

Вернуться в ИП. Повторить 10–20 раз (или столько, сколько сможете).

10. ИП: стоя на коленях, опираясь на согнутые в локтях руки. Максимально выгнуть спину, одновременно напрягая ягодицы и втягивая живот. Затем прогнуть спину и откинуть голову назад. Повторить 20 раз.

11. ИП: лежа на правом боку. Сгибать и разгибать левую ногу, прижимая колено к груди. Повторить то же, лежа на левом боку. Упражнение выполнять до появления чувства усталости.

Массаж от запоров

□ Утром, лежа в постели, пальцами обеих рук энергично растирать кожу слева от пупка по диагонали к паховой области (зона прямой кишки) в течение 3–4 минут. Живот при этом должен быть расслаблен, ноги слегка согнуты в коленях. Указательным пальцем правой руки нажать на пупок и держать, пока не «побежит» пульс; затем отпустить.

□ Ладонью правой руки делать круговые движения по часовой стрелке, по ходу ободочной кишки, в течение примерно минуты, или гладить живот в направлении от солнечного сплетения до лобка.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сахарный диабет — это заболевание обмена веществ, при котором в организме по каким-либо причинам перестает усваиваться глюкоза.

У здорового человека за процесс усвоения глюкозы клетками отвечает гормон, который вырабатывается поджелудочной железой, — инсулин. У диабетика же либо вообще перестает вырабатываться инсулин (это **диабет первого типа**), либо, хотя количество его достаточно, клетки перестают «узнавать» инсулин (**диабет второго типа**). Вот тогда и возникает энергетическое «голодание» клеток организма на фоне избыточного количества глюкозы в крови. Но при сахарном диабете страдает не только углеводный обмен, но и жировой, и белковый, и водный.

Такое нарушение обмена веществ приводит не только к гипогликемической или гипергликемической коме, кетоацидозу и другим неотложным состояниям, опасным для жизни (что характерно для диабета первого типа, или юношеского диабета). Длительное постоянное повышение уровня сахара в крови вызывает нарушения в крупных и мелких сосудах, приводя к раннему развитию атеросклероза

сосудов сердца и головного мозга, почек, сетчатки глаз, нижних конечностей. Раз вы читаете эту главу, вам уже известно, что существуют многочисленные лекарственные препараты, помогающие понизить уровень содержания глюкозы в крови. Для людей с диабетом первого типа это прежде всего инсулин, для больных диабетом второго типа — различные сахароснижающие препараты. Существуют лекарственные растения, помогающие снизить уровень сахара в крови, — так называемые растительные инсулины.

Большое значение при инсулинзависимом диабете имеет диета, которая, в частности, подразумевает подсчет так называемых «хлебных единиц». Одна «хлебная единица» — это, например, кусок хлеба, половина крупного банана или 4 штуки пельменей.

К сожалению, на современном уровне медицинской науки излечить сахарный диабет невозможно. Однако это не означает, что диагноз «сахарный диабет» следует воспринимать как «приговор к высшей мере». Диабет, как и многие другие хронические болезни, относится к так называемым контролируемым заболеваниям, то есть течение его можно держать под контролем, не допуская развития опасных для жизни осложнений. Для этого, правда, необходимо многое изменить в своих привычках, и в этом смысле данный диагноз действительно является приговором — приговором к определенному образу жизни, который может быть абсолютно полноценным и даже более здоровым, чем тот, что свойствен едва ли не большинству современных людей. Результаты некоторых зарубежных исследований показали, например, что многие люди, страдающие сахарным диабетом, живут дольше, чем «среднестатистический» человек, и это невзирая на то, что диабет — теоретически — сокращает продолжи-

тельность жизни. Объяснить это можно только изменениями образа жизни, к которым вынуждает данное заболевание.

Физические упражнения — важная составляющая этого нового образа жизни. Правильно дозированные физические нагрузки благотворно влияют на все виды обмена веществ. Это позволяет снизить уровень сахара в крови, увеличить количество инсулиновых рецепторов и их чувствительность к инсулину, снизить дозы инсулина. При регулярных занятиях усиливается расщепление жиров, снижается масса тела, нормализуется уровень холестерина в крови. Соответственно улучшается самочувствие, нормализуется артериальное давление. Кроме того, специальные упражнения помогают избежать или смягчить развитие и проявления такого опасного осложнения, как «диабетическая стопа». Это осложнение обусловлено поражением сосудов и нервов нижней конечности. Основные симптомы — похолодание кожи стоп, ощущение ползания «мурашек», жжения, перемежающаяся хромота. Постепенно развиваются трофические нарушения вплоть до гангрены.

Нагрузка должна соответствовать состоянию пациента, его физическим возможностям, учитывать характер и течение его заболевания и наличие каких-либо осложнений. Исходя из этого мы приводим примерные комплексы упражнений для лиц различных возрастных групп и с различным состоянием здоровья.

Что еще должен знать больной диабетом (и особенно — инсулинзависимым диабетом) перед тем, как начать занятия по физической реабилитации?

□ Нельзя начинать тренировку, если содержание сахара в крови выше 14 ммоль/л.

□ Занятия должны быть регулярными, чтобы можно было определить необходимую дозу инсулина.

При активных физических нагрузках потребность в инсулине снижается.

□ За 20–30 минут до активных нагрузок надо что-нибудь съесть (1–4 хлебные единицы).

□ Во время занятий при себе необходимо иметь несколько таблеток глюкозы или кусочков сахара.

□ Необходимо контролировать содержание сахара в крови после тренировок и нагрузок.

*Комплекс упражнений для людей
с невысокой работоспособностью
и физической активностью*

Исходное положение: сидя на стуле

1. Поднимать руки через стороны вверх, одновременно напрягая мышцы рук и спины. Дыхание произвольное.

2. Свести плечи вперед, руки скрестить перед грудью (выдох); свести лопатки, выпятить грудную клетку, руки развести в стороны (вдох).

3. Плавное поднять выпрямленные руки через стороны вверх (вдох); медленно опустить руки (выдох).

4. Выполнять наклоны туловища вправо и влево («насос»).

5. Выполнять наклоны туловища вперед и назад («маятник»).

6. Поднять правое плечо, одновременно опуская левое, и наоборот (своеобразная игра плечами).

7. Левую руку, согнутую в локтевом суставе, упереть в голову. Создать небольшое усилие, ощущая сопротивление (вдох). На выдохе разогнуть руку, расслабить ее и плавно опустить. То же выполнить правой рукой.

8. Подняв правую руку, сгибать ее под прямым углом и выпрямлять над головой.

9. Перекатываться с пятки на носок одновременно и попеременно в среднем темпе.

10. Правую ногу отвести, скользя по полу, с наибольшим напряжением.

11. Руками взяться за край стула. На выдохе приподнять колени и попытаться достать ими до груди.

12. Стопы прижаты к полу. Одновременно приподнимать пальцы обеих ног, потом поджимать. Затем приподнимать и поджимать пальцы ног попеременно.

13. Выпрямить правую ногу. Наклониться и потянуться к стопе прямыми руками (выдох), вернуться в ИП (вдох). То же выполнить с левой ногой.

14. Выпрямить правую ногу. С усилием потянуть носок выпрямленной ноги на себя. Повторить то же другой ногой.

15. Положив одну руку на грудь, другую — на живот, по возможности дышать животом.

16. На вдохе выпрямить спину и слегка напрячься, на выдохе — слегка наклонить туловище вперед, максимально расслабляясь.

Этот комплекс упражнений затрагивает практически все группы мышц, особенно мышц ног, благодаря чему улучшается кровообращение в них и уменьшается риск развития «диабетической стопы».

Упражнения выполняются с паузами, до легкого утомления. Число повторений одного упражнения 6–8–10 раз в зависимости от состояния.

*Комплекс упражнений для людей
с сохраненной физической активностью
и работоспособностью*

Исходное положение: стоя

1. Свободные маховые движения руками вперед и назад, имитирующие движения лыжника.

2. Руки перед грудью. Повернуть корпус вправо и развести руки в стороны (вдох); вернуться в ИП (выдох). То же повторить в левую сторону.

3. Руки на пояс. На счет 1 поднять выпрямленную правую руку, правую ногу отставить назад на носок, на счет 2 вернуться в ИП. То же выполнить левой рукой и ногой.

Исходное положение: сидя

4. Руки вытянуты вперед. Поочередно с напряжением сгибать в локте то одну, то другую руку.

5. Сделать вдох; на выдохе постараться достать локтем согнутой руки противоположное колено.

6. Сделать вдох; на выдохе выпрямить руки перед собой и отвести их влево, а голову максимально повернуть вправо. Повторить в другую сторону.

7. Выполнять наклоны туловища вправо-влево («насос»).

8. Выполнять наклоны туловища вперед-назад («маятник»).

9. Сделать вдох; на выдохе подтянуть колено правой ноги к груди, обхватив его руками. То же выполнить левой ногой.

10. Правая рука согнута под прямым углом над головой, левая — под прямым углом за спиной. С усилием выполнять движения руками (не разгибая их) в противоположные стороны: правой рукой — влево, левой — вправо (навстречу друг другу; рис. 115).



Рис. 115

Исходное положение: стоя

11. Одну ногу слегка отставить назад. Пружинящим движением переносить вес тела с одной ноги на другую.

12. Ноги широко расставлены. Переносить центр тяжести с одной ноги на другую.

13. Выполнить пружинящий выпад одной ногой вперед с небольшим приседанием.

14. ИП: сидя. Вытянуть ногу параллельно полу, с усилием потянуть носок на себя.

15. ИП: сидя. На вдохе выпрямить спину, напрячься, на выдохе — слегка наклонить туловище вперед, максимально расслабиться.

16. ИП: коленно-кистевое («высокие четвереньки»). На вдохе максимально выгнуть спину («сердитая кошка»), на выдохе — максимально прогнуться («ласковая кошка»).

17. Активная ходьба (обычная, на носках, с высоким подниманием колена).

Упражнения выполняются по 10 раз или до появления чувства легкого утомления.

Комплекс гимнастических упражнений для ног

Исходное положение: сидя прямо на краю стула

1. Стопы прижаты к полу. Сгибать и разгибать пальцы ног.

2. Пятки прижаты к полу. Потянуть на себя (поднять) носки, опустить.

3. Пятки прижаты к полу. Носками выполнять круговые движения в одну сторону, потом в другую.

4. Носки прижаты к полу. Выполнять круговые движения пятками в обе стороны поочередно.

5. Приподнять колено, выпрямить ногу. Вытянув носок, опустить ногу на пол и подтянуть к себе до исходного положения.

6. Скользящим движением вытянуть ногу вперед, не отрывая стопу от пола. Поднять вытянутую ногу, потянуть носок на себя, опустить ногу пяткой на пол. Вернуться в ИП. Выполнять попеременно каждой ногой, затем обеими ногами одновременно.

7. Вытянутые ноги держать на весу и совершать движения в голеностопных суставах: тянуть стопы на себя и от себя.

8. Босыми ногами скатать бумажное полотенце или обычную газету в плотный шар, затем разгладить бумагу ступнями и порвать ее (тоже ногами).

9. Зажать пальцами ног спичечный коробок, поднять и переложить его с одного места на другое.

10. Поднять выпрямленную ногу и делать круговые движения стопами, рисуя в воздухе цифры или буквы.

11. Положить на пол карандаш и катать его всей стопой.

По окончании занятия рекомендуется обливать ноги попеременно теплой (не горячей) и прохладной водой.

Необычайно полезны для снижения сахара в крови водные процедуры. Поэтому после каждого занятия (и вообще при любой возможности) нужно принимать душ, плавать, купаться. И побольше ходить пешком.

2,6896

ДЛЯ ТУЧНЫХ, ПОЛНЫХ И ТАК ДАЛЕЕ

Список определений можно продолжить, но чем дальше, тем они все менее «интеллигентные». Правда, нельзя сказать, что ряд этих определений отражает истинную последовательность нарастания лишнего веса — от состояния, называемого «избыточная масса тела», до ожирения 3-й степени, которое можно считать тяжелым заболеванием. Диагноз «ожирение» определяется строго математическими методами.

Прежде всего вычисляется так называемый индекс массы тела (ИМТ): масса тела (кг) / рост (м), возведенный в квадрат. Например: масса тела = 70 кг; рост = 1,6 м. $ИМТ = 70 : 1,6^2 = 70 : 2,56 = 27,34$.

Данное значение ИМТ: больше 25, но меньше 30 кг/м² — свидетельствует об избыточной массе тела, но это еще не ожирение. При ИМТ больше 30 кг/м² говорят об ожирении, а в зависимости от того, насколько больше, выделяют три степени ожирения.

По другим источникам, превышение ИМТ на 15–29 % считается ожирением 1-й степени, на 30–49 % — 2-й, на 50–100 % — 3-й и более чем на 100 % — 4-й степени.

Далее можно определить тип ожирения: андронидный (туловищный) или гиноидный (периферический). При **андронидном типе** жир распределяется неравномерно: избыточные его отложения возникают в верхней половине туловища, на животе, лице, а также во внутренних органах (висцеральный жир); на конечностях и ягодицах жировых отложений мало. При этом увеличивается объем жировых клеток, а их количество существенно не изменяется. **Гиноидный тип** отличается равномерным распределением жира с преобладанием его в области ягодиц и бедер. При этом типе ожирения увеличено количество жировых клеток, причем часто — с раннего детства.

Тип ожирения обычно виден воочию — при осмотре, но кроме того, его можно и вычислить по отношению окружности талии к окружности бедер (Т/Б): при андронидном (туловищном) ожирении Т/Б составляет более 1 для мужчин и более 0,84–0,85 для женщин; при гиноидном (периферическом) ожирении Т/Б составляет менее 1 для мужчин и менее 0,84 для женщин.

Самый простой способ оценки собственного веса кого-то успокоит, а кого-то насторожит. Многие специалисты считают, что идеальный вес для каждого человека свой, и обычно это тот вес, который был в 25-летнем возрасте. Все, что набрано (а также потеряно) позднее, — это отклонения от идеала.

Итак, вы можете тем или иным способом сами поставить себе довольно точный диагноз, хотя для

выбора дальнейшей стратегии поведения такая точность не особенно нужна. Ибо «избыточная масса тела» — это, как правило, первый шаг на известном пути, она говорит, во-первых, о предрасположенности к ожирению, а во-вторых, о том, что эта предрасположенность начала реализовываться.

Но может быть, ничего страшного не происходит, не такая уж это опасная «болезнь», чтобы принимать срочные меры? Можно быть, это всего лишь косметический дефект, к которому, в конце концов, можно относиться по-разному?

Во-первых, ожирение приводит к значительному снижению работоспособности, ухудшению самочувствия и настроения. Во-вторых, оно является фактором риска стольких заболеваний, что легче перечислить болезни, никак не связанные с ожирением. При избыточном весе гораздо чаще (и очень рано) возникают атеросклероз, гипертоническая болезнь и ИБС. Среди лиц с ожирением гипертоническая болезнь встречается у 60 % (без ожирения — у 18 %), ишемическая болезнь сердца — у 47 % (без ожирения — у 25 %), атеросклероз — у 52 % (без ожирения — у 24 %). Ожирение к тому же утяжеляет течение этих заболеваний, а лечение бывает неэффективным, пока не удастся снизить массу тела. У людей с избыточным весом также чаще развиваются сахарный диабет, холецистит, желчнокаменная болезнь, тромбоз вен нижних конечностей, лимфостазы, деструкция суставов, костей и позвоночника, гиперлипидемия, гиперхолестеринемия, подагра, одышка, кислородная недостаточность и др. Таким образом, ожирение в конечном итоге приводит к сокращению продолжительности жизни.

Две стороны одной медали

Два основных способа избавиться от лишнего веса — низкокалорийная диета и физические нагрузки. Они связаны неразрывно, одно без другого не имеет смысла. Человеку, желающему похудеть, придется постоянно, ежедневно подсчитывать калории — полученные (с пищей) и израсходованные. У людей, предрасположенных к ожирению, превышение калорийности рациона всего лишь на 100 ккал в сутки (по сравнению с энергетическими затратами) может привести к прибавке веса на 5 кг в год.

Для подсчета полученных калорий можно воспользоваться таблицей калорийности пищевых продуктов (табл. 16). Подобные таблицы приведены во многих источниках, но зачем далеко ходить?

На так называемый основной обмен — то есть на то, чтобы поддерживать жизнедеятельность организма в условиях полного покоя, комфортной температуры окружающего воздуха и т. п., — тратится примерно 1 ккал на 1 кг массы тела в 1 час (у взрослых и более или менее здоровых людей). Это значит, что человеку весом 60 кг требуется около 1400 ккал в сутки — но только если он вообще ничего не будет делать, даже спать, так как расход энергии во время сна всего лишь в 3 раза меньше, чем при медленной ходьбе. В общем, ученые давно подсчитали, что взрослому здоровому мужчине, не занимающемуся тяжелым физическим трудом, в сутки требуется в среднем 2800–3000 ккал, а женщине — немного меньше, примерно 2400–2600 ккал. Данный раздел адресован в основном людям именно этой категории, поскольку те, кто испытывают большую

физическую нагрузку на работе, редко страдают ожирением.

Все поступившие с пищей «лишние» калории желательно точно подсчитать и «сжечь». Для того чтобы «сжечь», подойдет любой вид физической нагрузки — ходьба, бег, плавание, катание на лыжах и коньках, езда на велосипеде, гребля, спортивные игры, ритмическая гимнастика, танцы и т. д. Для того чтобы подсчитать, все ли вы «сожгли», можно воспользоваться таблицей 17.

Таблица 16

Калорийность некоторых пищевых продуктов

Продукт	Калорийность, ккал в 100 г продукта
Геркулес	355
Гречневая крупа	330
Говядина	130–180 (в зависимости от категории)
Картофель	83
Кефир, простокваша и т. п.	30–50
Масло сливочное	700–800
Мед	315
Молоко	Около 60
Овощи (кроме картофеля)	24–45
Рис	310
Сахар	380
Свинина жирная	380–480
Фасоль	290
Фрукты	45–50
Хлеб пшеничный	220
Хлеб ржаной	190–200
Яйцо (1 шт.)	Около 80

Таблица 17
Расход энергии при физической активности

Вид физической активности	Расход энергии, ккал/ч	Время расхода 250 ккал, мин
Катание на коньках (темп умеренный)	354	45
Быстрая ходьба (скорость 7 км/ч)	400	37
Теннис	425	35
Плавание кролем (скорость 40 м/мин)	530	30
Бег (скорость 8,5–9 км/ч)	650	22
Езда на велосипеде (скорость 40 км/ч)	850	18

Чтобы примерно представить, какая необходима физическая нагрузка, чтобы сжечь энергию, полученную с некоторыми продуктами, познакомьтесь с данными, приведенными в таблице 18.

Таблица 18
Время ходьбы, необходимое на уничтожение полученной энергии

Продукт	Количество полученных ккал	Время ходьбы со скоростью 4–5 км/ч
Колбаса вареная с жиром (100 г)	301	60
Колбаса вареная без жира (100 г)	260	52
Молоко (1 стакан)	145	29
Сыр (100 г)	361	72
Хлеб ржаной (100 г)	214	43
Хлеб пшеничный (100 г)	233	46
Яблоко (100 г)	46	9
Яйцо вареное (1 шт.)	80	16

Режим физической активности

Мы уже упоминали систему физических упражнений, разработанную К. Купером. Следовать ей очень удобно, так как, сверяясь с предложенными Купером таблицами, можно подсчитать количество очков за неделю и таким образом определить, достаточно ли ваша физическая нагрузка. Здоровому взрослому человеку необходимо набирать примерно 30 очков в неделю. Однако у людей, страдающих избыточным весом, это, скорее всего, сразу не получится. Им можно рекомендовать программу ходьбы, рассчитанную на 16 недель (табл. 19).

С ходьбы начинать удобнее всего, так как, во-первых, это наиболее естественный для человека вид пе-

Таблица 19
Программа ходьбы для людей с избыточным весом

Неделя занятий	Расстояние, км	Время, мин, с	Число занятий в неделю	Очки за неделю
1-я	3,2	40.30	3	3
2-я	3,2	39	3	9
3-я	3,2	38	4	12
4-я	3,2	37	4	12
5-я	3,2	36	5	15
6-я	3,2	35	5	15
7-я	4,0	45	5	20
8-я	4,0	43	5	20
9-я	4,8	52	5	25
10-я	4,8	51	5	25
11-я	4,8	50	5	25
12-я	4,8	49	5	25
13-я	4,8	48	5	25
14-я	4,8	47	5	25
15-я	4,8	46	5	25
16-я	4,8	Меньше 45	4	32

редвижения, а во-вторых, даже тот, кто ведет совсем уж малоподвижный образ жизни, все-таки вынужден каждый день куда-нибудь ходить. Поэтому в данном случае не придется слишком резко менять свой привычный режим. Всего-навсего — сесть в трамвай не на ближайшей к дому, а на следующей остановке или ходить за покупками не в ближайший магазин, а в тот, который находится немного подальше. В первые несколько недель этого будет достаточно.

Лечебная гимнастика при ожирении

Занятия лечебной гимнастикой следует проводить в среднем или медленном темпе, ритмично. Продолжительность занятия — 45–60 минут. Контролировать интенсивность нагрузки необходимо по нарастанию частоты сердечных сокращений. При максимальной работе частота пульса должна составлять 190 ударов в минуту минус возраст в годах. В конце занятия рекомендуется принять прохладный душ.

Комплекс упражнений для людей с ожирением 1–2-й степени

1. Ходьба: а) обычная, на месте, в среднем темпе (30 секунд); б) на носках (30 секунд); в) с высоким подниманием бедра (30 секунд); г) обычная (30 секунд).

2. ИП: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены вдоль тела. Вытянуть руки вперед, поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, прогнуть-ся (вдох). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 5–8 раз каждой ногой.

3. ИП: то же. Сделать правой ногой шаг вправо, руки развести в стороны ладонями вверх. Вернуться

в ИП. Дыхание свободное. Темп медленный. Повторить 5–8 раз в каждую сторону.

4. ИП: стоя, ноги на ширине плеч. Медленно выполнять наклоны туловища в стороны, скользя руками вдоль туловища и ног. При наклоне вправо — вдох, при наклоне влево — выдох. Повторить 5–8 раз в каждую сторону.

5. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленные повороты туловища вправо и влево. Дыхание свободное. Повторить 5–6 раз в каждую сторону.

6. ИП: лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела. Согнуть ноги в коленях и поставить стопы как можно ближе к ягодицам. Опираясь на локти и стопы, поднять таз, встав на «полумост» (вдох). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 8–10 раз.

7. ИП: то же. В течение 30–40 секунд выполнять упражнение «велосипед».

8. ИП: то же. Сесть, потянувшись руками вперед; ноги в коленях не сгибать (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 8–10 раз.

9. ИП: лежа на левом боку, руки согнуты в локтях, правая ладонь на полу на уровне пояса. Опираясь на левое предплечье, правую ладонь и внешний край левой стопы, оттолкнуться от пола левым бедром (приподнять таз; рис. 116). Выполнить то же на правом боку. Повторить 8–10 раз на каждом боку. Дыхание произвольное.

10. ИП: то же. Опираясь на руки, оторвать от пола обе ноги, задержать их в приподнятом положении



Рис. 116

на 3–5 секунд и вернуться в ИП. То же выполнить на правом боку. Повторить 8–10 раз на каждом боку. Дыхание произвольное.

11. ИП: лежа на спине, ноги вытянуты и сомкнуты, руки за головой. Резко повернуться на левый бок, затем, перекатываясь через спину, на правый. Повторить 12–15 раз. Дыхание произвольное.

12. ИП: стоя на коленях. Быстрым движением сесть на пол слева от ног, вытянув руки в противоположную сторону. Вернуться в ИП. Сесть на пол справа от ног. Повторить 6–8 раз. Дыхание произвольное.

! Это упражнение не рекомендуется делать при варикозном расширении вен.

13. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Делать круговые движения бедрами, сначала влево, затем вправо. Голова и грудь неподвижны. Дыхание свободное. Повторить 10 раз в каждую сторону.

14. ИП: то же. Выполнять повороты туловища вправо и влево, ноги неподвижны. Повторить 10–12 раз в каждую сторону.

15. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Наклониться вперед, достав правой рукой пальцы левой ноги, колени не сгибать (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Наклониться, достав левой рукой пальцы правой ноги. Повторить 8–10 раз к каждой ноге.

16. Ходьба в медленном темпе в течение 1 минуты.

17. ИП: стоя правым боком к стулу и держась за его спинку. Выполнять левой ногой махи вперед и назад. Дыхание свободное. Затем повернуться левым боком к стенке и выполнять махи правой ногой. Повторить 8–10 раз каждой ногой.

18. Прыжки через скакалку в течение 1–3 минут.

Лечебная физкультура помогает при всех формах и степенях ожирения. Особенно эффективна она при алиментарном ожирении в начальных стадиях (1-й и 2-й степени), когда еще не нарушены функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем или нарушения незначительны. Поэтому, хотя физическая нагрузка все же должна быть дозированной, индивидуально подобранной и вводиться постепенно, особых ограничений нет.

Не надо стремиться к быстрому снижению массы тела — такая практика не только дает нестойкий результат, но и зачастую приводит к еще большему набору веса при прекращении занятий физической культурой. Медленное снижение веса дает возможность всем органам и системам организма привыкнуть к новому образу жизни и к «новому» весу. Для людей молодого и зрелого возраста рациональным считается снижение веса на 4–5 кг в месяц, для пожилых людей — на 2–3 кг.

Впрочем, вряд ли кому-нибудь удастся быстро «сбросить» лишний вес. Жир — вещество инертное, и даже при интенсивных физических нагрузках сначала расходуются углеводы — более «легкое» топливо. Чтобы сжечь, например, 0,5 кг жира, нужно совершить один из следующих подвигов:

- пройти со скоростью 3,2 км/ч расстояние 232 км;
- пройти со скоростью 5,5 км/ч расстояние 107 км;
- пробежать в темпе марафонского бега 69 км;
- ездить верхом на лошади в течение 9,5 часа;
- танцевать фокстрот в течение 16 часов;
- исполнять произведения Бетховена в течение 30 часов.

Почему именно Бетховена? Потому что его музыка очень «энергетична» и требует от исполнителя колоссального напряжения сил.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ГЛАЗ

«Глаза бы мои на это не смотрели!» — восклицаем мы иногда в сердцах, не осознавая буквального смысла этих слов, — потому что, если бы осознавали, то, наверное, исключили бы это образное выражение из своего лексикона. Более 90 % информации об окружающем мире человек получает посредством зрения, но это касается «стопроцентного» зрения. А такое встречается не часто. Все глазные заболевания (а их насчитывается очень много) в большей или меньшей степени влияют на остроту зрения. Что же касается самой распространенной причины ухудшения зрения — близорукости, то ее, похоже, пора уже считать чуть ли не нормой, если понимать норму как нечто, свойственное большинству людей.

Словосочетание «гимнастика для глаз» звучит, может быть, и непривычно, однако оно имеет полное право на существование. Гимнастику можно применять к любой части тела, в которой имеются мышцы, а в глазу они есть. Чтобы понять, зачем они там нужны и что делают, необходимо вспомнить внутреннее строение глаза (рис. 117).

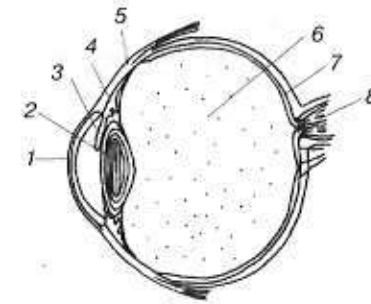


Рис. 117. Строение глаза

1 — роговица; 2 — хрусталик; 3 — радужная оболочка; 4 — ресничное тело;
5 — склера; 6 — стекловидное тело; 7 — сетчатка; 8 — зрительный нерв

Глазное яблоко имеет шаровидную форму и размещается в глазнице. Наружная оболочка глазного яблока — склера, плотная, непрозрачная, белого цвета — переходит в передней части глаза в прозрачную роговицу, которая как бы вставлена в склеру наподобие часового стекла. Под склерой находится сосудистая оболочка глаза, в которой соответственно проходит большое количество сосудов. В переднем отделе глазного яблока она переходит в ресничное (цилиарное) тело и радужную оболочку (радужку). В центре радужной оболочки, которая находится за роговицей, имеется круглое отверстие — зрачок. В радужке проходят мышцы, регулирующие диаметр зрачка, в результате чего в глаз попадает больше или меньше света. В этом смысле зрачок работает, примерно как диафрагма фотокамеры.

В радужной оболочке содержится и пигмент меланин, количеством которого определяется цвет глаз.

Позади радужки расположен хрусталик — прозрачное эластичное тело, имеющее форму двояковыпуклой линзы. Специальной связкой хрусталик соединен с цилиарной мышцей, располагающейся

широким кольцом вокруг него и проходящей в ресничном теле. Благодаря сокращениям этой мышцы хрусталик может менять свою форму: он становится то более, то менее выпуклым, в результате чего меняется его способность преломлять лучи света и на сетчатке фокусируется изображение предметов, находящихся на разных расстояниях от глаз. При рассматривании близко расположенных объектов часть волокон цилиарной мышцы сокращается, хрусталик становится более выпуклым, и его преломляющая сила увеличивается. При рассматривании отдаленных объектов все происходит наоборот. Это приспособительное свойство хрусталика называется *аккомодацией*.

Остротой зрения называется способность глаза различать две отдельные точки при минимальном расстоянии между ними. Лучи, идущие от этих точек, образуют угол, который является мерой остроты зрения. За единицу остроты зрения принимают минимальный угол в 1 минуту. Это можно пояснить на красивом примере: человек с нормальным зрением видит в созвездии Плеяд семь звезд. Чем меньше острота зрения, тем меньше звезд можно увидеть невооруженным глазом. Человек со «сверхострым» зрением способен увидеть в этом созвездии восемь звезд, а на самом деле их, конечно, еще больше.

У человека с нормальным зрением параллельные лучи, идущие от предметов, проходя через зрачок и преломляясь в хрусталике, пересекаются точно на сетчатке — тонкой, сложно устроенной оболочке, выстилающей внутреннюю поверхность глаза. При близорукости параллельные лучи от далеко расположенных предметов пересекаются, не доходя до сетчатки, — впереди нее, а при дальнозоркости — за сетчаткой (рис. 118).

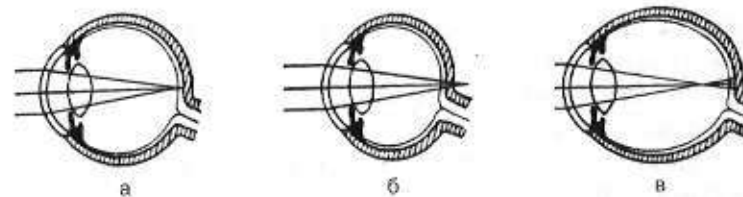


Рис. 118. Ход лучей в нормальном (а), дальнозорком (б) и близоруким (в) глазу

Сферическую форму глазное яблоко приобретает к 9–12 годам. Но бывает, что оно имеет несколько удлиненную форму в передне-заднем направлении. В этом случае расстояние от зрачка до сетчатки оказывается слишком большим и изображения отдаленных предметов фокусируются не на сетчатке, а впереди нее, и человек видит их нечетливо, то есть у него развивается близорукость (миопия).

Развитие близорукости обусловлено также ослаблением аккомодации, чему способствует длительная зрительная работа, особенно при плохой освещенности рабочего места. Большое значение в развитии близорукости имеют неправильная поза при чтении (слишком близкое расстояние от глаз до книги), постоянное перенапряжение глаз, наследственная предрасположенность.

Первые признаки близорукости у ребенка заметить легко, хотя он способен долгое время скрывать ухудшение зрения, если ни за что не хочет носить очки. В таком случае он не будет жаловаться, что с четвертой, например, парты ему плохо видно написанное на доске. Но родители всегда могут заметить, что ребенок прищуривается, рассматривая отдаленные предметы, подносит книгу близко к глазам, в кинотеатре стремится сесть поближе к экрану и т. п. В таком случае следует показать ребенка главному

врачу, так как близорукость может довольно быстро прогрессировать и достигать высокой степени — такой, что даже очками скорректировать зрение не удастся.

Очки — точнее, линзы (в том числе контактные) — давний, традиционный и, пожалуй, самый простой (если не сказать — примитивный) способ «исправить» близорукость. Еще не так давно он был, по сути, и единственным способом, но теперь врачи-офтальмологи далеко не всегда спешат сразу выписать ребенку очки для коррекции зрения. И дело не только в том, что в последние годы разработаны эффективные хирургические методики лечения близорукости.

ЧТО МОЖЕТ ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ БЛИЗОРУКОСТИ

Все рассуждения, приведенные выше: о пересечении параллельных лучей на сетчатке, за нею или впереди нее — относятся к преломляющей способности глаза при так называемом покое аккомодации, то есть когда хрусталик максимально уплощен (то есть имеет наименее выпуклую форму). Преломляющая способность хрусталика в этом состоянии называется рефракцией. Но ведь хрусталик способен еще и менять свою форму (рис. 119) за счет работы специальных мышц, которые, как и любые другие мышцы, можно тренировать. На этом основаны специальные упражнения, позволяющие улучшить зрение. В частности, врач иногда прописывает близоруким детям «плюсовые» (то есть для дальнозорких глаз) очки, которые тот должен носить не постоянно, а время от времени. Совсем не для того, чтобы хорошо видеть, — он через них, возможно, поначалу вообще ничего не уви-

дит, — а исключительно для тренировки мышц. Это своеобразный тренажер для глаз.

На похожем принципе основано и использование специальных картинок для исправления зрения (они имеются в продаже). Подобным же образом исправляли зрение индейцы: выходили в прерию и часами всматривались в какую-нибудь точку на горизонте.

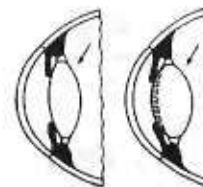


Рис. 119. Изменение формы хрусталика (показан стрелкой) при аккомодации

Вообще любые физические упражнения, способствуя общему укреплению организма и активизируя все его функции, в числе прочего повышают работоспособность цилиарной мышцы и укрепляют склеру глаза. Среди детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет, занимающихся спортом, значительно меньше страдающих близорукостью, чем среди тех, кто спортом не занимается. Систематическое применение циклических физических упражнений (бег, плавание, ходьба на лыжах) умеренной интенсивности в комплексе со специальной тренировкой аккомодации заметно повышают уровень выносливости и благоприятно влияют на показатели аккомодационной способности глаз.

Специальные упражнения для глаз

1. ИП: сидя. Крепко зажмурить глаза на 3–5 секунд, а затем на 3–5 секунд открыть. Повторить 6–8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение и способствует расслаблению мышц глаз.

2. ИП: сидя. Быстро моргать в течение 1–2 минут. Упражнение способствует улучшению кровообращения.



Рис. 120

3. ИП: стоя. Смотреть прямо перед собой 2–3 секунды, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз (рис. 120), перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3–5 секунд. Опустить руку. Повторить 10–12 раз. Упражнение снижает утомление и облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4. ИП: стоя. Вытянув руку вперед, расположить ее по средней линии лица и смотреть на конец пальца. Медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6–8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

5. ИП: сидя. Закрывать веки и массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 минуты (рис. 121). Упражнение расслабляет мышцы глаз и улучшает кровообращение.

6. ИП: стоя. а) Поставив палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз, 3–5 секунд смотреть двумя глазами на конец пальца. Прикрыть левой ладонью левый глаз на 3–5 секунд, затем убрать ладонь и смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 секунд. б) Поставив палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 секунд. Затем прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3–5 секунд, убрать ладонь и смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 секунд. Повторить 5–6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз (бинокулярное зрение).

7. ИП: стоя. Отвести правую руку вправо и медленно передвигать палец полусогнутой руки справа



Рис. 121



Рис. 122



Рис. 123



Рис. 124

налево, следя за ним глазами (голова при этом остается неподвижной). Затем медленно передвигать палец в обратном направлении, слева направо, и так же следить за ним глазами (голова неподвижна). Повторить 10–12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза горизонтального действия и совершенствует их координацию.

8. ИП: сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажимать на верхнее веко в течение 1–2 секунд. Снять пальцы с век (рис. 122). Повторить 3–4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

9. ИП: сидя. Указательными пальцами нажать на кожу в области надбровных дуг (рис. 123) и медленно закрывать глаза. Пальцы удерживают кожу надбровных дуг и оказывают сопротивление мышцам, закрывающим глаза. Повторить 8–10 раз.

10. ИП: сидя. Указательный, средний и безымянный пальцы рук расположить так, как показано на рисунке 124. Медленно закрывать глаза, преодолевая сопротивление пальцев. Повторить 8–10 раз.

Полезные упражнения с мячами для укрепления цилиарной мышцы

Эти упражнения, конечно, не надо делать все подряд, повторяя столько раз, сколько указано, — это

займет слишком много времени. Выбирайте для каждого занятия 5–6 упражнений: например, сегодня — с теннисным мячом, завтра — с волейбольным и т. д. А в какой-то день все занятие может состоять из партии в бадминтон или настольный теннис. Главное — регулярно давать себе такие физические нагрузки, которые благоприятно влияют именно на зрение.

1. Передать мяч (волейбольный, баскетбольный, набивной) от груди партнеру, стоящему на расстоянии 5–7 метров, 12–15 раз.

2. Передать мяч партнеру из-за головы. Повторить 12–15 раз.

3. Передать мяч партнеру одной рукой от плеча. Повторить 7–10 раз каждой рукой.

4. Подбросить мяч обеими руками вверх и поймать его 7–8 раз.

5. Подбросить мяч вверх одной рукой и поймать другой (или двумя руками). Повторить 8–10 раз каждой рукой.

6. С силой бросить мяч об пол, поймать подскокивший мяч одной или двумя руками. Повторить 6–7 раз.

7. Теннисный мяч бросать в стену с расстояния 5–8 метров 6–8 раз каждой рукой.

8. Бросать теннисный мяч в мишень 6–8 раз каждой рукой.

9. Бросить теннисный мяч так, чтобы он отскочил от пола и ударился о стену, а затем поймать его. Повторить 6–8 раз каждой рукой.

10. Бросать мяч в баскетбольное кольцо с расстояния 3–5 метров двумя руками и одной рукой. Повторить 12–15 раз.

11. Бросать партнеру волейбольный мяч верхней подачей в течение 5–7 минут.

12. Бросать волейбольный мяч партнеру нижней подачей в течение 5–7 минут.

13. Бросить волейбольный мяч партнеру через сетку (прямая нижняя и боковая нижняя подача). Повторить 10–12 раз.

14. Играть в бадминтон через сетку и без сетки в течение 15–20 минут.

15. Играть в настольный теннис в течение 20–25 минут.

16. Играть в большой теннис у стенки и через сетку в течение 15–20 минут.

17. Играть в «пионербол» и волейбол в течение 15–20 минут.

18. Бить футбольным мячом по стенке и в квадраты с расстояния 8–10 метров в течение 15–20 минут.

19. Встать на расстоянии 10–15 метров от партнера и пасовать ему футбольный мяч в течение 15–20 минут.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые в сочетании с движениями глаз

При выполнении этих упражнений не надо поворачивать голову, а движения глазами следует делать медленно.

Исходное положение: лежа на спине

1. Руки разведены в стороны, в правой руке теннисный мяч. Постоянно глядя на мяч, соединить выпрямленные руки перед собой и переложить его в левую руку. Вернуться в ИП. Повторить 10–12 раз.

2. Руки вытянуты вдоль туловища, в правой руке мяч. Постоянно глядя на мяч, поднять руку с мячом вверх (за голову), затем опустить ее и переложить мяч в левую руку. Повторить 5–6 раз каждой рукой.

3. Руки вытянуты вперед (к потолку) и немного разведены в стороны. Следя взглядом за движением кисти одной, а затем другой руки, делать скрестные движения прямыми руками в течение 15–20 секунд. Дыхание произвольное. Можно держать в руках гантели весом 1–3 кг.

4. Выполнять быстрые махи одной ногой к разноименной руке; глаза следят за носком. Во время маха — выдох. Повторить 6–8 раз каждой ногой. Можно держать в руках гантели весом 1–3 кг.

5. В поднятых вперед руках — волейбольный мяч. Делать махи поочередно каждой ногой, стараясь коснуться носком мяча. Смотреть на носок. Во время маха — выдох. Повторить 6–8 раз каждой ногой.

6. Руки вытянуты вперед. Следя взглядом за кистью одной руки, делать скрестные движения руками, одновременно то опуская, то поднимая их.

7. Правая рука с теннисным мячом вытянута вперед (к потолку). Выполнять рукой круговые движения по часовой стрелке и против в течение 20 секунд, меняя направление движения каждые 5 секунд. Повторить упражнение левой рукой.

Исходное положение: сидя на полу, упор руками сзади

8. Прямые ноги немного приподняты. Выполнять скрестные движения ногами в течение 15–20 секунд, глядя на носок одной ноги, не поворачивая головы. Дыхание не задерживать.

9. Прямые ноги немного приподняты. Поочередно поднимать и опускать ноги в течение 15–20 секунд. Смотреть на носок одной ноги.

10. Сделать мах правой ногой вверх и влево и опустить ногу; затем сделать мах левой ногой вверх и вправо. Смотреть на носок. Повторить 6–8 раз каждой ногой.

11. Правую ногу отвести вправо и вернуться в ИП; затем левую ногу отвести влево. Смотреть на носок ноги. Повторить 6–8 раз каждой ногой.

12. Одна прямая нога немного приподнята. Выполнять круговые движения ногой в направлении по часовой стрелке и против нее в течение 10–15 секунд, смотреть на носок. Повторить упражнение другой ногой.

13. Подняты обе ноги. Выполнять круговые движения обеими ногами в одном и другом направлении в течение 10–15 секунд. Смотреть на носки.

Исходное положение: стоя

14. Руки вытянуты вдоль туловища, в руках гимнастическая палка. Поднять палку вверх, прогнуть ее и сделать вдох; опустить палку и сделать выдох. Смотреть на палку. Повторить 6–8 раз.

15. ИП: то же. Присесть и поднять гимнастическую палку вверх, смотреть на палку; вернуться в ИП. Повторить 8–12 раз.

16. Руки вперед, в руках гантели. Делать круговые движения руками в направлении по часовой стрелке и против нее в течение 15–20 секунд. Смотреть то на одну, то на другую гантель. Направление движения рук менять каждые 5 секунд.

17. ИП: то же. Поднимать одну руку и одновременно опускать другую в течение 15–20 секунд. Смотреть то на одну, то на другую гантель.

18. Гантели в опущенных руках. Поднять гантели вверх, затем опустить. Смотреть сначала на правую гантель, затем, через 5 секунд, — на левую, еще через 5 секунд вновь перевести взгляд на правую гантель. Время выполнения упражнения — 15–20 секунд.

19. В вытянутой руке обруч. Глядя на кисть, вращать обруч в течение 20–30 секунд сначала в одну, а

затем в другую сторону. Взять обруч в другую руку и повторить упражнение.

20. Глядя на какой-либо неподвижный предмет перед собой. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 8–10 раз в каждую сторону.

21. ИП: то же. Поднять и опустить голову, не меняя направления взгляда. Повторить 8–10 раз.

Корригирующие упражнения для мышц шеи и спины

Упражнения выполняются до легкого утомления. Дыхание произвольное.

1. Ходьба (обычная и на носках) с небольшой подушечкой на голове.

2. Ходьба (обычная, на носках и в полуприседе) с гимнастической палкой, положенной на лопатки, в течение 2–3 минут.

3. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять наклоны вперед, прогнувшись, стараясь как можно ближе свести лопатки; смотреть вперед.

4. ИП: сидя на стуле, держась руками за спинку внизу. Выставить грудь вперед, прогнуться и вернуться в ИП.

5. ИП: сидя на стуле или гимнастической скамейке, кисти на затылке. Медленно наклонить голову вперед, затем отвести ее назад, оказывая руками небольшое сопротивление.

6. ИП: то же. Медленно выполнять круговые движения головой в направлении по часовой стрелке и против нее, оказывая небольшое сопротивление руками.



Рис. 125

7. ИП: стоя, руки сцеплены в замок за спиной. Прогибаясь, отвести руки назад (рис. 125).

8. ИП: стоя, руки за спиной, в руках гимнастическая палка. Прогибаясь, отвести палку назад.

9. ИП: стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне поясницы. Делать выпады вперед сначала одной ногой, а затем другой (рис. 126).

10. ИП: стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии одного шага от нее, кисти подняты к плечам. Поднять руки вверх и назад и, прогнувшись, наклонить назад голову, кистями коснуться рейки гимнастической стенки (рис. 127).



Рис. 126



Рис. 127

11. ИП: лежа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, руки согнуты в локтях. Опираясь на пол затылком, локтями и стопами, поднимать таз и туловище (рис. 128).

12. ИП: то же. Прогнуться в грудном отделе позвоночника.

13. ИП: то же, но руки выпрямлены. Поднять туловище и таз, опираясь на пол только затылком и стопами (рис. 129).

14. ИП: лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять голову и плечи и прогнуться.



Рис. 128



Рис. 129



Рис. 130



Рис. 131

15. ИП: лежа на животе, руки за спиной. Поднять голову и плечи, прогнуться и отвести руки назад (рис. 130).

16. ИП: то же. Приподнять плечи, голову и прямые ноги, прогнуться (рис. 131).

Упражнения с партнером

17. ИП: стоя спиной к партнеру на расстоянии одного шага; партнер держит мяч (волейбольный, баскетбольный, набивной). Поворачиваясь то в одну, то в другую сторону, передавать мяч друг другу (рис. 132).

18. ИП: стоя спиной к партнеру на расстоянии одного шага, взявшись за руки, руки опущены. Одновременно с партнером сделать выпад правой ногой и вернуться в ИП. Затем сделать одновременно выпад левой ногой.

19. ИП: то же, но взявшись за руки над головой. Одновременно делать выпад то правой, то левой ногой (рис. 133).



Рис. 132



Рис. 133

«Физкультминутки»

Для профилактики близорукости у школьников, а также в том случае, если она уже имеется, полезно устраивать специальные «физкультминутки для глаз» каждые 2–4 часа (чем чаще, тем лучше). Выполнение упражнений занимает 3–5 минут.

Комплекс № 1

1. ИП: стоя, руки сзади, пальцы сцеплены в замок. Отвести руки и голову назад, прогнуться (вдох); вернуться в ИП (выдох). Повторить 4–6 раз.

2. ИП: стоя. Часто моргать в течение 10–15 секунд.

3. ИП: сидя на стуле. Выполнять самомассаж задней поверхности шеи: поглаживание одной и двумя

руками (в течение 20–30 секунд), затем растирание круговыми движениями в течение 1 минуты.

4. ИП: стоя, держа голову прямо. Посмотреть вверх, затем вниз, не изменяя положения головы. Повторить 6–8 раз.

5. ИП: стоя. Сделать полуприсед и вернуться в ИП. Повторить 10–12 раз.

6. ИП: стоя. Держа палец перед носом на расстоянии 25–30 см, медленно переводите взгляд с дальнего предмета (за окном) на палец и обратно в течение 30–40 секунд.

Комплекс № 2

1. ИП: стоя, руки согнуты в локтях. Отвести руки назад и соединить лопатки (вдох), затем перевести руки вперед и как бы обнять себя (выдох). Повторить 8–10 раз.

2. ИП: сидя. Закрывать веки и массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 минуты.

3. ИП: стоя. Закрывать глаза и крепко зажмуриться на 1–2 секунды, затем открыть глаза. Повторить 8–10 раз.

4. ИП: стоя, руки к плечам. Делать круговые движения локтями в одну и другую сторону — 6–8 раз в каждую.

5. ИП: стоя. Делать круговые движения глазами в одну и другую сторону — 10–15 раз в каждую.

6. ИП: стоя, ноги на ширине плеч. На счет 1–2–3 — наклонить туловище в сторону; на счет 4 — вернуться в ИП. Повторить 4–6 раз в каждую сторону.

7. ИП: стоя. Держа указательный палец правой руки в 25–30 см от носа, смотреть на палец в течение 4–5 секунд; затем на 4–6 секунд закрыть ладонью левой руки левый глаз и смотреть на палец правым

глазом; открыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Повторить упражнение, закрывая правый глаз. Повторить 4–6 раз.

Комплекс № 3

1. ИП: стоя, руки к плечам. Глядя строго вперед, отвести локти назад (вдох), затем — вперед (выдох). Повторить 8–10 раз.

2. ИП: стоя. Слегка и часто надавливать на верхние веки тремя пальцами каждой руки в течение 3–4 секунд, затем открыть глаза. Повторить 5–6 раз.

3. ИП: стоя. Немного прогнуться и отвести голову назад (вдох), затем слегка наклониться вперед (выдох). Повторить 6–8 раз.

4. ИП: стоя, держа голову прямо. Переводить взгляд: вверх и направо, затем вниз и налево; после этого по другой диагонали: вверх и налево, вниз и направо. Повторить 6–8 раз в каждом направлении.

5. ИП: стоя, кисти на затылке. Сделать 3 пружинистых поворота туловища в сторону и вернуться в ИП. Повторить 4–6 раз в каждую сторону.

6. Держа палец правой руки на расстоянии 25–30 см от носа и закрыв левый глаз, переводить взгляд с дальнего предмета (за окном) на палец и обратно в течение 10–15 секунд. Повторить упражнение, закрыв правый глаз.

□ Любое гимнастическое упражнение, связанное с движением рук, можно превратить в специальное упражнение для глаз, если одновременно выполнять движения глазами, фиксируя взгляд на кисти или удерживаемом в руке предмете.

□ Специальным упражнением для глаз является частое моргание в течение 20–30 секунд. После этого надо закрыть глаза, расслабиться и спокойно посидеть 1 минуту.

□ «Вращать глазами» и «зыркать» ими в разные стороны — тоже очень полезное упражнение, если выполнять эти движения глаз с максимальной амплитудой, в медленном или среднем темпе: сначала по 3–4 раза, в дальнейшем по 6–8 раз в каждом направлении: вверх и вниз, вправо и влево, по диагонали.

Комплекс утренней гигиенической гимнастики с включением упражнений для глаз

1. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища. Перевести руки за голову и сблизить лопатки (вдох), опустить руки (выдох). Повторить 3–4 раза.

2. Ходьба на месте в течение 1 минуты: обычная, затем на носках.

3. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнить по 3–4 круговых движения руками вперед и назад, следя глазами за кончиком большого пальца то одной, то другой руки.

4. ИП: стоя, ноги вместе. Выполнять пружинящие наклоны в стороны: при наклоне вправо левая рука идет вверх, правая — на пояс, и наоборот. Повторить 3–4 раза.

5. ИП: сидя на стуле, руки опущены. Зажмурить глаза, затем открыть. Темп средний. Повторить 4–5 раз.

6. Ходьба в течение 30 секунд. Одновременно с ходьбой переводить взгляд вверх-вниз с максимальной амплитудой. Дыхание глубокое. Повторить 4–5 раз.

7. ИП: стоя, руки вытянуты вдоль туловища. Приседать на носках, разводя руки в стороны на высоте плеч. Повторить 5–6 раз.

8. ИП: стоя, руки вытянуты вдоль туловища. Одновременно развести руки и поднять в сторону одну ногу, переводя взгляд слева направо, и наоборот. Повторить 3 раза каждой ногой.

9. ИП: упор лежа на полу. Согнуть и разогнуть руки в упоре 4–5 раз.

10. Бег на месте с переходом в ходьбу на месте в течение 1 минуты.

11. ИП: стоя. Спокойно подышать и поморгать глазами 7–8 раз.

Упражнение «метка на стекле»

Человек, тренирующий зрение, становится у окна на расстоянии 30–35 см от оконного стекла и надевает назначенные ему очки для дали. На оконном стекле на уровне глаз крепится круглая метка диаметром 3–5 мм. Вдали на линии зрения, проходящей через эту метку, тренирующийся намечает какой-либо предмет для фиксации; затем поочередно переводит взгляд то на метку на стекле, то на предмет. Упражнение способствует нормализации аккомодационной способности, его следует выполнять 2 раза в день в течение 25–30 дней. Первые 2 дня продолжительность упражнения должна составлять 3 минуты, последующие 2 дня — 5 минут, в остальные дни — 7 минут.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ
ПО МЕТОДИКЕ БЕЙТСА И КОРБЕТТ**

Книга У. Бейтса «Отличное зрение без очков», изданная в 1901 году, сразу завоевала большую популярность. С помощью описанного метода тысячи

людей восстановили свое зрение и отказались от очков. Основной принцип метода Бейтса заключается в следующем. Оказывается, мы с детства приучаемся напрягать глаза, а между тем глаза, как и остальные органы чувств, должны работать пассивно. Ведь не напрягаем же мы обоняние, чтобы что-то «унюхать», или осязание, и даже слушаем мы обычно пассивно (если не подслушиваем под дверью). А глазами мы все время стараемся увидеть то, что еще не видно. В результате глаза у большинства людей находятся в постоянном, привычном напряжении. Упражнения, предлагаемые Бейтсом, в основном направлены на то, чтобы научиться расслаблять мышцы глаз.

Разработанная Бейтсом методика в дальнейшем была дополнена и развита М. Корбетт.

Пальминг

Сначала потрите ладонь о ладонь, чтобы согреть руки. Затем прикройте ладонями закрытые глаза. Нижний край ладони должен лежать на скуле, а пальцы на лбу — чтобы избежать малейшего давления на глазные яблоки. Пальминг лучше всего делать сидя, поставив локти на стол или на твердую подушку, положенную на колени.

Цель пальминга — дать глазам полный отдых. Вы будете «видеть» абсолютную темноту. Возможно, с первого раза это вам не удастся. В таком случае надо прекратить упражнение и через несколько минут попытаться еще раз. Стараться «увидеть» темноту — бесполезно, от этого глаза будут только напрягаться.

Пальминг рекомендуется делать понемногу, но часто. Даже 10 секунд пальминга необычайно полезны.

Соляризация

Нашим глазам необходим солнечный свет. Он укрепляет сетчатку, успокаивает глаза, усиливает в них обмен веществ. «Обработка» глаз солнечным светом — одно из лучших упражнений для восстановления зрения.

Встаньте лицом к солнцу, глаза закрыты. Поворачивайте туловище и голову в темпе вальса вправо и влево, повторяя про себя: «Солнце уходит влево, затем вправо, и опять влево — и так снова и снова, всегда от меня». Повторять это нужно для того, чтобы «взгляд» закрытых глаз не устремлялся на солнце. Упражнение выполняется 3–4 минуты.

На восходе и на закате солнца можно делать соляризацию с открытыми глазами.

После каждого сеанса соляризации необходим пальминг (в 2 раза дольше по времени, чем соляризация!).

Покачивания

Большие повороты. Это упражнение помогает физически и психически расслабиться и преодолеть привычку пристально рассматривать объекты. Полезно оно и для гибкости позвоночника, и для нормализации работы внутренних органов. Но самое главное — оно способствует возбуждению своеобразной вибрации глаз (очень мелких, произвольных движений с частотой 70 раз в секунду), без которой не может быть нормального зрения.

Встаньте лицом к окну на расстоянии 30 см от него. Ноги поставьте немного шире плеч. Перенесите вес тела на левую ногу, поверните голову и плечи к левой стене. То же самое — в другую сторону. Движения мягкие, в

темпе медленного вальса. При повороте вправо левая пятка отрывается от пола (и наоборот), вес тела попеременно перемещается с одной ноги на другую. Ни на чем не останавливайте взгляд, дайте «миру пройти мимо вас». Повторить по 100 поворотов каждое утро и каждый вечер перед сном.

Пальцевые повороты. Это упражнение можно выполнять сидя. Поставьте вертикально указательный палец перед своим носом на расстоянии 7–8 см. Мягко поворачивайте голову из стороны в сторону, глядя мимо пальца, а не на него. Палец должен «двигаться» в направлении, противоположном движению головы. Повторить по 20–30 раз.

Утренние упражнения для глаз

Многие люди жалуются на то, что утром их глаза — словно «две тлеющие дыры в шерстяном одеяле», и только через час или около того неприятные ощущения в глазах проходят. Такое состояние может быть вызвано тем, что у многих людей глаза напрягаются во сне даже больше, чем во время бодрствования. Снять «ночную усталость» глаз вам помогут несколько упражнений. Их надо делать после пробуждения, перед тем как вставать с постели.

1. Потянитесь и несколько раз, глубоко дыша, перекатитесь с боку на бок. Это способствует расслаблению мышц позвоночника и других мышц, которые во время сна почему-либо находились в состоянии напряжения.

2. Широко раскройте глаза и рот 4 раза. Многие люди спят, стиснув челюсти и крепко сжав зубы и веки.

3. Крепко зажмурьтесь 6 раз, затем сделайте 12 легких морганий (подобных движениям крыль-

ев бабочки). Это подготовит веки к работе на целый день: глаза постоянно должны часто и легко моргать.

4. «Письмо носом». У большинства людей особенное напряжение отмечается в мышцах задней поверхности шеи, у основания черепа. Во-первых, потому, что мы слишком много читаем, пишем, водим автомобиль и выполняем множество других действий, при которых шея напряжена. Во-вторых, потому, что ослабленное зрение также плохо сказывается на мышцах шеи и спины (и наоборот — зрение ослабевает, например, при остеохондрозе шейного отдела позвоночника). Упражнение «письмо носом» благоприятно воздействует и на мышцы шеи, и непосредственно на глаза. Закройте глаза и, «действуя» носом, как длинной ручкой, «пишите» им что-нибудь в воздухе: названия городов, начинающиеся на буквы алфавита по порядку, названия стран, цветов, драгоценных камней, профессий, продуктов и так далее — каждый день что-нибудь разное. Когда вы рисуете таким образом контуры букв, то, помимо всего прочего, у вас активизируются память и мысленное представление, что способствует расслаблению. К тому же это упражнение вас весьма развлечет.

В течение дня, если вы почувствовали, что глаза устали, можно использовать другое «мысленное письмо». Вы можете закрыть глаза и мысленно писать кончиком иглки или спички (приставленной к носу) буквы на булавочной головке или маленькой пуговице. Никто из окружающих не заметит этого! Такое упражнение тоже помогает уменьшить напряжение, поскольку вызывает вибрацию глазных мышц: глазные яблоки начнут непроизвольно перемещаться с частотой около 70 раз в секунду. Во время «письма

носом» глаза должны быть мягко прикрытыми. Открыв после этого глаза, вы будете видеть лучше.

5. Упражнение для бровей. Когда глаза слишком напряжены, тяжелые надбровья как бы нависают и над ресницами. У детей так никогда не бывает, поскольку глаза у них обычно расслаблены. Вы можете улучшить зрение, а заодно и внешность, если избавитесь от тяжелых надбровий. Попробуйте усилием воли поднять брови. Почувствовали ли вы какое-либо напряжение в области висков? Делайте это упражнение до тех пор, пока не ощутите его. Затем попробуйте воспроизвести такое же ощущение в висках, не поднимая бровей и не морща лоб. Когда вы сможете добиться этого, тяжелые надбровья автоматически приподнимутся, глаза освободятся от их давления, и вы будете выглядеть на несколько лет моложе.

6. Теперь проделайте пальцевые повороты. Держите палец перед носом и поворачивайте голову из стороны в сторону, убеждая себя в том, что палец движется, до тех пор пока у вас действительно не появится такое ощущение. Это первый шаг на пути снятия напряжения. Выполните 20–30 таких поворотов, то открывая, то закрывая глаза. Это упражнение поможет снять напряжение, которое ощущается как «соринка в глазу».

7. Пока вы еще в постели, лягте на спину и сделайте пальминг (см. выше), подложив под локти подушечку. Теперь вы действительно почувствуете себя бодрым и готовым к работе в течение всего дня.

8. Встав с постели, делайте большие повороты в течение 2 минут. Это даст и вашим глазам, и вашим нервам «запас» спокойствия, которого хватит на весь день.

Описание этих упражнений кажется длинным, но на их выполнение вам понадобится всего 10 минут.

Расслабляющие упражнения полезно сделать и перед сном, уже лежа в постели и погасив свет. Закончить в этом случае надо пальмингом, а потом... улыбнуться и губами, и глазами. Утром ваше лицо будет выглядеть моложе и красивее.

ВОСТОЧНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

1. Согревание глаз ладонями. Закройте глаза. Положить слегка согнутые ладони на глазницы, не касаясь глазных яблок. При этом центр ладони (точка лао гун) должен находиться против зрачка, то есть центра глазницы (рис. 134). Надо сосредоточиться и почувствовать тепло, сконцентрированное в точке лао гун, а затем в течение 30–60 секунд направлять это тепло в глаза.

2. Закройте глаза и медленно вращать ими в последовательности: налево, вверх, направо, вниз, затем — в обратном направлении (рис. 135). Повторить 5–10 раз в каждую сторону. Потом слегка погладить подушечками пальцев веки, открыть глаза и сделать несколько быстрых мигательных движений.

3. Движения глаз по горизонтали. Вытянуть левую руку прямо перед собой, разогнуть ее в лучезапястном



Рис. 134

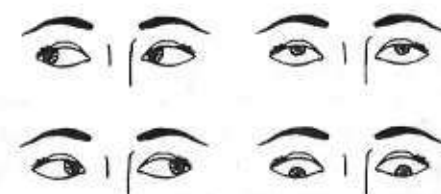


Рис. 135

суставе, взгляд фиксировать на ногте среднего пальца. Перевести руку влево так, чтобы она составила с левым плечом одну линию, одновременно сопровождая поворот взглядом и не поворачивая головы. Затем перемещать руку по горизонтали в направлении правого плеча. Повторить упражнение с правой рукой: сначала перед собой, затем вправо, потом влево. В медленном темпе повторить 5 раз с каждой рукой.

4. Фиксирование взгляда на приближающихся и удаляющихся пальцах кисти. Вытянуть правую руку перед собой, разогнув кисть, как в предыдущем упражнении. Фиксировать взгляд на ногте среднего пальца. Затем медленно приблизить кисть к носу и так же медленно вернуть ее в исходное положение. Повторить 10–15 раз.

ФИЗКУЛЬТУРА В СТОМАТОЛОГИИ

Слово «стоматология» тесно связано в сознании большинства людей с кариесом зубов. Сразу надо сказать, что ни от каких упражнений, даже самых вычурных, дырки в зубах не зарастут. Но стоматология занимается не только кариесом, но и всеми неприятностями, связанными с челюстно-лицевым аппаратом. По данным Всемирной организации здравоохранения, к сфере стоматологии относятся более 500 заболеваний.

ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЧЕЛЮСТНО-ЛИЦЕВОЙ ОБЛАСТИ

Воспалительные процессы челюстно-лицевой области в подавляющем большинстве случаев являются одонтогенными — то есть происходящими именно от больных зубов, в первую очередь в результате кариеса. Воспалительный процесс может распространиться по лимфатическим сосудам и венам и привести к образованию абсцессов и флегмон мягких

тканей лица, околочелюстной области, шеи. Самый эффективный (и часто единственный) способ лечения в таких случаях — хирургическое вскрытие гнойника, но любое хирургическое вмешательство — это лишь первая, экстренная мера, которой отнюдь не исчерпывается лечение. Оно должно быть продолжено общими и местными мероприятиями, направленными на укрепление иммунитета и устранение причин, приведших к заболеванию. В комплекс этих мероприятий входит и лечебная физкультура, которая назначается после хирургического вскрытия гнойного очага, стихания острых симптомов, снижения температуры тела и СОЭ, уменьшения боли, улучшения общего состояния больного.

**Комплекс упражнений при флегмонах и абсцессах
(в первые 4–7 суток)**

Лечебная физкультура в первые дни после хирургического вмешательства оказывает общее тонизирующее воздействие на организм, усиливает местное кровообращение, способствует заживлению послеоперационной раны, предотвращает деструктивно-атрофические процессы в околосуставных тканях, а также образование контрактуры височно-нижнечелюстного сустава.

Вводная часть

Исходное положение: сидя на стуле

1. Руки к плечам. Выполнять круговые движения плечами вперед и назад, стараясь локтями сделать круг. Темп медленный. Дыхание произвольное. Повторить 3–4 раза в каждом направлении.

2. Руки вытянуты вдоль туловища. Развести руки в стороны с поворотом туловища в сторону (вдох).

Вернуться в ИП (выдох). Повторить 6–10 раз в каждую сторону.

3. Ладони на коленях. Подтянуть одну ногу к груди, обхватив руками голень (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить другой ногой. Туловище не наклонять, дыхание не задерживать. Темп медленный. Повторить 8–12 раз.

Основная часть

Исходное положение: сидя перед зеркалом

1. Наклоны головы вперед (выдох) и назад (вдох). Дышать через нос. Темп медленный. Повторить 6–8 раз.

2. Улыбнуться с закрытым ртом, максимально оттягивая углы рта в стороны. Повторить 10–15 раз.

3. Надуть правую щеку и переместить воздух в левую. Дыхание через нос, свободное. Повторить 10–20 раз.

4. Поднять брови вверх, крепко зажмурить глаза. Напрячь мышцы на 3 секунды. Пауза 3–5 секунд. Повторить 8–10 раз.

5. Вытянуть ноги и, упираясь на руки, поднять таз, прогнуться (вдох). Вернуться в ИП (выдох). Темп медленный, дыхание не задерживать. Повторить 6–8 раз.

6. Сомкнув губы, имитировать жевание. Движения должны быть безболезненными. Темп медленный. Повторить 30–40 раз.

7. Выполнять боковые и круговые движения нижней челюстью при сомкнутых губах в течение 2–3 минут. Амплитуда движений должна быть по возможности максимальной. После каждых 20–30 движений отдыхать по 10–15 секунд.

8. Открывать и закрывать рот, выдвигая нижнюю челюсть вперед в течение 30–40 секунд. Движения должны быть безболезненными.

Заключительная часть

Исходное положение: сидя на стуле

1. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на них (вдох). Опустить руки расслабленно вниз, подбородок прижать к груди (выдох). Повторить в медленном темпе 6–8 раз.

2. Ноги вытянуты вперед. Потряхивать мышцами бедра сначала одной ноги, потом другой, а затем обеих ног в течение 30–40 секунд. Пятки от пола не отрывать.

3. Удобно откинуться и положить ладони на живот. Диафрагмальное дыхание «животом», 6–8 вдохов и выдохов: вдох — 2 секунды, выдох — 4–6 секунд, пауза — 5 секунд. При выдохе энергично надавливать ладонями на брюшную стенку.

Примерный комплекс упражнений в период выздоровления

Когда уже нет выделений из раны, рана покрыта грануляционной тканью и освобождена от дренажа, начинается второй период лечения.

Вводная часть

Ходьба с высоким подниманием колена (20–30 секунд); на носках с движениями рук: вперед, вверх, в стороны, круговыми движениями назад и вперед (30–40 секунд); на пятках, на наружных и внутренних краях стоп (руки на поясе; 20–30 секунд). Темп медленный. Дыхание глубокое.

Основная часть

1. ИП: основная стойка. Выполнять повороты головы вправо и влево. Вдох делать через нос, на выдохе произносить звук «у-у-у». Поворот в левую сто-

рону — вдох, в правую — выдох; затем наоборот. Повторить 3–5 раз в каждую сторону.

2. ИП: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны на уровне плеч, ладони обращены вверх. Выполнять повороты туловища в стороны. Темп средний. Дыхание не задерживать. Повторить 5–8 раз в каждую сторону.

3. ИП: основная стойка. Присесть (выдох); выпрямиться (вдох). Туловище вперед не наклонять. Повторить 8–10 раз.

4. ИП: основная стойка. Прогнуться назад, поднять руки вверх (вдох). Сделать 2 пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться руками пола (выдох). Ноги прямые. Темп медленный. Повторить 6–8 раз.

Исходное положение: сидя перед зеркалом

5. Улыбнуться, изобразить на лице удивление, радость. Поочередно надуть каждую щеку. Дыхание свободное. Выполнять в течение 30–40 секунд.

6. Вытянуть губы трубочкой и подуть, направляя струю воздуха вверх, затем вниз. Вдох должен быть коротким, выдох — удлиненным. Выполнять в течение 10–20 секунд.

7. Открывать и закрывать рот; делать круговые движения подбородком, боковые движения нижней челюстью (при закрытом рте). Каждое движение выполнять с максимальной амплитудой. Время выполнения упражнения — 30–40 секунд.

8. Имитировать полоскания полости рта в течение 20–30 секунд.

9. Повернуть голову вправо, одновременно открыть рот и постараться коснуться подбородком плеча. При открывании рта может ощущаться некоторая болезненность. Темп медленный. Повторить 6–8 раз, поворачивая голову вправо и влево.

10. Открывать рот с помощью пальцев рук (если рот открывается не полностью). Повторить 6–8 раз.

11. Массировать языком щеки и десны. Поочередно надувать щеки. Делать языком круговые движения и движения в направлении вверх-вниз. Время выполнения упражнения — 30–40 секунд.

Заключительная часть

Медленная ходьба в течение 1–2 минут. Делать движения расслабленными руками вверх и вниз, одновременно потряхивая кистями. Остановиться и сделать несколько вдохов и выдохов «животом» (диафрагмальное дыхание). Темп медленный.

ПЕРЕЛОМЫ ЧЕЛЮСТЕЙ, КОНТРАКТУРЫ ВИСОЧНО-НИЖНЕЧЕЛЮСТНОГО СУСТАВА И ОЖОГИ ЛИЦА

Наиболее частые травмы челюстно-лицевой области — это переломы нижней и верхней челюстей. Подобные травмы представляют собой серьезную опасность, так как лицо и головной мозг — слишком близкие соседи. Нередко травмы лицевого скелета приводят к нарушениям функций центральной нервной системы, дыхания, глотания, речи и др.

Лечение переломов челюстей может быть консервативным (сопоставление и закрепление отломков костей посредством различных шин) или оперативным (скрепление костных отломков с помощью стальной проволоки или спиц, металлических пластинок, специальных внеротовых аппаратов и др.). Однако в любом случае необходимое условие успешного лечения — иммобилизация (то есть неподвиж-

ность) челюстей — становится в некотором роде палкой о двух концах. Вынужденное ограничение подвижности может привести к рубцеванию поврежденных при переломе мягких тканей, что повлечет за собой такие тяжелые осложнения, как контрактура нижней челюсти и тугоподвижность височно-нижнечелюстного сустава. Чтобы избежать этого, уже на 2–3-й день после иммобилизации челюсти назначается лечебная физкультура. Противопоказаниями к ней являются общее тяжелое состояние, температура тела выше 37,5 °С, потеря сознания в момент получения травмы, острый воспалительный процесс в области перелома, опасность кровотечения.

Методика проведения занятий лечебной гимнастики различается в зависимости от периода лечения.

Комплекс упражнений в первый период лечения

Первый период продолжается около двух недель. В это время можно делать общеукрепляющие упражнения в исходных положениях лежа, сидя, а при удовлетворительном общем состоянии — и стоя; необходимо только исключить резкие наклоны туловища, прыжки, повороты головы из-за опасности нарушения фиксации отломков. Специальные упражнения для жевательных мышц в этот период не применяют.

Вводная часть

Исходное положение: основная стойка

1. Поднять руки в стороны (вдох через нос), опустить (продолжительный выдох через сомкнутые губы). Темп медленный. Повторить 4–6 раз.

2. Вытянув руки вперед ладонями вверх, выполнять скрестные движения прямыми руками в течение 20–30 секунд. Темп средний.

3. Руки на затылке, локти разведены. Сделать вдох через нос. Выполнить поворот туловища вправо, руки развести в стороны (выдох). То же в другую сторону. Дыхание свободное. Повторить 6–8 раз.

Основная часть

Исходное положение: сидя перед зеркалом

1. Выполнять круговые движения головой: влево, назад, вправо, вперед; затем в другую сторону в течение 30–40 секунд. Темп медленный.

