

## Информация о осанке.

Отец-Создатель создал человека-разумного прямоходящим, поэтому сложная конструкция стопы (в ней находится большинство суставов и четверть всего количества костей ноги) по большому счету предназначена выполнять две основные функции:

- Гасить колебания нагрузок при ходьбе, беге и прыжках.

Природа, таким образом, бережет самую высокоорганизованную материю - Головной мозг. Ведь стартовая перегрузка у человека при каждом шаге выше, чем у стартующего космического корабля.

Если у человека развивается плоскостопие, то большую часть стартового ускорения вместо стоп начинают гасить коленные и тазобедренные суставы. В результате чего развивается их артроз.

Одновременно с суставами функции амортизатора берет на себя и позвоночник. За это он расплачивается остеохондрозом, грыжей дисков, их разрушением, радикулитом. Диски, амортизируя стартовую нагрузку, постепенно истончаются, и человек становится ниже ростом.

- Держать вес всего тела.

Все кости опорно-двигательного аппарата соединяются в суставах оптимальным образом, что позволяет легко распределять и удерживать большой вес, а также исключить преждевременный износ суставных поверхностей. До сих пор помню рисунок из школьного учебника, на котором изображена бедренная кость в вертикальном положении и удерживающая вес автомобиля, что совершенно невозможно при поперечном воздействии на нее.

В норме при стоянии опора на пятку осуществляется преимущественно в области внутреннего бугорка пяточной кости, между тем как вес тела проецируется на уровне среднего отдела пятки. В результате возникает вращательный момент силы, способствующий пронаированию (повороту внутрь) заднего отдела стопы.

При нарушении мышечного равновесия, ослаблении или утомлении мышц - этот вращательный момент вовнутрь увеличивается, что приводит не только к деформации стопы и развитию плоскостопия, но и к скручиванию в коленных, тазобедренных суставах и в позвоночнике. Отсюда начинаются все проблемы с позвоночником.

Сколько детей и взрослых мыкаются от одного специалиста к другому в надежде, что они помогут исправить: сколиоз, скручивание, гиперкифоз (прогиб позвоночника назад сверх нормы), гиперлордоз (прогиб позвоночника вперед сверх нормы), остеохондроз позвоночника. Но, "воз и ныне там". Это происходит потому, что все занимаются одним только позвоночником и вообще не обращают внимания на стопы – основной фундамент нашего организма.

Особенно важно проводить профилактику плоскостопия в детском возрасте, когда растут кости скелета и позвоночник еще только формируется. Ведь - еще раз подчеркну простую истину, о которой мало говорят даже специалисты - все проблемы с позвоночником начинаются со стопы! И лишь потом, через некоторое время, наслаиваются еще и другие негативные факторы: неправильная осанка, длительные статические нагрузки (например, долгое сидение за компьютером), тяжелая работа, вибрации, переохлаждения, травмы, психические напряжения.

Но ясно одно - трудно излечить позвоночник, или даже невозможно, не проведя профилактику или лечение стоп.

Для выравнивания длины ног хорошо выполнять следующие упражнения:

1 Встать прямо, поднять согнутую в колене правую ногу, так чтобы бедро было параллельно полу и надавить пальцами правой руки на бедренную кость. Пальцы должны находиться сантиметра 2 или 3 за бедренным суставом. Затем выдыхая ртом опускаем ногу до пола, давление пальцев остаётся до конца. Сделав раз пять меняем ногу.

2 Присесть на корточки и, надавив руками на коленные чашечки, выпрямиться опять же выдыхая ртом. Давление на коленные чашечки постоянное. Сделать раз пять.

3 Выставить вперед правую ногу, левую назад и положить кисти обеих рук на правое колено. Затем выполнить покачивания правой ногой, оставляя постоянным давление рук, корпус прямой. При движении вперед давление переносится на пальцы ног, при движении назад на пятку. Сделав пять раз, сменить ногу.

Выполняя эти упражнения, мы возвращаем суставы в правильное положение, что помогает при смещении таза и разной длине ног. Длина ног проверяется очень легко: надо лечь на спину и кто-нибудь должен надавить на пятки большими пальцами рук. Если пальцы находятся на одной линии, то всё в порядке. Но из моего опыта скажу, что это большая редкость. Затем надо сесть и опять проверить положение пальцев на пятках. Если таз смещен, то лежа может быть одна нога длиннее, а сидя другая. Регулярно выполняя эти упражнения, мы восстанавливаем длину ног.

## **Тема: макушка держит пятку. Часть 1**

Без постановки головы можно плюнуть на постановку стоп. А выстраивать тело начинают со стоп. Как Вам такой разворот? :)

Встаньте прямо. Стопы параллельны по внешней стороне. Центр тяжести переносите ближе к пальцам, на уровень сердца стоп. Проверка: пальцы ног можно свободно загнать вверх, а пяточки легки, можете ими щелкнуть как шпорами.

Коленные чашечки над сводом стопы. Таз пропускаем пока, Корпусом подайте чуть вперед градусов на 15, дабы убрать заваливание назад. Поставьте так, чтобы убрать "естественные" изгибы. Здесь без комментариев. Делайте как получается, наша цель сегодня - макушка.

Теперь плечи подайте вперед и вниз, ключицы - в ровную линию, лопатки проверьте рукой, чтобы не торчали, а сливались со спиной.

