

ЙОГА

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Йога для позвоночника

Экспресс-курс оздоровления



Болят суставы?

Болят суставы?

Так помоги себе сам!

2

Почему я уверен, что вы можете помочь своей спине?

Материал, который вы читаете сейчас, уникален сам по себе. Он может вдохновить вас на личный подвиг: взять заботу о своем здоровье в свои руки.

Поймите, дорогие читатели, ваше здоровье — в ваших собственных руках!

Да, нам с детства внушают, что врачи обучены делать нас здоровыми, и поэтому надо доверить свое здоровье им. Но это не отменяет того факта, что мы и сами должны знать, как сделать себя здоровым.

Эта серия статей убедит вас в том, что вы можете помочь себе! Конкретно — тогда, когда у вас болит спина. Абсолютно реально иметь здоровую спину, попрощаться с болью в ней. Убедитесь в этом сами!

Откуда такая уверенность — спросите вы? Я расскажу вам свою историю...

Откуда я все это знаю

Я, Высочанский Николай Валерьевич, уже более 14 лет занимаюсь своим здоровьем и, в частности, здоровьем своего позвоночника.



И могу сказать, что абсолютно реально иметь здоровую спину, если уделять ей совсем немного времени каждый день.

3

В свое время, еще будучи студентом, я заболел гепатитом С. Это негативно сказалось на состоянии моей печени и позвоночника. Кроме того, постоянные занятия силовыми видами спорта, боксом, карате и т.п., тоже не могли не сказаться на спине.

Перенапряжение мышц, повышенная нагрузка при поднятии штанги, травмы — все это привело к тому, что сильная боль в спине беспокоила меня с молодости. Было время, когда два года подряд, я постоянно ложился спать и просыпался с болью в спине.

Какие методики мы будем использовать

Меня, как человека, который привык управлять своей жизнью сам, ситуация не устраивала. Я начал искать ответы на свои вопросы.

И я нашел выход!

Кроме медицины, я серьезно изучаю йогу и аюрведу — традиционную систему индийской ведической медицины. Помогает и современная психология, ведь значительная часть проблем со здоровьем носит психосоматическую природу (то есть, связана с нашими психическими и психологическими проблемами).

Кроме того, уже более 7 лет я изучаю и практикую несколько видов массажа — от классического, до тайского. При работе с позвоночником, это особенно важно, ведь массаж позволяет увидеть корень проблем со спиной, и, в какой-то мере, решить их. **И все же, основным способом оздоровления позвоночника, для меня является хатха-йога.**



Более 13 лет практики показывают ее эффективность.

4

Объединение всех этих методик позволило мне сформировать определенное видение того, как возникают проблемы с позвоночником и как можно с этим бороться. Да, именно бороться за свое здоровье в целом, и за здоровье своего позвоночника.

Ведь для того, чтобы иметь здоровую спину, надо бороться со своей ленью и безответственностью перед своим телом, надо получить минимальный объем знаний, позволяющий понять, что происходит со спиной, надо выполнять упражнения. **Без практики решить проблемы со здоровьем невозможно.**

Я расскажу вам, как победить боль в позвоночнике, опираясь на свои знания и личный опыт. Вооружитесь терпением, решительностью и силой воли, и давайте сделаем с вами вместе все необходимое. Я, как практик, постараюсь с вами поделиться своими знаниями, а вы, как изучающий, постараетесь усвоить и применить полученные знания в жизни. Вместе мы сможем больше чем поодиночке.

Я знаю, что вам нужно вдохновение, и поэтому я стараюсь призвать вас к работе над своим здоровьем.

Но и это не все. Я организовал и провожу курсы йоги для коррекции позвоночника и опорно-двигательного аппарата для начинающих и профессионалов. Кроме того, мной записаны разные видеоматериалы. Из них вы узнаете, как на практике применять необходимые методики для коррекции позвоночника.



5

Если бы я мог, то я бы приходил к каждому из вас в гости домой, и лично работал с вами. Но сделать так я не могу чисто физически — я один, а тех, у кого проблемы с позвоночником, — много.

Поэтому я приглашаю вас в гости к себе!