2. Улыбнуться, затем поочередно надувать щеки. Дыхание свободное. Повторить 10–15 раз. Напрягать мышцы лица на 2–3 секунды, между повторениями расслаблять на 3–5 секунд.

3. Нахмурить брови, поднять их вверх (выражение изумления), вытянуть губы трубочкой, затем оттянуть углы рта в стороны. Темп медленный. Повторить 10–12 раз.

4. Медленно выполнять повороты головы вправо и влево; наклоны головы вперед и назад. Повторить 6–8 раз.

5. Прищурить глаза (одновременно и поочередно) с надуванием, а затем со втягиванием щек. Выполнять упражнение в течение 20–30 секунд: напряжение мышц — 3–4 секунды, расслабление — 2–3 секунды.

6. Набрать глоток воды за щеку и перемещать его, надувая щеки, в течение 20–30 секунд. Постепенно увеличивать скорость перемещения.

7. Выполнять круговые движения языка в полости рта с одновременным выдвижением головы вперед и назад в течение 20–30 секунд. Темп медленный или средний.

Заключительная часть

Исходное положение: основная стойка

1. Ходьба на месте с высоким подниманием колена и широкими, размашистыми движениями руками в течение 30–40 секунд.

2. Медленные повороты туловища в стороны с захлестывающими движениями расслабленных рук. Повторить 6–8 раз.

3. Медленно поднять руки вверх (вдох через нос на 2 счета), опустить (выдох на 4 счета). Повторить 5–6 раз.

Специальные упражнения

Этот комплекс рекомендуется дополнительно выполнять 5 раз в течение дня.

1. Поглаживать щеки в направлении от уха к углам рта (30–40 секунд).

2. Одновременно и поочередно надувать щеки (40–60 секунд).

3. Оттягивать углы рта в сторону и складывать губы в трубочку (40–50 секунд).

4. Массировать языком десны и твердое небо (20–30 секунд).

5. Ритмичное статическое сокращение жевательных мышц при сомкнутых губах (20–30 секунд).

6. Быстро перемещать воздух в полости рта. Рот при этом закрыт, щечные мышцы расслаблены, голова наклонена вперед (30–40 секунд).

Примерный комплекс специальных упражнений во второй период лечения

К концу первого периода костные отломки срастаются. К началу 3-й недели межчелюстную фиксацию ослабляют либо накладывают съемную шину, поэтому

больному можно назначать специальные активные упражнения для жевательной мускулатуры. Это второй период лечения.

1. Медленно открыть и закрыть рот. Повторить 20–30 раз.

2. Открыть рот и одновременно наклонить назад голову и высунуть язык. Повторить 20–30 раз.

3. Нижней челюстью выполнять круговые движения вправо, затем влево; губы сомкнуты. Повторить 10–15 раз в каждую сторону.

4. Выдвинуть нижнюю челюсть вперед: сначала при сомкнутых губах, затем при открытом рте. Повторить 20–30 раз.

5. Нижней челюстью выполнять движения вправо и влево. Темп сначала медленный, потом ускоряется. Повторить 15–20 раз.

6. Имитировать зевание: запрокинуть голову и одновременно сделать глубокий вдох. Опустить голову на грудь и сделать удлинённый выдох через губы, сложенные трубочкой. Темп медленный. Повторить 10–12 раз.

7. Быстро открывать и закрывать рот с произнесением звука «па-па-па». Повторить 20–30 раз.

Специальные упражнения в третий период

В третий период основной задачей лечебной физкультуры является полное восстановление движений в височно-нижнечелюстном суставе. Количество специальных упражнений увеличивается, возрастает и интенсивность нагрузки.

1. Открыть и закрыть рот 20–30 раз. Темп медленный, затем средний.

2. Открыть рот с помощью пальцев, охватывающих нижнюю челюсть. Повторить 20–30 раз.

3. Выполнить 20–30 боковых движений нижней челюстью с помощью пальцев или кулаков, прижатых к челюсти со стороны щек. Сначала рот полуоткрыт, потом губы сомкнуты.

4. Выполнять круговые движения нижней челюстью поочередно вправо и влево. Повторить 10–15 раз в каждую сторону.

5. Открывать рот с помощью роторасширителей, введенных с двух сторон между зубами. Повторить 5–10 раз. В паузах — поглаживать и растирать околоуставную область.

6. Выдвинуть челюсть вперед, рот при этом закрыт. Жевательные поверхности зубов должны соприкасаться. Повторить 20–30 раз.

7. Наклонить голову назад и максимально открыть рот с помощью больших пальцев, помещенных между верхними и нижними зубами. Повторить 20–30 раз.

8. Полоскать полость рта теплой водой в течение 40–60 секунд — для расслабления мышц и снятия утомления.

АНОМАЛИИ ПРИКУСА

Прикусом называется соотношение верхнего и нижнего зубных рядов. При нормальном прикусе верхние резцы на одну третью часть коронки перекрывают нижние зубы, между верхними и нижними зубами в боковых участках имеется плотный контакт, бугорки верхних коренных зубов попадают в фиссуры («ямки») нижних.

При неправильном прикусе нарушается соотношение верхних и нижних челюстей и зубов, в результате чего лицо приобретает характерный для той или иной аномалии вид (рис. 136).

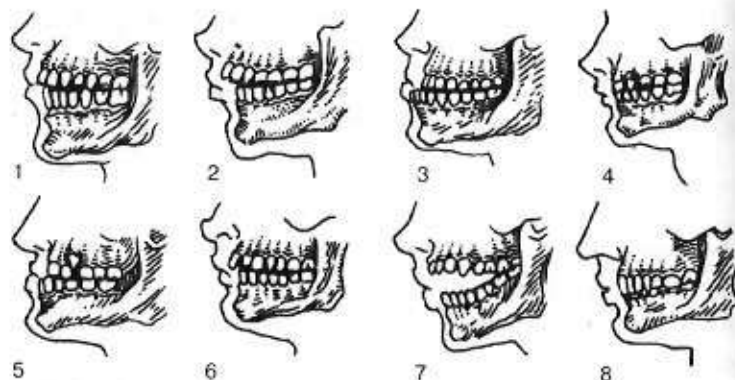


Рис. 136. Аномалии прикуса

1 — передние зубы выступают вперед из-за чрезмерного развития обеих челюстей; 2 — чрезмерно развитая верхняя челюсть; 3 — чрезмерно развитая нижняя челюсть; 4 — недоразвитие обеих челюстей; 5 — недоразвитие верхней челюсти; 6 — недоразвитие нижней челюсти; 7 — открытый прикус; 8 — глубокий прикус

Лечебная физкультура оказывает значительное влияние на функциональное состояние мышц, окружающих зубные дуги, а также улучшает общее физическое состояние ребенка.

Лечебную физкультуру (в сочетании с лечением у врача-ортодонта) назначают детям в возрасте от 4 до 7 лет. В этом случае удастся устранить имеющиеся дефекты и деформации зубочелюстной системы или, по крайней мере, не допустить их дальнейшего прогрессирования.

Большую роль в профилактике нарушений зубочелюстной системы играет носовое дыхание. Если ребенок дышит ртом, то губы не смыкаются полностью, изменяется положение языка, а это неблагоприятно сказывается на формировании зубных рядов и прикуса. Поэтому первое, чему необходимо обучить ребенка, — это правильное носовое дыхание, которое должно стать привычным. Это не так-то просто, ес-

ли ребенок уже привык дышать ртом. Прежде всего придется постоянно напоминать ему, чтобы он дышал носом, а кроме этого, рекомендуется несколько раз в течение дня выполнять специальные упражнения для закрепления навыка носового дыхания.

Упражнения для тренировки носового дыхания

1. Сделать вдох через одну ноздрию, удлиненный выдох — через другую.

2. Прерывисто (толчками) вдохнуть через одну ноздрию.

3. Плавно выдохнуть через нос на тыльную сторону ладони (так, чтобы почувствовать кожей движение воздуха). Расстояние постепенно надо увеличивать.

4. Протяжно, а затем прерывисто произносить звуки «м», «му», «ну»; рот при этом закрыт.

5. Большим пальцем правой руки прижать правую ноздрию, указательным пальцем ритмично прижимать и отпускать левую и одновременно производить удлиненный выдох через нос. То же повторить, прижав левую ноздрию.

6. Выполнять самомассаж крыльев носа.



Упражнения для тренировки носового дыхания противопоказаны при значительной гипертрофии носовых раковин, полипах носа, аденоидных разрастаниях, значительном искривлении носовой перегородки.

Специальные упражнения подбираются с учетом аномалии прикуса, деформации челюстей и зубных рядов, состояния мягких тканей лица. Патологию прикуса устраняют лишь после того, как будет ис-

правлено положение отдельных зубов и зубных дуг (посредством ортодонтических аппаратов). К специальным упражнениям относятся упражнения для мимических и жевательных мышц, мышц языка, шеи и пояса верхних конечностей. Выполняются они сериями по 4–6 упражнений; каждое движение повторяется 10–15 раз и более.

Прогнатическое соотношение передних зубов и прогнатический прикус

При **прогнатическом соотношении передних зубов** центральные и боковые резцы (а иногда и клыки) верхней челюсти выступают вперед и располагаются спереди соответствующих зубов нижней челюсти. Размеры и расположение челюстей не нарушены, но при этой аномалии возможны затруднения во время откусывания пищи, слабость круговой мышцы рта, дефекты артикуляции (и соответственно речи).

Начинать лечение лучше всего во второй период сменного прикуса (в 3–6 лет). В каждое занятие должны быть включены специальные упражнения для тренировки круговой мышцы рта, массаж губ и альвеолярного отростка верхней челюсти. Круговая мышца рта участвует в замыкании ротового отверстия (в закрывании рта). В эту мышцу со всех сторон, по радиусам, влетают другие мышцы (поднимающая верхнюю губу, большая скуловая, резцовая мышца верхней губы, поднимающая угол рта, мышца смеха и мышцы, изменяющие положение нижней губы). Поэтому при выполнении упражнений для круговой мышцы рта улучшается работа и других мимических мышц.

Упражнения для мышц, изменяющих положение верхней губы

1. Оттянуть углы рта кверху и в стороны (без помощи пальцев и с помощью пальцев).
2. Выпятив верхнюю губу и постараться достать ею до носовой перегородки, одновременно делая энергичный вдох через нос.
3. Надуть верхнюю губу.
4. Массировать языком круговую мышцу рта (изнутри).
5. Надуть щеки и, надавливая на них пальцами, медленно выпускать воздух через плотно сжатые губы.
6. Сжать губами кончик карандаша и рисовать в воздухе буквы или геометрические фигуры (круги, квадраты, треугольники).
7. Сложить губы трубочкой и произносить звук «фу».
8. Ритмично сжимать тонкую пластинку, зажатую между губами, в течение 20–30 секунд.
9. Зажать губами конец линейки и удерживать ее в горизонтальном положении. Упражнение будет более эффективным, если на другой конец линейки положить небольшой груз, например спичечный коробок — сначала пустой, а потом можно добавлять в него с каждым разом все больше спичек.
10. Напряженно сложить губы трубочкой и медленно растягивать пальцами углы рта.
11. Положить на ладонь клочок бумаги и сдуть его струей воздуха. Постепенно увеличивать расстояние и изменять направление струи воздуха (дуть вверх, вниз, вправо, влево).
12. Произносить звуки «п», «б», «м», «в», «ф».

При **прогнатическом прикусе** все зубы верхнего ряда располагаются спереди зубов нижнего ряда.

Эта аномалия прикуса встречается очень часто и может быть обусловлена чрезмерным ростом верхней челюсти, ее сужением или неправильным расположением (челюсть выдвинута вперед), задержкой роста нижней челюсти или ее неправильным расположением.

Лечение можно и нужно начинать в раннем возрасте, причем очень большое значение имеет правильное вскармливание. В период сменного прикуса (до 6–7 лет) назначается лечебная физкультура, благодаря чему создаются оптимальные условия для роста челюстей и формирования прикуса. При прогнатическом прикусе, как правило, наблюдаются нарушения акта глотания, откусывания и пережевывания пищи, что во многом определяется и недостаточным развитием круговой мышцы рта, а также мышц, выдвигающих нижнюю челюсть. Поэтому основными при прогнатическом прикусе являются упражнения для усиления наружных крыловидных мышц, круговой мышцы рта и щечной мышцы.

Упражнения для усиления наружных крыловидных мышц и щечной мышцы

□ Наружная крыловидная мышца обеспечивает сильное выдвижение нижней челюсти вперед, если сокращаются обе — симметричные — крыловидные мышцы; если же сокращать крыловидную мышцу только одной стороны, то челюсть сдвигается в одну сторону. Соответственно для укрепления этих мышц следует выполнять движения нижней челюстью, сидя перед зеркалом со слегка запрокинутой головой. Выдвинуть нижнюю челюсть вперед, стараясь макси-

мально перекрыть нижними резцами верхние. Удерживать это положение в течение 10–15 секунд, после чего медленно вернуть челюсть «на место». Упражнение повторить 10–20 раз, можно и больше, чередуя с боковыми движениями нижней челюстью.

□ Для укрепления щечной мышцы рекомендуются следующие движения: оттягивание углов рта в стороны (одновременно и поочередно), втягивание щек в полость рта, перемещение воздуха из правой щеки в левую и обратно, имитация жевания.

Прогеническое соотношение передних зубов и прогенический прикус

При **прогеническом соотношении передних зубов** резцы (иногда и клыки) нижней челюсти располагаются впереди соответствующих зубов верхней челюсти. Расположение остальных зубов при этом не нарушено. В таком случае у детей западает верхняя губа, а нижняя выступает и отвисает. Лечение тоже начинают в период сменного прикуса, и прежде всего отучают ребенка от вредной привычки сосать верхнюю губу, очень часто встречающейся при этой аномалии положения зубов и отчасти являющейся ее причиной. Необходимо также нормализовать носовое дыхание и укрепить круговую мышцу рта.

Специальные упражнения

1. Давить языком на верхние передние зубы и альвеолярные отростки в течение 2–3 минут. Сделать паузу. Повторить 10–20 раз.

2. Захватить нижнюю губу верхними зубами.

3. Отодвинуть нижнюю челюсть назад и удерживать в таком положении 10–15 секунд.

4. Вставить пластмассовый шпатель так, чтобы он давил на верхние зубы изнутри (то есть вперед), а на нижние — снаружи (то есть назад).

Эти упражнения необходимо выполнять много раз в течение дня, причем придется позаботиться о том, чтобы они не превратились в новую вредную привычку. Ребенку надо объяснить, что это специальные, лечебные упражнения, и делать их надо именно как упражнения, а не постоянно.

Прогенический прикус характеризуется неправильным расположением нижней челюсти, ее чрезмерным ростом и изменением формы. Нижний зубной ряд смещается вперед по отношению к верхнему; при этом могут наблюдаться недоразвитие верхней челюсти, аномалии развития зубов, сужение зубных рядов.

При прогеническом прикусе затруднено откусывание пищи, жевание неполноценно, а при выраженных формах могут нарушаться речь, глотание и дыхание.

Специальные упражнения назначаются в начальный период сменного прикуса (до 3 лет); их следует выполнять не реже 3 раз в день с постепенным увеличением дозировки. Лечение длится около года. При неэффективности лечения ребенку после 3 лет рекомендуется аппаратное лечение.

Глубокий и открытый прикусы

Это так называемые аномалии прикуса в вертикальном направлении.

У детей с **глубоким прикусом** верхние зубы перекрывают нижние, нижняя треть лица кажется укороченной. Обычно у них ослаблена функция жевательных мышц, особенно мышц-выдвигателей ниж-

ней челюсти. Таким детям назначают упражнения для тренировки наружной крыловидной мышцы, мышц шеи, плечевого пояса и спины. Кроме того, рекомендуется выполнять статическое напряжение и расслабление жевательных мышц, постепенно увеличивая силу давления и время напряжения: от 1–2 до 5–10 секунд.

Для укрепления мышц-поднимателей нижней челюсти полезно следующее упражнение: карандаш (с надетой на него резиновой трубкой) помещают сначала с правой, а затем с левой стороны между верхними и нижними резцами; ребенок должен сжимать и разжимать зубы, постепенно увеличивая скорость движений.

При **открытом прикусе** отсутствует плотный контакт между верхними и нижними зубами, и в эту щель попадает язык. Сила жевательной мускулатуры при этой аномалии прикуса также снижена, активность мимических мышц ослаблена. Детям с открытым прикусом назначают лечебную физкультуру для нормализации носового дыхания, профилактики искривления позвоночника, тренировки жевательной и мимической мускулатуры, а также мышц языка.

Специальные упражнения для мышц языка

1. Высунуть язык и облизать губы; рот сначала полуоткрыт, затем открыт.

2. Приподнять кончик языка к верхним резцам и, упираясь, провести им по твердому и (отчасти) мягкому небу.

3. Высунуть язык, свернуть его «трубочкой» или «лопаткой» и максимально поворачивать вправо, влево, вверх и вниз.

4. С силой упереть кончик языка в верхние резцы (изнутри) и сжать зубы.

5. Быстро согнуть язык, упершись им в передний отдел твердого неба, и быстро разогнуть и одновременно высунуть язык.

6. Выполнять круговое движение языком по внутренней и наружной сторонам зубов, справа налево и слева направо.

7. Щелкать языком.

8. Произносить звуки «т-к», «рт-тр», «д-д-д».

9. Упирается кончиком языка то в одну, то в другую щеку.

10. Медленно провести кончиком языка изнутри по верхнему ряду зубов (сосчитать количество зубов).

11. Попытаться достать языком кончик носа.

12. Глотать слюну или маленькие глотки воды; кончик языка прижат к переднему отделу твердого неба.

После выполнения упражнений надо прополоскать горло теплой водой.

ПОСКОЛЬЗНУЛСЯ, УПАЛ...

Переломы делятся на открытые, при которых отломки кости прорывают кожу, и закрытые. Если кость сломалась полностью — это полный перелом, если надломилась и треснула — неполный. Неполный перелом не требует вправления, заживает он быстрее, отломки кости при неполном переломе не повреждают окружающие мышцы, кровеносные сосуды и нервы.

В зависимости от того, как проходит линия разлома кости, переломы делятся на поперечные, косые и продольные; по степени изломанности кости — на простые (то есть без осколков, в данном случае «простой» не означает «легкий»), оскольчатые, многооскольчатые и раздробленные.

Чаще ломаются длинные трубчатые кости конечностей. В типичном случае при переломе в месте травмы появляется резкая боль, пострадавший не может двигать конечностью. В отличие от более легкой травмы, например ушиба или растяжения, ограничение движений появляется сразу, а не развивается постепенно. Часто пострадавший слышит треск ломающейся кости. Форма конечности нарушается, она

может выглядеть короче, чем здоровая. В месте перелома появляется необычная подвижность, например, между локтем и плечевым суставом. Перелом, как правило, сопровождается обширным кровоизлиянием в окружающие ткани. При смещении отломков кости нередко повреждаются сосуды и нервы. В этом случае наблюдаются побледнение, похолодание стопы или кисти, нарушается чувствительность кожи. Если срочно не восстановить кровоснабжение, возможны тяжелые последствия.

При некоторых переломах могут пострадать соседние органы: легкие (при переломе ребер), органы брюшной полости (при переломе таза), спинной мозг (при переломе позвонков).

При любых переломах требуется врачебная помощь — это ускорит заживление и избавит от нежелательных последствий.

Для того чтобы перелом срастался быстрее, а восстановление было полноценным, с первых же дней после травмы назначают лечебную физкультуру и массаж.

Лечебная физкультура при переломах различной локализации имеет большое значение для благоприятного исхода лечения. В первом периоде после травмы она призвана облегчить проявления травматической болезни, при длительном постельном режиме предупредить осложнения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, не допустить ослабления организма. Поэтому и упражнения носят общеукрепляющий характер. Решить другую задачу: подготовить пораженную конечность к последующему восстановлению — помогают упражнения для неповрежденных суставов и статическое напряжение мышц под гипсом.

После снятия иммобилизации задача ЛФК — восстановить функцию пострадавшего органа: устранить

ограничение подвижности сустава, мышечную слабость, остеопороз. Упражнения также способствуют укреплению и правильному формированию костной мозоли.

Таким образом, лечебная физкультура — это основной метод лечения и реабилитации больных после травмы.



Первая помощь при переломах

Нельзя пытаться самостоятельно сопоставить отломки кости, выпрямить искривленную конечность, вправить торчащую наружу кость.

При открытом переломе необходимо вначале остановить кровотечение, наложить на рану стерильную повязку. Пострадавшего следует как можно скорее доставить к травматологу или в хирургическое отделение больницы. Если нет возможности дождаться «скорой» на месте происшествия, перед транспортировкой необходима надежная иммобилизация. Тепло укутайте конечность, чтобы поддержать в ней кровообращение. Если требуется освободить пострадавшего от одежды, раздевать его можно только при полной уверенности в том, что нет опасности сместить отломки. Если такой уверенности нет — или не раздевайте, или разрежьте одежду. Сначала снимают одежду со здоровой стороны, потом — со стороны перелома. Одевают сначала больную сторону, потом здоровую. Переносить пострадавшего можно на небольшие расстояния и лучше на носилках.

Для профилактики шока больного тепло укрывают. Можно дать ему немного водки, вина, горячего кофе или чая, 1–2 таблетки обезболивающего.

9. «Велосипед». Ноги выпрямлять, активно работать стопами. Упражнение выполнять в течение 30 секунд.

10. Ноги согнуты в коленях. Поднять пятки, опустить; поднять носки, опустить. Повторить 30 раз.

11. Ноги согнуты в коленях. Поджать пальцы стоп, расслабить. Повторить 30 раз.

12. «Подумостик». Ноги согнуты в коленях, стопы и колени вместе, голени перпендикулярны плоскости, руки вдоль туловища. Прогнуться, поднимая таз, свести лопатки, опираясь на плечи и стопы. Удерживать это положение в течение 10 секунд. Повторить 4 раза.

13. Диафрагмальное дыхание в течение 1 минуты. Руки на животе. Соотношение вдоха и выдоха 1 : 3 (выдох как можно длиннее).

Исходное положение: лежа на животе

14. Лоб опирается на кисти, ноги вместе. Подняв голову, руки, плечи, прогнуться, затем вернуться в ИП. Повторить 8–12 раз.

15. Выполнить то же, но прогнувшись, удерживать это положение в течение 6 секунд; вернувшись в ИП, отдохнуть 2–3 секунды. Повторить 4 раза.

16. Руки сцеплены в замок за спиной, опора на подбородок. Прогнуться, свести лопатки, подбородок тянуть вперед. Вернуться в ИП. Повторить 8–12 раз.

17. Выполнить то же, но, прогнувшись, удерживать это положение как можно дольше. Медленно опуститься в ИП. Каждый день увеличивать время удержания на 1–2 секунды.

18. «Крылышки». Руки согнуты в локтях, кисти прижаты к плечам. Прогнуться и свести лопатки, голову держать на одной линии с туловищем. Вернуться в ИП. Повторить 8–12 раз.

19. Выполнить то же, но, прогнувшись, удерживать это положение в течение 6 секунд. Повторить 4 раза, отдыхая по 2–3 секунды.

20. «Змея». Руки согнуты в локтях, предплечья лежат на плоскости, кисти рядом с плечами, голова на подбородке. Постепенно прогнуться, подняв сначала голову, затем грудную клетку; удерживать позу в течение 5–10 секунд. Затем в обратной последовательности медленно вернуться в ИП. Повторить 2–3 раза.

21. «Ласточка». Руки вытянуты вдоль туловища, голова опирается на подбородок, ноги вместе. Прогнуться, свести лопатки и поднять ноги; медленно вернуться в ИП. Повторить 4 раза.

22. Руки вдоль туловища ладонями вниз, опора на подбородок. Поднять прямую ногу, потянуть стопу на себя. Опустить. Выполнить то же другой ногой. Повторить 8–12 раз каждой ногой.

23. Руки вдоль туловища ладонями вниз, опора на подбородок. Поднять обе ноги, не отрывая плечи от поверхности. Опустить. Повторить 8–12 раз.

24. Руки вдоль туловища ладонями вниз, опора на подбородок. Поднять обе ноги и удерживать в таком положении в течение 6 секунд; опустить. Отдохнуть 2–3 секунды. Повторить 8–12 раз.

25. Поочередно сгибать ноги в коленях, стопы на себя. Повторить каждой ногой по 12 раз.

26. Согнув ноги в коленях, работать стопами — согнуть-разогнуть их 30 раз.

27. «Лук». Голова опирается на подбородок, ноги сведены вместе и согнуты в коленях. Взявшись руками за голеностопные суставы, прогнуться, не отрывая колени от поверхности, свести лопатки. Вернуться в ИП. Повторить 4 раза.

28. «Кузнечик». Голова опирается на подбородок, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять прямую ногу, удерживая ее другой ногой под коленным суставом. Остаться в этом положении 5–10 секунд. Повторить 2 раза каждой ногой.

Исходное положение: стоя на четвереньках

29. «Кошка». а) «добрая». Прогнуть спину, живот расслабить, голову поднять (вдох); б) «сердитая». Спину выгнуть, голову опустить, живот втянуть (выдох). Повторить 4–6 раз.

30. «Ласковая кошка». Расставив локти в стороны, опустить грудную клетку вниз, выставить подбородок вперед, спину прогнуть. Удерживать позу 10–20 секунд. Повторить 1–3 раза.

31. Выполнять махи прямой ногой назад. Повторить 6–8 раз каждой ногой.

32. Вытянуть правую руку вперед, левую ногу — назад и вверх. Удерживать позу 10–20 секунд. То же выполнить другой рукой и другой ногой. Повторить 2 раза.

33. ИП: лежа на спине. Потянуться, затем отдохнуть, расслабившись.

Исходное положение: стоя

34. Выполнять наклоны туловища назад.

36. Выполнять полуприседания с прямой спиной.

37. Перекачиваться с пятки на носок.

38. Выполнять активные движения в голеностопном суставе.

Продолжительность занятия должна составлять 45–60 минут. Заниматься необходимо ежедневно по 2 раза в день. К концу второго месяца после травмы человек обычно способен ходить 1,5–2 часа, не испытывая при этом дискомфорта и боли в спине или в ногах.

ПЕРЕЛОМЫ КИСТИ

При переломах костей кисти лечебную гимнастику назначают уже на 1–2-й день после травмы: сначала для суставов неповрежденных пальцев. После снятия иммобилизирующей повязки начинают упражнения для больных пальцев. При этом амплитуду движений и нагрузку увеличивают постепенно.

Комплекс упражнений

Упражнения выполняются до легкого утомления.

1. Положив кисть на гладкую поверхность стола, разводить и сводить пальцы.

2. Поочередно поднимать каждый, а затем и все пальцы над плоскостью стола.

3. Сгибать и разгибать пальцы, отводить и приводить большой палец.

4. Отводить большой палец и приводить его к основанию мизинца.

5. Поочередно соединять большой палец с кончиками остальных пальцев.

6. Сгибать и разгибать пальцы в пястно-фаланговых суставах.

7. Сгибать и разгибать концевую фалангу при зафиксированной проксимальной (находящейся ближе к кисти). Затем те же упражнения проводятся в теплой ванне.

Для дальнейшего восстановления силы мышц и подвижности добавляют упражнения с предметами (мячом, палкой, мелкими предметами различной формы и плотности; рис. 137). Например, возьмите обычную губку для мытья посуды или тела и отжимайте ее.

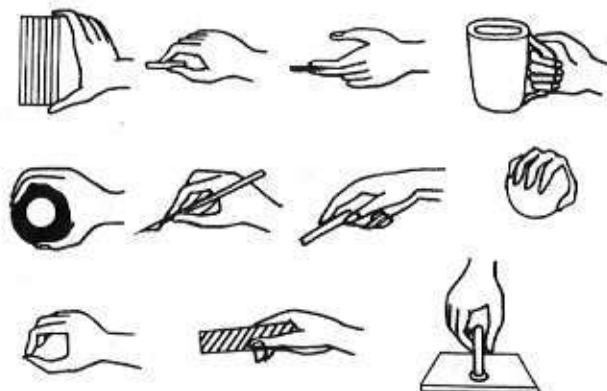


Рис. 137

ПОВРЕЖДЕНИЯ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

Главная задача ЛФК при этих травмах — увеличить или восстановить подвижность сустава, координацию и силу движений руки.

Упражнения выполняются при небольшом наклоне туловища в сторону поврежденной конечности.

Комплекс упражнений

1. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища. Сжать пальцы в кулак, разжать. Повторить 15–20 раз.

2. ИП: то же. Выполнять движения кисти в лучезапястном суставе: а) вперед-назад; б) круговые. При работе больной рукой здоровая держит ее у запястья. Повторить каждое движение 6–8 раз.

3. ИП: то же. Плечи приподнять, опустить. Повторить 6–8 раз.

4. ИП: то же. Сводить и разводить лопатки. Повторить 4–6 раз.

5. ИП: то же. Сгибать и разгибать предплечье здоровой рукой. Повторить 6–8 раз.

6. ИП: то же. Отводить и приводить плечо с небольшой амплитудой.

7. ИП: то же. Слегка напрягая мышцы плеча, делать маятникообразные движения больной рукой: вперед и назад, в сторону, круговые движения вправо и влево. Повторить каждое движение 3–4 раза.

8. ИП: наклонившись вперед, руки опущены. Выполнять маховые движения с небольшой амплитудой прямыми руками вперед, назад, вправо, влево; круговые движения с постепенно возрастающей амплитудой. Повторить каждое движение 4–6 раз.

9. ИП: руки выпрямлены перед собой, пальцы переплетены. Сгибая руки в локтях и прижимая к груди, отвести локти назад. Повторить 4–8 раз.

10. ИП: стоя, руки вдоль туловища. Отводя руку за спину, медленно сгибать ее в локтевом суставе до появления боли. Повторить 4–6 раз.

11. ИП: небольшой наклон вперед, руки опущены. Свободно покачивать руками, на 3–5 секунд задерживая их в положении максимального сгибания в плечевых суставах. Повторить 6–8 раз.

12. ИП: стоя, кисти к плечам. Поднять локти до горизонтального уровня, опустить. Повторить 6–8 раз.

13. ИП: руки перед грудью, ноги на ширине плеч. Отведя руки назад, свести лопатки. Повторить 4–6 раз.

14. ИП: ноги на ширине плеч, небольшой наклон вперед. Свободными качательными движениями развести руки в стороны и задержать в крайних точках на короткое время.

15. ИП: ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки опущены, пальцы переплетены. Выпол-

нять маховые движения руками вперед с короткой задержкой их над головой. После нескольких движений положить руки на голову и выпрямить туловище. Повторить 4–6 раз.

16. ИП: ноги на ширине плеч, руки за голову, пальцы переплетены. Свести локти вперед, развести. Повторить 6–8 раз.

ПЕРЕЛОМЫ КОСТЕЙ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Переломы костей предплечья встречаются очень часто, особенно у детей, и составляют до 30 % всех переломов вообще.

В результате прямого удара локтем о твердый предмет возникают переломы локтевого отростка, как правило внутрисуставные. При падении на вытянутую руку может произойти перелом головки и шейки лучевой кости, но чаще случаются переломы диафизов («длинных участков») костей предплечья — либо обеих, либо только одной (лучевой или локтевой). Наиболее часто встречается так называемый перелом луча в типичном месте (в нижней трети лучевой кости).

Лечебная гимнастика является обязательным компонентом лечения переломов костей предплечья. Она назначается в разные сроки в зависимости от вида перелома, иногда уже с первых дней.

Комплекс упражнений

Упражнения этого комплекса выполняют, сидя у стола.

1. ИП: руки лежат на столе ладонями вниз. Пальцы сжать в кулаки, затем широко развести. Выпол-

нить то же движение, положив руки ладонями вверх. Повторить 5–6 раз.

2. ИП: то же. Не отрывая предплечья от поверхности стола, приподнять кисть (тыльное сгибание). Повернуть предплечье ладонью вверх, приподнимать кисть, не отрывая предплечья (ладонное сгибание). Повторить 4–6 раз.

3. ИП: то же. Не отрывая предплечья от стола, поворачивать руку ладонью вверх и вниз. Повторить 2–4 раза.

4. ИП: опершись локтями на стол, предплечья стоят вертикально. Поочередно и одновременно сгибать и разгибать пальцы. Повторить 5–6 раз.

5. ИП: то же. Сгибать и разгибать руку в лучезапястном суставе: ладонное и тыльное сгибание. Повторить 4–5 раз.

6. ИП: опершись локтями на стол; ладони повернуты друг к другу, предплечья стоят вертикально. Выполнять движения кистями в лучезапястном суставе «к себе» и «от себя» в плоскости ладони. Повторить 5–6 раз.

7. ИП: то же. Повернуть руки ладонью к себе. Вернуться в ИП. Повернуть руки ладонью от себя. Вернуться в ИП. Повторить 3–4 раза.

8. ИП: вытянутая рука лежит на столе. Не отрывая от стола ладони и пальцы, приподнять локоть. Повторить 4–6 раз.

9. ИП: обе руки опираются локтями на стол на ширине плеч, предплечья стоят вертикально, ладони прижаты друг к другу, пальцы прямые. Выполнять движение кистями на себя и от себя. Повторить 4–5 раз.

10. ИП: то же. Выполнять движения кистями вправо и влево; здоровая рука помогает поврежденной. Повторить 5–6 раз.

По мере разработки руки количество повторений возрастает, упражнения выполняются из любого исходного положения. В комплексе целесообразно включить упражнения с предметами, например игру с мячом (удары мяча ладонью о пол, подбрасывание мяча и т. д.); упражнения с поролоновой губкой (намочить и отжать).

При переломах в локтевом суставе время иммобилизации продолжается, как правило, от 3 до 5 недель. В этот период также проводятся общеукрепляющие упражнения для всех суставов руки, свободных от гипса. После снятия гипсовой повязки начинают разработку поврежденной конечности, выполняя разнообразные движения пальцами, движения в лучезапястном суставе, сгибание и разгибание в локтевом суставе. Необходимо выполнять упражнения так, чтобы они не вызывали боли. Рекомендуется проводить разработку сустава в теплой воде.

ПЕРЕЛОМЫ КОСТЕЙ ТАЗА

Хорошо развитый мышечный и связочный аппарат обеспечивает устойчивость таза к выраженным нагрузкам. Поэтому переломы костей таза чаще бывают без смещения или с небольшим смещением. Локализуются они обычно в передних отделах тазового кольца (лонные и седалищные кости). В этих случаях применяется функциональный метод лечения. Больного укладывают на кровать со щитом под матрацем в положении на спине. Чтобы максимально расслабить мышцы ног, под колени подкладывают плотный валик высотой до 30 см. Угол сгибания в коленных суставах должен составлять около 140°. Ноги укладывают на валик, слегка разведя их в сто-

роны. Такое положение конечностей является среднефизиологическим, то есть обеспечивает наибольшее расслабление всех мышц. Для сращения перелома требуются 3 недели. Занятия лечебной физкультурой начинают уже через 2–3 дня после травмы. Первый период — это дыхательные упражнения, разнообразные движения руками и туловищем. Упражнения для ног должны быть простыми, выполняться без напряжения и без отрыва бедра от валика.

Первый двигательный режим

1. ИП: руки вытянуты вдоль туловища. Поднять руки вверх. Повторить 4–6 раз.

2. ИП: руки на поясе. Поочередно сгибать стопы в голеностопном суставе (на себя). Повторить 8–10 раз каждой ногой.

3. ИП: руки в стороны, кулаки сжаты. Выполнять круговые движения в плечевых суставах вперед и назад. Повторить 6–8 раз.

4. ИП: ухватиться руками за края кровати. Согнуть ногу в колене, не отрывая стопы от постели, коснуться пяткой валика. Повторить 6–8 раз каждой ногой.

5. ИП: руки вдоль тела. Одновременно отвести правую руку в сторону и повернуть голову вправо. То же — в другую сторону. Повторить 6–8 раз.

6. ИП: руки на поясе, ноги согнуты в коленях, пятки касаются валика. Не приподнимая стопы, поочередно переставляя носок и пятку, отвести ногу до края кровати. Повторить 6–8 раз каждой ногой.

7. ИП: руки согнуты в локтях, предплечье и кисть перпендикулярны постели. Прогнуться в пояснице, опираясь на голову, плечи и локти. Повторить 4–6 раз.

8. ИП: ухватиться руками за край кровати, ноги согнуты в коленях, пятки касаются валика, стопы стоят друг от друга на длину стопы. Опираясь на голову, плечи и ноги, приподнять таз. Повторить 4–6 раз.

9. ИП: руки вытянуты вдоль тела, ноги согнуты в коленях, пятки касаются валика. Развести колени. Вернуться в ИП. Повторить 6–8 раз.

10. ИП: руки вытянуты вдоль тела. Выполнять наклоны туловища вправо и влево. Повторить 6–8 раз в каждую сторону.

Второй двигательный режим

1. ИП: лежа на спине, бедра опираются на валик, руки вытянуты вдоль тела, стопа одной ноги položена на тыльную поверхность другой. Выполнять тыльное и подошвенное сгибание стопы, оказывая одной ногой сопротивление при движении другой. Повторить 10–12 раз каждой ногой.

2. ИП: то же, руки на поясе. Отвести прямую ногу, не отрывая ее от валика. Повторить 6–8 раз каждой ногой.

3. ИП: то же, одна рука лежит вдоль тела, другая вытянута вверх. Сменить положение рук. Повторить 8–10 раз.

4. ИП: то же, руки раскинуты в стороны. Поворачивая туловище направо, ладонью левой руки коснуться правой ладони. Повторить 6–8 раз в каждую сторону.

5. ИП: руки вытянуты вдоль тела. Поочередно сгибать ноги в коленях, ставя стопы на валик. Повторить 6–8 раз каждой ногой.

6. ИП: держась руками за края кровати, поставить стопу на валик. Разгибая ногу в коленном суставе,

поднять ее вверх и опустить. Повторить 4–6 раз каждой ногой.

7. ИП: лежа на спине без валика, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Поворачивать ноги в тазобедренном суставе внутрь и наружу, не отрывая их от валика. Повторить 8–10 раз.

8. ИП: руки на поясе. Невысоко поднять ногу и медленно отвести ее в сторону. Повторить 6–8 раз каждой ногой.

9. ИП: руки за головой. Прогнуться в грудном и поясничном отделах позвоночника 4–5 раз.

10. ИП: руки на поясе. Поочередно поднимать ноги до угла 45°. Повторить 4–6 раз каждой ногой.

11. ИП: руки вытянуты вдоль тела. Поочередно медленно сгибая ноги в коленях, руками подтягивать их к животу. Повторить 6–8 раз каждой ногой.

12. ИП: руки сцеплены в замок. Делать круговые движения руками по часовой стрелке и против нее. Повторить 6–8 раз.

13. ИП: лежа на животе, руки перед грудью, упор на предплечья. Поочередно поднимать прямые ноги. Повторить 6–8 раз каждой ногой.

14. ИП: лежа на животе, упор на предплечья. Поднять правую ногу и отвести в сторону. Выполнить это же упражнение для левой ноги, затем для обеих ног одновременно, разводя их. Повторить 6–8 раз.

15. ИП: лежа на животе, упор на предплечья. Прогинбаясь в пояснице, поднять таз 4–6 раз.

16. Спокойно глубоко дышать, расслабив мышцы.

После того как больному разрешено будет вставать, важно восстановить правильную ходьбу. Для этого надо выполнять шаги на месте, высоко поднимая бедра, сначала опираясь на спинку кровати, а затем и самостоятельно. Очень эффективно восстановление ходьбы в бассейне.

При сложных переломах костей таза, когда проводится лечение с применением скелетного вытяжения, следует выполнять те же упражнения, что и при переломах бедра.

ПЕРЕЛОМЫ БЕДРА

При переломах бедра, которые лечатся наложением скелетного вытяжения (это предполагает длительный постельный режим), очень важно начинать занятия лечебной физкультурой с первых дней после травмы, как только утихнет боль и пациент привыкнет к необычному положению. Задача лечебной физкультуры на этом этапе — профилактика пролежней, застойной пневмонии, улучшение работы кишечника (профилактика запоров). Необходимо добавить упражнения, подготавливающие неповрежденную ногу к будущей опорной функции, а также специальные упражнения для поврежденной ноги.

Комплексы упражнений

Исходное положение: лежа на спине

1. Поднять руки вверх (вдох), вернуться в ИП (выдох). Повторить 4–6 раз.

2. Вытянув руки вдоль туловища, одновременно сгибать и разгибать пальцы рук и стопы. Повторить 10–14 раз.

3. Подняв кисти к плечам, делать вращательные движения в плечевых суставах вперед и назад. Повторить 8–10 раз.

4. Согнуть и разогнуть пальцы стоп. Повторить 15–20 раз каждой ногой поочередно.

5. Опираясь на локти и затылок, прогнуться в грудном отделе позвоночника (вдох), вернуться в ИП (выдох). Повторить 4–6 раз.

6. Напрячь ягодицы, сжав их и удерживая в таком положении 3–5 секунд. Расслабиться. Повторить 8–10 раз.

7. Согнуть здоровую ногу в коленном суставе и подтянуть колено как можно ближе к груди. Повторить 6–8 раз.

8. Приподнять здоровую ногу, отвести ее в сторону, руки также развести в стороны (вдох), вернуться в ИП (выдох). Повторить 8–10 раз.

9. Наклонить туловище вправо (выдох), вернуться в ИП (вдох). Наклониться влево (выдох), вернуться в ИП (вдох). Повторить 6–8 раз.

10. Выполнять круговые движения здоровой ногой вправо и влево. Повторить 6–8 раз в каждую сторону.

11. Руки в стороны. Поворачивать туловище вправо и влево, руки при этом соединяются. Повторить 4–5 раз.

12. Напрячь мышцы бедра здоровой ноги, удерживать 3–5 секунд. Напрячь мышцы больной ноги, затем обеих ног одновременно. Повторить 8–10 раз.

13. Упражнения с сопротивлением для здоровой ноги (необходима помощь инструктора ЛФК или кого-то из родственников): сгибать и разгибать стопу, колено.

Когда больной начинает вставать и ходить (в гипсовой повязке или без нее), к вышеперечисленным добавляются упражнения в положении сидя и стоя. Это и общеукрепляющие упражнения, и упражнения, направленные на укрепление мышц нижних конечностей и восстановление функции суставов. Все они выполняются в разгрузочном положении, потому что

костная мозоль еще слаба (неполноценна). Очень хорошо проводить занятия для восстановления функции мышц ног в ванне или в бассейне при температуре воды не ниже 32–34 °С.

1. ИП: лежа на спине. Сгибать и разгибать ноги в голеностопных суставах, делать круговые движения стопами в обе стороны. Повторить 10–16 раз.

2. ИП: то же. Опираясь на локти, затылок и согнутую в колене здоровую ногу, поднять таз и одновременно согнуть поврежденную ногу в колене, не отрывая стопы. Повторить 4–6 раз.

3. ИП: лежа на животе. Сгибать и разгибать больную ногу в колене с посторонней помощью. Повторить 6–8 раз.

4. ИП: лежа на животе, руки перед грудью. Опираясь на согнутые руки, поочередно поднимать прямые ноги, отводя и приводя их. Повторить 4–6 раз.

5. ИП: стоя на четвереньках. Поднимать ногу назад и вверх и медленно опускать обратно. Повторить 4–6 раз.

6. ИП: упор стоя на коленях. Медленно сесть на пятки, вернуться в ИП. Повторить 2–6 раз.

7. ИП: сидя на краю стула с опорой на руки и полусогнутыми ногами. Медленно присесть, опуская таз к полу. Повторить 4–6 раз.

8. ИП: сидя на стуле, ноги согнуты под углом 90°. Не отрывая стопы от пола, развести пятки в стороны. Повторить 6–8 раз.

9. ИП: сидя, ноги на ширине стопы. Не отрывая пятки от пола, свести носки. Повторить 5–8 раз.

10. ИП: сидя. Поочередно захватывать пальцами стоп различные мелкие предметы (коробок, карандаш) и перекладывать их с места на место. Выполнить 8–10 захватов.

11. ИП: сидя. Поднять стопами мяч. Повторить 6–8 раз.

12. ИП: сидя. Одновременно пальцами обеих ног собрать полотенце в складки. Повторить 2–4 раза.

13. ИП: сидя, упор на руки сзади. Развести колени, подтягивая стопы до соприкосновения подошв. Повторить 6–8 раз.

14. Сгибать и разгибать ноги в голеностопных суставах. Повторить 10–20 раз.

15. ИП: стоя лицом к стенке и держась руками за спинку стула. Медленно перекатываться с пятки на носок. Повторить 8–10 раз.

16. ИП: стоя, поврежденная нога на невысокой скамейке. Медленно согнуть ногу в колене и так же медленно полностью разогнуть. Повторить 8–10 раз.

17. ИП: стоя, поврежденная нога на мяче. Перекатывать мяч в разные стороны. Повторить 10–20 раз.

18. ИП: стоя на носках, держась руками за спинку стула. Поочередно опускать пятки на пол, имитируя ходьбу на месте. В медленном темпе сделать 8–12 «шагов».

19. ИП: стоя лицом к сиденью стула. Держась руками за сиденье, наклониться вперед и медленно опуститься на колени. Повторить 6–8 раз.

ПЕРЕЛОМЫ КОСТЕЙ ГОЛЕНИ

При переломах костей голени применяется тот же комплекс упражнений, что и при переломах бедренной кости. Если лечение перелома производилось с помощью вправления и наложения гипсовой повязки, то начинать следует с первого комплекса. Если лечение перелома костей голени производилось

оперативным путем, например с наложением аппарата Илизарова или другой металлоконструкции, наступать на поврежденную ногу и тренировать ее опорную функцию можно гораздо раньше, проконсультировавшись с лечащим врачом.

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕЛОМОВ

Известно, что чаще всего переломы случаются при падении. Соответственно лучший способ профилактики переломов — не падать, что порой не в нашей власти. Но зато можно научиться падать так, чтобы при этом ничего не сломалось. В физкультуре и спорте это так и называется — «умение падать».

О том, насколько важно овладеть этим умением, свидетельствуют истории о людях, упавших с высоты (третьего, четвертого и даже шестого этажа) и отделавшихся при этом если не легким испугом, то, по крайней мере, ушибами и переломами, не опасными для жизни. Наверное, каждому понятно, что если уж из двух зол выбирать меньшее, то лучше сломать руку, чем позвоночник.

Научиться падать в общем несложно; большинство маленьких детей умеют это от рождения, и родители во многих случаях напрасно бросаются ловить малыша, «летающего» с дивана или бортика песочницы. Это приводит к тому, что ребенок довольно быстро разучивается правильно падать. О взрослых людях нечего и говорить — падать им приходится все-таки несравненно реже, чем детям, а поэтому и потренироваться заранее мало кому придет в голову. Между тем, никогда не зная, где упадешь, очень полезно научиться «подстилать соломку».

Падение на спину

В первые 2–3–5 дней

Постелить на пол одеяло (но не мягкий матрас!) и сесть на него, вытянув руки вперед; ноги прямые. По возможности быстро опрокинуться назад, «скруглив» спину, поднимая ноги, прижав подбородок к груди и опираясь на руки так, чтобы не удариться затылком.

В последующие 2–3–5 дней

Сесть на корточки и из этого положения по возможности быстро сесть на пол, а дальше — все то же самое: сначала плавно, а с каждым разом все более решительно падать на спину.

В последующие дни (пока не научитесь)

Из положения стоя быстро присесть на корточки; сосредоточиться и упасть на спину. С каждым днем темп выполнения упражнения надо ускорять, чтобы в конце концов серия действий стала одним движением, очень похожим на настоящее падение.

Падение на бок

В первые 2–3–5 дней

Сесть на пол, выпрямив ноги и вытянув руки вперед. Правую руку согнуть в локте, положив кисть на левое плечо; подбородок прижать к груди. Осторожно и мягко опрокинуться на правый бок: сначала на всю правую ягодицу, а в конце — на правое плечо.

В последующие 2–3–5 дней

Из положения сидя на корточках быстро сесть на пол и повторить вышеописанные движения.

В последующие дни

Из положения стоя сесть на корточки, потом на пол, затем повторить всю описанную выше серию

поскользнулся, упал...

движений, с каждым днем выполняя их все более быстро и слитно.

Точно так же выглядит тренировка в падении на левый бок.

Падение вперед

В первые 2–3–5 дней

Встать на колени, согнув руки в локтях (ладони обращены вперед). Осторожно падать вперед, в нужный момент подставляя руки (но не выпрямляя их полностью).

В последующие 2–3–5 дней

Выполнить это же упражнение из исходного положения сидя на корточках (не вставая на колени).

В последующие дни

Из положения стоя опуститься на корточки и повторить все движения. С каждым днем промежуточное положение сидя на корточках должно быть все менее «выразительным», и в конце концов его можно будет полностью исключить и падать вперед непосредственно из положения стоя.

Интересно то, что все эти упражнения можно — по крайней мере, поначалу — делать «идеомоторно», то есть «теоретически», — представлять их в своем воображении, но представлять очень последовательно и подробно. Даже это увеличит вероятность «легко отделаться» при настоящем падении.

ДЛЯ ЖЕНЩИН

Ученые считают, что, например, племя людей, состоящее из десяти-пятнадцати женщин и двух-трех мужчин, могло бы выжить, а племя, в котором всего две-три женщины (и хоть сколько угодно мужчин), — нет.

Наверное, даже мужчины не будут спорить с тем, что женский организм устроен сложнее мужского, так как на женщину возложена более сложная биологическая задача. А более сложный организм и болеет «сложнее», поэтому неудивительно, что, например, «женских» болезней существует гораздо больше, чем «мужских».

С тем, что и женская психика устроена сложнее мужской, уже не всякий мужчина согласится, но это, к сожалению, дела не меняет. Ведь это женщина переживает каждый месяц «критические дни» (которые недаром так называются); женщина берет на себя все основные обязанности не только по вынашиванию и рождению, но и — что греха таить! — по воспитанию ребенка; женщине нужен домашний очаг, который ей же приходится и создавать; женщине при этом

нужны еще и карьера, признание и прочие социальные блага (поскольку она «тоже человек»); и, наконец, женщине сохранить до старости женскую привлекательность гораздо труднее, чем мужчине — мужскую. Таким образом, сама жизнь требует от женщины, чтобы она была «идеальной»: здоровой, красивой, любящей, ответственной и т. п.

В этой главе мы предложим женщинам универсальное средство едва ли не от всех жизненных невзгод — движение.

КОСМЕТИЧЕСКАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Как повезло современным женщинам, что они живут в век прогресса и цивилизации! В их распоряжении — огромный арсенал всевозможных косметических средств, а также множество журналов, из которых можно почерпнуть информацию об этих средствах; в их распоряжении — новейшие достижения пластической хирургии; на каждом шагу — косметические салоны, куда можно войти дурнушкой, а выйти красавицей.

В действительности же цивилизация изменила все, кроме одного — законов природы. И по-прежнему, как и сотни, и тысячи лет назад, в жизни каждой женщины наступает рано или поздно один далеко не прекрасный день, когда она вдруг подходит к зеркалу и видит себя какой-то не такой, как привыкла. Вроде бы еще и нет морщин, но углубились какие-то складки на лице... Вроде бы и вес прежний, но только все «округлости» словно обвисли, опустились, и узкие джинсы, которые раньше так красиво облегали бедра, теперь сидят совсем иначе... Да и движения, когда-то порывистые и непри-

нужденные, теперь стали просто резкими и какими-то дергаными.

Подобное открытие кто-то совершает в 40 лет, а кто-то — в 25, но в любом случае первая реакция на него — отчаяние или уныние (в зависимости от темперамента). Вторая реакция — сомнения: можно ли что-то срочно предпринять? Как притормозить этот процесс увядания? Может быть, поменять крем, попробовать какую-нибудь новую косметическую процедуру, а может быть, уже пора бежать к пластическому хирургу?

Несомненно, что-то делать надо, и скорее всего, любые ваши действия в этом направлении дадут результат (современным женщинам очень повезло...). Но можно попробовать еще одно средство — очень эффективное, абсолютно безвредное и к тому же бесплатное.

Это средство — косметическая гимнастика. Она вряд ли подействует так же быстро, как пластическая операция, но эффект ее будет значительно дольше. Собственно говоря, этот эффект можно сделать практически постоянным.

Самая главная сложность заключается в том, чтобы начать (если у вас нет привычки делать хотя бы утреннюю зарядку). Однако упражнения, например для мимической мускулатуры, занимают столь мало времени и требуют столь малых физических усилий, что смешно говорить о недостатке силы воли применительно к ним. С них-то мы и начнем, а потом, когда вы ощутите на себе волшебный эффект косметической гимнастики и поверите в него, вам гораздо легче будет приучить себя и к более сложным упражнениям для других частей тела — так называемых женских проблемных зон.

Гимнастика для красоты лица

Чтобы косметическая гимнастика для лица не превратилась в беспорядочное гримасничанье перед зеркалом, нелишне познакомиться для начала с тем, что же такое мимические мышцы, а затем буквально проанализировать собственное лицо и подобрать наиболее нужные именно вам упражнения.

Мимические мышцы — совершенно особые. По всем статьям они относятся к поперечнополосатой мускулатуре, то есть той, которая должна работать исключительно по нашей воле. Но они этого не делают. Они подчиняются скорее не разуму, а сердцу, и стоит только немного измениться нашему настроению, как мимические мышцы тут же отражают его на лице. А попробуйте-ка удержаться от смеха, когда смешно!

У каждого человека существуют привычные мышечные зажимы, то есть почти постоянное напряжение тех или иных мышц, которого мы даже не замечаем. Мимические мышцы не составляют исключения. Сокращение мимических мышц обычно происходит произвольно в зависимости от произвольно же рождающихся эмоций. А эмоции, хотя и очень разнообразны, но одни из них мы испытываем чаще, а другие реже, и это зависит от характера, мировоззрения, темперамента. Соответственно, для каждого человека наиболее привычно то или иное выражение лица.

А выражение лица — это такой фактор, без которого немисливо понятие красоты. Оно влияет и на черты лица, и на состояние кожи, а уж морщины напрямую связаны с мимикой. Для борьбы с ними есть много средств: трудно переоценить в этом отношении массаж лица, чудодейственным эффектом обладают

некоторые маски, в продаже имеются специальные кремы от морщин. Все это можно и нужно употреблять, и морщины, возможно, разгладятся, однако если лицу вашему присуще какое-то определенное, привычное ему выражение, то морщины снова будут появляться, причем в одних и тех же местах. И хорошо еще, если это привычное выражение — улыбка; морщинки, образующиеся при улыбке, наверно, никого не портят, к тому же при улыбке происходит взаимодействие нескольких мимических мышц, что способствует расслаблению лица. А если ваше привычное выражение — это постоянная обида, недовольство или самодовольство?

Что делают мимические мышцы

□ Лобная мышца работает, когда вы широко раскрываете глаза (например, от изумления), поднимает брови и, соответственно, морщит лоб. Поэтому если она у вас часто бывает в работе — если вы часто огорчаетесь, удивляетесь, сомневаетесь, то вам обеспечены поперечные морщины на лбу.

□ Мышца, сморщивающая бровь, «хмурит» брови (сдвигает их). Это так называемая «мышца гордеца». Если она у вас есть (она развита не у всех) и если вы часто испытываете страдания, то помимо поперечных морщин могут появиться еще и продольные, посередине лба.

□ Мышца, опускающая межбровный промежуток, создает вертикальные складки переносицы.

□ Круговая мышца глаза опускает бровь и смыкает глазную щель. Ей приходится работать по меньшей мере каждый вечер — закрывать ваши глаза перед сном, а кроме того, еще и всякий раз, когда вы замуриваетесь. Однако это не столь уж плохо, поскольку она заодно сглаживает горизонтальные складки лба, а также

расширяет слезный мешок и дает возможность поплакать (или просто промыть глаз слезной жидкостью). Правда, все глазные мышцы чрезвычайно «хлипкие», и с ними надо особенно осторожно обращаться, делая массаж лица.

□ Мышца, поднимающая угол рта, соответственно, это и делает, а также оттягивает угол рта в сторону.

□ Скуловая мышца поднимает и оттягивает в сторону край верхней губы, с ее помощью можно оскалить верхние зубы, а также посмеяться. Она же создает носогубную складку.

□ Мышца, поднимающая верхнюю губу, помимо этого также расширяет ноздри, оскаливает верхние зубы, создает носогубную складку.

□ Мышца смеха растягивает углы рта в стороны, оскаливает зубы и активно участвует в смехе. У некоторых людей — так активно, что создает симпатичные ямочки на щеках.

□ Щечная мышца не только надувает щеки или, наоборот, прижимает внутреннюю поверхность щек к зубам. Призвав ее на помощь, мы можем плюнуть, дунуть или улыбнуться «приклеенной» улыбкой (если это необходимо по каким-то соображениям).

□ Круговая мышца рта (огибает кольцом верхнюю и нижнюю губы) сжимает губы, вытягивает их вперед, сворачивает трубочкой, так что без нее нам было бы затруднительно, например, свистеть (а также и целоваться).

□ Мышца, опускающая угол рта, именно это и делает, а еще растягивает углы рта в сторону и создает на лице выражение беспросветной печали. Один плюс все же есть: благодаря ей выравнивается носогубная складка.

□ Мышца, опускающая нижнюю губу, может растянуть нижнюю губу и оскалить нижние зубы, а также

открывает рот. С ее помощью мы можем изобразить на лице выражение величайшего отвращения.

□ Подбородочная мышца поднимает нижнюю губу, закрывает рот и создает у некоторых людей ямочку на подбородке. Без нее нам тоже трудно было бы свистеть (но поцеловаться удалось бы).

□ Шейная мышца (платизма) находится в передней части шеи и покрывает более глубоко расположенные мышцы. Она опускает уголки рта и нижнюю челюсть, когда вы открываете рот. А потом на шее образуются некрасивые поперечные складки.

□ Жевательная мышца — самая сильная. Причем если бы можно было устроить соревнование по силе между всеми вообще мышцами тела, то жевательная оказалась бы в группе лидеров. Бицепс она, конечно, не победила бы, но многие другие мышцы оставила бы далеко позади.

Подойдите к зеркалу и последовательно изобразите на своем лице: удивление (брови подняты, лоб слегка наморщен), недовольство (брови нахмурены, губы поджаты), испуг (глаза расширены, рот приоткрыт), пренебрежение (нос сморщен, нижняя губа оттопырена). При всех этих выражениях напрягаются те или иные мимические мышцы. А теперь, чтобы расслабить мышцы, изобразите: размышление о возвышенном, тихую радость, легкую ироническую улыбку. И наконец, для контраста — полное безразличие.

Какое из этих выражений вам больше всего идет? Какое изобразить легче всего, а какое — труднее? Определив это, вы можете подобрать для себя индивидуальные упражнения и со временем весьма заметно изменить черты своего лица.

Утренняя гимнастика для лица

Первое упражнение — улыбка. Упражнение чрезвычайно трудное, поскольку в большинстве случаев женщине с утра совсем не хочется улыбаться, особенно если ей за тридцать, особенно если она не выспалась, особенно если накануне она несколько нарушила режим (выпила, например, слишком много жидкости, неважно какой, перед сном), особенно если предстоит трудный день, особенно если... Собственно, много ли у нас причин для улыбок с утра?

И все-таки попробуйте сделать над собой колоссальное усилие и улыбнуться самой себе. Сначала вы удивитесь тому, что лицо ваше преобразится, хотя в этом нет ничего удивительного: улыбка украшает любое лицо. (Это, естественно, не относится к злорадной или презрительной ухмылке, но не будете же вы улыбаться таким образом сами себе?) Затем вы удивитесь еще больше, ибо ваше настроение заметно изменится. И это будет не иллюзия, этому есть вполне научное объяснение.

Наверное, все представляют, что такое обратная связь. В нашем организме связь всех функций, органов и систем настолько сложна, что невозможно строго разграничить, где причина, а где следствие. В течение многих лет вы улыбались только тогда, когда у вас было хорошее настроение, и наоборот, при плохом настроении на вашем лице появлялось недовольное, хмурое выражение. В результате в головном мозге образовалась стойкая ассоциативная связь, работающая, так сказать, в обе стороны: хорошее настроение — улыбка, и улыбка — хорошее настроение. Поэтому, если вы улыбнетесь даже «наильно», это неизбежно улучшит ваше настроение — ассоциативная связь в головном мозге активизируется.

Теперь, пребывая в относительно неплохом (по крайней мере) настроении, выполните следующие упражнения.

1. Откинуть голову назад так, чтобы подбородок был приподнят; постараться достать нижней губой кончика носа. (Это вам, разумеется, не удастся, но если вы будете пытаться сделать это ежедневно, у вас не будет двойного подбородка.)

2. Надуть щеки и рывками выпускать воздух, стараясь не разжимать губ.

3. Набрать воздуха в рот и «покатать шарик» вверх, вниз, вправо, влево.

4. Указательные пальцы обеих рук установить возле наружных уголков глаз, а большие пальцы — на нижней челюсти примерно на уровне наружных углов рта; и, не столько растягивая, сколько чуть придерживая кожу, сделать губами такие движения, как при произнесении звуков «о» — «у».

5. Поднять брови как можно выше и сосчитать до пяти (упражнение укрепляет веки).

Дневной комплекс

1. Сделать глубокий вдох через нос, а затем равномерный выдох через рот с расслабленными губами. Повторить 2 раза.

2. Глубоко вдохнув через нос, задержать дыхание на 1–2 секунды, а затем, надув щеки и сомкнув губы, выдохнуть воздух толчками (с напряжением) через рот. Повторить 2 раза.

3.левой рукой захватить правую щеку, при этом большой палец должен располагаться со стороны полости рта, а остальные четыре пальца — на коже щеки (рис. 138). Сделать вдох через нос и одновременно попробовать улыбнуться. Это заставит мышцы

щеки сокращаться, но вы должны пальцами левой руки противодействовать этому сокращению и «помешать» улыбке. Затем спокойно выдохнуть через рот, разжав пальцы. Повторить 2 раза для каждой щеки.

4. Сделать вдох через нос, а язык с силой прижать к внутренней поверхности десен нижней челюсти. При этом будут сокращаться мышцы подбородочной области и шеи. Равномерно выдохнуть через рот, расслабив мышцы. Повторить 2 раза.

5. Вдохнуть через нос и выдохнуть через губы, вытянутые трубочкой, удерживая пальцами обеих рук углы рта на месте (рис. 139). Повторить 4 раза.

6. Фиксируя правой рукой левую половину шеи, сделать вдох и в это время оттягивать вниз мышцы шеи, а левой рукой удерживать на месте левый угол рта (рис. 140). Выдохнуть через рот при расслабленных мышцах. Выполнить то же с правой половиной шеи и правым углом рта. Повторить 4 раза.



Рис. 138



Рис. 139



Рис. 140



Рис. 141



Рис. 142

7. Указательными пальцами обеих рук прижать брови к лобной кости и попытаться поднять брови, сокращая мышцы лба, но пальцами удерживая брови на месте (рис. 141). Повторить 4 раза.

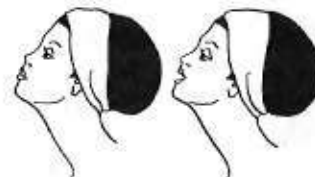


Рис. 143

8. Положить указательные, средние и безымянные пальцы обеих рук на закрытые глаза следующим образом: указательные пальцы фиксируют, легко надавливая, наружные углы глаз, средние — середины бровей, а безымянные — внутренние углы глаз (рис. 142). Попробовать прищурить глаза, оказывая противодействие пальцами. Повторить 4 раза.

9. Резко откинуть голову назад, расслабить нижнюю челюсть, приоткрыть рот. Затем, напрягая мышцы шеи, медленно и с силой закрыть рот, максимально выдвигая вперед нижнюю челюсть так, чтобы нижняя губа перекрывала верхнюю (рис. 143). Движения повторять до тех пор, пока не появится легкая болезненность мышц подбородочной области. (Упражнение укрепляет мышцы верхней части шеи, дна полости рта и подбородка.)

Вечерний комплекс «Фейс-билдинг»

Фейс-билдинг («строительство лица») — это специальная система упражнений, с помощью которых можно разгладить морщины и сделать кожу лица более упругой без хирургического вмешательства. Это великолепное средство против морщин; если вы будете ежедневно выполнять приведенные ниже упражнения, то месяца через три-четыре разгладятся даже уже имеющиеся морщины. Этот комплекс можно выполнять в любое время суток, но лучше всего

вечером, перед сном. Гимнастику для лица надо делать 5 раз в неделю, каждое упражнение — по 5 раз в течение 6 секунд. Постепенно число повторений увеличивают до 20.

1. Упражнение для лба. Положить пальцы обеих рук на лоб (рис. 144). Безымянные пальцы должны лежать на бровях. Теперь, преодолевая сопротивление пальцев, поднять брови и стянуть кожу головы вперед. Без пальцев на лбу образовались бы складки.

2. Упражнение для век. Подтянуть нижние веки вверх, положив пальцы на уголки глаз, чтобы в этих местах не успели образоваться морщинки (рис. 145).

3. Упражнение для щек. Изобразить широкую улыбку, не размыкая губ. Указательными пальцами слегка прижать те места, где при улыбке обычно образуются складки (рис. 146).

4. Упражнение против двойного подбородка. Подложить кулаки под подбородок и, преодолевая сопротивление рук, открыть рот. Затем упереться в подбородок большим пальцем и максимально высунуть язык так, чтобы его кончик был направлен вниз (рис. 147).

5. Упражнение против «гусиных лапок». Положить средние пальцы на внешние края глазниц и закрыть глаза. При этом пальцы «потянут» к середине лица. Стараться удержать их на месте, но не нажимать слишком сильно — веки должны все-таки сомкнуться (рис. 148).

6. Упражнение для рта. Указательные пальцы плотно положить около глазниц, а большие — около уголков рта. Теперь открыть рот, подняв уголки рта вверх, как будто вы собираетесь рассмеяться, и задержать их в таком положении на 6 секунд (рис. 149).



Рис. 144

Рис. 145

Рис. 146

Рис. 147

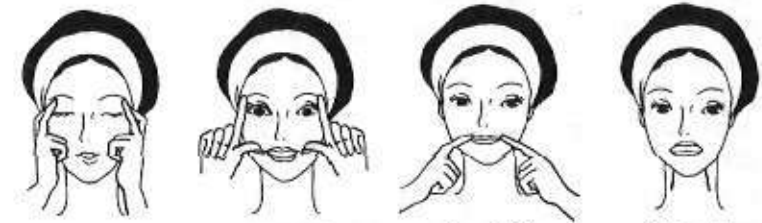


Рис. 148

Рис. 149

Рис. 150

Рис. 151

7. Упражнение для губ. Крепко сжать губы и прижать пальцами образовавшиеся в уголках губ складки (рис. 150).

8. Упражнение для шеи. С усилием оттянуть нижнюю губу (не перемещая уголки рта) вниз, обнажив нижние зубы (рис. 151). Если вы правильно выполняете упражнение, то на шее будет виден рельеф мышц.

Массаж лица

Трудно переоценить значение массажа. Руки — вообще лучшие целители, а механизм воздействия массажа столь сложен, что этому вопросу можно посвятить целую книгу. Массаж стимулирует кровообращение, восстанавливает упругость мышц, регулирует функцию сальных желез, действует на нервные окончания и в результате всего этого как

бы возвращает кожу к жизни, активизирует все ее функции.

Многие виды общего массажа не рекомендуется делать самостоятельно без специальной подготовки. Но это не относится к массажу кожи лица, ибо не так уж сложно научиться гладить свое лицо. Поглаживание — первый прием, с которого начинается классический массаж на любом участке тела, но если на спине или конечностях это прием подготовительный, так сказать, вступительный, то на лице — пожалуй, основной.

Перед тем как приступать к массажу, смажьте лицо кремом, чтобы руки скользили по коже, а не растягивали ее, а еще прежде — очистите его. Но самое первое, что надо сделать, — это выучить направление массажных, или кожных, линий (и придерживаться их не только при массаже, но и при любых вообще манипуляциях с лицом).

Массажные линии — это линии наименьшего растяжения кожи. Их надо учитывать, потому что если вы будете сильно растягивать кожу при массаже или других процедурах, то принесете себе больше вреда, чем пользы. На лбу кожные линии идут от середины лба к вискам. Вокруг глаз — по верхнему веку от внутреннего угла глаза к наружному, по нижнему веку — от наружного угла глаза к внутреннему. От боковых поверхностей носа — к ушным раковинам. От середины верхней губы — к щекам и далее к ушным раковинам. От середины подбородка — к мочкам ушей. На носу — от переносицы по спинке носа к его кончику, от спинки носа вниз, по боковым поверхностям носа. На передней поверхности шеи — от груди снизу вверх к подбородку. На боковых поверхностях шеи — сверху (от ушных раковин) вниз к плечам (рис. 152).

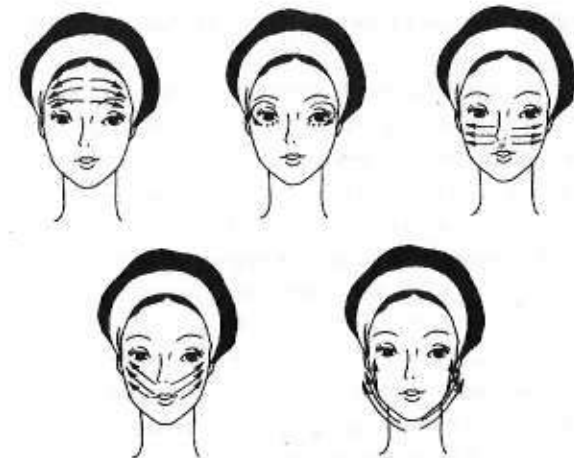


Рис. 152. Массажные линии

Теперь встаньте (или лучше сядьте) перед зеркалом. Внимательно посмотрите на свое лицо — посмотрите, как на своего ребенка, и одновременно вспомните, как вы гладите малыша, и постарайтесь, чтобы это вспомнили ваши руки. Очень нежно и мягко (как ребенка!) погладьте себя средним и указательным пальцами от середины лба к вискам, с легким нажимом. Повторите это движение 3 раза. После этого погладьте лицо вдоль скуловой дуги в направлении от носа к вискам, а потом точно так же — от углов рта к вискам. Особое внимание уделите складкам в углах рта, погладьте их чуть сильнее, задержитесь на них, а потом надуйте щеки и снова погладьте.

Теперь подбородок — его можно не только гладить, но и растирать. Растирание — второй прием классического массажа, несколько более глубокий, чем поглаживание. Направление ваших движений — от вершины подбородка вдоль нижней челюсти к ушам. Обратите внимание, не образуется ли у вас

уже двойной подбородок. Если да, то места, где отложился (или вот-вот отложится) жир, надо дополнительно помассировать вращательными движениями больших пальцев, но при этом постарайтесь не сдвигать двойной подбородок в сторону. Затем можно применить и массажный прием, называемый «поколачивание»: слегка поколотите себя кончиками пальцев по намечающимся жировым подушкам.

Складки на лбу тоже можно разгладить: массирующими движениями от переносицы до границы волосяного покрова.

«Гусиные лапки»... Именно они нередко появляются как первые «указатели» на возраст. Но все не так страшно. «Гусиные лапки» возле глаз легко образуются, так как кожа в этом месте чрезвычайно тонкая, но по этой же причине с ними и довольно легко справиться. Растопыренными пальцами правой руки на правой стороне, а левой руки — на левой стороне натяните кожу у глаз. Одновременно средним и безымянным пальцами другой руки опишите 3 маленьких круга. Эти вращательные движения направлены к брови и заканчиваются легким поглаживанием внизу у внутреннего угла глаза. Давления и нажима здесь вообще никакого не надо, представьте, что разглаживаете переводную картинку.

