

ГЛАВНАЯ

ДОБАВИТЬ В ИЗБРАННОЕ

ДОБАВИТЬ МАТЕРИАЛ

СООБЩИТЬ ОБ ОШИБКЕ

НЕМНОГО ЮМОРА

ДРУГИЕ ПОХОЖИЕ САЙТЫ

поиск по сайту

Поиск

- [Базовые упражнения](#)
- [Дополнительные упражнения для укрепления мышц спины](#)

Глава 8

Гимнастика Поля Брэгга

Хорошим дополнением ко всем описанным методикам мне кажется оздоровительная система Поля Брэгга, о которой я хочу вам рассказать. Выбор каждого – использовать ее или нет. В общем-то, все методики самоисцеления из моей книги можно комбинировать произвольным образом – лишь бы не обделить вниманием какую-то из систем организма.

В нашей стране Поль Брэгг известен прежде всего как автор методик лечебного голодания и, в частности, книги «Чудо голодания». Его система оздоровления, основанная далеко не только на голодании, была опробована им на себе. Тот факт, что Брэгг умер в 95 лет, причем не от болезни, а в результате несчастного случая во время катания на серфинге (!), говорит сам за себя. До самой смерти Брэгг работал по 12 часов в сутки. При этом его день не обходился без интенсивных физических нагрузок – таких как многокилометровые пробежки, плавание и горные походы. Невозможно припомнить случая, когда Брэгг был болен.

О себе Поль Брэгг говорил следующие слова: «Я здоров 365 дней в году, у меня не бывает никаких болей, усталости, дряхлости тела. И вы можете добиться таких же результатов!» Он был уверен – каждый человек способен жить до 120 лет без болезней. По утверждению патологоанатома, производившего вскрытие тела 95-летнего Брэгга после трагической случайности, биологический возраст его организма соответствовал 30 годам!

В чем же заключается методика Брэгга? В ее основе – рациональное питание, очистительное голодание, физические упражнения и правильная психологическая настройка.

Как и многие другие специалисты (в том числе упоминавшийся ранее Кацудзо Ниши), Брэгг видел «корень зла» в проблемах с позвоночником. Буквально так и писал: «Позвоночник – ключ к здоровью». Нарушения и патологии дисков и позвоночного столба приводят к болезням внутренних органов, потому что нарушается связь систем организма через спинной мозг и отходящие от него нервы. Неправильное положение позвоночника защемляет корешки тех или иных «проводов», протянутых по нашему телу. В результате печень, надпочечники или другой орган лишается «связи со штабом», работа его становится ненормальной, а уже из этого уязвимого места проблемы расползаются по всему телу.

Ученые выделяют несколько основных факторов, наносящих урон здоровью нашего позвоночного столба. Во-первых, это гиподинамия. Если позвонки не будут перемещаться относительно друг друга,

Альтернативная медицина
Астрономия и Космос
Биология
Биохимия
Ветеринария
Военная история
Геология и география
Государство и право
Деловая литература
Домашние животные
Домоводство
Здоровье
Зоология
История
Компьютеры и Интернет
Кулинария
Культурология
Литературоведение
Математика
Медицина
Науч. литер. - прочее
Обществознание
Педагогика
Политика
Психология
Религиоведение
Сад и огород
Самосовершенствование
Сделай сам
Спорт
Технические науки

уровень жидкости в межпозвоночных дисках начнет падать и это в итоге приведет к их повреждениям. Во-вторых, травмы. Удары, сотрясения и неправильные физические нагрузки деформируют позвоночник, а наш малоподвижный образ жизни не дает ему восстанавливаться. В-третьих, это лишний адреналин. Избыток адреналина разрушает соединительную ткань, отчего повреждаются связки позвоночника и за ними – диски. А постоянно повышенное количество адреналина в крови вызвано у современного человека вечными стрессами, тревогами и психическим напряжением. Наконец, лишнюю нагрузку на позвоночник и суставы дает лишний вес.

Первейшим средством профилактики и исправления патологических состояний позвоночника Брэгг считал специальные упражнения. Этих упражнений пять, а их корни идут все из той же йоги, поэтому кое-что из того, что будет описано ниже, покажется вам знакомым.

Итак, для начала – правила выполнения упражнений Брэга.

! Выполнять все упражнения следует не спеша, без перенапряжения; недопустимо доводить себя до болевых ощущений во время выполнения движений.

! Комплекс упражнений надо выполнять от начала до конца. Между упражнениями можно делать паузы для отдыха, но бросать гимнастику на полпути вредно. Количество повторений каждого движения вы можете выбрать по своему самочувствию. Даже 2-3 повтора для начала – это хорошо. Когда вам будет легко, увеличьте количество повторений.