Так будет проще и эффективней для всех нас.

Ну что ж, друзья! В путь — к здоровому позвоночнику, к ощущению радости от того, что можно ходить, сидеть, стоять, заниматься спортом — **и все это без боли в спине!**

Проблемы с позвоночником

Самое сложное при написании обучающих материалов на медицинские темы — изложить информацию так, чтобы она была понятна человеку без специального образования. Я постараюсь сделать именно так. Ведь здоровую спину хотят иметь все, независимо от специальности и уровня образования.

Давайте сначала поговорим о том, что такое нездоровый, больной позвоночник.

Когда речь касается организма в целом, то под здоровьем, в большинстве случаев, понимают состояние, когда ничего не болит.

А когда речь заходит о позвоночнике, то имеют в виду состояние, когда он не болит и позволяет нормально наклоняться вперед, влево и вправо, а также прогибаться и скручиваться.



6

Желательно, чтобы все это было возможно утром, днем, вечером и во время сна. Другими словами, чтобы можно было встать с кровати, завязать шнурки и идти на работу. То есть здоровье позвоночника — это отсутствие боли в спине и возможность нормально функционировать.

Я не буду убеждать вас, что такой взгляд на здоровье очень ограничен. Давайте просто примем за ориентир это состояние. Мы хотим нормально функционировать. Договорились?

Почему я начинаю описание здоровья с проблем?

Да потому, что пока у человека не заболит спина, он думает, что у него все в порядке с позвоночником. Исходя из этой общепринятой логики, мы приходим с вами к первому заключению: проблемы с позвоночником — это когда он болит.

Ну и где же может болеть наш славный позвоночник?

Вон там, скажет человек, и покажет указательным пальцем, морщась от боли. Мы же попробуем более детально рассмотреть позвоночник и понять, где, собственно, может болеть.

Позвоночник делят на 4 отдела:

1. Крестцово-копчиковый
2. Поясничный
3. Грудной
4. Шейный



Вроде все просто: вот они, четыре отдела позвоночника, в которых могут возникать сильные болевые ощущения.

7

Кроме спины, болеть могут суставы рук и ног:

1. Лучезапястные суставы, то есть кисти;
2. Локтевые суставы;
3. Плечевые суставы;
4. Тазобедренные суставы;
5. Коленные суставы;
6. Голеностопные суставы, то есть лодыжки.

Теперь поговорим о самой боли. Она бывает разной: жгучей, острой, холодной, тяжелой, тупой, ноющей, сдавливающей или расширяющейся, и т.д. Боль — это такое ощущение, которое вызывает физический и психический дискомфорт у человека. По сути, это сигнал об определенном нарушении нормальной работы какой-то системы организма.

Мы сейчас не будем углубляться в природу боли и болезней. Нам надо знать, что же делать, чтобы у нас ничего не болело, и мы могли нормально ходить, стоять, сидеть и лежать. Правда? Думаю что да. Нам важно решение проблемы.

Анатомия для любителей. Мышцы

Прежде чем мы перейдем к рассмотрению причин возникновения болевых ощущений, давайте очень кратко рассмотрим с вами анатомию человеческого тела.



8

Вот мы имеем тело, которое обтянуто кожей. Под кожей находятся мышцы. Выделяют разные виды мышц, но нам сейчас интересно не это, а то, как они работают.

Вот смотрите. Мышцы могут сокращаться и растягиваться. Это их основная задача. Например, когда мышца под названием бицепс сокращается, мы сгибаем руку. Когда мышцы спины сокращаются, мы можем выполнить прогиб назад. Мы наклоняемся вперед, чтобы завязать шнурки — мышцы спины растягиваются. И так каждое наше действие: одни группы мышц сокращаются, другие сжимаются.

Если брать прогибы назад (сокращение мышц спины) и наклоны вперед (растяжение мышцы спины), то в жизни мы чаще сталкиваемся с наклонами. Но для здоровья позвоночника жизненно необходимы и прогибы.

«Питание» мышц

Мышцы — это такая структура тела, которая постоянно нуждается, в своего рода, питании. Неужели мышцы едят? Можно сказать, что да. Еда для них — это те самые растяжения и сокращения.

