

ВВЕДЕНИЕ

«...Сие великое таинство есть, ибо сколь бы ни было нарушено временем или хворью невзгодами либо пресыщением тело человека возродит его взор Ока Небесного и молодость возвратит и здравие и силу жизни превеликую даст...»

В силу того, что, являясь консерватором по своей сути, я всегда относился осторожно, когда слышал или читал про новые методики оздоровительных гимнастик. Данные методические разработки основываются на анализе методик, возраст которых исчисляется не десятками, а сотнями или даже тысячами лет, а также на личном опыте врача, специализирующегося на заболеваниях позвоночника. Сопоставляя свои результаты при занятии различными видами спорта и выполнении комплекса рекомендуемых упражнений, я постепенно пришел к выводу, что он работает более эффективно, несмотря на более щадящие нагрузки организма. Бесценное сокровище древних открыто каждому из нас. Абсолютно безвредное. Доступное любому. Непостижимо загадочное в своей предельной простоте. Достаточно протянуть руку и взять. Каждый день.... По двадцать-тридцать минут.... И все.

Эти упражнения для ежедневного выполнения, не требуют от вас специального вложения средств, времени и изменения привычного образа жизни. В ногу с нашим всеобщим дефицитом времени, девиз – максимальный эффект при минимальном вложении средств и времени выполняется полностью. Главное, не ставятся какие либо рамки по их выполнению – делайте как получается в соответствии с вашим здоровьем и возрастом. Слушайте свой организм, и все постепенно придет. Практика упражнений не есть просто физическая тренировка и средство самооздоровления – это гораздо более мощное и глобальное – один из инструментов овладения волей. Научившись управлять своей волей и осознанным ее действием раскрывать неизмеримые потенциалы скрытых в ней сил, преодолевая боль и страдания, каждый может добиться поистине ошеломляющих результатов. Главное, мои дорогие пациенты – терпение и способность вырваться из оков сформировавшихся установок, и через некоторое время окружающие

вас люди заметят произошедшие в вас перемены.

Упражнения лучше всего делать на закате или на восходе (или когда есть свободное время). За 30 минут до еды или 1,5 часа после приема пищи. После окончания упражнений можно принять теплый душ – но не в коем случае не обливаться холодной водой.

1. □ РАЗМИНКА

Для выполнения разминки и комплекса упражнений необходимо принять **основную(исх одну) стойку**

, которая помогает привести в равновесие ваше тело и освободить от напряжения мышцы. Поставьте ноги на ширину плеч, ступни параллельно друг другу. Свободно свесьте вдоль тела кисти рук, расслабьте шею и плечи. Спину держите прямой, а колени чуть согнутыми. Позвоночник и шею тяните вверх, как будто через ваш копчик и макушку пропущен шнурок, за который вас поднимают в небо. Подбородок не

выпячивайте, а чуть втяните назад. Взгляд не фокусируйте на определенном предмете, а рассеянно направьте вперед и немного вниз. Начинайте легко, спокойно дышать.

В эту исходную стойку вы возвращаетесь после завершения каждого упражнения и находитесь в ней две-три минуты, пока не выровняется дыхание.

1.1 Повороты корпуса.

Начнем с разминки талии и бедер, это повысит тонус мышц и облегчит нам переход к остальным упражнениям. Итак: из исходного положения начинаем плавно поворачивать торс вправо, позволяя рукам свободно описывать круговое движение, следуя за телом. При повороте усилие исходит из середины живота, не от груди или плеч! Плечи же остаются расслабленными, поэтому руки раскачиваются очень свободно, буквально оборачиваясь вокруг туловища.

Правое бедро выносится вперед, голова мягко поворачивается вместе с телом. Дойдя до самой крайней правой точки, начинаем аналогичное движение в обратную, левую сторону. Повторяйте цикл этих движений пять минут (но на первых порах можете ограничиться тремя).

Вернитесь в основную стойку.

1.2 Вращение ладоней.