Область глаз следует массировать очень осторожно: начиная от внутреннего угла глаза, затем над глазом к виску. Под глазами легкими хлопками втирайте крем по направлению снаружи внутрь.

В заключение процедуры массажа погладьте тыльной стороной кисти область шеи.

Массаж полезно делать ежедневно, и на это хватит 10 минут. Лучше всего — перед сном. А можно и сидя перед телевизором (когда вы уже научились

массажным движениям и зеркало вам больше не нужно). Эффект от массажа обнаружится очень скоро. Собственно, вы заметите изменения уже после одного раза, только изменения эти продержатся недолго. Но чем дольше вы будете практиковать массаж, тем дольше лицо ваше будет сохранять этот эффект.

ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА

Чтобы «слепить» идеальную фигуру, потребуется значительно больше времени и сил, чем для «лицевой» гимнастики. Однако прежде, чем приступить к этому нелегкому делу, подойдите к зеркалу и посмотрите на себя критически, но с любовью. Можете взять сантиметр и измерить все свои окружности, только не надо делать никаких мрачных выводов, если у вас не получится 90-60-90. Скорее всего, и вправду не получится, но никакой трагедии в этом нет.

Во-первых, многое можно исправить.

Во-вторых, многое исправлять, может быть, и не нужно.

Например, антропологи выделяют три только основных типа конституции (не говоря уже о многочисленных переходных и промежуточных вариантах). Эти три типа называются: нормостеник, гиперстеник и астеник. Человек, обладающий гиперстенической конституцией, чаще всего среднего или ниже среднего роста, ширококостный, с относительно короткими руками и ногами и широкой грудной клеткой. Астеник — высокого роста, длинноногий, с узкой грудной клеткой, весь как бы устремленный вверх. Нормостеник — это значит «нормальный»: рост средний и все остальное тоже. Довольно точно

определить свой конституциональный тип можно по так называемому межреберному углу, который образуют самые нижние реберные дуги. Встаньте перед зеркалом, втянув живот и выпятив грудную клетку, и посмотрите, какой у вас межреберный угол (можно даже взять большой транспортир и измерить). Если он приблизительно 90° , значит, вы нормостеник. Если этот угол острый, меньше 90° — вы астеник, а если тупой — гиперстеник. В последнем случае, в частности, удачное избавление от лишнего веса может привести к не очень удачному результату: худоба не украсит гиперстеника, а некоторый «лишний» вес, наоборот, скруглит несколько квадратные очертания фигуры.

А как определить, кстати, какой вес — лишний? Для этого существуют различные формулы.

□ Самая простая (и самая приблизительная): рост (в сантиметрах) минус 110. Полученное число (в килограммах) — идеальный вес. Однако это не означает, что «все остальное» — лишнее.

□ Индекс веса тела. Свой рост (в метрах) возведите в квадрат. Например, если ваш рост 170 см, то это составит:

$$1,7 \times 1,7 = 2,89.$$

Теперь свой вес — допустим, 65 кг — разделите на это найденное число: $65 : 2,89 = 22,5$. Очень хорошее значение, так как нормальный индекс веса тела лежит в интервале между 19 и 26. Числа от 26 до 30 говорят о некотором избыточном весе, числа свыше 30 указывают на ожирение, и тогда вам придется худеть уже по чисто медицинским показаниям. Числа ниже 19 говорят о недостаточном весе, причем настолько недостаточном, что это таит в себе угрозу для здоровья.

□ Еще один способ: измерьте окружность груди на уровне сосков сначала на глубоком вдохе, затем — на выдохе. Возьмите среднее значение и умножьте его на ваш рост. Результат поделите на 240.

Например: среднее значение окружности груди — 100 см (допустим, 110 на вдохе и 90 на выдохе) — умножить на рост 170 см = 17 000, разделить на 240 = 70,8 кг. Это ваш идеальный вес, а допустимый — плюс-минус 10 % (в данном случае — 7 кг).

Допустим, вы все это подсчитали и результаты должны были бы вас удовлетворить. Однако никакого удовлетворения при взгляде на себя в зеркало вы не испытываете. В этом нет ничего удивительного, ибо с возрастом у любой женщины (не подвергающей себя достаточным физическим нагрузкам) мышцы в некоторых — довольно определенных — местах словно обвисают. Вес же при этом может оставаться нормальным.

Всякий живой организм (в том числе человеческий) устроен очень разумно и, с энергетической точки зрения, экономно. То, что не работает, атрофируется, а говоря простыми словами — отпадает за ненадобностью. Мышцы пужны нам исключительно для того, чтобы производить разнообразные движения, а не «для красоты». Если же движений нет, то природа, в полном соответствии с принципом целесообразности, заменяет сложно организованную мышечную ткань на куда более простую — соединительную, а между ее волокнами откладываются жировые дольки. Такая ткань, в отличие от мышечной, не должна ничего «делать», поэтому ее «содержание» требует гораздо меньших затрат. Жировые дольки — это как раз та самая невостребованная энергия.

Избавиться от жировой ткани теоретически довольно легко: нужно соблюдать строжайшую диету.

или «вообще ничего не есть». На практике это гораздо сложнее. Укрепить мышцы — и теоретически, и практически — можно одним-единственным способом — гимнастикой.

Предлагаемые ниже упражнения, конечно, желательно выполнять 2–3 раза в неделю и целым комплексом, но для многих женщин это почти нереально. Поэтому определите для начала свои «критические зоны» и займитесь в первую очередь ими. Кроме того, не обязательно выполнять весь комплекс сразу, можно распределить его на весь день: одно-два упражнения утром, одно-два — по приходе с работы, одно-два — вечером. При этом в понедельник, например, вы делаете упражнения для груди, во вторник — для живота, в среду — для ягодиц и бедер и так далее. Здесь мы, тем не менее, приведем целые комплексы — возможно, кто-нибудь найдет время и силы выполнять их полностью.

Осанка

Без правильной осанки о красивой фигуре нечего и мечтать. Для того чтобы проверить, правильная ли у вас осанка, сделайте следующее. Встаньте спиной к стене так, чтобы стены касались затылок, лопатки, ягодицы, пятки. Теперь сделайте шаг вперед, стараясь сохранить эту осанку. Сосчитайте до 10, сделайте шаг назад и проверьте, прижались ли к стене затылок, лопатки, ягодицы, пятки.

Но то и дело становится к стене, прижимаясь к ней нужными частями тела, довольно скучно. Для тех, кто предпочитает разнообразие, приведем комплекс упражнений, специально предназначенных для выработки правильной осанки.

Упражнения для мышц шеи

1. Сесть на пол, согнув ноги в коленях и обняв колени руками. Выпрямить спину, сблизив лопатки. На вдохе запрокинуть голову назад, стараясь как можно сильнее вытянуть шею (рис. 153). Повторить 10 раз.



Рис. 153

2. Сесть «по-турецки», обхватив руками голени или носки; спина выпрямлена. На счет 1 повернуть голову влево, на счет 2–3 — еще дальше влево, рывками, на счет 4 плавно вернуться в ИП (рис. 154). Повторить 4–6 раз в каждую сторону.

3. Встать на колени и опереться на прямые руки, поставленные на ширине плеч. И руки, и бедра — под прямым углом к полу, тяжесть тела распределена равномерно. Выполнять круговые движения головой: вниз, влево, назад, вправо, затем в другую сторону (рис. 155). Повторить 3–6 раз в каждую сторону.



Рис. 154



Рис. 155

4. Лечь на живот, слетя руки на затылке и отведя локти так, чтобы сблизилась лопатки; лбом упереться в пол. На вдохе поднять голову, одновременно препятствуя руками этому движению, и вернуться в ИП (рис. 156). Повторить 8–10 раз.



Рис. 156

! Последние два упражнения нельзя делать при выраженном остеохондрозе шейного отдела позвоночника.

Упражнения, выпрямляющие спину

1. Лечь на живот, согнув руки в локтях и положив лоб на сомкнутые кисти. Носки вытянуты, пятки вместе. Делая вдох, приподнять верхнюю часть туловища, одновременно развести руки в стороны; голову закидывать назад не надо. Вернуться в ИП (рис. 157). Повторить 6–10 раз.

2. Лечь на спину, согнув ноги в коленях так, чтобы ступни стояли как можно ближе к бедрам. Руки развести в стороны, ладонями вверх. Опираясь на руки и на голову, выгнуть грудную клетку. Нижняя часть туловища при этом плотно прилегает к полу (рис. 158). Повторить 5–8 раз.



Рис. 157



Рис. 158

3. Встать на колени, упираясь руками в пол, руки и бедра на ширине плеч, под прямым углом к полу. Вытянуть правую руку вперед и вверх (к потолку), одновременно отведя левую прямую ногу назад и вверх. Вернуться в ИП и повторить то же самое левой рукой и правой ногой (рис. 159). Повторить 6–8 раз.



Рис. 159

4. «Японский поклон» (рис. 160). Встать на колени, ноги вместе, прямые руки подняты вверх ладонями вперед, спина выпрямлена. Не меняя положения головы и рук и сохраняя спину прямой, очень медленно наклониться вперед, одновременно садясь на пятки. Коснувшись грудью коленей, расслабить плечевые мышцы и свободно опустить голову. Опираясь ладонями на пол и напрягая мышцы спины,

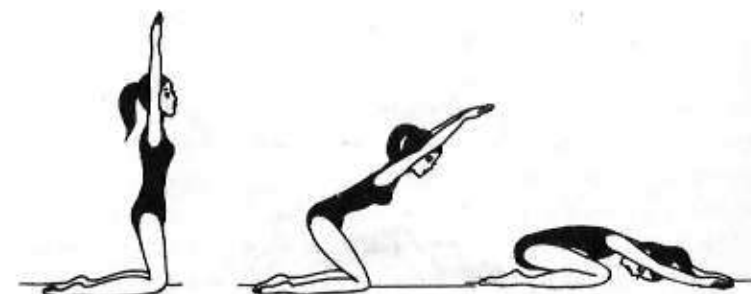


Рис. 160

вернуться в ИП и опустить руки. При наклоне делать выдох, при выпрямлении — вдох. Повторить 4–8 раз.

Грудь

Форма и размер грудных желез во многом обусловлены генетическими факторами, проще говоря — передаются по наследству, и кардинально изменить эти параметры можно лишь хирургическим путем. Бюст состоит из 15–20 железистых долек, имеющих вид виноградной кисти и расположенных в толще соединительной ткани; мышц в нем нет. Но поддерживают его мышцы — грудные и плечевого пояса. Полного развития, можно сказать — расцвета грудные железы достигают к 18–20 годам, и поначалу мышцы, как правило, вполне справляются со своей задачей. Все огорчения, связанные с бюстом, начинаются у женщины после рождения ребенка. Известно, что у кормящей матери грудные железы значительно увеличиваются в размерах. Соответственно растягивается и кожа, а поддерживающие мышцы оказываются слабыми, чтобы удержать эту «новую», потяжелевшую грудь на должном месте. Когда период кормления заканчивается, сама грудная железа возвращается к прежним размерам, но ее внутренняя структура несколько изменяется: упругая железистая ткань частично замещается рыхлой соединительной. Кожа на груди не сокращается до прежней своей площади, так как постоянно испытывает немалое растяжение, а мышцы естественным образом ослабевают с возрастом. Все это вместе взятое приводит к тому, что грудь «обвисает», и мало кого из рожавших женщин удовлетворяет состояние их бюста.

Чтобы вернуть упругость и красоту груди, надо воздействовать и на мышцы, и на кожу.

Вообще-то самое полезное занятие для укрепления мышц, поддерживающих грудь, — это плавание и гребля (особенно на байдарке). Но и специальные упражнения достаточно эффективны; следует только помнить, что именно гимнастика для улучшения формы и упругости груди почему-то требует колоссальных усилий — занятия должны быть частыми, регулярными, интенсивными, и тогда, может быть, месяца через четыре вы заметите результат.

Комплекс упражнений с гантелями

Наиболее эффективны для бюста упражнения с гантелями. Лучше всего взять две гантели весом по 2 кг. В первую неделю занятий каждое упражнение предлагаемого ниже комплекса выполняйте по 10–15 раз, затем постепенно увеличивайте число повторений. Вес гантелей увеличивать не нужно.

1. Стоя на коленях, выставить вперед правую ногу, согнув колено под прямым углом. Наклонить корпус вперед, спина при этом прямая. Руки (в каждой руке по гантели) согнуты перед грудью. Развести руки в стороны и снова свести перед грудью. Затем сделать то же самое с опорой на левую ногу и правое колено (рис. 161).

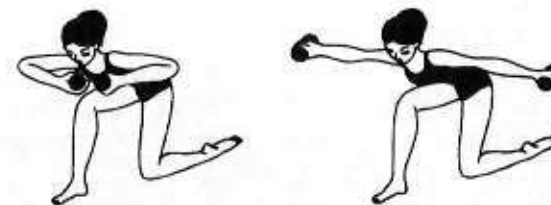


Рис. 161

2. Сделать широкий шаг вперед (полувыпад) правой ногой, правой рукой упереться в бедро правой ноги, слегка согнутой в колене. Другую руку с гантелью поднять вперед и вверх до уровня плеч, одновременно делая вдох. На выдохе отвести руку как можно дальше назад. То же самое проделать правой рукой (рис. 162).

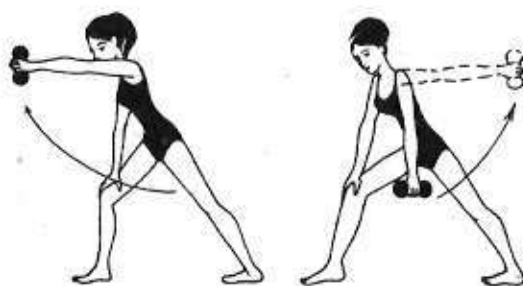


Рис. 162

3. Встать, расставив ноги шире плеч и вытянув руки с гантелями вперед. Сгибая руки, привести гантели к груди, стараясь не опускать локти, затем опять вытянуть руки вперед.

4. Стоя на коленях, выставить вперед правую ногу, согнув колено под прямым углом. Рука опирается на бедро. В другой руке гантель. Локоть этой руки отвести как можно дальше назад и медленно вести гантель к плечу, затем снова назад.

5. Встать прямо, чуть согнув ноги в коленях для лучшего упора. Руки с гантелями поднять вверх так, чтобы максимально согнутые локти оказались около ушей. Вытолкнуть вверх обе руки и затем снова «уронить» их, не меняя положения локтей.

6. Лечь на спину, немного согнув ноги в коленях, руки с гантелями согнуть в локтях под прямым

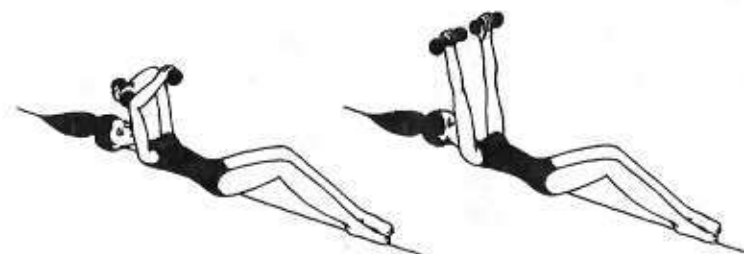


Рис. 163

углом так, чтобы предплечья были перпендикулярны полу. Медленно выпрямлять руки, потянувшись гантелями в потолок (выдох). Вернуться в ИП (вдох; рис. 163).

7. Лечь на спину, слегка согнув колени и вытянув руки с гантелями вверх. Как можно медленнее развести руки в стороны и опустить их на пол. Вернуться в ИП.

8. Встать, поставив ноги шире плеч и вытянув руки с гантелями вперед. Попеременно сгибать в локте то одну, то другую руку, приводя предплечье к плечу.

Семь упражнений без гантелей

1. Сесть на табурет; спина выпрямлена, голова гордо поднята, согнутые в локтях руки подняты на высоту плеч. Медленно отвести руки назад, сближая лопатки и напрягая грудные мышцы. Повторить 6–10 раз.

2. Разведя руки в стороны на высоте плеч, выполнять круговые движения — сначала маленькие круги, потом все больше, сначала вперед, потом назад. Следите за тем, чтобы при вращении размах был достаточно большим.

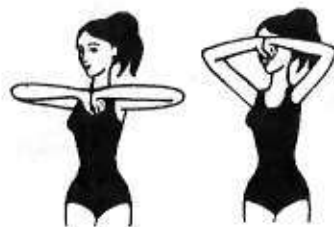


Рис. 164

3. Сложить кисти вместе перед грудью, пальцами к себе (рис. 164). Попробовать поднять руки со сложенными кистями как можно выше, а затем медленно опустить руки и прижать к телу.

4. Сесть на табурет или стул, выпрямив спину и свободно опустив руки. Медленно поднять руки через стороны вверх, так чтобы соединить над головой ладони. Энергично 5 раз нажать одной ладонью на другую, потом отвести руки в прежнее положение. После короткой паузы повторить упражнение 3 раза.

5. На распростертых ладонях медленно поднимать вверх («выжимать») две книги (рис. 165). Повторить 10 раз. Обратите внимание на то, чтобы локти оставались в правильном положении.



Рис. 165

6. Отжимания: опереться руками в две табуретки или тахту и медленно, сгибая руки, опускать корпус (рис. 166). Туловище и ноги все время прямые, спину не прогибать. Вернуться в ИП. Повторить 10 раз.

7. Сесть в удобное кресло, положив руки на подлокотники. Опираясь на руки и вытянув ноги вперед, приподнять туловище (рис. 167). (Туловище и ноги прямые.) Медленно опуститься в кресло. Повторить 5 раз.

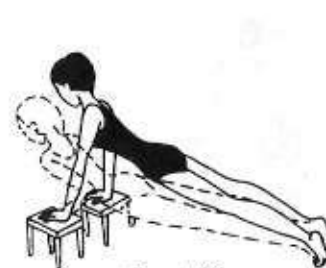


Рис. 166



Рис. 167

Живот

Еще одна «критическая зона» у многих женщин — живот. Проблемы здесь обусловлены теми же причинами, что и проблемы с бюстом. Самой природой предназначено, чтобы кожа в этих зонах легко растягивалась. Однако живот легче довести до «идеального состояния» — то есть сделать упругим, — чем бюст. Подкожно-жировой слой на животе плотно прилегает непосредственно к мышцам, здесь нет прослойки железистой ткани, с которой мы ничего не можем поделать. А значит, тренируя мышцы живота, вы тем самым воздействуете и на все его ткани. Предлагаемый ниже комплекс упражнений рекомендуется выполнять не реже трех раз в неделю. Очень важно следить за дыханием: при напряжении мышц живота делайте выдох, при расслаблении — вдох. Молодым женщинам, еще не рожавшим, рекомендуется уделить особое внимание укреплению мышц брюшного пресса; тогда у них есть реальный шанс, что после родов живот не обвиснет и на нем не появятся так называемые растяжки!

Упражнения для мышц живота

1. Лечь на спину, согнув ноги в коленях под прямым углом, основная опора — на пятки. Руки

вытянуть за голову, можно подложить их под голову. Медленно приподнять верхнюю часть туловища (голову и плечи) до угла примерно 30° . Повторить 10–12 раз.

2. Лечь на спину, согнув ноги под прямым углом в коленных и тазобедренных суставах. Руками опереться в колени и с усилием надавить на них, одновременно как бы пытаясь привести бедра к животу. Сосчитать до пяти и расслабиться. Повторить 5–10 раз.

3. Встать, поставив слегка согнутые ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Выдвинуть таз вперед, напрягая при этом ягодицы. Вернуться в ИП, расслабляя мышцы (рис. 168). Движения должны быть ритмичными, равномерными. Повторить 20–30 раз.

4. Для боковых мышц живота. Лечь на спину, положив голову на руки и согнув ноги в коленях, левую стопу перекинуть через правую. Слегка приподнять корпус и повернуть его направо. Вернуться в ИП (рис. 169). Повторить 5–10 раз в каждую сторону (меняя положение ступней).

5. Для центральных и боковых мышц живота. Лежа на спине, правую ногу поднять и держать под углом примерно 60° к полу, левую согнуть в колене и тазобедренном суставе. Правую руку вытянуть вперед параллельно правой ноге, левую — вперед и вверх, тоже под углом примерно 60° . После этого выпрямить левую ногу, а правую согнуть и соответственно поменять положение рук (рис. 170). Повторить 5–10 раз.

6. Лежа на спине, поднять ноги перпендикулярно полу и скрестить их. Руки вытянуть вдоль тела. Опираясь на руки, чуть-чуть приподнять и снова опустить таз (рис. 171). Повторить для начала 3–5 раз — упражнение довольно трудное.

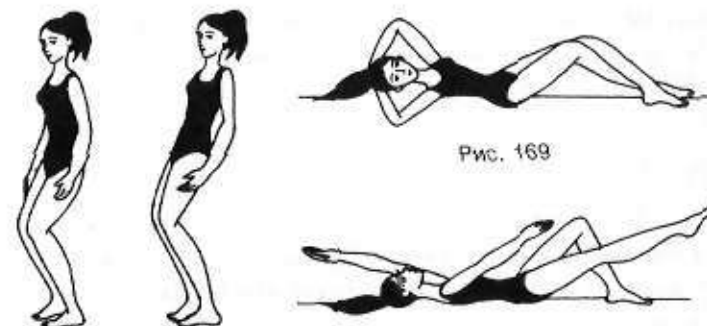


Рис. 168

Рис. 169



Рис. 170

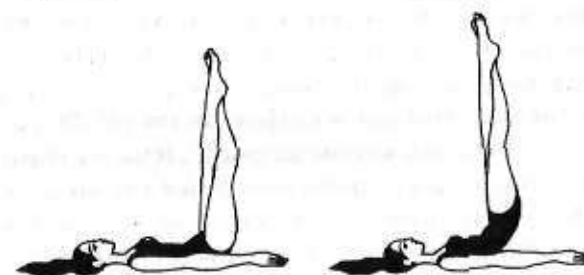


Рис. 171

Упражнения для живота и талии

1. Положив руки на бедра, вращать бедрами сначала по часовой стрелке, потом против (как будто крутите хула-хуп). Плечи неподвижны. Повторить 10–20 раз.

2. Сесть, опираясь на руки за спиной. Поднять вытянутые ноги примерно на 30 см от пола, слегка откинувшись назад. Сделать несколько движений ногами поочередно вверх-вниз, как при плавании кролем. Повторить 10–20 раз.

3. Лечь на спину, расслабив мышцы, руки лежат на полу за головой. Сесть и, продолжая это движение, медленно наклониться до самого пола, пока

пальцы рук не коснутся пальцев на ногах. Ноги все время должны быть прямыми. Медленно вернуться в ИП. Повторить 8–10 раз.

Упражнения для бедер и ягодиц

1. Поставив руки на бедра, поднять прямую ногу и описать ею круг вокруг спинки стула, сначала слева направо, потом в обратном направлении. То же проделать другой ногой. Повторить 6–8 раз.

2. Лежа на спине, правой рукой взяться за пальцы ноги (для чего придется слегка согнуть ногу) и выпрямить ногу, не выпуская ее из руки. Повторить 3 раза каждой ногой.

3. Встать прямо, вплотную приставив ноги друг к другу и скрестив руки на груди. Делать бедрами размашистые круговые движения, сначала медленные, затем все более быстрые, 6 раз вправо и 6 раз влево.

4. Из положения лежа на спине непринужденно раскинуть руки в стороны. Теперь подтянуть колени вверх, а затем свободно «уронить» их сначала на правую, потом на левую сторону. Повторить 8–10 раз.

5. Одно из самых эффективных упражнений для ягодиц: сесть на пол, приподняв согнутые в коленях ноги, и, балансируя руками, перемещаться на ягодицах: вперед, назад, вокруг своей оси (рис. 172). С первого раза, скорее всего, не получится!



Рис. 172

Ноги

Есть наблюдения, что по длине и форме ног можно многое сказать о характере их обладательницы. Длин-

ногие женщины — часто натуры романтические, слишком чувствительные и любящие помечтать; женщины с короткими ногами твердо стоят на земле, хотя настроение их изменчиво: то они исполнены радости и надежды, то видят все в черных красках. Длинноногие часто не могут справиться с повседневными проблемами, а коротконогие решают их с легкостью. Однако длинноногие придерживаются в жизни собственных твердых принципов, коротконогие же — реалистки, без лишних переживаний могут и поменять свои взгляды, легко поддаются убеждению. Замечено также, что люди робкие, малообщительные ходят носками внутрь (слегка косолапа). А когда женщина счастлива в любви, походка ее становится легкой и красивой.

А что значит — красивые ноги? Вот несколько признаков красоты ног, подмеченных чешскими специалистами (возможно, просто ценителями женской красоты):

- окружность ноги под коленом должна быть такой же (или примерно такой же), как окружность ноги в области голеностопного сустава;
- по бокам колена не должно быть никаких выступающих частей;
- на задней поверхности колена должно иметься углубление;
- икроножные мышцы должны быть развитыми, но в меру;
- ахиллово сухожилие должно быть тонким и иметь углубления с обеих сторон;
- пятка должна иметь округлые очертания;
- идеальное бедро по форме должно напоминать веретено;
- наконец, идеальные ноги, если встать прямо, поставив их вместе, будут соприкасаться в определенных местах, образуя четыре «окошка»: первое — между

пятками и лодыжками; второе — над лодыжками; третье — под коленями; четвертое — над коленями на уровне нижней части бедра. Последнее «окошко» должно быть самым узким.

Упражнения для ног

1. Положив руки на спинку стула, приседать, медленно сгибая ноги в коленях и поднимаясь на носки. Постепенно нужно ускорять темп и делать приседания все более глубокими. Это очень эффективное упражнение для укрепления мышц ног и улучшения кровоснабжения в них.

2. Встать прямо, положив руки на бедра или придерживаясь руками за спинку стула. Одну ногу поставить на носок как можно выше. Теперь опустить ее на всю стопу, а на носок поставить другую ногу. Движения ритмичные, пружинящие.

3. Лежа на спине, размахивать одновременно руками и ногами так, как это делает жук, перевернутый на спину. Это упражнение улучшает циркуляцию крови и разогревает весь организм.

4. Лежа на спине, прижимать выпрямленные ноги плотно одну к другой в течение 5 секунд; затем расслабить мышцы. После этого в течение 5 секунд прижимать ноги к полу; снова расслабиться.

5. Перевернуться на живот и энергично поднимать попеременно голень каждой ноги, стараясь попасть пяткой по ягодице.

Целлюлит

Слово «целлюлит» прочно вошло в наш обиход, и даже хирурги-косметологи уже смирились и употребляют его для удобства. Между тем оно означает совсем не то, что под ним подразумевают.

«Целлюла» — в переводе с латинского «клеточка», а окончание «ит» (тоже латинское) в медицинское терминологию употребляется для обозначения воспалительного процесса (гепатит — воспаление печени, артрит — воспаление суставов, гастрит — воспаление желудка и т. п.). Впрочем, иногда медицинская терминология бывает не особенно точна, и, например, при радикулите («воспалении корешков») воспалительного процесса — в его классическом виде — все-таки нет.

Целлюлитом в медицине называют «неспецифическое воспаление подкожной клетчатки», и это действительно воспаление, которое чаще всего развивается в тканях глазницы, иногда — кончика носа (в частности, как осложнение фурункула носа). Однако, чтобы никого не запутать, мы будем обозначать этим словом то, что теперь принято, а именно — изменения в подкожной клетчатке, в результате которых кожа начинает напоминать апельсиновую корку.

Действительно, поверхность кожи становится бугристой из-за впадинок и утолщений и похожа на рыхлую корку апельсина. Целлюлит бывает почти исключительно у женщин и обусловлен особым строением соединительных тканей: эластичные волокна располагаются таким образом, что соединительная ткань легко растягивается, она слабее и податливее, чем у мужчин, и жировые клетки как бы продавливаются между ее волокнами. Кроме того, женские жировые клетки имеют шарообразную форму, у мужчин же они более плоские, поэтому ровнее лежат под кожей.

Когда вы набираете лишний вес, отдельные жировые клетки образуют скопления в виде гроздьев и давят изнутри на поверхностные слои кожи. При этом пережимаются капилляры, ухудшается

кровообращение кожи, а в межклеточном пространстве застаивается жидкость. Постепенно отдельные группы волокон соединительной ткани поддаются напору изнутри, растягиваются и расходятся, а на поверхности кожи все отчетливее проступают холмики и впадины — типичный «ландшафт» целлюлита.

Как видите — никакого воспаления. Целлюлит вообще никак не сказывается на состоянии здоровья и не вызывает никаких неприятных ощущений, он «всего лишь» портит внешний вид тела. Возникает он постепенно, и его проще предупредить, чем устранить. Предрасположенность к целлюлиту передается по наследству и отчасти определяется конституцией: у высоких стройных женщин он бывает редко, а чаще всего развивается у женщин так называемого эстрогенного типа, то есть обладающих пышными женственными формами. Правда, выработка эстрогенов — женских половых гормонов — повышается у всех женщин в период беременности, соответственно в это время повышается и опасность развития целлюлита.

Как справиться с целлюлитом? На том месте, где укрепляется и развивается мускул, жир вытесняется. Кожа над мышцей натянута более гладко и туго, чем над жировым отложением. При движении улучшается кровообращение, активизируется ток лимфы, и организм лучше очищается от всего ненужного. Целлюлит предотвратят любые виды спорта, требующие напряжения мышц ног, ягодиц и живота: бег, плавание, велосипед, танцы, прыжки на батуте, альпинизм. Уже начавшийся целлюлит можно остановить специальной гимнастикой. Помните только, что занятия должны быть регулярными, не реже 2–3 раз в неделю.

Гимнастика для бедер

Для выполнения приведенных ниже упражнений используйте эластичную ленту: обвяжите ею обе ноги на уровне голеностопных суставов. Сначала используйте слабую резину, со временем — все более тугую. Каждое упражнение вначале выполняйте 5–8 раз, постепенно доводя число повторений до 15.

1. Для таза, ягодиц и бедер: лежа на левом боку, ноги сомкнуты. Голова упирается на левую руку, согнутую в локте, правая рука упирается в пол. Медленно поднять правую ногу как можно выше и снова опустить. Затем повторить то же на другом боку.

2. Для задней поверхности бедер: лечь на живот, таз плотно прижат к полу. Поочередно поднимать и опускать голени, сгибая ноги в коленях, растягивая резиновую ленту и преодолевая ее сопротивление.

3. Для ягодиц: лежа на животе, лоб положить на скрещенные руки. Медленно поднять вытянутую ногу, отрывая таз от пола; ногу опустить. Повторить другой ногой.

4. Для задней поверхности ног: встать прямо, руки на талии. Прямую ногу отвести назад как можно дальше, колени выпрямить. Это упражнение полезно и для тренировки вестибулярного аппарата.

5. Для передней поверхности бедер: встать прямо, руки на талии. Вытянуть прямую ногу вперед, задержаться в этом положении и опустить ногу. Носки слегка развернуты.

6. Для боковых поверхностей ног: лежа на спине, прижать позвоночник к полу, руки сцепить за головой. Ноги поднять вертикально вверх, не сгибая в коленях, развести их как можно шире и снова свести.

7. Для внутренней поверхности бедер: лежа на левом боку, опереться на локоть левой руки. Левую



Рис. 173

ногу вытянуть, правую согнуть в коленном и тазобедренном суставах и расположить впереди левой; правой рукой обхватить правый голеностопный сустав. Поднимать и опускать левую ногу, следя за тем, чтобы таз не опрокидывался назад (рис. 173). Повторить то же, лежа на правом боку.

Массаж при целлюлите

Ткани, затронутые целлюлитом, желательно ежедневно массировать. Массаж стимулирует кровообращение и обмен веществ. Массировать можно руками, а можно специальными приборами.

Самое простое — массаж сухой щеткой или рукавицей. Щетка может быть мягкой или жесткой, в зависимости от чувствительности вашей кожи. Рукавицы тоже могут быть разной степени жесткости. Щетки лучше всего из натуральной щетины, но специально для антицеллюлитного массажа выпускаются и валики из синтетических материалов или жесткой резины. Они снабжены узелками, пластинками, роликами или стальными колесиками с серебряным острием. Перед тем как купить такой валик, испытайте его на внутренней стороне руки: прикосновение его должно быть приятным. Обязательно прочтите инструкцию к нему: как долго и с какой силой делать круговые или прямые движения, когда наносить крем — от всего этого зависит успех ваших действий.

При неправильном применении прибор может навредить коже.

Существуют и электрические массажные приборы, и они очень эффективны. Обычно рекомендуется пользоваться ими 5–10 минут в день.



При наличии под кожей красных прожилок, при расширении вен и тромбозах применять ни электрические, ни ручные приборы для массажа нельзя!

ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ: СЕКСУАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Предлагаемые ниже упражнения служат, если сказать по-научному, для укрепления мышц тазового дна, к которым относятся, в частности, мышцы, сжимающие влагалище во время полового акта. Регулярно занимаясь этой гимнастикой, вы, во-первых, предупредите развитие таких недугов, как опущение матки и влагалища (весьма частых у женщин зрелого возраста), а во-вторых, сможете доставить своему сексуальному партнеру (впрочем, и себе) новые, ни с чем не сравнимые ощущения.

Основное внимание при выполнении упражнений должно быть направлено на то, чтобы сжимать мышцы влагалища (как будто вы удерживаетесь от позывов к мочеиспусканию и дефекации). Тратить на эту гимнастику рекомендуется 30 минут в день (можно в несколько приемов), а через 2–3 месяца будет достаточно и 30 минут в неделю.

1. Встать у стены, соприкасаясь с ней пятками, ягодицами, спиной. Ягодицы расслаблены. Сжать ягодицы, втянуть живот так, чтобы таз приподнялся и «выпятился»; ягодицы в этот момент не должны касаться стены. Сосчитать до трех, расслабиться.

Каждые три дня выполнять это упражнение — сжимание мышц влагалища, сжимание ягодиц, вытягивание живота — в других позах:

- лицом к стене; стены касаются только лоб и грудь, пальцы ног находятся на некотором расстоянии от стены, ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты. Попытаться «поднимать» половые органы вверх «по стене», не поднимаясь на носки;
- сидя на полу. Ноги вытянуты, ладони упираются в пол позади ягодиц;
- лежа на полу на спине: а) с вытянутыми ногами; б) согнув ноги в коленях и поставив ступни на пол; в) согнув ноги в коленях и тазобедренных суставах под прямым углом; г) прогнувшись дугой и опираясь только на руки, пятки и затылок;
- лежа на животе: а) вытянувшись; б) подтянув под себя колени; в) на четвереньках, опираясь на руки и колени;
- сидя на коленях (ягодицы лежат на голених);
- лежа на боку: а) с вытянутыми ногами; б) с согнутыми ногами.

Все эти упражнения можно выполнять с плоским диском из картона, полистирола, около 0,5 см толщиной. Диск надо зажать между ягодицами и стараться удерживать его около 5 секунд. Затем расслабиться.

2. Вращение хула-хупа. Можно выполнять и без хула-хупа, повторяя те же движения: руки сцеплены над головой, ноги слегка расставлены и согнуты; вращать бедрами то в одну, то в другую сторону.

3. Движение бедрами. Встать прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельно, основная опора на пятки. Медленно повернуть носки внутрь, отдохнуть несколько секунд и развернуть их наружу. Затем проделать то же самое пятками, с основной опорой на носки. Одновременно нужно сжимать мышцы влагалища.

Самое простое упражнение, которое даже никто не заметит: в течение дня, находясь все равно где (дома, на работе, в метро), сидя, стоя или лежа, отдыхая или занимаясь чем угодно, сжать несколько раз подряд (5, 7, 10) мышцы влагалища. Первый раз можно потренироваться перед зеркалом: последить за тем, чтобы одновременно не напрягались мышцы лица (потому что это — тайная женская гимнастика!).

ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ

Нарушения менструального цикла

Нормальная менструация наступает каждые 21–24 или 28–30 дней, реже — каждые 34 и более дней (у каждой женщины этот интервал в норме постоянен); менструальные кровотечения продолжаются в среднем 3–5 дней. Однако срок наступления менструации может изменяться при стрессах, перемене климатических условий, после инфекционных заболеваний (ОРЗ, гриппа и др.). Иногда менструации вообще «выпадают» — например, при чрезмерной физической или психической нагрузке, но в этих случаях цикл, как правило, нормализуется в следующем месяце. Поэтому при отсутствии очередной менструации не надо сразу впадать в панику и пытаться искусственно вызвать ее горячими ваннами, употреблением лекарств и знахарских средств. Дождитесь нового срока прихода менструации. Если нормальный цикл не восстановится и на этот раз, обратитесь к гинекологу.

По статистике, почти 80 % женщин испытывают во время менструаций боли той или иной интенсивности. Причем если у одних все ограничивается

небольшим дискомфортом в первый-второй дни менструаций, то другие полностью «выбывают из строя» на три или четыре дня, а то и на неделю. А если еще приходится переживать и так называемый предменструальный синдром?

Предменструальный синдром возникает в дни, предшествующие менструации. У одних женщин он проявляется преимущественно в раздражительности, депрессии, слабости, плаксивости, агрессивности; довольно часто отмечаются повышенная чувствительность к звукам и запахам, онемение рук, метеоризм, нагрубание молочных желез (нервно-психическая форма). У других женщин резко выражены нагрубание и болезненность молочных желез, отечность лица, голеней, пальцев рук, вздутие живота, раздражительность, слабость, зуд кожи, потливость (отечная форма). При этой форме отмечается задержка жидкости в организме до 500–700 мл. При мозговой форме предменструального синдрома преобладают головная боль, раздражительность, тошнота и рвота, головокружение, повышенная чувствительность к звукам и запахам. В 30 % таких случаев отмечаются депрессия, боль в области сердца, потливость, онемение рук, нагрубание молочных желез, отеки. При кризовой форме основные симптомы — это повышение артериального давления, чувство сдавливания за грудиной, появление страха смерти, похолодание и онемение конечностей, сердцебиение.

Все перечисленные симптомы появляются незадолго перед менструацией и исчезают с ее наступлением. Ни к каким серьезным, опасным для жизни последствиям они не приводят, и, казалось бы, не о чем волноваться. И тем не менее, эти дни, наступающие каждый месяц с неотвратимостью судьбы, чрезвычайно осложняют жизнь и самой женщины, и ее

близких. Тем более если следующие несколько дней менструации тоже никак нельзя отнести к счастливейшим в жизни.

При любых нарушениях менструального цикла, менструальных болях, разумеется, надо обратиться к врачу (как и при любых вообще неполадках в организме), чтобы исключить возможные «материальные» причины этих болей (воспалительные заболевания половых органов, кисты, аномалии развития и т. п.). Вероятность, что они будут исключены, очень велика, то есть после консультации врача у женщины могут появиться все основания успокоиться. Беда лишь в том, что страдать в свои «критические дни» она будет по-прежнему.

Лечебная гимнастика поможет избавиться от менструальных болей, хотя и не так быстро, как анальгин или спазган. Но, думаем, никого не надо убеждать, что лечиться гимнастикой лучше, чем «химией». Несомненно, физические упражнения весьма смягчат и проявления предменструального синдрома (от которого вообще никаких лекарств, кроме успокаивающих, нет). Наконец, и общее состояние в обычные, «благополучные», дни тоже значительно улучшится — ведь движения оказывают благотворное воздействие на весь организм.

Занятия гимнастикой проводятся ежедневно утром, а в предменструальные и менструальные дни — 2–3 раза в день по 15–20 минут. Нагрузка должна быть довольно большой (до испарины), за счет и подбора упражнений, и энергичного их выполнения (как бы с преодолением сопротивления) в быстром темпе или с постепенным ускорением. Рекомендуются частые смены положений тела, резкие повороты, быстрые наклоны корпуса. Нередко уже в процессе

занятий или в ближайшее после занятия время боли уменьшаются, хотя и ненадолго. Стабильные результаты обычно наступают через 4–6 месяцев.

Комплекс упражнений

1. ИП: стоя. «Мельница»: поднять руки до уровня плеч и выполнять быстрые, резкие повороты туловища налево и направо. Повторить 5–6 раз.

2. ИП: стоя. Поднять руки вверх (вдох), наклонить туловище вперед и коснуться руками пола (выдох). Повторить 5–6 раз.

3. ИП: лежа на спине. Выполнять упражнение «велосипед». Повторить 8–10 движений.

4. ИП: лежа на спине. Опереться прямыми ногами о стенку (в идеале — гимнастическую) и поворачивать стопы внутрь и наружу. Повторить 8–10 раз.

5. ИП: лежа на животе, ноги упираются в стенку. «Идти» вверх по стене, придвигаясь к ней (можно опираться на локти); когда «идти» дальше будет уже невозможно, перевернуться на спину (рис. 174). Это упражнение требует хорошей гибкости и вообще некоторой спортивной подготовки, так что у многих оно поначалу не получится.

6. ИП: стоя, опираясь рукой о стену на уровне плеча; другая рука вытянута в сторону. Выполнять маховые движения ногой в сторону, стараясь коснуться вытянутой руки. Повторить 5–6 раз каждой ногой.



Рис. 174

7. ИП: лежа на спине, руки в стороны. Поворачивать таз и ноги направо и налево; при этом руки и верхняя часть туловища остаются неподвижными. Повторить 6–8 раз.

8. ИП: сидя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Поднять руки над головой, наклониться вперед, не сгибая коленей. Повторить 6–8 раз.

9. ИП: сидя на полу, прямые ноги максимально разведены, руки в стороны. Потянуться правой рукой к левой стопе, затем наоборот. Повторить 5–6 раз.

10. ИП: стопо-кистевое («высокие четвереньки»). Отвести правую руку в сторону и назад, поворачивая туловище в ту же сторону (вдох; рис. 175). Вернуться в ИП (выдох). Повторить в другую сторону. Всего повторить 5–6 раз.



Рис. 175

11. ИП: стоя, руки вдоль туловища. Выполнять повороты туловища вправо и влево с захлестыванием рук. Повторить 8–10 раз.

12. ИП: стоя, руки на поясе. Сделать 2 пружинистых наклона туловища влево, подняв правую руку вверх и прижав ее к голове (как бы помогая наклон); затем вправо, подняв другую руку. Повторить 6–8 раз.

Воспалительные заболевания женских половых органов

Что такое воспаление придатков, знает, наверное, большинство молодых девушек, причем очень многие не понаслышке. Что же такое придатки?

К придаткам относятся маточные трубы и яичники. Воспаление этих органов принято называть аднекситом, однако совсем уж «научное» название этого заболевания — сальпингоофорит. «Сальпингс» — так называются по-латыни маточные трубы, соответственно воспаление только маточных труб называется сальпингитом. «Оофор» означает «яичники». Оофорит (воспаление только яичников) встречается редко, так как они более устойчивы к инфекции.

Вопреки распространенному мнению, аднексит (будем называть воспаление придатков этим более или менее привычным словом) не возникает от того, что девушка посидела на холодном и мокром камне. Аднексит имеет инфекционную природу, и его непосредственным виновником всегда является какой-то инфекционный агент (возбудитель инфекции). Наиболее частые возбудители — стрептококк, стафилококк, хламидия, гонококк, кишечная палочка, туберкулезная палочка.

Микробы чаще всего попадают в придатки матки через влагалище, значительно реже — по кровеносным и лимфатическим сосудам (при туберкулезе, ангине и др.). Во влагалище возбудители чаще всего попадают при половых сношениях, реже — во время самопроизвольного или медицинского аборта, родов, при некоторых медицинских процедурах (введении контрастного вещества в матку и маточные трубы для рентгенологического исследования).

А вот дальше — надо действительно «посидеть на холодном камне», или вымокнуть под весенним дождем, или просто промерзнуть, а одновременно — переутомиться (физически и умственно), а еще — не соблюдать личную гигиену. Последний фактор, кстати, имеет особое значение для девочек и девушек,

еще не имевших половых сношений, так как это, по сути, единственный путь попадания возбудителей во влагалище. А вообще надо сказать, что до первой менструации (а также во время беременности и в климактерическом периоде) это заболевание выявляется крайне редко.

Острый аднексит в неосложненных случаях продолжается 7–10 дней. Характерные симптомы — боль в нижней части живота, часто сопровождаемая тошнотой, рвотой, задержкой стула; повышение температуры тела; гнойные выделения из влагалища.

Хронический аднексит является следствием недолеченного (или незамеченного) острого аднексита; протекает с периодическими обострениями, которые обусловлены активизацией возбудителя инфекции под воздействием переутомления, переохлаждения и других факторов. Симптомы обострения похожи на проявления острого аднексита. Кроме того, при хроническом аднексите могут быть постоянные боли внизу живота, обусловленные спайками (сращениями) в маточных трубах; обильные, длительные или нерегулярные менструальные кровотечения, а нередко и расстройства мочеиспускания.

Аднексит — очень серьезное заболевание, чреватое многими осложнениями. В частности, длительно и тяжело протекающий воспалительный процесс может привести к бесплодию; у женщин, страдающих хроническим аднекситом, чаще бывает внематочная беременность. Практически во всех случаях это заболевание приводит к частичной потере физической работоспособности и хроническим болям.

При остром аднексите необходимо лечение антибиотиками — здесь нельзя рассчитывать ни на какие «народные» средства.

После ликвидации острых явлений часто назначаются физиотерапевтические процедуры: ультразвук, электрофорез лекарственных препаратов, парафиновые аппликации.

Лечебная гимнастика при хронических воспалительных заболеваниях женских половых органов помогает ликвидировать воспалительный процесс. Основное значение здесь имеют упражнения, которые позволяют ускорить кровообращение в тазовой области. Ускорение кровотока приводит к уменьшению застойных явлений в органах малого таза, к ускоренному рассасыванию экссудата («воспалительной жидкости») и удалению продуктов распада из очага воспаления.

Лечебную гимнастику можно делать по утрам — вместо утренней зарядки.

Усилению кровообращения в малом тазу хорошо способствует ходьба: с поднятием на носки, с высоким поднятием колена, с подтягиванием колена к груди, с махом прямой ногой вперед и в сторону, с попеременным перекрещиванием ног (скрестный шаг), с выпадом вперед, в полуприседе, в полном приседе, с преодолением препятствий (перешагивание через гимнастическую скамейку и т. п.).

Комплекс упражнений в подострый период хронических воспалительных заболеваний женских половых органов

1. ИП: коленно-кистевое (на четвереньках). Поочередно отводить ноги назад. Повторить 5–8 раз каждой ногой.

2. ИП: сидя на полу, ноги разведены (на ширине плеч). Выполнять наклоны поочередно к правой и левой ноге — 5–7 раз к каждой ноге.

3. ИП: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Развести и свести ноги. Повторить 6–8 раз.

4. ИП: лежа на животе. Поочередно отводить ноги назад. Повторить 5–7 раз каждой ногой.

5. ИП: лежа на спине. Перейти в положение сидя, обхватив руками колени; лечь. Повторить 5–8 раз.

6. ИП: лежа на спине. Поднять правую ногу, затем левую, медленно опустить обе ноги. 8–10 раз.

7. ИП: лежа на спине, руки за головой. В течение 15–20 секунд выполнять упражнение «велосипед».

8. ИП: сидя на пятках. Принять коленно-локтевое положение; вернуться в ИП. Повторить 6–8 раз.

9. ИП: упор на локтях, ноги прямые. Встать на колени; вернуться в ИП. Повторить 5–8 раз.

10. ИП: сидя на стуле, руки на коленях. Развести колени в стороны — 8–10 раз.

11. ИП: стоя, держась за спинку стула. Отвести в сторону одну ногу, затем другую. Повторить 6–8 раз каждой ногой.

Неправильное положение женских половых органов

У здоровой не рожавшей женщины в положении стоя, при опорожненном мочевом пузыре и опорожненной прямой кишке, матка располагается по центру малого таза, а тело и шейка матки образуют между собой тупой угол, открытый кпереди. Влагалище находится в полости малого таза и направлено снизу и спереди вверх и назад. Ось шейки матки и ось влагалища образуют почти прямой угол.

На положение матки влияют многие факторы, и один из них — внутрибрюшное давление. Оно должно быть направлено в основном на заднюю стенку

матки, если же максимальное внутрибрюшное давление приходится на переднюю стенку, то матка «наклоняется назад». В свою очередь внутрибрюшное давление зависит от положения тела. В положении стоя наибольшее внутрибрюшное давление отмечается внизу живота. В положении сидя оно несколько меньше, чем в положении стоя, а в положении лежа на спине — еще меньше. Внутрибрюшное давление определяется взаиморасположением внутренних органов (кишечника, желудка, сальника), степенью напряжения мышц брюшной стенки (брюшного пресса), а также совместной работой диафрагмы, передней брюшной стенки и тазового дна.

Наклонение матки назад (ретроверсия) и перегиб ее назад (ретрофлексия) наблюдаются довольно часто. Это бывает при различных новообразованиях в полости таза, воспалительных заболеваниях, травмах, аномалиях развития матки, при понижении тонуса ее связочно-мышечного аппарата. Ретрофлексия матки может развиваться вследствие ослабления мышц живота и тазового дна. Этому, в свою очередь, способствуют многократные беременности и роды, хирургические вмешательства в родах, разрывы промежности, замедленное восстановление матки после родов, послеродовая инфекция, длительный постельный режим после родов, а также многие хронические заболевания.

Смещения матки бывают неподвижными (фиксированными) и подвижными. В лечении фиксированных смещений главная роль принадлежит лечебной физкультуре, физиотерапии и гинекологическому массажу, причем последний является основным действующим фактором. Физкультура направлена в основном на общее укрепление и оздоровление ор-

ганизма, на улучшение крово- и лимфообращения в малом тазу, на обучение произвольному расслаблению скелетной мускулатуры.

В результате успешного лечения матка может быть выведена в правильное положение, но пока еще не удерживается в нем. В этот период особенно возрастает значение специальных физических упражнений. При этом очень важно исходное положение тела. Так, при загибе матки назад исключаются исходное положение лежа на спине, поскольку оно способствует еще большему отклонению матки назад, особенно при напряжении мышц брюшного пресса, и наклоны назад.

Оптимальными исходными положениями являются коленно-кистевое, коленно-локтевое, коленно-грудное, подошвенно-локтевое и подошвенно-грудное. Все они способствуют постепенному увеличению наклона матки кпереди. Из этих исходных положений выполняются следующие движения:

- отведение ног: а) в сторону, б) назад;
- подтягивание колена: а) к одноименному локтю; б) к противоположному локтю (в коленно-локтевом положении); в) к одноименной кисти; г) к противоположной кисти (в коленно-кистевом положении);
- втягивание и выпячивание передней брюшной стенки в сочетании с глубоким дыханием;
- переход из коленно-локтевого положения в подошвенно-локтевое;
- переход из коленно-грудного положения в подошвенно-грудное.

Дыхательные упражнения выполняются в исходном положении стоя на коленях, при этом брюшная стенка должна быть максимально расслаблена.

Упражнения на расслабление выполняются из исходного положения лежа на животе. Из этого же положения выполняются упражнения для укрепления мышц спины, ротационные движения ногами (то есть повороты ног внутрь и наружу), поочередное и одновременное подтягивание согнутых и развернутых наружу ног.

При фиксированной ретрофлексии из-за наличия сращений, расположенных сзади матки, рекомендуется 3–4 раза во время занятия оставаться в коленно-грудном положении в течение 2–4 минут (если при этом не возникает неприятных ощущений). В этом положении сращения «растягиваются».

**Примерный комплекс упражнений
при ограниченно подвижных смещениях
и загибах матки**

1. ИП: стоя. Выполнять быстрые наклоны корпуса вперед с одновременными поворотами туловища направо и налево. Повторить 6–8 раз.

2. ИП: коленно-локтевое. Опустить верхнюю часть туловища и плечи, стараясь коснуться грудью пола; при этом таз остается в прежнем положении (рис. 176). Повторить 5–6 раз.

3. ИП: коленно-кистевое. Упражнение «кошачья спина»: выгнуть (скруглить) спину, опустив голову и втянув ягодицы; затем прогнуть спину (как бы уронить поясницу), поднимая голову и таз (рис. 177). Повторить 3–4 раза.

4. ИП: то же. Упражнение «подлезание под забор»: согнув руки в локтях, опустить верхнюю часть туловища и плечи, таз не опускать. Затем, как бы скользя грудью над самым полом, «подлезть под забор», опуская таз (рис. 178). Повторить 3–4 раза.

5. ИП: то же. Поднять одновременно правую руку и левую ногу, затем наоборот. Повторить 3–4 раза каждой ногой (и рукой).

6. ИП: то же. Перейти в стопо-кистевое положение. Повторить 3–4 раза.

7. ИП: стопо-кистевое. Ходьба на «высоких четвереньках» в течение 1–1,5 минуты: «обычная» (одновременно переставляя правую руку и левую ногу) и «иноходью» (одновременно переставляя одноименные руку и ногу; рис. 179).

8. ИП: лежа на животе, руки вдоль туловища. Упражнение «рыбка»: поднять одновременно верхнюю часть туловища и прямые ноги; плечи отведены назад, прямые руки тянутся к ногам (рис. 180). Удерживать эту позу в течение 8–10 секунд. Повторить 4–6 раз.



Рис. 176



Рис. 177



Рис. 178



Рис. 179



Рис. 180



Рис. 181

9. ИП: то же. Упражнение «ласточка»: прогнуть-ся, развести руки в стороны; ноги на полу (рис. 181). Удерживать эту позу в течение 8–10 секунд. Повторить 4–6 раз.

10. ИП: то же. Согнуть обе ноги в коленях, стараясь достать пятками ягодицы. 8–10 раз.

Опущение матки и влагалища

Опущение матки и влагалища происходит в основном из-за повышения давления на тазовые органы сверху. Необходимым условием является неполноценность мышц брюшной стенки, тазового дна, внутритазовых мышц, связочно-мышечного аппарата.

Опущение матки и влагалища — это медленно, но неуклонно прогрессирующее заболевание, и лечение желательно начинать тогда, когда симптомы еще незначительны. Только в этом случае можно предотвратить полное выпадение (когда стенки влагалища при натуживании смещаются ниже промежности) и связанные с ним осложнения.

Лечебная гимнастика играет огромную роль в комплексе общеукрепляющих терапевтических мероприятий и направлена на то, чтобы укрепить и развить мышцы брюшной стенки, тазового дна, внутритазовых мышц.

Если опущение влагалища и матки обусловлено отклонением и перегибом матки (либо сочетается с ними), то используются те же упражнения, что и при ретрофлексии матки.

Если опущение матки и влагалища является частным проявлением общего опущения (птоза) внутренних органов, то рекомендуется методика, которая

приводится в разделе «Опущение внутренних органов» (см. с. 430).

Нередко опущение внутренних половых органов может произойти из-за ослабления тазового дна вследствие родовой травмы, растяжения связок мышц. Соответственно одной из главных задач лечебной гимнастики становится укрепление мышц тазового дна. Для этого разработаны специальные упражнения, оказывающие прямое или не прямое воздействие на мышцы тазового дна. Прямое (непосредственное) воздействие осуществляется при активном втягивании заднего прохода — при этом сокращается парная мышца, поднимающая задний проход и составляющая тазовую диафрагму. Эта мышца будет сокращаться еще сильнее, если одновременно напрягать ягодичные мышцы и приводящие мышцы бедра (расположенные с внутренней стороны бедра).

Косвенное воздействие на тазовое дно происходит при сокращении мышц брюшного пресса и мышц, окружающих тазобедренный сустав.

Упражнения для укрепления мышц тазового дна (при опущении и выпадении матки и влагалища)

Упражнения выполняются до легкого утомления.

Исходное положение: лежа на спине

1. Втягивание заднего прохода и затем расслабление мышц.

2. Сводить и разводить ноги: а) выпрямленные; б) согнутые в коленных и тазобедренных суставах; в) то же, с сопротивлением, которое оказывает помощник.

3. Поставив стопы на пол, поднять таз, одновременно разведя колени.

4. Поочередно и одновременно подтягивать к груди ноги, согнутые в коленях.

5. Скрестить ноги и, опираясь на пятки и локти, с напряжением прогнуть позвоночник.

6. Разводить и сводить прямые ноги с последующим скрещиванием.

7. Поочередно и одновременно выполнять круговые движения прямыми ногами изнутри наружу.

8. «Березка».

Исходное положение: лежа на спине с поднятым тазом

9. Опираясь стопами о стену или гимнастическую рейку на максимально возможной высоте, свести и развести прямые ноги.

10. Из этого же положения поочередно и одновременно разворачивать ноги наружу и внутрь.

11. Поднять таз, опираясь на стопы и лопатки.

Исходное положение: лежа на боку

12. Подтянуть согнутую ногу к груди.

13. Выполнять круговые движения прямой ногой.

14. Выполнять круговые движения ногой, согнутой в коленном и тазобедренном суставах.

15. Поочередно и одновременно отводить прямые ноги в сторону.

Исходное положение: лежа на животе

16. Поочередно и одновременно поднимать прямые ноги.

17. Выполнять ногами движения, имитирующие плавание стилем кроль, брасс.

18. Развести прямые ноги и скрестить их.

19. Прогнуть спину: а) опираясь на руки; б) без опоры на руки.

Функциональное недержание мочи

Это весьма распространенное состояние у женщин, которое, разумеется, не угрожает жизни, но доставляет массу неудобств. Причиной функционального недержания мочи может быть грубое травматическое воздействие на мочеполовую систему, растягивание задней стенки мочеиспускательного канала при опущении передней стенки влагалища; нередко функциональное недержание мочи развивается вскоре после тяжелых родов, а иногда — через 5–10 лет после них.

Недержание мочи может быть полным и частичным. В последнем случае моча выделяется при физических и психических нагрузках, непроизвольное мочеиспускание возникает при напряжениях (подъеме тяжестей, кашле, чихании) и при переходе в вертикальное положение.



Любые острые гинекологические и урологические заболевания являются противопоказанием для лечебной гимнастики.

Желательно сначала овладеть рекомендованными упражнениями на занятиях лечебной физкультурой в женской консультации. В домашних условиях можно заниматься каждый день, а параллельно рекомендуются ежедневные прогулки с постепенным увеличением расстояния и скорости ходьбы.

При частичном недержании мочи могут быть полезны прогулки на лыжах и катание на коньках, плавание и гребля, ближний туризм.

При составлении комплекса упражнений необходимо исключить упражнения с резкими движениями, с быстрой сменой положения тела, с задержкой дыхания и статическим напряжением, а также подскоки, прыжки.

При полном недержании мочи используются преимущественно исходные положения лежа на спине, на боку, на животе. По мере освоения упражнений постепенно вводятся исходные положения сидя и стоя.

При частичном недержании мочи, если оно усиливается при переходе из горизонтального в вертикальное положение, также используются сначала в основном исходные положения лежа.

В большинстве других случаев применяются все исходные положения.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения выполняются до легкого утомления.

Исходное положение: стоя

1. Ходьба с поднятием колен (высоким или умеренным).
2. Поднять прямую ногу и коснуться стопой сиденья стула.
3. Отвести ногу назад и поднять прямые руки.
4. Поставив руки на пояс, отводить поочередно каждую ногу вперед, в сторону, назад.
5. Приседания, на приседе вытягивая руки вперед.
6. Полуприседания, отведя руки назад (положение «на старт»).
7. Наклоны вперед: потянуться руками к правой стопе, к левой стопе, постараться коснуться пола между стопами.
8. Разведя руки в стороны, расслабить кисти, предплечья, весь плечевой пояс.
9. Наклониться вперед, руками упереться в пол, встать на носки.
10. Наклоны туловища в стороны.

11. Руки в стороны; наклоны туловища в стороны с поворотом туловища в ту же сторону.

12. Наклоны туловища в стороны, руки скользят по бокам по направлению к подмышечной впадине.

Упражнения для укрепления тазового дна

Исходное положение: сидя на полу

1. Ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, пятки подтянуты к тазу, руки на тыльной стороне стоп. Разводить и сводить колени, оказывая сопротивление руками.

2. Ноги выпрямлены, разведены. Наклониться вперед, поочередно каждой рукой потянуться к противоположной стопе.

3. Наклониться к правой ноге, левой ноге, к полу между ног; руками тянуться соответственно к правой стопе, левой стопе, в направлении между стопами.

4. Согнуть ноги и притянуть их к груди руками, перевернуться на спину. Вернуться в ИП.

Исходное положение: стоя на коленях

5. Сесть на пятки.

6. Сесть справа от стоп, вернуться в ИП; сесть слева от стоп и т. д.

7. Развести руки вверх и в стороны. Прогнуться назад и одновременно выполнить поворот туловища вправо, затем влево.

8. Повернув туловище вправо, достать руками пятки.

9. Опираясь руками о пол, перебирая руками, поворачивать туловище вправо, влево.

10. Принять коленно-кистевое положение, сесть на пятки, не смещая рук.

11. Приняв коленно-кистевое положение, одновременно отводить в стороны левую руку и правую ногу, затем наоборот.

Упражнения для приводящих мышц бедра

1. ИП: стоя на коленях, колени несколько раздвинуты. Сесть между пятками, максимально втянуть тазовое дно (сделать выдох).

2. ИП: лежа на животе. Имитировать ползание (по-пластунски), подтягивая поочередно каждую ногу, согнутую в коленном и тазобедренном суставах (рис. 182).



Рис. 182

3. ИП: коленно-локтевое. Отвести ногу в сторону и выполнять круговые движения прямой ногой.

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса

Исходное положение: лежа на боку

1. Подтянуть обе согнутые ноги к груди.
2. Подтянуть согнутую ногу (каждую поочередно) к подбородку.

3. Отвести прямые сомкнутые ноги «в сторону» (к потолку).

4. Отвести прямые руку и ногу «в сторону».
Повторить те же упражнения, лежа на другом боку.

Исходное положение: лежа на животе

5. Поочередно, а затем одновременно поднимать прямые ноги.

6. Прогнуть туловище, опираясь руками о пол.

7. Приподнять туловище (позвоночник прямой), опираясь о пол кистями и стопами (отжимание).

8. Приподнять выпрямленные руки и ноги и одновременно развести их в стороны.

9. Согнуть ноги, захватить стопы руками и покачаться вперед и назад (рис. 183).

10. Поднять прямую ногу, заведя ее скрестно за другую ногу (рис. 184).



Рис. 183



Рис. 184

Исходное положение: лежа на спине

11. Поочередно подтягивать ноги, согнутые в коленном и тазобедренном суставах, к груди.

12. Одновременно подтянуть к груди обе ноги, согнутые в коленных и тазобедренных суставах.

13. «Велосипед».

14. Поднять прямые ноги до угла: а) 90°; б) 60°; в) 45°; г) 30°.

15. Поднять прямые ноги до угла 90°, развести их в стороны и свести, скрестив. В дальнейшем поднимать ноги до угла 60, 45, 30° (чем меньше угол, тем труднее выполнить упражнение).

16. Приподнять голову и плечевой пояс.

17. Поворачивать вправо и влево таз и согнутые в коленях ноги.

18. Развести согнутые ноги и максимально втянуть тазовое дно (на выдохе).

19. Приподнять таз, опираясь на согнутые ноги.

ОСТЕОПОРОЗ

Строго говоря, остеопороз не относится к «женским» болезням, но у женщин встречается гораздо чаще, особенно у женщин 50–75 лет (так называемый постменопаузальный остеопороз).

Остеопороз — это разрежение костной ткани, уменьшение ее плотности, которое долгое время никак не проявляется. Первым симптомом остеопороза нередко бывает перелом кости, произошедший в результате очень незначительной нагрузки или падения либо вообще без видимой причины. В момент перелома возникает внезапная резкая боль в спине. Боль может почти исчезать в положении лежа, но усиливается в положении стоя и особенно при ходьбе. Как правило, прикосновение к пораженной области тоже болезненно. Иногда остеопороз впервые заявляет о себе болями в костях, особенно часто — по передней поверхности голеней.

О профилактике остеопороза имеет смысл позаботиться всем женщинам, но особенно тем, у кого имеются достоверные факторы риска:

- снижение Т-критерия плотности костной массы (в любом возрасте). Этот критерий определяется при диагностической процедуре денситометрии и представляет собой отклонение от пика костной массы, который, как считается, приходится на возраст около 30 лет;
- ранняя менопауза (до 45 лет), в том числе хирургическая (при удалении матки и яичников);
- естественная менопауза;
- операция по удалению матки;
- частые беременности (заканчивающиеся родами);
- длительное (свыше 9 месяцев) кормление ребенка грудью;

- длительный прием кортикостероидов;
- синдром Кушинга;
- синдром мальабсорбции;
- перенесенная операция по удалению желудка;
- заболевания печени;
- злоупотребление алкоголем;
- злоупотребление курением;
- наследственная предрасположенность;
- низкий индекс массы тела;
- недостаточное поступление кальция с пищей.

Кроме того, есть наблюдения, что особо предрасположены к остеопорозу женщины определенного типа: худощавые, небольшого роста (155–160 см), с голубыми глазами, светлыми волосами, веснушками, тонкой кожей, повышенной подвижностью суставов. Обычно они кажутся рано состарившимися.

Самая лучшая профилактика остеопороза — это достаточная физическая активность: соответствующий образ жизни плюс дополнительные занятия физкультурой — гимнастикой, плаванием, быстрой ходьбой. Давно замечено, а затем и научно доказано, что при бездеятельности костная масса уменьшается, а при повышенной мышечной активности — увеличивается. Этот эффект обусловлен не только мышечными сокращениями, но и усиленным кровотоком, а также электрическими потенциалами. Физические нагрузки являются как бы естественным регулятором всех обменных процессов в костной ткани, которые заключаются в том, что структурные элементы кости непрерывно разрушаются и вновь создаются. Собственно, то же самое происходит в живом организме вообще, в чем и состоит отличие его от неживого.

Однако нагрузки нагрузкам рознь. Физические занятия для профилактики остеопороза должны быть не слишком интенсивными, но регулярными — по

крайней мере через день. Женщинам, входящим в группы риска, необходимо после 35 лет регулярно заниматься любым из перечисленных видов физической активности: плаванием, гимнастикой (в частности, аэробикой), ездой на велосипеде, заниматься на тренажерах или просто совершать дальние пешие прогулки.

Если диагноз «остеопороз» уже поставлен, то все гораздо сложнее. Как правило, к этому моменту в костях уже имеются необратимые изменения, а нередко диагноз ставится только после того, как произошел патологический перелом.

Лечение остеопороза не может ограничиваться только «естественными» средствами; необходимы медикаментозные препараты: препараты кальция и витамин D; при тяжелой форме постменопаузального остеопороза — препараты эстрогенов, часто в сочетании с прогестероном; бисфосфонаты, в частности алендронат-натрий (особенно рекомендуется женщинам в постменопаузе). Однако режим физической активности имеет очень большое значение.

Лечебная физкультура при острых проявлениях остеопороза

При острой боли, которая бывает обусловлена скрытыми переломами (микропереломами), назначается постельный режим на несколько дней, однако он должен быть относительно свободным, так как длительная неподвижность ускоряет разрушение костной ткани. При этом следует лежать на мягком матрасе, но с твердой подкладкой под ним, под затылок положить валик. Для уменьшения болей используют непродолжительные аппликации льда на болевые точки, назначают обезболивающие и не-

стероидные противовоспалительные средства. Полезна мышечная релаксация; в некоторых случаях рекомендуется использовать легкий корсаж — это позволит быстрее перейти к более активному двигательному режиму.

При расширении двигательного режима очень важно, чтобы переход в положение сидя и вставание были безболезненными. Садиться рекомендуется из положения лежа на боку. Ходить в первые 2–6 недель желательно с помощью костылей с опорой на предплечье, чтобы разгрузить позвоночник. Ходить надо по 5–10 минут 5–10 раз в день.

Примерно с третьей недели вводится перемежающийся режим покоя: каждые 2–3 часа надо лежать по 15–20 минут. Обычно состояние улучшается через 3–4 месяца лечения.

Уже во время соблюдения постельного режима назначается лечебная гимнастика — сразу же, как только сняты выраженные боли. Боли при движениях могут еще сохраняться, и все физические упражнения должны выполняться в так называемых противоболевых (анталгических) позах — то есть таких, в которых человек испытывает наименьший дискомфорт. Обычно это положение лежа на спине с несколько приподнятым изголовьем постели. Амплитуда движений, темп, количество повторений подбираются таким образом, чтобы упражнения были безболезненными, и все эти показатели могут различаться на каждом занятии.

Комплекс упражнений в острый период

Эти упражнения направлены на повышение общего тонуса организма, усиление кровообращения в мышцах (особенно в области основных проявлений

остеопороза) и поддержание сократительной способности мышц хотя бы на минимальном уровне. Выполняются в медленном темпе.

Исходное положение: лежа на спине

1. а) Согнуть и разогнуть кисти в лучезапястных суставах. Повторить 10–20 раз; б) сжать пальцы в кулак и держать так 4–5 секунд. Повторить 10–15 раз.

2. Согнуть и разогнуть стопы, сохраняя каждое положение 4–5 секунд. Повторить 10–15 раз.

3. Сжать руками туловище, плотно прижав руки к бокам, на 4–5 секунд. Повторить 10 раз.

4. Прижать ладони к кровати на 4–5 секунд. Повторить 10 раз.

5. Прижать затылок к кровати (или к подушке) на 4–5 секунд. Повторить 8 раз.

6. Медленно повернуть голову вправо и влево. Повторить 6 раз.

7. Напрячь мышцы ягодиц на 4–5 секунд. Повторить 10 раз.

8. Напрячь мышцы бедра и голени на 4–5 секунд. Колени (их задняя поверхность) при этом плотно прижаты к кровати. Повторить 10 раз.

9. Поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах. Повторить 10–20 раз.

10. Поочередно отвести прямые ноги в стороны, «скользя» по постели. Повторить 10–20 раз.

11. Сжать бедра на 4–5 секунд, расслабить. Повторить 8–10 раз.

12. Согнув ноги в коленных и тазобедренных суставах, сжать бедра на 4–5 секунд, расслабить. Повторить 8–10 раз.

13. Согнув ноги в коленных и тазобедренных суставах, имитировать ходьбу в течение 30–60 секунд.

14. Расслабить все мышцы и подышать «животом».

При переходе на полупостельный режим важно научиться менять положение тела наиболее щадящим образом: повернуться на бок, повернуться на живот, сесть, затем встать.

Лечебная гимнастика в этот период решает еще одну задачу — укрепление мышц спины и живота. Упражнения выполняются в положениях лежа на спине и на животе. По-прежнему необходимо соблюдать правило: все упражнения должны быть безболезненными.

1. ИП: лежа на спине, ноги согнуты, сведены; руки пассивно лежат на груди. Осторожно покачивать бедрами вправо-влево. Повторить 20 раз.

2. ИП: лежа на спине. Повернуться на бок и из этого положения «столбиком», то есть всем туловищем, повернуться на живот.

3. ИП: лежа на животе. а) Повернуть голову направо — налево. Повторить 8 раз; б) разогнуть и согнуть шею; потянуться головой «вверх» (вперед) и опустить ее на подушку. Повторить 8 раз.

4. ИП: лежа на животе, руки вдоль туловища. Отвести руки назад и опустить. Повторить 10–15 раз.

5. ИП: лежа на животе. Сгибать ноги в коленях (поочередно и одновременно). Повторить 10–20 раз.

6. ИП: лежа на животе. Отвести выпрямленную ногу назад. Повторить 10 раз каждой ногой.

7. ИП: лежа на животе. Отвести ногу в сторону. Повторить 10 раз каждой ногой.

8. ИП: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, кисти у плеч. а) Поднять плечи, опираясь на локти; опустить плечи. Повторить 10 раз; б) то же, но без опоры на локти. Повторить 6–8 раз.