Запишите себе на листе бумаги и повесьте на видном месте:

Мышцы нуждаются в еде!

Мышцы нуждаются в наклонах и прогибах!

Мышцы нуждаются в постоянной работе!

Каждый божий день человек должен выполнять простые виды наклонов и прогибов, чтобы мышцы получили полноценное питание.



9

И не просто растягивались, когда вы наклоняетесь, чтобы завязать шнурки. Этого мало! Как минимум, пусть растягиваются, когда вы тянете голову к коленям в наклоне стоя или в положении сидя.

Когда дойдет речь до описания упражнений, я еще раз вам об этом расскажу более детально. А пока запомним, что вашим мышцам нужен наклон головой к коленям стоя или сидя.

Вот так вот, дорогие мои.

Но делаете ли вы это каждый день по много раз? Скорее всего, — нет, но хотите, чтобы позвоночник каким-то чудом был здоров.

Так вот. Когда мы выполняем наклон, то мышечные волокна растягиваются и становятся подвижными и пластичными. В них усиливается обмен веществ, поступает новая кровь и новые питательные вещества.

Если вы не даете мышцам «поесть», то они начинают болеть и голодать.

Это желудок вам сразу «прокричит», если что-то не так, поэтому закидывать в него пищу каждый день вы не забываете и не ленитесь. А мышцы не такие капризные. Они начнут «кричать», когда уже совсем сохнут и скрючатся. Когда у человека мышца уже стала как камень и перестала выполнять свою функцию, тогда она начинает в судорогах истошно кричать:

«Пойди ты, лентяй эдакий, дай поесть! Вытяни меня, сделай простой наклон! Сократи меня, чтобы я могла нормально поесть!»

Я мышца, которую надо растягивать и сокращать!



Такова моя природа! Мне нужны наклоны и прогибы, поскольку я так устроена! Пойми ты это, наконец! Каждый день мне нужны наклоны! Я начинаю судорожно сжиматься и становлюсь каменной, у меня все начинает болеть, когда ты сидишь целыми днями за компьютером!»

Если у вас не болит позвоночник и суставы (и уверены, что не заболит никогда), можете посмеяться над этим монологом или не поверить.

Но этот проклятый позвоночник у нас болит, и порой — годами!

А теперь давайте посмотрим, что делает человек, когда у него что-то болит? Правильно, он идет в аптеку и покупает мазь, чтобы растереть там, где болит.

Но этого недостаточно!

Для нормальной работы мышц достаточно выполнить несколько наклонов и несколько прогибов, чтобы мышцы обрадовались «еде», которая как раз для них. Им нужно ежедневное растяжение и сжатие. Желательно — 2 раза в день, хотя бы по 15 — 30 минут.

А люди так бессердечно относятся к своим мышцам и не дают им работы годами. А потом удивляются: а почему же это у меня болит спина?

Когда я обо всем этом говорю на своих занятиях и курсах, люди очень удивляются, что мышцы, оказывается, нуждаются в еде. Да, нуждаются. Если бы в институтах учили этому простому факту и давали упражнения на мышцы спины, все были бы здоровыми и счастливыми.

Поэтому спешу обрадовать вас, дорогие читатели.



Независимо от уровня и характера вашего образования, вы САМИ МОЖЕТЕ корректировать состояние своего позвоночника.

11

Это проще, чем таблица умножения. Терпение — и вы сами в этом убедитесь.

Состояние мышц

Теперь изучаем анатомию для не медиков дальше. Существуют три состояния мышц — так же, как и всех других систем организма. Это:

1. Тонус — нормальное состояние.
2. Гипертонус, то есть избыток напряжения и недостаток расслабления.
3. Гипотонус, то есть недостаток напряжения или избыток расслабления.

Состояние тонуса — это то редкое состояние, когда ваши мышцы одновременно расслаблены, но при этом остаются сильными. Состояние тонуса достигается только за счет ежедневной практики сокращения и растяжения мышц. Других вариантов нет. Еще раз подчеркиваю: нет!