Теперь, когда мышцы рук уже несколько разогреты, можно переходить к вращениям кистями. Принять основную стойку. Вытяните руки перед собой на уровне плеч, ладони расслабьте, кисти свесьте вниз.

Медленно, по максимальной амплитуде, вращайте кистями «наружу» от себя, стараясь, чтобы предплечья оставались неподвижными, а остальное тело — расслабленным.

Сделайте, таким образом, 30 вращений, затем начинайте движение кистями «внутри» тоже столько же раз.

Общая продолжительность нескольких циклов вращений — 3—5 минут. В завершении, для полного расслабления ладоней, примите исходную стойку и энергично встряхните кистями, как будто стряхиваете с них воду.

1.3 Вращение ступней.

Из исходного положения поднимите правую ногу, а левую, опорную, согните чуть сильнее. Правую ногу вытянуть перед собой так, чтобы ступни были на одной линии, для большей устойчивости. Поймайте равновесие и начинайте медленно вращать ступню по часовой стрелке тридцать раз. Затем

в обратном направлении, против часовой стрелки, тоже 30 раз. Встряхните ступню в разных направлениях: вправо, влево, вверх, вниз, чтобы полностью расслабить сустав, прежде чем ставить ногу на пол. Затем перенесите на нее вес тела, оторвите от пола левую ногу и повторите те же вращательные движения, что и правой. Вернитесь в исходное положение. Это упражнение позволит вам научиться прекрасно координировать свои движения, а заодно избавиться от застоя крови.

1.4 Раскачивание с пяток на носки.

Посильнее согнув колени, раскачивайтесь взад-вперед, мягко взмахивая руками. При выполнении упражнения поднимайтесь то на пятки, то на носки, сохраняя расслабленное состояние и равновесие. Тело как бы «перетекает» из одного положения в другое, без рывков и усилий. Делайте все плавно, играючи! Движение, раскачивающее ваше тело, исходит из середины живота, поэтому держите все остальные части тела, особенно плечи, не напряженными! Зато кисти рук при движении постоянно вращаются, и в самых крайних точках впереди и сзади они всегда обращены вверх ладонями — это

дополнительное вращение крайне полезно для суставов запястья. Дыхание должно быть легким, спокойным и равномерным. Возвращаемся в исходное положение.

Занятия можно проводить сидя, пока не научитесь делать их стоя. При выполнении основного комплекса упражнений, не имеет ни какого значения, что вы будите ошибаться, ведь каждый раз, когда это случается, вы узнаете о себе что-то новое.

Выполнение каждого из входящих в комплекс упражнений требует не более 5 минут, а вот на то, что бы запомнить их последовательность и правильность выполнения потребуется немного больше времени. Упражнения, входящие в разминочный комплекс, очень полезны пациентам с различными видами нарушений осанки и искривлений позвоночника. Их можно, в отличии от основного комплекса упражнений, выполнять несколько раз в день при потребности организма к подобной нагрузке. За счет тренировки и увеличения кровоснабжения мышц кисти, предплечья, стопы и голени активизируются многие биологически активные точки, улучшается питание шейного и поясничного отделов позвоночника. Положительное влияние упражнения оказывают на развитие зон головного мозга, ответственных за координацию этих движений, а также на укрепление лучезапястного и голеностопного суставов.

2. ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Упражнение первое

Исходное положение: Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Голова, плечи, позвоночник

и крестец должны быть на одной прямой. руки развести широко в стороны, кисти на уровне плеч. Ноги в коленях несколько согнуты.

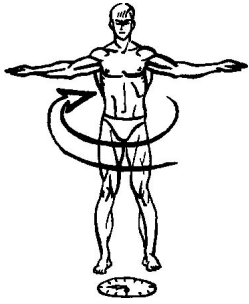


Рис. 1.

Выполнение упражнения: Не закрывайте глаза, отсчитывая повороты, чуть фиксируйте взгляд на ярком предмете, находящемся на уровне глаз. Запомните, делать вращение нужно всегда ПО ходу часовой стрелки. Входе упражнения не сгибаем спину и не опускаем руки.