9. ИП: лежа на животе, опора локтями на кровать. Приподнять таз и затем опустить. Повторить 4–6 раз.

11. ИП: коленно-кистевое. «Ходьба»: а) руками по кровати вправо и влево, ноги на месте; б) коленями вперед и назад, руки на месте; в) по кровати (на четвереньках) с перемещением и рук, и ног вперед и назад, вправо и влево.

Лечебная физкультура при хроническом течении остеопороза

Остеопороз никуда не исчезает после стихания острых проявлений (после заживления перелома), это хроническое заболевание, которое сегодня вылечить невозможно. Но можно затормозить его прогрессирование, и лечебная физкультура в этом отношении очень важна.

Для остеопороза характерны боли в позвоночнике и боковых отделах грудной клетки.

Дозированные физические нагрузки улучшают устойчивость позвоночника, восстанавливают опорную («баллонную») функцию брюшной полости, а также улучшают кровоснабжение позвоночника и тем самым тормозят уменьшение костной массы. Вообще больному с остеопорозом очень важно научиться правильно двигаться.

Занятия лечебной физкультурой можно проводить в домашних условиях. Каждому пациенту желательно подобрать примерный комплекс упражнений, выполняемых преимущественно лежа и с большим легким мячом (фитболом). Большое значение имеют также пешие прогулки, плавание.

Напомним основной принцип лечебной физкультуры: «Все упражнения без боли». Только по мере стихания болей можно увеличивать нагрузку, а также вводить исходные положения сидя и затем стоя.

Заниматься следует в теплом помещении. Не ранее чем через 3–6 месяцев после назначения медикаментозного лечения можно применять массаж.

Физические упражнения при остеопорозе направлены:

- на восстановление «баллонной» (опорной) функции брюшного пресса и брюшной полости;
- уменьшение грудного кифоза («горба»);
- щадящее самовытяжение (упражнения в потягивании);
- растяжение трапецевидной и подвздошной мышц, укороченных в связи со щадящей («порочной») позой.

Непременно включаются упражнения на расслабление мышц.

Приведенные ниже упражнения распределены по их задачам; это не комплексы, а, так сказать, кирпичики, из которых складываются комплексы. Из каждой группы («груды») таких кирпичиков можно выбрать одно-два упражнения и выполнять их дома в течение дня. Эта рекомендация, разумеется, годится только для тех, у кого нет выраженных проявлений остеопороза.

Примерный комплекс упражнений приводится в конце раздела.

Восстановление «баллонной» (опорной) функции живота

Брюшной пресс имеет шесть стенок, которые образованы следующими мышцами: прямой мышцей живота (передняя стенка), наружной косой и внутренней косой мышцами живота, подвздошно-поясничной мышцей, поперечной мышцей живота (боковые стенки), квадратной (или подвздошно-реберной)

мышцей поясницы (задняя стенка), диафрагмой (верхняя стенка), мышцами тазового дна (нижняя стенка).

1. ИП: сидя на стуле, спина прямая. Сделать вдох. Выдох на счет 1–2 — втянуть живот, напрячь мышцы живота. Вдох на счет 3–4 — расслабить мышцы. Повторить 8–10 раз.

2. ИП: то же. Вдох — руками держаться за сиденье. Выдох на счет 1 — оба колена подтянуть к животу; на счет 2–3 — удержать позу. Вдох на счет 4 — расслабиться. Повторить 8–10 раз.

3. ИП: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Сделать вдох. Выдох на счет 1–2 — приподнять обе ноги от пола и держать под углом 45°. Вдох на счет 3–4 — расслабиться и вернуться в ИП. Повторить 6–8 раз.

4. ИП: то же. Имитировать движения ног при езде на велосипеде — «вперед» и «назад». Дыхание произвольное. Повторить 10 раз.

Растяжение подвздошной мышцы

1. ИП: стоя на одной ноге, другая отведена назад, согнута в колене, голень и стопа опираются на сиденье стула; руки на поясе. Сделать вдох. На счет 1–2 — сделать выдох, выполнить полуприсед (как можно ниже). На счет 3–4 — сделать вдох, вернуться в ИП (рис. 185). Повторить 10 раз на каждой ноге.

2. ИП: сидя на коленях, руки в опоре сзади. На счет 1–2 — вдох, приподнять таз как можно выше. На счет 3 — удерживать данное положение. На счет 4 — выдох, вернуться в ИП. Повторить 8–10 раз.

3. ИП: лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, руки вдоль туловища. На счет 1–2 — вдох, при-

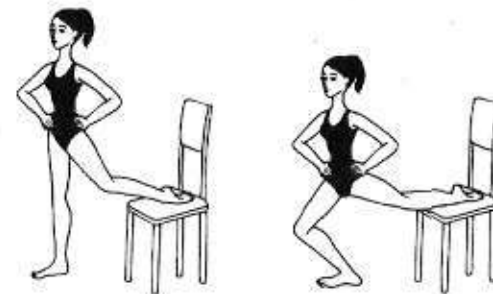


Рис. 185

поднять таз. На счет 3 — держать живот втянутым. На счет 4 — выдох, вернуться в ИП. Повторить 8–10 раз.

Уменьшение грудного кифоза

1. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1–2 — вдох, локти отвести назад, свести лопатки. На счет 3–4 — расслабиться, вернуться в ИП. Повторить 10–15 раз.

2. ИП: стоя, в руках за спиной гимнастическая палка. На счет 1–2 — вдох, отвести руки назад, свести лопатки. На счет 3–4 — выдох, расслабиться, вернуться в ИП. Повторить 10–15 раз.

3. ИП: стоя, в руках гимнастическая палка, спереди. На счет 1–2 — вдох, махом согнуть руки, палку положить на плечи, свести лопатки. На счет 3–4 — выдох, вернуться в ИП. Повторить 10–15 раз.

4. ИП: лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, руки вдоль туловища. На счет 1–2 — вдох; приподнять грудную клетку, ягодицы прижаты к полу. На счет 3 — удерживать это положение. На счет 4 — выдох, вернуться в ИП.

Увеличение гибкости.

Обучение щадящему самовытяжению

1. ИП: лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вытянуты вверх (за голову). На счет 1–2–3 — вдох, потянуться пятками и руками соответственно «вниз» и «вверх», растягивая позвоночник. На счет 4 — выдох, вернуться в ИП, расслабиться.

2. ИП: то же, руки вытянуты вдоль туловища. На счет 1–2 — потянуться правой пяткой «вниз», колено прижато к полу. На счет 3–4 — потянуться левой пяткой. На счет 1–2, 3–4 — повторить; затем расслабиться.

3. ИП: то же. На счет 1–2–3: потянуться правой рукой «вверх». На счет 4 — вернуться в ИП, расслабиться. Повторить другой рукой.

4. ИП: сидя, спина прямая. На счет 1–2–3: потянуться правым плечом вверх. На счет 4 — вернуться в ИП, расслабиться. Повторить другим плечом.

5. ИП: то же, шею держать прямо (не наклоняя голову назад). На счет 1–2–3 — потянуться вверх макушкой. На счет 4 — расслабиться.

Растяжение и расслабление трапецевидной мышцы

1. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет 1 — расслабить плечи. На счет 2–3–4 — выполнять махи руками вперед и назад. Дыхание произвольное.

2. ИП: то же. Выполнять махи руками: одна рука — вперед, другая — назад. Дыхание произвольное.

3. ИП: то же. Выполнять махи руками в стороны: развести руки (вдох), свести руки (выдох). Вернуться в ИП.

4. ИП: то же. Потянуть оба плеча вниз, руки вдоль туловища (выдох). Вернуться в ИП (вдох).

Количество повторений всех упражнений — в зависимости от самочувствия!

Основные упражнения в потягивании

Исходное положение: основная стойка

1. Поднять руки перед собой, затем вверх, ладонями внутрь; прогнуться, посмотреть вверх (вдох). Вернуться в ИП (выдох).

2. То же, но руки опустить через стороны вниз.

3. То же, но поднимаясь на носки. Плавное вернуться в ИП.

4. То же, но отставляя одну ногу (поочередно каждую) назад на носок.

5. Пальцы рук сцеплены; поднять руки вверх, прогнуться, посмотреть вверх (вдох). Вернуться в ИП (выдох).

6. То же, но при возвращении в ИП руки разъединить и опустить через стороны вниз.

7. То же, но поднимаясь на носки.

8. То же, но отставляя ногу (поочередно каждую) назад на носок.

9. Поднять руки перед собой вверх, ладонями внутрь, прогнуться, посмотреть вверх (вдох). Возвращаясь в ИП, опустить руки через стороны вниз (выдох).

10. То же, но поднимаясь на носки.

11. То же, но отставляя поочередно каждую ногу назад на носок.

12. То же, но делая шаг вперед (поочередно каждой ногой).

13. Поднять руки через стороны вверх ладонями внутрь, прогнуться, посмотреть вверх (вдох). Вернуться в ИП (выдох).

14. То же, но поднимаясь на носки.

15. То же, но отставляя поочередно каждую ногу назад на носок.

16. То же, но хлопнув в ладоши над головой.

Исходное положение: руки на затылке, пальцы соединены

17. Отвести локти назад, не разъединяя пальцы рук; прогнуться, голову слегка откинуть назад (вдох). Свести локти, голову слегка наклонить вперед (выдох).

18. То же, но поднимаясь на носки.

19. То же, но отставляя поочередно каждую ногу назад на носок.

20. То же, но выставляя поочередно каждую ногу вперед на носок.

21. Поднять руки вверх, не разъединяя пальцы; прогнуться, посмотреть вверх (вдох). Вернуться в ИП (выдох).

22. То же, но поднимаясь на носки.

23. То же, но отставляя поочередно каждую ногу назад на носок.

Исходное положение: руки к плечам

24. Поднять руки вверх ладонями внутрь (пальцы прямые), прогнуться, посмотреть вверх (вдох). Вернуться в ИП (выдох).

25. То же, но поднимаясь на носки.

26. То же, но отставляя поочередно каждую ногу назад на носок.

27. То же, но выставляя поочередно каждую ногу вперед на носок.

28. Развести руки в стороны, ладонями вниз (пальцы выпрямлены), прогнуться, посмотреть вверх (вдох). Вернуться в ИП (выдох).

29. То же, но поднимаясь на носки.

30. То же, но выставляя поочередно каждую ногу в сторону на носок и поворачивая голову в ту же сторону.

Исходное положение: кисти перед грудью, локти в стороны

31. Развести руки в стороны ладонями вверх, прогнуться, посмотреть вверх (вдох). Вернуться в ИП (выдох).

32. То же, но поднимаясь на носки.

33. То же, но отставляя поочередно каждую ногу назад на носок.

34. То же, но отставляя поочередно каждую ногу в сторону на носок и поворачивая голову в ту же сторону.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

35. Поднять обе руки перед собой вверх, прогнуться, посмотреть вверх (вдох). Опустить руки через стороны вниз (выдох).

36. То же, но поворачивая туловище направо и налево.

37. То же, но поднимаясь на носки.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, пальцы рук соединены

38. Поднять руки перед собой вверх (не разъединяя пальцев), ладонями вверх, прогнуться, посмотреть вверх (вдох). Вернуться в ИП (выдох).

39. То же, но поднимаясь на носки.

40. То же, но поворачивая туловище направо и налево.

41. Поднять руки перед собой вверх (не разъединяя пальцев), ладонями вверх, прогнуться, посмотреть вверх (вдох). Разъединив пальцы рук, опустить руки через стороны вниз и вновь соединить кисти (выдох).

42. То же, но поднимаясь на носки.
43. То же, но с поворотами туловища направо и налево.

Упражнения на расслабление

Исходное положение: стоя, руки расслаблены

1. Медленно поднять руки вверх, встряхнуть кистями, пассивно опустить руки через стороны вниз.
2. Медленно поднять руки через стороны вверх, потряхивая кистями, пассивно опустить руки перед собой вниз.
3. Медленно поднять руки вверх, несколько раз встряхнуть кистями, развести руки в стороны; хлопнуть перед собой в ладоши и медленно опустить руки вниз.
4. Медленно поднять руки перед собой вверх, потряхивая кистями; хлопнуть в ладоши над головой, медленно опустить руки через стороны вниз, потряхивая кистями.
5. Поочередно поднимать то правую, то левую руку вверх, встряхивать кистями и медленно опускать вниз.
6. То же, но поднимаясь на носки.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки расслаблены

7. Медленно, без напряжения наклонить туловище вперед, руки свободно уронить. Выпрямиться.
8. Поднять в стороны расслабленные руки, потряхивая кистями, пассивно наклониться вперед и опустить руки. Выпрямиться.
9. Поднять вверх расслабленные руки, встряхнуть кистями, пассивно опустить руки и пассивно наклониться вперед. Выпрямиться.

10. Медленно, без напряжения наклониться вперед, приседая на всей ступне; руки расслаблены, пассивно следуют за туловищем. Выпрямиться.

11. Поднять расслабленные руки в стороны, встряхнуть кистями; без напряжения наклониться вперед, приседая на всей ступне; руки пассивно следуют за туловищем. Выпрямиться.

12. Поднять расслабленные руки вверх, потряхивая кистями; пассивно наклониться вперед, приседая на всей ступне; руки свободно опустить между коленей. Выпрямиться.

Исходное положение: стоя на одной ноге, руки на поясе

13. Потряхивать «свободной» ногой (поочередно каждой).
14. Выполнять махи «свободной» ногой (поочередно каждой) вперед, в сторону, назад. Одной рукой можно придерживаться за стул, стол и т. п.
15. Стоя на одной ноге, расслабив руки, выполнять попеременные маховые движения расслабленной ногой и рукой вперед, назад, в стороны.

Комплекс упражнений

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах

1. а) Давить ладонями на пол (3–4 счета). Расслабиться; б) давить на пол затылком (3–4 счета). Расслабиться; в) давить на пол поясницей (3–4 счета). Расслабиться.
2. Сжимать бедра, прижав их друг к другу перед грудью (3–4 счета).
3. Сжимать ладони, прижав друг к другу (3–4 счета).
4. Связав бедра и голени резиновым бинтом, развести колени. Расслабиться.

Исходное положение: лежа на спине, ноги выпрямлены

5. Давить пятками на пол (3–4 счета). Расслабиться.

6. Взять в руки резиновый бинт (расстояние между руками 20–30 см), развести руки.

7. Разводить ноги с резиновым бинтом, фиксированным в области голеностопных суставов: а) поочередно в сторону; б) одновременно обе ноги в стороны.

8. Поднять правую ногу, растягивая резиновый бинт. Повторить другой ногой.

Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища

9. Прижать руки к полу (3–4 счета). Расслабиться.

10. Приподнять плечи на 2–5 см от пола; сохранять это положение 3–4 счета. Расслабиться.

11. Развести ноги в стороны, преодолевая сопротивление резинового бинта, фиксированного в области голеностопных суставов.

12. Поочередно поднимать ноги, преодолевая сопротивление резинового бинта.

Исходное положение: стоя, держась за опору

13. Согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах, прижать правое бедро к животу; удерживать это положение 8–10 счетов. Повторить левой ногой.

14. Колени сведены. Правую ногу согнуть в коленном суставе и потянуться пяткой к ягодицам; удерживать это положение 8–10 счетов. Повторить левой ногой.

Исходное положение: стоя без опоры, руки опущены

15. Сжать пальцы в кулак и удерживать 8–10 счетов. Расслабиться.

16. Сжать руками бока и удерживать 8–10 счетов. Расслабиться.

17. Подняться на носки и удерживаться 8–10 счетов.

18. Стоять на пятках, подняв носки, 8–10 счетов.

Исходное положение: сидя на стуле

19. Мяч между бедрами. Сжать мяч бедрами (3–4 счета). Расслабить мышцы. Повторить 4–6–8 раз.

20. Мяч между стопами. Разгибать ноги в коленных суставах, удерживая мяч. Повторить 8–10–15 раз.

Исходное положение: стоя

21. Зажав мяч между голенями, перекатиться с пяток на носки. Повторить 10–15 раз.

22. Руки согнуты в локтях перед грудью, мяч между ладонями. Сжать мяч (3–4 счета). Расслабиться. Повторить 8–10 раз.

В первые дни занятий рекомендуется повторять каждое упражнение 4–6 раз, постепенно число повторений следует увеличивать.

для будущих мам

Беременность у человека длится долго — около 270–275 дней, и такое длительное пребывание в совершенно особом состоянии не может не влиять на все стороны жизни женщины, а также на все системы ее организма и их функции.

Изменения, которые происходят в организме женщины при беременности, можно условно разделить на две группы: изменения, направленные на сохранение благополучия плода, и изменения, направленные на сохранение благополучия матери. Роды — дело нелегкое, в частности, они неизбежно связаны

со значительной кровопотерей. Организм должен быть готов справиться с такой нагрузкой. Собственно, нагрузка на организм беременной женщины возрастает не по дням, а по часам. Так, к моменту родов масса матки возрастает более чем в 20 раз, объем полости — более чем в 500 раз. С шестой-восьмой недели беременности начинают увеличиваться молочные железы, изменяется функция желез внутренней секреции — гипофиза, надпочечников, щитовидной железы. Для обеспечения возрастающих потребностей плода в питательных веществах и кислороде в организме матери увеличивается объем крови, достигая максимума — 5300–5500 мл к семи месяцам беременности (против 4000–4500 мл до беременности). Активизируется и функция дыхательной системы. Под действием гормонов плаценты расширяются бронхи, увеличивается проходимость воздуха через них. Несмотря на то что увеличивающаяся матка все больше «подпирает» диафрагму, дыхательная поверхность легких не уменьшается благодаря расширению грудной клетки. Частота дыхания во время беременности не изменяется и составляет 16–18 вдохов-выдохов в минуту, но через легкие проходит больший общий объем воздуха, что облегчает выведение продуктов газообмена плода. Двойная нагрузка ложится и на почки: они выводят из организма женщины и ее собственные «шлаки», и продукты обмена растущего плода.

Во время беременности (особенно во второй ее половине) происходят значительные изменения в расположении органов брюшной полости. Они механически сдавливаются, что частично нарушает кровообращение (вызывает застой крови в сосудах малого таза). Это отражается на функции кишечника, в первую очередь — на продвижении пищи по желу-

дочно-кишечному тракту. Снижается перистальтика кишечника, что приводит к запорам, обострению геморроя, отекам тканей прямой кишки.

Можно без преувеличения сказать, что приспособиться к возрастающим нагрузкам можно единственным способом — занимаясь физическими упражнениями. Это относится не только к периоду беременности; это, так сказать, общее положение. Любой человек в любой ситуации может приспособиться к новому, дополнительным нагрузкам только за счет тренировок.

К тому же вместе с будущей мамой занимается физкультурой и будущий ребенок, и в настоящее время доказано, что новорожденные, чьи матери занимались во время беременности лечебной гимнастикой, по физическому развитию и двигательным навыкам заметно опережают своих сверстников, мамы которых предпочитали малоподвижный образ жизни.

Есть и еще один немаловажный аспект. Известно, что физические упражнения чрезвычайно полезны для нервной системы, а она во время беременности страдает едва ли не больше всех остальных. Вряд ли возможно найти двух женщин, которые испытывали бы в этот период абсолютно одинаковые переживания, но есть и некоторые общие закономерности.

Например, первый триместр беременности обычно характеризуется в той или иной степени заострением уже имеющихся черт характера: мягкие, ранимые, неуверенные в себе женщины становятся еще более впечатлительными, порой чрезмерно слезливыми, испытывают тревогу (особенно тяжело переживают те женщины, у которых в прошлом уже происходили выкидыши или данная беременность протекает не очень благополучно, — в этом случае страх очередного прерывания беременности может стать

просто навязчивым). Властные женщины с резким характером могут стать еще более агрессивными, раздражительными и требовательными.

Второй триместр обычно оказывается самым легким с точки зрения психоэмоционального состояния. Угроза выкидыша все уменьшается, женщина привыкает к новому состоянию, приобретает некоторый опыт того, как быть беременной. В целом четвертый-шестой месяцы беременности многие женщины впоследствии вспоминают как самое счастливое, благополучное время.

В последней трети беременности опять начинаются эмоциональные бури. Приближаются роды, а вместе с ними и страх — особенно ему подвержены женщины, которым это событие предстоит пережить впервые.

Физические упражнения, выполняемые в период беременности, благотворно влияют как на протекание самой беременности, так и на процесс родов и состояние женщины после родов.



Занятия лечебной физкультурой противопоказаны:

- при острых заболеваниях и обострении хронических заболеваний;
- при декомпенсации («сбое») функций любых систем органов;
- если общее состояние оценивается как «тяжелое» или «средней тяжести»;
- при токсикозе;
- если имеются даже небольшие маточные кровотечения, или если они были при прошлой беременности;
- при многоводии;
- если в прошлом были спонтанные аборт (выкидыши), то есть при привычном невынашивании.

Особые методики физических упражнений применяются при тазовом предлежании плода, суженном тазе, переносной беременности.

Если беременность протекает нормально, то заниматься физкультурой можно всем и всегда. Иными словами, как только женщина узнала, что она беременна (имеется в виду — посетила гинеколога, а не просто сделала «тест на беременность» дома), то сразу можно приступать к физическим упражнениям. Спортсменкам придется надолго отказаться от интенсивных занятий любимым спортом, но при этом для них особенно важно не прекращать физические нагрузки полностью.

Если сразу после установления диагноза «беременность» что-то помешало занятиям, то в данном случае тезис «лучше поздно, чем никогда» является абсолютно верным.

Упражнения должны быть дифференцированы в зависимости от срока беременности. Период беременности принято делить на три триместра: I триместр — до 16 недель, II триместр — с 17 до 32 недель, III триместр — с 33 недель до родов.

I триместр

В этот период связь эмбриона с материнским организмом еще очень непрочна. Любые неблагоприятные воздействия, в том числе и интенсивные физические нагрузки (например, у спортсменок), могут нарушить эту связь, и беременность будет прервана.

Возбудимость и сократимость матки несколько понижается только к 9–10-й неделе, но все равно до образования плаценты, то есть примерно до 12-й недели беременности, плод еще не связан с матерью пуповиной.

Да и в организме матери еще полный разлад, процессы возбуждения и торможения разрегулированы, парасимпатическая нервная система преобладает над симпатической, следствием чего могут быть тошнота и рвота, расстройства мочеиспускания, запоры, метеоризм. Белковый и жировой обмен замедляется, а углеводный ускоряется. Значительно возрастает потребность тканей в кислороде — к 16-й неделе примерно в 2,5 раза.

В I триместре беременности с помощью лечебной физкультуры можно решить следующие задачи:

- научиться правильному дыханию;
- активизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшить кровоснабжение всех органов и тканей;
- нормализовать функции нервной системы;
- повысить общий жизненный тонус, улучшить психоэмоциональное состояние.

Можно ли заниматься индивидуально и самостоятельно? Можно, но в первые 12 недель в I триместре беременности необходим строгий контроль за состоянием женщины, особенно в дни, соответствующие ожидаемому сроку менструации, так как именно в это время повышен риск прерывания беременности.

Примерный комплекс упражнений

1. ИП: основная стойка. Походить по комнате — на носках, на пятках и просто так.
2. ИП: то же. Развести руки в стороны (вдох), скрестить на груди (выдох). Повторить 6–8 раз.
3. ИП: то же. Поднять одну руку вверх, другую отвести назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох). Повторить 6–8 раз.

4. ИП: то же. Отвести руки назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох). Повторить 6–8 раз.

5. ИП: то же. Выполнять круговые вращения руками (дыхание произвольное). Повторить 4–6 раз.

6. ИП: стоя, руки на поясе. Отвести ногу в сторону (вдох), вернуться в ИП (выдох). Повторить 4–6 раз.

7. ИП: стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (вдох), вернуться в ИП (выдох). Повторить 4–6 раз.

8. ИП: основная стойка. Выполнять расслабленными руками движения влево и вправо вокруг пояса с «захлестом». Дыхание произвольное. Повторить 4–6 раз.

9. ИП: стоя у опоры. Отвести руку в сторону и одноименную ногу вперед (вдох), вернуться в ИП (выдох). Прodelать то же для другой руки и ноги. Повторить 6–8 раз.

10. ИП: основная стойка. Выполнить 4–6 полуприседаний.

11. ИП: лежа на спине. Привести ноги к животу, помогая руками (выдох), вернуться в ИП (вдох). Повторить 4–6 раз.

12. ИП: сидя на полу, руки вытянуты вперед. Наклониться, достать пальцами рук пол (выдох), вернуться в ИП (выдох). Повторить 4–6 раз.

13. ИП: лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Опираясь на ступни, руки и плечи, поднять таз вверх. Повторить 6–8 раз.

14. ИП: лежа на спине. Поднять вверх прямую ногу (выдох), опустить (вдох). Повторить 4–6 раз.

15. ИП: основная стойка. Отвести ногу назад, руки поднять вверх (вдох), вернуться в ИП (выдох). Повторить 6–8 раз.

16. Походить по комнате.

II триместр

Во II триместре, казалось бы, организм женщины уже должен приспособиться к новому для себя состоянию, однако все не так просто. Как можно приспособиться к чему-то, что нарастает с каждым днем? Срок беременности 20–30 недель считается самым «напряженным» — это период максимальных нагрузок на женский организм.

Во-первых, у будущей матери к 20 неделям беременности имеются не два (как у всех людей), а три круга кровообращения. Третий круг кровообращения — это мать — плод. В результате сердцу приходится выполнять немалую дополнительную работу.

Артериальное давление становится весьма неустойчивым, после 20 недель оно имеет явную тенденцию к повышению, в основном за счет гормональных сдвигов и повышения тонуса теперь уже симпатической нервной системы.

Вязкость крови снижается, капилляры становятся более проницаемыми, причем не только для плазмы (жидкой части крови), но и для клеток крови, а это создает угрозу кровоизлияний и представляет опасность и для здоровья матери, и для жизни плода.

Почки работают за двоих, и количество мочи увеличивается, а объем мочевого пузыря при этом уменьшается за счет сдавливания маткой.

Все железы внутренней секреции претерпевают настоящую революцию. Гипофиз, надпочечники, щитовидная железа — все усиливают выработку своих гормонов. Мало того: с начала II триместра у женщины начинает работать еще одна, новая железа внутренней секреции — плацента. Она вырабатывает дополнительное количество женских половых

гормонов — эстрогена и прогестерона, необходимых для роста матки, молочных желез, для регуляции маточно-плацентарного кровообращения. Плацента вырабатывает еще и вещество релаксин, который сильно влияет на опорно-двигательный аппарат, в частности повышает эластичность лонного сочленения и вообще всего связочного аппарата.

Меняется профиль позвоночника: усиливается поясничный лордоз, увеличивается угол наклона таза — и все для того, чтобы плоду было удобнее в утробе матери. Правда, и матери благодаря этому легче передвигаться.

Задачи лечебной гимнастики во II триместре беременности таковы:

- привить навыки глубокого и ритмичного дыхания и за счет этого улучшить маточно-плацентарное кровообращение (и во время занятий, и вне их);
- укрепить мышцы, которые примут участие в процессе родов;
- еще больше повысить тонус сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- предупредить варикозное расширение вен нижних конечностей, а также запоры.

Примерный комплекс упражнений

1. ИП: стоя, руки вдоль туловища. В течение 1–2 минут походить по комнате обычным образом, на носках, на пятках.

2. ИП: основная стойка. Разводя руки в стороны (вдох), повернуться влево, вправо, вернуться в ИП (выдох). Повторить 4–6 раз.

3. ИП: стоя на коленях, руки к плечам. Присесть (таз между пятками), руки опустить на пояс (выдох), вернуться в ИП (вдох). Повторить 4–6 раз.

4. ИП: стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, затем в стороны. Дыхание произвольное. Повторить 4–6 раз.

5. ИП: сидя на полу, руки за спиной. Поочередно сгибать и разгибать ноги, скользя подошвой по полу. Дыхание произвольное. Повторить 4–6 раз.

6. ИП: сидя на полу, руки за спиной, ноги согнуты в коленях. Выполнять упражнение «велосипед» (на выдохе).

7. ИП: сидя на полу, ноги раздвинуты на ширину плеч, руки разведены в стороны. Коснуться руками левой, потом правой ступни (выдох), вернуться в ИП (вдох). Повторить 4–6 раз.

8. ИП: лежа на боку, одна рука под головой, другая — вытянута вдоль туловища. Одновременно поднять «верхние» руку и ногу (вдох), вернуться в ИП (выдох). Повторить 4–6 раз. То же выполнить на другом боку.

9. ИП: стоя на четвереньках. Отвести ногу вверх, назад (вдох), вернуться в ИП. Повторить 4–6 раз каждой ногой.

10. ИП: лежа на спине, руки лежат вдоль туловища, ноги вытянуты. Согнуть ноги в коленях, развести их в стороны (вдох), вернуться в ИП (выдох). Повторить 4–6 раз.

11. ИП: основная стойка. Поднять руку до уровня плеч (вдох), вернуться в ИП (выдох). Прodelать то же другой рукой. Повторить 4–6 раз.

12. ИП: лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене (выдох), вернуться в ИП (вдох). Прodelать то же другой ногой. Повторить 4–6 раз.

13. ИП: сидя, с упором на руки за спиной. Одновременно согнуть ноги в коленях (выдох), вернуться в ИП (вдох). Повторить 4–6 раз.

14. Походить по комнате.

III триместр

Мы уже упоминали, что к концу беременности матка увеличивается по меньшей мере в 20 раз, при этом полость ее — в 500 раз. Стенка матки, равная к концу первой половины беременности 2–3 см, к моменту родов истончается до 1–2 см. Вес матки составляет 1–1,2 кг.

В III триместре беременности значительно преобладает симпатическая нервная система, благодаря чему организм женщины как бы находится в состоянии постоянной готовности к предстоящим родам.

Нагрузка на сердце продолжает увеличиваться, само сердце приобретает более выраженное горизонтальное положение. У 30 % здоровых беременных женщин выслушивается функциональный систолический шум. Объем циркулирующей крови увеличивается к концу беременности на 20–30 %, при этом количество плазмы (жидкой части) крови — на 37 %, а количество форменных элементов (клеток крови) — только на 17 %. Это приводит к физиологической анемии вследствие разжижения крови. К тому же будущий ребенок «отнимает» у мамы все запасы железа, поэтому у многих беременных женщин отмечается железодефицитная анемия.

Из-за накопления в организме беременной продуктов неполного «сгорания» белков, жиров и углеводов нарушается кислотно-основное равновесие (организм «закисляется»). Потребность тканей в кислороде возрастает к концу беременности в четыре раза.

Легкие «поджимаются» диафрагмой и печенью кверху, из-за чего движения их ограничиваются. Между тем объем дыхания к 39–40-й неделе беременности возрастает на 40 % за счет некоторого расширения нижней части грудной клетки.

В этой ситуации с помощью лечебной гимнастики можно:

- улучшить кровообращение в организме, уменьшить застойные явления;
- стимулировать работу желудочно-кишечного тракта, перистальтику кишечника;
- по возможности расширить костно-тазовое кольцо («выход» для ребенка);
- научиться мышечным напряжениям без задержки дыхания.

Нагрузка — весьма умеренная в целом — должна в основном приходиться на руки и плечевой пояс, и в меньшей степени — на ноги. Амплитуду движений ног, особенно сгибание в тазобедренных суставах, надо ограничить, наклоны туловища в стороны и повороты туловища тоже можно делать лишь «чуть-чуть», а наклоняться вперед вообще нельзя.

Исходное положение для большинства упражнений — лежа, сидя, а если стоя — то с опорой рукой на что-нибудь, и в любом случае ни исходное положение, ни сами упражнения не должны вызывать дискомфорта.

Особое внимание надо уделить упражнениям, которые сослужат хорошую службу при родах: дыханию при напряженном брюшном прессе, укреплению и увеличению эластичности тазового дна, увеличению подвижности тазобедренных суставов и поясничного отдела позвоночника.

Комплекс упражнений

1. Походить по комнате.
2. ИП: основная стойка. Повернуться вправо, развести руки в стороны (вдох), вернуться в ИП (выдох). Повторить 6–8 раз.

3. ИП: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Отвести ногу в сторону (вдох), вернуться в ИП (выдох). Повторить 6–8 раз.

4. ИП: стоя, ноги на ширине плеч. Сделать полуприсед (выдох), встать (вдох). Повторить 4–6 раз.

5. ИП: стоя, руки вдоль туловища. Подняться на носки, руки развести в стороны (вдох), вернуться в ИП (выдох). Повторить 4–6 раз.

6. ИП: лежа на спине. Имитировать ходьбу.

7. ИП: лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Развести колени в стороны (вдох), вернуться в ИП (выдох).

8. ИП: лежа на спине, руки на животе. Дышать диафрагмой: на вдохе живот приподнимается, на выдохе — опускается.

9. ИП: сидя на стуле, одна рука отведена в сторону. Привести ногу к боковой поверхности живота, помогая другой рукой (выдох), вернуться в ИП (вдох). Повторить 4–6 раз.

10. ИП: сидя на стуле, руки и ноги вытянуты вперед. Сжать пальцы в кулак, стопы потянуть на себя. Дыхание произвольное. Повторить 6–8 раз.

11. ИП: сидя на стуле. Привести ногу к животу, помогая обеими руками (выдох), вернуться в ИП (вдох). Повторить 6–8 раз.

12. Походить по комнате.

Репетиция родов

Начинать ее можно в различные сроки беременности, тем более что для полноценной репетиции потребуется не менее 15–20 занятий.

I этап. «Просвещение» беременной женщины (по поводу того, что придется делать в родах) и выработка навыков выполнять движения по команде, держать

правильную осанку, обучение разным способам дыхания (грудное, диафрагмальное, смешанное), напряжению и расслаблению отдельных групп мышц, самоконтролю за дыханием, частотой пульса, шевелением плода, правильному выполнению простых гимнастических упражнений.

II этап. Выработка двигательных навыков и выполнение простых гимнастических упражнений с преодолением трудностей: амплитуда и координация движений, координация дыхания с деятельностью скелетных мышц. Объяснение значения расслабления в родах.

III этап. Выработка двигательных навыков в таких положениях тела, которые придется принять в родах. Обучение сложно координированным напряжениям одних мышц и расслаблению других. Обучение концентрации внимания; воспитание уверенности в себе, сосредоточения воли.

IV этап. Совершенствование упражнений на координацию движений и на преодоление трудностей. Никаких новых упражнений не вводится.

Роды — физиологический процесс, в котором выделяют три периода: раскрытие шейки матки, изгнание плода и рождение последа.

Период раскрытия шейки матки начинается с ритмических сокращений мышц матки (родовых схваток). Первые схватки бывают непродолжительными (не более 20–30 секунд) и наступают через довольно большие временные интервалы. Организм роженицы как бы тренируется, используя последние часы перед начинающимися родами. Затем продолжительность схваток увеличивается до 45 секунд, а интервалы между ними постепенно сокращаются (до 2–3 минут). С учащением схваток шейка матки

все больше открывается. Во время схваток возрастает внутриматочное давление. Через приоткрывшуюся шейку матки изливаются околоплодные воды. Первый период родов продолжается 13–18 часов у первородящих и 6–9 часов — у женщин, рожавших повторно. (Однако надо сказать, что в последние годы заметна тенденция к уменьшению средней продолжительности родов примерно на 2–4 часа. Это связано с психопрофилактической подготовкой к родам, улучшением методов профилактики затяжных родов, применением средств, ускоряющих раскрытие шейки матки и усиливающих сократительную деятельность матки.) Завершается первый период полным раскрытием шейки матки.

Должна ли женщина что-либо делать в этот период, или ей уготовано только «молча страдать»? «Молча», конечно, мало кто страдает, но неужели кричать — это все, чем можно облегчить свое состояние?

Конечно, нет. Прежде всего необходимо по возможности расслабить все мышцы, особенно в интервалах между схватками. Дышать надо глубоко и только через нос. Время от времени можно встать с кровати и немного походить. Необходимо своевременно опорожнять мочевой пузырь, так как его переполнение нарушает родовую деятельность и усугубляет боли. А кроме того, полезно использовать некоторые приемы, способствующие правильному и безболезненному течению родов.

Первый прием: делать глубокие вдохи и выдохи с начала и до конца каждой схватки.

Второй прием: одновременно с глубокими вдохом и выдохом поглаживать нижнюю часть живота кистями обеих рук. Движения рук должны быть направлены наружу и вверх.



Рис. 186

Третий прием: большими пальцами обеих рук прижать кожу к внутренней поверхности гребня подвздошной кости в области обеих передне-верхних остей (рис. 186).

Четвертый прием: поглаживать кожу в крестцово-поясничной области; глубоко дышать.

Вслед за полным раскрытием шейки матки наступает второй период — период изгнания плода. К регулярным схваткам присоединяются потуги (рефлекторно возникающие сокращения поперечно-полосатой мускулатуры мышц брюшного пресса). Вторым период родов продолжается не больше 1–2 часов, а у некоторых — всего 15–30 минут и заканчивается, собственно, рождением ребенка.

Однако роды на этом не заканчиваются. Наступает третий период — рождение последа. Послед состоит из плаценты, плодных оболочек и пуповины. Обычно через 7–15 минут после рождения ребенка у женщины снова начинаются схватки и потуги, в результате чего послед изгоняется наружу. Болевых ощущений при этом, как правило, уже нет.

После родов

Итак, организм женщины совершил колоссальную работу — выносил и родил ребенка. Теперь надо бы вернуться к нормальной жизни.

Выписываясь из роддома, некоторые женщины выглядят так, как будто и не были беременными еще неделю назад, а другие — так, словно все еще не родили. Секрет подобного неравноправия очень прост: первые послушно посещали занятия лечебной физ-

культуры, устраиваемые в послеродовом отделении, а вторые — нет.

Представьте себе, что происходит в организме. Все связки внутренних половых органов растянуты, брюшной пресс, тазовое дно и влагалище расслаблены, матка и влагалище чрезмерно подвижны и так и норовят «опуститься», тонус мышц передней брюшной стенки снижен, живот все еще отвисает, внутренние органы все еще не на месте. Кровь по сосудам бежит медленнее (куда теперь спешить?), отчего в крупных сосудах могут образоваться тромбы; кишечник совершает ленивые, вялые движения, что ведет к запорам, мочевой пузырь, и тот не хочет сокращаться как следует, что приводит к задержке мочеиспускания. Короче говоря, все устало, все хотят отдохнуть, и при этом всем необходимо восстановить свои нормальные функции.

Что делать — лежать или двигаться? Практика показывает, что двигаться.

Дыхательные упражнения (статические и динамические) помогут восстановить нормальное полное дыхание с полноправным участием диафрагмы (которая не имела такой возможности во время беременности — ее подпирало снизу). Диафрагмальное дыхание в свою очередь устранит застой в брюшной полости, ускорит венозное кровообращение, усилит приток венозной крови к сердцу и внесет свою, пусть небольшую лепту в укрепление брюшной стенки.

Упражнения для брюшного пресса и тазового дна помогут более быстрому восстановлению растянутых мышц, клетчатки, кожи брюшной стенки и промежности, и благодаря этому органы брюшной полости и малого таза быстрее встанут на место.

Упражнения с участием поперечной и внутренней косой мышц живота будут способствовать более быстрому сокращению мускулатуры матки (а значит, и остановке послеродового кровотечения), восстановлению тонуса связок и мышц.

Физические упражнения заставят и кишечник, и мочевой пузырь работать как положено; и даже лактация у родильниц повысится — из-за того, что рефлекторно (вместе со всеми мышцами) будут сокращаться и мышечные элементы молочных желез.

Если роды прошли нормально, то приступить к гимнастике можно на второй день после родов.



Гимнастика противопоказана:

- при лихорадочном состоянии;
- слабости в связи с большой потерей крови или тяжелыми родами;
- нефропатии (поражении почек);
- эклампсии в родах;
- разрывах промежности III степени, то есть когда повреждены мышцы промежности. Впрочем, в этом случае назначается специальная гимнастика.

При менее серьезных разрывах (и швах на промежности) гимнастикой заниматься можно, надо только исключить на 5 дней упражнения с разведением ног.

В первые 2–3 дня, несмотря на то что родильницам уже разрешается ходить, все упражнения выполняются лежа на спине, это положение оптимально для мышц спины и живота.

Комплекс упражнений

1. ИП: лежа на спине, правая рука на животе, левая — на груди. Сделать спокойный вдох носом, вы-

дох ртом через полусомкнутые губы. Выдох по возможности длинный. Повторить 3–4 раза.

2. ИП: то же. Согнуть руки в локтях, опереться в кровать и приподнять грудную клетку (вдох); вернуться в ИП (выдох), расслабить все мышцы. Повторить 3–4 раза.

3. ИП: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Приподнять голову и коснуться подбородком груди, носки загнуть на себя, правой рукой потянуться к левой стопе. Вернуться в ИП, расслабить все мышцы. Дыхание произвольное. Повторить 2–3 раза каждой рукой.

4. ИП: лежа на боку. Согнуть верхнюю ногу в коленном и тазобедренном суставах и прижать к животу, помогая верхней рукой (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 2–4 раза на каждом боку.

5. ИП: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть правую, затем левую ноги в коленях и тазобедренных суставах; стопы скользят по кровати. Опираясь стопами о кровать, приподнять таз, втянуть живот и тазовое дно. Опустить таз, поочередно разогнуть ноги и расслабить все мышцы. Повторить 4–5 раз.

6. ИП: лежа на спине, руки разведены в стороны. Поднять руки вверх (вдох), опустить (выдох). Повторить 3–4 раза.

7. ИП: лежа на спине. Руками взяться за изголовье кровати, ноги вместе. Повернуться на бок и вернуться в ИП. Дыхание произвольное. Повторить 3–4 раза в каждую сторону.

8. ИП: лежа на спине, мышцы максимально расслаблены. Выполнять глубокое спокойное дыхание «животом» в течение 30 секунд.

Во второй и третий дни после родов гимнастика на этом заканчивается.

9. ИП: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Опираясь на пятки, затылок и плечевой пояс, поднять таз и прогнуть спину, ноги при этом выпрямлены. С силой втянуть тазовое дно. Вернуться в ИП. Повторить 4–5 раз.

10. ИП: лежа на спине. Сделать глубокий вдох; на выдохе поднять прямую правую ногу перпендикулярно полу; на вдохе опустить. Повторить 5–6 раз каждой ногой.

11. ИП: лежа на спине. Расслабив все мышцы, спокойно и глубоко подышать в течение 30 секунд.

12. ИП: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, стопы упираются в спинку кровати. Поднять таз, прогнуть спину; ноги при этом выпрямлены. Втянуть промежность, сжать ягодичы. Вернуться в ИП, расслабить все мышцы. Повторить 4–5 раз.

13. ИП: лежа на животе, руками взяться за края кровати. а) Поднять прямую правую ногу, опустить; б) поднять левую ногу, опустить; в) поднять обе ноги вместе, опустить. Дыхание произвольное. Повторить 3–4 раза.

14. ИП: на четвереньках (коленно-кистевое положение). Втянуть живот и промежность (вдох) и задержаться в этом положении (3–4 счета). Расслабиться (выдох). Повторить 5–6 раз.

15. ИП: то же. Поднять прямую правую ногу назад и вверх, согнуть ногу и подтянуть ее к животу. Вернуться в ИП. Повторить 3–4 раза каждой ногой.

16. ИП: стоя на коленях, руки опущены вдоль туловища. Развести руки в стороны, слегка разогнуть корпус (вдох), опустить руки (выдох). Повторить 3–4 раза.

На этом заканчивается гимнастика в четвертый-пятый день после родов.

17. ИП: стоя на полу, стопы вместе, ладони на затылке, локти разведены. Повернуть туловище вправо и одновременно отвести правую руку в сторону. Вернуться в ИП. Повторить 4 раза в каждую сторону.

18. ИП: стоя прямо, лицом к спинке кровати, руками взяться за спинку, пятки вместе, носки максимально разведены. Подняться на носках, втянуть промежность, задержаться в этом положении 3–4 счета. Вернуться в ИП. Дыхание произвольное. Повторить 6–8 раз.

19. Расслабить мышцы плечевого пояса. Дышать, постепенно углубляя вдох и выдох; на выдохе втягивать живот. Повторить 4–5 раз.

20. ИП: стоя боком к кровати, рукой взяться за спинку. Отвести ногу в сторону, затем вперед, потом, стараясь не касаться носком пола, — назад. Повторить 4–5 раз каждой ногой.

21. ИП: стоя лицом к спинке кровати, держась руками за спинку. Присесть (выдох), прижав колени друг к другу; втянуть промежность. Повторить 4–5 раз.

22. Ходить на носках в течение 15–20 секунд; руки: а) на поясе; б) на плечах; в) разведены в стороны; г) сцеплены за головой. Дыхание произвольное.

23. ИП: стоя спиной к стене так, чтобы пятки, ягодичы, лопатки и затылок касались стены. Развести руки в стороны, скользя ими по стене (вдох); вернуться в ИП (выдох). Повторить 4–5 раз (не отходя от стены).

24. ИП: лежа на спине. Поочередно сгибать то одну, то другую ногу в коленном и тазобедренном суставах, одновременно сгибать обе руки в локтевых и лучезапястных суставах. Дыхание произвольное. Повторить 6–8 раз каждой ногой.

для женщин

25. ИП: то же. Расслабить все мышцы. Спокойно дышать, постепенно углубляя выдох, в течение 30–60 секунд.

Все эти упражнения желательно продолжать делать и дома еще по крайней мере 6–8 недель после родов. После этого можно перейти к своей обычной гимнастике — тем, для кого она обычна, а тем, кто никогда раньше этого не делал, стоит подумать о том, что вот он — удобный момент для начала «новой жизни». Ведь вы уже ощутили на себе благотворное влияние движений?

Женщины, которые всерьез занимались спортом, могут вернуться к этим занятиям не раньше, чем установится регулярный менструальный цикл после прекращения грудного вскармливания.

для мужчин

Как должна выглядеть специальная физкультура для мужчин, наверное, нет нужды рассказывать. Понятно, что у мужчины должны быть крепкие, сильные мускулы, он должен быть выносливым, обладать быстрой реакцией, попадать в цель любым брошенным предметом и преодолевать любые препятствия, будь то высокая гора или бурная река. Короче говоря, физическая подготовка настоящего мужчины превосходит всякое воображение.

Но такой идеальный мужчина — выходец из той же самой сказки, в которой живет та самая идеальная женщина, о которой мы уже говорили в соответствующей главе. Обычный же мужчина может с удовольствием заниматься спортом в свободное время, а может смотреть спортивные передачи по телевизору, а может быть вообще равнодушным к спорту — имеет на это полное право. О том, как полезны физические упражнения вообще, всем и всегда, мы, собственно, и ведем разговор в этой книге; в данной же главе речь пойдет о средствах лечебной гимнастики, которые помогут справиться с чисто мужскими недугами.

Нет, все-таки для начала никак нельзя не привести комплекс упражнений с гантелями хотя бы для молодых мужчин, который можно выполнять каждый день вместо утренней зарядки и который наверняка приблизит каждого мужчину к идеалу!

**Комплекс упражнений
с гантелями для молодых мужчин**

Начать следует с легкой разминки без гантелей: выполняйте ходьбу на месте, поднимайте руки, делайте рывки руками перед грудью, наклоняйтесь вперед и в стороны, приседайте.

После каждого упражнения с гантелями необходимо сделать паузу в 1–2 минуты.

Гантели надо подобрать по весу так, чтобы каждое упражнение можно было выполнить нужное число раз (и при этом не надорваться).

1. ИП: стоя, руки с гантелями за спиной. Выполнить 8–10 приседаний (рис. 187).

2. ИП: лежа на спине на скамейке, ноги упираются в пол, руки с гантелями вытянуты вверх, слегка согнуты в локтях. Разводить руки в стороны (рис. 188). Повторить 6–8 раз.

3. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями согнуты в локтях (гантели у плечевых суставов). Поднимать гантели вверх поочередно то правой, то левой рукой (рис. 189). Повторить 8–10 раз.

4. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вдоль туловища. Сгибать од-

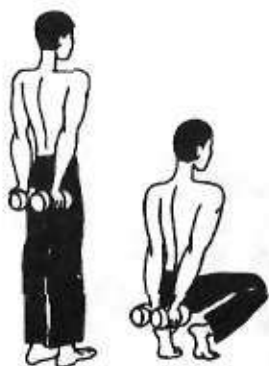


Рис. 187

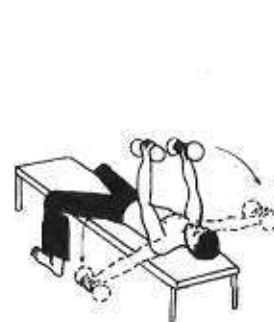


Рис. 188



Рис. 189



Рис. 190

новременно обе руки в локтевых суставах, поднимая гантели к плечам (рис. 190). Повторить 6–8 раз.

5. ИП: то же. Поднять прямые руки через стороны вверх (рис. 191). Повторить 5–6 раз.

6. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями согнуты в локтевых суставах и подняты так, что гантели «лежат» на плечах. Наклониться вперед, одновременно поворачивая туловище вправо, затем влево (рис. 192). Повторить 6–10 раз.

7. ИП: лежа на спине; стопы зафиксированы. Сесть и снова лечь. Повторить 6–8 раз.



Рис. 191

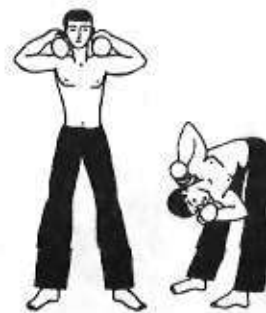


Рис. 192

ИМПОТЕНЦИЯ

Это нельзя назвать «просто недугом» — это самое главное несчастье в жизни мужчины, при том что нередко импотенция не связана с какими-либо серьезными заболеваниями.

Импотенция — это отсутствие эрекции или неспособность к ее поддержанию по крайней мере при половине попыток полового сношения.

Импотенция чаще встречается у мужчин старшего возраста, хотя она и не рассматривается как нормальная составная часть старения; скорее она является следствием заболеваний, которые обычно возникают у пожилых людей. К таким заболеваниям относятся нарушения кровоснабжения полового члена или его иннервации (в частности, при заболеваниях нижнего отдела позвоночника и прямой кишки, после операций на предстательной железе, травм, вследствие сахарного диабета, рассеянного склероза или инсульта), гормональные расстройства (например, снижение выработки тестостерона).

У мужчины любого возраста импотенция может быть следствием приема некоторых лекарств, хронического алкоголизма, а также простатита.

У молодых мужчин часто встречаются сексуальные нарушения психологической природы, вызванные депрессией, страхом неудачи, чувством вины, страхом близости или двойственной половой ориентацией.

Понятно, что такое разнообразие причин одного и того же проявления (импотенции) подразумевает и столь же разнообразные средства лечения. Действительно, невозможно дать никаких общих рекомендаций по поводу этого недуга. Однако специальные физические упражнения могут оказаться эффектив-

ными едва ли не в большинстве случаев импотенции, не связанных, конечно, с серьезными травмами или такими тяжелыми заболеваниями, как инсульт, болезни эндокринной системы, опухоли (в частности, предстательной железы).

Комплекс упражнений при импотенции

1. ИП: лежа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, руки под головой. Сделать 12 вдохов и выдохов в быстром темпе — дыхание диафрагмальное. Затем подвигать тазом вправо и влево, вперед и назад, круговыми движениями, прижимая его к опоре и растирая таким образом копчик. Дыхание равномерное. Повторить 24 раза — а точнее, до тех пор, пока не почувствуете тепло в пояснице.

2. ИП: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, голова находится примерно в полуметре от стены. Поднять ноги и постараться коснуться носками стены. В этом положении «идти по стене» вниз, насколько это возможно. Затем «остановиться» и выполнить 4–6 вдохов и выдохов — дыхание диафрагмальное, без задержек. Потом медленно согнуть ноги и вернуться в ИП; расслабить все мышцы и сделать 1–2 глубоких вдоха и выдоха (рис. 193). Повторить 4–6 раз.

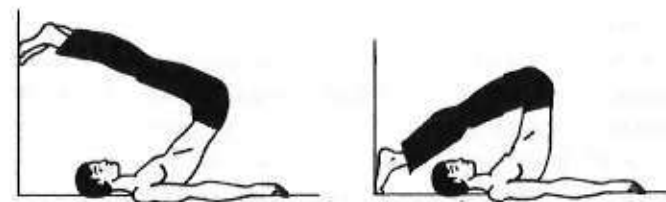


Рис. 193

Рано или поздно это упражнение примет следующий «идеальный» вид: лежа на спине, сделать вдох и на выдохе закинуть ноги за голову так, чтобы коснуться пальцами ног пола. Закрывать глаза и сделать 4–6 вдохов и выдохов «диафрагмой». На последнем выдохе медленно «укладывать» на пол позвоночник за позвоночком и, только когда вся спина будет прижата к полу, поднять ноги вертикально вверх, глубоко вдохнуть и на выдохе медленно опустить ноги в исходное положение.



Это упражнение противопоказано при выраженном остеохондрозе.

3. ИП: сидя верхом на стуле, лицом к спинке, руками взяться за спинку. Выполнять плавные вращательные движения тазом (по часовой стрелке и против нее). Дыхание диафрагмальное; во время одного «круга» надо успеть сделать вдох и выдох и на выдохе (который производится через полукруг) резко втянуть задний проход. Повторить 8–16 раз. Выполнив упражнение, расслабить все мышцы.

4. ИП: лежа на животе, ноги выпрямлены, носки оттянуты; руки согнуты в локтях, ладони опираются на пол на уровне подмышечных впадин, локти «смотрят» в потолок. Медленно приподнять голову (вдох); опираясь на руки, приподнять плечи и прогнуться в грудном отделе. Ноги и нижняя часть туловища плотно прижаты к полу. Голову откинуть назад и задержать дыхание на несколько секунд. Затем на выдохе вернуться в ИП и расслабиться (рис. 194). Повторить 4–8 раз.

5. ИП: стоя на расстоянии полшага от стены, лицом к ней, легко опираясь ладонями о стену. В течение 1–3 минут «переминаться» с ноги на ногу,



Рис. 194

не отрывая носков от пола; при этом пусть двигаются и ноги, и руки, и туловище. Дыхание равномерное: на 4 «шага» — вдох, на 4 — выдох, на 2–4 — пауза.

Если возникнет одышка, закончить упражнение!

6. ИП: лежа на животе, ноги согнуты в коленях под углом примерно 90°. Руками взяться за голени; если это не удастся, можно воспользоваться двумя полотенцами (для каждой ноги — свое). На выдохе приподнять ноги, сохраняя этот угол (то есть не приближать пятки к спине). Вернуться в ИП и расслабиться (рис. 195). Повторить 6–12 раз.



Рис. 195



Упражнение противопоказано при выраженном остеохондрозе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной желудочной секрецией.

Упражнения включаются в комплекс последовательно, по мере их освоения, то есть не надо выполнять, например, упражнение 3, пока не освоено упражнение 2.

Заниматься желательно 2 раза в день, за 1,5 часа до еды или через 2 часа после приема пищи.

АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Аденома предстательной железы (простаты) — доброкачественное разрастание (гиперплазия) ее ткани — одно из наиболее частых урологических заболеваний мужчин пожилого и старческого возраста. Простата достигает своих нормальных размеров к 20 годам. После 45 лет она начинает вновь увеличиваться в размерах, и этот процесс происходит до конца жизни. Увеличение простаты в зрелом возрасте и является доброкачественной гиперплазией, или аденомой, простаты. После 50 лет аденома простаты встречается практически у каждого второго мужчины, а после 80 лет — у девяти из десяти мужчин.

Основные симптомы аденомы простаты — это различные расстройства мочеиспускания: затрудненное и учащенное мочеиспускание (днем и особенно ночью), ослабление струи мочи, чувство неполного опорожнения мочевого пузыря после мочеиспускания, прерывистое мочеиспускание и т. д. Аденома простаты может даже вызвать так называемую задержку мочи, когда мужчина вовсе не может самостоятельно помочиться. В более молодом возрасте такие симптомы могут быть вызваны другими причинами (сужением уретры, нейрогенными расстройствами мочеиспускания, воспалительными процессами). Расстройства мочеиспускания, вызванные аденомой простаты, могут привести к нарушению оттока мочи из мочевого пузыря и почек, способствовать развитию инфекций мочевых путей, почечной недостаточности и образованию мочевых камней.

Современные методы лечения аденомы простаты многообразны и высокоэффективны. Они делятся на медикаментозные и хирургические (открытые и эн-

доскопические операции трансуретральной резекции и лазерного разрушения простаты). Широко применяется в последние годы и метод термотерапии (микроволновой коагуляции) простаты. Развитие прежде всего медикаментозного метода привело к тому, что в США оперируются не более 20 % больных аденомой простаты. Однако в некоторых случаях операция абсолютно показана.

Специальная гимнастика, предлагаемая ниже, является не столько лечебной, сколько профилактической, то есть она эффективна для предупреждения аденомы простаты. А учитывая распространенность этого заболевания, ее можно рекомендовать всем мужчинам после 40 лет.

Комплекс упражнений

1. Ходьба: а) на носках в медленном темпе, с высоким подниманием бедра (в течение 1–2 минут); б) перекрестным шагом (в течение 1 минуты).

Исходное положение: лежа на спине

2. Выпрямленные ноги скрестить, руки вытянуть вдоль туловища. Поднять таз, втянув анус. Опустить таз. Повторить 6 раз.

3. Ноги согнуты, стопы на полу. Разведя колени, одновременно поднять таз и втянуть анус. Повторить 6–8 раз.

4. В медленном темпе выполнять упражнение «велосипед». Ноги высоко не поднимать. Сделать 10–12 движений.

5. Руки развести в стороны. Подняв левую ногу, постараться достать носком правую ладонь, правой ногой — левую. Повторить 6–8 раз.

6. Выполнить по 4 круговых движения каждой ногой по часовой стрелке и против нее.

7. Диафрагмальное дыхание («дыхание животом»), 4 вдоха и выдоха. На выдохе втягивать анус.

8. Согнуть ноги в коленях и, не разводя ног, поворачивать их влево и вправо, стараясь коснуться коленями пола. Повторить 6 раз.

9. Медленно подтянуть пятки к тазу, пятки при этом скользят по полу, а колени разводятся в стороны. Повторить 6–8 раз.

Исходное положение: лежа на животе

10. Одновременно развести в стороны ноги и руки. Повторить 5–10 раз.

11. Опираясь на предплечья, прогнуться. Прогибаясь, втянуть анус. Повторить 6–8 раз.

12. Поднять правую, затем левую ногу вверх, одновременно втягивая анус. Повторить 6–8 раз.

13. В течение 1 минуты ползти по-пластунски.

Исходное положение: на четвереньках

14. Поднять левую, затем правую ногу вверх, втягивая анус. Повторить 6–8 раз.

15. Медленно подтянуть правую (потом левую) ногу вперед, коснуться коленом левой (правой) кисти. Повторить 4–6 раз.

16. Выгнув спину и опустив голову, втянуть анус, энергично прогнуться в пояснице и поднять голову. Повторить 6–8 раз.

17. Закончить комплекс упражнений ходьбой в медленном темпе с разнообразными движениями рук (в течение 1–2 минут).

для родителей

ДЕТИ ДО ГОДА

Казалось бы, о движениях здоровых детей можно не беспокоиться. Будущий человек начинает двигаться еще в утробе матери — как только его мышцы достигают определенной степени развитости. Это происходит к середине — концу пятого месяца беременности, и первое же движение еще не родившегося малыша воспринимается будущей матерью как шевеление. Причем шевелится он так, как ему нравится (или так, как ему надо). Но сразу после рождения ребенок из маленького, точно по его «мерке», мира попадает в мир огромный, поистине бескрайний. Освоиться здесь самостоятельно очень трудно, если не сказать — невозможно. Движений, которыми ребенок в совершенстве овладел в утробе матери, ему теперь явно недостаточно.

В последние два-три десятилетия детей уже не принято пеленать — считается, что это не дает ребенку нормально развиваться, ограничивает его в движениях. Однако это вовсе не значит, что малыш должен просто лежать в своей кроватке, предоставленный сам себе, и делать «что хочет». Собственно, он еще не знает, чего хотеть, как не знает и того, что

он может. К счастью, рядом — любящие взрослые, и прежде всего мама.

Новорожденный человеческий детеныш — существо до крайности беспомощное и очень хрупкое. Неопытной молодой маме, может быть, и на руки-то его взять страшно, не говоря уже о том, чтобы проделывать с ним какие-то сложные манипуляции. Но ей все равно придется как-то «обращаться» с малышом. В первые месяцы жизни ребенка общение между ним и матерью сводится почти исключительно к телесному общению. Поэтому, во-первых, совсем нелишнее знать, что можно делать с ребенком, а чего нельзя, а во-вторых, все эти телесные контакты — любую «возню» с малышом — можно превратить в сеансы массажа и гимнастики.

Существуют тщательно разработанные методики массажа и гимнастики для детей грудного возраста, и если у ребенка выявлены какие-то отклонения, нарушения развития, то необходимо довериться профессиональному массажисту. Но если малыш относится к так называемой группе здоровья (о чем может судить только врач-педиатр, причем после осмотра ребенка невропатологом и ортопедом), то мать вполне сумеет заниматься с ним самостоятельно, хотя в идеальном случае первый сеанс (или даже несколько сеансов) должен проводить профессиональный массажист.

Для начала необходимо усвоить **общие правила массажа и гимнастики**. Лучшее место для занятий — какая-нибудь твердая поверхность: стол, покрытый байковым одеялом, клеенкой и простынкой, или доска, тоже чем-нибудь покрытая и положенная на кровать.

Температура в комнате должна быть не ниже 20–22 °С.

Руки массажиста (в данном случае — мамы) должны быть сухими, чистыми, теплыми, ногти — коротко подстриженными; на руках не должно быть ни колец, ни часов, ни браслетов.

Присыпки и вазелин при общем массаже у детей используются редко. Только если кожа ребенка очень сухая, ее слегка смазывают стерильным вазелином, а при повышенной потливости применяют тальк.

Лучше всего заниматься массажем и гимнастикой в первую половину суток, примерно до 17 часов, однако если ребенок бодрствует в основном во второй половине дня, то вам придется подстраиваться под него. Вообще в первые 6 месяцев ребенку весьма нелегко «навязать» какой-либо режим дня. Тем не менее даже в эти первые полгода нужно стараться проводить массаж и гимнастику приблизительно в одно и то же время (тогда и в следующие полгода у вас не будет особых сложностей). Нельзя заниматься гимнастикой и массажем сразу после еды или ванны; самое подходящее время — за час до кормления. Зимой нельзя сразу после занятия отправляться на прогулку, следует подождать как минимум полчаса.

Продолжительность занятий. Первые сеансы не должны длиться дольше 1–2 минут, постепенно продолжительность массажа доводится до 8–10 минут в день, а к году — до 15. Каждое упражнение повторяется 4–6 раз.

Приемы массажа. У грудных детей процессы возбуждения в центральной нервной системе значительно преобладают над процессами торможения, поэтому из массажных приемов в самом раннем возрасте применяются в основном расслабляющие: поглаживание и растирание слабой или средней силы. Нельзя

массировать сгибательные поверхности рук и ног, и ни в коем случае нельзя преодолевать силой сопротивление ребенка!

Поглаживание живота выполняется круговыми движениями слева направо, по часовой стрелке. При метеоризме поглаживание живота можно делать уже с 3–4-недельного возраста.

Противопоказания к проведению массажа:

- !**
- острые лихорадочные заболевания;
 - повышение температуры выше 37,5 °C;
 - гипотрофия в тяжелой форме;
 - гнойные воспалительные заболевания кожи;
 - пороки сердца;
 - диатез, поражено более 50 % поверхности тела.

Начиная с возраста примерно 6 месяцев занятия должны сопровождаться так называемыми речевыми инструкциями. Говорите ребенку, что он должен сделать, и объясняйте все, что вы делаете. Обязательно хвалите малыша за хорошо выполненное упражнение. Если какое-то упражнение ему не нравится, не надо заставлять его насильно. Вообще неременным условием успешных занятий является хорошее настроение и у вас, и у ребенка. Уже у трехмесячного ребенка необходимо вызвать «комплекс оживления», прежде чем приступить к массажу и гимнастике.

Массаж можно делать через день, а упражнения — ежедневно, причем не обязательно обставлять это как занятие, их можно выполнять между делом, во время игры, на прогулке. Главное — побудить малыша как можно больше двигаться, дать ему почувствовать радость движения, что, в общем-то, сделать нетрудно, так как это вполне соответствует природным склонностям любого живого существа.

Комплекс упражнений для детей в возрасте 1,5–3 месяца

1. Поглаживание рук (рис. 196). Положив ребенка на спину, встать напротив него. Рука ребенка полусогнута. Вложить большой палец в ладонь ребенка (он обхватит палец), остальными пальцами захватить его лучезапястный сустав, а другой рукой поглаживать тыльную поверхность кисти и далее по направлению к плечу, обхватывающими движениями.

Если ребенок прячет свой большой палец в кулачок, нужно сделать сильное глубокое поглаживание по тылу большого пальца. Потом раскрыть кулачок малыша, разгибая пальчик за пальчиком.

2. Поглаживание ног (рис. 197). Положив ребенка на спину, придерживать левой рукой его ножку, а правой выполнять поглаживание от стопы к паховому сгибу по наружной и задней поверхности голени и бедра, обходя коленную чашечку. Нога слегка согнута.

3. Выкладывание ребенка на живот. В этом положении ребенок пытается приподнять головку (или уже держит ее). В этом же положении выполняется еще одно упражнение — рефлекторное ползание. Нужно приложить руки к ступням ребенка; почувствовав упор, он попытается ползти.

4. Массаж спины (рис. 198). Положив ребенка на животе, гладить его спину тыльной поверхностью согнутых кистей в направлении снизу (от ягодиц) вверх.



Рис. 196



Рис. 197



Рис. 198

5. Рефлекторные повороты. Положив ребенка на спину, одной рукой обхватить нижнюю часть его голеней и слегка перекрестить их, другой рукой обязательно придерживать голову малыша.

6. Массаж живота. Массаж живота придется делать ребенку довольно часто. У грудных детей очень часто бывает метеоризм (задержка газов в кишечнике). Вздутие живота сопровождается коликообразными болями, от чего ребенок становится беспокойным, плачет. В этой ситуации помогает массаж — легкие круговые движения вокруг пупка по ходу часовой стрелки. Массаж делают правой рукой, начинают с поглаживания и, постепенно увеличивая давление, легко разминают мышцы живота. Заканчивают массаж живота опять же круговыми движениями. Длительность всей процедуры не более 1–2 минут.

Другой способ: немного раздвинутыми указательным и средним пальцами сделать несколько нажатий (длительностью по 3 секунды) по обоим сторонам пупка, а затем большим пальцем нажать на пупок так, чтобы почувствовать пульсацию брюшной аорты. Желательно, чтобы во время процедуры мышцы были не напряжены, поэтому лучше делать ее на выдохе.

Упражнение для укрепления пупочного кольца: поставить указательный палец на пупок и аккуратно вправить грыжевое выпячивание, затем помассировать указательным пальцем область пупка, выполняя спиралеподобные движения по часовой стрелке, после чего делать такие движения, как будто закручиваете винтик, тоже по часовой стрелке, смещая кожные складочки. В конце движения слегка повибрировать пальцем (вибрация укрепляет мышцы и связки). Это упражнение можно повторить еще 2 раза.

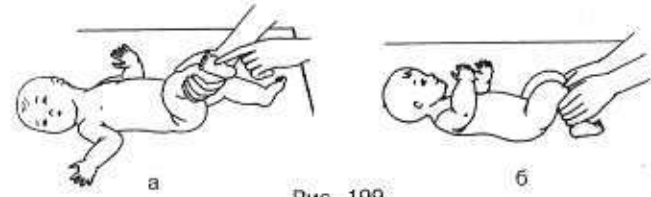


Рис. 199

7. Массаж и упражнения для стоп. Выполнять сначала поглаживание, потом растирание стопы (рис 199 а). Обхватить обе голени ребенка и, согнув его ножки в коленных суставах, слегка постучать стопами по поверхности стола — сначала на месте, а затем вперед-назад (рис. 199 б).

Рефлекторное упражнение: косточкой своего пальца «нарисовать» на стопе ребенка букву «С», потом крест, затем надавить на центр креста 5–6 раз, затем слегка щелкнуть 5–6 раз.

8. Рефлекторное разгибание позвоночника. Положив ребенка на бок, скользить большим и указательным пальцами вдоль позвоночника снизу вверх (рис. 200).



Рис. 200

К концу второго месяца жизни можно начинать делать с ребенком присаживания из положения лежа: сначала держа его за плечи, а на третьем месяце — за руки. Ребенок лежит на спине, ногами упираясь в ваш живот. Вы подводите свои ладони под лопатки ребенка и слегка приподнимаете его за плечи. Собственно, это еще не столько присаживание, сколько попытка присаживания. К концу третьего месяца: одной рукой фиксируете ноги ребенка, другой держите его за обе ручки и слегка приподнимаете его голову и плечевой пояс.

Прекрасное упражнение и одновременно массаж живота — «катание на мяче» (имеется в виду большой надувной мяч). Положите ребенка животом на мяч и, придерживая в области лопаток и ягодиц, покатайте его — вперед и назад, вправо и влево, по кругу, по часовой стрелке и обратно, слегка пружиня — надавливая на спину ребенка.

**Комплекс упражнений
для детей в возрасте 3–4 месяцев**

К возрасту 3–4 месяца уменьшается физиологическое напряжение мышц-сгибателей. Между мышцами-сгибателями и мышцами-разгибателями устанавливается равновесие, поэтому в комплекс упражнений постепенно вводят пассивные движения.

1. Массаж рук. Кроме поглаживания, применяют растирание, а иногда и легкое разминание (пощипывание).

2. Пассивные упражнения для рук: разведение их в стороны и скрещивание на груди (не зажимая; рис. 201). Другое упражнение: двигать ручками ребенка вверх и вниз, сначала поочередно каждой рукой, затем двумя руками одновременно. Если ребенок сопротивляется, нужно слегка встряхнуть его ручку или, потряхивая, похлопать ею по столу, постепенно продвигая ее к голове. Затем кистью ребенка погладить по его головке. Кулачок раскроется — это происходит потому, что при соприкосновении с округлыми поверхностями мышцы расслабляются, мышечный тонус уменьшается.

3. Массаж ног. Поглаживание, растирание, разминание.

4. Пассивные упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах — вместе и попеременно.



Рис. 201



Рис. 202

5. Повороты со спины на живот при поддержке за руку, вправо и влево (рис. 202).

6. Массаж спины (поглаживание и разминание).

7. Разгибание позвоночника.

8. Массаж живота.

9. «Парение» на животе на ладони мамы: одной рукой держите ребенка за ноги, другой — поддерживайте туловище; стараясь удерживать голову, малыш напрягает мышцы шеи и туловища и при этом прогибает спину (рис. 203).



Рис. 203

10. Присаживание (неполное) при поддержке за руки (рис. 204).



Рис. 204

11. В конце этого курса в комплекс включается еще одно упражнение — «скользящие шаги». Положив ребенка на спину, взять его за голени, согнуть ножки в коленях и двигать ими туда-сюда по поверхности стола.

12. Усовершенствованное «катание на мяче»: плотно прижать к мячу ноги малыша, а стопы подвести под мяч и качнуть назад — ребенок «встанет» на ноги; потом вперед — он снова ляжет на мяч. Это упражнение снижает мышечный тонус, способствует развитию ручной умелости и формированию правильной опоры на стопы.

**Комплекс упражнений
для детей в возрасте 4-6 месяцев**

1. Массаж рук и упражнения для рук — разведение в стороны и скрещивание на груди.
2. Массаж живота.
3. Неполные присаживания при поддержке за руки.
4. «Скользящие шаги».



