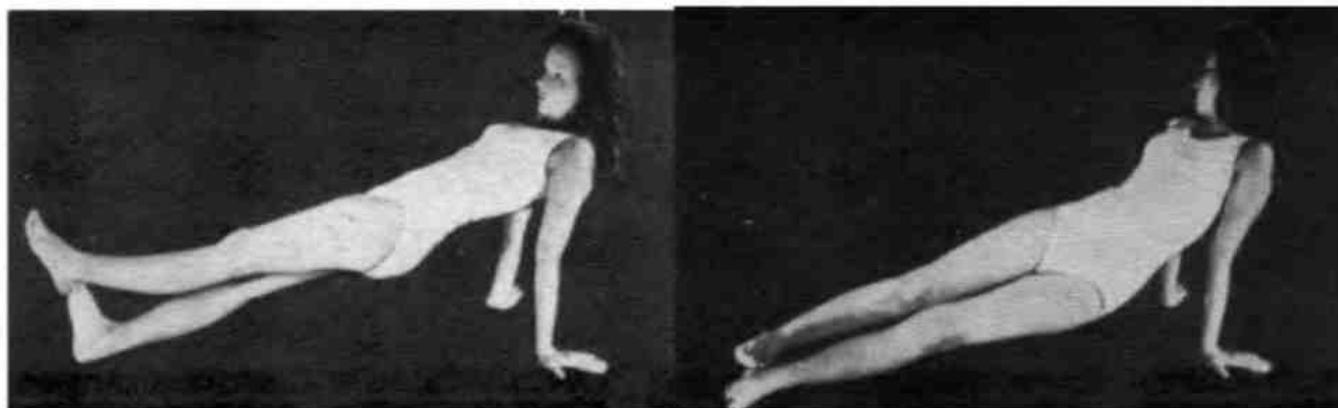
- а) исходное положение — то же. Левую ногу положить на правую. Тело держится на руках и правой пятке;
- б) спиральный поворот влево с поворотом головы вправо;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 3:



- а) исходное положение — то же. Ноги выпрямить, правую положить на левую. Тело держится на руках и левой пятке,
- б) спиральный поворот влево с поворотом головы вправо;
- в) поворот в другую сторону.

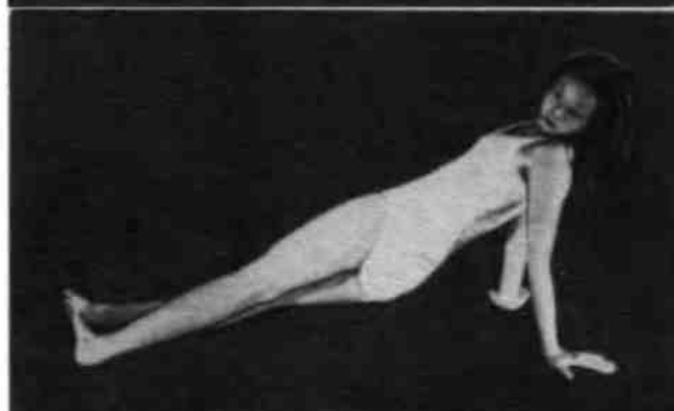
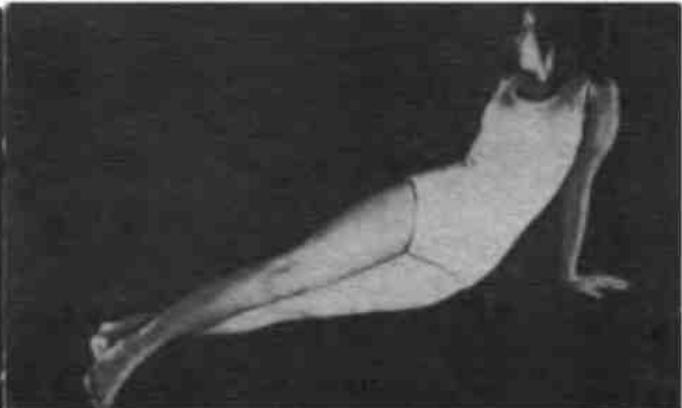
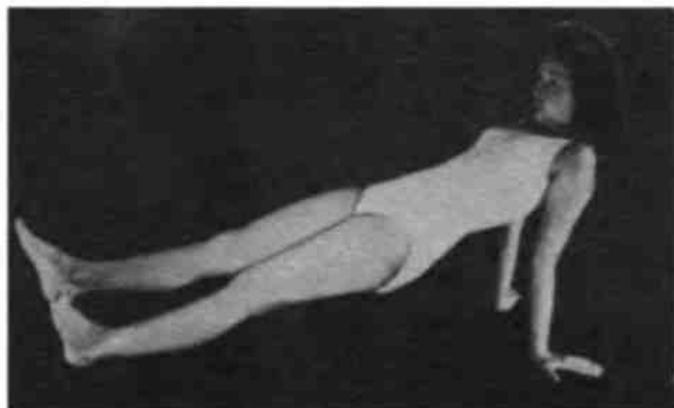
Упражнение 4:



- а) исходное положение — то же. Пятка левой ноги между пальцами правой;
- б) медленный спиральный поворот влево с поворотом головы вправо;
- в) поворот в другую сторону.

Это упражнение значительно повышает эффективность всей серии. Предполагается, что позвоночник в результате длительных тренировок значительно окреп.

Упражнение 5:



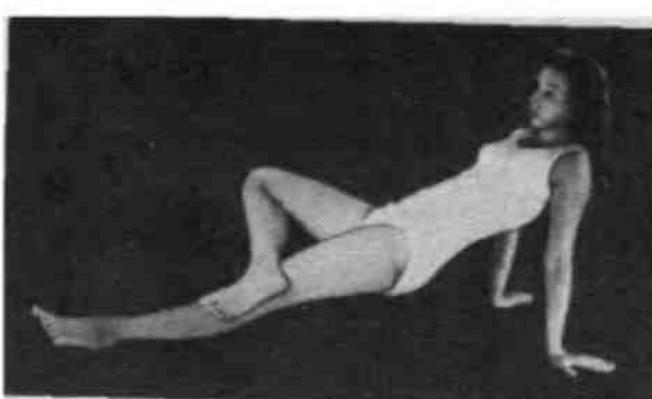
- а) исходное положение — то же. Пятая правой ноги между пальцами левой;
- б) очень медленный поворот влево с поворотом головы вправо;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 6:



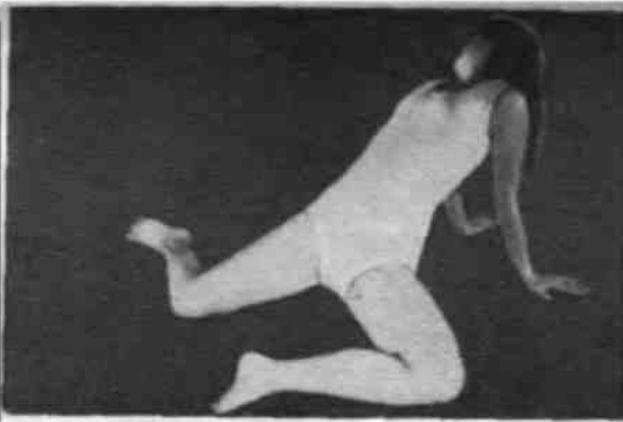
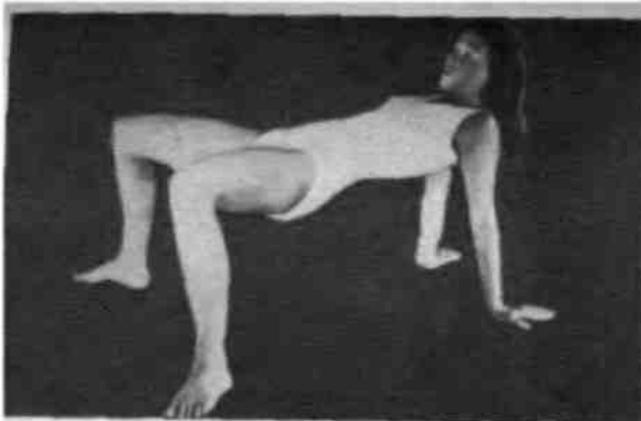
- а) исходное положение — то же. Лодыжку согнутой левой ноги положить на колено выпрямленной правой. Все тело держится лишь на руках и пятке;
- б) спиральный поворот влево с поворотом головы вправо;
- в) поворот вправо.

Упражнение 7:



- а) исходное положение — то же. Лодыжку согнутой правой ноги положить на колено выпрямленной левой;
- б) спиральный поворот влево с поворотом головы вправо;
- в) поворот вправо.