Начинаем вращение по часовой стрелке – слева направо делаем 3 полных поворота кругом, в первые 7 дней медленно. в последующие недели можно ускорить темп и довести до 21. Возвращаемся в исходное положение и несколько секунд стоим (или сидим), чтобы справиться с головокружением, но оно не должно быть сильным. Чтобы побыстрее «прийти в себя» после вращения, принимайте молитвенную позу – руки сложенные перед грудью.

Это упражнение тренирует вестибулярный аппарат, при регулярном выполнении вас не

будет укачивать на самолете или корабле, а так же вы будите контролировать ситуацию, если случиться потерять равновесие.

Упражнение второе

Исходное положение: ложимся на пол, ноги вместе, ступни прижаты друг к другу, руки лежат вдоль тела, пальцы вместе, ладони упираются в пол. (Лучше всего выполнять это и все последующие упражнения на толстом ковре или плотной циновке.)

Выполнение упражнения: плавно и полностью выдыхаем воздух, затем поднимаем голову и плотно прижимаем подбородок к груди. Медленно и спокойно вдыхая воздух, поднимаем ноги, пока ступни не окажутся параллельны полу. Затем, так же медленно выдыхая воздух, опускаем ноги и голову в исходное положение. Расслабьте все мышцы, полежите несколько секунд и снова начинайте эти движения, пока не повторите их три—пять раз. Каждую неделю увеличивайте количество повторов на два, пока не дойдете до 21 раза.

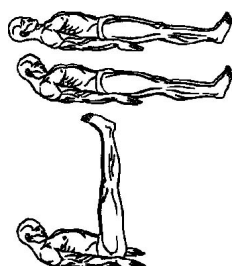


Рис. 2.

Несколько пояснений к выполнению этого упражнения помогут вам правильно распределять нагрузку и быстрее добиться успеха:

— когда вы поднимаете голову, следите за тем, чтобы ваши плечи не отрывались от пола! Это очень важно;

— точно так же, поднимая вверх ноги, ни в коем случае не отрывайте от пола таз, крестец;

— если вам не удастся на первых порах поднимать вверх прямые ноги,

то можете поднимать бедра и тянуть вверх колени немного согнутых ног;

— старайтесь дышать и двигаться в одном ритме, как можно медленнее поднимая и опуская голову и ноги;

— ладонями и локтями упирайтесь в пол, это поможет вам правильно держать спину и облегчит нагрузку на поясницу.

. Постепенно, натренировав мышцы, вы научитесь выполнять упражнение как надо.

Примечание: женщинам во время месячных это упражнение лучше выполнять «наполовину» — не поднимая ног.

Упражнение третье

Это упражнение выполняется без перерыва вслед за вторым, если позволяет ваше состояние. При выполнении этого упражнения восстанавливается подвижность шейного и грудного отделов позвоночника. Оказывает воздействие на дыхательную систему, заставляя функционировать обычно не задействованные участки легких, стимулируют работу щитовидной железы.

Исходное положение. Встать на колени, бедра строго вертикально, колени на ширине таза, шею, спину и крестец старайтесь держать на одной линии. Руки отведены локтями назад, кисти рук ладонями лежат на задней поверхности бедер, как раз под ягодицами.



Рис. 3.

Выполнение упражнения. В самом начале следует глубокий и полный выдох, затем наклонить голову вперед, прижав подбородок к груди. Руки вытягиваем перед собой на уровне таза (можно соединить их в «замок»). Сгибаем только шейный отдел и верхнюю часть грудного отдела позвоночника, ниже лопаток спина остается прямой! Затем на вдохе руки возвращаются в исходное положение, на заднюю поверхность мышц

бедер под ягодицами. Одновременно с движениями рук выпячиваем грудь и прогибаем верхнюю часть грудного отдела позвоночника назад, при этом тянем голову вверх, слегка разгибая шейный отдел. На выдохе начинаем обратное движение. Начинаем с трех повторений и постепенно доводим число выполняемых упражнений до двадцати одного.