Рис. 205

5. Поворот со спины на живот при поддержании за ноги (рис. 205).

6. Массаж спины: поглаживание, разминание, похлопывание.

7. «Парение» на животе.

8. Массаж стоп и упражнения для стоп.

9. Сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, вместе и попеременно (рис. 206).



Рис. 206



10. «Парение» на спине (рис. 207)



Рис. 207

11. Массаж грудной клетки: поглаживание и растирание; поглаживание и растирание по межреберьям; разминание большой грудной мышцы; легкое потряхивание, иногда — поколачивание.

Внимание! Область сосков массировать нельзя!

В этом возрасте вводятся активные движения, направленные в основном на развитие ручной умелости

сти и на то, чтобы побудить ребенка к ползанию. «Ползающий» ребенок имеет гораздо больше возможностей познать окружающий мир, поэтому помочь ребенку научиться ползать — очень важно. Для этого можно выполнять следующие упражнения.

□ Взять малыша одной рукой за обе ножки, а другой — под грудь, приподнять его в горизонтальном положении и затем поднести лицом к поверхности стола. Ребенок — поскольку и у него есть защитная реакция — скорее всего выставит вперед ручки, чтобы упереться ими в стол. Если он не успевает сделать это, надо прервать движение, а потом повторить его, но при этом помочь малышу — выставить его руки до упора о стол.

□ Поддерживая ребенка левой рукой за туловище (чтобы он находился в вертикальном положении), а правой — под ягодицы, осторожно приподнимать и опускать его на коленки.

□ Это упражнение выполняется, когда ребенок уже хорошо упирается ладошками в стол и умеет стоять на коленях. Помочь малышу встать на четвереньки и, придерживая руки и ноги, покачать вперед-назад. Если начать выполнять это упражнение с ребенком с четырехмесячного возраста, то весьма вероятно, что к 5 месяцам он уже будет ползать.

Вообще для того, чтобы ребенок «пополз», его надо просто почаще выкладывать на живот, но не в кроватке, а в «большом мире» — на полу в комнате. Тогда он, движимый жадой познания и исследовательским инстинктом, довольно быстро научится ползать. Сначала беспомощно ползает на животе, иногда переворачиваясь на спинку; затем скорее всего научится ползать назад, наконец попробует ползти по-пластунски. А может быть, подогнет под

себя одну ногу и будет передвигаться «по-лягушачьи», усевшись на псе и опираясь другой ногой.



Рис. 208

□ Если ребенок умеет опираться на руки, его можно научить ходить на руках. При этом желательно положить на некотором отдалении от него игрушку (чтобы ему было куда стремиться). Помогите ему передвигать руки и поддерживайте сначала под грудью, а со временем — все ближе и ближе к области таза. В конце концов ребенок сможет идти на руках при поддержке только за ноги (рис. 208).

□ После четырехмесячного возраста ребенка можно укладывать спиной на большой надувной мяч и, покачивая на мяче, тем самым подготовить его к овладению новым навыком — садиться.

Теперь несколько слов о том, что касается тонких движений пальцев рук («ручной умелости»). Массаж и тренировка движений пальцев положительно влияют и на работу внутренних органов, и на умственное развитие ребенка. Интуитивно люди это знали издавна: недаром в народе были придуманы такие игры, как «Ладушки-ладушки». В эту игру можно играть с ребенком примерно с 4 месяцев.

□ Взять руки ребенка в свои и слегка потереть одну его ладошку о другую. (Особенно полезно это в том случае, если ребенок все еще сжимает кулачки.) Затем «поаплодировать» его ладонями, приговаривая: «Ладушки, ладушки, где были? У бабушки. Кыш, полетели, на головку сели!» С этими словами нужно вскинуть ручки малыша и положить ему на голову. Ребенок очень быстро поймет смысл игры и будет с удовольствием хлопать в ладоши.

Еще одна полезная игра — «Сорока-воровка» (или «Сорока-белобока»).

□ «Рисовать» круги на ладошке ребенка — либо своим указательным пальцем, либо указательным пальчиком другой руки малыша, приговаривая: «Сорока-белобока кашу варила, деток кормила». Затем слегка надавить на каждый пальчик в области ногтевой фаланги или слегка согнуть его, говоря: «Этому дала, этому дала... а этому не дала!»

Кроме того, как можно чаще давайте малышу в руки игрушки самых разных форм и размеров. Насыпьте в маленький мешочек фасоль или горох и дайте ребенку — пусть он играет с ним, тербит его в руках, тем самым делая себе массаж ладоней и пальцев и одновременно упражняя мелкие мышцы кистей.

Комплекс упражнений для детей в возрасте 6–10 месяцев

1. Массаж рук и упражнения для рук. Выполняются «охватывающие движения» руками, а также скрещивание рук на груди с использованием колец, за которые ребенок держится.
2. Массаж ног и упражнения: пассивное поднимание выпрямленных ног.
3. «Скользящие шаги».
4. Массаж живота.
5. Поворот со спины на живот вправо при поддержке за ноги.
6. Круговые движения руками.
7. Присаживание при поддержке за обе руки, отведенные в стороны.
8. Массаж спины.

9. Упражнение «крылышки». Положив ребенка на живот, сгибать его руки, приводя лучезапястные суставы к плечевым, и одновременно обеими руками делать движения, подобные взмахам птичьих крыльев.

10. Взять ребенка за «крылышки» и приподнять его в положение стоя на коленях, а затем и в положение стоя. В этом упражнении должны участвовать двое взрослых — для подстраховки.



Рис. 209

10. Разгибание позвоночника: положив малыша на живот, приподнимать его туловище, поддерживая его за руки (рис. 209).

11. Поворот со спины на живот влево при поддержке за ноги.

12. Массаж грудной клетки.

Рекомендуем еще одно, очень веселое упражнение — «ходьба по папе» (или маме). Участвовать в нем придется обоим родителям, так как ходить в буквальном смысле этого слова ребенок еще не умест. Исходное положение: папа лежит на диване (на спине или на животе), мама поддерживает ребенка, который топчется у него по животу или по спине. Польза от этого упражнения будет и ребенку, и папе: для ребенка это, во-первых, тренировка в ходьбе, во-вторых, массаж стоп, в-третьих — развитие чувства равновесия; а для «затоптанного» папы — прекрасный ножной (иначе называется — пресс-ударный) массаж.

Что касается умения садиться (и сидеть), то считается, что нормально развивающийся ребенок должен научиться сидеть примерно в 6–8 месяцев. Однако здесь, как и во всем и всегда, понятие нормы весьма условно. Ребенок сможет сидеть не раньше, чем у него достаточно окрепнут мышцы спины

и брюшного пресса, чтобы удерживать позвоночник в вертикальном положении. Мало того — сам позвоночник тоже должен достаточно окрепнуть к этому времени. Замечено, между прочим, что ребенок начинает сидеть приблизительно в то же время, когда у него появляются первые зубки. Прорезывание же зубов (которое, опять же «в норме», происходит как раз в 6–8 месяцев) зависит от многих факторов, и в частности от наличия в организме витамина D.

Комплекс упражнений для детей в возрасте 10–12 месяцев

1. Массаж рук и упражнения: сгибание и разгибание рук.
2. «Скользят шаги».
3. Повороты со спины на живот в одну и другую стороны.
4. Массаж спины.
5. Переход в вертикальное положение из положения на животе (ребенок держится за кольца или палку).
6. Наклоны за игрушкой (рис. 210).
7. Массаж живота.
8. Поднимание выпрямленных ног до палочки (по команде).
9. Присаживание самостоятельное (или держась за палку) с фиксацией ног (рис. 211).



Рис. 210



Рис. 211



Рис. 212

10. Напряженное выгибание из положения сидя на коленях у взрослого (рис. 212).
11. Приседания: ребенка поддерживают за руки.
12. «Ходьба по папе».

РЕБЕНОК ПОСЛЕ ГОДА

О движениях ребенка, который уже научился ходить, можно было бы еще меньше беспокоиться, чем о движениях новорожденного.

Как известно, если такого ребенка отдать в волчью стаю (или общество обезьян), то он не только выживет, но и даст сто очков вперед любому во всем, что касается двигательных навыков и умений.

Однако наш цивилизованный ребенок (которого сажали в манеж, а потом говорили, что нельзя бегать по коридору, прыгать на кровати и влезать на спинку кресла) — это совсем другое дело. Нам придется сознательно учить его и лазать, и бегать, и прыгать.

Предлагаемые ниже комплексы упражнений для детей дошкольного возраста хороши всем, кроме одного: вряд ли найдется ребенок, который согласится регулярно и методично выполнять все нужные упражнения в нужной последовательности в определенные

часы. Задача родителей — сделать так, чтобы занятия не стали скучной обязанностью. Все эти упражнения желательно органично включать в ваше совместное с ребенком проведение досуга, ориентируясь при этом больше на его настроение, чем на ваш собственный распорядок дня. Ни в коем случае нельзя принуждать ребенка (по крайней мере до 2–3 лет) к упражнениям, которые он не хочет делать. Детей постарше тоже, впрочем, надо не принуждать, а разве что убеждать; если же это у вас не получается — оставьте дитя в покое. В противном случае вы можете «выплеснуть с водой ребенка»: навсегда взрастить в малыше отвращение к любому виду физической активности.

Комплекс упражнений

для детей в возрасте от 1 года до 1 года 2 месяцев

1. Первые самостоятельные шаги. Встаньте перед ребенком и поманите его к себе яркой игрушкой, подбадривая словами.

2. Приседания с поддержкой за деревянный обруч, желательно яркой окраски. Диаметр обруча — 50–60 см. Ребенок обеими руками держится сверху за обруч, который вы держите с другой стороны. Скажите: «Присядем», — и присядьте на корточки, увлекая за собой малыша. Затем со словами «встанем» оба выпрямитесь, поднимая обруч вверх. Повторить 3–4 раза.

3. Подползание под палку, а затем выпрямление туловища. Ребенок ползет за игрушкой под палку, приподнятую на высоту 30–35 см от пола. Затем игрушку кладут на табурет высотой 45 см, малыш встает, чтобы ее взять.

Другой вариант: проползти через обруч. Возьмите обруч, перед малышом положите на пол яркую

игрушку и постепенно отодвигайте ее, побуждая ребенка еще раз проползти через обруч, поставленный перед ним. Потом положите игрушку на табурет (стул) высотой 45 см на расстоянии 1–2 м от обруча, и малыш встанет, чтобы взять ее. Повторить 1–2 раза.

4. Лазание по приставной лесенке. Для маленького ребенка это довольно сложная задача — влезть приставным шагом на 3–4 перекладины и потом так же спуститься. Сначала он не сразу попадет на нужную перекладину, а попытается шагнуть через две. Обратно слезать еще сложнее, он может повиснуть на руках. Первое время необходимо помогать ему правильно чередовать движения ног и рук, объясняя, как это делать, и подстраховывая. Повторить 1–2 раза.

5. Напряженное сгибание и разгибание туловища для развития мышц живота. Посадите ребенка на свое колено, зажмите его голени своими бедрами так, чтобы колени оставались свободными. Потом положите правую руку на живот малыша и попросите его

сначала взять игрушку со стула, стоящего справа: ребенок наклонится вперед, поднимет игрушку и выпрямится. Затем положите левую руку на поясницу ребенка так, чтобы большой палец располагался вдоль позвоночника, и попросите его поднять игрушку, положенную на стул слева. Со временем игрушку можно класть не на стул, а на пол (рис. 213). Повторить 1–2 раза.

6. Катание большого мяча. Это упражнение развивает координацию движений рук, внима-



Рис. 213

ние, умение отталкивать мяч, укрепляет кисть. Посадив ребенка на коврик на пол, сядьте напротив на расстоянии 40–50 см, толкните мяч по направлению к ребенку и попросите его оттолкнуть мяч обратно. Повторить 2–3 раза.

Комплекс упражнений

для детей в возрасте от 1 года 2 месяцев до 1 года 6 месяцев

1. «Беги ко мне». Встаньте на расстоянии 2–5 м от ребенка и позовите его к себе, а когда он подбежит, подхватите его на руки и поднимите вверх (или покружите). Повторить 2–3 раза.

2. Ходьба по лежащей на полу ковровой дорожке длиной около 2 м, шириной 35 см. Упражнение развивает чувство равновесия. У противоположного конца дорожки положите игрушку и предложите ребенку принести ее, пройдя по дорожке. Сначала можно помогать малышу, поддерживая его за руку. Повторить 1–2 раза.

3. Перешагивание через лежащую на полу палку. Положите на пол круглую палку и покажите, как через нее перешагнуть. Помогите ему сделать то же самое. Повторить 2–3 раза.

4. Перелезание через скамейку. Положите за скамейкой какую-нибудь красивую мягкую игрушку и попросите ребенка взять ее и бросить вам. Повторить 1–2 раза.

5. Подползание под палку, поднятую на высоте 25–35 см от пола. Упражнение полезно для укрепления мышц туловища, рук, ног, развития чувства ориентации в пространстве. За палкой положите мяч и попросите ребенка принести его вам. Повторить 1–2 раза.

6. Лазание по лестнице-стремянке высотой 1 м развивает не только умение лазать, но и координацию движений в целом, ловкость, смелость, внимание. Малыш поднимается на 4–5 ступенек и спускается приставным или переменным шагом. Следите за чередованием движений рук и ног и за тем, чтобы ребенок не повисал на руках. Повторить 1–2 раза.

7. Бросание маленьких мячей вдаль правой и левой рукой, с высоким подниманием руки. Повторить 2–3 раза.

8. Ходьба под ритмичную музыку в течение 15–20 секунд.

**Комплекс упражнений
для детей в возрасте от 1,5 до 2 лет**

1. «Догони собачку (кошку, мышку и т. п.)». Взяв в руки большую игрушечную собачку, убегайте от ребенка со словами: «Ну-ка, догони собачку!» Через 20–25 секунд можно перейти на спокойную ходьбу. Повторить 2–3 раза.

2. Ходьба по доске (длиной 2 м, шириной 25 см), один конец которой приподнят на 20–25 см (например, положен на ящик). Ребенок с разведенными в стороны руками поднимается по доске на ящик, затем возвращается вниз.

3. Ползание на четвереньках по скамейке. Упражнение укрепляет мышцы туловища, развивает согласованность движений рук и ног, ловкость. Малыш ползет по гимнастической скамейке до ее конца, затем дайте ему какое-нибудь задание, чтобы он выпрямился, — например, попросите взять со стола кубик и положить его в коробку. Повторить 1–2 раза.

4. «Где кубики?» Взрослый и ребенок сидят на стульчиках напротив друг друга, у каждого в руках

по 2 кубика. Поднимите свои кубики вверх и спрячьте их за головой; затем наклонитесь вперед и спрячьте кубики позади ног (или ножек стула); затем сядьте прямо и скажите: «Давай спрячем кубики за спину. Ну-ка, где кубики?» — и заведите руки за спину. Повторить 3–4 раза.

5. Бросание небольших мячиков в цель (корзину или ящик). Упражнение развивает координацию движений рук и пальцев, внимание, глазомер; укрепляет мышцы плечевого пояса и рук. Поставьте на пол на расстоянии 50–70 см от ребенка корзину диаметром около 60 см. Малыш бросает мяч в корзину 2–3 раза каждой рукой. Следите за тем, чтобы он высоко поднимал руку.

6. Ходьба под ритмичную музыку.

**Комплекс упражнений
для детей в возрасте от 2 до 2,5 лет**

1. Ходьба и бег, а затем снова спокойная ходьба под ритмичную музыку в течение 5–10 секунд. Следите за тем, чтобы ребенок не опускал голову, не шаркал ногами. Упражнение формирует правильную осанку, а также является подготовкой к выполнению следующих упражнений.

2. «Поймаем мотылька». Встаньте лицом к ребенку и со словами: «Давай ловить мотылька: хлоп! хлоп!» — 3–4 раза хлопните в ладоши. Потом скажите: «Нет мотылька, улётел», поднимите руки вверх, в стороны и опустите их. Малыш повторяет ваши движения. Повторить 3–4 раза.

3. Приподнимание туловища на выпрямленных руках. Вместе с ребенком лягте на живот на коврик, вытянув ноги и согнув руки. Скажите: «Теперь

поднимемся на руках, а ноги пусть будут прямые». Повторить 3–4 раза.

4. «Наматывание нитки на клубок». Эта игра нормализует дыхание, укрепляет мышцы плечевого пояса, развивает кисть. Встаньте лицом к ребенку, скажите: «Намотаем нитку на клубок», — и покажите, как это делается. Подражая вашим движениям, малыш сожмет кисти в кулачки и будет быстро вертеть правой рукой вокруг левой, а потом рывком разведет руки в стороны. Повторить 3–4 раза.

5. «Ванька-встанька». Ребенок садится на коврик у гимнастической скамейки, цепляется за нее ногами, ложится на спину, руки опускает вдоль туловища (или — что сложнее — кладет их на голову). Теперь предложите ему сесть, по возможности без помощи рук, и положить руки на скамейку. Повторить 3–4 раза.

6. «Птичка». В течение 5–10 секунд ребенок подскакивает на месте как можно выше, одновременно делая руками движения в подражание крыльям птицы. Повторить 2–3 раза.

7. Лазание по гимнастической стенке. Ребенок поднимается на гимнастическую стенку, затем спускается — сначала приставным шагом, затем чередуясь. Следите за тем, чтобы он не пропускал перекладин и не повисал на руках, а также за правильным положением кисти (большой палец противопоставлен остальным). Сначала малыша надо подстраховывать. Повторить 1–2 раза.

8. Ходьба по гимнастической скамейке с разведенными в стороны руками. Повторить 1–2 раза.

9. Ходьба под ритмичную музыку. Следите за правильной осанкой ребенка и за тем, чтобы он дышал через нос.

Комплекс упражнений

для детей в возрасте от 2,5 до 3 лет

1. Ходьба и бег на носках под ритмичную музыку в течение 1 минуты.

2. «Ножницы» — скрещивание рук перед грудью с последующим разведением их в стороны. Малыш вытягивает перед собой руки и, подражая вашим движениям, скрещивает их перед собой и разводит в стороны («раскрывает и закрывает ножницы»). При скрещивании рук произносит «вжик» — для удлинения выдоха. Повторить 4–6 раз.

3. Передвижение по скамье на животе и «ласточка». Ребенок ложится на живот на конце гимнастической скамейки, держась согнутыми в локтях руками за края скамейки; ноги вытянуты, голова и плечи приподняты. Затем, подтягиваясь на руках, продвигается к противоположному концу скамейки, стараясь не опускать голову и плечи, а на конце скамьи вытягивает руки вперед и разводит их в стороны, как крылья у ласточки, потом садится на скамью верхом. Повторить 1–2 раза.

4. Поочередное и одновременное поднимание ног до палки. Ребенок ложится на спину и поочередно достает выпрямленной ногой палку, которую держат на соответствующем расстоянии, затем достает палку обеими ногами вместе и опускает ноги. Повторить 4–5 раз.

5. Поднимание палки выпрямленными руками из положения лежа на животе. Ребенок ложится на живот, берет палку обеими руками (хватом сверху); ноги прямые. Затем предложите ему высоко поднять палку и опустить ее. Повторить 3–4 раза.

6. «Лодочка». Боковые наклоны туловища с двумя палками в руках. Сядьте вместе с ребенком верхом на гимнастическую скамью лицом друг к другу. На полу по обе стороны скамьи лежат палки. Малыш

разводит широко в стороны руки, затем наклоняется вправо, хватом сверху берет палку, а вы поддерживаете ее за другой конец; потом оба наклонитесь влево и возьмите другую палку. Затем снова наклонитесь вправо, опуская одну палку вниз, а другую одновременно поднимая вверх, пока рука полностью не выпрямится («лодочка качается»). Повторить 3–4 раза в каждую сторону.

7. «Гребля». Наклоны туловища вперед и назад. Сядьте вместе с ребенком верхом на гимнастическую скамью лицом друг к другу и держите палки по обе стороны скамьи параллельно полу, затем одновременно, не выпуская палок, наклонитесь вперед и назад со словами: «Вперед, назад». Следите за ритмичностью движений, при необходимости подтягивайте малыша за палки. Повторить 4–6 раз.

8. Бросание и ловля мяча средних размеров (12–15 см в диаметре). Сначала ребенок ловит брошенный ему мяч обеими руками и бросает его обратно, отталкивая от груди ладонями (руки согнуты в локтях, а ладони при этом повернуты вверх). Потом малыш бросает мяч из-за головы. Каждый вариант повторить 2–3 раза.

9. Прыжки с места в длину. Малыш становится у края ковра и по команде прыгает вперед на ковер как можно дальше. Обратите внимание на приземление: на две ноги, мягко, колени сгибаются. Повторить 3–4 раза.

10. Спокойная ходьба под музыку.

ДЕТИ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

С трехлетнего возраста физические упражнения проводятся в форме утренней зарядки, подвижных игр и занимают важное место в режиме дня ребенка. Продолжительность зарядки — около 6–8 минут.

Комплекс подражательных упражнений для дошкольников

1. «Аист ходит по болоту»: ходьба с высоким подниманием попеременно то правой, то левой ноги, согнутой в колене (рис. 214а).

2. «Лягушонок»: приседания с разведением коленей в стороны (рис. 214б).

3. «Самолет»: наклоны туловища вправо и влево с разведением рук в стороны (рис. 214в).

4. «Гребля»: из положения сидя на стульчике вытягивание рук вперед, затем сгибание и прижимание их к туловищу (рис. 214г).

5. «Бабочка»: плавные движения рук, имитирующие взмахи крыльев бабочки (рис. 214д).

6. «Лодочка качается на волнах»: из положения сидя на стульчике наклоны туловища вправо и влево с разведением рук (рис. 214е).

7. «Сними шляпу»: поднимание и опускание обруча над головой (рис. 214ж).

8. «Достань из воды»: из положения сидя на стульчике наклоны вправо и влево с целью достать лежащий на полу предмет (рис. 214з).

9. «Длинные и короткие ноги»: в положении сидя на полу сгибание и выпрямление ног (рис. 214и).

10. «Мишка»: в положении стоя на коленях поднимать вверх руки, походить на четвереньках, остановиться, поднять одну руку вверх и повернуть голову и туловище в ту же сторону (рис. 214к).

11. «Попади в цель»: бросание мяча в фиксированный обруч (рис. 214л).

12. «Дровосек»: сцепить руки в замок и опускать их вниз, проводя между ног (рис. 214м).

13. «Рыбка»: лежа на животе вытянуть руки в стороны и назад и слегка приподнять верхнюю часть туловища (рис. 214н).

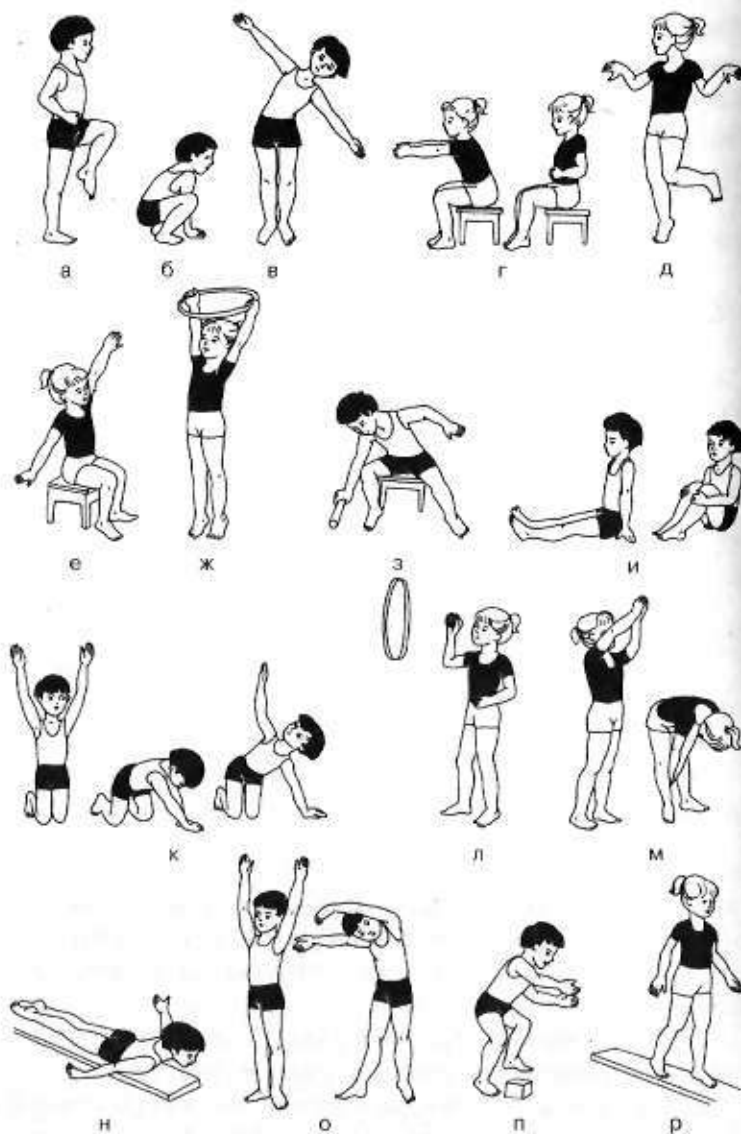


Рис. 214

14. «Большие деревья качаются»: поднять руки вверх и потянуться, наклониться влево, вправо (рис. 214о).

15. «Бревно на дороге»: перепрыгивание через предмет, лежащий на полу (рис. 214п).

16. «Перейти через ручеек»: ходьба по дощечке (рис. 214р).

«Йога» для дошкольников

Конечно, это не настоящая йога; это всего лишь комплекс статических упражнений (поз), навеянных системой йогов и адаптированных для детей.

В отличие от «настоящей» йоги, эти упражнения не обязательно выполнять все за один раз, а заниматься можно в любое время суток.

«Мертвая» поза. Лечь на спину, вытянуться, ноги слегка раздвинуть, руки положить вдоль тела, ладони открыты вверх. Спина прямая. Мысленно расслабить каждую мышцу от кончиков пальцев ног до затылка. Подбородок опущен, но рот закрыт.

Это упражнение рекомендуется выполнять с 3-4 лет (можно раньше). Лежать необходимо на твердой поверхности, только тогда положение позвоночника будет правильным. В этой позе позвоночник находится в состоянии полного покоя, его кровоснабжение оптимально, улучшается питание головного и спинного мозга и всех систем организма. Снимается напряжение, накапливается энергия. Оставаться в этой позе можно в среднем 2-5 минут.

«Поза плода». Сесть, поджав под себя ноги, подошвы наружу, стопы и колени вместе. Наклониться вперед, чтобы лоб коснулся пола. Руки вытянуты вдоль ног, ладони открыты вверх. Мысленно расслабиться (рис. 215).



Рис. 215

Эту позу можно делать с 3–4 лет. В результате сдавливания органов брюшной полости и нижних конечностей происходит перераспределение крови, вследствие чего улучшается кровоснабжение всего позвоночника и головы. Эта поза способствует также повышению защитных сил организма, улучшению зрения, нормализации психических реакций. Находиться в этой позе можно в течение 2 минут.

Простое потягивание. Стойка свободная, ноги слегка раздвинуты, руки опущены, спина прямая, глаза смотрят вперед. Переплести пальцы, поднять руки над головой, вывернуть кисти ладонями вверх, сильно потянуться и задержаться на несколько секунд.

Это упражнение рекомендуется детям с 4–5 лет, оно выполняется в любое время дня в течение 3–5 минут.



Рис. 216

«Поза льва». Сесть удобно, выпрямив спину; сидеть, либо поджав ноги под себя, либо на скрещенных ногах, либо на стуле. Резким движением сильно высунуть язык вперед и вниз, расширить глаза, напрягая все мышцы вокруг глаз, и сильно вытянуть пальцы вперед (рис. 216). Выдержать позу в течение 5 секунд и медленно выйти из этого положения. Повторить 3 раза.

Эта поза рекомендуется с 3 лет (можно и раньше). Упражнение улучшает кровоснабжение носоглотки. Это хорошая профилактика тонзиллитов, ОРЗ, ангины и т. п.

Вытягивание рук и ног. Поднять правую ногу назад и ухватить ее правой рукой. Вытянуть левую руку вверх и слегка назад; выгнуть корпус (рис. 217). Повто-

рить упражнение 2 раза, затем переменить положение, взяв левой рукой левую ногу и подняв правую руку.

Можно ежедневно в течение 3–5 минут выполнять детям с 5–6 лет. Особенно хорошо делать это упражнение на свежем воздухе. Эти позы развивают ловкость, координацию движений, чувство равновесия.

«Дерево». Встать прямо, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднять правую ногу, сгибая ее в колене и скользя стопой по левой ноге; при этом колено направлено вправо. В конце движения подошва правой ноги упирается в бедро левой. Вытянуть прямые руки в стороны (рис. 218). Медленно поднять руки так, чтобы ладони соприкоснулись на темени. Задержаться в этом положении на 10 секунд. Сменить положение ног и повторить упражнение 2 раза.

Эту позу рекомендуется делать с 5–6 лет. Она способствует повышению концентрации внимания, а также развитию вестибулярного аппарата. При ее выполнении снимается нервное возбуждение.

«Кобра». Лечь лицом вниз, подбородок на полу, ладони упереть в пол около плеч. Вдохнуть, упереться руками, изгибая спину как можно больше, и медленно поднять голову, глядя вверх. Удерживать бедра на полу (рис. 219). Задержаться в этом положении на



Рис. 217



Рис. 218



Рис. 219

10 секунд, затем, медленно выдыхая, возвратиться в исходное положение. Отдохнуть и повторить упражнение 2 раза.

Эту позу можно выполнять в любом возрасте. Она способствует правильному формированию грудного отдела позвоночника, органов дыхания и носоглотки, улучшает зрение, слух, внимание; снимает нервное возбуждение.

«Натянутый лук». Лечь на пол на живот, руки вдоль туловища. Медленно выдыхая, захватить правой рукой правую голень.левой рукой захватить и удерживать левую голень и сделать полный выдох. Прогнуть спину и приподнять бедра (рис. 220). Медленно выдыхая, считать до десяти. Медленно опуститься на пол. Повторить еще 2 раза.

Выполнение этого упражнения требует некоторой тренировки.

Ребенок сможет выполнять эту позу с 4–5 лет, в результате чего у него улучшится гибкость позвоночника, нормализуется работа органов грудной и брюшной полости, а также носоглотки, улучшится зрение.

«Плуг». Лечь на спину, вытянуться, руки по сторонам. Сделать вдох. Опираясь на прямые руки, поднять прямые ноги и завести их за голову; делать выдох по мере сокращения брюшных мышц. Постараться коснуться носками пола за головой (рис. 221). Дышать глубоко и медленно. Оставаться в этой позе, пока не возникнет ощущения дискомфорта, затем согнуть ноги, выпрямить их вверх и медленно опустить, возвращаясь в исходное положение, с опорой на руки.

Эта поза рекомендуется детям с 5–6 лет для улучшения кровоснабжения головного мозга, улучшения памяти, внимания, зрения, дыхания.

«Поза кузнечика». Лечь на коврик на живот, вытянуться, руки положить вдоль туловища, кисти сжать



Рис. 220



Рис. 221



Рис. 222

в кулаки у бедер. Крепко упираясь кулаками, поднять выпрямленную правую ногу и удерживать ее в таком положении. Медленно опустить правую ногу и поднять левую. Сильно упираясь кулаками в пол, поднять обе ноги, удерживая их прямыми (рис. 222). Медленно опустить ноги, задержав движение на несколько секунд, когда ноги почти коснутся пола. Полностью расслабиться.

Выполнение этой позы, нормализующей работу органов брюшной полости и таза и улучшающей их кровоснабжение, рекомендуется с 4–5 лет.

Стойка на плечах. Лечь на спину, вытянуться, руки вдоль туловища ладонями вниз. Используя руки как рычаги, медленно поднять ноги вверх, заведя их за голову. Упереть руки в спину. Основной упор — на плечи, подбородок упирается в грудь. Согнуть ноги и опустить прямые руки на пол. Плавное опустить торс, выпрямить ноги и медленно опустить их на пол.

Ребенок сможет выполнять эту позу с 5–6 лет; поза гармонизирует развитие и координацию всех функций организма, стабилизирует вестибулярный аппарат, нормализует все системы организма.

ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

С 7–8 лет ребенок может начинать заниматься спортом, однако различными видами спорта рекомендуется заниматься с разного возраста (табл. 20), а также в зависимости от индивидуальных склонностей. Определить оптимальный возраст для начала занятий спортом и наиболее подходящий для ребенка вид спорта поможет врач-педиатр.

Если у вас нет желания делать из ребенка спортсмена, это не значит, что его можно совсем лишить физкультуры. Вы окажете огромную услугу своему ребенку, если приучите его делать хотя бы утреннюю зарядку.

Таблица 20
Возрастные этапы спортивной подготовки детей

Вид спорта	Возраст допуска к занятиям, лет		Спортивное совершенствование
	Начальная подготовка	Учебно-тренировочная группа	
Акробатика	8–10	10–14	14–17
Баскетбол и волейбол	10–13	12–17	16–18
Бадминтон	10–13	12–17	16–18
Бокс	12–15	14–17	17–18
Борьба (все виды)	10–13	12–17	16–18
Велоспорт	12–14	14–17	17–18
Водное поло	10–13	12–17	16–18
Гимнастика спортивная:			
юноши	8–10	10–14	14–17
девушки	7–9	9–14	14–17
Гимнастика художественная	7–9	9–13	13–17

Окончание таблицы 20

Вид спорта	Возраст допуска к занятиям, лет		Спортивное совершенствование
	Начальная подготовка	Учебно-тренировочная группа	
Гребля академическая	10–12	12–17	17–18
Гребля на байдарках и каноэ	11–14	13–17	16–18
Конный спорт	11–13	13–17	17–18
Конькобежный спорт	10–12	12–17	17–18
Легкая атлетика	11–13	13–17	17–18
Лыжный спорт:			
гонки и биатлон	9–12	12–17	17–18
горные виды	8–11	10–15	14–17
прыжки с трамплина	9–11	12–17	17–18
Парусный спорт	9–11	11–17	16–18
Плавание	7–10	7–14	12–17
Прыжки в воду	8–11	10–15	14–17
Прыжки на батуте	9–12	11–17	16–18
Ручной мяч	10–13	12–17	16–18
Санный спорт	11–14	13–17	16–18
Современное пятиборье	10–13	12–17	16–18
Стрелковый спорт	11–14	13–17	16–18
Стрельба из лука	11–13	13–17	17–18
Теннис и настольный теннис	7–10	9–15	14–17
Тяжелая атлетика	13–14	14–17	17–18
Фехтование	10–13	12–17	16–18
Фигурное катание	7–9	9–13	13–17
Футбол	10–12	12–17	17–18
Хоккей (с шайбой и с мячом)	10–12	12–17	17–18
Шахматы	9–13	11–17	15–18

**Комплекс упражнений
для детей в возрасте 7–9 лет**

Каждое упражнение выполняется 4–6 раз.

1. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх (вдох); опустить через стороны вниз (выдох).



Рис. 223

2. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы сцеплены в замок. «Рубка дров»: сделать вдох, наклониться вперед, резким движением опуская руки и проводя их между ногами (выдох; рис. 223).

3. ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Завести прямые руки за спину и хлопнуть в ладоши; перевести руки вперед и снова сделать хлопок. Дыхание равномерное.

4. ИП: стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтевых суставах (на уровне пояса). Прыжки на месте на двух ногах; затем – ходьба на месте. Дыхание равномерное.

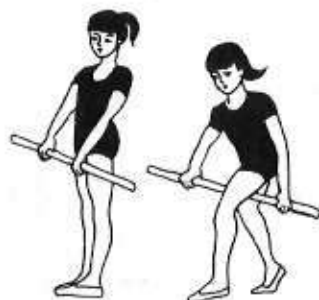


Рис. 224

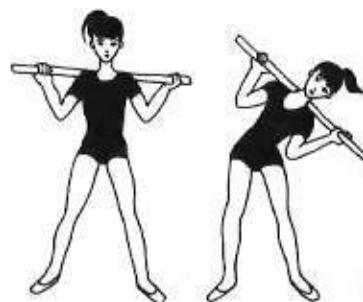


Рис. 225

5. ИП: стоя, в опущенных руках гимнастическая палка (руки расставлены чуть шире плеч). Перешагнуть через палку одной ногой (рис. 224) и вернуться в ИП. Повторить другой ногой. Дыхание равномерное.

6. ИП: стоя, ноги шире плеч, гимнастическая палка за спиной на уровне плеч. Выполнять наклоны туловища вправо и влево (рис. 225). Дыхание равномерное.

Кроме того, всем родителям мы советуем обратиться к разделу, посвященному нарушениям осанки у детей.

ДЛЯ ЗДОРОВЫХ, НО ЛЕНИВЫХ

Эта глава адресована прежде всего тем, кто не любит «лишних движений», тем, кто придерживается поговорки: «Лучше сидеть, чем стоять, а еще лучше — лежать», кто предпочитает ездить, а не ходить пешком. Мы уже говорили о таких людях, о том, как трудно изменить малоподвижный образ жизни на подвижный, если для этого вроде бы нет никаких объективных причин, а убедительные доводы ученых — не убеждают...

КАК НАЧАТЬ

Имеется в виду — как начать заниматься физическими упражнениями человеку здоровому, 30–40 лет (среднего возраста), у которого:

- есть нормальный опорно-двигательный аппарат — то есть ничего не сломано, все «шарниры» (суставы) смазаны, и все хорошо пригнано одно к другому;
- имеется нормальная нервная система, которая проводит в нужных направлениях (посылает и получает) все положенные нервные импульсы;

- нормально распадаются все отработанные вещества и создаются новые — и который при всем при этом почему-то очень мало двигается.

Самый простой и распространенный довод: «Нет времени».

Для тех, кто так считает, мы приведем варианты физических нагрузок, которые вообще не потребуют времени; во всяком случае, временные затраты будут исчисляться несколькими минутами.

Принесут ли такие занятия пользу? Не надо обольщаться: в мире все устроено так, что выгода в точности соответствует затратам. Но не надо и впадать в скептицизм: будем считать, что основные затраты на предлагаемые комплексы физических упражнений — не временные, а, так сказать, волевые. Иными словами, даже самый маленький шаг на пути преодоления себя стоит очень много. Как гласит китайская поговорка: «Даже самый длинный путь начинается с маленького шага...»

«Преодоление себя» — это, впрочем, слишком громко сказано; речь идет всего лишь о том, чтобы почувствовать радость движения, чтобы научиться пользоваться случайной свободной минутой для совершения какого-нибудь движения, отличного от движений обычных, привычных, а потому однообразных. Можно сказать и так: речь идет о том, чтобы войти в ритм мироздания, Космоса, где двигается все и вся.

Надеемся, что ваш образ жизни станет в результате если не более подвижным, то хотя бы «менее малоподвижным».

Зарядки в постели

Утренняя гимнастика — это начало начал в «физкультурном деле», и недаром ее называют зарядкой.

Она действительно дает заряд на весь день, заряд, без которого человек, по сути, целый день продолжает спать.

Утренняя зарядка в сознании многих людей связана с почти нереальным напряжением силы воли (да еще и с утра, когда воля тоже спит!), но на самом деле для первого упражнения никакой силы воли не требуется.

Потягивание

Обыкновенное потягивание можно превратить в тонизирующее упражнение.

На звонок будильника давно уже выработан условный рефлекс: рука сама тянется, чтобы нажать на кнопку и выключить его. После этого кто-то сразу вскакивает, а кто-то продолжает спать, что, в общем, все равно, ибо и в том и другом случае организм все еще находится в состоянии сна.

Потянитесь сначала той самой рукой, которая и так уже протянута к будильнику: в сторону, вверх и в сторону, затем вверх. Потом точно так же потянитесь другой рукой; потом — двумя руками вверх, а ногами, естественно, вниз, причем носки надо отогнуть на себя, то есть потянуться пятками. Попробуйте почувствовать весь позвоночник сверху донизу. Теперь медленно сядьте и, не прекращая движения, сгибайтесь, стараясь достать руками носки ног. Это упражнение, причем выполненное именно с утра, не вставая с постели, очень полезно для тех, кто страдает остеохондрозом, а им страдают почти все люди начиная примерно с 30-летнего возраста.

Возможно, после такой уже почти гимнастики вам захочется снова прилечь. Это вполне допускается: прилягте, закройте глаза и выполните тонизирующее

упражнение, которое рекомендует известный психотерапевт Владимир Леви — «прыжок с разбега» (имеется в виду — психический). Внутренне считайте до 20 или до 10 в ускоряющемся темпе: первые 3 счета — очень медленно, последние — как автоматная очередь. А пока считаете, представляйте, что вы разбегаетесь и прыгаете, и в момент воображаемого прыжка поднимайтесь, но не слишком резко. Во время счета рекомендуется вытягивать все мышцы, одновременно задерживая дыхание на вдохе.

Вариант этого упражнения: представьте себя быстро распускающимся цветком и откройте глаза в момент полного раскрытия лепестков.

Комплекс упражнений «Бодрость за минуту»

1. Быстро потрите друг о друга пальцы рук — 5 секунд.
2. Быстро потрите разогретыми теплыми пальцами щеки вверх-вниз — 5 секунд.
3. Постучите кончиками пальцев по макушке, словно выбивая барабанную дробь, — 5 секунд.
4. Сожмите руку в кулак, не напрягая его. Энергично погладьте внутреннюю и внешнюю сторону обоих предплечий по 3 раза.
5. Осторожно надавите на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцами — 3 раза.
6. Найдите на шее пульсирующую сонную артерию. Осторожно нажмите на артерию с одной стороны и сосчитайте до пяти. Опустите руку и глубоко подышите. Выполните то же самое с другой стороны.
7. Большим пальцем нащупайте впадину у основания черепа (там, где начинается позвоночник),

нажмите на нее и, сосчитав до трех, отпустите. Повторите 3 раза.

8. Массаж рефлекторных зон стоп.

а) Сожмите кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если почувствуете болезненность в определенной точке, разотрите ее до исчезновения боли.

б) Плотно захватите большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавите его, отпустите. Повторите по 3 раза на каждой ноге.

в) Быстро потрите верх ступни рукой или пяткой другой ноги.

9. Раскрытой ладонью похлопайте ногу спереди, сбоку и сзади от ступни до паха.



Это упражнение нельзя делать при варикозном расширении вен.

После выполнения всех этих упражнений вы должны почувствовать, что по телу разливается приятная теплота. За эти 60 секунд вы подстегнули, стимулировали главные системы организма.

Комплекс упражнений «Привет!»

1. Как только глаза все-таки открылись, закройте их снова, затем опять широко откройте, и так несколько раз. Это упражнение способствует «пробуждению» головного мозга.

2. Сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов, считая про себя: 1–2 — вдох, 3–4–5 — выдох.

3. Движения носом: вдохните, раздувая ноздри, затем сморщите нос и выдохните «толчками».

4. Движения языком: пройдитесь языком по всей полости рта, сначала по часовой стрелке, потом про-

тив нее; сглотните слюну. Несколько раз широко откройте и закройте рот.

5. «Поглаживание по головке»: погладьте себя по голове от висков и ушей к затылку и шее, от лба к затылку и шее, от середины лба к ушам. Помассируйте затылок, немного приподняв голову от подушки, а затем — ушные раковины, приподняв подбородок (рис. 226).



Рис. 226

6. «Очень маленький велосипед»: делайте ногами движения, имитирующие езду на совсем маленьком (игрушечном) велосипеде (рис. 227). В основном работают стопы.



Рис. 227

Без всякой остановки перейдите к следующему упражнению.

7. «Очень большой велосипед»: велосипед становится все больше и больше, так что круги, описываемые ногами, тоже увеличиваются. В конце концов, упершись одной ногой в постель, другой описывайте такие большие круги, чтобы приподнялся таз (рис. 228). Повторите то же другой ногой. «Скорость езды» при этом должна все время увеличиваться.

8. Движения таза: согнув ноги и опираясь на стопы (руки разведены в стороны), приподнимите таз. Из этого исходного положения подвигайте тазом



Рис. 228

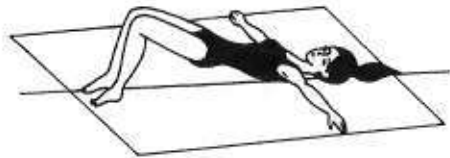


Рис. 229

вправо-влево, затем делайте круговые движения (рис. 229).

9. Спокойное дыхание животом: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука лежит на передней брюшной стенке.

10. Обхватите руками ноги под коленями, поднимите голову, стараясь достать коленей лбом, и покачайтесь на спине (рис. 230).

11. Выпрямитесь и повернитесь на правый бок.левой ладонью погладьте поясницу широкими, мягкими, но сильными движениями (рис. 231). Потом повернитесь на левый бок и погладьте поясницу правой рукой.



Рис. 230



Рис. 231

12. Перевернитесь на живот и поднимите одновременно верхнюю часть туловища и ноги; руки разведите в стороны. Потянитесь руками к стопам, обхватите голеностопные суставы и покачайтесь на животе (рис. 232).



Рис. 232

13. Встаньте на четвереньки, а потом на колени, потянитесь руками вверх, поверните голову направо, затем налево. Улыбнитесь.

Может быть, вы готовы встать?

Гимнастика мимоходом

Встав с постели, человек обычно направляется в ванную, на кухню, в другую комнату (будить ребенка) и т. д. — одним словом, куда-нибудь да направляется.

Не потратив ни единой дополнительной минуты, можно делать очень простые и полезные упражнения «по дороге».

Передвигаться по квартире можно следующим образом: на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, косолапым шагом, в полуприседе, с высоким подниманием колена, ставя обе стопы в одну линию. Одним словом, каким-нибудь необычным способом.

Кроме того, по дороге можно сделать несколько упражнений: рывки руками, согнутыми перед грудью; рывки прямыми руками — одна вверх — назад, другая вниз — назад; круговые движения руками — вперед и назад.

На ходу трудно выполнять какие-либо движения туловищем и ногами, но это можно делать, ожидая, пока закипит чайник. Например:

сделать по три пружинящих наклона туловища вправо и влево, руки на поясе;

руки вверх, потянуться — наклониться вперед, коснуться руками носков ног;

выполнить по три пружинящих поворота туловища влево и вправо, руки на поясе или в стороны;

вытянув руки вперед — в стороны, делать маховые движения поочередно каждой ногой к одноименной (или разноименной руке);

5–7 раз присесть на всей ступне или на носках, выпрямив спину;

совсем простое и очень полезное упражнение: руки на поясе, подняться на носки и резко опуститься на всю стопу, ударив пятками о пол.

Два тонизирующих упражнения

Одно из этих упражнений (или оба) советует делать известный психотерапевт Владимир Леви. Каждое из них вполне заменяет утреннюю зарядку.

1. Модификация «парящего орла». Стоя прямо, разогните спину, голову откиньте назад, руки отведите назад и в стороны — вверх, кисти тоже отогните назад, пальцы растопырьте веером. Вдохните полной грудью, задержите дыхание, поднимитесь на носки и постоит так хотя бы 5 (а кто сможет — 30) секунд. Энергично выдыхая, опуститесь на всю стопу, руки расслабленно уроните вниз, голову и спину тоже расслабьте. Повторите 3–5 раз.

2. «Крокодил». Встаньте на четвереньки так, чтобы руки были перпендикулярны полу, а ноги — под углом примерно 45° к нему (то есть опираться придется на пальцы ног). Спина и шея выпрямлены по одной линии, взгляд устремлен вперед (не в пол!). А теперь, сохраняя прямизну тела, «шагайте» на ру-

ках вперед, сколько можете. Ноги остаются на месте! Дойдя до предела, задержитесь в этом положении на несколько секунд.

Это очень трудное, но чрезвычайно эффективное тонизирующее упражнение.

Для ведущих очень малоподвижный образ жизни

Приведенную ниже «физкультурную программу» даже нельзя назвать гимнастикой — это скорее полезные советы для тех, чей любимый литературный герой — Обломов. Наверное, многие специалисты по ЛФК от души посмеются над ней. Однако, не закончив первый класс, нельзя поступить даже во второй, а тем более в десятый, а значит, нельзя получить «среднее физкультурное образование».

Начните с сущих пустяков.

□ В *первую неделю*: сидя в кресле перед телевизором, время от времени выпрямляйте ноги и сгибайтесь в коленях (пока показывают рекламу). Для этого даже не надо вставать с кресла.

□ Во *вторую неделю*: стоя в небольшой, но все-таки очереди в магазине или на автобусной остановке, потянитесь макушкой вверх и напрягите мышцы живота. Со стороны если кто-то что-то и заметит, так только то, что вы «вдруг» приобрели хорошую осанку («упражнения перед телевизором» продолжайте).

□ В *третью неделю*: сидя на стуле и разговаривая по телефону, согните стопы (с напряжением) так, чтобы носки оторвались от пола, а потом, наоборот, «встаньте» на носочки, максимально подняв пятки. Вы должны почувствовать напряжение всех, в том числе икроножных, мышц ног.

□ В *четвертую неделю*: проснувшись утром, перед тем как встать с постели, лежа на спине и согнув ноги в коленях, приподнимите таз, опираясь о кровать стопами и плечами. Можно даже попробовать сделать это 2 или 3 раза.

□ В *пятую неделю*: разговаривая по телефону, старайтесь делать это не сидя, а стоя. Хорошо бы еще во время разговора сделать несколько полуприседаний.

□ В *шестую неделю*: принимая душ, сделайте несколько движений руками, как при плавании брасом или кролем.

За эти полтора месяца вы, возможно, уже почувствуете «вкус» движений, и тогда можно перейти к более серьезным занятиям и выполнять упражнения не походя, а «специально».

□ В *первую неделю* вам придется выполнять одно-единственное упражнение: лягте на спину, ноги согните в коленях, стопы на полу. Руки положите на колени. Приподнимите голову и плечи и задержитесь в этом положении на 5–7 секунд (рис. 233). Почувствуйте, как напряжены мышцы живота. Затем расслабьтесь. Повторите 10 раз.

Выполнение этого упражнения займет не больше 5 минут. Если получится, попробуйте на 3–4–5-й день организовать эти 5 минут как занятие, пусть и очень коротенькое. Назначьте себе время заранее, найдите коврик или подстилку, которые будут использоваться только для занятий физкультурой и ни для чего больше, выберите кассету с музыкальным сопровождением и т. п.

□ Во *вторую неделю* добавьте к своему «комплексу» еще одно упражнение: перевернитесь на живот, руки подложите под бедра. Согните одну ногу в колене — то есть поднимите голень перпендикуляр-



Рис. 233



Рис. 234



Рис. 235

но полу. Бедро при этом не поднимается, а лежит на руке (рис. 234). Задержитесь в этом положении на 5–7 секунд. Почувствуйте, как напряжены ягодичные мышцы. Опустите ногу и расслабьтесь. Желательно повторить 10 раз каждой ногой.

□ В *третью неделю* сделайте следующий шаг. После упражнения в положении лежа на животе перевернитесь на бок, подогнув под себя одну ногу. Другую ногу приподнимите на 5–7 см и задержите ее в этом положении на 5–7 секунд (рис. 235). Никакими другими частями тела двигать не надо. Повторите упражнение 5–10 раз каждой ногой (соответственно, на каждом боку).

□ В *четвертую неделю* можно уже и встать, но поначалу — опираясь о стену. То есть встаньте лицом к стене и упритесь в нее вытянутыми руками. Затем, сгибая руки в локтях, медленно наклоняйтесь к стене до тех пор, пока в икроножных мышцах не появится тянущее чувство. Колени при этом не сгибай-

те, пятки не отрывайте от пола (рис. 236). Задержитесь в этом положении на 10 секунд и отождитесь от стены. Повторите 3 раза.

□ В *пятую неделю*, поотжимавшись от стены, присядьте, все так же упираясь ладонями в стену (рис. 237). Приседать нужно медленно, не отрывая пяток от пола, пока в икроножных мышцах не появится уже знакомое ощущение. Задержитесь в приседе (или полуприседе) на 10 секунд и выпрямитесь. Повторите 3 раза.

□ В *шестую неделю* включите в «комплекс» такое упражнение: поставьте прямую ногу на невысокую скамеечку; если трудно удержать равновесие — можно держаться за спинку стула. Наклонитесь к скамеечке, не сгибая колени; спина должна быть прямой (рис. 238). Задержитесь в этом положении на 10 секунд и почувствуйте, как напряглись мышцы задней поверхности ноги, стоящей на скамейке. Повторите по 3 раза каждой ногой.

□ В *седьмую неделю* добавьте упражнение в положении лежа на спине: руками прижмите колени к животу и покачайтесь в течение 30 секунд. А заод-



Рис. 236



Рис. 237



Рис. 238

но, оставаясь лежать на спине, сделайте и еще одно упражнение: согните ноги в коленях (стопы стоят на полу), вдохните животом (надувая живот), затем, на выдохе, втяните живот и с силой прижмите поясницу к полу. Задержитесь в этом положении на 10 секунд и расслабьтесь. Повторите каждое из этих упражнений по 3 раза, можно чередовать их.

□ В *восьмую неделю* введите еще одно упражнение в положении стоя. Положите правую руку на левое плечо. Теперь сделайте одновременно и поворот, и небольшой наклон головы к правому плечу. У вас должно появиться тянущее чувство в шее. Выполните 3 раза в каждую сторону.

Таким образом, по прошествии двух месяцев окажется, что вы выполняете полноценный комплекс упражнений.

НА РАБОТЕ

Раньше это называлось «производственная гимнастика». Мероприятие, между прочим, очень полезное, и не только потому, что физические упражнения полезны сами по себе, но и потому, что человек таким образом отвлекается от работы. Передыхки же на работе являются необходимой составляющей ежедневного отдыха (наряду с нормальным сном и отдыхом во время досуга, после работы), который в свою очередь входит в «программу отдыха» — наряду с еженедельным отдыхом (выходные) и ежегодным (отпуск). «Программа отдыха» — самая важная мера профилактики синдрома хронической усталости (гораздо важнее, чем пищевые добавки, тонизирующие таблетки и пр.).

Ежедневный «прожиточный минимум отдыха» складывается из нескольких «порций». Во-первых, это здоровый и достаточный сон; во-вторых — передышки во время работы (неважно какой — у станка, за компьютером или дома со шваброй); третья же «порция» отдыха за день — это время после работы, которое называется досугом.

Время после работы, а тем более — выходные и отпуск можно проводить как угодно и устроить себе такой отдых, какой вам больше всего нравится: от лежания на диване перед телевизором до игры в футбол с друзьями на пляже острова Кипр. О здоровом и достаточном сне разговор особый. А вот передышки во время рабочего дня, пожалуй, возможны только в виде «производственной гимнастики». Потому что вряд ли вашему начальнику понравится, если вы вдруг на работе начнете читать детектив, или вязать, или «повиснете на телефоне», чтобы обсудить с подругой животрепещущие вопросы личной жизни, или отправитесь с коллегами в ближайшее кафе, чтобы немножко «разрядиться». Но если вы остановите свою трудовую деятельность на 5–10 минут и сделаете несколько упражнений, ни у одного начальника это не вызовет возражений.

При тяжелой физической работе следует устраивать перерывы по 10–15 минут через каждые 1,5 часа в первой половине рабочего дня и 10–15-минутные перерывы через каждый час — во второй половине рабочего дня. При работах на станках целесообразно устраивать 5-минутный перерыв через 2 часа после начала работы и такой же перерыв во второй половине рабочего дня — через 1,5 часа после обеда. Люди, занятые канцелярским трудом, должны делать 5-минутный перерыв через 2 часа после начала работы и два 5-минутных перерыва во второй половине рабочего дня: через 1,5 часа после обеда и еще через час.

Упражнения для «физкультминутки» могут быть очень простыми (на работе ведь особенно не поизощряешься), но они несколько различаются для людей разных профессий, а точнее — для разных градаций умственного и физического труда.

Если вы целый день занимаетесь тяжелым физическим трудом: передвигаете мебель (или вообще работаете грузчиком), вскапываете огород, ремонтируете полы или прибиваете книжные полки, то время от времени, хотя бы раз в 1,5–2 часа, бросьте лопату, молоток, пилу (а также мебель), остановитесь и, никуда не торопясь, то есть в очень медленном темпе, сделайте несколько упражнений.

1. Встаньте, свободно положив руки на пояс. Поднимитесь на носки и отведите локти как можно дальше назад, расправив грудь (глубокий вдох). Опуститесь на полную ступню, локти приведите вперед (выдох). Повторите 4 раза, не торопясь.

2. Встаньте, свободно опустив руки. Поднимите их вперед и вверх, потянитесь (вдох). Расслабленно опустите руки через стороны вниз (выдох). Повторите 5–6 раз.

3. Сидя на стуле, обопритесь на него слегка согнутыми руками; ноги сомкнуты и вытянуты вперед. Разведите ноги в стороны, скользя пятками по полу и откинув голову назад (вдох). Сведите ноги вместе, голову опустите на грудь (выдох; рис. 239). Повторите 4 раза.



Рис. 239

4. Продолжая точно так же сидеть на стуле (ноги вытянуты вперед, опора на пятки), наклонитесь вперед, стараясь коснуться вытянутыми руками носков ног (выдох). Вернитесь в ИП (глубокий вдох). Повторите 4 раза.

5. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимите руки через стороны вверх и сцепите их в замок (вдох). Наклонитесь вперед, как бы роняя и руки, и туловище вниз (выдох). Повторите 6 раз.

Физкультминутка окончена, можно продолжать трудиться.

Если вам на протяжении дня приходится все время то что-то поднимать, то наклоняться, то за чем-нибудь тянуться, то куда-то ходить — короче говоря, если вы домохозяйка, садовод или рабочий-станочник, — остановитесь и, даже не присаживаясь на стул, сделайте следующие упражнения.

1. Поднимите руки через стороны вверх, сцепите их в замок, потянитесь (вдох). Опустите руки, расслабьтесь (выдох).

2. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вытяните одну руку в сторону, оставив другую на поясе; поверните туловище в сторону вытянутой руки (вдох). Вернитесь в ИП (выдох). Выполняйте поочередно в каждую сторону.

3. Теперь из того же положения разведите руки в стороны (вдох). Наклоните туловище вперед, переkreшивая руки (продолжительный выдох).

4. Попрыгайте на месте (на носках).

5. Стоя прямо, ноги шире плеч, поднимите руки через стороны вверх (вдох). Наклонитесь вперед, стараясь коснуться руками левой ноги (продолжительный выдох). Повторите, стараясь коснуться другой ноги.

6. Стоя прямо, ноги на ширине плеч, отведите правую руку в сторону, а левую положите за голову; затем левую в сторону, а правую — за голову (вдох). Опустите руки (продолжительный выдох).

Каждое упражнение повторите 5–6 раз.

Если вы целый день в основном сидите — за компьютером, у телефона и т. п., выполняйте следующий комплекс.

1. Ваше первое упражнение будет заключаться в том, чтобы подняться со стула. Опираясь на стул руками, встаньте на ноги. Потягиваясь, поднимите руки через стороны вверх (вдох). Вернитесь в ИП (выдох) — то есть опять сядьте. Повторите 3–4 раза.

2. Встаньте возле стула, положив руки на его спинку. Разводя руки в стороны, отставьте одну ногу назад (вдох). Вернитесь в ИП (выдох). Повторите 3–4 раза каждой ногой.

3. Точно так же стоя у стула, поднимите левую руку над головой, отставляя правую ногу в сторону (выдох). Вернитесь в ИП (вдох). Повторите 5–6 раз каждой ногой.

4. Повернитесь спиной к спинке стула. Встаньте прямо, опустив руки вдоль тела, ноги поставив вместе. Поднимите руки вверх (вдох). Наклонитесь вперед, опустите руки и отведите их назад, коснитесь ими стула (выдох; рис. 240). Повторите 3–4 раза.

5. Теперь поднимите обе вытянутые руки вперед и, поворачивая туловище влево, дотроньтесь до спинки стула (выдох). Вернитесь в исходное положение-ИП (вдох; рис. 241). Повторите 5–6 раз поочередно в каждую сторону.

6. Повернитесь лицом к спинке стула; стойте прямо, опустив руки вдоль тела. Присядьте, держась прямыми руками за спинку стула (выдох). Вернитесь в ИП (вдох). Повторите 4–5 раз.



Рис. 240

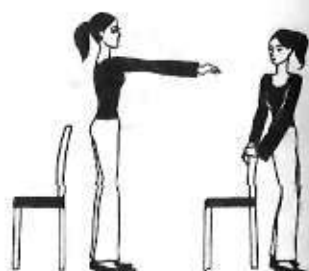


Рис. 241

7. Чтобы снова настроиться на работу, сделайте упражнение «пожницы»: сидя на стуле и опираясь на него руками, вытяните обе ноги вперед. Поочередно приподнимайте и опускайте ноги, имитируя движение ножниц (рис. 242). Дыхание произвольное. Повторите 6–8 раз.



Рис. 242

8. По-прежнему опираясь на стул руками, вытяните выпрямленные ноги, не поднимая их; руки поднимите через стороны вверх (вдох). Вернитесь в ИП (выдох). Повторите 3–4 раза.

Если вы курьер, продавец, кондуктор и вообще из тех, кого ноги кормят, — то проведите всю физкультминутку, сидя на стуле.

1. Скользя пятками по полу, вытяните ноги вперед, правую руку заведите за голову, левую вытяните в сторону (вдох; рис. 243). Расслабленно опустите руки вниз (выдох). Повторите 6–8 раз поочередно в каждую сторону.

2. Ноги вытянуты вперед, руки согнуты перед грудью. С поворотом туловища разведите руки в стороны (рис. 244) и вернитесь в ИП. Дыхание произвольное. Повторите 8–10 раз в каждую сторону.

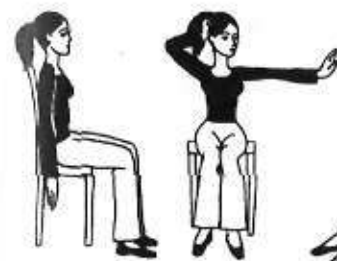


Рис. 243

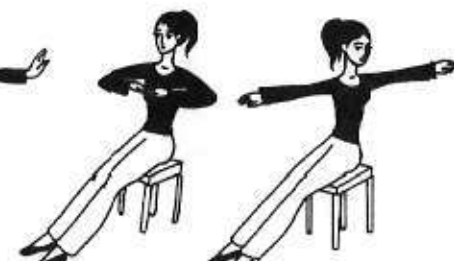


Рис. 244

3. Скользя пятками по полу, вытяните ноги вперед, поднимите руки вверх и прогнитесь. Затем наклонитесь вперед, касаясь руками пола перед собой, возле стула, слегка разведя ноги (рис. 245). Выпрямляясь, поднимите руки вверх, соедините ноги и вернитесь в ИП. Дыхание произвольное. Повторите 6–8 раз.

4. Сидя, ноги вытянуты вперед, с опорой на пятки; руки на поясе. Слегка согнув колени, разверните обе ноги вправо так, чтобы носки ног коснулись пола (рис. 246а). Выполните то же в другую сторону. Затем поочередно оттягивайте и поднимайте носки (рис. 246б). Дыхание произвольное. Повторите 10–12 раз.

5. Сидя на стуле, руки вытянуты вдоль тела. Прогнувшись назад, поднимите руки вверх, немного под-

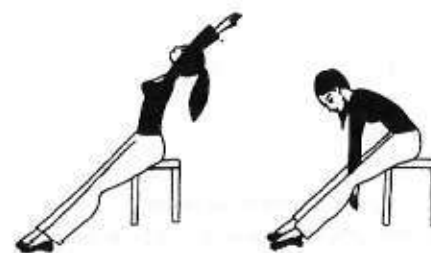


Рис. 245



Рис. 246

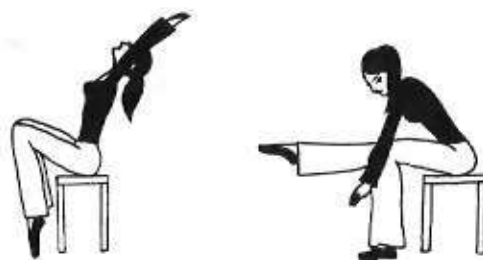


Рис. 247

нимите колени, опираясь на носки. Наклонитесь вперед, вытянув вперед одну ногу, и хлопните в ладоши под ней (рис. 247). Вернитесь в ИП. Дыхание произвольное. Повторите 6–8 раз каждой ногой.

6. Сидя, руки приставлены к плечам, локти подняты. Вытяните вперед левую ногу, с опорой на пятку, и разведите руки в стороны, затем расслабленно опустите их вниз. Вернитесь в ИП. Дыхание произвольное. Повторите 5–6 раз каждой ногой.

Если вы работник умственного труда, то для вас, как ни для кого, важна любая гимнастика, в том числе и производственная. Мозг от этого тоже только выиграет.

1. Встаньте прямо, ноги вместе. Потянитесь обеими руками вверх, сплетя кисти в замок (вдох). Опустите руки (выдох).

2. Встаньте прямо, опустив руки вдоль тела, ноги вместе. Отставьте одну ногу в сторону на носок, руки заведите за голову (вдох). Опуская руки, приставьте ногу (выдох).

3. Встаньте прямо, руки свободно вытянуты вперед, кисти расслаблены. Присядьте и опустите руки вниз, выставив ладони вперед (выдох; рис. 248). Выпрямитесь, поставьте руки на пояс (вдох).

4. Попрыгайте на месте на носках, руки на поясе.

5. Встаньте прямо, ноги вместе, руки в стороны. Выполняйте повороты туловища и головы попеременно вправо и влево.

6. Стоя точно так же, поднимите руки вверх и прогнитесь назад (вдох). Затем наклонитесь вперед, держа руки на поясе (выдох).



Рис. 248

7. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Поочередно отводите в сторону то правую, то левую руку, делая вдох. Приводя руку, выдохните.

Каждое упражнение повторяйте 6–12 раз.

Если вам почему-либо неудобно делать, например, наклоны, повороты туловища и тому подобное, можете обойтись гимнастикой, которую сослуживцы и не заметят.

Гимнастика против утомления

1. Вдохните полной грудью 3 раза.

2. Энергично разотрите уши, сначала в горизонтальном направлении, потом в вертикальном.

3. Оскальте зубы и сделайте несколько резких движений зубами вверх-вниз.

4. Разотрите щеки.
5. Потрите крылья носа.
6. Помассируйте затылок.
7. Несколько раз легко проведите пальцами вдоль бровей.
8. Имитируя умывание, легко помассируйте все лицо обеими руками.
9. Соединив ладони, поднимите их на высоту лица, пальцами левой руки обхватите кончики пальцев правой руки, затем поменяйте положение рук.
10. Сложите ладони перед грудью, разведите пальцы, крепко прижимая их и ладони друг к другу; надавливая, пружиньте пальцами; поднимая руки перед лицом ладонями к себе, сгибайте пальцы обеих рук один за другим, начиная с большого пальца правой руки; затем выпрямляйте пальцы обеих рук в обратном порядке.
11. Помассируйте каждый палец в отдельности.

НА ДОСУГЕ

Комплекс упражнений для профилактики остеохондроза

Упражнение для шейного отдела позвоночника

ИП: сидя или стоя, опустив руки вдоль туловища. Нагните голову, по возможности коснитесь подбородком груди, затем медленно отведите голову назад, устремив взгляд вверх. Повторите в медленном темпе 5–10 раз, затем отдохните минуту-другую и выполните упражнение еще 5–10 раз. Всего надо сделать 40–50 наклонов головы, при этом повторяя про себя слова тибетского ламы: «Взгляни в небо — туда ты стремишься; взгляни на землю — здесь ты должен смириться. Поднимись в небеса, не отрываясь от земли».

Упражнение для пояснично-крестцового отдела позвоночника

ИП: стоя. Бросьте на пол около 50 монет из собственного кошелька. Медленно, не делая резких движений, приседая на одно колено, соберите монеты по одной, вспоминая «Екклесиаст»: «Есть время разбрасывать... и время собирать...»

Упражнения для профилактики обострения шейно-грудного остеохондроза

1. Выполните упражнение для шейного отдела позвоночника («Взгляни на небо...»).
2. Стоя или сидя, положите правую ладонь на лоб. Давите на лоб (а лбом — на ладонь) в течение 10 секунд. Повторите 10 раз.
3. Стоя или сидя, приложите ладонь к щеке. Основной упор ладони — на скуловую кость. Давите ладонью на голову (а головой — на ладонь) в течение 10 секунд. Повторите 10 раз в каждую сторону.



Упражнения 2 и 3 надо выполнять очень осторожно, только при отсутствии болей в шейном отделе позвоночника и только людям молодого возраста (примерно до 30 лет), поскольку у всех, кто старше, остеохондроз все равно уже довольно выраженный, даже если ничего не болит.

4. Встаньте прямо возле торца двери, голова и руки опущены. Упритесь в торец всем позвоночником снизу доверху. На вдохе медленно поднимите голову, пока не коснетесь макушкой двери, и отведите плечи назад. На выдохе вернитесь в ИП. Повторите 5–10 раз.

5. Сядьте, опустив сцепленные в замок руки. На вдохе наклоните голову и туловище влево; на выдохе

вернитесь в ИП и тут же, на вдохе, наклонитесь вправо (как «неваляшка»). Повторите 10 (а можно и 20) раз.

Упражнения для профилактики обострения пояснично-крестцового остеохондроза

1. ИП: лежа на спине, ноги слегка согнуты в коленях, стопы на полу. Приподнимите левое колено и упритесь в него ладонью правой руки. Давите ладонью на колено, а коленом — на ладонь в течение 10 секунд. Затем расслабьте все мышцы, отдохните 10–15 секунд и повторите упражнение. Выполните 5–10 раз для каждой ноги.

2. ИП: лежа на спине. Подтяните колени к груди, обхватив их руками, стараясь коснуться коленей лбом. Покачайтесь вперед-назад 3–5 раз. После небольшой паузы повторите упражнение. Выполните 4–6 раз.

3. ИП: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки вдоль туловища. На вдохе поднимите таз от пола, опираясь на затылок, вытянутые руки и стопы. На выдохе вернитесь в ИП. Повторите 4–6 раз.

4. ИП: лежа на спине, ноги слегка согнуты в коленях, стопы на полу, руки вдоль туловища. На выдохе разверните таз и ноги влево, стараясь коснуться сомкнутыми коленями пола слева от себя; одновременно голову, руки и верхнюю часть туловища поверните вправо. Сохраняйте это положение 5 секунд. Затем поверните ноги и нижнюю часть туловища вправо, а руки, голову и верхнюю часть туловища — влево. Повторите по 8–10 раз в каждую сторону.

5. Выполните упражнение для пояснично-крестцового отдела позвоночника — «собираение денег» (см. выше).

Все упражнения выполняйте ежедневно или, в крайнем случае, через день, в периоды между обострениями. Движения должны быть плавными, нерезкими, медленными.

Игры зверей

Тем, кому все надоело, кого одолевают тоска и скука, кому не хочется не только двигаться, но и жить, мы хотим предложить весьма забавную «гимнастику», которая развеселит, оживит воображение, стимулирует ум и поднимет общий жизненный тонус. Это так называемая звериная гимнастика.

Представьте себя каким-нибудь животным и изобразите это животное, имитируя характерные для него движения.

Кошка:

- потянулась, распластавшись по полу, вытянув передние лапы;
- выгнула спину дугой, рассердилась и шипит (увидела, например, собаку);
- мягко ступая, подкрадывается к мышке (мячику).

Змея:

- вытянулась во всю свою длину;
- приподняла голову и шипит, готова броситься на «врага»;
- приподняла голову и двигает ею из стороны в сторону, «танцует» (если она кобра);
- ползет, извиваясь;
- свернулась в кольцо.