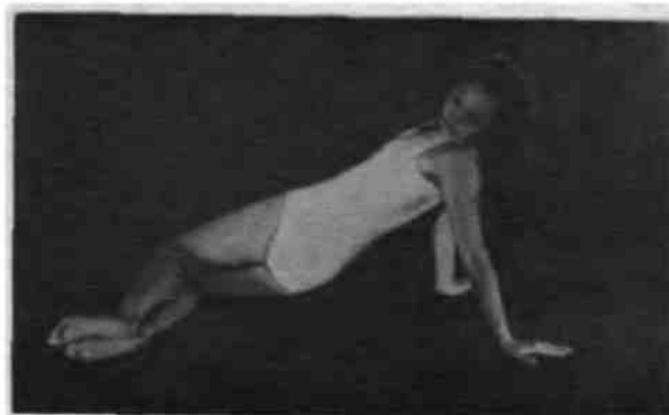
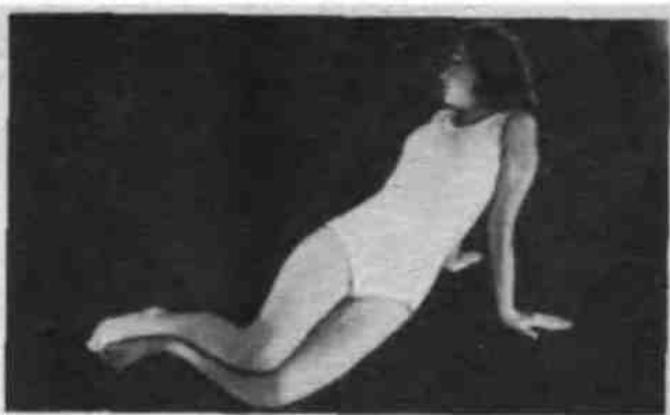
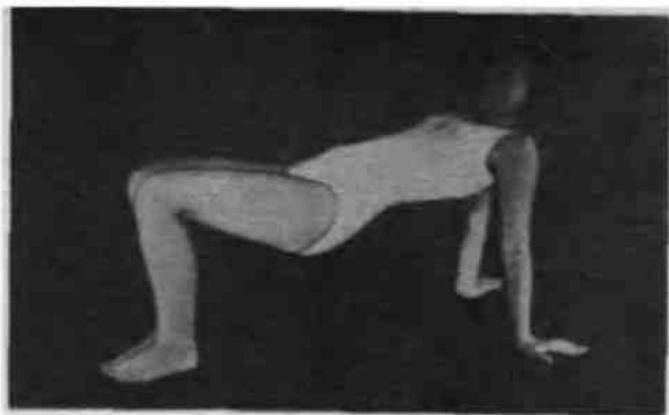
Упражнение 8:



- а) исходное положение — туловище удерживается на выпрямленных руках и согнутых, расставленных в стороны ногах. Позвоночник держать как можно прямее;
- б) спиральный поворот влево с поворотом головы вправо;
- в) поворот в другую сторону.

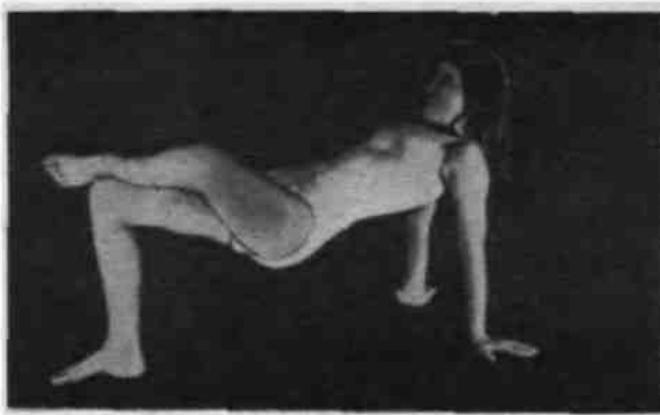
При выполнении этого упражнения не возникает чувства усталости, так как масса тела удерживается на всех четырех конечностях.

Упражнение 9:



- а) исходное положение — туловище удерживается на выпрямленных руках и согнутых, но сомкнутых ногах. Позвоночник держать как можно прямее;
- б) спиральный поворот влево, колени сомкнуты. Голову повернуть вправо;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 10:



- а) исходное положение — туловище удерживается на выпрямленных руках и согнутой правой ноге. Положить лодыжку левой ноги на колено правой;
- б) спиральный поворот влево с поворотом головы вправо;
- в) поворот в другую сторону.