А теперь главное о голове: Отпустите макушку вперед-вверх! Отпустите так, чтобы она улетела. Чтобы ощущение было именно взлёта. При этом пятки легки и стремятся вниз!

И Вы душой взмывает вверх, а тело течёт вниз. Это не поэтическое сравнение, это реальные ощущения. Критерий правильности. Вернее один из :)

# Как полноценно отдохнуть?

Известно, что мышцы во время тренировок разрушаются, а во время отдыха растут.

Поэтому наша задача состоит в том, чтобы сделать отдых максимально эффективным. И начать отдыхать надо сразу же после тренировки.

Воспользуемся той же схемой управления подсознанием - через мышцы, дыхание и эмоции.

## Способ 1. Расслабляем мышцы.

Существует несколько способов, с помощью которых люди привыкли снимать хроническое мышечное напряжение - это массаж, баня и физические [упражнения](#) .

Все это, конечно, очень хорошо, но, к сожалению, [массаж](#) и баня дают только кратковременный эффект. Занятия спортом, приводят не расслаблению, а к переутомлению мышц.

Чтобы избавиться от мышечных блоков и расслабить мышцы, нужно выполнить особое упражнение "расслабление через напряжение".

Дело в том, что наши мышцы не способны выдержать избыточного, сверхсильного напряжения. В этой ситуации включается защитный механизм, призванный предохранить мышцу от разрыва, и мышцы тела спонтанно и полностью расслабляются. Т.е. дело за малым - создать интенсивное, кратковременное, избыточное напряжение всех мышц тела.

**Для этого мы можем использовать метод врача-психотерапевта А.В.Курпатова "расслабление через напряжение" (рис. 5.2) .**

На первом этапе тренируем все мышцы поочередно.

Напряжение мышц кисти - со всей силы сожмите пальцы в кулак.

Напряжение мышц предплечья - до максимума согните кисти в лучезапястном суставе.

Напряжение мышц плеча и надплечий - разведите руки в стороны на уровне плеч и согните их в локтях (и локти, и плечи должны располагаться на одной линии).

Напряжение мышц лопаток - сведите лопатки вместе и из этого положения потяните к низу, прогнувшись в пояснице.

Напряжение мышц лица - нахмурьте брови, зажмурьте что есть силы глаза и сведите их к переносице, наморщите нос, сожмите челюсти и разведите углы рта в стороны.

Напряжение мышц шеи - представьте, что вы что есть силы упираетесь лбом в стену, но не можете ее сдвинуть с места, так вы добьетесь того, что мышцы шеи напряжены, но голова остается неподвижной.

Напряжение мышц пресса - максимально втяните живот и напрягите мышцы пресса.

Напряжение мышц ягодиц - сядьте на жесткую поверхность, напрягите ягодицы - тело немного приподнимется.

Напряжение мышц промежности - одновременно с напряжением мышц брюшного пресса и ягодиц втяните промежность в себя.

Напряжение мышц бедра - из положения сидя вытяните ноги вперед под прямым углом.

Напряжение мышц голени - подайте стопы на себя и немного к центру.

Напряжение мышц стопы - согните пальцы ног.