Мышцы сами по себе не могут быть в тонусе. Только растяжение и сокращение позволяет мышцам быть в состоянии тонуса.

Если же ничего не делать, произойдет следующее. Некоторые мышцы перейдут в состояние гипотонуса, то есть они станут слабыми, вялыми и не будут в состоянии выполнять нормально свою работу. Такими становятся в основном мышцы живота и груди.



Мышцы же спины часто переходят в состояние гипертонуса, так как им приходится принимать на себя очень большую нагрузку. Они застывают, твердеют. И это тоже ненормально — **нормальная мышца пластична.**

Кроме того, здоровые мышцы в процессе работы выводят все лишнее, выделительная система тоже нормально работает и обмен веществ — в норме. Мышцам становится жить легко, они получают нормальное питание во всех смыслах слова. А теперь представьте, что было бы, если бы вы неделю не ходили в туалет, например? Если бы результаты деятельности организма из вас не выводились? Вот-вот.

Точно также себя чувствует мышца, когда вы ей не даете «покушать» наклонов и прогибов. Немножко детское объяснение, но лучше уж так, чем никак. По крайней мере, нужно высечь себе в сознании простые алгоритмы работы тела и действовать на основе их понимания.

Что дают нашим мышцам упражнения

Теперь более детально рассмотрим, что дают прогибы?

Прогибы стимулируют поступление новой крови и питательных веществ, которые направляются к мышце при ее сокращении. Мышца становится сильной.

Мы чередуем наклоны и прогибы в спине, и мышцы работают, питаются. И так до тех пор, пока нездоровое состояние гипертонуса не перейдет в здоровое — тонус. Пока она не станет расслабленной, но сильной.

Точно так же обстоит дело с гипотонусом, то есть слабостью, недостатком напряжения.



Несколько упражнений — и тело чувствует себя более сильным и здоровым.

13

Вот вам и высшая математика йоги. Как видите, ничего сложного в этой науке нет. Нет никакой запутанности и лишних слов. Все предельно просто: наклон и прогиб, прогиб и наклон. Ну и между ними можно вставлять скрутки, а также прорабатывать мышцы рук и ног.

Но основная идея, которую я хотел выделить — это сам принцип работы с мышцами. И теперь еще раз для запоминания выделим три состояния мышц:

1. Тонус — норма, в которой мышцы чувствуют себя сильными и расслабленными. Это состояние достигается благодаря простым наклонам и прогибам.
2. Гипертонус — перенапряжение мышц, в котором они укорочены и напряжены. Часто возникают болевые ощущения, спазмы, дискомфорт. Если ничего не делать со своими мышцами, определенная их часть остается сжатой и перенапряженной. В крайней стадии гипертонуса, мышца натурально становится деревянной и меняет свою структуру. Она усыхает, становится твердой и малоподвижной. Ухудшается обмен веществ, происходят необратимые структурные изменения.
3. Гипотонус — ослабленность мышц, при которой они утрачивают способность выполнять свои функции. Человек не может ходить, сидеть, стоять, наклоняться и прогибаться. В крайней степени — мышцы полностью атрофируются и их очень трудно привести в состоянии тонуса.



Пока этого достаточно, ведь перед нами не стоит задача пройти полный курс анатомии. Нам надо привести в норму свою спину, причем как можно быстрее.

Оздоровление позвоночника

Позвоночник состоит из 32—34 позвонков. Нас же сейчас интересует практика: как сделать, чтобы он был здоров.

Вооружимся многовековым опытом индийских йогов и выучим 3 простых асаны. Асаной в йоге называется такое положение тела, в котором вам удобно и приятно. Но дело в том, что для принятия многих поз надо иметь здоровое, гибкое, подготовленное тело. Именно к этому мы и будем стремиться.

Итак, простые упражнения, доступные всем.

Облегченный вариант

Упражнение 1. Ноги на ширине плеч. Правой ладонью скользите по внешней стороне правой ноги как можно ниже к колену. Левую ладонь потяните в область подмышки, максимально поднимая локоть.

Растяните боковую поверхность тела как можно сильнее, и теперь выпрямите левую руку таким образом, чтобы ладонь смотрела вниз. Старайтесь создать максимальное натяжение в боковой поверхности туловища и в плечевых суставах.