Обратите внимание: Во время выполнения этого упражнения желательно ощущать напряжение, но не сильное, в четырехглавой мышце бедра (она находится на передней поверхности бедра). Брюшной пресс слегка напряжен при сгибании и разгибании. Дышать при выполнении всех упражнений необходимо как можно более полно и глубоко. Ключом же к полному и глубокому дыханию всегда служит полнота выдоха. При наклоне вперед и прогибе назад, спина ниже лопаток и бедра остаются вертикальными.

Во время выполнения упражнения, особенно при разгибании головы назад вы не должны ощущать головокружения. При возникновении головокружения или других необычных ощущений, амплитуду разгибания нужно уменьшить до их исчезновения. Во время опускания головы и рук вниз кожа верхней части грудного отдела позвоночника обычно натягивается, что свидетельствует о правильном выполнении упражнения.

Упражнение четвертое

Это упражнение поначалу покажется очень сложным, но несколько недель тренировок его выполнение станет делом таким же легким, как предыдущие.

При выполнении этого упражнения улучшается кровообращение таких важных органов как: печень, почки, селезенка, простата, матка и яичники, также стимулируется половая функция нашего организма, укрепляются мышцы поясничного отдела позвоночника, разрабатывается грудной отдел, плечевые суставы.

Исходное положение: Сядьте на пол, вытянув перед собой прямые ноги (если трудно с прямыми, можно слегка ноги согнуть) ступни расположены, примерно, на ширине плеч. Положите ладони на пол по бокам от ягодиц. Пальцы рук при этом сомкнуты и направлены вперед. Локти слегка согнуты.

Выполнение упражнения: Сначала нужно полностью выдохнуть воздух. Опустите голову вперед, прижав подбородок к груди. Затем, делая глубокий, медленный вдох, упираясь выпрямленными руками в пол, прогнитесь в грудном отделе позвоночника и, несколько скользя тазом по полу в направлении ног, согните колени, и одновременно откидывая не сильно голову назад, поднимайте таз вверх. Задержите дыхание в верхней точке движения. Руки и ноги должны располагаться вертикально, как ножки стола. Достигнув этого положения, нужно на несколько секунд, как сможете, напрячь все мышцы тела, а потом расслабиться и вернуться в исходное положение с прижатым к груди подбородком.

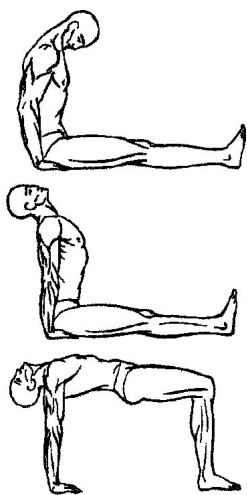


Рис. 4.

Повторять три – пять раз и постепенно довести до двадцати одного. При правильном

выполнении, вы со временем будете ощущать как растягивается верхняя часть грудного отдела позвоночника в верхнем положении упражнения. Между повторениями старайтесь сохранять неизменный ритм дыхания.

Упражнение пятое

Исходное положение: Упор лежа прогнувшись, кисти рук ориентированны строго вперед с сомкнутыми вместе пальцами. Ноги опираются на подушечки пальцев ног. Колени и таз пола не касаются. Расстояние между ладонями немного шире плеч. Расстояние между ступнями такое же.

Выполнение упражнения: Делаем глубокий выдох с одновременным запрокидыванием головы назад вверх, не дальше, чем на **Рис. 1.** при этом стараемся прогнуть больше грудной отдел позвоночника, а шейный и поясничный не должны прогибаться больше грудного отдела. Позвоночник должен напоминать равномерную дугу. На первых порах можно слегка сгибать колени. Затем на медленном, максимально глубоком вдохе начинаем отпускать пятки на пол, а таз поднимаем вверх. Одновременно движением шеи прижимаем подбородком к груди. Стараемся при этом, чтобы ноги оставались прямыми, а прямые руки и туловище находились в одной плоскости. Тогда тело, сложенное в тазобедренных суставах в виде равнобедренного треугольника.