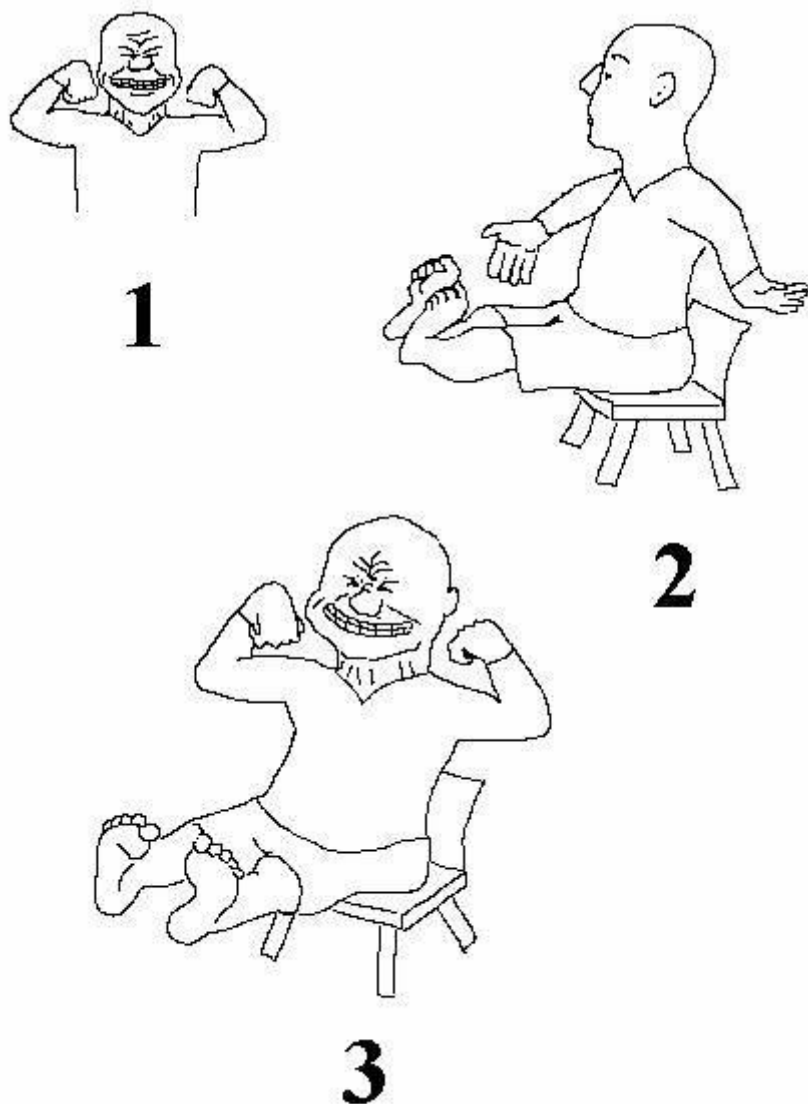


Рис.5.2. Расслабление через напряжение.

1 - напряжение мышц верхней части тела

2 - напряжение мышц нижней части тела

3 - одновременное напряжение всех мышц

Обучение этому упражнению проходит в три этапа.

На первом этапе - обучаетесь напрягать верхнюю часть тела, на втором этапе - нижнюю часть тела, и только на третьем этапе все это совмещаете и напрягаете все мышцы тела одновременно.

После того, как вы научитесь делать каждое из этих упражнений отдельно - проделайте все их вместе, стараясь одновременно создать максимальное напряжение во всех мышцах.

Мысленно сосчитайте до 10, стараясь на каждый счет все усиливать и усиливать напряжение.

На счет "десять" резко расслабьтесь и сделайте глубокий спокойный выдох. Отдохните в течение минуты, концентрируясь на ощущении расслабленности, возникающей в теле.

Именно в этот момент мы и подошли к самому главному - отдыху и расслаблению. Именно в этот момент мышечные блоки уходят, отрицательные эмоции испаряются, а в душе воцаряется небывалые ранее покой и гармония.

Упражнение повторять не менее 7-10 раз в день до тех, пока вы не научитесь расслабляться произвольно в любой момент, быстро и **без предварительного напряжения** мышц. Как правило, на это уходит 5-10 дней занятий.

Не забывайте, напряжение - это лишь прелюдия к главной цели — к расслаблению. **Мы напрягались не для того, чтобы напрягаться, а для того, чтобы после этого расслабиться.**

Теперь вы проделали большой путь и имеете полное право на отдых. Так что воспользуйтесь этим правом на все сто! После полноценного напряжения расслабьтесь, лягте и почувствуйте разливающееся по телу приятное тепло. Вы ведь знаете, как приятен отдых после изнурительной работы? Это блаженство в сравнении с отдыхом после безделья — ведь так?..

Так что отдыхайте, почувствуйте полное расслабление. Отправляйтесь в страну истинного удовольствия, не сопротивляйтесь этому движению.

Но мало просто научиться расслабляться. Нужно, запомнить это состояние покоя и уметь произвольно, по желанию, входить в это приятное и безусловно полезное состояние физического расслабления.

Как только вы освоите это упражнение и научитесь вызывать расслабление всех мышц без предварительного напряжения, то начинайте использовать это расслабление в конце каждой тренировки для того, чтобы добиться скорейшего восстановления мышц.

Противопоказания к выполнению [упражнения](#) : инфекционные заболевания, [беременность](#) , в случаях, когда физическая нагрузка запрещена врачом. В пожилом возрасте контролировать артериальное давление.

## **Способ 2. Через дыхание.**

Как я уже отмечал вегетативная нервная система состоит из двух отделов - симпатический и парасимпатический. Парасимпатический отдел отвечает за отдых и пищеварение и включается в моменты расслабления и спокойствия.

**Парасимпатический отдел нервной системы активизируется при акценте на выдохе** (продолжительный выдох или пауза после выдоха). Т.е. глубокий выдох успокаивает, снимает напряжение, расслабляет. Именно так дышит спящий человек - быстрый вдох и

долгий выдох, иногда длительные паузы после выдоха. Таким дыханием хорошо себя усыпают тем, кто страдает бессонницей

Т.е. для того, чтобы расслабить мышцы, нужно концентрироваться на выдохе и удлинять время выдоха.

Вот как это делается. Начинаем дышать по схеме: вдох - выдох - пауза.

Первый цикл вдохов и выдохов будет таким: 5 секунд вдох, 5 секунд выдох, 5 секунд пауза.

На втором цикле увеличиваем за счет паузы время выдоха: 5 секунд вдох, 6 секунд выдох, 4 секунды пауза.

На третьем цикле дальше увеличиваем время выдоха: 5 секунд вдох, 7 секунд выдох, 3 секунды пауза.

Так доходим до состояния, когда после 5 секунд вдоха сразу происходит 10 секунд выдоха. Подышав в таком режиме пару минут можно полностью успокоиться. Напряжение уйдет, мышцы расслабятся.

В целом для полного успокоения нервной системы достаточно сделать всего 50-60 дыхательных движений (т.е. вдохов-выдохов) с акцентом на выдох.

### **Способ 3. Через эмоции.**

Есть такой закон человеческой психики - человек может удерживать свое внимание одновременно на трех динамических объектах. **И в тот момент, когда этих объектов как раз и становится три, то наступает внутреннее успокоение.**

Это очень важный закон психики, и мы должны научиться им пользоваться для целей расслабления.