Упражнение 11



а) исходное положение — туловище удерживается на выпрямленных руках и согнутой левой ноге Положить лодыжку правой ноги на колено левой,

б) спиральный поворот влево с поворотом головы вправо,

в) поворот в другую сторону

10-е и 11-е упражнения проще, чем аналогичные 6-е и 7-е, так как согнутая опорная нога обладает большей устойчивостью.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

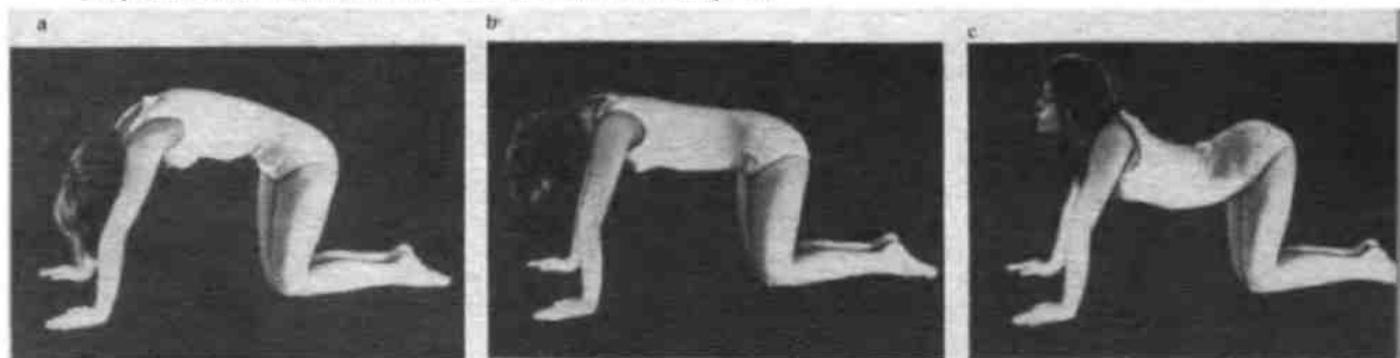
Кроме перечисленных на позвоночник благотворно действуют полугимнастические упражнения Приводим наиболее полезные из них

Поза «собака» — «кот»

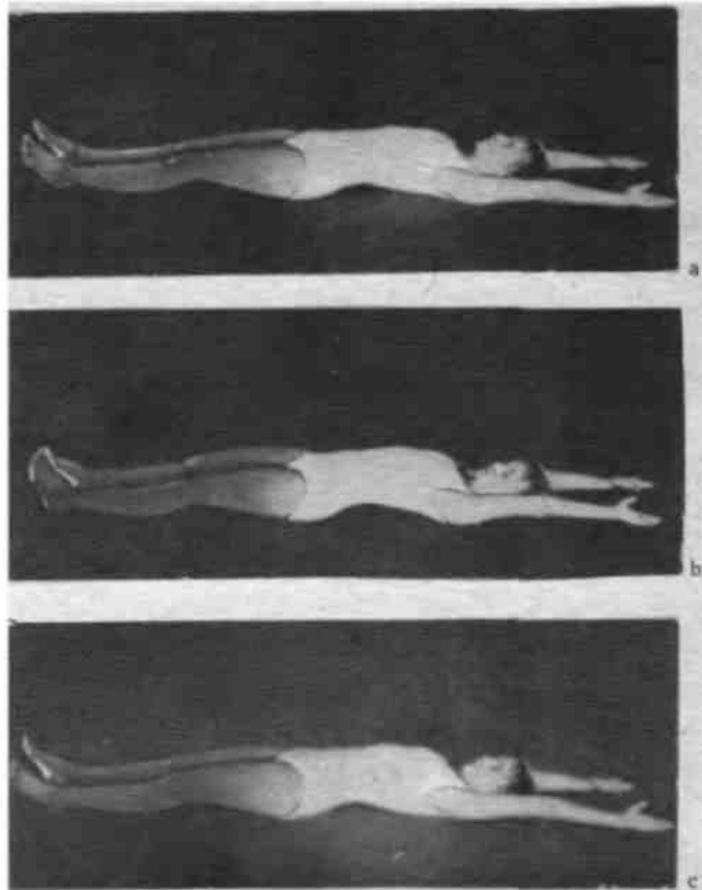
Занять горизонтальное положение — стать на колени и выпрямленные руки Ритм дыхания — нормальный Сначала нужно выгнуть, затем прогнуть позвоночник Сгибательные движения сопровождать движениями головы, активизируя весь позвоночник.