Медведица:

- тяжело переваливаясь, косолапо ступая, ходит на четвереньках вокруг своих медвежат (разбросанных по полу мягких игрушек, подушек и т. п.);

- учуяла «врага» — поднялась на задние лапы, приняла угрожающую позу, мотает тяжелой головой и ревет;
- устраивается на зиму в берлоге (сооруженной из одеял и подушек); там не так много места — надо как следует «угнездиться».

Лошадь:

- идет шагом (естественно, «на четырех»);
- переходит на рысь, а затем, если получится, и в галоп;
- идет иноходью (применительно к «человеку-лошади» — каждый шаг делается то левыми ногой и рукой, то правыми);
- «всадник» не понравился: встает на дыбы, чтобы сбросить его.

Птица:

- машет крыльями, готовится взлететь;
- летает;
- высмотрела червячка на земле, ринулась к нему с высоты;
- оказывается, здесь много червячков и других букашек и всех надо склевать.

СНОТВОРНАЯ ГИМНАСТИКА

Возможно, это звучит странно, но мы в большинстве своем действительно не умеем спать, так как не способны освободиться до конца от мышечного напряжения, или, говоря научным языком, достичь полной релаксации, а если простыми словами — полностью расслабиться.

Вот что говорит об этом К. С. Станиславский в книге «Работа актера над собой»: «Если положить ребенка или кошку на песок, дать им успокоиться

или заснуть, а после осторожно приподнять, то на песке оттиснется форма всего тела. Если проделать такой же опыт со взрослым человеком, то на песке останется след лишь от сильно вдавленных лопаток и крестца, остальные же части тела, благодаря постоянному, хроническому, привычному напряжению мышц, слабее соприкоснутся с песком и не отпечатаются на нем. ...Нужно освободиться от всякого мышечного напряжения. Такое состояние дает лучший отдых телу. При таком отдыхе можно в полчаса или в час освежиться так, как при других условиях не удастся этого добиться в течение ночи. Недаром вожаки караванов прибегают к таким приемам. Они не могут долго задерживаться в пустыне и принуждены до минимума сокращать свой сон. Продолжительность отдыха возмещается у них полным освобождением тела от мышечного напряжения, что даст обновление усталому организму».

Снотворные упражнения

Исходное положение для засыпания: лежа на боку

1. Приподнимите прямую руку на 15–20 см и держите на весу 2 минуты.
2. Приподнимите ногу и удерживайте ее на весу тоже около 2 минут.

Затем расслабьтесь на несколько секунд и повторите оба упражнения (в любой последовательности).

Исходное положение для засыпания: лежа на спине

1. Приподнимите обе руки и удерживайте их в таком положении 2 минуты.

2. Лежа поднимите одну выпрямленную ногу (на высоту 15–20 см) и удерживайте ее в таком положении до 2 минут. Затем то же сделайте другой ногой.

Теперь расслабьтесь на несколько секунд и повторите все 2 раза.

Исходное положение для засыпания: лежа на животе

Касаясь коленом постели, приподнимите стопу на 15–20 см; затем выполните то же другой ногой. Расслабьтесь и повторите упражнение.

Еще одно очень эффективное и на удивление простое спотворное средство: лежа с закрытыми глазами, «посмотрите» вверх, как будто вы хотите увидеть внутреннюю поверхность своего лба. Велика вероятность, что уже через несколько секунд вы заснете.

МИР ВОДЫ

Наверное, это правда — что все живое произошло из воды. Иначе чем объяснить, что нас так тянет к воде (даже тех, кто не любит купаться), что вода оказывает на нас такое сильное воздействие, даже когда мы просто смотрим на нее, сидя на берегу реки или моря? Как завораживает нас шторм — и точно так же штиль; какие чувства пробуждаются в душе при виде далекого паруса...

Экстрасенсы говорят, что купание «выравнивает ауру». По народным поверьям, мать легко может снять «сглаз» с ребенка, если своей рукой умоет его лицо холодной водой. Вода уносит все наносное — грязь и пот, пыль и запахи. Вода снимает усталость; в воде не чувствуешь боли; из воды выходишь обновленным. Вода уносит все лишние, суетные мысли, когда просто смотришь на реку.

Посмотрите, как маленький ребенок, едва научившись ходить, лезет в каждую лужу, посмотрите, с каким удовольствием он «дразгается» с водой даже в кухонной раковине. Летом на пляже можно увидеть, как родители с трудом «выгоняют» своих детей из воды на берег.

Правда, многие взрослые люди не любят купаться — то есть находиться в воде. Причем это, как ни странно, практически не зависит от умения плавать. Любовь или не любовь к воде (точнее, к нахождению в воде) находит порой весьма изысканные объяснения. Например, некоторые психологи считают, что человек входит в воду так же, как он «входит в любовь». Эту аналогию вы легко можете проверить на себе и своих близких и знакомых. Действительно, одни смело входят в воду и долго и с удовольствием купаются, заплывая на большую глубину; другие — тоже смело и без раздумий входят в воду, но, окунувшись и проплыв от силы метров пять, на этом заканчивают купание — им достаточно, они уже получили удовольствие. Третьи входят в воду так, что наблюдать за ними в это время — все равно что присутствовать на захватывающем спектакле: вот он зашел по колено и стоит, обхватив руками плечи и поеживаясь, раздумывая, сомневаясь, пугливо отстраняясь от летящих вокруг брызг и, на всякий случай, от детей, которые плещутся неподалеку; вот он делает еще пару шагов, и вода подступает, так сказать, к плавкам — еще не поздно выскочить на берег, даже не замочив одежду... Еще несколько секунд или даже минут раздумий и сомнений. Наконец, человек все-таки решает броситься вплавь. Дальше — те же два варианта, что и при смелом, без раздумий, вхождении в воду: либо долго и с удовольствием, даже с заплывом на противоположный берег, либо — быстро и недалеко (но тоже с удовольствием). А некоторые в конце концов принимают решение не рисковать («не мочить одежду») и, побродив на мелководье, выходят на берег, причем тоже, как правило, совершенно удовлетворенные.

Да, прав был Антуан де Сент-Экзюпери: взрослые — очень странные люди...

ВОДОПЛАВАЮЩИЕ МЛАДЕНЦЫ

Большинство новорожденных детей очень любят купания. Обычно дети, даже если они до этого капризничали, успокаиваются в ванне. А наблюдательные родители легко заметят, что, как только новорожденного положишь в воду, он начинает совершать движения, весьма напоминающие движения пловца. Ничего удивительного в этом нет: ребенок (точнее, еще даже не ребенок) «плавал» в течение нескольких месяцев в утробе матери, так что сразу после рождения он действительно «умеет плавать». Если сказать по-научному — у него имеется плавательный рефлекс, который, как и всякий рефлекс, угасает со временем, если его не подкреплять. Иными словами — если не давать ребенку плавать.

Плавательный рефлекс исчезает в течение первых 3–4 месяцев жизни, и после этого уже вряд ли удастся научить ребенка плавать, пока он не достигнет более или менее сознательного возраста. В первые же месяцы его фактически и учить не надо — надо только дать ему возможность проявить плавательный рефлекс.

К настоящему времени уже накоплен немалый опыт занятий плаванием с грудными детьми; многие из этих детей стали взрослыми, а значит, есть возможность отследить так называемые отдаленные последствия этого эксперимента — плавание в грудном возрасте.

Наблюдения показывают, что у детей, которые занимались плаванием в грудном возрасте, многие двигательные и другие жизненно важные функции более совершенны, чем у их «сухопутных» сверстников. Прежде всего это касается постановки

дыхания и развития дыхательной мускулатуры, что, очевидно, связано с тем, что в воде возможен более полный выдох благодаря давлению ее на грудную клетку и переднюю брюшную стенку. Вода, будучи механическим и температурным раздражителем, оказывает влияние на самую обширную рефлекторную зону человеческого тела — кожу; в результате расширяются капилляры кожи, усиливаются кровообращение и лимфообращение, и все обменные процессы протекают более интенсивно. Движения в водной среде благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему ребенка и укрепляют опорно-двигательный аппарат. И конечно, плавание воздействует на центральную нервную систему, о чем мы уже говорили. Плавающий ребенок обычно спокойнее своих сверстников, он лучше спит и т. п.

Обучать — вернее, дать возможность — плавать можно практически любого здорового малыша, начиная с двухнедельного возраста. Сначала можно заниматься плаванием в обычной ванне, затем — в микробассейне детской поликлиники.

Первые занятия

При первом купании температура воды должна быть около $36,5^{\circ}\text{C}$ и в идеальном случае равняться температуре тела ребенка.

Продолжительность пребывания ребенка в воде при первых занятиях — 7–9 минут.

Кроме собственных рук вы можете использовать для поддержки ребенка в воде также пенопластовые поплавки, которые прикрепляются к чепчику.

Держа малыша обеими руками (ребенок должен лежать на спине), медленно погрузите его в воду

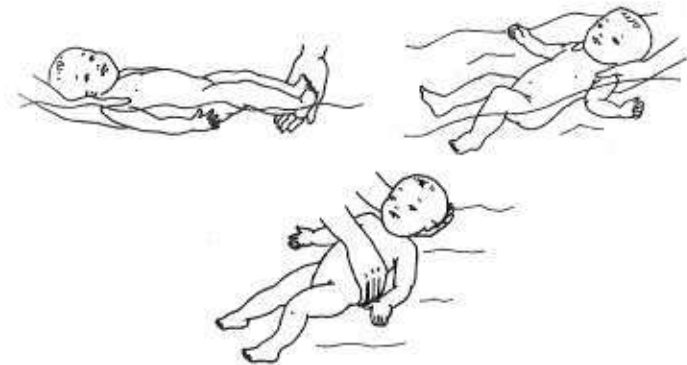


Рис. 249

ногами вперед и перемещайте его в воде в разные стороны, причем так, чтобы дать ему возможность проявить один из рефлексов: оттолкнуться ногами от стенки ванны (рис. 249). Уши ребенка должны быть под водой.

Затем то же самое сделайте, держа ребенка на животе, но при этом надо поддерживать его подбородок, чтобы вода не попала в рот (рис. 250).



Рис. 250

Уже через несколько занятий ребенок начнет делать гребковые движения руками, но вы вряд ли сможете определить, к какому стилю плавания он тяготеет. Немецкие педиатры выделили не менее 10 «стилей» плавания младенцев. Поскольку в отношении грудного ребенка еще рано ставить такие цели, как сделать его профессиональным пловцом-спортсменом, — пусть плавает так, как «плавается». Большинство детей сначала плавают на спине, а позднее, когда научатся довольно уверенно держаться на животе, — на груди или на боку.

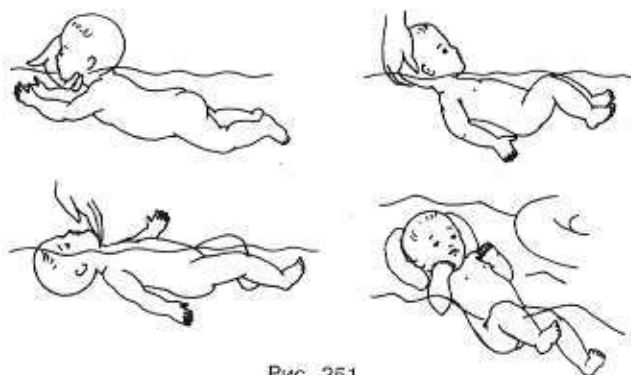


Рис. 251

С тех пор как ребенок поплыл, можно поддерживать его одной рукой, а впоследствии использовать поплавки (рис. 251).

Когда ребенку исполнится 1 месяц, можно начинать тренировки задержки дыхания. Голову ребенка погружают в воду на 4–10 секунд (естественно, поддерживая ее обеими руками; рис. 252). Глубина погружения — до носа (ноздри должны быть над водой). Понятно, что нельзя погружать ребенка с головой в воду, если



Рис. 252

он плачет, а также если он слишком активно двигается, потому что вода может попасть в носовые ходы.

Со временем (в возрасте чуть больше 1 месяца) ребенок сможет сам «нырять» за игрушками, положенными на дно ванны.

Самостоятельно плавать ребенок сможет тогда, когда научится задерживать дыхание при погружении с головой в воду и грести руками.

Специалисты рекомендуют увеличивать продолжительность занятия плаванием примерно на 5 минут каждый месяц; температуру воды снижать ежемесячно на $0,5^{\circ}\text{C}$. Таким образом, с годовалым ребенком можно заниматься больше часа при температуре воды примерно $30,5^{\circ}\text{C}$. Однако на практике самый верный способ — ориентироваться на «реакцию удовольствия» ребенка. Вполне вероятно, что ваш ребенок «позволит» вам снижать температуру воды на 1° в неделю и захочет плавать часами.

Если по каким-то причинам (в частности, из-за болезни) занятия были прерваны, то при возобновлении их температура воды должна быть не ниже $36,5^{\circ}\text{C}$, а продолжительность занятий — не более 10–15 минут.



Противопоказания к занятиям плаванием такие же, как к обычному массажу и гимнастике:

- открытая пупочная ранка;
- гнойничковые кожные заболевания;
- повышение температуры тела;
- тяжелая степень гипотрофии;
- врожденные пороки сердца.

КАК НАУЧИТЬСЯ ПЛАВАТЬ, КОГДА РЕФЛЕКСОВ УЖЕ НЕТ

Многие дети каким-то непостижимым образом научаются плавать сами, чаще всего в младшем школьном возрасте. Точнее сказать — научаются держаться на воде так, чтобы проплыть 20–30 м каким-нибудь самобытным стилем. Нередко бывает, что к этому «умению плавать» так ничего и не прибавляется. Человек становится взрослым, и возможно, он так никогда и не осознает, чего лишен.

Упражнения на суше

Подготовительные упражнения на суше рекомендуется начинать за 2–2,5 месяца до наступления лета (или приобретения абонемента в бассейн). Предлагаемый ниже комплекс можно использовать как дополнение к обычной утренней зарядке.

Комплекс дополнительных упражнений

1. ИП: сидя, упершись руками в пол за спиной, ноги прямые, носки оттянуты. Делать ногами движения, как при плавании кролем (вверх-вниз). Темп сначала средний, затем быстрый, затем с ускорением (от медленного к быстрому). При среднем темпе размах движений (расстояние между стопами) — 30–40 см, при максимальном темпе — 15–20 см. Ноги не надо поднимать слишком высоко — основная нагрузка должна приходиться на брюшной пресс. Выполнить две серии по 20 движений или четыре серии по 10.

2. Встать спиной к стене, поднять руки вверх и соединить кисти, положив одну на другую; голова должна находиться строго между руками. Подняться на носки и максимально потянуться вверх. Прижаться головой и руками к стене, напрячь мышцы туловища, рук и ног на 3–4 секунды, а затем расслабиться. Повторить 5–6 раз.

В таком положении в дальнейшем будет выполняться скольжение в воде — упражнение, которое требует четкой фиксации положения всего тела: от головы до пяток тело должно быть вытянуто в одну линию. Обязательно надо научиться чередовать короткое напряжение мышц с максимальным расслаблением. Излишнее напряжение приводит к

скованности, что вызывает ощущение холода даже в теплой воде.

3. ИП: основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. Вращать плечами сначала вперед, затем назад — по 5–6 раз в каждую сторону.

При выполнении этого упражнения представьте себе, что вы плывете сначала кролем на груди, а потом на спине. Этот прием поможет «познакомить» ваши мышцы с движениями пловца.

4. Упражнение «мельница». ИП: основная стойка. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз и делать круговые движения руками вперед и назад. Руки должны быть прямыми и всегда находиться «в противофазе»: если одна рука идет вперед, то другая — строго назад, и т. д. Темп вращения можно менять от медленного к быстрому. Сначала выполнить 2–3 раза по 10–15 вращений, затем 4–5 раз по 15–20 вращений, в дальнейшем — 4–5 раз по 8–10 вращений.

Упражнение поможет освоить движения руками при плавании кролем и на спине.

5. ИП: стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед и вытянуть руки перед собой. Посмотреть на кончики пальцев, представляя, что перед вами вода, доходящая до подбородка. Опустить одну руку на бедро и начать движения руками, как при плавании кролем. Не опускать подбородок и смотреть только вперед. После 10–15 движений сделать паузу. Опустить подбородок к груди и уронить расслабленные руки. Выпрямиться и сделать глубокий вдох и выдох.

Повторить еще 2–3 раза по 10–20 движений.

Чтобы подготовить себя к ритму плавания кролем, лучше всего сразу подогнать темп движений под темп и частоту дыхания и считать следующим образом: вдох — раз-два, выдох — три-четыре и т. д.

Упражнения для развития силы рук

При плавании человек должен преодолевать значительное сопротивление воды, поэтому гребок руками необходимо выполнять с достаточной силой. Если руки слабые, то и гребок будет слабым, и пловец не сможет преодолеть большое расстояние даже в медленном темпе.

Упражнения для развития силы рук выполняются с амортизатором, в качестве которого лучше всего использовать резиновый медицинский бинт. Середину бинта необходимо надежно закрепить в специальном кольце или другом приспособлении, вмонтированном в стену. Использовать для крепления отопительные или газопроводные трубы нельзя.

Исходное положение: основная стойка

1. Взяться прямыми руками за концы бинта и делать руками движения, как при плавании кролем (руки остаются все время прямыми).

2. Выполнять руками движения, как при ходьбе на лыжах: мощные, сильные, одна рука идет вперед, другая — назад.

3. Выполнять руками движения, как при спуске на лыжах с пологого склона: обе руки одновременно идут вперед и назад.

Все варианты можно чередовать, число повторений каждого варианта — не более 20 раз. Пауза для отдыха — до 1 минуты.

Упражнения для развития подвижности плечевых суставов

Для развития подвижности плечевых суставов рекомендуется выполнять определенные упражнения с гимнастической палкой или с полотенцем.

Взять в руки полотенце и вытянуть руки перед собой, расставив чуть шире плеч. Перевести полотенце назад и вперед через голову. На каждом следующем занятии расстояние между руками должно постепенно сокращаться. Опытный пловец может делать такой «выкрутас», держа предмет на ширине всего нескольких сантиметров.

Упражнения для развития подвижности голеностопных суставов

Для пловца очень важно, чтобы голеностопные суставы были достаточно подвижными.

1. Сесть на пятки, с упором руками сзади. Делать легкие покачивания туловища назад и вперед; при отсутствии болевых ощущений можно, подстраховывая себя руками, постепенно лечь на спину (рис. 253). Продолжительность выполнения упражнения — до 2–3 минут.

2. Сесть, взяться руками за стопы и вращать их попеременно по часовой стрелке и против нее. В паузах поглаживать голеностоп снизу вверх. Перед выполнением этого упражнения желательно надеть на ноги грубые шерстяные носки или гольфы, чтобы мышцы и связки быстрее разогрелись.

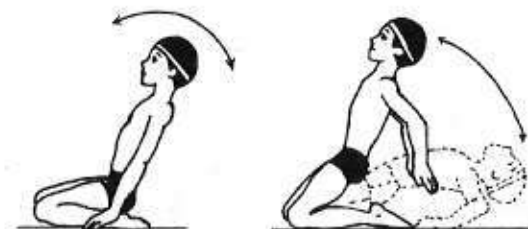


Рис. 253

Упражнение для отработки движений тела при плавании кролем

Лежа на груди, вытянуть одну руку вперед, а другую вдоль туловища; носки оттянуть и слегка повернуть внутрь (рис. 254). Поочередно поднимать то одну, то другую ногу 5–10 раз в течение 15 секунд, с паузами до 30 секунд.



Рис. 254

Приседания



Рис. 255

Глубоко присесть, отрывая пятки от пола. Подбородок прижать к груди, а голову — к коленям и обхватить руками голени (рис. 255). Задержать дыхание на 10–15 секунд. Повторить упражнение 8–10 раз. Если точно так же присесть в воде, то получится «поплавок».

Дыхательные упражнения

Основа любого плавания — полноценное ритмическое дыхание. Спокойный вдох чередуется с постепенным выдохом в воду. Научиться правильно дышать можно в домашних условиях. Поставьте на стол таз с теплой водой и сядьте рядом на стул. Сделайте неглубокий короткий вдох, но не берите воздуха больше, чем могут вместить ваши легкие. Затем закройте рот и через слегка сжатые губы постарайтесь постепенно выдуть часть воздуха. Повторите вдох-выдох несколько раз — примерно 15–20 за 1 минуту. Как только почувствуете, что дышать стало легко, сделайте выдох

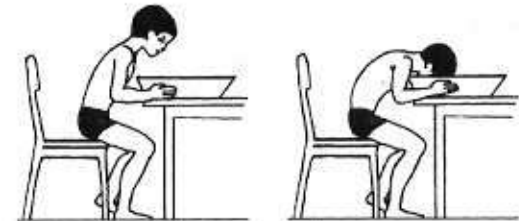


Рис. 256

в воду (рис. 256). Таз с водой должен стоять так, чтобы наклон к воде не препятствовал свободному дыханию и не давил на диафрагму. Первое время вода будет раздражать носоглотку, сбивать дыхание с ритма. Чтобы привыкнуть к воде, подставьте лицо под струю обыкновенного душа и, не закрывая глаз, постарайтесь сделать длинный выдох. Если вода попадает в рот, то глотать ее не следует, лучше на секунду задержать дыхание, а затем сплюнуть воду.

После нескольких таких занятий попробуйте при выдохе в таз открыть в воде глаза и рассмотреть на дне предварительно положенную туда монетку или значок.

Научившись свободно выдыхать в воду, попробуйте сделать вдох, не отрывая головы от поверхности воды, а лишь слегка повернув голову в сторону. Затем опустите голову в воду и сделайте выдох.

Если вам трудно привыкнуть открывать глаза в воде, то можно надеть защитные очки. Они позволят избежать дополнительного напряжения.

Для тренировки дыхания можно выполнить несколько простых упражнений:

во время ходьбы делать вдох на 1 шаг и выдох на 3 шага;

лежа на твердой кушетке, после вдоха задерживать дыхание последовательно на 5, 10, 15, 20, но не

более чем на 45 секунд; затем делать выдох и паузу на время, соответствующее времени задержки дыхания;

надувать резиновый круг по 5–10 раз подряд с интервалами по 1,5–2 минуты короткими, обычными или длинными выдохами.

Упражнения в воде

Комплекс подготовительных упражнений

Все упражнения в воде следует выполнять, повернувшись лицом или боком к берегу.

1. Зайдя в воду по грудь лицом к берегу и пригнувшись к ощущению воды, медленно присесть на вдохе и в тот момент, когда подбородок коснется воды, задержать дыхание, продолжая опускаться. Как только голова скроется под водой, сразу плавно выпрямиться. Повторить такие приседания несколько раз. Попробовать открыть под водой глаза, если вода достаточно прозрачная. Последние 2–3 приседания выполнить быстро и резко, стараясь оттолкнуться ото дна.

2. Перейдя на более мелкое место, опереться руками о дно и принять положение «упор лежа». Если вам удастся это сделать, то вы сразу почувствуете, как ваше тело всплывает.

3. Повернуться на спину, придерживаясь руками о дно. Как только вы положите голову на воду и приподнимите таз, то почувствуете, как вновь всплываете. Вдохните полной грудью, и ваше положение в воде будет более устойчивым.

4. Вдох-выдох в воду. Присесть в воде, сделать вдох, погрузиться с головой и выдохнуть почти весь воздух. Выпрямиться. Если вы выдохните сразу весь

воздух, то, торопясь вдохнуть, выпрямитесь слишком резко. А ведь основа плавания — плавные движения.

5. Взять в руки резиновый круг и отойти от берега так, чтобы вода доходила до груди. Присесть, вытянуть руки с кругом вперед, при этом подбородок должен быть на уровне воды. Потянуться за кругом как можно дальше вперед и в тот момент, когда почувствуете, что «падаете», оттолкнуться ото дна, стараясь выполнить скольжение. Вместо круга можно использовать деревянную или пенопластовую доску (рис. 257).

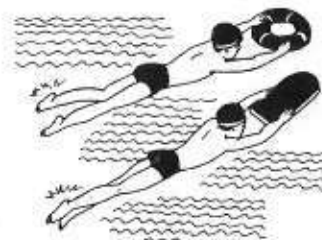


Рис. 257

6. Когда вы научитесь скользить с помощью круга по воде на расстояние до 3–4 м, то попробуйте усложнить упражнение, опустив в воду лицо и открыв глаза.

7. Сесть на дно так, чтобы вода была вам по пояс. Попеременно поднимать и опускать прямые ноги в воде. Носки должны быть оттянуты и повернуты вовнутрь. Выполнять упражнение сначала медленно и редко, а затем быстро и часто. От движения ног на поверхности воды должен образовываться бурунчик, но не фонтан: настоящий пловец выполняет все движения без брызг.

8. Войдя в воду, прижать к груди доску или круг и лечь на воду. Чтобы вода не попадала в нос и уши, надо держать голову ровно, не запрокидывая ее и слегка прижав подбородок к груди. Выполняя те же движения ногами, что и в упражнении 7, вы поплывете вдоль берега. Для того чтобы правильно закончить выполнение этого упражнения, следует «сесть» в воде, чтобы ноги оказались почти на дне, а затем выпрямиться во весь рост.

9. Войдя в воду по грудь, повернуться к берегу боком, отставить ногу назад, положить плечи и голову на воду. Оттолкнуться ногой ото дна, поднять таз, вытянуть вперед руки и постараться проскользнуть по ходу движения. Ваши руки легко заменят вспомогательный предмет (круг или доску), если вы будете совершать ими легкие движения вниз-вверх. Не опускайте лицо в воду ниже уровня ушей.

10. Тренировка движений ног. На мелком месте лечь грудью на воду. Поставить руки на дно, ноги выпрямить, носки оттянуть. Попеременно работать ногами, как при плавании кролем. Движения ног должны быть мягкими, хлесткими и ритмичными.

Затем взять круг или доску, лечь на воду, держа предмет на вытянутых руках, и попробовать совершить небольшой заплыв вдоль берега. Главной движущей силой будут ваши ноги. Если круг или доска достаточно велики, можно положить руки поверх предмета — так плавать будет значительно легче. Регулярно плавая с предметом вдоль берега, вы будете чувствовать себя в воде все более уверенно.

Подготовка к плаванию без вспомогательного предмета

1. Повторить несколько раз скольжение по воде.
2. Стоя по грудь в воде, согнуть руки в локтях и делать частые гребки сверху вниз перед грудью. Кисти, ладонь и пальцы должны представлять единую опору. Выполняя гребок, вы как бы опираетесь на воду.
3. Встать на такой глубине, чтобы плечи и подбородок находились в воде. Для большей устойчивости ноги поставить на ширине плеч, правую руку вытянуть вперед, левую держать сзади у бедра. Делать руками движения, как при выполнении упражнения

«мельница», но при этом не «смазывать» воду, а прилагать некоторые усилия, которые вызовут естественное движение вперед. Такая ходьба по дну с ритмичными гребками подготавливает к скольжению, при котором можно без особого труда выполнять руками движения, характерные для плавания кролем.

4. Если предыдущее упражнение получается у вас достаточно хорошо, попробуйте так же работать руками при скольжении на спине. При движении назад руки должны быть выпрямленными, а не согнутыми в локтях.

Комплекс упражнений, помогающих лучше освоиться в воде

1. Бег на мелководье на глубине 20–25 см с постепенным увеличением глубины до 40 см.

2. Войти в воду на глубину чуть выше пояса и погрузиться в нее с головой (рис. 258).

3. Лежа лицом к берегу на мелководье, опереться на руки, вытянуть ноги, при этом плечи должны быть под водой. Погрузить в воду лицо с закрытыми глазами (рис. 259). Поднимая лицо из воды, открыть глаза, но не вытирать их руками.

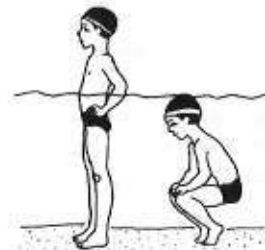


Рис. 258

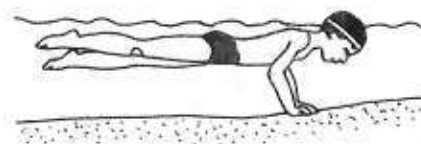


Рис. 259

4. В том же положении перед погружением лица в воду сделать глубокий вдох, а затем медленно выдохнуть в воду. Повторить это упражнение несколько раз.

5. Упражнение «черепаха». Лечь в воду с упором на руки и, вытянув ноги, передвигаться вперед только с помощью рук. Ноги должны свободно скользить по поверхности воды (рис. 260). Важно при этом правильно дышать: делать глубокий вдох при повороте головы в сторону и выдох в воду.



Рис. 260

6. Лежа в упоре на предплечья (плечи находятся под водой), сделать полный вдох. Не выдыхая, опустить голову под воду и одновременно вытянуть ноги. Медленно считать под водой до 3, 5, 10 и только после этого выдыхать в воду.

7. Лечь в воду с упором на руки, плечи под водой. Глубоко вдохнуть, опустить лицо в воду и одновременно поднять руки вверх. Вы ощутите подъемную силу воды.

8. Войти в воду по пояс, глубоко вдохнуть, взяться руками за согнутые в коленях ноги и прижать колени к груди (рис. 261). Мысленно сосчитать от 5 до 10. Вы, как «поплавок», ощутите подъемную силу воды.

9. Упражнение «стрела». Присесть в воде до уровня груди, вытянуть руки по поверхности воды и слегка наклониться вперед. Сделать вдох, опустить голову в воду, сильно оттолкнуться ногами ото

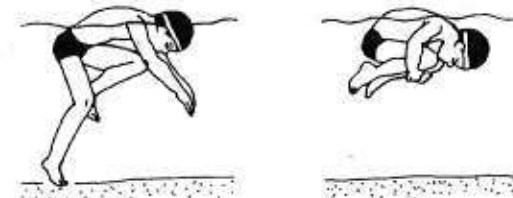


Рис. 261



Рис. 262

дна и скользить по воде вперед как можно дальше (рис. 262). Лишь под конец движения сделать выдох в воду.

10. Повторить предыдущее упражнение, прижав руки к бедрам.

Упражнения для обучения плаванию кролем на груди без выноса рук

1. Упражнение «ножницы». Лечь с упором на руки, плечи под водой (рис. 263), прямыми ненапряженными ногами с вытянутыми носками попеременно двигать вверх-вниз.

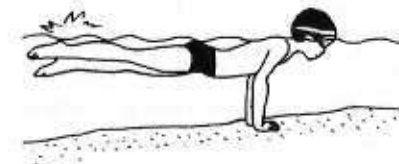


Рис. 263

2. Повторить упражнение «ножницы», но при этом передвигаться вперед, перебирая руками по дну («черепаха»).

3. Выполнять скольжение по воде, вытянув руки и попеременно поднимая и опуская прямые ноги; носки оттянуты и повернуты вовнутрь (рис. 264).



Рис. 264

4. Держась руками за какой-нибудь плавающий предмет, выполнять движения ногами кролем (рис. 265). Упражнение можно усложнить — лечь грудью на плавающий предмет и прижать руки к бедрам.



Рис. 265

5. Опуститься в воде на колени так, чтобы подбородок находился на поверхности воды, и вытянуть руки вперед. Выполнить несколько гребковых движений одной правой рукой с ускорением, затем вернуть правую руку в исходное положение. Выполнить такие же гребки левой рукой. После этого делать гребки поочередно обеими руками без пауз: пока одна рука делает гребок, другая возвращается в исходное положение.

6. Сделать полный вдох, с силой оттолкнуться ото дна и во время скольжения выполнять одновременно движения руками и ногами кролем. Затем сделать выдох в воду и один поворот головы для вдоха, продолжая движения руками и ногами

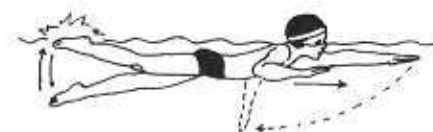


Рис. 266

(рис. 266). Это и есть плавание кролем без выноса рук с полной координацией движений и дыханием.

Упражнения для обучения плаванию кролем на спине

1. Сесть спиной к берегу с упором на руки, плечи под водой. Поднимать и опускать бедра, одновременно опуская голову под воду и поднимая ее.

2. Опираясь руками о дно, лечь на спину головой к берегу и вытянуться на поверхности воды. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и медленно перенести руки со дна к бедрам. В таком положении держаться на воде, пока ноги не опустятся на дно.

3. Присесть в воде, поднять вверх согнутые руки и сделать глубокий вдох. Наклонить туловище назад и, опуская голову и руки под воду, с силой оттолкнуться ногами ото дна. Скользить по поверхности воды в вытянутом положении с задержкой дыхания на вдохе (рис. 267).



Рис. 267

4. Опираясь руками о дно, лечь на спину (головой к берегу) и выполнять движения ногами кролем (рис. 268).

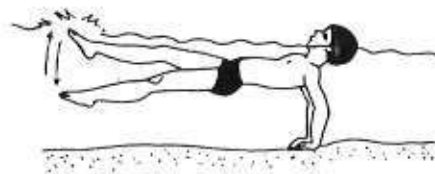


Рис. 268



Рис. 269

5. Выполнять скольжение назад на спине. Руки должны быть прижаты к бедрам, ноги — двигаться, как при плавании кролем на груди.

6. Плыть на спине, делая руками гребки без выноса из воды (рис. 269).

Общая продолжительность занятий на воде должна быть не менее 2 часов в неделю, наилучший режим — по 20 минут ежедневно.

Последовательность движений при плавании брассом (рис. 270)

1. Вдохнув, начать скольжение по воде на груди, выполняя гребки руками. Руки движутся в стороны — вниз, опираясь ладонями и предплечьями о воду. Бедра и голени расслаблены и находятся у поверхности воды; выдыхать следует постепенно.

2. Для усиления гребка кисти должны с ускорением двигаться по винтообразной траектории в стороны — назад — вниз. Локти сохраняют высокое положение и развернуты в стороны (но не вниз —

назад!). Туловище и ноги должны находиться в одной плоскости и сохранять хорошо обтекаемое положение.

3. В наиболее энергичную, мощную часть гребка руками кисти и предплечья с высокой скоростью должны двигаться внутрь, хорошо отталкиваясь от воды. Вытянуть шею, выводя подбородок вперед, к поверхности воды; усилить выдох. Начать плавно сгибать в коленях расслабленные ноги.

4. Без промедления направить кисти внутрь — вперед под подбородок, локти также движутся внутрь. В заключительной части гребка вывести голову и пле-

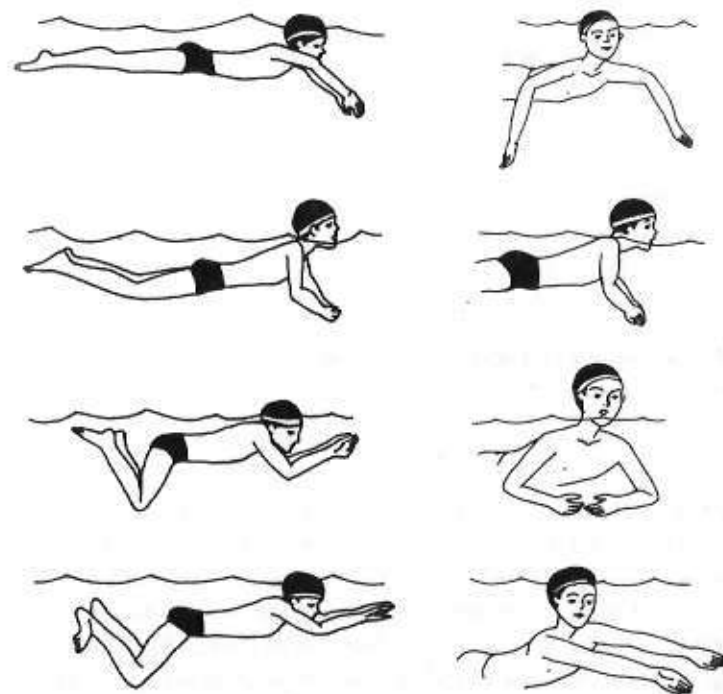


Рис. 270. Плавание брассом

чевой пояс выше уровня воды и сделать энергичный вдох через рот. Взгляд должен быть направлен вперед параллельно поверхности воды. Продолжать плавно сгибать ноги в коленях, стопы немного расходятся в стороны.

5. Закончив вдох, выдвинуть подбородок вперед и чуть вниз, а кисти направить вперед. Этот момент совпадает с ускоренным (хотя и плавным) сгибанием ног в тазобедренных и коленных суставах; стопы движутся к ягодицам на ширине таза.

6. Продолжать подтягивать ноги пятками к ягодицам и выводить руки вперед; лицо плавно погружать в воду. Когда ноги окажутся в положении максимального сгибания в тазобедренных и коленных суставах, следует на мгновение задержать дыхание.

7. Быстро развернуть стопы носками наружу и энергично оттолкнуться ногами (стопами и голеньями) назад и в стороны. В это время руки должны быть вытянуты вперед, голова опущена и взгляд направлен под водой на кисти.

8. Продолжать энергичное движение стопами и голеньями по дугам в стороны — назад и чуть-чуть вниз, а колени плавно направлять внутрь. Вытянутыми руками рассекают воду. Начать выдох через рот и нос.

9. С ускорением завершить движение голеньями и стопами и начать сводить их вместе, при этом тело принимает хорошо обтекаемое положение; повернуть ладони вниз и немного наружу, при этом руки опираются о встречный поток воды и стабилизируют тело, не давая голове и плечевому поясу полностью погрузиться в воду. После отталкивания ногами на задержке дыхания начать выполнять плавный выдох.

10. Скользить вперед в обтекаемом положении: руки вытянуты, повернуты ладонями вниз и наружу, кисти находятся на глубине 10–15 см, бедра, голени, стопы расслаблены и как бы всплывают к самой поверхности воды.

11. Начать очередной гребок руками.

И в заключение несколько практических советов, как избежать неприятных ситуаций при обучении плаванию.

□ Все начальные упражнения в воде выполняйте на глубоком вдохе, с хорошим запасом воздуха в легких — это обеспечит вам лучшую плавучесть.

□ Выдох в воду выполняйте только после того, как научитесь скользить по воде.

□ Необходимо привыкнуть к новым ощущениям, когда открываете глаза под водой.

□ При выполнении упражнения «поплавок» следите, чтобы не перекувырнуться головой вперед — вниз.

□ При скольжении не торопитесь свести вместе кисти, так как это может нарушить равновесие у неподготовленного человека; вы просто «завалитесь» набок.

□ Желательно, чтобы при скольжении на спине вас кто-нибудь страховал (рис. 271); двигаться следует вдоль берега, чтобы легче ориентироваться в пространстве.

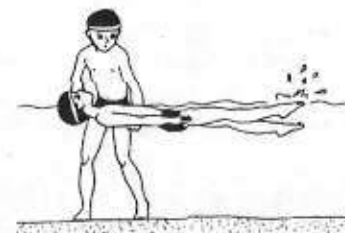


Рис. 271

Техника плавания стилем «дельфин»

При плавании стилем «дельфин» («баттерфляй») пловец лежит на груди, линия плеч параллельна поверхности воды. Гребок совершается обеими руками одновременно, движения рук симметричны. После гребка руки следует проносить низко над водой.

Руки при плавании этим стилем являются основной «движущей силой». Движения ногами тоже симметричны и совершаются одновременно (рис. 272).

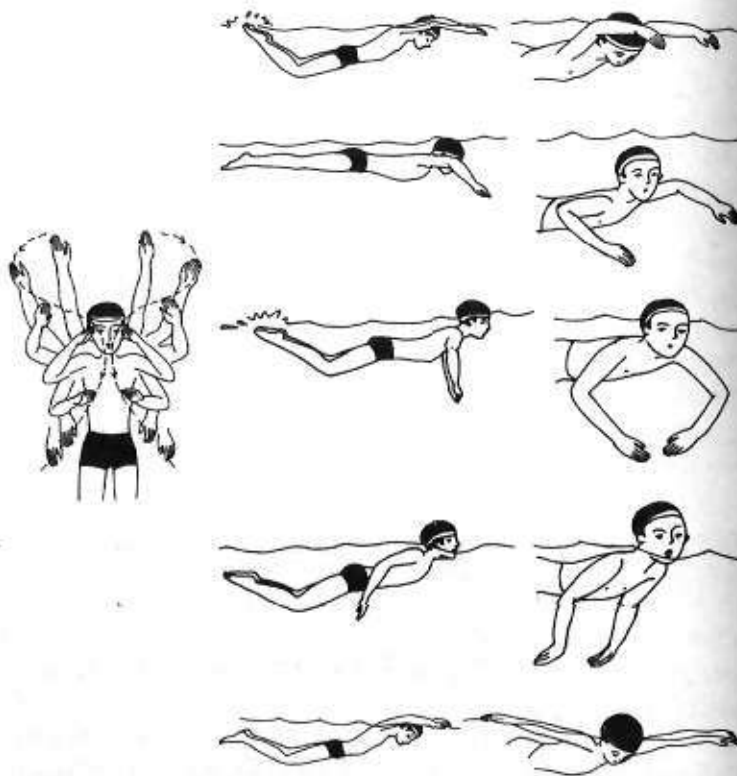


Рис. 272. Плавание стилем «дельфин»

Комплекс подготовительных упражнений на суше

1. ИП: ноги вместе, прямые руки поднять вверх и соединить большие пальцы. Делать пружинящие движения тазом вперед-назад.

2. ИП: упор стоя на коленях на мате или коврик, тыльные стороны стоп обращены вниз. Приподняв таз и колени над полом, делать покачивающие движения тазом за счет умеренного сгибания и разгибания ног в коленях. Опирайтесь на ноги и оттянутые носки ног. Вы почувствуете, как нужно опираться на воду стопами и голеньями.

3. ИП: то же. Оттолкнуться от мата стопами и приподнять таз, опираясь на руки и тыльную поверхность стоп. Выполнить упражнение в быстром темпе 10–20 раз. Ноги удерживать вместе.

4. ИП: стоя, ноги вместе, руки опущены вниз. Одновременно согнуть ноги в коленях и поднять прямые руки через стороны вверх. Затем энергично выпрямить ноги и вынести руки вверх. Снова согнуть ноги в коленях и медленно опустить руки вниз, сгибая в локтях. Затем энергично выпрямить ноги, руками делая «гребок» до бедер. Выполнять упражнение следует сначала медленно, а затем увеличивая скорость.

Комплекс подготовительных упражнений в воде

1. Плавание с доской. Стараться плыть без значительных колебаний таза, умеренно сгибая ноги в коленях. Затем пробовать при движении ногами раскачивать таз.

2. Плавание без доски. Лечь на воду с вытянутыми вперед руками, вдохнуть и на задержке дыхания сделать 2–4 удара ногами.

3. Вытянуть руки вдоль бедер и попробовать плыть только с помощью движений ногами «дельфином». Носки должны быть оттянуты, стопы повернуты вовнутрь, движение ног следует начинать от бедра при умеренном сгибании ног в коленных суставах.

Когда вы освоите движения ногами «дельфином», попробуйте плыть, работая руками брассом, а ногами — «дельфином». Предварительно выполните следующие упражнения.

На суше

Встать на расстоянии вытянутых рук от стены, наклонившись вперед, ноги прямые. Пронести прямые руки через стороны вперед и жестко поставить на стену. При этом плечи по инерции движутся вниз, затем пружинисто вверх. Затем руки должны резко «сорваться» с опоры, выполнить «гребок» до бедер. Далее без остановки пронести руки вперед.

В воде

1. Встать, наклонившись, у бортика бассейна или около другой удобной опоры и выполнить предыдущее упражнение.

2. Лежа на груди (ноги придерживает партнер), выполнять движения руками «дельфином».

3. Задержав дыхание при скольжении по поверхности воды, выполнить 4–6 движений руками «дельфином».

4. Проплыть с помощью движений руками «дельфином», не задерживая дыхания, при этом ноги поддерживаются надувным кругом.

5. Плыть, работая руками «дельфином», а ногами — кролем.

6. Плавание с доской. Лечь на воду, держа в вытянутых руках доску. Двигать двумя ногами одновременно вверх-вниз, слегка сгибая их в коленях. Два

движения-удара ногами чередуются с вдохом-выдохом в воду. Движения ног должны быть похожи на движение рыбьего хвоста: первое — легкое и плавное, второе — хлесткое и сильное. Начинать движение ноги следует от бедра для усиления конечного удара. Плечи должны удерживаться на уровне воды. Для этого во время удара ногами вниз надо давить ладонями на доску.

7. С доской или кругом в руках попробовать проплыть 5–10 м, работая только ногами и корпусом.

8. Для отработки движения рук зажать резиновый круг между бедрами. Плыть только с помощью рук, двигаясь, как при плавании брассом. Затем перед каждым гребком нырять на глубину 20–30 см.

9. При обучении плаванию «дельфином» на каждое движение рук делать удар ногами. Далее за счет улучшения координации первый удар ногами будет совпадать по времени с моментом входа рук в воду. Почувствовав начало гребка, попробовать «подтянуться». Слегка наклонить голову вперед и вниз — ноги поднимутся и будут готовы ко второму удару. Мощное отталкивание руками в конце гребка, подъем головы для вдоха совпадут со вторым ударом ног, а момент выноса и проноса рук — со вдохом.

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА В ВОДЕ

Плавание и другие физические упражнения в воде оказывают не только общеукрепляющее, но и мощное лечебное воздействие. Механизм этого воздействия обусловлен многими особенностями водной среды. В частности, условия пребывания в воде похожи на условия невесомости: сила земного притяжения значительно уменьшается, и активное движение

может быть выполнено при минимальном мышечном усилии.

Показаниями к лечебной гимнастике в воде являются:

- мышечная слабость и прогрессирующая мышечная дистрофия;
- поражения периферических нервов (полиневриты, вялые параличи);
- перенесенный полиомиелит;
- воспалительные или дегенеративные заболевания суставов (артриты, артрозы), сопровождающиеся контрактурами и склонностью к фиброзированию (ревматоидный артрит, болезнь Бехтерева, хронические артриты);
- состояние после травм или хирургических операций на опорно-двигательном аппарате;
- спастические параличи, рассеянный склероз;
- ожирение I — II степени;
- неврозы;
- начальные стадии гипертонической болезни и стенокардии;
- поздние стадии реабилитации после инфаркта миокарда;
- остеохондроз и сколиотическая болезнь;
- варикозное расширение вен нижних конечностей.



Лечебная гимнастика в воде противопоказана:

- при выраженной сердечно-сосудистой недостаточности;
- при инфекционных заболеваниях в острый период. Подводная гимнастика допускается не ранее чем через 3 дня после нормализации температуры тела;
- при выраженных формах гипотонии и гипертонической болезни; состоянии после инсульта;

- при бронхиальной астме с частыми приступами;
- при эпилепсии;
- при гнойничковых поражениях кожи, инфицированных ранах, экземах, пролежнях и т. п.

Упражнения, рекомендуемые для занятий лечебным плаванием

1. Произвольно передвигаться по бассейну.
2. Ходить по бассейну, загребая воду руками.
3. Бегать по бассейну.
4. Выполнять приседания.
5. Ходить по бассейну в положении глубокого приседа.
6. Ходить широким шагом, поднимая голень из воды.
7. Прыгать на месте, держа руки на поясе.
8. Прыгать с продвижением вперед, держа руки на поясе.
9. Стоя, сделать вдох, присесть — сделать выдох.
10. Встать у бортика и, держась руками за поручни, делать ногами движения, как при плавании кролем.
11. Погрузиться в воду с головой, открыть глаза и достать со дна предмет.
12. Встать спиной к бортику бассейна, ногами упереться в стенку бассейна, поднять руки над головой, соединив ладони. Сделать глубокий вдох, лечь грудью на воду, оттолкнуться от стенки и, выдыхая, скользить по бассейну до полной остановки.
13. ИП: то же. Скользить по воде на произвольном дыхании.
14. ИП: на спине. Скользить по воде на произвольном дыхании.

15. Повторить предыдущее упражнение, но во время скольжения перевернуться на бок.

16. Встать, наклонившись вперед и держа руки в упоре на коленях, опустить голову щекой на воду (вдох), повернуть голову в ИП (выдох). Повторить то же в другую сторону.

17. Повторить предыдущее упражнение, продвигаясь вперед по бассейну.

18. Стоя у бортика, выполнять ногами движения, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (на выдохе и на задержке дыхания после выдоха). Упражнение выполнять на груди и на спине.

19. Скользить в воде на груди с выдохами в воду.

20. Скользить на груди с последующей работой ног, как при плавании кролем.

21. Скользить на спине с последующей работой ног, как при плавании кролем.

22. Стоя в наклоне вперед, делать движения руками, как при плавании кролем, попеременно: на задержке дыхания и на выдохе.

23. Оставаясь в том же положении, делать движения руками, согласованные с дыханием.

24. Продвигаясь по бассейну, выполнять движения руками, как при плавании кролем.

25. Продвигаясь по бассейну, делать выдохи в воду: на два шага — вдох, на четыре — выдох, при этом лицо погружается в воду.

26. Игра «Мяч по кругу». Играющие стоят в кругу и перебрасывают мяч по кругу.

27. Игра «Кто быстрее». Играющие бегут по дну бассейна, делая гребки руками, до условленной черты.

28. Игра «Кто дальше». Играющие выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу начинают скользить

по воде сначала без помощи ног, затем двигая ногами, как при плавании кролем. Выигрывает тот, кто проскользит дальше.

30. Игра в пятнашки.

31. «Поплавок». Сделать вдох, обхватить руками колени, погрузиться в воду — сделать выдох и всплыть на поверхность воды.

32. «Медуза». Сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой в воду. Наклониться вперед и «всплыть»; при этом голова остается под водой; руки и ноги свободно «висят». Задержать дыхание, считая про себя до пяти-семи. Затем сделать выдох в воду через полусомкнутые губы. Вернуться в ИП.

33. Сцепив руки в замок, поворачивать туловище вправо — влево, руки движутся вместе с туловищем в воде, вспенивая ее.

34. Подпрыгивать в воде, выпрыгивая из нее.

35. Выполнять ногами движения, как при плавании кролем (вверх-вниз), держась руками за доску (на месте; в сочетании с дыханием; скользя по бассейну; на задержке дыхания после выдоха и т. д.).

Лечебная гимнастика в бассейне при заболеваниях дыхательной системы

Лечебная физкультура в бассейне очень полезна при обструктивных заболеваниях легких (хроническом обструктивном бронхите, бронхиальной астме в период ремиссии). Упражнения в теплой воде уменьшают бронхоспазм за счет расслабления гладкой мускулатуры бронхов. Находясь в воде в горизонтальном положении, человек вдыхает теплый и влажный воздух, что улучшает дренаж бронхов. Давление воды на живот — и соответственно органы брюшной полости — способствует движениям диафрагмы, благодаря

чему осуществляется более полный выдох и затем более свободный вдох. Кроме того, при выполнении упражнений в теплой воде уменьшается застой крови в периферических венах, но сердце при этом не перегружается.

При выполнении всех упражнений вдох выполняется на счет 1–2, выдох — на счет 3–4–5; дыхательная пауза составляет 1–2 секунды (если не указана другая продолжительность).

1. ИП: стоя в воде, вода доходит до подмышек. Выполнить круговые движения прямыми руками вперед 5 раз. Затем сделать вдох, погрузить лицо в воду и выдохнуть (рис. 273). Вернуться в ИП. После дыхательной паузы выполнить еще один выдох в воду. Снова сделать 5 круговых движений руками (на этот раз назад) и повторить 2 выдоха в воду с дыхательной паузой.

2. ИП: держа руками за поручень бассейна, лечь на воду на живот (рис. 274). Диафрагмальное дыхание в течение 1,5 минуты. Чтобы удержаться на воде в горизонтальном положении, можно выполнять движения ногами, как при плавании кролем.

3. ИП: стоя в воде. Выполнить 1 раз упражнение «поплавок».

4. ИП: стоя в воде. В течение 2–3 минут ходить по дну бассейна, высоко поднимая бедра. На счет 1–2 — вдох, на счет 3–4–5 — выдох, 6–7–8 — пауза.

5. ИП: стоя в воде, желательно у стенки бассейна. Сделать вдох, присесть и медленно выдыхать в воду через полусомкнутые губы (рис. 275). Вернуться в ИП и сделать паузу. Повторить 5–7 раз.

6. ИП: стоя в воде спиной к стенке бассейна. Сделать вдох, оттолкнуться ступнями от стенки, руки вытянуть вдоль туловища и скользить по поверхности воды на животе, направляясь к противоположной



Рис. 273

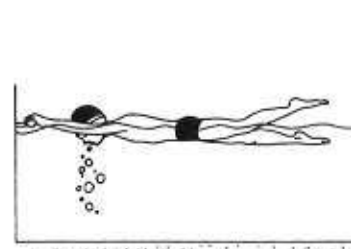


Рис. 274



Рис. 275

стенке бассейна. Движения ногами — как при плавании кролем и брассом; голова погружена в воду; медленно выдыхать в воду через полусомкнутые губы. Повторить 4–5 раз.

7. ИП: стоя в воде спиной к стенке бассейна. Лечь в воду на живот, ногами зацепиться за поручни бортика бассейна. Руки вытянуты вперед, голова строго между руками. Движения руками — как при плавании брассом: на счет 1–2 ладони развернуть наружу и медленно развести руки в стороны до уровня плеч (вдох). На счет 3–4 соединить руки у груди и резко вытянуть их вперед, выпрямляя (выдох в воду). Повторить 5–6 раз.

8. ИП: стоя в воде. Выполнить 1 раз упражнение «медуза».

9. ИП: стоя в воде, вода доходит примерно до уровня колен. Выпрыгивать из воды. Дыхание произвольное. Повторить 4–5 раз.

10. В течение 3–5 минут плавать с доской в руках. Движения ногами — как при плавании брассом.

11. ИП: стоя в воде, вода доходит до шеи (в глубокой части бассейна). Погрузить голову в воду (наклонившись или присев) и сделать выдох. Пауза и свободное дыхание в течение 3–4 секунд. Повторить 5 раз.

12. ИП: стоя в воде лицом к стенке бассейна. Упереться стопами в стенку, вдохнуть, прижать колени к груди и оттолкнуться ногами от стенки; руки вдоль туловища. Скользить по воде на спине к противоположной стенке бассейна. В это время делать выдох. Выполнить 1 раз.

13. ИП: стоя в воде, ноги на ширине плеч. Выполнять движения руками, как при плавании брассом (см. упражнение 7). Дыхание произвольное. Повторить 5–7 раз.

14. Выполнить 5–7 выдохов в воду.

15. Свободно плавать в бассейне.

Гимнастика в воде при язвенной болезни

1. Стоя в воде по плечи, кисти поднять к плечам. Делать движения согнутыми руками, описывая большие круги локтями назад и вперед по 6–8 раз.

2. Отвести одну прямую руку вперед, а другую назад. Быстро менять положение рук, слегка приседая и выпрямляясь. Повторить 15 раз.

3. Стоя в воде по плечи, вытянуть руки ладонями вниз. Быстро опустить руки вниз и медленно поднимать вверх. Повторить 10 раз. Можно выполнять упражнение, держа в руках мяч.

4. ИП: то же. Выполнить по 10 круговых движений прямыми руками вперед и назад.

5. Развести руки в стороны, ладонями вперед. Быстро соединить руки перед собой и медленно развести их в стороны. Повторить 10 раз. После отдыха повторить эту серию движений 2–3 раза.

6. Войти в воду поглубже, вытянуть руки вперед, ладонями вниз. Быстро согнуть обе ноги, подтянув колени к животу, и медленно разогнуть их. Повторить 15 раз.

7. Зайдя в воду по плечи, поставить ноги пошире, а руки под водой развести в стороны, ладонями вперед. Делать быстрые повороты туловищем в стороны, постепенно увеличивая амплитуду поворота. Повторить по 5 раз в каждую сторону.

8. Повернуть руки ладонями вниз. Выполнять наклоны в стороны, рукой давя на воду. Повторить 5 раз.

9. Стоя в воде по пояс, в течение 20–30 секунд выполнять бег на месте с высоким подниманием коленей.

10. Войдя в воду по пояс, подпрыгивать вверх как можно выше. Повторить 10–15 раз. Прыжки можно делать с поворотом, помогая себе руками.

Комплекс упражнений в воде при остеопорозе

1. ИП: стоя в воде, держась за бортик или за поручни. В небольшом прыжке развести обе ноги в стороны, сжать вместе. Повторить 8–10 раз.

2. ИП: то же. Отвести в сторону правую ногу, затем левую. Повторить 8–10 раз каждой ногой.

3. ИП: то же. Отвести правую ногу вперед, назад, затем левую. Повторить 8–10 раз каждой ногой.

4. ИП: стоя, плечи в воде. Развести руки в стороны и прижать к бокам. Повторить 8–10 раз.

5. ИП: то же. Выполнять движения руками вперед-назад через стороны (то есть параллельно поверхности воды). Повторить 8–10 раз.

6. ИП: то же. Развести руки в стороны и выполнять круговые движения вперед и назад. Повторить 8–10 раз.

7. ИП: лежа на спине, голова и руки на опоре. Выполнять ногами движения, имитирующие езду на велосипеде.

8. ИП: то же. Выполнять упражнение «велосипед» с поворотом ног и туловища на правый и на левый бок.

9. ИП: лежа на животе, руки на опоре. В течение 30–60 секунд выполнять ногами движения, как при плавании кролем.

10. ИП: то же. Развести обе ноги в стороны. Повторить 4–6 раз.

11. ИП: то же. Выполнять ногами движения, как при плавании кролем, одновременно сгибая и разгибая руки («приплыть» к опоре, «отплыть»).

12. ИП: стоя, плечи в воде, руки с плавательной доской вытянуты вперед, доска лежит на воде. 10–20 раз согнуть и разогнуть руки в локтях.

13. ИП: стоя, плечи в воде, доска в выпрямленных руках на уровне воды. Приподнимая правый край доски, отвести руки вправо, приподнимая левый край — влево. Повторить 10–20 раз.

14. ИП: в полуприседе, держась руками за опору впереди, доска зажата между ногами. Поворачивать нижнюю часть туловища вправо и влево, переставляя стопы. Повторить 10–20 раз.

ФИЗКУЛЬТУРА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ ДУШУ*

ТЕЛО И ДУХ

Материализм существовал с тех пор, как существует философия, — так же как и идеализм. Все философы во все времена решали один и тот же вопрос: что первично — материя или сознание, тело или душа? *«В здоровом теле здоровый дух» — или: «У здорового духа здоровое тело»?*

В XIX веке бурное развитие научной медицины привело к тому, что ученым стало не до души (не до духа) — как бы упорядочить все знания о теле, ведь человека уже буквально разобрали на кусочки (на органы), и каждым таким кусочком занялась отдельная область медицины: кардиология — сердцем, урология — почками, офтальмология — глазами и т. д. Что же касается души, то ею занялась новая наука — психология, и очень быстро психологи заметили, что нездоровый дух, как правило, сидит в нездоровом же теле. Люди, которые обращались за помощью к психологам, обычно страдали, вдобавок к «нервности», еще и каким-нибудь настоящим заболеванием. Древний вопрос (что первично...) при этом разрешен не

* Раздел написан совместно с И. Г. Малкиной-Пых.

был, но психологи взялись за него с другой стороны и разработали методы «лечения души» — психотерапии — с целью вылечить тем самым и тело. Методы были самые разные, поскольку психическую жизнь человека, едва накопились кое-какие знания о ней, тоже разобрали на кусочки, и каждым кусочком занялось отдельное направление в психологии. Например, психоанализ — бессознательным, бихевиоризм — поведением и т. п.

Итак, воздействием на душу (психику) вылечить и ее, и тело — такова была задача большинства психологов и психотерапевтов. Но были и такие, которые поставили вопрос иначе: а нельзя ли наоборот — воздействием на тело лечить душу, коль скоро они так тесно связаны? При этом подразумевалось, что тело с виду еще вполне здоровое, поэтому медицинскими методами лечить его пока не имеет смысла. А вот душа «болит».

Это направление получило название **телесно-ориентированной психотерапии**. Ее основоположником считается немецкий психолог Вильгельм Райх. Он разработал теорию «мышечного панциря», связав постоянные мышечные напряжения в теле человека с его характером и типом защиты от болезненного эмоционального опыта.

Райх считал, что характер формируется под влиянием страха наказания за нарушение социальных норм. В результате уже в детстве происходит подавление инстинктивных, естественных желаний (в том числе и в первую очередь — сексуальных). Сильнейшие эмоции, которые считаются «недопустимыми», действительно не допускаются к реализации, для чего искажаются в сознании и блокируются. Ребенок получает несомненный выигрыш: он избегает наказания (а возможно, даже будет поощрен), поэтому

поначалу подавление «недопустимых» эмоций является сознательным актом. Со временем такое подавление становится привычным, автоматическим, и сознание может в этом почти не участвовать. Казалось бы, совсем хорошо — даже не надо ничего специально подавлять. Все уже подавлено. Человек одет в «панцирь». Хронические мышечные зажимы блокируют три основных эмоциональных состояния: тревожность, гнев и сексуальное возбуждение. Защитный панцирь не дает человеку переживать сильные эмоции, ограничивая и искажая выражение чувств.

Невротические симптомы,
невротические черты характера
и мышечные зажимы

Невротические симптомы — это, например, необоснованные страхи или навязчивые мысли и действия, человек переживает их как нечто мешающее, чужеродное, нечто такое, от чего хотелось бы (и, наверное, это возможно) избавиться.

Невротические черты характера — это, например, застенчивость, чрезмерная впечатлительность, преувеличенная любовь к порядку, и они вовсе не кажутся самому человеку бессмысленными или патологическими. «Я такой человек, что я всегда... что я никогда...» — вот как говорит про себя, а нередко и вслух, окружающим, «такой человек». При этом он может, например, искренне сокрушаться, что из-за своей застенчивости не способен к некоторым действиям, не идет на нужные контакты и т. п., но мысль о том, чтобы избавиться от этой черты, даже не придет ему в голову. Подобные черты характера — это защиты, и защиты весьма эффективные. Да, «по вине» застенчивости он не обратится с правомерной

просьбой к нужному человеку, но зато «благодаря» своей застенчивости не получит и отказа.

Мышечные зажимы — это тоже защиты, которые формируются даже раньше застенчивости или другой какой-нибудь невротической черты. Мышечные зажимы и черты характера служат одной и той же цели, выполняют одну и ту же функцию; они могут влиять друг на друга и подменять друг друга. Психологический и физический (мышечный) панцирь — это одно и то же.

Но если черта характера хотя бы воспринимается индивидуумом как составляющая часть личности, то о мышечных зажимах нельзя сказать и этого. Они не воспринимаются вообще. И именно благодаря этому повлиять на них легче, чем на невротические черты, — сопротивляться (поначалу) будет только тело, а телесному сопротивлению всегда есть предел, в отличие от сопротивления духовного.

Влиянием на мышечный панцирь как раз и занимается телесно-ориентированная психотерапия. Посредством работы с телом освобождаются эмоции — гнев, стремление к удовольствию, тревога, ненависть или любовь; они находят свое выражение, допускаются к реализации. После этого никакой панцирь не нужен — ни мышечный, ни психологический. Человек в буквальном смысле слова рождается заново.

Повлиять на свое тело, в отличие от сознания, способен каждый человек, поэтому телесно-ориентированная психотерапия — одно из немногих направлений, в котором каждый может достичь заметных успехов. Многие упражнения и приемы вполне доступны.

В телесной терапии существует множество теорий и моделей взаимосвязи и взаимодействия системы «сознание — тело». Соответственно существует

и множество различных подходов, иногда почти не имеющих ничего общего между собой (кроме убеждения в том, что тело является проявлением личности и между ними имеется функциональное единство); разработано большое количество разнообразных техник, которые используют взаимодействие с телом: прикосновения, движения, дыхание.

Этот кажущийся хаос не должен удивлять. В науке психологии (какое бы ее направление ни рассматривать) единая стройная теория, судя по всему, появится еще не скоро, если появится вообще. Человеческую психику, может быть, и «разобрали на кусочки», но «по полочкам еще не разложили». Однако опыт показывает, что психотерапия, и в том числе телесно-ориентированная, во многих случаях является весьма действенным методом.

Телесно-ориентированная терапия довольно тесно примыкает ко многим другим дисциплинам, и в том числе — к лечебной физкультуре. Но если лечебная физкультура направлена на то, чтобы избавить человека от каких-то недугов физических (или предотвратить их) — путем постановки правильного дыхания, исправления осанки или обучения расслаблению, то телесно-ориентированная терапия преследует другую цель: устранить недуги душевные, и не только выраженный невроз, но даже и невротические черты характера, которые, хоть и не воспринимаются как болезнь, тем не менее заставляют нас страдать — страдать по самым разным причинам, в отдельные периоды жизни или постоянно, или только по вечерам, или только в определенное время года:

□ из-за повышенной тревожности по поводу будущего: своего, своей семьи, детей, а также всей страны;

□ из-за раздражительности (как собственной, так и окружающих), испытываемой в переполненном общественном транспорте;

□ из-за различных стрессовых ситуаций на работе, в том числе — плохого настроения начальника;

□ из-за «двоек», полученных ребенком, и прочих забот, с ним связанных: не слушается, капризничает, болеет и т. п.;

□ из-за вечной нехватки денег (независимо от того, сколько их);

□ из-за того, что все лучшее осталось в прошлом;

□ из-за недовольства собой, родственниками, знакомыми и незнакомыми;

□ так далее.

Но при всем том, если не рассматривать действительно трагические ситуации (несчастные случаи, потерю близких и т. п.), главная причина всех наших страданий заключена в нас самих и прежде всего связана с неумением разобраться в себе. Мы, современные, обычные люди, страшно далеки от той цели, которую мудрецы древности считали главной в жизни: «Познай самого себя».

Из многих методик, техник и приемов телесно-ориентированной психотерапии здесь будут предложены те, которые, во-первых, помогают решить наиболее частые внутренние проблемы личности, а во-вторых, могут выполняться в домашних условиях.

Среди них приводятся, в частности, упражнения, заимствованные из относительно нового направления — **ритмодвигательной психотерапии**, которая является синтезом трех направлений: телесно-ориентированной психотерапии, танцевальной психотерапии и ритмической гимнастики. Ритмодвигательная психотерапия основана на представлении о том, что существует принципиальная связь между свойства-

ми личности и тем, как человек двигается, и что изменения в стереотипах движения воздействуют на психологическое, эмоциональное и физическое здоровье. Ритмодвигательная терапия использует движение как средство воздействия на психику. Телесные проявления — наиболее базисные формы взаимодействия человека с окружающим миром — «говорят» о нашем отношении к себе, к другим и к окружающему миру. Работая со стереотипами движения, фокусируясь на взаимоотношениях между физиологическими и психологическими процессами, ритмодвигательная терапия помогает раскрыть, освободить и трансформировать внутренние чувства, конфликты и стремления.

Ритмодвигательная терапия помогает нам:

- узнать, что мы чувствуем;
- понять, почему мы это чувствуем;
- выразить то, что мы чувствуем;
- поступать на основе своих истинных чувств.

Распознавание «посланий» собственного тела позволяет нам лучше понять, что именно нам необходимо в этой жизни. Ритмическое движение помогает осмыслению жизненных ситуаций, переводя чувства в действия, а действия — в понимание. В частности, этот метод помогает при различных психосоматических расстройствах, поскольку позволяет человеку понять их эмоциональные причины.

Кроме того, мы будем то и дело обращаться к **биоэнергетике** — психотерапевтическим техникам, предложенным А. Лоуэном, учеником Райха.

Биоэнергетика направлена на восстановление так называемой первичной сути человека посредством достижения свободы самовыражения и мобилизации энергетического потенциала тела. По Лоуэну, чуткое отношение к потребностям собственного тела

приближает человека к его «первичной сути» и уменьшает свойственное большинству людей отчуждение от себя и других.

В этой концепции психотерапии психологические проблемы объясняются различными нарушениями энергетического обмена в организме: концентрацией энергии, ее недостатком, перераспределением или перемещением. При этом предполагается, что заблокированные страхом и потому не получающие выхода чувства и импульсы видоизменяются или подавляются, что приводит к телесной скованности, нарушениям энергетических процессов в теле и изменению личности.

Лоуэн считает, что причина неврозов, депрессий и психосоматических расстройств заключается в подавлении чувств, которое проявляется в виде хронических мышечных напряжений, препятствующих свободному течению энергии в организме человека. Больные неврозами большую часть своей энергии тратят на поддержание работы психологических защитных механизмов, которые предохраняют их от влияния как реальных «опасностей» (внутренних и внешних), так и воображаемых страхов. Как уже говорилось, один из таких защитных механизмов — мышечное напряжение.

Раскрепощая тело, человек освобождается от мышечного напряжения, в результате жизненная энергия начинает циркулировать свободно, что ведет к глубинным личностным изменениям. Зрелая личность в состоянии как контролировать выражение своих чувств, так и дать им спонтанно выплеснуться, отключив самоконтроль. Зрелая личность имеет доступ в равной степени как к неприятным чувствам страха, боли, злости или отчаяния, так и к приносящим удовольствие сексуальным переживаниям, радости, любви.

Типы характера

Прежде чем приступать к «самолечению души», необходимо, как и при любом другом лечении, поставить диагноз. В психологии это означает: определить тип характера и свойственные ему (или, лучше сказать, связанные с ним) проблемы.

Характер человека можно представить как набор устойчивых способов поведения и эмоционального реагирования на окружающую среду, который формируется в раннем возрасте и потом остается практически неизменным. Если попытаться совсем кратко выразить суть различий между характером и личностью, то можно сказать, что черты характера отражают то, как человек действует, а черты личности — то, ради чего он действует. При этом очевидно, что способы поведения и направленность личности относительно независимы, то есть, применяя одни и те же способы, можно добиваться разных целей и, наоборот, достигать одной и той же цели разными способами.

Существует большое количество классификаций типов характера, но мы рассмотрим только одну из них, предложенную американским психологом Карен Хорни. Эта классификация подразделяет людей на три типа в зависимости от отношения к общению с другими людьми. Базовое отношение к другим людям порождает (или, по крайней мере, способствует их развитию) определенные потребности, качества, внутренние запреты, тревоги, особенности восприимчивости и определенную систему ценностей.

В **характере первого типа**, условно называемом «отстраненным», преобладает потребность в отстранении, «движение от людей». Наиболее очевидная особенность людей этого типа — отчуждение от людей вообще. Другая специфическая черта — отчуждение от себя, то есть нечувствительность человека к собст-

венным эмоциональным переживаниям, неопределенность восприятия самого себя (кто он такой, что он любит или ненавидит, чего хочет и опасается, на что надеется и негодует, во что верит). Общее, что объединяет всех людей отстраненного типа, — это их способность смотреть на себя с неким объективным интересом, как если бы человек смотрел на какое-либо произведение искусства. Ключевым моментом является внутренняя потребность устанавливать эмоциональную дистанцию и таким образом отделять себя от других людей. Другая ярко выраженная потребность — потребность в уединении. И самодостаточность, и уединение служат наиболее насущной потребности такого человека — потребности в полной независимости.

У людей с этим типом характера имеется общая тенденция подавлять всякое чувство, даже отрицать его существование. Чем больше сдерживаются эмоции, тем вероятнее, что основной упор будет сделан на интеллект. Такой человек будет ожидать, что все можно решить исключительно силой разума.

Второй тип характера, условно называемый «агрессивным», характеризуется склонностью к «движению против людей». Человек этого типа считает само собой разумеющимся, что все люди настроены враждебно, и отказывается признавать, что это не так. Для него жизнь — это борьба всех против всех.

Его главной потребностью становится потребность управлять другими. Вместе с тем он нуждается в ощущении превосходства, в успехе, престиже или любой иной форме признания. Стремления такого рода часто ориентированы на власть, в той мере, в какой успех и престиж дают человеку власть в обществе, основанном на соперничестве.