Вы, наверняка, замечали, что приятно смотреть на огонь, льющуюся воду, ветерок в кроне деревьев, плавающих рыбок в аквариуме. Это как раз и есть проявление того факта, что, наблюдая за тремя динамическими процессами (языками пламени, перекатами волн, листьями деревьев, рыбками), мозг человека занят полностью и ни на какое другое мыслительное действие просто не остается ресурсов. Именно от этого человек расслабляется, погружается в спокойное, умиротворенное состояние.

Если вы хотите расслабить мышцы и полноценно их восстановить, займите свой мозг наблюдением за тремя динамическими (т.е. изменяющимися в течение времени) объектами.

Я предложу один из способов, который будет полезен не только для расслабления, но и для вашей осанки.

**Правило первое** - сосредоточьте внимание на макушке. Все внимание сосредоточено на вытягивании макушки вверх. Представьте, что к вашей макушке прикреплена нить и за эту нить макушка тянется вверх. В этот момент можно слегка напрячь мышцы шеи, создавая эффект вытягивания.

Это состояние очень важно, т.к. позволяет держать позвоночник ровным, не давая ему осесть вниз, и обеспечивает правильное положение спины и шеи. Хорошо бы еще

представить, что к копчику привязан груз, который тянет позвоночник в другую сторону - к центру земли.

Постепенно это состояние растягивающегося позвоночника станет для вас привычным и легким.

Чтобы сохранять это ощущение в текучке жизни, нужно все повседневные движения в момент, когда вы встаете с кресла, дивана, стула и т.п. - начинать с мысленного движения макушки. Потом подключать мышцы шеи, дающие реальное ощущение вытягивания и только затем следует физический подъем макушки и подъем всего тела.

**Правило второе** - не закрепощайте таз, позвольте тазу двигаться.

Если Вы посмотрите на людей, то обычно они фиксируют таз в двух крайних положениях:

- мужчины, как правило, таз подают вперед (за счет этого спина ссутуливается) - поза напоминает ту, которую принимает ребенок, когда его бьют по ягодицам ремнем,

- женщины, наоборот, чаще, подают таз назад (за счет этого в пояснице образуется сильный прогиб) - поза напоминает ту, какую принимает девушка, когда к ней начинают приставать в темном подъезде, и она, убирая таз назад, шарахается в испуге.

На самом деле таз не должен быть фиксированным.

Таз должен постоянно двигаться вперед - назад в зависимости от **дыхания**.

На выдохе - таз слегка движется вперед, на вдохе - слегка назад. Если Вы внимательно присмотритесь к своему организму, то почувствуете это легкое движение.

**Объединяем эти два правила** и получаем следующее:

Итак, когда Вы куда-нибудь идете, где-нибудь стоите или сидите, то:

а) представляйте, что ваша макушка подвешена на ниточке к потолку,

б) наблюдаете за дыханием,

в) в зависимости от дыхания (от дыхания, а не от темпа шага!) позволяете тазу совершать небольшие движения (на выдохе - вперед, на вдохе - назад).

Таким образом, если направить внимание на эти три динамических объекта (макушка, дыхание, микродвижения тазом), то человек расслабляется. Одновременно такая работа по успокоению психики будет приводить и к исправлению осанки.

Кстати, возможно вы еще не задумывались об этом, но правильная осанка невероятно важна при занятиях с железом, потому что правильная осанка приводит ваше тело к состоянию равновесия и исключает не нужные напряжения.

Неправильная осанка, скованная и искривленная поза сжимает нервные волокна, часть артерий и вен, в результате снабжение ваших внутренних органов и мышц кислородом и кровью существенно ухудшается. Боли в основании спины, тыльной части бедер, лодыжек, левого или правого колена часто вызываются именно неуравновешенной позой. Кроме того, мышцы левой или правой стороны тела работают гораздо больше и очень неравномерно, чтобы удерживать тело в неестественном положении. Неправильная осанка

- основная причина травм поясницы. Поэтому, раз уж вы выбрали этот вид спорта, то не ленитесь и займитесь своей осанкой, так вы избежите многих неприятностей со здоровьем.

*Автор: Роберт К. Купер (Robert K. Cooper), доктор медицины, на протяжении 20 лет занимающийся исследованиями в области здоровья, психологии и развития личности.*

Воистину, ничто так не влияет на продолжительность жизни, ее активность и динамизм, как хорошая осанка. Когда вы горбитесь, то не только выглядите старше, но и чувствуете себя соответственно. И наоборот, когда вы подтянуты и держите корпус прямо и свободно, без напряжения, в сущности, это может помочь остановить процесс старения — или даже повернуть его вспять, и не только чисто внешне, но и функционально, как отмечает доктор медицины Рене Коллет.

Если вы беспокоены перспективой увидеть себя в один прекрасный день этойкой задыхающейся тушей, беспомощно сидящей в кресле-качалке в доме для престарелых, то вы не одиноки. Многим из нас между 30 и 70 годами не дают покоя подобные представления о том, что ждет нас в старости. Один из наиболее разрушительных мифов о старости — это миф о необратимом одряхлении тела, когда некая невидимая паутина, после того как вам исполнилось 40, 50 или 60 лет, начинает плотно опутывать вас, а затем медленно и неуклонно тянет вниз, к земле. Гоните от себя подобные мысли! Неправильная осанка оказывает пагубное воздействие, медленно и постепенно разрушая структуру вашего тела, но вы можете повернуть этот процесс вспять прямо сейчас. Даже если вам уже 80 и вы считаете, что навечно застыли в скрюченной позе, вы вполне можете предпринять определенные шаги, чтобы выпрямиться и преодолеть немощь тела и мысленную установку, ошибочно навязываемую нам обществом, о внутреннем и внешнем «естественном увядании».