Упражнение можно повторять до ста раз Последовательность выполнения упражнения стать на колени, выпрямить руки и опереться на кисти так, чтобы позвоночник находился в горизонтальном положении (фото а), сохраняя нормальное дыхание, мягкими движениями попеременно менять положения позвоночника — сначала выгнуть («спина кошки»), затем прогнуть («спина собаки») (фото б и с).

Упражнение выполнять ежедневно по 50 раз.



Упражнение на разгибание-потягивание



Исходное положение — руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Перевести выпрямленные руки за голову (фото а). Подать левое бедро и левое плечо вперед по направлению пальцев стопы. Проделать то же движение правым бедром и правым плечом (фото б, с).

Упражнение нужно выполнять попеременно по меньшей мере 20—30 раз, сохраняя нормальное дыхание.

Следует следить, чтобы выпрямленные руки и ноги образовывали прямую линию.

Необходимо отметить, что показ движения бедра и плеча довольно труден, так как нога смещается лишь на несколько сантиметров. На фотографиях б, с это продвижение можно заметить лишь по рукам и ступням.

Вращение сидя (поза «король рыб»)

На фотографиях показаны различные варианты положений сидя, каждое из которых вызывает спиральный поворот позвоночника. Наша задача состоит в том, чтобы показать читателю эффект данных поз.

«Король рыб» относится к позам классической йоги. В силу этого она подробно описывается во всех книгах о йоге.

Каждый из приводимых вариантов концентрируется на позвоночнике. Рекомендуется задержка на последней фазе в течение пяти и более минут. Это обеспечивает нормальное кровоснабжение слабых мест, прилегающих к позвоночнику. Только при этом упражнение будет по-настоящему полезно и выполнит свои восстанавливающие функции.

Оно оказывает и побочные воздействия: укрепляет мускулатуру позвоночника и околопозвоночной области, растягивает связки и утоньшает сухожилия, в силу чего раскрепощаются суставы.

Перед принятием показанных на фотографиях поз рекомендуем выполнить предварительные элементы упражнения:

- сесть на пол, выпрямить ноги;
- ступню правой ноги поставить рядом параллельно наружной стороне левого бедра;
- наружную сторону левого плеча расположить за поднятым коленом правой ноги. Кистью левой руки охватить правую голень;
- плечи и голову повернуть вправо, правую руку заложить за спину. Зафиксировать положение;
- в обратной последовательности вернуться в исходное положение. Выполнить все упомянутые элементы в обратном направлении.

Последовательность элементов основного упражнения:

- согнуть левую ногу, пятку поставить рядом с ягодицей. Ступню правой ноги поставить рядом с левым бедром. Отвести правую руку за спину, опереться на нее (фото а).

- Наружную сторону левого плеча расположить за поднятым коленом правой ноги, руку положить ниже согнутого колена левой (фото б)
 - Охватить бедро правой рукой, кистью охватить лодыжку правой ноги (фото с).
- Упражнение выполняется медленно, дышать можно произвольно.
- Выполнить упражнение в другую сторону. Овладев этим вариантом, можно перейти к тем, которые показаны на фото е—г.



а



б



с



д



е



ф



г



г

Упражнения для внутреннего массажа

С помощью этих упражнений осуществляется внутренний массаж органов пищеварения, мочевого и желчного пузырей, половых органов.

Особенно эффективен он для людей с больными яичниками, маткой, предстательной железой. Приток крови в эту область активизирует больные органы, делает их более подвижными и здоровыми. Для достижения максимального эффекта необходимо ежедневное выполнение предлагаемых упражнений.

Они показаны на фотографиях а и б. Каждое из упражнений следует повторять 50 раз. Выполняя массаж подчревной области, при вдохе поднять брюшную стенку, при выдохе — вернуть ее в исходное положение.

Последнее упражнение (с—е) предназначено для гимнастики живота, оно дополнительно обеспечивает внутренний массаж органов его верхней части.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наш замысел с самого начала имел определенную отправную точку — позвоночник человека. Поэтому мы уделили основное внимание лишь упражнениям «крокодил».

Кто долгое время будет заниматься этими упражнениями, несомненно, принесет своему здоровью только пользу. Благоприятные изменения довольно скоро закрепятся в организме.

Хотелось бы, чтобы эта книга явилась тем толчком, который помог бы людям, страдающим болями в спине, стать здоровыми.