Сильно выраженная потребность эксплуатировать других, стремление перехитрить кого-то и использовать в своих целях составляют часть общей картины.

Любая ситуация или любые отношения — относятся ли они к деньгам, престижу, контактам или идеям — рассматриваются с точки зрения «что я могу от этого получить». Сам человек сознательно или полусознательно убежден, что все действуют подобным образом, и потому единственное, что имеет значение, — способность делать это успешнее остальных. Поскольку таким человеком постоянно движет стремление к утверждению себя как самого сильного, самого проникательного или пользующегося всеобщей любовью, он пытается развить в себе необходимые для этого умения и изобретательность.

Третий тип характера, условно называемый «уступающим», обнаруживает все черты, соответствующие «движению к людям». Данный тип демонстрирует заметно выраженную потребность в любви и одобрении и особую потребность в партнере. Хотя по форме своего выражения эти потребности могут быть различны, все они сводятся к желанию человеческой близости, желанию «кому-то принадлежать».

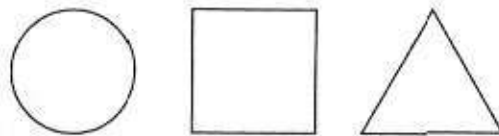
Это желание столь непреодолимо, что все действия человека направлены на его осуществление. В процессе этого он развивает в себе определенные качества и отношения, которые и формируют его характер. Он становится уступчивым, предупредительным, заботливым — в границах возможного для него — сверхпризнательным, чрезмерно благодарным, щедрым.

Поскольку его жизнь всецело ориентирована на других, его внутренние запреты часто не дают ему возможности что-либо делать для себя или самому получать удовольствие. Это может достигать такой степени, что любое впечатление, не разделенное с кем-либо еще, от еды ли, представления, музыки или природы, теряет для него свой смысл. Нет надобности говорить, что такое жесткое ограничение в удо-

вольствию не только обедняет его жизнь, но значительно усиливает его зависимость от других.

Кроме идеализации вышеперечисленных качеств, этому типу свойственны определенные особенности отношения к себе. Одной из них является всепоглощающее чувство собственной слабости и беспомощности — ощущение себя «бедняжкой». Вторая характерная черта человека этого типа вытекает из его склонности подчинять себя другим. Он принимает как само собой разумеющееся, что остальные люди превосходят его, они привлекательнее, умнее, образованнее и достойнее. Третью типичную черту составляет один из аспектов его общей зависимости от других людей. Это бессознательная тенденция оценивать себя по тому, что о нем думают другие. Его самоуважение растет вместе с их одобрением или осуждением, с их расположением и любовью.

Существует очень простой тест, который поможет вам определить, к какому типу вы ближе. Перед вами три геометрические фигуры — круг, квадрат и треугольник. Выберите ту, которая кажется вам наиболее симпатичной.



Круг

Если вы выбрали круг, то вы являетесь эмоционально-коммуникативным типом личности (тип «Собеседник») — вы в большей степени ориентированы на общение, легко и просто вступаете в контакт с

другими людьми, предпочитаете теплые компании, умеете подшучивать над другими и над собой.

При решении какой-либо задачи вы с большим удовольствием и простотой получите всю необходимую информацию, общаясь с другими людьми. Вы редко вступаете в конфликт, так как ваша ориентированность на общение, ваши коммуникативные способности своевременно снимают напряжение. Вы открыты для принятия позиции «соперника», не стремитесь изменить его мнение или поведение.

Но у вас есть уязвимые места, вы чрезвычайно чувствительны к оценке своих эмоционально-коммуникативных способностей, к изменениям настроения партнера и своевременно пытаетесь снять недоразумение, напряженность в отношениях.

По классификации К. Хорни, вы ближе всего подходите к «уступающему» типу («к людям»).

Квадрат

Если вы выбрали квадрат, то вы относитесь к поведенческому типу (тип «Практик») — вы ориентированы на преобразование окружающей действительности, предпочитаете четко поставленные задачи, требующие решительных действий, и не любите незавершенных дел; не терпите волокиты и рассуждений. Вы последовательны в своих действиях; у вас сильно развита социальная смелость, которая выражена в способности выступать в больших аудиториях среди малознакомых людей. Вы скорее всего будете успешны в той области деятельности, где все построено на беспрекословном подчинении, где используются методы организации поведения (принуждение), в условиях жесткой функциональной взаимозависимости членов коллектива (экипаж корабля, воинское подразделение).

Вам всегда необходимы ясные, последовательные задачи, четкое распределение функций в работе, в семейно-брачных отношениях. В решении каких-либо задач вы без лишних размышлений и обсуждений сразу приступите к делу либо организуете для его выполнения других людей.

Вы чувствительны к несправедливым высказываниям по поводу вашей работоспособности, пунктуальности, успешности деятельности. Ваша потребность в преобразовании внешнего мира, и в том числе позиций окружающих, может приводить к разнообразным столкновениям.

По классификации К. Хорни, вы ближе всего подходите к «агрессивному» типу («против людей»).

Треугольник

Если вы выбрали треугольник, то вы относитесь к познавательному типу личности (тип «Мыслитель») — вы ориентированы на познание мира внешнего и внутреннего, на размышления о жизни, науке, искусстве и технике; любите разнообразные логические задачи, не прочь пофантазировать. Все это заставляет вас сосредоточиваться на мышлении, на своих внутренних рассуждениях, а результатом становится недостаток общительности, часто — неумение решать организационные задачи.

Вы очень ранимы в отношениях с близкими, и в этой сфере глубина конфликта и степень включенности у вас очень большая.

По классификации К. Хорни, вы ближе всего подходите к «отстраненному» типу («от людей»).

Для каждого типа характера типичны свои базовые проблемы, с которыми надо «разбираться» в первую очередь и которые помогает решить ритмодвигательная психотерапия.

Проблемы «Мыслителей»:

- границы: установление границ между мною и окружающим миром; их важность для меня;
- межличностные отношения: мои контакты и общение с другими людьми.

Проблема «Собеседников»: образ «Я»: мое место в этом мире, как я себя веду, что я чувствую, как реагирую на определенные ситуации и т. д.

Проблемы «Практиков»:

- сверхконтроль: как я могу контролировать себя и других людей;
- агрессия: моя способность справляться с агрессивной, неадекватным поведением.

Проблемы, типичные для всех типов характера:

- психофизиологические блоки: «зажимы», необходимость сдерживать себя из-за установленных правил поведения в обществе;
- опоры или заземление: неустойчивость, отсутствие «почвы под ногами»;
- структурная интеграция: преодоление хаоса в действиях и суждениях — когда чувствуешь одно, думаешь другое, а делаешь третье.

Решение проблем

Теперь можно перейти от теории к практике.

К сожалению, овладеть по книге главным средством из арсенала ритмодвигательной терапии — быстрыми ритмическими движениями — практически невозможно, поэтому здесь не приводятся пошаговые движения, разработанные специалистами для решения конкретной психологической проблемы. Мы ограничимся лишь общими рекомендациями по поводу характера быстрых ритмических движений, наиболее полезных в каждом случае, и приведем

несложные упражнения, которым нетрудно научиться самостоятельно.

Каждое занятие лучше посвятить работе над какой-то одной проблемой.

Продолжительность и интенсивность занятия может быть разной — в зависимости от наличия у вас времени, желания и физической подготовки. Для одного занятия вы можете использовать упражнения выборочно. Некоторые упражнения рассчитаны на работу в паре, поэтому хорошо, если у вас есть возможность заниматься вместе с кем-то. Если такой возможности нет, то используйте упражнения, рассчитанные на индивидуальную работу.

Заниматься необходимо в удобной спортивной одежде, обязательно перед зеркалом, чтобы видеть, что и как у вас получается.

Перед началом занятий нужно сформулировать проблему, с которой вы намерены работать. Во время глубокого транса, который непременно возникнет в ходе ритмического движения, с вашим телом и умом будут происходить странные вещи, которые могут вас удивить или даже испугать. Не подавляйте никаких эмоций: дайте выход всему, что с вами происходит. Какое-то время придется мириться со всеми блоками, зажимами, комплексами и страхами, возникающими на начальных этапах работы. Зато потом вы будете вознаграждены сполна: вы обретете непосредственность и красоту движений, а также душевный комфорт. Желаем успеха!

Работа с опорами (заземление)

«Чем лучше человек ощущает свой контакт с почвой (реальность), чем прочнее он держится за нее, тем большую нагрузку этот человек может выдер-

жать, и с тем более сильными чувствами он способен совладать» (А. Лоуэн).

Качество заземления тесно связано с внутренним чувством безопасности. Когда человек хорошо заземлен, он комфортно чувствует себя на ногах и уверен, что имеет почву под ногами. Это зависит не от силы ног, а только от того, насколько мы их ощущаем. Проблема недостатка чувства безопасности неразрешима, пока человек не осознает свое недостаточное заземление. Он может верить, что находится в безопасности, потому что имеет стабильный доход, семью и положение в обществе. Но если он не заземлен, то будет страдать от недостатка внутреннего чувства безопасности.

Заземление противоположно подвешенности. Говорят, что человек находится «в подвешенном состоянии», когда он оказывается в эмоциональном конфликте, парализующем его и мешающем ему совершать любые эффективные действия, направленные на изменение ситуации. Состояние подвешенности может быть осознанным и неосознанным. Если человек осознает конфликт, но не может решить его, он чувствует, что причина в нем самом. Однако состояние подвешенности может быть обусловлено еще детскими конфликтами, воспоминания о которых долгое время подавлялись. В этом случае возникает неосознанная подвешенность.

Любая подвешенность, осознанная или неосознанная, ограничивает свободу передвижения человека во всех областях жизни, а не только в локальном конфликте. Причем неосознанное состояние подвешенности находит свое отражение в теле в форме хронического мышечного напряжения, подобно всем неразрешенным эмоциональным конфликтам.

Как правило, тот факт, что любая иллюзия как бы подвешивает человека, не воспринимается сознанием. Человек попадает в неразрешимый конфликт между требованиями реальности, с одной стороны, и попыткой осуществить иллюзию — с другой. Он не хочет отказываться от своей мечты, потому что это будет означать поражение его «Я». В то же самое время он не может полностью игнорировать требования реальности. И поскольку до некоторой степени он не теряет связи с реальностью, она часто кажется ему пугающей и угрожающей. Человек продолжает видеть реальность глазами отчаявшегося ребенка.

В дальнейшем проблема усложняется тем обстоятельством, что иллюзии имеют тайную жизнь или, говоря по-другому, иллюзии и мечты у большинства людей являются частью их скрытой жизни.

Страх падения является переходной стадией между состоянием подвешенности и твердым стоянием на земле. В последнем случае страха падения нет, в первом — он отрицается иллюзией. Если мы допустим это предположение, то каждый человек, который перестанет держаться за свои иллюзии и попытается спуститься вниз на землю, будет переживать страх падения.

1. *Усиление укоренения и вибрации.* Поставить стопы на расстоянии около 45 см друг от друга, легко развернув их внутрь так, чтобы почувствовать ягодичные мышцы. Нужно наклониться вперед и коснуться пола пальцами рук (не ладонями!). Колени слегка согнуты (рис. 276). Вес тела — на основаниях больших пальцев ног, руки расслаблены. Голова опускается как можно ниже, подбородок опущен. Дыхание ртом, свободное и глубокое.



Рис. 276

Нужно наклониться вперед так, чтобы вес тела остался на основании подушек больших пальцев ног. Это упражнение выполняется в течение как минимум 25 дыхательных циклов и постепенно доводится до 60. Через какое-то время ноги начинают дрожать, что означает прохождение через них волны возбуждения. Если же дрожания нет, то ноги слишком напряжены. В таком случае можно спровоцировать дрожание медленным сгибанием и выпрямлением ног. Движения должны быть небольшими: их цель — расслабить колени.

Существуют два условия хорошего укоренения. Первое — это эластичность коленей, когда колени выступают как «амортизаторы тела». Если на тело сверху действует какая-то сила, колени сгибаются. Нагрузка приходится на нижнюю часть спины. Психологические стрессы действуют на организм аналогичным образом. Второе условие хорошего укоренения — «выпущенный живот». Многим людям «выпустить» живот очень трудно. Это противоречит их представлениям о подтянутости (втянутый живот и выпяченная грудь). Это установка солдата, который должен функционировать, как автомат. Гипернатянутый живот связан с подавлением сексуальности, печали и т. п. и затрудняет брюшное (диафрагмальное) дыхание. «Выпускание» живота очень неприятно для женщин. В викторианское время женщины носили корсеты, чтобы скрыть свою сексуальность. Внешний корсет создает корсет психологический. Многие мужчины также противятся «выпусканию» живота. Если даже живот «торчит вперед» — это не значит, что он выпущен. Живот при этом может быть напряженным. На высоте пупка или таза может находиться «стескивающий обруч», создающий затор для движения энергии.

2. *Выпускание живота.* Поставить стопы параллельно на расстоянии 25 см друг от друга. Слегка согнуть колени. Не отрывая пяток от пола, подать тело вперед так, чтобы его вес оказался на пятках ног. А теперь следует как можно больше выпустить живот. Дыхание свободное, через рот. Цель упражнения — ощутить напряжение в нижней части тела.

3. *Лук.* Поставить стопы на расстоянии около 40 см друг от друга, несколько повернуть внутрь. Положить оба кулака на область крестца, большие пальцы направлены вверх.



Рис. 277

Согнуть колени так сильно, как только можно, не отрывая пяток от пола. Прогнуться назад, опираясь на кулаки (рис. 277). Вес тела — на пальцах ног. Линия, соединяющая центр стопы, середину бедра и центр надплечья, должна быть вытянута, как лук. В этом случае «освобождается» живот. Если имеются хронически напряженные мышцы, то человек, во-первых, не в состоянии выполнить упражнение правильно, а во-вторых, чувствует эти хронические напряжения как боли и неудобства в теле, препятствующие выполнению упражнения.

4. *Приседания.* Поставить стопы параллельно друг другу на расстоянии около 20 см. Попробовать присесть на корточки и удержать эту позицию без какой бы то ни было опоры. Если это не получается, можно держаться за стул. Правильная позиция на корточках — это когда обе пятки прикасаются к полу, а вес тела падает на передние части стоп.

Можно подложить под пятки свернутое полотенце. Этот валик должен быть настолько толстым, чтобы обеспечить сохранение правильной позиции, но

он не должен быть удобным, иначе цель упражнения — растяжение спазмированных мышц ног — не будет достигнута. Чтобы достичь ее быстрее, можно переносить центр тяжести тела попеременно вперед и назад.

Если приседание вызывает боль, можно опуститься на колени, вытянуть стопы и сесть на пятки. Это тоже может оказаться болезненным, если голени и стопы напряжены. В таком случае нужно снова сделать приседания, чтобы расслабить лодыжки. Регулярные приседания и сидения на пятках ускоряют процесс «отпускания».

5. *Танец хула.* Стопы поставить параллельно на расстоянии около 30 см друг от друга. Колени немного согнуты, ладони на коленях. Целью упражнения является колебательное движение тазом из стороны в сторону при помощи только ног и стоп. Верхняя часть тела расслаблена и в движении не участвует.

Перенести вес тела на передний отдел правой стопы, выпрямить правое колено и позволить тазу отклониться вправо. Затем перенести вес тела на левую стопу, надавить на нее и легко выпрямить левое колено. При этом таз перемещается влево. Снова переместить вес на правую ногу, стараясь выполнять движения тазом без участия верхней половины тела. Перенести вес тела попеременно с одной стопы на другую 5 раз.

Это упражнение похоже на основной шаг в традиционном гавайском танце хула.

6. *«Мать-Земля».* Основное движение — переменный приставной шаг по кругу, по часовой стрелке: шаг правой ногой вперед — левую приставить, затем левой ногой вперед — правую приставить, и т. д. При этом шаги выполняются на слегка согнутых ногах, всей стопой в пол, с топанием. Важно, чтобы возник-

ло ощущение плотного соприкосновения стопы с землей. Со временем можно добавить к основной мелодии подголоски, импровизировать в ритме шагов или хлопков (в ладоши, по корпусу, ногами), вплетая их в основу общего ритма.

Ритуалы древних племен, посвященные Земле, исполнялись на открытом твердом грунте. Когда исполнители танцевали, топя ногами, с земли поднималась пыль. Со стороны это воспринималось так, будто извергается сила земная, а танцоры словно купаются в ней и впитывают ее. Чем сильнее удары ног о землю, тем выше поднимается пыль, тем больше силы отдает Земля. Чем ниже приседают танцоры, тем ближе они к Матери-Земле, тем раньше встречают они силу земную и тем сильнее становятся.

7. *«Метафора одного шага»*. Основной принцип этого упражнения — «перетекание» веса тела с одной стопы на другую. Во время проведения «свободной» ноги над полом надо почувствовать — есть ли место для опоры? Стопы и колени обеих ног проходят рядом друг с другом параллельно, не соприкасаясь, но вы должны ощущать их. Опорная ступня «распластывается» на полу (подобно раскатываемому тесту). В любой момент движения положение тела является стабильным (устойчивым), то есть при внезапной остановке тело не «заваливается».

Стоя на полусогнутых в коленях ногах (ступни касаются внутренними сторонами друг друга, руки вблизи живота), присесть, держа позвоночник прямо. Когда вы почувствуете, что ваши ноги стали подобны сжатым пружинам, надо начать плавно и медленно скользить правой стопой параллельно полу, на расстоянии 1–2 см над ним, пока нога не окажется почти (но не совсем!) выпрямленной в колене.

Ощутите, есть ли опора под стопой, нет ли «обрыва в пропасть». Все это время вес тела полностью (на 100 процентов) приходится на левую ногу, соответственно, центр тяжести — в пределах площади опоры (устойчивое положение).

Почувствовав опору под правой стопой, опустить ступню на пол, начиная с пятки (вес все еще на левой ступне). Перенести центр тяжести на эту ногу: таз опускается, макушка находится на одной вертикальной линии с тазом, взгляд обращен вперед. Вес переносится с одной ноги на другую плавно, важно почувствовать все моменты этого перетекания. Корпус вперед не наклонять.

Левая нога подтягивается к ступне правой только после установления опоры на правой ноге.

Повторить весь цикл.

8. *Работа со стопами*: а) раскачиваться вперед-назад, перенося вес тела то на носки, то на пятки. В этих положениях удерживать равновесие; б) раскачиваться слева направо, удерживая равновесие в крайних положениях.

9. *«Падение»*. Каждый вариант упражнения следует выполнить несколько раз. Освоив более простой вариант, можно переходить к следующему, более сложному.

□ Стоя прямо, раскружиться на месте так, чтобы расслабленные руки «отлетали» в стороны, а кисти налились тяжестью. Затем резко остановиться и упасть, куда «поведет» тело. Как правило, падение идет с закручиванием, по спирали. (Так иногда кружатся дети.)

□ Встать прямо. Полностью расслабив тело, упасть на пол мягко, «с закручиванием» (так, как это получалось после кружения в предыдущем варианте).

□ Встать прямо, подпрыгнуть и мягко упасть на пол (приземлившись на ноги с последующим перекатом на бок и спину).

□ Встать в полный рост на опоре, приподнятой над землей. Оттолкнувшись от нее, подпрыгнуть вверх и с высоты упасть на пол (мягко приземлившись на ноги с последующим перекатом на бок и спину).

Отношение человека к физическому падению отражает то, как он воспринимает жизненные «падения», то есть неудачи: насколько боится их и насколько тяжело из них выходит. Важно понять, что травму вызывает не само падение, а сопротивление ему, ограничивающее естественную, телесную и психическую, приспособляемость человека к ситуации. Обрести способность воспринимать падение как неизбежный (и необходимый) элемент развития — значит, укрепить уверенность в себе и доверие к себе.

10. «Равновесие-парение». В том, как человек удерживает равновесие тела при малой площади внешней опоры, проявляется степень его внутренней уравновешенности, уверенности в себе и самостоятельности в тех ситуациях, когда не на что (или не на кого) опереться. Упражнение направлено на выявление и развитие этого качества. Оно заключается в том, чтобы как можно дольше удержаться в положении стоя либо на одной ноге, с опорой на всю ступню, либо на носочках обеих ног. Все движения выполняются медленно, плавно, без рывков и остановок, одна поза «перетекает» в другую. Упражнение можно выполнять с закрытыми глазами; желательно под музыку.

Продолжительность выполнения упражнения — 7–10 минут.

Попробуйте воссоздать в теле ощущение внутренней опоры, центра тяжести (на уровне пупка); по-

чувствовать свое парение над землей, как летящая птица, опирающаяся распахнутыми крыльями на воздушный поток.

11. Быстрые ритмические движения

□ Выполнять ритмичные прыжки с обязательным приземлением на всю стопу и небольшим пружинящим сгибанием коленей.

□ Танцевать «летку-енку» — танец, который, возможно, многим знаком: танцоры выстраиваются друг за другом, и каждый берет впереди стоящего за талию; 2 маха правой ногой, 2 маха левой ногой, прыжок вперед на обе стопы, прыжок назад и 3 движения твиста.

Работа с психофизиологическими блоками

Согласно теории телесно-ориентированной психотерапии, энергия движется (течет) снизу вверх, и любые заторы (зажимы) на ее пути вызывают проблемы. Когда маленький ребенок сталкивается с непонятным ему запретом, он быстро учится делать телодвижения, которые пресекают «выплеск» негативных эмоций. В результате, как мы уже говорили выше, энергия привычно блокируется в определенном участке тела. Например: нельзя сосать пальцы, строить гримасы, высовывать язык и т. д. — возникает зажим в челюсти. С течением времени в зависимости от того, что блокируется, возникает система зажимов, называемая мышечным панцирем. При этом мышечные блоки полностью соответствуют психологическим — то есть блокировке тех или иных чувств, эмоций, переживаний.

Всего существует семь блоков, причем «прорабатывать» их Райх советовал сверху вниз, так как труднее всего снять блок в области таза (соответствующий

наиболее табуированным сексуальным влечениям). Прежде чем можно будет что-то с ним сделать, необходимо создать своего рода зону безопасности — снять другие блоки.

Первый блок — глаза и затылок, как кольцо. В этом блоке перекрываются плач и страх. Ребенок как бы смотрит сквозь «обидчика» («Я слабее тебя и ничего не могу с тобой поделать, но могу тебя не видеть»). Этот блок нельзя трогать руками. Головные боли в области затылка и висков имеют невротическое происхождение.

Второй блок — ротовой, губы, язык, нижняя челюсть и верхняя часть шеи. Здесь блокируются гнев, плач, обида. Очень болезненны точки, где челюсть крепится к голове: сжав зубы, мы «складываем» туда все слова, которые хочется сказать, но нельзя.

Третий блок — шея, горло. Здесь заблокированы гнев, крик, очень сильная обида. Бронхиальная астма — это чрезвычайно сильно вытесненный невроз. Астматики не разрешают себе дышать. Горло тоже нельзя трогать руками. Если вы сняли глазной и челюстной блоки, то и горловой начинает уходить. Горло — это мостик, который соединяет наш разум с нашими ощущениями, и блок в этом месте означает: «Я не хочу чувствовать». Блокировка задней поверхности шеи расшифровывается как «я не умею чувствовать, я не знаю, как это делается».

Четвертый блок — руки. Здесь блокируются агрессия, любовь, сексуальность.

Пятый блок — диафрагмальный. Страх живет в трех местах в теле человека: в диафрагме, внизу живота и в ногах. У животных нормальный страх живет в ногах и внизу живота и как бы готовит тело к спасению жизни. А в диафрагме живут социальные страхи — быть непонятым, не принятым. Эти ситуации

не связаны с угрозой жизни, но мы их воспринимаем со страхом. В диафрагме очень много органов, которые при страхе пережимаются. Первое, что мы перестаем делать при этом, — дышать. «Настоящие» невротики вообще не могут дышать диафрагмой — «на всякий случай».

Шестой блок — тазовый, включая и ноги. Здесь живет страх, который возникает при прямой угрозе жизни, а также страхи, связанные с сексуальными табу. Очень характерный жест — сжимание колен и отрыв ног от пола. Для снятия этого блока требуется работа с опорами.

Седьмой, грудной, блок соответствует страху потери любви. Определить его трудно, он связан и с горловым, и с диафрагмальными блоками.

У каждого из нас своя конфигурация — какие-то блоки (и страхи) выражены меньше, какие-то больше. Прямая разблокировка зажима ведет к выявлению и осознанию проблем, а затем, как следствие, и к избавлению от них.

1. Последовательная работа стопой, коленом, тазобедренным суставом, туловищем, кистями, плечами, головой.

□ *Стопы* (стоя): а) оттягивать носки (поочередно) на себя, совершая небольшие колебательные движения; б) потоптаться, переминаясь с ноги на ногу: на наружных краях стоп; на внутренних краях стоп; на пальцах; на пятках; в) поочередно каждой стопой выполнять круговые (в обе стороны) движения.

□ *Коленные суставы* (стоя, плечи прямые): а) вихлять коленями, совершая круговые движения, сначала внутрь, затем — наружу (кисти расположены на коленях и как бы помогают движениям); б) сгибать и разгибать ноги (как бы пружиня).

□ *Тазобедренные суставы:* а) поднять ногу в сторону (примерно до угла 90°) и делать легкое колебательное движение, стремясь увеличить угол; б) ходить на выпрямленных ногах, опираясь на всю стопу и работая только тазом.

□ *Туловище.* Талией описать круг в горизонтальной плоскости, вращая среднюю часть туловища.

□ *Кисти:* а) сжать-разжать (несколько раз, быстро); б) поворачивать в обе стороны в лучезапястном суставе; в) подняв руки над головой (пальцы выпрямлены), сгибать кисти вправо-влево, вперед-назад.

□ *Локтевые суставы («Арлекин»).* Плечи и плечевые суставы неподвижны, руки свисают. Локти свободно (как на шарнирах) совершают колебательные движения.

□ *Плечевые суставы («Пропеллер»).* Свободно опустить руку, затем начать вращать ее в сагиттальной плоскости перед собой (вы — самолет, рука — ваш пропеллер). Ускорять темп до появления чувства тяжести в руке (особенно в кисти). Можно чуть-чуть наклониться вперед, чтобы не задевать руками грудь. Затем повторить другой рукой. Вращение сначала по часовой стрелке, затем — в обратную сторону.

□ *Наклоны и повороты головы.*

2. *Движение «частями».* Выполнять быстро, ритмично

□ Все тело пребывает в полном покое, и лишь кисть одной руки ритмично двигается. Двигая так всеми частями тела по отдельности: предплечьями, плечами, бедрами и т. д., — со временем вы научитесь до такой степени владеть своим телом, что сможете подвигать, например, одной фалангой пальца, при том что все остальные части тела останутся в полной неподвижности.

□ Сочетать движение частей тела в произвольной форме. Например: двигаются левая кисть и правая стопа, голова и 2 пальца на правой руке, пальцы обеих ног и левое плечо. Это поначалу довольно сложно, но достижимо и приводит к удивительному уровню осознанного управления телом.

3. *«Потянулись-сломались».* Встать, устремив руки и все тело вверх, пятки от пола не отрывать. Тянуться вверх, выше, выше... Мысленно оторвать пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь уронить кисти — они как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова... «Сломаться» в талии, согнуть колени, упасть на пол... Лежать расслабленно, безвольно, удобно... Прислушаться к себе. Если где-то осталось напряжение, сбросить его.

4. *«Марионетки».* Представить себя куклой-марионеткой, которую после выступления повесили на гвоздик в шкафу: за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т. д. Тело фиксировано в одной точке, все остальное расслаблено, болтается.

Упражнение следует выполнять в произвольном темпе, можно с закрытыми глазами. Необходимо контролировать степень расслабленности тела.

5. *«Черепаха».* Плавно откинуть голову назад и коснуться затылком спины. В такой позиции попытаться втянуть ее в плечи по вертикали. Затем плавно наклонить голову вперед. Точно так же (строго по вертикали) втянуть ее «в себя» (в основном за счет поднятия плеч). Подбородок прижат к груди, его «сверхзадача» — коснуться пупка. Поначалу не надо прилагать усилий, затем следует выполнять упражнение с легким напряжением. Сделать 10–15 движений в каждом направлении.

6. «Сова». Голову держать ровно (в одной плоскости со спиной). Медленно уводить взгляд вправо или влево и поворачивать за ним голову (до упора, как бы стараясь увидеть, что там, за спиной). С каждым разом отвоевывать по миллиметру-другому, но без особых усилий, не забывая, что вы все-таки не сова. Сделать 10–15 движений в каждую сторону.

7. «Нахмуренный ежик». Плечи выдвинуть вперед, подбородок подтянуть к груди, руки сцепить перед собой (ладони охватывают локти). Поясница неподвижна. Подбородком коснуться груди и потянуть его к пупку. Верхний отдел позвоночника должен выгнуться, как лук. Ровно поставленные плечи сводятся, чуть-чуть напрягаясь, вперед — навстречу друг другу. Представьте, что на спине у вас — от шеи до лопаток — иголки. «Ежику» что-то не нравится, он ошетинился. Нужно направить все внимание на верхнегрудной отдел позвоночника и постараться как можно больше выгнуть его.

Без остановки перейти к обратному движению: голову откинуть назад, затылок к спине. Тянуть голову вниз, одновременно стараясь свести за спиной лопатки, ни в коем случае не поднимая плеч. В этом положении постараться прогнуть верхнюю часть спины.

8. *Подъемы и опадания плеч*. Голова неподвижна, спина прямая, руки по швам. Опуская плечи, тянуть руки вниз с небольшим дополнительным усилием в конце движения. Затем поднять плечи до упора, тоже с дополнительным усилием в конце движения. Через 5–6 занятий вы увидите, что амплитуда движений возрастет.

9. «Большие весы». Левая рука — на затылке, правая — вдоль тела. В этом положении сделать наклон вправо, затем аналогичным образом — влево, каждый раз прилагая дополнительные усилия.

10. «Осмотр пяток». Обернувшись через левое плечо и чуть прогнувшись назад, делать колебательные движения, стремясь осмотреть правую пятку с наружной стороны. Ноги неподвижны. Аналогичным образом «произведите осмотр» левой пятки. Сделать по 2 поворота в каждую сторону (по 15 колебательных движений). Дышать свободно.

11. «Скрутки». В работе участвует весь позвоночник. Движение направлено как по часовой стрелке, так и против нее.

Отвести взгляд в сторону, следом вести голову, шею, плечи, весь позвоночник, как бы скручиваясь. Таз, ноги и стопы неподвижны. Кисти на предплечьях; колени слегка пружинят. В конце движения добавить небольшое дополнительное усилие.

Структурная интеграция

То, что люди могут страдать расщеплением личности (раздвоением, растроением и т. д.), не является новой идеей. Некоторые личности содержат в себе несколько маленьких личностей. Согласно этому тезису, расщепления должны существовать в теле в такой же степени, в какой они проявляются в психике.

Работая с этой проблемой, важно понимать, что эмоции могут быть «наслоены» друг на друга: та, которую выразить проще, может быть использована, чтобы спрятать другую эмоцию, которую выразить трудно или вообще невозможно. Самое главное в данном случае — выявить более глубокую эмоцию. Так, под маской гнева часто прячется страх, и наоборот, а печаль может скрывать гнев или удовольствие. Если за гневом стоит страх или стыд, а условия для безопасного «проживания» этих эмоций не созданы,

процедура реагирования может оказаться в лучшем случае бесполезной, а в худшем — разрушительной.

Помимо экспрессивных движений, важным контактным каналом является голос. Существует связь между мышечным тонусом и голосом человека, поэтому высвобождение голоса положительно влияет на мышечный тонус. В частности, «звучание» помогает заземлению.

1. «Тропа танца», или «Танец пяти движений». Выделяют пять первичных ритмов движения, которые, как считается, присутствуют во всех культурах и отражают те или иные человеческие качества:

- *flowing* — плавные, мягкие, округлые и текучие движения «женской» энергии;
- *stacatto* — резкие, сильные и четкие движения «мужские» движения;
- *chaos* — хаотические движения;
- *lirical* — тонкие, изящные движения — «полет бабочки» или «падающий лист»;
- *stillness* — движение в неподвижности, наблюдение за первичными импульсами движения — «пульсирующая статуя».

«Танец пяти движений» исполняется под специальную музыку; каждая стадия длится около 5 минут. Рекомендуется выполнять это упражнение с закрытыми глазами, полностью отдаваясь, включаясь всем телом в каждый из ритмов.

Эти модальности, или ритмы, движения довольно наглядно характеризуют личность. У человека может возникнуть неприятие определенных движений. Так, достаточно часто женщины среднего возраста не принимают «мужские», резкие и сильные движения. «Я не такая, мне это не нравится», — говорят они. Эти же женщины обычно жалуются на недостаток внимания в семье, невозможность выразить свои

чувства, на свое положение «жертвы». В процессе работы выясняется, что именно ясное, яркое и четкое выражение желаний помогает изменить ситуацию. Источник силы часто находится там, куда нам страшно и непривычно заглянуть.

Другим распространенным «черным пятном» являются хаотические движения, что не удивительно для современного городского жителя, заключенного в рамки многочисленных личностных и социальных стереотипов. Яркость и непредсказуемость хаоса пугает, и нам становится ясно, насколько мы не привыкли и не умеем «отпускать» себя, насколько мы лишаем себя непосредственности и спонтанности.

После исполнения «Танца пяти движений» предлагается ответить на несколько вопросов: какой из ритмов был наиболее приятным, а какой давался труднее всего, при каком движении вы занимали больше пространства, а какое могли выражать только в небольшом объеме, и т. п. В целом это дает человеку достаточно ясную и перспективную диагностическую картину.

Таким образом, предложенная техника может выполнять несколько функций:

□ диагностическую — человек обнаруживает «освоенные» и «неосвоенные» качества и то, как получившаяся картина связана с его жизнью. Он может сделать осознанный выбор — освоить определенную зону своей жизни, до этого незнакомую или даже запретную;

□ тестовую — если применять эту технику в начале и в конце тренинга, то многие люди ясно воспринимают степень и качество наступивших личностных изменений;

□ терапевтическую — в сочетании с другими техниками осознания и трансформации «Тропа танца»

позволяет человеку найти способы выражения себя, расширить диапазон реакций и форм взаимодействия. Кроме того, само по себе движение, к тому же наполненное личностными смыслами, оказывает положительное психофизиологическое воздействие.

2. *Прислушивание к ощущениям в различных психологических жестах.* Встаньте, опустив напряженные руки вдоль тела. Голову опустите, прямые ноги плотно сожмите. Каковы ваши ощущения? Образы? Воспоминания? Резко расслабьте руки, бросьте их вниз. Что для вас означает этот жест? Каким движением хочется его продолжить или заменить? Сделайте это движение. Что произошло теперь?

Попробуйте изобразить в движениях один из психологических «жестов» — «Закрытие».

Сделайте какой-нибудь жест, соответствующий «закрытию», которое вы могли бы выразить фразой: «Я хочу остаться один». Прежде всего — с каким ощущением это связано? С покоем, настойчивостью, подавленностью, безразличием или с чем-то еще? Прислушиваясь к ощущениям в теле, выполните следующие жесты:

- слегка наклоните голову вперед;
- слегка согните правую ногу в колене;
- скрестите руки;
- поднимите скрещенные руки к подбородку;
- поднимите голову, подбородок вперед и чуть вверх;
- ладони поверните от себя;
- чуть наклоните голову в сторону, немного приподняв плечо с той же стороны.

Прислушивайтесь ко всем незначительным изменениям, происходящим в вас! Сделайте любое, естественное для вас движение, соответствующее «закрытию». Закройтесь. Побудьте наедине с собой.

3. *Тонирование.* Один из самых простых способов успокоить мозг, стабилизировать ритмы организма — тонирование, то есть произнесение или напевание длинных (преимущественно гласных) звуков. Оно уравнивает волны возбуждения в головном мозге, делает дыхание более равномерным и глубоким, уменьшает частоту сердечных сокращений и вызывает «чувство благополучия». Все приведенные ниже звуки произносятся одновременно с движениями под ритмичную музыку.

□ Звук 1-й: *ж-ж-ж* или *м-м-м*. В течение 5 минут попробуйте «жужжать» или «мычать». Не старайтесь воспроизводить какую-то мелодию, а просто найдите тон, при котором вы чувствуете себя комфортно. Расслабьте челюсти и ощутите вибрацию «мычания» внутри организма.

□ Звук 2-й: *а-а-а*. Если вы испытываете сильный стресс или слишком напряжены, расслабьте на несколько минут челюсти и произнесите негромкое *а-а-а*.

□ Звук 3-й: *и-и-и*. Это наиболее стимулирующий из всех гласных звуков. Он может «разбудить» дух и тело и представляет собой что-то вроде «звукового кофеина».

□ Звук 4-й: *о-о-о*. Произнесение этого звука в течение 5 минут влияет на температуру кожи, мышечный тонус, волны возбуждения в головном мозге, ритм дыхания и сердечных сокращений. Это очень мощное средство мгновенной настройки организма.

4. *«Растем».* Сидя на корточках, нагнуть голову к коленям, обхватив их руками. Представить себя маленьким ростком, только что показавшимся из земли. «Расти», постепенно распрямляясь, «раскрываясь» и устремляясь вверх. Стараться равномерно «проходить» стадии роста.

Работа с границами

Граница между организмом и окружающей средой — то есть между тем, что внутри, и тем, что снаружи, — более или менее четко воспринимается нами. Однако этого нельзя сказать о границах «Я», которые не совпадают с границами тела. Установление же границ своего «Я», соотносимых с границами тела, является важным условием душевного благополучия.

Существует зависимость между степенью определенности границ образа тела и определенными личностными характеристиками человека. Например, человек, в сознании которого границы тела четко определены, характеризуется такими личностными качествами, как более стабильная адаптация, сильная автономия, выраженное стремление к эмоциональным контактам. Низкая же степень определенности границ образа тела соотносится со слабой автономией, высоким уровнем личностной защиты, неуверенности в социальных контактах.

По всей видимости, границы физического «Я» так же связаны с границами личной зоны каждого человека, и эта связь может быть эффективно использована в психотерапии. Вне зависимости от того, насколько ограниченным является окружающее нас пространство, у каждого из нас имеется личная зона, или территория, — та область, которую мы стараемся сохранить от внешнего вторжения. Способы охраны границ наших личных зон, как и признание нерушимости чужих границ, определяют характер наших взаимоотношений с другими людьми. Человек определенным образом реагирует на окружающее его пространство и определенным образом это пространство использует, что само по себе является способом

передачи информации другим людям. Использование человеком пространства имеет решающее значение для взаимоотношений между людьми, и прежде всего для выяснения степени близости между ними. У каждого человека есть свои территориальные потребности. Можно выделить четыре ярко выраженные зоны, внутри которых действует человек:

- интимной близости;
- личной близости;
- социального контакта;
- общественной дистанции.

В процессе общения происходит переход от одной зоны к другой по мере того, как степень близости между людьми уменьшается или увеличивается.

1. *Контакт спиной.* Закройте глаза и медленно двигайтесь спиной вперед. Поскольку вам придется вступать в контакт с предметами в комнате, постарайтесь делать это осторожно. Через минуту остановитесь рядом с каким-нибудь предметом и попробуйте определить, какое расстояние вас разделяет, а также — что это за предмет (стул, шкаф и т. д.).

Теперь снова медленно двигайтесь спиной вперед. Обратите внимание на ощущения, которые возникают в спине.

2. *Танец отождествлений.* Произвольный танец, в котором осуществляется последовательное отождествление себя с четырьмя стихиями: Воздухом, Огнем, Землей и Водой. Прочувствуйте специфику и энергетику каждой из стихий, отдайтесь ей целиком. Выполняя это упражнение на природе, вы также можете отождествлять себя с лесом, небом, рекой, травой, любыми, в том числе сказочными, животными, четырьмя сторонами света и вообще с чем угодно (хоть с дверной ручкой). Танец отождествлений очень способствует размыванию границ «Я», снижает

привязанность к себе, раскрепощает. Кстати, очень хорошо действует отождествление себя с персонажем музыкального произведения, например песни. «Зримая песня» отлично развивает актерские способности и уменьшает чувство собственной значимости.

3. *Быстрые ритмические движения.* Выполняйте «широкие» маховые движения руками и ногами; серии сложных прыжков с поворотами и перемещением в пространстве во всех направлениях.

*Работа с межличностными отношениями (контакты и коммуникация)**

Координация движений — необходимое условие для удовлетворительного социального общения. Полноценное общение невозможно без так называемой обратной связи. Каждому человеку важно знать, насколько его поняли, насколько его приняли со всей информацией, которую он хочет донести, насколько он сам правильно понял, увидел, услышал то, что ему сообщили. Часто при общении мы принимаем во внимание только высказанные слова (вербальный компонент), однако человек всегда говорит еще и телом. Именно этот «невербальный» язык может быть информативнее и даже правдивее, чем «прямая речь», особенно в тех случаях, когда вербальные и невербальные проявления расходятся или противоречат друг другу. Что хочет сказать человек своей походкой, позой, жестами? Каким образом его телодвижения подтверждают то, что он говорит словами?

Способны ли вы показать миру свое истинное лицо? Принимают ли ваши друзья сигналы, которые вы

* Все упражнения этого раздела выполняются с партнером или в группе.

направляете им? Может быть, они понимают ваши послания неверно, и тогда именно в этом состоит причина вашей недостаточной «включенности» в окружающий мир? Может быть, именно в этом объяснение ваших жизненных неудач?

1. «Зеркало». Это упражнение можно выполнять в двух вариантах.

□ Упражнение выполняется в паре. Партнеры становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения, а другой должен в точности копировать их, быть «зеркальным отражением» своего партнера. На первых порах на действия «оригинала» налагаются некоторые ограничения: 1) не делать сложных движений, в частности — одновременно несколько движений; 2) не делать мимических движений; 3) выполнять движения в очень медленном темпе.

Через некоторое время партнеры меняются ролями.

Обычно в ходе выполнения упражнения тот, кто «работает зеркалом», довольно быстро научается чувствовать партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за «оригиналом» становится все легче, и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий. Это упражнение является хорошим средством для установления психологического контакта.

□ Участники становятся в круг. Каждый по очереди делает какое-нибудь движение, отражающее его внутреннее состояние, а все остальные повторяют это движение 3–4 раза, стараясь вчувствоваться в состояние человека, понять это состояние.

После завершения упражнения можно обсудить, насколько участники правильно поняли состояние друг друга.

2. «Хоровод». Танцоры, взявшись за руки, двигаются вправо по кругу на первые 4 такта. На 5-й и 6-й такты они сходятся сначала к центру круга, говоря: «Здравствуйте!», а потом «растягивают» круг до первоначальной позиции со словами: «До свидания!». На 7-й и 8-й такт все делают поворот на месте (4 шага).

3. «Сиамские близнецы». Упражнение выполняется в паре. Партнеры должны представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела и вынужденными действовать как одно целое. Пройдитесь по комнате, попробуйте сесть, привыкните друг к другу. Затем изобразите какой-нибудь эпизод из вашей «совместной» жизни: как вы завтракаете, одеваетесь и т. д.

4. «Жизнь эмоций». Попробуйте с помощью выразительных движений передать не менее четырех эмоций на выбор: интерес, удивление, радость, печаль, гнев, страх, но не по отдельности, а так, чтобы каждая последующая эмоция «вытекала» из предыдущей (очередность их определяется общим замыслом). При этом каждую эмоцию интересно передать в развитии: ее зарождение, нарастание, кульминацию и спад (или внезапный переход в другую эмоцию). В качестве музыкального сопровождения используются шумовые и голосовые импровизации (звукоподражания, вокализации и пр.).

Предпочтительнее показывать не конкретные события с конкретными персонажами, а по возможности абстрагировать, символизировать ситуацию, чтобы эмоции предстали как бы «в чистом виде»: как некие субстанции или разные «стихии». Однако право выбора, каким образом воплотить замысел, остается за вами.

Работа с образом «Я»

Образ «Я» является описательной составляющей так называемой **Я-концепции**. Я-концепция, в свою очередь, — это система представлений человека о самом себе. В рамках единой Я-концепции выделяют различные ее составляющие:

- «Я» физическое как схема собственного тела;
- «Я» социальное, соотносимое со сферами социальной интеграции: половой, этнической, гражданской, ролевой;
- «Я» экзистенциальное как оценка себя в аспекте жизни и смерти.

Формирование Я-концепции происходит по мере накопления опыта решения жизненных задач и во многом зависит от оценки этих решений другими людьми, прежде всего родителями.

Очень многие эмоциональные расстройства связаны с нарушением образа тела, которое часто бывает обусловлено тем, что ребенок не получил через телесный контакт с матерью ощущения своего физического «Я». М. Фельденкрайз в своей работе «Осознавание через движение» рассматривает вопросы, связанные с образом «Я» и движением. «Все мы говорим, двигаемся, думаем и чувствуем по-разному, каждый в соответствии с тем образом себя, который он построил за годы своей жизни. Чтобы изменить образ действия, нужно изменить образ себя, который мы несем в себе».

А теперь несколько упражнений.

1. **Метаморфоза.** Это упражнение заключается в имитации движений личинки, гусеницы, куколки и, наконец, бабочки. Образы выбраны не случайно — жизненный цикл развития бабочки как нельзя лучше символизирует этапы формирования человеческой души.

Начнем со стадии личинки. Сосредоточьтесь на внутреннем ритме. Личинка живет в ограниченном пространстве. Динамика ваших движений тоже строго ограничена — вы совершаете колебательные движения (именно так может двигаться личинка). Подчинитесь этому ритму, даже если он не отвечает привычным представлениям о том, что такое ритм (в частности, музыкальный). Это ваш внутренний ритм, соответствующий вашему индивидуальному состоянию комфорта. В процессе тренинга следует поразмышлять: «Я — личинка. Какая она? Чего она хочет? Почему хочет именно этого?»

Следующий этап — стадия гусеницы. Это активные движения, дающие возможность выплеснуть эмоции. Ваш внутренний ритм самопроизвольно согласуется с ритмом музыки. Представьте себе, как выглядит эта гусеница, как она перемещается.

Далее следует стадия куколки. Полностью сосредоточьтесь на анализе того, что вы хотите выразить своей пластикой. Сдерживайте амплитуду движений — ведь пока вы только «куколка». Внешняя моторика (двигательная активность) должна согласовываться с внутренней, как бы перетекая в нее. Таков теперь язык вашего тела! Учитесь понимать его, чтобы в дальнейшем, когда созданная вами «бабочка», взмахнув руками-крыльями, станцует «на полупальцах» спонтанный танец чувств и мыслей, вы точно осознавали, что именно танцуете.

Если вам несколько раз удалось выразить в танце свой восторг и упоение жизнью после «рождения из куколки» — вас можно поздравить: вы обрели себя, свое истинное «Я». Вас больше не стесняют никакие рамки, ибо танцует ваша Душа, свободная и прекрасная. В этот момент происходит самое главное — тают иллюзии, уходят неприятные переживания, воспоми-

нания и вместе с тем высвобождается колоссальное количество жизненной энергии, те самые силы, которых подчас не хватает всем нам, чтобы радоваться жизни. Отныне живите в радости и творите ее вокруг себя. Будьте здоровы!

2. Животные. Выберите по своему желанию любое животное. Это могут быть млекопитающее, рептилия, птица. На следующие 20 минут вам надо превратиться в это животное, вы должны перенять его вид, двигаться так же, как оно, издавать такие же звуки. Помещение — это как бы его территория, среда обитания, в которой и надо просто двигаться, уподобляясь ему. Возможно, вам придется бегать, прыгать, скакать, даже летать. Подойдите к этому делу творчески и постарайтесь выразить те стороны своей личности, которые другим способом выразить довольно трудно. Издавайте звуки, подобные тем, что издает выбранное вами животное. Проникнитесь чувствами, возникающими у вас в том мире, где вы теперь живете. Это могут быть страх, ярость, любовное влечение. Потом уделите несколько минут тому, чтобы осмыслить ощущения, которые появились у вас в процессе выполнения упражнения.

3. Быстрые ритмические движения. Более всего способствуют работе с образом «Я» движения, заимствованные из латиноамериканских танцев, фристайла, джаз-танца, брейк-данса и т. п.

Работа со сверхконтролем

Существуют два вида контроля: один — контроль извне (человек находится под контролем других людей, порядка, окружения и т. п.), другой — внутренний контроль, «встроенный» в любой живой организм.

Многие люди живут под слишком сильным сознательным внутренним контролем и посвящают свою жизнь тому, чтобы быть такими, как «надо», вместо того чтобы максимально проявить себя такими, какие они есть. Эта разница между актуализацией себя и актуализацией образа себя очень важна. Такие люди живут только ради своего образа. Там, где должно находиться «Я», у большинства людей пустота, потому что они слишком заняты «проектированием» себя в соответствии с неким образом. Это проклятие идеала, которое заключается в том, что человек считает себя не вправе быть тем, кем он является.

Любой внешний контроль нарушает нормальную жизнедеятельность организма. Единственным «контролером» в жизни должна быть ситуация. Если вы понимаете ситуацию, в которой находитесь, и позволяете ей контролировать ваши действия, значит, вы знаете, как справиться с жизнью. Чем меньше человек доверяет себе, тем больше он нуждается в контроле.

У людей с чрезмерным сверхконтролем таз, как правило, практически неподвижен, поскольку главные табу, накладываемые обществом на индивидуума, — сексуальные — «живут» именно в этой части тела.

1. *«Кормовая рубка»*. Расставьте ноги чуть шире плеч, слегка согните их в коленях. Выполняйте вращательное движение бедрами вправо, назад, влево, вперед, завершая полный круг (как при вращении хула-хупа). Придерживайтесь удобного для вас постоянного ритма.

Упражнение выполняйте медленно, но с большим усилием, максимально вынося бедра в стороны, назад и вперед.

2. *«Насос»*. Руки на поясе, дыхание медленное и ровное. Покачайте тазом назад и вперед. Ноги

слегка согните в коленях; стопы поставьте на ширине плеч. Движение таза вперед и назад должно быть легким, с небольшой амплитудой. По мере «качания тазом» может появиться дрожь в ногах. В этом случае попытайтесь расслабить всю область таза, и ощущение дрожи поднимется с ног в ягодицы, живот и спину. Постарайтесь увеличить время «качаний» до 2 минут.

3. *Быстрые ритмические движения*. При работе со сверхконтролем используются наиболее сложнокоординированные движения, которые требуют сосредоточенности. На протяжении такого «танца» темп, ритм, направление движений и степень усилия для их выполнения должны постоянно изменяться.

Работа с агрессией

Агрессия — это любая форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Это определение включает два разных типа агрессии. Оба они свойственны животным: социальная агрессия, для которой характерны демонстративные вспышки ярости, и молчаливая агрессия, подобная той, что проявляет хищник, когда подкрадывается к своей жертве. У людей тоже различают два типа агрессии: враждебную и инструментальную. Источник враждебной агрессии — это злость, а единственная цель — причинить вред. В случае инструментальной агрессии причинение вреда является не самоцелью, а средством достижения какой-либо иной цели. Все многообразие форм агрессивности можно также объединить в гетероагрессию (направленность на других) и аутоагрессию (направленность на себя).

По мере накопления субъективного опыта у человека постепенно формируются представления об окружающей действительности, о себе и других людях. При этом враждебность может быть одной из базовых характеристик объектов этого субъективного мира. Представления об окружающем мире как о враждебном формируются с первых дней жизни ребенка под влиянием целого ряда факторов, среди которых врожденные, семейные, социальные. Но и для взрослого человека мир может «вдруг» стать враждебным, например вследствие психической травмы, когда картина мира претерпевает катастрофические изменения.

Биоэнергетическая теория предполагает, что хронически напряженные мышцы сдерживают импульсы, которые проявились бы, если бы движения не были скованы. Поэтому свобода в движениях должна способствовать высвобождению этих импульсов и заблокированных чувств. Один из основных способов выразить протест с помощью движений состоит в резком распрямлении конечности, в том, что называется «взбрыкнуть». Если же одновременно еще и кричать: «Не хочу! Не буду!», то можно получить доступ к своей заблокированной ярости или гневу.

Упражнения не следует выполнять механически, как некий ритуал; движения больше всего помогают тем, кто действительно ищет способ разрядить накопившуюся злость. При этом взрыв эмоций, представляющих опасность для окружающих, маловероятен. Наоборот, опаснее сдерживать злость, потому что тогда упражнение не приведет к желаемому результату.

1. Упражнение построено так, чтобы освободить напряжение мышц подбородка. Открытие в себе этого напряжения, а также чувства гнева или убийствен-

ной страсти, которые лежат в его основании, является позитивным опытом, дающим человеку больший самоконтроль.

Поставьте стопы параллельно на расстоянии около 20 см друг от друга. Слегка согните колени. Наклонитесь вперед, перенося вес тела на подушечки стоп. Выдвиньте подбородок вперед и удерживайте его в этом положении в течение 30 секунд. Дыхание равномерное. Подвигайте напряженной челюстью вправо-влево, удерживая ее выдвинутой вперед. Это может вызвать боль в затылке. Откройте рот как можно шире и проверьте, сможете ли вы положить между зубами три средних пальца ладони. У многих людей напряжение мышц подбородка настолько сильное, что они не могут широко раскрыть рот.

Позвольте подбородку расслабиться. Снова выдвиньте его вперед, сожмите кулаки и несколько раз решительно скажите: «Не буду!» Звучит ли ваш голос убедительно? Можете также выполнить это упражнение, произнося слово «Нет!». Произносить «Не буду!» и «Нет!» надо как можно громче, как бы утверждая свою волю. Чем сильнее она будет выражена, тем сильнее будет вызванное этим способом чувство собственного «Я».

2. «Показать когти и зубы». Это простое упражнение поможет вам почувствовать себя сильным и продемонстрировать свою силу тому, кто рассчитывает на вашу слабость.

Глубокий смысл заключается в животных жестах и активизации психического значения когтей и зубов (клыков), естественного оружия самозащиты. Зубы не только служат для того, чтобы жевать или членораздельно говорить, но и несут определенный агрессивный смысл. Психологические исследования мимики и жестов

обезьян показали, что животный оскал несет еще и функцию покорности, преданности, что выражается в появлении у молодых обезьян «улыбки» при глубоком контакте с матерью. Всего же между человеком и его ближайшими предками существует около 30 общих рисунков мимики и жестов, совпадающих по функции (смыслу).

Примите уверенную позу: на вдохе распрямите плечи, выпрямите позвоночник, одновременно поднимая к плечам и растягивая углы рта. Выдыхая, имитируйте рычание («покажите зубы»), почувствуйте напряжение мышц живота, раскрытие ладоней и максимальное сгибание пальцев рук («покажите когти»), напряжение жевательных мышц. На вдохе вернитесь в исходное положение, запоминая ощущения тела. На выдохе сознательно расслабьте те мышцы, которые были задействованы в упражнении.

3. *«Шива тандава»*. Шива тандава — ритуальный танец индуистского бога Шивы, разрушителя мира. Представьте себя необъятных размеров великаном, каждый шаг которого сотрясает землю. Шива начинает свой танец, и моря выходят из берегов, извергаются вулканы, дуют страшные ураганы, полыхает огонь, словом, приходит апокалипсис. Выплесните в этом танце весь свой накопленный гнев, всю агрессию и напряженность. Наблюдайте, как вся Вселенная разрушается вашим яростным танцем, и вы остаетесь один в бескрайней пустоте. Насладитесь этим ощущением грандиозного могущества!

4. *Быстрые ритмические движения*. Наиболее эффективны при работе с агрессией «боевые» движения, имитирующие удары руками и ногами в кик-боксинге (или аэробоксинге). Вообразите себя на арене боев без правил.

«СКОРАЯ ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПОМОЩЬ» ДЛЯ «НЕРВНЫХ»

Тем, кто склонен часто выходить из себя и терять душевное равновесие, будут очень полезны упражнения на сохранение физического равновесия. Если вы прочитали предыдущий раздел о связи души и тела, то аналогия между двумя этими «видами» равновесия уже не должна казаться вам такой уж примитивной. Во всяком случае, что мешает попробовать?

Итак, вы чем-то возмущены и готовы вот-вот взорваться. **Немедленно** совершите одно из предлагаемых ниже (или все подряд) действий.

□ Постоите на одной ноге, поджав под себя другую (как цапля); можно несколько раз подпрыгнуть.

□ Поставьте ноги в одну линию (левая впереди, пятка приставлена к носку правой) и имитируйте руками движение крыльев ветряной мельницы в течение примерно 30 секунд. Если потеряли равновесие, походите по комнате и попробуйте еще раз.

□ Вдохните и поднимите руки в стороны, на выдохе поставьте левую ногу впереди правой (вплотную к ней, как в предыдущем упражнении) и закройте глаза. Постоите так, сколько сможете.

Тем, кого одолевают всевозможные страхи (в том числе навязчивые), полезны упражнения, при выполнении которых приходится преодолевать физический страх (очень подошел бы прыжок с парашютом). В домашних условиях такие упражнения, конечно, подобрать трудно. Стойку на голове или на руках и даже гимнастический «мостик» способен сделать не каждый; но, возможно, вы решитесь хотя бы на простой кувырок через голову вперед (а может быть, и назад). Можно поступить еще проще: залезть на

стул, а с него — на стол, а со стола прыгнуть или по крайней мере осторожно слезть, но уже без помощи стула.

Если вас колотит нервная дрожь, если вы чувствуете, что близки к истерике или вот-вот разрыдаетесь, вам помогут упражнения, требующие быстрой реакции, например упражнения с теннисным мячом.

- ☐ Бросьте мяч в стену и поймайте его.
- ☐ Стоя бросьте мяч в стену, дайте ему отскочить от пола, а в это время сядьте — и поймайте его сидя.
- ☐ Выполните то же самое упражнение, при этом постарайтесь успеть не только сесть, но и снова встать — и ловите мяч стоя.
- ☐ Стоя бросьте мяч в стену и, пока он отскакивает от пола, повернитесь на 360° вокруг своей оси и поймайте его.

ВОСТОК — ДЕЛО ТОНКОЕ

Цивилизации на Востоке и Западе развивались параллельно, а параллельные прямые, как известно, не пересекаются. Изначально существовали две модели отношения к миру — западная и восточная. Первая — активная, направленная на преодоление; вторая ориентирована на адаптацию, приспособление к природным условиям, стремление слиться с природой.

Если западные философы решали извечный вопрос о душе и теле (что первично, а что вторично), то восточные мудрецы его, можно сказать, и не поднимали. Поэтому на Западе медики изучали и лечили тело, а психологи — душу, между собой они говорили на разных языках, и в принципе не могли понять друг друга. На Востоке таких проблем не было, и, например, в тибетской медицине считалось, что «страсть, гнев и невежество» порождают все болезни.

Нет такой оздоровительной системы, созданной на Востоке, которая была бы направлена только на телесное исцеление. Нет такой гимнастики, которая сводилась бы только к определенным телодвижениям.

Когда мы говорим (или слышим) о восточной «лечебной физкультуре», то на ум сразу приходят индийская йога, китайская цигун-терапия, китайская оздоровительная гимнастика тай-цзи цюань.

ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ

Слово «тай-цзи» буквально означает «великий предел», или «космос», а слово «цюань» — «искусство кулака». Таким образом, это название можно перевести как «кулак великого предела». Искусство тай-цзи цюань, по преданию, было создано в XIV веке даосским отшельником Чжень Саньфэном, который поставил перед собой задачу обрести бессмертие. Впоследствии на протяжении многих веков в искусстве тай-цзи цюань создавались новые стили и направления, но до начала XIX века оно оставалось недоступным не только для широких масс, но и вообще для всякого, кто не принадлежал к роду Чжень. Но нашелся человек, которому удалось проникнуть в секреты семейства Чжень, — Ян Лучань, благодаря чему в середине XIX века тай-цзи цюань стало известно в Пекине, а затем быстро распространилось по всему Китаю. В настоящее время это самая популярная оздоровительная гимнастика в Китае. Она насчитывает сотни тысяч приверженцев и, в частности, назначается в китайских госпиталях как важная составляющая курса лечения.

Очень хотелось бы рассказать о тай-цзи цюань подробно, но, к сожалению, освоить его самостоятельно — весьма проблематично. И не только потому, что тай-цзи цюань является в не меньшей мере боевым искусством, чем оздоровительной гимнастикой, но и потому, что трудно, если не невозможно, человеку Запада

постичь философскую основу этой системы. Довольно примитивно — если не сказать превратно — мы в большинстве своем понимаем даже такие, казалось бы, уже ставшие привычными понятия, как инь и ян. А что же говорить о «дыхании раннего неба и дыхании позднего неба», о «восьми движениях рук, основанных на концепции восьми триграмм (багуа)», и о «пяти движениях ног, основанных на пяти элементарных процессах (у-син)»? Собственно, даже само название «кулак великого предела» воспринимается скорее как набор слов.

Между тем без философской основы тай-цзи цюань — всего лишь комплекс своеобразных, относительно несложных (во всяком случае, не требующих особой гибкости или силы) грациозных движений, который, конечно, принесет какую-то пользу — как и утренняя зарядка, — но не больше. Тот же, кто владеет тай-цзи цюань, если и не обретет бессмертие, то во всяком случае действительно продлит свою жизнь.

Будучи оздоровительной системой, тай-цзи цюань позволяет исцелиться от многих хронических заболеваний, в том числе гипертонической болезни, ревматизма, бронхиальной астмы, гастрита и многих других. Будучи же одновременно и боевым искусством, тай-цзи цюань позволяет выйти непобедимым (и уж во всяком случае — невредимым) из любого поединка.

Слово «цигун» переводится как «искусство энергии». Это метод управления космической энергией, который используют сотни школ в различных целях: для улучшения здоровья, повышения боевых качеств, расширения сознания, духовного роста. Вряд ли стоит говорить, что для овладения этим методом необходим очень опытный наставник, которого не так-то просто найти не только у нас «на Западе», но даже и в самом Китае.

ХАТХА-ЙОГА*

Учение йогов является древнейшим культурным наследием Индии. Впервые о нем упоминается в философском трактате «Бхагаватгита», созданном примерно три тысячи лет назад. Позднее разрозненные сведения по этому вопросу были обобщены в четырехтомном руководстве «Йога-сутра» легендарным древнеиндийским мудрецом Патанджали.

В «Йога-сутре» четко выделены восемь разделов, два из которых характеризуют технику хатха-йоги. Во-первых, это так называемые асаны — физические упражнения в виде различных статических поз; во-вторых, это особые дыхательные упражнения — пранайама.

Медицинские аспекты йоги представляют большой интерес. Комплексы приемов движений и дыхания йоги отработывались на протяжении многих веков, и, если правильно использовать их, можно научиться лучше управлять своим телом, психикой, положительно влиять на некоторые функции внутренних органов.

Не вызывает сомнения тот факт, что определенные положения тела приводят к существенным функциональным и биохимическим сдвигам в организме. Это касается органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, эндокринных желез и, конечно, опорно-двигательного аппарата.

Асана

Асана — поза — это единое целое, своего рода произведение искусства, в котором ничего нельзя изме-

* Методика занятий по системе йоги приводится по книге Евы Рюш-пол «Хатха-Йога» (1971).

нить. Асану нельзя модифицировать, хотя бы минимально, не нарушив тем самым ее целостности. Единственное, что позволено (правда, только временно), — это заучивать технически трудную позу в два этапа, стремясь к тому, чтобы как можно быстрее «смонтировать» целостную асану. В любом случае в первый период обучения следует отдавать предпочтение внутреннему эффекту (обусловленному дыханием, а также сжатием внутренних органов), а во второй — развитию гибкости.

Практически всегда есть возможность предварить трудную позу какой-нибудь подготовительной, которая облегчит ее выполнение.

Не следует выполнять какую-то одну асану изолированно, повторяя ее раз за разом, в надежде победить трудности или накопить благоприятный опыт. Упорствуя таким образом, мы рискуем спровоцировать воспалительный процесс в тканях. Что же касается благотворных эффектов, то механическое повторение асаны полностью их уничтожает. Человек, который страдает ослаблением памяти и интенсивно, по многу раз на дню, практикует асану «сиршазана» (стойку на голове), может добиться только обострения шейного остеохондроза. Но та же стойка, выполняемая однократно и совместно с другими позами, приводит к интенсивному кровоснабжению мозга, что очень полезно при переутомлении.

Не следует выполнять одну и ту же позу даже два раза подряд. К выполнению асаны готовятся, после чего выполняют ее один раз и больше не повторяют. Отсутствие повторения имеет свои положительные стороны: помогает избежать лишних движений и вредных затрат энергии.

Привычка удерживать одну и ту же позу в течение некоторого времени формирует своего рода

осознание асаны и гарантирует постоянное улучшение качества ее выполнения и повышение ее эффективности. Кроме того, полное отсутствие автоматизма требует от практикующего йогу абсолютного внимания и позволяет ему сосредоточиться на чем-то, совершенно не связанном с повседневными заботами. Такое активное, целенаправленное участие сознания (аутотренинг) — одна из основ современных методов релаксации.

Еще один важный момент в системе йоги — преобладающее значение дыхания. Всякая поза сопровождается задержкой дыхания: исполняя асану, вы не должны делать вдох или выдох в течение определенного времени, и ваши легкие при этом либо наполнены воздухом, либо опорожнены. Продолжительность задержки дыхания, так же как и продолжительности удержания асаны, определяете и устанавливаете вы сами.

И наконец, последнее предостережение: не надо концентрироваться на конкретном органе, на который благотворно влияет выполняемая поза (на печени, щитовидной железе, солнечном сплетении), чтобы привлечь к нему биоэнергию («прану»). Лучше сосредоточиться на усилии всего организма — или скорее на его расслаблении.

Основной способ дыхания

Предварительная подготовка — очень важный момент в практике хатха-йоги. Прежде всего снимите все, что стягивает тело (ремень, галстук, браслет и т. п.). Потом лягте на спину (на ковер или одеяло), вытянитесь (рис. 278) и расслабьтесь, как будто вы лежите на пляже и принимаете солнечные ванны: руки вдоль тела, ладони обращены вверх.



Рис. 278

Вытянувшись таким образом, постарайтесь как можно быстрее достичь полной неподвижности, для чего направьте внимание не на отдельные части тела, а на некоторые нервные центры.

Прежде всего поверните голову справа налево, не спеша «перекатив» ее по ковру. Этот простой жест, медленно повторенный 10 раз, приводит в движение шею, что способствует приливу крови на уровне продолговатого мозга. Кроме того, за счет тяжести головы совершается массаж мышц и нервных рецепторов («приемников», расположенных в мышцах) в нижней части черепной коробки.

Теперь, когда голова неподвижна, попробуйте мысленно расслабить волосистую часть головы, как бы поправляя смятую ткань. Затем таким же образом «натяните» лоб и разгладьте веки, при этом глаза остаются закрытыми. Устраните возможное напряжение у основания ноздрей. «Натяните» щеки, как бы подтягивая уши к затылку. Не сжимайте зубы, устраните напряжение в основании глотки (если оно существует). Кисти должны быть расслаблены, а ладони обращены вверх. Сосредоточившись на мимических мышцах, добейтесь естественного ощущения полного забытья. Именно «безразличная маска» соответствует ослабленному, свободному от всякого напряжения телу.

Достигнув этого состояния «пустоты», приготовьтесь сконцентрировать волю на самой ценной

составляющей всех упражнений — на дыхании. Не двигаясь, все в том же положении, вслушайтесь на миг в дыхание — это ваш «внутренний шум», как говорят индусы. Вы поймете, что это такое, ощутив его однажды в состоянии успокоения. Прежде всего научитесь работать диафрагмой*.

Напомним, что это гибкая и очень подвижная перегородка, разделяющая грудную клетку и брюшную полость. Ее можно назвать основой основ нашего дыхательного аппарата.

Обычно, когда мы вдыхаем глубоко, то большей частью раздвигаем ребра, благодаря чему объем грудной клетки увеличивается «вбок». И получается, что мы забываем самое главное.

В системе йоги все направлено на достижение максимальной эффективности при минимальном усилии, а следовательно, при дыхании надо обязательно работать и диафрагмой, набирая воздух в легкие так, как набирают жидкость в шприц, оттягивая поршень.

Самый простой способ привести диафрагму в движение — это просто «надуть» живот при вдохе (опускающаяся диафрагма автоматически надавливает на внутренние органы, и живот действительно как бы надувается). При выдохе живот подбирается — втягивается внутрь.

Все так же лежа на полу, положите ладони на ребра (но не надавливая), чтобы контролировать неподвижность грудной клетки, и вдыхайте через нос, толкая живот вперед (следите за тем, чтобы не изгибаться в пояснице), после чего позвольте ему медленно вернуться на место, выдыхая обязательно через нос.

* В лечебной физкультуре принято «отрабатывать» диафрагмальное дыхание в положении лежа на спине с согнутыми ногами. — *Примеч. науч. ред.*

Такой вдох-выдох необходимо делать без напряжения, легко, как один вздох. Вначале, когда вы еще не способны полностью сосредоточиться на диафрагме, очень полезно подключить воображение, воспользоваться чем-то вроде психологического «трюка», который воспрепятствует ненужным напряжениям (или, как теперь принято говорить, «мышечным зажимам»), особенно в мышцах спины. Например, можно сконцентрировать внимание на движениях пупка вверх-вниз — как будто глядишь на поплавок, ритмично покачивающийся на поверхности тихой воды. Чтобы помочь этому неясному и медленному движению, можно воскресить в памяти образы всего гибкого и легкого: водоросли, качающиеся на воде, лианы, мягкая трава, колышущаяся на ветру, и др.

Обратите внимание: с этим способом дыхания связаны все самые глубокие эффекты йоги: замедление сердечного ритма, упорядочение потока мыслей, понижение температуры тела и др. Он позволяет организму погрузиться в состояние такого спокойствия, какое возможно только во время полноценного сна. Представляется, что подобная экономия энергии происходит благодаря многим факторам, главным из которых является механическая помощь сердечному «насосу» — ритмичные сжатия и расслабления органов грудной полости (индусы обычно называют диафрагму «вторым сердцем»). Этот легкий вдох-выдох (движения диафрагмы туда-сюда), очевидно, действует, как массаж, на область солнечного сплетения и способствует успокоению в основном симпатической нервной системы. Часто в этот момент происходит один или несколько «выбросов» желчи, что сопровождается характерным очень слабым всплеском.

Как только вы почувствуете, что диафрагма легко подчиняется вашей воле, можно приступать ко

второй фазе дыхания — работе с амплитудой движений грудной клетки.

Все так же вытянувшись на полу, в положении «забытья», вдохните через нос сначала за счет движения диафрагмы и продолжайте вдыхать за счет расширения ребер. Иначе говоря, полный вдох можно сравнить с эластичным сосудом, который наполняется жидкостью, например с грелкой. Вода сначала раздувает дно (диафрагму), затем растягивает стенки (ребра), поднимаясь к шейке сосуда (горлу).

Выдох совершается таким же образом: для хорошего опорожнения грелки (или тюбика с зубной пастой) сначала надавливают возле дна, чтобы содержимое мало-помалу выталкивалось к отверстию. Так же и здесь: живот первым подбирается внутрь, а затем спадается грудная клетка.

Итак, вдох — сначала толчок животом, затем развертывание ребер; выдох — сначала напряжение, втягивание живота, затем сжатие ребер.

Существуют три препятствия, которые могут помешать хорошему и правильному функционированию грудной клетки.

□ Во-первых, в вертикальном положении, то есть в положении стоя или сидя, диафрагма теряет большую часть своей подвижности. Это ограничение, повидимому, связано с позвоночником — чем больше выражены его изгибы из-за плохой осанки, тем больше затрудняется дыхание.

□ Во-вторых, люди привыкли дышать через рот, что наносит огромный вред здоровью. Носовое дыхание наиболее полезно.