Исследования показывают, что ваша манера сидеть и стоять может оказывать мощное воздействие не только на скорость процесса старения, но также на ваш разум и настроение. С научной точки зрения это становится понятно, если учесть тот факт, что, когда вы сидите на стуле сгорбившись, давление на нижнюю часть спины в 10—15 раз больше, чем когда сидите прямо.

К тому же, если вы сутулитесь, это ограничивает диапазон дыхания и препятствует нормальному кровообращению. Но вот вам выход из положения: сидеть и стоять прямо и без напряжения — это осознанный выбор, который вы делаете или не делаете каждую минуту своей жизни. Ваша сидячая поза обладает своего рода инерцией. Стоит склоненной голове или понуро опущенным плечам почувствовать давящую силу тяжести, как тело становится подобно оползню, который медленно катится вниз по склону; сутулость постепенно превращается в сгорбленность, а некогда легкие движения даются вам с трудом. К счастью, в любой момент вашей жизни — а разве сейчас не самое подходящее время? — вы можете остановить этот процесс.

Взгляните на эту проблему с точки зрения пользы для психики. «Поза — показатель не только физического, но и психического равновесия, — пишет специалист по гигиене труда, доктор Дейвид Имри. — Вспомните, как вы обычно стоите, когда устали или находитесь в подавленном состоянии. Плечи становятся покатыми и сгорбленными. Всем своим видом вы говорите о ваших негативных эмоциях, отказываясь бороться с силой тяжести, и ваше тело оседает вниз настолько, насколько ухудшается ваше настроение. Примечательно, что термин "уравновешенный" применяют по отношению к человеку со спокойным и твердым характером».

В перспективе вам предоставляется право выбирать, как вы распорядитесь своей осанкой и гибкостью движений. Вы можете позволить телу — в силу своего пренебрежения или



безразличия — осунуться, скрючиться, окостенеть и раздаться вширь. Или же, наоборот, вы сможете стоять и двигаться легко, изящно и с достоинством. Наряду с пищей, водой и воздухом ваше тело нуждается в движении для поддержания энергии и нормальной жизнедеятельности. Осанка и движения человека формируются на протяжении десятилетий на основе его привычек, которые запечатлеваются в памяти каждый раз, когда он стоит, поворачивается, сгибается и идет.

## **О сновной вариант**

*На 5 секунд поднимите голову*

Стройная осанка начинается с положения головы и шеи, от чего во многом зависит ощущение комфорта в плечах, грудной клетке и спине. В верхней части позвоночника находится прямая передняя мышца головы. Она отвечает за наклоны и повороты головы и, что важнее всего, играет ключевую роль в правильном положении шеи, чем часто и незаслуженно пренебрегают.

Одним из самых простых способов поднять тонус этой мышцы является упражнение «плавный кивок головой». Сидя или стоя в удобной позе, положите ладони на основание черепа, прямо за ушными раковинами, чуть выше мочек (большие пальцы повернуты назад). Вытяните шею слегка вверх, как если бы к макушке головы был прикреплен воображаемый шнур, который тянет ее вверх. В таком слегка приподнятом положении кивните головой, как бы соглашаясь с кем-то. Ежедневно повторяйте это движение примерно по 10 раз.

## **Дополнительные варианты**

*Подышите 30 секунд — и представьте, что становитесь выше ростом*

Прекрасная осанка не требует усилий. Нужно лишь «дать ей свободу». Голова человека весит от 4 кг 500 г до 6 кг 800 г. Чтобы избежать лишних нагрузок на шею, плечи и позвоночник, голова должна занимать удобное положение точно по центру. Вот один из способов отработать это идеальное положение.

Усыдьте поудобнее. Если вы делаете это упражнение в первый раз, то можете не закрывать глаза, поскольку нужно будет время от времени заглядывать в инструкцию. По мере же приобретения практики вы сможете легко запомнить эти простые указания и извлекать наибольшую пользу, выполняя упражнение с закрытыми глазами.

Инструкция. Дышите естественно и спокойно. Вы можете уменьшить нагрузку на шею, выдвигая голову немного вперед и слегка поджав подбородок, распрямив плечи и сделав как можно более плоской нижнюю часть спины. Плавно наклоните голову влево, затем вправо и возвратите ее в центральную, сбалансированную точку, местоположение которой вы можете определить по своим ощущениям. Затем выдвиньте голову слегка вперед, а потом назад и снова возвратитесь в исходное положение.

А вот альтернативный вариант. Если вы поставите на голову воображаемый груз (2 кг 300 г) и будете мягко подталкивать его головой вверх, преодолевая сопротивление, то это поможет вам выработать правильное положение шеи, так как этот воображаемый груз подает в сенсорную систему соответствующие ценные сигналы.