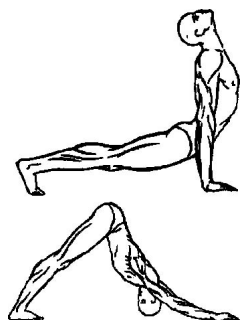


Рис. 5.

Вот и все. Возвращаемся в исходное положение на выдохе и стараемся прогнуть спину не за счет предельного излома в пояснице и шее, а за счет расправления плеч и максимального прогиба в грудном отделе. Колени и таз пола не касаются. Кроме того, начиная со 2 –3 недели упражнений введите в упражнение паузу с максимально возможным напряжением всех мышц тела в обоих крайних положениях.

3. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Эти два упражнения не входят в основной комплекс, но по желанию могут быть использованы для оздоровления организма , до выполнения основного комплекса.

3.1 «Золотая рыбка»

Исходное положение: лягте на спину, закиньте руки за голову, вытянув их во всю длину параллельно друг другу. Ноги плотно прижмите к полу, ступни поставьте перпендикулярно полу на ширине бедер, носки тяните к голове.

Выполнение упражнения: несколько раз, поочередно, считая до семи, тянитесь, растягивая позвоночник, в разные стороны: сначала двигайте пяткой правой ноги вперед, а обе руки одновременно направьте в противоположную сторону. Затем потяните пятку левой ноги к себе, а руки — в другую сторону.

Положите ладони под шею, ноги соедините, а пальцы обеих ног потяните к голове. В этом положении вибрируйте всем телом, как рыба, вытасченная из воды. Выполняйте

вибрирующие движения, начиная с левой ноги.

Чем полезна «Золотая рыбка»? Из всех болезней, которыми обзаводится к 30 годам современный человек, наиболее распространенным является сколиоз — боковое смещение позвонков. Он стал настолько привычным для большинства из нас, что не кажется серьезным заболеванием. Между тем боли в сердце, невралгия, онемение конечностей — следствие именно этой болезни. Регулярное выполнение «Золотой рыбки» приводит в порядок не только позвоночник, но и весь опорно-двигательный аппарат, кровеносную, пищеварительную и нервную системы, улучшает работу сердца, печени и головного мозга.

3.2 Упражнение для капилляров

Упражнение для капилляров, направленное на активизацию кровообращения, требует самого тщательного и регулярного выполнения. С его помощью вы не только оздоровите и омолодите свое тело, но и избавитесь от болезней сердца, тромбофлебита, варикозного расширения вен, онемения конечностей, отеков, застоя крови в нижней части живота (вызывающего болезни половой сферы), приведете в порядок давление и улучшите цвет лица.

Исходное положение: лягте на спину. Положите под шею скатанное в валик полотенце или небольшую подушку так, чтобы шея имела под собой удобную опору. Поднимите руки и ноги перпендикулярно полу, а ступни держите параллельно полу.

Выполнение упражнения: подышите ровно и свободно. Затем начинайте мелко вибрировать (трясти) кистями рук и подошвами ног постепенно усиливая скорость движения. Старайтесь не сгибать колени, держите руки и ноги параллельно друг другу.

Когда вибрация на пользу? Почему вибрация тела занимает такое важное положение в системе Кацудзо Ниши? Дело в том, что во время выполнения этого упражнения в кровеносных сосудах наших рук и ног под двойным воздействием силы тяжести и вибрации возникает «обратный» ток застоявшейся крови, сосуды избавляются от шлаков и холестериновых отложений на стенках. Кровеносная система начинает активнее и с большей силой, чем в обычном режиме, проталкивать кровь по поднятым вверх ногам и

рукам.

Это упражнение полезно всем без исключения — в том числе лежачим больным, которым оно вполне может заменить обычные тренировки, но без нагрузок на сердце и суставы.

4. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Упражнения следует выполнять каждое по три раза один раз в день. Такой режим сохраняется в течение 7 – 10 дней. При этом следует ориентироваться на свое самочувствие. Постепенно число повторов можно увеличить еще на 1 – 2. Таким образом, в течение второй недели ежедневно делается по пять повторений, в течение третьей – по семь и т.д., доведя число повторов до 21-го.

Если выполнение всех упражнений в соответствующем количестве вызывает трудности, можно разбить их на серии и выполнять в два или даже в три приема. Но при этом в каждую серию обязательно должны входить все пять упражнений в строго представленном порядке. Переставлять упражнения местами, а также разносить их во времени нельзя.

Например, вместо одной, утренней тренировки, состоящей из 21-го повторения каждого упражнения, вы можете провести две – утреннюю и вечернюю, выполнив 10 упражнений утром, 11 – вечером.

Если вы столкнетесь с трудностями при выполнении какого-либо упражнения – не отчаивайтесь. Пройдет время, и вы научитесь их выполнять без особого труда.

Лучше всего делать упражнения на восходе солнца и на его закате. Но вы можете выполнять свою серию упражнений и тогда, когда у вас будет на это время, главное чтобы это было сделано до полудня, т.к. после полудня наступает время вечерней серии. Желательно к такому режиму приходить постепенно, начав с одной полной серии один раз в день – утром или вечером. После того, как вы начнете выполнять упражнение по

21-му разу каждый день в течение не менее 4-х месяцев, вы можете приступить к формированию второй серии, начав с 3-х повторов, и как в первом случае прибавляя по два повтора в неделю.

Когда вы почувствуете, что можете не останавливаться на 21-м повторении, доведите их число до 36-ти и более.

Если вы занимаетесь каким-либо видом спорта, то эти упражнения помогут вам поднять эффективность ваших тренировок.

Внимание: В промежутках между повторениями упражнений нужно продолжать дышать в таком же темпе, что и во время их выполнения. Однако, если вы не чувствуете каких-либо затруднений, паузы между повторениями одного и того же упражнения можно не делать. При этом повторять упражнения следует в одной непрерывной серии. А вот между каждыми двумя упражнениями пауза необходима. Причем не просто пауза. Нужно встать прямо, положить руки на талию и выполнить несколько плавных полных вдохов и выдохов, внимательно следя за ощущениями, возникающими в теле, особо сосредоточив свое внимание на область тела внутри живота в области пупка. Со временем вы непременно ощутите струящиеся по телу во время вдоха потоки энергии. Дыша в паузах между упражнениями, старайтесь во время вдоха максимально расслабиться и ощутить, как негативная энергия с болезненными блоками покидает ваше тело вытесняемая потоками свежей энергии, поступающей в тело при вдохе.

После гимнастики лучше всего принять теплую ванну или душ. До тренировки и в другое время короткие холодные процедуры могут быть использованы вами для общей закали, но непосредственно после занятий они строгойше противопоказаны.

Пропускать тренировки допустимо не более одного раза в неделю.

Приступив к выполнению упражнения надо помнить, что ключевым фактором при этом является психологический настрой быть здоровым. Если вы, несмотря на свой хронологический возраст, чувствуете себя молодым, ваш биологический возраст будет «подстраиваться» под установку вашего самосознания. Надо устранить из вашего сознания образ нездорового человека и формировать образ человека в самом расцвете

сил. А затем наполнить эту ментальную форму энергетическим содержанием в виде негибкого намерения всегда оставаться молодым и сильным. Это ваше намерение заставит работать силовой аспект воли.

Для многих такая трансформация самосознания оказывается сложнейшей задачей, поскольку большинству людей ужасно тяжело вырваться из оков сформировавшихся ментальных установок. Многие не могут этого сделать даже под угрозой реальной смерти. У них не хватает энергии на то, чтобы сформировать намерение. Они твердо верят в то, что человеческое тело запрограммировано на неминуемое старение. Но стоит начать выполнять упражнения, как необходимая энергия будет получена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Питер Келдер «Око возрождения»
2. Китайская гимнастика Тай-чи