□ В-третьих, к нежелательным последствиям может привести наличие дефектов носовых ходов: из-за них замедляется процесс развития и ускоряется старение организма. Поэтому, если подобные

дефекты имеются, то их необходимо своевременно устранить.

В системе йоги (как и в любой системе дыхания) носовое дыхание — абсолютная необходимость, и к этому надо стремиться в первую очередь. Однако при выполнении дыхательных упражнений, особенно вначале, можно периодически устраивать отдых, во время которого дышать нормально, чтобы носовые ходы не раздражались более сильным, чем при обычном дыхании, трением воздуха.

Частые передышки полезны еще и потому, что позволяют расслабить спину (человек всегда склонен изгибать ее, чтобы увеличить амплитуду дыхания, — при этом грудная клетка выпячивается, что не приносит никакой пользы).

Когда вы научитесь с абсолютной легкостью сжимать и расширять грудную клетку, можно перейти к следующей стадии — задержке дыхания. По-прежнему удобно вытянувшись на спине, начинайте считать во время вдоха и выдоха.

Сначала быстро «опустите» диафрагму и продолжайте вдох за счет ребер, считая до четырех. Вслед за этим «подберите» живот и ребра и сделайте более медленный выдох, во время которого считайте до восьми.

Эти цифры представляют среднюю продолжительность фаз дыхания, достаточную для умеренных занятий йогой. Они не являются неизменными, но фазы дыхания должны всегда соотноситься в определенной пропорции (выдох вдвое продолжительнее вдоха). Когда вы научитесь этому, переходите к ритмичной задержке дыхания. Вдыхая, считайте до четырех, а затем задержите воздух в легких, считая до восьми. После этого выдыхайте, считая до восьми, и задержите легкие освобожденными от воздуха,

считая еще раз до восьми. Две цифры 8, означающие интервалы задержки дыхания, тоже не являются неизменными, их необходимо постоянно удлинять. Например, поначалу: 4 счета — вдох, 10 — задержка; 8 — выдох, затем 10 — задержка (без воздуха). В дальнейшем — 4–12–8–12 и наконец — 4–16–8–16. Эти цифры абсолютно достаточны для серьезных занятий йогой. Чтобы достичь их, начинающим может потребоваться некоторое время. Обучение должно происходить естественно: ни в коем случае нельзя форсировать этот процесс. Если появляется чувство удушья, то это означает, что ритм дыхания неправильный, и тогда надо сократить время задержки дыхания. Продолжительность задержки дыхания при опорожненных легких (без воздуха) должна служить главным критерием: если такая задержка затруднительна, значит, предшествовавшая задержка дыхания при полных легких была слишком долгой. Надо всегда стараться, чтобы обе задержки дыхания были одинаковыми по времени — ни в коем случае нельзя удлинять только ту, которая кажется более удобной, в ущерб другой. Такой ритм дыхания назовем полным дыханием.

Существует несколько общих правил, облегчающих обучение дыханию, которые будут полезны и для более закаленных учеников, если те вдруг столкнутся с трудностями.

□ Следует любой ценой избегать счета, сообразного с сердечным ритмом. Последний очень переменчив — ускоряется при усилии, замедляется при расслаблении, а следовательно, никогда не может служить метрономом. Необходимо стремиться к тому, чтобы интервалы были близки секунде, и здесь поможет какой-нибудь акустический образ (например, можно мысленно отсчитывать шаги спокойно расха-

живающего человека). Можно считать и на пальцах, незаметно загибая их.

□ Прежде чем начинать большой вдох (с задержкой воздуха после него), необходимо удостовериться в эластичности грудной клетки, для этого нужно несколько раз подряд вдохнуть только диафрагмой. Затем, чтобы «дело пошло», начать с очень ровного («гладкого») движения диафрагмы («большой живот») и лишь после этого расширять ребра. Вдыхая таким образом, достаточно сосчитать только до четырех, чтобы наполнить легкие целиком.

□ Во время задержки дыхания с полными легкими необходимо внимательно следить за тем, чтобы не возникало ненужное напряжение некоторых мышц (слишком «надутый» живот, изогнутая спина, поднятые плечи и др.). Чтобы выдохнуть, надо просто позволить воздуху выйти — так, как он выходит из воздушного шара, лопнувшего от укола булавкой, то есть не выгоняя его с усилием наружу. Точно так же, если сначала подтянуть живот ровным движением, а только потом сжать ребра, то достаточно сосчитать до восьми, чтобы удовлетворительно опорожнить легкие. Полное опорожнение легких — секрет успеха при задержке дыхания после выдоха. Если легкие недостаточно опорожнены, остаток воздуха становится как бы приглашением для того, чтобы незамедлительно сделать новый глоток воздуха, — отсюда и чувство удушья в конце задержки.

□ Не надо выполнять глубокие (полные) вдохи связно, один за другим, автоматически. Начинающим рекомендуется на какой-то момент между двумя глубокими вдохами подышать только за счет диафрагмы. Более опытные последователи могут прибегать к такому перерыву только при появлении трудностей.

Во всем, что касается дыхания, как и вообще системы йоги, необходимо избегать чисто механических движений. Складывается впечатление, что большинство современных людей «испортила» гимнастика (в общепринятом смысле этого слова). Раз за разом они повторяют одни и те же движения, выполняя нечто вроде серии, которая не занимает их внимания. При этом считается, что количество переходит в качество, хотя в действительности происходит в точности наоборот: чем большее число раз повторяется движение, тем меньше человек участвует в нем. Движение лишается своей глубинной эффективности, и остается одна только поверхностная форма (например, накачивание какой-нибудь группы мышц). И пока человек автоматически выполняет череду этих движений, мысли его скачут, чтобы избежать монотонности. Таким образом, уничтожается самое верное средство для тренировки концентрации — выполнение одного-единственного, точного, полностью осмысленного движения.

Только когда основные движения и способы дыхания будут выполняться непринужденно, можно говорить, что асаны практикуются в буквальном смысле «в духе» йоги.

Дыхание — это, без сомнения, единственная вегетативная функция, на которую мы можем влиять сознательно. В свою очередь, дыхательные упражнения, судя по всему, имеют прямое влияние на клетки коры головного мозга. А значит, мы в силах сознательно воздействовать дыханием на нервные центры.

Кроме того, различные варианты дыхательного ритма, и в частности разные варианты задержки дыхания, действуют по-разному. С одной стороны, при задерживании воздуха в легких улучшается использование поступившего в них кислорода, увели-

чивается поверхность слизистой оболочки, вступающей в контакт с воздухом: во-первых, за счет раскрытия дополнительных альвеол, а во-вторых, благодаря тому, что остаточный воздух в них как бы «взбалтывается».

С другой стороны, блокирование легких, освобожденных от воздуха, благотворно отражается на нервной системе. Прежде всего снимается возбуждение, которое может быть обусловлено избытком кислорода. Следовательно, такая безвоздушная пауза сродни замедлению сердечного ритма, свойственного йоге. Кроме того, она является важнейшим критерием для оценки состояния организма: представляется, что задержка дыхания после выдоха (без воздуха в легких) практически невозможна, если организм «расстроен» (вследствие переутомления, эмоционального шока, душевной озабоченности и пр.).

Итак, асаны полезны только тогда, когда практикуются при внутреннем спокойствии и внешнем расслаблении. Предварительное расслабление вводит человека в нужное состояние, а задержка воздуха «информирует» его о том, насколько это удалось. Если задержка дыхания доставляет некоторый дискомфорт, необходимо удлинить период расслабления. Впрочем, приступать к какой-либо асане, прежде чем будет достигнуто состояние так называемой пустоты, означает лишить эту позу ее сущности.

Каждой асане обязательно должен предшествовать период расслабления, во время которого осуществляются один или несколько циклов полного дыхания в ритме 4–16–8–16. Пока этот ритм не достигнут, организм не готов для дальнейших действий, и, значит, надо подождать еще. Этот период отдыха настолько же ценен, насколько и сама асана.

Чем ближе мы подходим к совершенству в поддержании какой-то асаны, тем дольше должен быть следующий за ней восстановительный период, и тем большую непосредственную пользу мы получаем. Если восстановительный период продолжается достаточно долго, усталость исчезает полностью. Индусы объясняют это тем, что во время отдыха «прана» (или жизненная энергия), накопленная в мышцах, вливается во все внутренние органы. Соответственно цель мышечного сокращения в системе йоги — произвести эту «прану» (жизненную энергию, или биоэнергию), которая будет накапливаться не на поверхности мышц, а в их глубине — в нервно-вегетативных центрах.

Проще говоря, во время расслабления (отдыха и повышенного потребления кислорода при полном дыхании) мышцы как будто «отмываются» от накопленных в них веществ — продуктов распада, появляющихся при мышечном сокращении (в частности, от молочной кислоты), а кровь благодаря улучшению циркуляции быстро уносит токсины.

Типовой урок первой степени

«Лук»

После периода неподвижности и подготовительного дыхания лягте на живот (на пол). Возьмитесь за лодыжки, обхватив кистями выступающие части стоп (то, что называется «подъемом»). Примите исходное положение: колени прижаты одно к другому, пятки касаются ягодиц, а плечи и подбородок прижаты к полу. Сделайте глубокий вдох, а потом, задержав дыхание, прогнитесь, поднимая стопы и голову как можно выше (рис. 279). Асану надо дер-



Рис. 279

жать столько времени, сколько позволяет дыхание. Затем, на выдохе, отпустите лодыжки, перевернитесь на спину и вытянитесь. Постарайтесь успокоить дыхание, работая диафрагмой.

Позу можно будет считать полностью освоенной, когда вы сможете качаться взад-вперед безо всяких усилий благодаря развитию гибкости и укреплению мышц живота (рис. 280).

Не исключено, что поначалу вы столкнетесь с большими трудностями при попытке оторвать колени от земли. Растянуть передние мышцы бедра можно только постепенно, и никогда не надо форсировать этот процесс.

Будьте внимательны: беритесь руками не за края стоп, а именно за лодыжки (чтобы избежать растяжения связок). Не напрягайте слишком руки — в данном случае они только играют роль связки (грудная клетка перемещается назад именно за счет разгибания ног). Помните о том, что шея должна быть выпрямлена. Едва почувствовав, что больше не можете задерживать дыхание, прекратите выполнять асану.

Благоприятные эффекты этой асаны (особенно для женщин) —



Рис. 280

растягивание мышц бедер и рук, «расправление» грудной клетки, укрепление и улучшение формы грудных желез. Внутренний эффект более всего сказывается на деятельности желудочно-кишечного тракта и желез внутренней секреции.

«Кузнечик»

После периода отдыха и выполнения полного дыхания снова лягте на живот. Руки вплотную прижаты к туловищу, сильно вытянуты; пальцы сжаты в кулаки, кисти опираются на пол тыльными сторонами.

На вдохе поднимите одну ногу; другая нога пусть останется вытянутой на полу (рис. 281). Затем на выдохе «уроните» поднятую, хорошо выпрямленную ногу и поднимите другую, делая новый вдох. Ритмично выполните это движение 4 раза, каждый раз возвращаясь в положение, показанное на рис. 282. В этом положении вы должны чувствовать всю верхнюю (в данном случае — переднюю) часть тела, что, в сущности, и является целью подготовки к самой асане: руки, плечи, подбородок опираются на землю под дополнительной тяжестью.

Положите два сильно сжатых кулака под бедра (руки все так же сильно вытянуты), вдохните глубоко, задержите дыхание и поднимите обе ноги вместе (рис. 283). Удерживайте эту позу столько времени, сколько позволяет дыхание.

Не пренебрегайте периодом подготовки, который облегчает выполнение самой асаны. Особенно важно не отрывать подбородок от земли. Не пытайтесь толчками поднимать ноги как можно выше (это сократит время поддержания позы), а старайтесь оторваться от земли за счет напряжения сильно вытянутых рук. Само собой разумеется, что во время



Рис. 281



Рис. 282



Рис. 283

усилия не надо дышать, а также ни в коем случае не следует начинать позу заново.

Это упражнение значительно ускоряет сердечную и дыхательную деятельность, а следовательно, между ним и следующим упражнением особенно необходим период отдыха.

Асана оказывает весьма значительный внутренний эффект: благодаря массажу всех органов брюшной полости (печени, поджелудочной железы, почек) активизируются их функции, так же как и деятельность желудочно-кишечного тракта.

Внешнее воздействие заключается в том, что асана благоприятно влияет на ягодичные мышцы, брюшной пресс и мышцы позвоночника.

«Кобра»

После расслабления в положении лежа на спине, сопровождаемого полным дыханием, снова лягте на живот. Руки согнуты в локтях, локти прижаты к туловищу, ладони опираются о пол на уровне плеч; шея расслаблена, подбородок на полу.

На вдохе медленно поднимите голову: подбородок выдвигается вперед, шея максимально вытянута, голова отведена назад (так, чтобы позвоночник изогнулся полудугой), но плечи не поднимайте (рис. 284). Задержите воздух в легких во время удержания асаны. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение, сгибая руки.

Поначалу, пока позвоночник недостаточно гибкий, не стремитесь полностью разогнуть руки. Здесь важно как можно больше вытянуть шею назад, не поднимая при этом плеч.

Эту простую, на первый взгляд, асану необходимо особенно тщательно «вымерять» как по продолжительности, так и по степени изгиба позвоночника, потому что при неправильном выполнении она может вызвать значительный дискомфорт.



Рис. 284

Асана полезна при запорах и при заболеваниях матки и яичников. Она развивает верхнюю часть грудной клетки, растягивает мышцы шеи, укрепляет и изгибает позвоночник от затылка до ягодиц, а кроме того, значительно и надолго успокаивает нервную систему, особенно если после этого упражнения каждый раз осуществлять процесс релаксации.

Лучше всего начинать первый урок с описанных трех асан из исходного положения лежа на животе («лук», «кузнечик», «кобра»). Они достаточно трудны и на первых порах потребуют большого внимания. Терапевтический эффект: немедленная перемена в ритме обмена веществ. Эта перемена незамедлительно выражается во внешнем поведении: человек начинает чувствовать благотворное расслабление, идущее изнутри, то есть возникающее естественным путем, а не как результат усилия воли.

«Качалка»

Это упражнение совершенно необходимо для начинающих, которые еще не могут выполнять позу «стойка на голове».

Лягте на пол на спину, обхватите одно колено обеими руками и прижмите его к груди (рис. 285), выдыхая обязательно через нос. Задержите на очень короткое время это положение, поднимая голову, пока не коснетесь носом колена. Затем сделайте то же другим коленом, и так несколько раз. Выдох всегда производится через нос.

После этого обхватите руками оба колена. Выдыхайте, изгибая спину, но оставляя крестец и поясницу прижатыми к полу (рис. 286). Теперь покачайтесь вперед-назад (рис. 287); дыхание произвольное. Сделайте несколько таких качаний. Вам будет лег-



Рис. 285



Рис. 286



Рис. 287



че, если, качаясь назад, вы будете как бы толкать коленом лоб. Вначале возникнет впечатление, что наиболее выступающие позвонки сминаются, но при регулярных занятиях это затруднение быстро исчезает.

Упражнение «качалка» посредством давления, оказываемого на позвоночник, вызывает декомпрессию — расслабление позвоночных мышц и облегчает выполнение следующего упражнения, которое называется «двусторонний зацеп».

«Двусторонний зацеп» (на двух ногах)

Лягте на спину, вдохните, вытяните руки назад (за голову), растягивая все тело. Теперь, на выдохе, садитесь и продолжайте наклоняться, складываясь так, чтобы грудь и живот легли на ноги; кисти положите на стопы, захватив большие пальцы на ногах указательными пальцами рук (рис. 288, 289). Задержите дыхание (легкие без воздуха) на все время позы. Затем, на



Рис. 288



Рис. 289

вдохе, снова выпрямитесь и вытянитесь на ковре. Асана выполнена отлично, если подбородок опирается на колени, а ноги хорошо выпрямлены и прижаты к полу. Кисти должны лежать на пальцах ног, а локти — на полу, без напряжения рук.

Чтобы достичь этой стадии, рекомендуется разделить асану на две составные части. Сначала согните немного колени, обхватив большие пальцы ног: таким образом обеспечивается внутренний эффект — усиление перистальтики кишечника благодаря надавливанию сжатого на выдохе живота на бедра.

Немного отдохнув, снова примите позу, чтобы получить внешний эффект — растягивание и изгибание позвоночника: сядьте (на выдохе) и, наклоняясь вперед, попытайтесь поставить на пол локти согнутых рук. При этом ноги остаются прямыми и прижаты к земле (рис. 290).

Очевидно, что следует как можно скорее начать выполнять всю позу целиком. Необходимо любой ценой избегать напряжения рук и плеч. Никогда не надо браться за ступни или пятки, так как это почти исключает возможность выпрямления ног при выполнении асаны.



Рис. 290

Когда вы более или менее овладеете указанной позой, включите дополнительное упражнение: согните пальцы ног «крючком» — это улучшает свод стопы (изгибает стопу) и ускоряет циркуляцию крови в мышцах задней поверхности ноги, особенно с внутренней стороны свода. В китайской медицине области свода стопы придается большое значение: считается, что возбуждение расположенных здесь рецепторов «возвращает» память.

Таким образом, сгибание пальцев ног «крючком» следует рассматривать не как дополнительную деталь, а как важный элемент асаны и вообще всех асан, называемых «защипом».

При выполнении данной асаны происходит выпрямление и растягивание всех мышц задней поверхности ног и спины. Кроме того, укрепляется свод стопы, а также растворяются кальциевые отложения на всем протяжении позвоночного столба.

Эта асана и ее варианты оказывают исключительно благоприятное воздействие на органы брюшной полости: одновременно осуществляются массаж печени, стимуляция перистальтики кишечника (за счет его сжатия) и борьба с метеоризмом.

Указанные эффекты зависят от продолжительности асаны, а значит, необходимо тщательно подготовиться к ней в предшествующий период расслабления. Самое главное — чтобы хватило воздуха, потому что для уничтожения полезного действия позы достаточно одного вдоха, сделанного во время ее выполнения.

«Ученик»

Сядьте и хорошо согните одну ногу, а другую вытяните в сторону; кисти лежат на коленях, ладони обращены вверх (рис. 291). Вначале вам вряд ли удастся



Рис. 291

коснуться пола коленом согнутой ноги. Не старайтесь сделать это силой, а сядьте спокойно, обращая внимание только на то, чтобы позвоночник был как следует выпрямлен, но не напряжен.

Эта простая и сравнительно легкая для исполнения асана — первая из так называемых стабильных поз, которые не подразумевают задержку дыхания и могут быть использованы для более сложных способов дыхания или для успокоения.

Подготовка к «лотосу»

Примите исходное положение асаны «ученик», а затем обхватите стопу согнутой ноги и положите ее на бедро выпрямленной ноги как можно ближе к паху, пытаясь повернуть стопу кверху. Поддерживая ее одной рукой, нажимайте основанием ладони другой руки на колено (рис. 292), двигая его вверх-вниз.



Рис. 292

Это подготовительное упражнение требует двойного внимания. Если колено слишком далеко от пола, необходимо быть особенно осторожным: нельзя прижимать его силой, так же как и «переваливаться» с одной ягодицы на другую. Самый быстрый результат получится, если практиковать это упражнение регулярно, для того чтобы растянуть сухожилия.

Не идите по пути наименьшего сопротивления — отдавая предпочтение более «легкой» стороне (такая имеется всегда), а делайте упражнение так, как положено: сначала одной ногой, потом другой.

Когда вы сможете без труда удерживать колено согнутой ноги прижатым к полу (рис. 293), можно приступить к самой позе «лотос» (см. типовые уроки второй и третьей степени).



Рис. 293

После выполнения упражнения отдохните, либо вытянувшись на спине (вначале), либо, впоследствии, в позе «ученик». Она наиболее проста и позволяет поупражняться в диафрагмальном дыхании в вертикальном положении.

«Односторонний зацеп» (на одной ноге)

Приняв позу «ученик», сделайте полный вдох, не забывая, что начинать его надо за счет диафрагмы (толчок животом вперед). Затем на выдохе лягте ту-



Рис. 294

ловищем на выпрямленную ногу. Обхватите большой палец ноги указательными пальцами обеих рук, как крючком (рис. 294). Задержите дыхание (без воздуха в легких) на все время выполнения асаны.

Вначале, как и при «двустороннем зацепе», асану разрешается выполнять в два приема. Сначала приподнимите колено (то есть согните ногу), чтобы коснуться его животом. Потом, отдохнув и сделав еще один вдох, наклоните туловище к ноге, вытянутой на полу, не поднимая колена и выставив локти вперед (кисти к плечам) (рис. 295).

Будьте внимательны: наклоняться надо симметрично, плечи должны быть на одном уровне; не напрягайте руки, не двигайте ногами — они должны оставаться на полу.

Эта асана имеет такой же внутренний эффект, как и «двусторонний зацеп», но ее внешнее воздей-



Рис. 295

ствие выражено больше, особенно в отношении поясничного изгиба позвоночника и тазобедренных суставов (в частности, она полезна при артритах).

«Рыба»

Вытянувшись на спине, согните обе ноги (сначала одну, потом другую), помогая себе руками; стопы поместите одну перед другой (а не одну к другой); колени согните, насколько это возможно, и пусть они лежат на полу под собственной тяжестью. «Растяните» спину, стараясь сгладить изгибы позвоночника, но при этом не пытайтесь во что бы то ни стало прижать ее к полу. Обхватите локти и положите руки на пол так, чтобы они венцом окружили голову (рис. 296).



Рис. 296

Не сгибайте шею; поднимите подбородок. Не стремитесь прижать колени к полу — пусть они будут пассивны. Через некоторое время поменяйте положение ног.

Во время выполнения данной асаны не надо сознательно искать «удобное» дыхание: оно получится само по себе, и это будет диафрагмальное дыхание (вытягивание рук за голову препятствует движению ребер и тем самым — грудному дыханию, так что только диафрагма остается подвижной).

Кроме благоприятного внешнего воздействия на плечи и тазобедренные суставы, эта асана очень полезна для расслабления благодаря поистине восстановительному диафрагмальному дыханию, которое осуществляется без волевого вмешательства, а только за счет того, что конечности неподвижны.

«Йога-мудра»

Эта асана вытекает непосредственно из предыдущей. Сядьте, помогая себе локтями и кистями, но не перемещая коленей, — пусть обе ноги остаются согнутыми на полу. Сделайте полный вдох и на выдохе наклонитесь вперед. Уприте голову в пол, не прилагая усилия; сомкните кисти за спиной, не напрягая рук (рис. 297). Легкие освобождены от воздуха. Надо стараться, чтобы голова склонялась под собственной тяжестью, а спина сгибалась пассивно. Если вначале вам не удастся коснуться лбом пола, оставайтесь в среднем положении — это несколько не умаляет эффективности асаны. Сделайте новый вдох, выпрямляясь; потом, отдохнув, смените положение ног и повторите все то же самое еще раз.

Польза этой асаны заключается в растягивании мышц спины, ягодичных мышц и задних мышц бедер,



Рис. 297

а также в увеличении гибкости позвоночника, тазобедренных суставов и коленей. Ее внутреннее воздействие подобно внутреннему эффекту позы «защип»: сжатие живота, борьба с метеоризмом.

Необходимо отметить, что именно в этой позе человек впервые открывает для себя, что, оказываясь, способен довольно долго не дышать, не страдая от нехватки воздуха. Возникает ощущение такого спокойствия, что это напоминает легкий гипноз. Этот эффект можно удлинить, если сразу после выполнения асаны принять позу расслабления и применить полное дыхание в ритме 4–16–8–16.

«Йога-мудра» (упрощенный вариант)

Если предыдущая поза окажется слишком трудной (например, из-за артрита коленных суставов или болезненности в лодыжках), ее можно заменить более легкой позой, которая оказывает такое же воздействие, хотя и выраженное несколько слабее.

Сядьте на пятки, спину держите прямо. Вдохните глубоко, а затем, делая глубокий выдох, наклоняйтесь вперед, пока не коснетесь лбом пола (рис. 298). Легкие пусть остаются без воздуха. Кисти сомкните за спиной, не напрягая рук.

Если окажется, что спина недостаточно гибкая, не старайтесь коснуться пола головой: главное, чтобы ягодицы оставались на пятках. Поза, при которой го-

лова достает до пола, но ягодицы не касаются пяток, не дает никакого эффекта.

Примите снова позу расслабления. Сделайте серию глубоких произвольных вдохов-выдохов. Потом лежи-



Рис. 298

те несколько секунд неподвижно и расслабленно, не делая ничего.

На этом завершается первый урок, первое знакомство с хатха-йогой.

Тем, кто хочет продвинуться вперед без ненужной спешки и с максимальным эффектом, можно рекомендовать оставаться на этой стадии (первой степени) как минимум 1 месяц (при ежедневных занятиях).

Более закаленным ученикам можно посоветовать вернуться к типовому уроку первой степени, если они переживают жизненный кризис или переутомлены.

Практические указания

- Никогда не занимайтесь на матрасе и вообще на чем-либо мягком, потому что в этом случае исчезает чувство равновесия, возникает опасность повреждения позвонков.
- Во время занятий на вас не должно быть ничего твердого или тесного (очков, стягивающей одежды, украшений и др.).
- Прежде чем приступить к упражнениям, следует опорожнить мочевой пузырь и кишечник. Никогда не занимайтесь на полный желудок, кроме тех случаев, когда учитель однозначно советует обратное (например, выполнить асану, которая облегчает пищеварение).
- Никогда не занимайтесь обнаженными или легко одетыми (лучше всего подойдет мягкое шерстяное или трикотажное трико).
- Не планируйте занятие, если не располагаете для него достаточным временем.
- Не занимайтесь более 1 часа, даже если имеете уже многолетний опыт.

- Не занимайтесь, если у вас лихорадка или насморк (в этом случае вы не сможете свободно дышать).
- Гибкости и расслабления легче достичь после ванны.
- По окончании каждого урока отдыхайте как можно дольше, прежде чем приступить к повседневным делам.
- Не пейте много воды после урока (обычно рекомендуется молоко, но не все люди хорошо переносят его).

Типовой урок второй степени

Когда урок первой степени будет освоен настолько, что у вас появится чувство гармонии, физической легкости и внутреннего покоя, можно приступить к более трудным асанам.

Урок второй степени тоже начинается с подготовки — расслабления мышц и правильного дыхания. Затем выполняются три позы на животе: «лук» (см. рис. 279), «кузнечик» (см. рис. 283), «кобра» (см. рис. 284), а вслед за ними — «качалка» (рис. 287) и «двусторонний зацеп» (рис. 289).

Все эти асаны выполняются в обычном ритме, после каждой необходимо расслабиться.

«Адепт»

Выполняя подготовку к «лотосу» (см. рис. 293), согните тазобедренные суставы еще больше. Когда колено согнутой ноги приблизится к полу, потяните к себе другую стопу так, чтобы обе согнутые ноги разместить одну поверх другой. Эта поза называется «адепт» (рис. 299).

Выполните один или два ритмичных вдоха и выдоха, чтобы расслабить все напряженные мышцы. Вытяните ноги, чтобы дать им отдохнуть, а затем примите позу «ученик» (см. рис. 291) и выполните «односторонний зацеп» (см. рис. 294). Стремитесь как можно лучше выпрямить ногу, мало-помалу толкая пятку все дальше. Затем примите позу расслабления и перейдите к следующему упражнению.



Рис. 299

«Зацеп» в позе «голова коровы»

Сядьте, вытяните одну ногу (в данном случае — правую) вперед, а другую согните в колене (голень на полу, подошва обращена кверху). Сделайте глубокий вдох; на выдохе наклонитесь вперед; обхватите большой палец ноги указательными пальцами обеих рук (рис. 300). Задержите дыхание (легкие без воздуха), а затем на вдохе выпрямитесь. После расслабления смените положение ног и начните снова.

Поначалу поза может оказаться трудной — следите за тем, чтобы не «заваливаться» на одну сторону.



Рис. 300

Чтобы избежать этого, можно раздвинуть ноги, если вы пока не способны удерживать равновесие, а также слегка согнуть колено той ноги, к которой вы наклоняетесь.

Эта асана имеет такое же воздействие, как и все остальные позы типа «защип». Кроме того, она очень полезна при артрите тазобедренных суставов (это заболевание угрожает тем, кто недостаточно ходит пешком).

После расслабления перейдите к следующему упражнению.

«Простой вертикальный зацеп»

Сядьте, согните одну ногу (колено обращено в сторону); притяните к себе другую ногу, сгибая ее в колене (коленом к подбородку). Крепко обхватите руками большой палец на той же ноге. Сделайте вдох: На выдохе выпрямите эту ногу вертикально вверх и задержитесь в этом положении; дыхание легкое. Живот должен быть прижат к бедру, а подбородок приближен к колену (рис. 301). Эта асана сохраняет всю свою эффективность, даже если нога поначалу не выпрямлена полностью (рис. 302).



Рис. 301



Рис. 302

Данный вид «защипа», кроме уже известного нам благоприятного внутреннего воздействия, укрепляет мышцы живота.

«Рыба» в «адепте»

После обязательного расслабления вытянитесь на полу (на спине), согните ноги так, как это требуется для уже знакомой вам позы «рыба» (см. рис. 296), но при этом поместите стопу одной ноги поверх икроножной мышцы или бедра другой. Расположите руки венцом вокруг головы; старайтесь не изгибать чрезмерно спину. Не стремитесь силой притянуть колени к полу, пусть они «клонятся» под собственной тяжестью (рис. 303).



Рис. 303

Дышите произвольно, не пытайтесь контролировать дыхание, — диафрагмальное дыхание получится само собой.

Через некоторое время смените положение ног.

«Йога-мудра» в «адепте»

Сразу после выполнения предыдущей асаны сядьте, помогая себе руками и сохраняя вышеописанное положение ног. Как только туловище примет вертикальное положение, сделайте большой вдох и, выдыхая, «роняйте» голову (а следом и туловище) вниз и



Рис. 304

вперед. Задержите дыхание (легкие без воздуха); не тянитесь плечами и головой вперед (рис. 304).

Абсолютно необходимо, чтобы ягодицы оставались на месте, в то время как позвоночник вытягивается под тяжестью головы (никогда не отрывайте ягодицы от пола, стремясь опустить голову как можно ниже).

Эта асана, как и другие позы «йога-мудра», оказывает значительный внутренний эффект при применении позы расслабления.

При более тесном скрещивании ног улучшается ее внешнее воздействие — растягивание мышц и нервных волокон бедра — и таким образом осуществляется подготовка к позе «лотос».

Повторите эту асану, сменив положение ног, а затем вытянитесь на полу, полностью расслабьтесь и выполните полное дыхание.

«Полная поза»*

Вытянувшись на спине на полу, поднимите ноги, а затем и туловище до вертикальной линии, опираясь на затылок, плечи и руки, поддерживая талию (рис. 305). Вытянитесь по возможности вер-

* Общепринятое название этой позы — «березка».

тикально, не напрягая ног, а поднимаясь за счет мышц поясницы.

Дышите медленно и только животом, чтобы избежать чрезмерного прилива крови к лицу. Следите за тем, чтобы не сгибать шею; голова должна быть на одной линии с плечами, в противном случае можно повредить шейные позвонки. Ни в коем случае не изгибайте спину во время поддержания позы.

Чтобы вернуться в исходное положение, согните ноги, приблизив колени к носу, а потом сгибайте спину.

Постарайтесь приземляться очень медленно, «укладывая» позвонок за позвонком (голова должна оставаться неподвижной). После этого выпрямляйте ноги, опуская их как можно медленнее.

Примите позу расслабления и сделайте один цикл полного дыхания.

Внешнее воздействие этой асаны состоит в укреплении одновременно и позвоночника, и области живота (естественный поясничный лордоз). Она особенно полезна для женщин, поскольку является прекрасным средством против морщин благодаря приливу крови к лицу и ускорению ее циркуляции (чему способствует дыхание животом).

Внутренний эффект очень важен: асана полезна при варикозном расширении вен и геморрое (благодаря отливу крови от ног и нижней части живота), при опущении внутренних органов (почек, желудка и др.). Она ослабляет давление на внутренние органы, которое бывает чрезмерным, если человек большую часть времени находится в положении стоя. Наконец, эта асана, судя по всему, регулирует



Рис. 305

функцию щитовидной железы и возбуждает слюнные железы.



Эта поза имеет одно выраженное противопоказание — остеохондроз шейного отдела позвоночника. Ни в коем случае не следует использовать ее при хронических болях в шее или при треморе рук.

После полной позы рекомендуется практиковать «качалку», так как совершаемые при этом движения снимают утомление мышц спины.

Если «качалка» дается без труда, можно выполнить ее в несколько ином варианте. Вместо того чтобы обхватить колени сомкнутыми кистями (см. рис. 286), раздвиньте колени, заведите кисти за лодыжки, а стопы пусть соприкасаются между собой (рис. 306).

Делая глубокий вдох, перекатитесь назад, а потом опять вперед движением качалки. На выдохе разведите ноги настолько, чтобы поставить локти на землю (рис. 307). Повторите качание несколько раз.

Строго говоря, это движение, так же как и всякая «качалка», не относится к йоге, но может быть с боль-



Рис. 306



Рис. 307

шой пользой введено в некоторые ее позы. «Качалка» придает пужную форму позвоночнику, который является источником многих болезней.

После выполнения «качалки» примите позу расслабления и сделайте одно глубокое дыхание.

«Герой»

Сядьте на пятку согнутой ноги (в данном случае — левой), а другую — тоже согнутую — поместите так, чтобы правое колено оказалось почти точно над левым (рис. 308). Положите сомкнутые кисти на верхнее (правое) колено (рис. 309).



Рис. 308



Рис. 309

Стопа левой ноги, служащая опорой, должна лежать так, чтобы можно было сесть на пятку с внутренней ее стороны. Верхняя (правая) нога должна быть неподвижной, чтобы не нужно было прилагать усилия для сохранения равновесия.

Эта асана дает идеально прямую осанку, особенно начиная с того момента, когда перестает чувствоваться боль в голеностопном суставе опорной ноги. Позу рекомендуется практиковать в конце урока, поочередно на каждой ноге. Чтобы избежать ненужного

напряжения, сделайте один или несколько циклов полного дыхания. Необходимо отметить, что давление на лодыжку опорной ноги, которое обычно поначалу плохо переносится, постепенно уменьшается, и к нему привыкаешь. Эта асана весьма эффективна в качестве подготовки к позе «лотос».

«Алмаз»



Рис. 310

Эта асана очень проста, полезна и легко выполняется после позы «герой».

Сядьте на обе соприкасающиеся между собой пятки; колени хорошо согнуты, лежат на полу. Положите кисти на колени, ладони обращены кверху во избежание напряжения рук и плеч, а также для того, чтобы удерживать позу без помощи рук (рис. 310).

«Лотос»

Если, выполняя «подготовку к лотосу», вы уже способны с легкостью держать одно колено согнутым и прижатым к полу, а стопа при этом хорошо опирается на противоположное бедро (см. рис. 292), постарайтесь как можно точнее подвести ступню вытянутой ноги к колену согнутой (рис. 311а). Затем, сделав один цикл полного дыхания (как и всегда при усилении), обхватите эту стопу обеими кистями и положите ее на бедро, как и другую (рис. 311б). Расслабьте руки, опустите их на колени, ладони обращены кверху (рис. 311в). Это и есть поза «лотос». Смените положение ног.

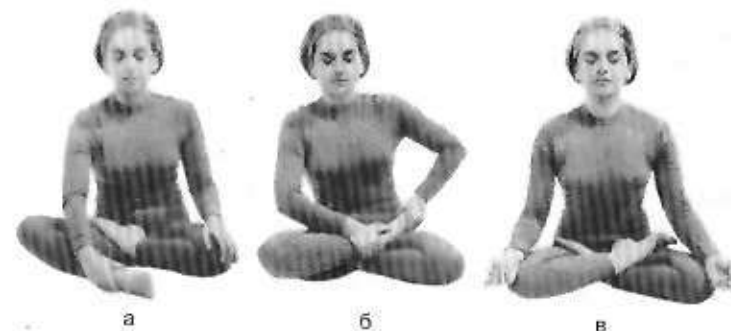


Рис. 311

Эта асана кажется очень трудной. Но встречаются люди, которые могут выполнить ее сразу, без какой-либо подготовки и без затруднений. Тем не менее они должны знать, что не следует слишком рано использовать эту позу для дыхательных упражнений, так как, если спина изгибается (вследствие скрещения ног), то это сводит на нет пользу данной асаны. Гибкость ног — недостаточное условие; необходимо, чтобы и спина была идеально прямой.

Скрещение ног со стопами, приведенными к паху, приводит к сдавливанию этой области и вызывает «обескровливание» всей нижней части тела за счет замедления циркуляции крови. Но при этом не происходит прилива (и, значит, застоя) крови в нижней части тела, как при сидячем положении с опущенными ногами. (Разумеется, циркуляция не исчезает совсем, как у животных во время зимней спячки.) Таким образом, первый эффект связан с более интенсивным кровоснабжением верхней части тела.

Второй эффект — выравнивание изгибов позвоночника — грудного кифоза и поясничного лордоза, которые могли бы снизить эффективность дыхания.

Следовательно, эта поза очень благоприятна для дыхательных упражнений: когда их выполняют в таком положении, они быстрее приводят к желанному эффекту полного покоя. Другими словами, это своего рода эффективная перезарядка нервной системы, которая происходит и во всех остальных хорошо выполненных позах, но всегда в меньшей степени, чем в «лотосе».

Наконец, оставив в стороне чисто физические аспекты, можно попробовать объяснить благотворное воздействие этой асаны на психику в целом. Ноги представляют собой, образно выражаясь, главное оружие человека. Доисторический человек жил среди множества опасностей и при этом не имел почти никакого средства защиты, кроме собственных ног: он убегал и догонял. В позе «лотос» ноги полностью «задействованы», что символизирует хорошее владение ими. При этом мы не можем ни использовать их, ни быстро освободить, что является отражением полной внутренней уверенности, совершенного спокойствия, когда страх, состояние «настороже» отсутствуют. Когда «оружие сложено», наступает мир.

А вот еще один очень красивый индусский символ: цветущий лотос, который, не намокая, лежит на поверхности воды, словно мудрец, который, сам не страдая, занимается медитацией «на поверхности беспокойного человечества».

Дыхательные упражнения второй степени

Если вы научились выполнять полное дыхание в состоянии расслабления в положении лежа, можно приступить к дыхательным упражнениям в положении сидя.

Чтобы обеспечить необходимые условия для расширения грудной клетки (выравнивания изгибов позвоночника), выберите одну из разработанных для этого стабильных поз, например «алмаз» (см. рис. 310), а если ощущаете болезненность в голеностопных суставах — то позу «ученик» (см. рис. 291). Начните тренировать диафрагму с очень спокойного движения животом вперед-назад. Не забывайте, что при вдохе живот надувается.

Затем дышите так же, как и в положении вытянувшись на спине. Выполните полное дыхание: 4 счета — вдох, 8 счетов — задержка дыхания, 8 — выдох, 8 — задержка дыхания без воздуха в легких. Постепенно увеличивайте оба периода задержки дыхания до получения пропорции 4–16–8–16.

Когда это будет даваться вам без труда, включите следующее упражнение: приставьте два пальца левой руки — указательный и средний — ко лбу (рис. 312а), прижмите большим пальцем левую ноздрю (рис. 312б), вдохните через свободную правую и задержите воздух, считая до 16; затем прижмите безымянным пальцем правую ноздрю (рис. 312в), отпустив левую, через которую и сделайте выдох. Не задерживая дыхания, вдохните снова через ту же ноздрю, через которую только что выдохнули. Задержите воздух на 16 счетов и затем выдохните через



Рис. 312

другую ноздрю. Поначалу это упражнение повторяют 4 раза, но постепенно количество повторений доводят до 12 раз и более.

В древних текстах этому так называемому альтернативному дыханию всегда придавалось очень большое значение. Мы можем и должны использовать его непосредственный эффект — благотворное влияние на симпатическую нервную систему.

Двойной по объему воздушный поток, проходящий только через одну ноздрю, вызывает (посредством трения) возбуждение нервных окончаний, расположенных в слизистой оболочке носа, и обеспечивает таким образом большую амплитуду движений грудной клетки. Этот эффект человек ощущает на себе уже с первых занятий: в конце упражнения ему кажется, что у него «больше места для дыхания».

Когда вы сможете повторить это упражнение от 15 до 20 раз, не испытывая затруднений (утомления или раздражения слизистых), спокойно переходите к следующему упражнению.

Сначала подготовьте свои «грудные мехи», сделав нескольких глубоких вдохов-выдохов. Затем заткните одну ноздрю и вдыхайте очень сильно через другую — открытую, после чего выдыхайте через нее же и так же сильно. Затем прижмите эту ноздрю и вдыхайте и выдыхайте через другую. Выполняйте быстрые вдохи и выдохи без задержки воздуха.

Вначале это трудно, но впоследствии у вас получится отрывистое и сильное дыхание, при котором диафрагма играет главную роль. При этом вы почувствуете интенсивное тепло по всей поверхности кожи. Вот почему это дыхание называют очистительным («дух, который очищает»). Это связано и с очищением дыхательных путей, и, особенно, с интенсивной периферической циркуляцией крови.

Последнее приводит к усиленному и быстрому потоотделению и, как следствие, — к очищению всех пор, а тем самым освобождается и стимулируется главный орган дыхания — кожа. Следует отметить, что ускорение циркуляции крови происходит без помощи сердца — ритм сердечных сокращений при этом не изменяется. Упражнение также помогает сбросить лишний вес.

Но здесь необходимо соблюдать множество правил. Никогда не применяйте этот способ дыхания изолированно: сначала сделайте два цикла полного дыхания, потом — альтернативное дыхание через две ноздри, а затем — снова полное дыхание. Только после этого можно выполнять очистительное дыхание. Без этих мер предосторожности ритм сердечной деятельности ускоряется, что весьма пагубно влияет на конечный результат.

После завершения этого упражнения обязательно сделайте несколько глубоких полных дыханий и останьтесь на какое-то время неподвижны (или в сидячем положении, или в позе расслабления). Вставая, никогда не делайте резких движений — в противном случае ваше самочувствие может ухудшиться.

Типовой урок третьей степени

Когда вы вполне овладеете асанами типового урока второй степени, можно перейти к освоению новых асан. Не забывайте, что не рекомендуется заниматься больше 1 часа (включая дыхательные упражнения и расслабление). Только когда вы научитесь быстро достигать полного расслабления после каждого усилия (и перед ним) и сможете легко сократить время подготовительного полного дыхания, вы будете готовы справиться с новыми трудностями.

«Приветствие солнцу»

Это упражнение — единственное в своем роде в системе йоги. Оно не может быть рекомендовано начинающим, поскольку ему должен предшествовать длительный период отдыха. Известно несколько вариантов этого упражнения.

Исходное положение: стоя прямо, ноги вместе, ладони согнутых в локтях рук сложены перед грудью. Сделайте медленный вдох, потянувшись руками вверх, ладони обращены кверху (рис. 313).

Наклонитесь вперед, опустите руки и задержите воздух в легких (ноги слегка согните в коленях, если в этом есть необходимость) (рис. 314а). Упритесь ладонями в пол. По-прежнему задерживая дыхание (легкие наполнены воздухом), отставьте назад одну прямую ногу (рис. 314б), а затем и другую (рис. 314в); голова поднята, взгляд обращен вперед; руки прямые. Теперь, оставаясь в этом положении, выдохните. Задержите дыхание (легкие без воздуха). Сгибайте колени, а затем локти (рис. 314г),



Рис. 313

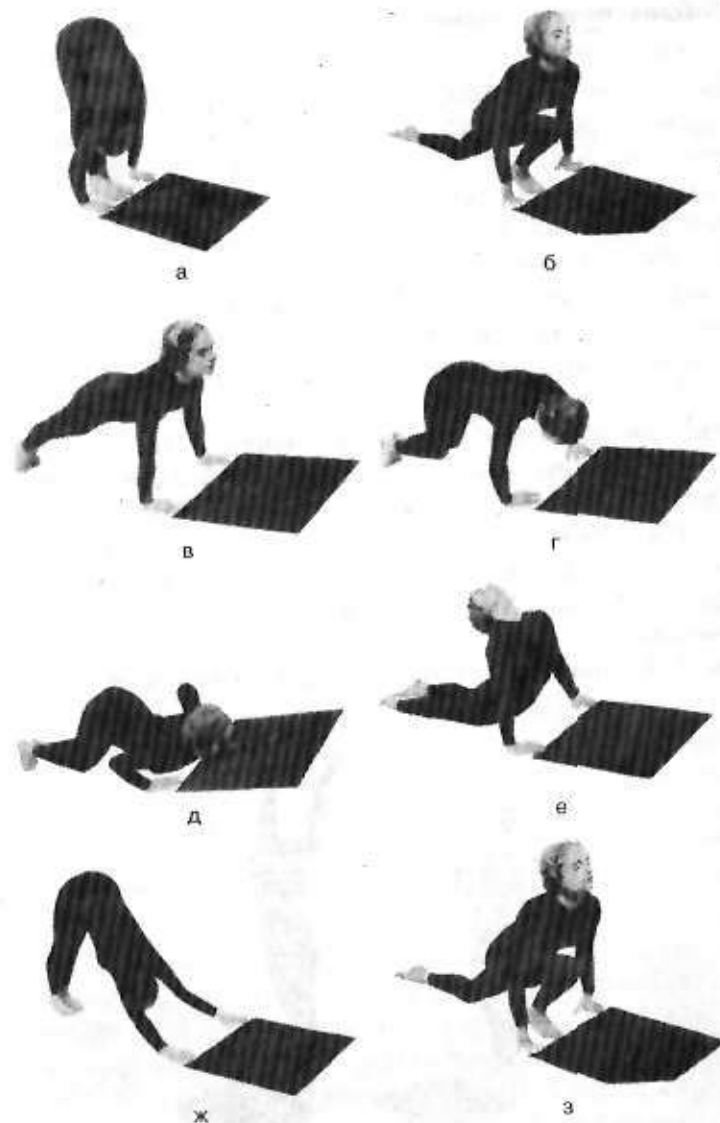


Рис. 314

ложась таким образом на пол, причем грудь должна коснуться пола прежде, чем живот (рис. 314д). Когда окажется, что вы полностью лежите на полу, сделайте вдох, прогибаясь назад (поза «кобра» — рис. 314е) и опираясь на выпрямленные руки. Не сдвигая с места ни ступни, ни кисти, согнитесь в тазовом поясе; спина, руки и ноги прямые, руки вытянуты вперед, голова — между рук (рис. 314ж). Задержите воздух в легких. Выдвиньте вперед одну ногу, сгибая ее и опираясь на противоположное колено (рис. 314з); сделайте выдох.

Приставьте другую ногу, выпрямляя обе ноги и поднимая таз. Задержав дыхание (легкие без воздуха), постарайтесь коснуться коленей лбом (рис. 314а).

Выпрямитесь и потянитесь руками вверх (ладони обращены кверху); вдохните. Вернитесь в исходное положение и выдохните (ладони сложены перед грудью).

Это упражнение следует делать медленно. Вначале допускаются небольшие перерывы (во время выдохов и вдохов); впоследствии необходимо выполнять его связно — так, будто собака или кошка потягивается, пробудившись после хорошего послеобеденного сна.

В первый год занятий не повторяйте это упражнение более 4 раз — такого количества будет достаточно для развития гибкости суставов и мышц.

Закончив упражнение, примите позу расслабления и сделайте несколько циклов полного дыхания, а затем перейдите к нормальному уроку, начав с трех поз на животе: «лук», «кузнечик», «кобра».

После этого обязательно расслабьтесь и перейдите к следующей асане.

Стойка на голове

Встаньте на колени перед стеной или дверью. Ковер, на котором вы стоите, не должен скользить. Поставьте локти на пол примерно на расстоянии 50 см от стены и переплетите пальцы рук (рис. 315а). Упритесь головой в ковер так, чтобы основной упор приходился на место родничка (самое «плоское» место свода черепа, чуть спереди макушки); кисти при этом охватывают заднетеменную часть черепа (рис. 315б). Не давите головой на кисти. Локти не надо слишком отдалять друг от друга — не более чем на 30 см.

Поддерживая таким образом голову, разогните колени, опираясь на пальцы ног (рис. 315в). При этом как на локти, так и на голову должна приходиться одинаковая тяжесть. Держите туловище как можно более вертикально, по возможности параллельно стене. Оторвите от пола одну стопу, опираясь на другую; постарайтесь не опускать поднятую ногу некоторое время и особенно следите за тем, чтобы локти не отдалялись постепенно друг от друга.

Эта предварительная работа необходима для укрепления мышц спины и поясницы, а также для того, чтобы привыкнуть к давлению на локти, которые должны предохранять голову. Обычно в течение нескольких уроков — пока вы не можете должным

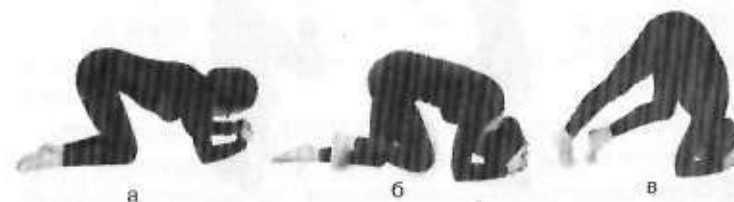


Рис. 315

образом удерживать равновесие — следует ограничиться этой стадией упражнения.

Когда вы почувствуете, что голова абсолютно устойчива, переходите к самой позе. Держа туловище в вертикальном положении, сделайте глубокий вдох (это обязательно!). Прислоните одну ногу к стене (рис. 316а), затем другую (рис. 316б); выпрямите ноги без опоры на стену (рис. 316в). Следите за тем, чтобы не прогибать спину и не раздвигать локти; дышите произвольно. Согните ноги в коленях (рис. 316г).

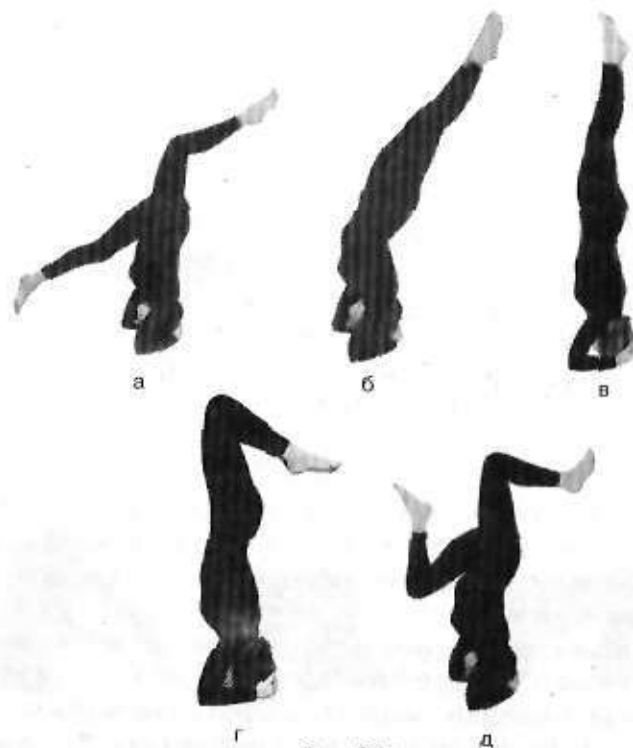


Рис. 316

Потом, задержав одну стопу прислоненной к стене, согните другую ногу в коленном и тазобедренном суставах, потянувшись коленом к пупку (рис. 316д), и, прогнувшись, легко опускайте обе ноги на пол, не разгибая их ни в коленных, ни в тазобедренных суставах.

В таком «сложенном» положении оставайтесь на несколько минут: ягодицы — на пятках, голова — на двух кулаках, поставленных один на другой (рис. 317). Очень важно восстановить циркуляцию крови постепенно, без резких переходов, и помочь сердцу обеспечить прилив крови на этом уровне (голова, шея, плечи). Дышите произвольно.



Рис. 317

После этого сядьте на пятки (поза «алмаз», см. рис. 310) и сделайте один цикл полного дыхания. Вы почувствуете, что эти два положения продлевают благоприятное воздействие самой позы (отток крови от ног, усугубленный «складыванием»).

Внешнее воздействие этой асаны выражается в укреплении мышц спины, поясницы (естественный лордоз), рук, особенно с внешней их стороны (мышцы этой части рук очень слабы у женщин).

Внутренний эффект более значителен и особенно сказывается на циркуляции крови — отток крови от ног и нижней части живота, усиленное кровоснабжение мозга (откуда идет явственное ощущение покоя, которое сопровождает эту позу). Этот эффект вполне можно объяснить воздействием силы земного притяжения.

Никогда не следует перебарщивать в отношении этой стойки, потому что, если задержаться в ней на более долгое время, может произойти смещение шейных позвонков или возникнет ощущение тяжести в

области сердца — как доказательство некоторого прилива крови к сердцу.

! Люди, страдающие высоким кровяным давлением, должны практиковать эту позу с большой осторожностью (или даже избегать), хотя нет нужды отказываться от нее полностью раз и навсегда. Выполнение стойки на голове необходимо прекратить при появлении шума в ушах. Эта асана однозначно противопоказана, если существует опасность смещения шейных позвонков. И само собой разумеется, что не надо выполнять ее при хроническом насморке из-за опасности чрезмерного прилива крови по причине непроходимости носовых ходов.

Прежде чем продолжать урок, обязательно надо дать себе более длительный, чем обычно, отдых и сделать один цикл полного дыхания.

Продолжать же следует с уже знакомого «двустороннего или одностороннего защипа», но в усовершенствованном виде.

«Открытый защип»

Исходное положение — как при подготовке к «лотосу»: сидя, поместив ступню одной ноги (согнутой) на бедро другой (вытянутой вперед). Постарайтесь расслабить мышцы, чтобы они не удерживали согнутое колено далеко от пола. Ступня все время лежит на противоположном бедре. Сделайте глубокий вдох. На выдохе наклонитесь — а точнее, «упадите» грудью вперед — и обхватите большой палец ноги указательными пальцами обеих рук (рис. 318). Задержите дыхание (легкие без воздуха).



Рис. 318

Затем на вдохе выпрямитесь и смените положение ног. Поместите другую ступню на противоположное бедро, расслабьте мышцы, поддерживающие колено, или сделайте один цикл полного дыхания, чтобы уничтожить ненужные мышечные зажимы, и повторите снова «защип» на выпрямленной ноге, в то время как стопа другой ноги прислонена к паху.

После расслабления и обычного дыхания перейдите к «защипу» в позе «голова коровы» (см. рис. 300) или замените его позой «голова коровы».

«Голова коровы»

Помогая себе руками, сядьте между пятками согнутых в коленях ног (колени и бедра сомкнуты, голени разведены). Теперь соедините кисти за спиной: одна рука «идет» снизу, другая — сверху, локоть и плечо этой руки прижаты к голове сбоку (рис. 319). Дышите произвольно. Смените положение рук.

Если поза дается с большим трудом (из-за малой подвижности коленных, голеностопных или тазобедренных суставов), переложите основную тяжесть на кисти, поставив их около стоп и опираясь на них. Не пытайтесь полностью сесть на пол с первого же раза,



Рис. 319

а «попружиньте» в этом положении. Потом сядьте на пятки (а не между ними), чтобы выполнить часть позы, относящуюся к плечам, — сомкнуть кисти. Кроме того, *поначалу можно немного раздвинуть колени*, если так вам будет легче. Это временные меры, которые лишь немного снижают ценность всего упражнения.

Данная асана очень полезна всем, особенно тем, кто ведет малоподвижный образ жизни и кому угрожает неподвижность суставов ног. Она приводит в движение колени, голеностопные, тазобедренные суставы и плечи. Кроме того, эта асана улучшает подвижность и грудной клетки.

После упражнения расслабьтесь полностью и сделайте как минимум один цикл полного дыхания.

«Вертикальный двусторонний зацеп»

Это завершающий вариант уже знакомого упражнения «двусторонний зацеп» (см. рис. 289). Сядьте так, чтобы ноги были согнуты в коленях, а колени приближены к подбородку. Обхватите оба больших пальца ног указательными пальцами рук (рис. 320) и вдохните. Делая медленный выдох, рывком под-



Рис. 320



Рис. 321



Рис. 322



Рис. 323

тяните ноги вверх (рис. 321) так, чтобы живот оставался прижатым к бедрам. Разогните ноги насколько это возможно, не стараясь поначалу выпрямить их максимально (рис. 322). Задержитесь в этом положении; дышите легко.

Не откидывайте голову назад, желая сохранить равновесие, — так можно опрокинуться на спину. Не раздвигайте колени; обхватите их обеими руками снизу (рис. 323). Делайте выдох во время усилия и только тогда, когда нашли устойчивое положение.

Эта асана — отличное упражнение для тренировки равновесия. Она также приводит в действие все мышцы передней брюшной стенки.

Кроме того, поза «вертикальный двусторонний зацеп», как и все «зацепы», способствует растягиванию мышц задней поверхности ноги и укреплению свода (изгиба) стопы. Примите позу расслабления и сделайте одно глубокое дыхание, после чего приступите к следующей асане.

«Рыба» в «лотосе»

Лягте на спину и поднимите ноги. Стопу каждой ноги поместите на бедро противоположной (сначала

одну, а затем накрест другую). Пусть скрещенные таким образом ноги медленно «падают» на пол. Туловище должно быть вытянуто, изгибы позвоночника не слишком подчеркнуты. Теперь соедините руки над головой (рис. 324). Дышите произвольно.

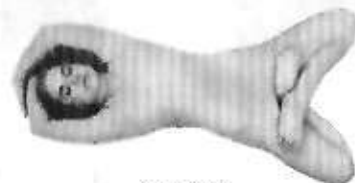


Рис. 324

Благоприятное воздействие позы «рыба» не увеличивается при таком сплетении ног, а следовательно, делать это имеет смысл только тогда, когда это получается довольно легко, с единственной целью — еще больше развить гибкость.

Смените положение ног; перейдите к следующей асане.

«Йога-мудра» в «лотосе»

Не «расплетая» ног, сядьте, помогая себе руками. Сделайте глубокий вдох. На выдохе медленно «роняйте» голову вперед, пока не коснетесь лбом пола (рис. 325). Задержите дыхание (легкие без воздуха). Согните обе руки, сложив за спиной ладони одна к другой так, чтобы пальцы были направлены к голове. Вдохните, выпрямляясь. Смените положение ног и повторите позу. После этого вытянитесь и снова примите позу расслабления, сделав один цикл полного дыхания.

Так же, как и в предыдущем упражнении, сплетение ног способствует приобретению большей гибко-



Рис. 325

сти. Расположение рук (с ладонями, сложенными за спиной) оказывает благоприятное воздействие на их мускулатуру.

«Полная поза»

Постояв несколько секунд в стойке на плечах (см. рис. 305), положите прямые руки на пол ладонями вниз. Заведите прямые ноги назад и коснитесь пальцами ног пола за головой (рис. 326). Если вначале вы не можете достать до пола, останьтесь на некотором расстоянии от него, но колени обязательно должны быть полностью выпрямлены. Асана и в этом случае сохраняет все свое воздействие. Дышите произвольно.

Снова вернитесь в вертикальное положение; подышите несколько раз животом, поддерживая руками поясницу и согнув ноги в тазобедренных суставах под прямым углом.

Одну ногу вытяните вертикально вверх и опустите ее на пол, на всю стопу (рис. 327); затем опустите так же другую ногу. Поставьте стопы так, чтобы вам было удобно сохранять положение «мост» (с опорой на плечи и стопы). Подышите животом. Оставайтесь в этой позе несколько секунд (3–



Рис. 326



Рис. 327

4 секунды), после чего сделайте полный вдох и максимально расслабьтесь.

В дальнейшем, если вы хотите усовершенствоваться, можно продолжить упражнение. Выйдите из положения «мост» и, поддерживая руками бедра, снова поднимите ноги вертикально вверх, затем согните их, потянувшись коленями ко лбу, потом медленно разогните и плавно опустите на пол.

Чтобы укрепить мышцы поясницы, можно попробовать, выходя из вертикального положения, одновременно и очень медленно опустить обе ноги и встать на «мост» (рис. 328).

Все эти варианты развивают гибкость и усиливают внешнее воздействие (на мышцы). Основная по-



Рис. 328



за (стойка на плечах) обладает наиболее благоприятным внутренним воздействием и наименее опасна для людей, страдающих артритами.

Желательно сразу после этой позы сделать «качалку» (см. рис. 287) — упражнение, которое является, можно сказать, ее противоположностью.

Освободив таким образом спину от возможных мышечных зажимов, примите позу расслабления и сделайте один цикл полного дыхания.

«Матсиендра»

Теперь выполните следующую позу: сядьте и согните правую ногу в колене. Колено лежит на полу, стопа — возле левой ягодицы; поставьте стопу левой ноги перед правым коленом. Разверните плечи в направлении, противоположном направлению разворота таза. Правую руку положите вдоль левой голени с внешней стороны, захватив пальцами рук подошву с ее внутреннего края. Другую (левую) руку протяните за спиной и обхватите ею правое бедро сверху (рис. 329). Голова повернута в направлении, противоположном ногам. Дышите произвольно. Плечи должны быть на одной высоте; не сгибайте шею.



Рис. 329

Расслабьтесь, затем смените положение ног.

Это упражнение не только развивает гибкость, но и оказывает непосредственное воздействие на функцию пищеварительной системы; в частности, благодаря тому, что железы внутренней секреции как бы «выцеживаются» полностью. Это облегчает работу желудочно-кишечного тракта и стимулирует «ленивую» печень.

После выполнения позы «матсиендра» примите позу расслабления на более продолжительное, чем обычно, время. Сделайте несколько циклов полного дыхания и перейдите к следующим асанам.

«Треугольник»

Встаньте прямо и расставьте широко ноги, развернув стопы носками наружу. Ноги при этом должны быть максимально выпрямлены в коленях. Сделайте глубокий вдох. На выдохе наклонитесь влево и положите левую ладонь на стопу; правая рука вытянута над ухом параллельно полу (рис. 330). Задержите дыхание (легкие без воздуха). Не наклоняйте голову вперед; не сгибайте колени. Выпрямитесь на вдохе, потом наклонитесь вправо. Теперь



Рис. 330

левая рука вытянута горизонтально и тоже выпрямлена. Задержите дыхание (легкие без воздуха).

Затем попробуйте выполнить другой вариант асаны — «угол».

«Угол»

Обхватите локти руками за спиной, сделайте глубокий вдох. На выдохе наклонитесь вперед — в сторону и коснитесь носом колена (рис. 331). Задержите дыхание (без воздуха в легких). Если поначалу окажется, что колено слишком далеко от лица, слегка согните ногу, чтобы все-таки коснуться ее носом. Вдохните, выпрямляясь. Повторите то же упражнение, наклоняясь к другой ноге.



Рис. 331

Эти упражнения оказывают сильный стимулирующий эффект на функцию пищеварительной системы, в частности массируется печень. Кроме того, благотворному воздействию подвергаются мышцы: растягиваются мышцы внутренней поверхности бедра (которые обычно с возрастом становятся дряблыми, особенно у женщин) и боковые мышцы спины.

Примите позу расслабления и сделайте один цикл полного дыхания.

Дойдя до этой стадии, очень рекомендуется выполнить полное дыхание в позе «герой» (см. рис. 309), которая благоприятна для «расправления» грудной клетки. После этого можно перейти к позе «жаба».

«Жаба»

Сядьте на пятки и раздвиньте колени как можно больше, все так же сидя на стопах, которые соприкасаются друг с другом только пальцами (рис. 332).



Рис. 332



Рис. 333

Более трудный вариант: таз располагается перед стопами, которые немного отдалены друг от друга (рис. 333).

В этом положении (очень полезном для развития гибкости стопы и для растягивания мышц бедра) выполните альтернативное дыхание. Если почувствуете боль в лодыжках, не продолжайте эту асану, а сделайте дыхательные упражнения в позе «алмаз» (см. рис. 310), которая более удобна.

Альтернативное дыхание выполняется в обычной последовательности: вдох через одну ноздрю, выдох — через другую, после задержки дыхания на 16 секунд. Если это трудно, сократите время задержки до 10 или 8, или даже 6 секунд. После этого вдохните через ту же ноздрю, через которую только что выдохнули (дыхание после выдоха не задерживается).

Выполнив 4, 6, 8 или больше таких дыханий, сделайте одно или несколько ритмичных нормальных дыханий (4–16–8–16).

Закончить дыхательные упражнения рекомендуется ускоренным дыханием (быстрые вдохи и выдохи, сначала через одну ноздрю, потом через другую). Когда появится ощущение тепла, остановитесь.

Сделайте полное дыхание, все так же сидя или стоя. Хорошо отдохните.

Элементарные упражнения для полной волевой концентрации

Иногда мы хотим сконцентрироваться на каком-либо усилии (например, для того, чтобы выполнить упражнение или асану) или пытаемся задержать мысль на той или иной проблеме и вдруг понимаем, что это очень трудно — подчинить себе мысль, овладеть ею: она «скачет», «улетает». На самом деле этот умственный разброд — явление постоянное, но мы осознаем его только тогда, когда сталкиваемся с трудностями. Эта постоянная умственная суета, соответствующая суете физической и ускоренная современной жизнью, — едва ли не первостепенная причина нашего переутомления и наших неудач.

Замедленный ритм движений йоги или, еще лучше, стабильные позы дают возможность остановить на некоторое время ход мыслей, обрести благотворное состояние успокоения, после которого мысленный поток замедляется, становится более связным и, в конечном счете, более продуктивным. На практике это легче осуществить на занятии йогой, лучше в начале урока, когда физическое успокоение уже достигнуто и когда можно с легкостью поддерживать какую-нибудь стабильную позу.

Поза «рыба» в «лотосе» больше других подходит для первых опытов (см. рис. 324). Лягте на спину, ноги согнуты, как в позе «лотос», руки над головой; дышите произвольно. Закройте глаза не зажимаясь. Полностью расслабьте лицо, как в позе саморасслабления, направьте взгляд за закрытыми веками к некой точке, расположенной между бровями.

Задержите взгляд в этом положении как можно дольше (не задерживая дыхания). Если это окажется трудным, если мысль начнет ускользать, и вы

обнаружите, что думаете о чем-то другом, поставьте «точку на место» — столько раз, сколько понадобится.

Это довольно трудное упражнение ощутимо способствует расслаблению и рекомендуется тем, кто подвержен преимущественно зрительным ассоциациям и представлениям. Мышечное напряжение глаз как будто сдерживает, приглушает непрерывный поток образов, приводя к легкому «гипнотическому спокойствию».

Другое упражнение в позе «рыба» направляет внимание на акустический центр и, кажется, более подходит для людей, которые мыслят словами, то есть «проговаривают мысли». Речь идет о направлении внимания на орган звукообразования (часть гортани ниже адамова яблока). Надо мысленно «распустить», развязать этот центр. Как и всегда, когда дело касается органа, который трудно локализовать в одной точке (как, например, диафрагма), здесь полезно прибегнуть к некоторым образам. Например, можно представить себе орган звукообразования как связку органных труб, как будто стиснутых обручами, крепко прижатых друг к другу. Постарайтесь ослабить эту связку, сделать ее эластичной. Или медитируйте на одну-единственную из этих воображаемых труб, прижатую на уровне адамова яблока. Представьте себе, как диаметр этой трубы расширяется волнами, подобно концентрическим кругам, появляющимся на тихой воде, когда в нее бросают камень.

Это упражнение имеет смысл только тогда, когда его повторяют медленно, в точности так, как расходятся круги по гладкой воде, — в результате возникает своеобразное ощущение необыкновенной впущенной тишины и невероятной свежести (состояние, очень ценимое художественными натурами).

Наконец, третье упражнение, несколько более простое, может удовлетворить тех, кто постоянно находится на грани умственного переутомления.

Для начинающих предпочтительнее выполнять его в конце урока, сидя на пятках в позе «алмаз» (см. рис. 310) или только на одной пятке в позе «герой» (см. рис. 309).

Положите перед собой один-единственный предмет, самый обыкновенный — цветок, ключ или клочок смятой бумаги. Смотрите на этот предмет в течение некоторого времени. Затем закройте глаза и попытайтесь «увидеть» его за закрытыми веками. Он появляется или не появляется, или исчезает, едва появившись. Снова откройте глаза и смотрите на предмет еще некоторое время, потом опять закройте глаза, пытаясь удержать его образ как можно дольше. Повторите все эти действия без спешки и суеты, столько раз, сколько потребуется. Вначале понадобится немало терпения, но, разумеется, не надо доводить себя до утомления.

Многие отвлекающие обстоятельства делают это упражнение труднее, чем оно кажется на первый взгляд.

Прежде всего, это «стойкая привычка» сетчатки видеть предмет без объема, только в некоторых контурах и оттенках. Подобное впечатление очень непродолжительно, и его не надо пытаться удержать.

С другой стороны, восприятию могут мешать различные детали (например, другие предметы), находящиеся в поле зрения и появляющиеся на месте представляемого предмета. Лучшее средство избавиться от них — это либо действительно (а не в воображении) удалить их с глаз долой, либо обратить на них «взгляд» с закрытыми глазами, но только на мгновение, — и они исчезнут сами собой.

И наконец, самое главное: для того чтобы увидеть предмет за закрытыми веками и успеть удержать его образ в полете сознания, нужно уметь по-настоящему видеть с открытыми глазами, видеть просто, непосредственно. Трудность заключается в том, что мы обычно разглядываем предмет, стремясь разложить его на плоскости, объяснить его словами (там что-то блестит, тут что-то прерывается и т. п.). В этом случае как раз и требуется перемещение от «перед глазами» к «за глазами»: не словесные «руководящие» символы должны помочь восстановить первое впечатление за закрытыми веками, а, напротив, — рассеянное внимание, способность к спонтанному, без всяких усилий, восприятию, которая присуща детям и которая порой вызывает зависть у нас, взрослых.

Некоторые люди, хорошо выполнив все «положенные» асаны, достигают концентрации в той степени, которая удовлетворяет их полностью, и не испытывают нужды в дополнительных медитативных изысканиях. Другие, напротив, желают получить непосредственный доступ к полной концентрации, не выполняя никаких поз. Последним следует знать, что в условиях современной жизни очень редко можно достичь истинной концентрации без физического устранения этих условий.

При регулярном выполнении этих упражнений увеличивается способность к концентрации и в то же время предотвращается нервное и умственное переутомление. Если со временем вы начнете практиковать эти упражнения в конце каждого урока, то сможете легко научиться использовать их в повседневной жизни. В любой ситуации и при любых обстоятельствах (не обязательно в стабильной позе йоги) вы сумеете всего лишь за несколько секунд сконцентрировать внимание, чтобы предупредить

утомление или подготовиться к какому-то предстоящему усилию.

Заканчивая рассказ о йоге, хотелось бы сказать следующее. Все древние тексты, посвященные учению йоги, были переведены с санскрита на английский или, реже, на французский и только потом — на русский язык. Следовательно, первоначальная мысль, которая чаще всего выражалась символически, много раз переливалась в различные формы, прежде чем дошла до нас. Можно ли рассчитывать на то, что каждый переводчик был и хорошим лингвистом, и йогом, и поэтом одновременно? В общем и целом от первоначальной идеи почти ничего не осталось.

Йога очень пострадала, с одной стороны, от чрезмерного фанатизма ее последователей, с другой — от усилий слишком многих ее популяризаторов (и «вульгаризаторов»). Одни верят в то, что нет таких чудес, какие не были бы под силу ревностному адепту; другие низводят йогу всего лишь до уровня более или менее самобытной гимнастики. Необходимо, однако, напомнить, что и по сей день все аспекты йоги до конца еще не изучены — как не изучена связь между телом и духом.