Большинство мышцы дыхательной системы соединены с шейными и поясничными позвонками, и, следовательно, дыхание оказывает воздействие на состояние и положение позвоночника; в то же время положение позвоночника будет воздействовать на качество и быстроту дыхания. Хорошее дыхание — это хорошая осанка, так же как хорошая осанка — это хорошее дыхание.

Мы рекомендуем выполнять это упражнение по несколько раз в день, особенно когда вы сидите или идете к своему столу, чтобы начать или возобновить прерванную работу. Эти движения способствуют расслаблению мышц шеи и дают возможность быстро и осознанно выбрать такое положение головы, чтобы в процессе работы испытывать наименьшее напряжение.

Выполняя упражнение, думайте о том, что вы можете стать выше; это побудит вас сразу же поднять голову вверх. Не вытягивайте и не напрягайте шею, просто отведите голову назад, слегка выставив вперед подбородок, — вы сразу почувствуете разницу и увидите ее воочию, если попробуете делать это упражнение перед зеркалом.

Важно также осознавать, что ваша голова выполняет некую важную функцию, а не просто покоится на шее. Пользуйтесь любой возможностью, чтобы делать это упражнение для головы и шеи, и при каждом движении потянитесь всем телом в том же направлении. Это позволит вашему телу двигаться плавно и легко.

## **Осанка и живость**

*Вымысел 1. Хорошая осанка приобретается автоматически. Вы просто какое-то время заставляете себя сидеть и вставать, держа корпус прямо.*

«Выпрямись!» — такое замечание вы, вероятно, частенько слышали в детстве от своих родителей и учителей физкультуры. И вы пытались распрямить и отвести назад плечи, «подтянуть» ягодицы, выпрямив спину и одновременно втянув живот (как будто аршин проглотили). Это увещевание делалось с добрыми намерениями, но оно не срабатывало. Все время напрягая мышцы, вы в конце концов становитесь заостренным — слишком утомительная и противоестественная поза, чтобы можно было ее выдержать в течение длительного времени. Суть в том, что хорошую осанку нельзя выработать насильственным путем, она не является также инстинктивной или автоматической. «Мы рождаемся, не зная, как это делать правильно, — отмечает доктор медицины Уилфред Барлоу, директор Александровского медицинского института в Великобритании. — Нет такой рефлекторной системы, которая отвечала бы за хорошую осанку. Мы должны научиться этому». Из почти 700 мышц, находящихся в нашем теле, превосходная, естественная осанка зависит только от 4 или 5 основных мышц, поддерживающих грудную клетку, плечи, шею и голову в прямом, удобном и подвижном положении. Эта статья научит вас простым способам выработки и поддержания прекрасной осанки, способствующей укреплению здоровья.

*Вымысел 2. Неправильная осанка не причиняет вреда здоровью.*

Неправильная осанка нарушает ровную линию костей и вызывает хроническое напряжение в мышцах. Исследователи утверждают, что она вносит немалый вклад в уменьшение объема легких (до 30 и более процентов); повышенную утомляемость; снижение притока крови и кислорода к мозгу и сенсорным окончаниям; ограничение подвижности тела, окостенение связок и возникновение болевых синдромов (головные и мышечные боли); снижение живости мышления, быстроты реакции и работоспособности; преждевременное старение тканей тела; неправильное пищеварение и запоры; боль в спине (возможно, 80 процентов всех случаев); склонность к цинизму, пессимизму, сонливости и слабой концентрации внимания. К тому же неправильная осанка может уменьшить приток крови к мозгу и усилить чувство панического страха и беспомощности, а в некоторых случаях — даже способствовать развитию депрессии.

*Вымысел 3. Сгорбленная поза, возможно, и вызывает у меня к концу дня чувство некоторой усталости, но она не влияет на качество моей работы.*

«Чрезвычайно трудно работать в стране высоких технологий и при этом избежать позы с выдвинутой вперед головой, — подчеркивает доктор медицины Рене Коллет. — Если вы сидите за компьютером, за кассой или на линии связи, то, вероятнее всего, у вас будет

именно такое положение. Даже когда вы готовите пищу, занимаетесь уборкой, читаете или пишете, у вас может развиться эта привычка. А постоянное напряженное состояние приводит к тянущим головным болям, проблемам со зрением и болевым ощущениям в челюсти и шее.

К тому же те, кто горбится (если их сравнивать с людьми, у которых раскрепощенная, прямая осанка), чаще испытывают чувство беспомощности и разочарования в процессе выполнения каких-то задач и больший стресс. Другие исследования указывают на то, что неправильная сидячая поза уменьшает живость мышления и повышает вероятность ошибок в работе.

*Вымысел 4. Это естественно — горбиться, когда начинаешь стареть.*

Нет, это не так. «Телесная старческая немощь является вымыслом и ее можно избежать, — пишет доктор философии Томас Ханна, директор Института соматических исследований в Новата, штат Калифорния. — Ее в общем и целом можно не только избежать, но и повернуть вспять. Суть в том, что в течение жизни наши сенсорно-моторные системы постоянно реагируют на ежедневные стрессы и травмы вполне определенными мышечными рефлексам. Эти рефлекс, повторно приводимые в действие, создают привычные мышечные сокращения, которые становятся до такой степени произвольными и неосознанными, что в конце концов мы уже не помним, как можно двигаться свободно. В результате появляются скованность, тугоподвижность и ограниченность движений.