Зафиксируйте положение тела. Затем сделайте медленный вдох, и на выдохе смените положение зеркально, вытягивая левую руку вниз к колену, а правую — вверх и в сторону.



Удерживайте позу в течение нескольких циклов дыхания, и затем выйдите в нейтральное положение. Можно повторить серию из двух наклонов 3 — 9 раз, в зависимости от вашей физической подготовки. Затем переходите к другим асанам.

Упражнение 2. Исходное положение то же — ноги на ширине плеч. Положите ладони на таз пальцами вниз, сведите лопатки и локти, максимально напрягите мышцы между лопатками.

Напрягите низ живота, и медленно начните прогибаться, толкая грудь вверх и постоянно напрягая мышцы между лопатками. Удерживайте положение в течение несколько циклов дыхания. Возвращайтесь в исходное положение.

Упражнение 3. Из положения стоя выполните наклон вперед и потянитесь руками по бедрам вниз. В нижней точке наклона постарайтесь потянуть мышцы поясницы и груди.

Далее постарайтесь вытянуть шею. Удерживайте вытяжение позвоночника несколько циклов дыхания и возвращайтесь в исходное положение. Можно повторить цикл, состоящий из прогиба и наклона еще 3 — 9 раз.

Завершаем серию упражнений глубоким дыханием с подъемом рук через стороны вверх и вниз.

Весь блок из этих трех упражнений можно повторять любое удобное вам количество раз и в разных режимах. Иногда можно повторять их очень медленно, с длительным удержанием положения тела, а иногда можно выполнять быстро, в стиле динамичной разминки. Все зависит от вашего самочувствия и целей, которые вы перед собой ставите.



Удачной вам практики!

Усложненный вариант

16

Упражнение 1. Ноги на ширине плеч, пальцы рук переплетите. Вытяните руки вверх. Потянитесь поднятыми руками максимально назад, подбородок потяните вверх.

Сделайте вдох, и на выдохе наклонитесь вправо. Напрягите косые мышцы живота справа, а левый бок постарайтесь максимально растягивать вытяжением рук. Удерживайте положение несколько циклов дыхания, стараясь смотреть в сторону наклона из-под вытянутых рук.

Возвратитесь в исходное положение и выполните наклон в другую сторону. После серии из 3 — 9 упражнений, можно перейти к прогибу назад.

Упражнение 2. Исходное положение: вы стоите с вытянутыми вверх руками и переплетенными пальцами.

Напрягите мышцы живота и, толкая грудь вверх, постарайтесь завести руки как можно дальше назад, тем самым формируя прогиб в пояснице. Будьте очень осторожными, так как такой вариант прогиба требует подготовки и сильных мышц живота, чтобы удерживать тело за счет них.

В максимальной фазе фиксации старайтесь все время раскрывать грудной отдел, одновременно вытягиваясь в пояснице. Дополнительно необходимо стараться заводите руки как можно дальше назад, расправляя плечи.

Сделайте вдох, и на выдохе вернитесь в исходное положение.



Упражнение 3. Исходное положение: вы стоите с вытянутыми вверх руками и переплетенными пальцами.

17

Выполните наклон вперед, вытягивая руки перед собой, одновременно выстреливая вперед двумя указательными пальцами рук. Постарайтесь максимально тянуть вверх руки и голову, а туловище — горизонтально, параллельно полу.

Удерживайте положение несколько циклов дыхания. После этого потянитесь руками вниз и постарайтесь ухватиться руками за пятки. Прижмите живот к бедрам и раскройте грудной отдел позвоночника.

Тянитесь макушкой вниз, максимально растягивая позвоночник. Прижмите голову к коленям и при этом старайтесь ровно и глубоко дышать.

Сделайте вдох, и на выдохе вернитесь в исходное положение.

Можно повторить весь цикл упражнений еще 3 — 9 раз. Можно и больше, я даю минимальный вариант количества повторений.

После завершения гимнастики стойте, спокойно дышите, поднимая руки вверх через стороны в такт дыханию.

И будьте здоровы!