Это состояние забывчивости, приобретенное с помощью привычки, называется сенсорно-моторной амнезией. Оно выражается потерей памяти о том, каким образом мы должны управлять определенными группами мышц. В результате существенно искажается наше представление о том, кто мы есть, что мы можем испытывать и делать. Любое событие оказывает на нас двойное воздействие — как само по себе, так и в силу того, что мы о нем думаем, то есть мы старимся быстрее оттого, что имеем ошибочные представления о старости».

### **30-секундное упражнение на укрепление мышцы шеи**

Эти упражнения рекомендуют крупные специалисты, занимающиеся проблемами шеи и спины; в них используется изометрическое (без движения) напряжение мышц шеи для их укрепления. Производя каждое движение, поддерживайте вертикальное положение, так называемую «благородную осанку». В ходе упражнения голова и шея практически не должны двигаться.

Начните с того, что положите обе руки на лоб. Медленно и плавно выдвигайте голову вперед, одновременно движением такой же силы толкая ее руками назад. Мягко и постепенно усиливайте сопротивление, но не превышайте половины максимальной силы напряжения мышц. Задержитесь в этом состоянии на 2—5 секунд, а затем расслабьтесь. Положите руки сзади на центральную часть головы, сцепив пальцы. Медленно и плавно отводите голову назад, одновременно оказывая сопротивление этому движению с помощью рук. Удерживайте напряжение в течение 2—5 секунд. Опустите руки и расслабьтесь. Вы можете выполнять это упражнение 2—3 раза в неделю, но оно ни в коем случае не должно вызывать болезненных ощущений.

### **5-секундная проверка осанки: сидите выпрямившись и расслабившись**

Когда бы и куда бы вы ни садились, стоит позаботиться о том, чтобы сделать короткую паузу и выбрать наиболее сбалансированную, удобную позу. Вот как это делается: во-первых, садитесь прямо, не горбитесь. Ягодицы и верхние части ног должны находиться по центру сиденья. Наклон в какую-либо сторону влечет смещение центра тяжести, что вызовет напряжение и ограничение кровообращения, если вы останетесь в этой несбалансированной позе на протяжении длительного времени. Подлокотники кресла

могут снять 25 процентов груза с нижней части спины и обеспечить устойчивость и поддержку, когда вы меняете положение тела.

Старайтесь не садиться на свой бумажник, ключи от машины, ручку, расческу или чековую книжку. В «New England Journal of Medicine» было опубликовано исследование, показавшее, что в ряде случаев хроническая боль в спине полностью прошла у пациентов-мужчин после того, как они перестали носить свои толстые бумажники в заднем кармане брюк.

Когда вы садитесь прямо, грудь и плечи слегка выступают вперед при сгибании суставов бедер/ягодиц. Это гарантирует положение ягодиц и нижней части тела по центру сиденья. Затем плавно перенесите верхнюю часть корпуса к спинке сиденья. Если вам хочется скрестить ноги, сделайте это в области лодыжек. Скрещивание ног в коленях нарушает правильное расположение таза и может привести к натяжению мышц и боли в спине, если вы достаточно быстро не измените это положение. При любой возможности ставьте ступни ног плашмя на пол. Вот еще один хороший вариант: поставьте одну ступню на перекладину стула или, выдвинув ее слегка вперед, поместите ее на низкую скамейку.

Для того чтобы найти наилучшую индивидуальную позу при сидении, сначала сбалансируйте положение шеи: закрыв глаза, плавно наклоняйте голову влево-вправо, а затем возвратитесь в исходную позицию. Слегка наклоните голову вперед, потом назад и вернитесь в ту точку, которая, как вы чувствуете, является центральной точкой позиции. Для того чтобы сбалансировать положение торса, повторите это упражнение, но только с бедрами/ягодицами.

### [Все материалы раздела "Здоровье"](#)

*Приобрести навыки самостоятельности, решительности, настойчивости, упорства, выдержки и самообладания, с учетом особенностей вашей личности и жизненного опыта, вы можете составив свой личный учебный план из [всего](#) каталога учебных курсов Элитариума, при обучении по [индивидуальной программе](#). Впервые в русскоязычном образовании вы можете учиться в удобном для себя темпе, одновременно продолжая свою профессиональную деятельность. Подав [заявку на обучение](#), вы можете приступить к обучению в этот же день, не дожидаясь [формального зачисления платежа](#).*

COPYRIGHT 2004 © [Элитариум: Центр дистанционного образования](#)  
([www.elitarium.ru](http://www.elitarium.ru)).

*Некоммерческое использование этого материала возможно только с активной ссылкой на [elitarium.ru](http://elitarium.ru), как на источник первой публикации.*

## Походка

Как правило, люди неосознанно придерживаются одного из двух видов походки. Первая – как бы с колена, когда именно коленный сустав начинает основное движение каждого шага.

Вторая – больше от бедра, при этом **сила сконцентрирована в нижней части живота**, в области таза. Для достижения оптимальной походки необходимо пройти именно такую последовательность: сначала от колена, затем представьте, что у Вас вдоль тела по диагонали от левой ноги к правому плечу (и наоборот) привязана палка – как бы Вы двигались с ней? Это похоже на то, как если бы Вы вытаскивали ногу в сапоге из вязкой грязи, и комья ее еще налипли бы на обувь тяжелым слоем.

## Старый казацкий способ — согревание

---

07 ноября 2012  
Из архива вещаний клуба  
Солныч (Сергей Мищук)

Про «**разболтанность суставов**» —  
Ответ на вопрос в чате.  
Расшифровка аудио

И смотрите: тонкости работы по укреплению связок при разболтанности суставов. При разболтанности суставов иногда ещё то упражнение, которое я для себя использовал, когда у меня была нестабильность позвоночника – это периодические такие статические упражнения, с помощью которых как будто бы все мышцы вдоль позвоночника сильно напрягаются. И я держал пять, десять и до пятнадцати секунд в максимальном напряжении и потом в расслаблении, укреплял.

Есть такой способ, мне дед когда-то рассказывал, и потом мне кто-то ещё его пару раз подтверждал. **Старый казацкий способ – согревание.**

Я просто это как упражнение попробовал, прочувствовал, мне очень помогло. Я его использовал, потому что хорошо усиливается напряжение, и при этом оно выполняется в любом положении тела и оно на самом деле классное и глубокое, делает тело более живым однозначно.

Когда **разболтанность суставов**, значит, капсула растянута, сухожильно-связочный аппарат растянут и позвонки ходят, сустав не держит, постоянно подвывихи возникают или какие-то другие феномены, звуковые или при движении.

Разболтанность суставов и ограничение болью при движении – это, скорее всего, в периоде какой-то острой такой травмы или бывает, когда человек идёт, например, на гимнастику, или начинает заниматься растяжками, и немножко за счёт своих каких-то сверхусилий или ещё чего-то надрывается, и происходят такие микротравмы, которые потом постепенно, при каждой тренировке, [становятся] всё больше, больше и больше.

Это показывает, что человек надсадился и перетренировался.

В этом отношении, что я могу сказать? То, что я делал, **упражнение казацкое – оно использовалось, когда нужно было долго лежать в засаде, например, в снегу, холоде, и нельзя было выдавать себя движением.**

И для того, чтобы тело не ооченело и было живое, максимально напрягаются все мышцы, всё тело. От кончиков пальцев ног как бы выжимаешь полностью себя, сжимаешься в точку.

Доходит это напряжение до лица. Для лица, на самом деле, не очень, может быть, полезно – полностью сжимать.

Но я когда сжимаю, то у меня ещё там и брови, и щёки, нос, рот –

всё тоже сжимается. Иногда даже похрустывает за ушами: настолько сжимаются мышцы, которые на черепе находятся, шлем апоневротический, что даже такой феномен хрустовой идёт.

### **И я часть из этого упражнения взял и использовал себе для позвоночника.**

У меня простое было умозаключение, которое я опробовал на практике и мне помогло. Просто напрягал очень сильно корсетные мышцы в зоне того сустава в зоне позвоночника – тех суставов, которые были разболтаны.

Вдоль позвоночника всей силой напрягался, как будто бы мне приходится лежать только на макушке и на пятках, и позвоночник – как дуга моста. Я просто ложился на спину, пятками и макушкой упирался, немножко приподнимал таз и такую дугу держал с максимальным напряжением.

При этом старался расслабить плечи, немножко ноги подвигать, голову вправо-влево [покрутить]. И грудной с поясничным отделом очень сильно укреплялся.

Голова... получается, я голову как бы в сторону [поворачивал] для того, чтобы проверить, или щёки расслаблены, шейный отдел – он хорошо... И вот представлял, как будто бы мышцы корсетные вдоль позвоночника, как будто бы вот эти вот сопроматные такие линии, когда архитектуру моста если посмотреть – то такие балочки там возникают для того, чтобы максимально удерживать напряжение.

Я начинал с пяти – десяти секунд такого статического напряжения сильного и потом делал даже эти упражнения сидя, стоя, когда вспоминал. И со временем у меня просто мышцами укрепился корсет и разболтанность в позвоночнике прошла.

И в этом отношении, если есть разболтанность суставов и ограничение болью, и невозможность движения, то возможно использовать статические локальные такие фокусировки, но этому нужно научиться.

Вначале можно с помощью пассивных каких-то движений немножко сустав разработать, чтобы внутренняя поверхность проработалась. И если есть такая возможность, конечно разрабатывайте.

И потом найти такое упражнение статическое, в котором будет просто внешнее ограничение движения, и вызывать внутреннее напряжение. С помощью этого внутреннего напряжения – **не доходя до боли**, потому что если есть травма сухожилия или связок, можно напрягать мышцу, но только так, чтобы сухожилие или связка не травмировалась.

И укреплять этот сустав просто локальным таким напряжением.  
**Просто со временем капсула сустава как бы стягивается и восстанавливается.**

Если нет боли при пассивных движениях – сустав не повреждён.

Восстановление связок и сухожилий всё равно случается. Проходит две недели, четыре недели. И разболтанность суставов можно и в этот период уже восстанавливать за счёт сочетанной всесторонней проработки.

Например, если это плечо или локоть, то можно напрягать с одной

стороны мышцу, например, как рука на сокращение идёт, и с другой стороны, как рука на разгиб идёт. Это такая работа с мышцами-антагонистами.

Но то, что я использовал – я укреплял сразу же одновременно полностью весь, как поясом, сустав со всех сторон. И при этом можно вызвать такое напряжение локальное и укрепить сустав при любой практически разболтанности.