! Когда вы начинаете заниматься гимнастикой, не забывайте делать ее ежедневно. В дальнейшем, когда ваше состояние будет стабильно здоровым, вы можете заниматься 2 раза в неделю.

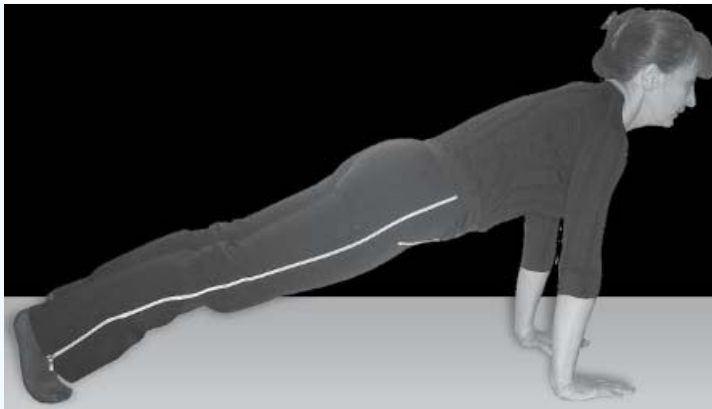
! Выполнение упражнений должно приносить удовольствие! Иначе любое оздоровление бесполезно.

Для начала нам понадобится вернуть себе правильную осанку и закрепить ее. Встаньте спиной вплотную к стене, ноги поставьте чуть уже плеч. Выпрямитесь, но не прогибайтесь назад. Почувствуйте – стены должны одновременно касаться ваш затылок, лопатки, икры и пятки. При этом расстояние от стены до вашей поясницы должно быть минимальным, живот подтянут, а плечи расправлены. Постарайтесь запомнить состояние мышечной системы в том положении, в котором вы стоите. Отойдите от стены и постарайтесь максимальное количество времени удерживать возвращенную вам правильную осанку. Если повторять это упражнение каждый день (а его можно, в принципе, делать и в рабочее время), постепенно ваше тело привыкнет держать позвоночник в правильном положении и вы не будете больше испытывать дискомфорта. Для начала можете удерживаться в правильном положении только у стены, не отходя от нее в течение нескольких минут – способность «держать спину» при ходьбе может появиться не сразу.

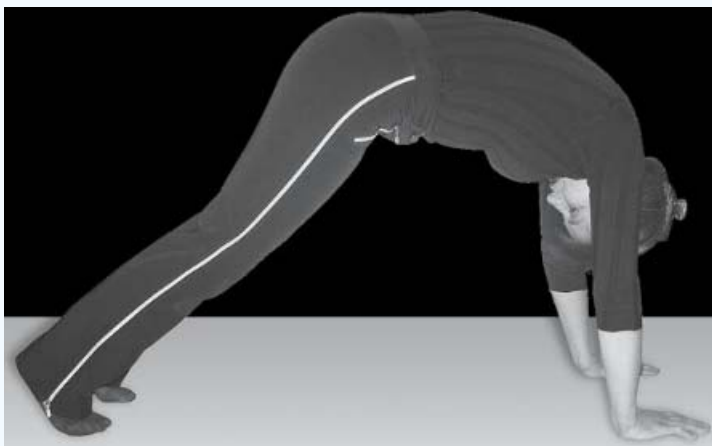
Базовые упражнения

Теперь перейдем непосредственно к упражнениям.

[Физика](#)[Философия](#)[Химия](#)[Хиромантия](#)[Хобби и ремесла](#)[Шпаргалки](#)[Эзотерика](#)[Юриспруденция](#)[Языкознание](#)



Упражнение 1. Воздействует на часть нервной системы, за счет которой иннервируются голова, глаза, желудок и кишечник (иннервация – связь органов и тканей с центральной нервной системой при помощи нервов). Исходное положение – лежа на животе. Сначала принимаем позу «упор лежа», то есть, опираясь на ладони и пальцы ног, удерживаем наше тело в ровном положении (рис, 8.1). Затем поднимаем таз и выгибаем спину дугой, а голову опускаем ниже таза. Руки и ноги выпрямлены (рис, 8.2). Затем таз опускаем до пола, не сгибая рук и ног. Делаем несколько подходов. Если у вас уже есть какие-то серьезные проблемы с шеей или поясницей, вначале делайте это упражнение осторожно, медленно и с небольшой амплитудой. Следите за своими ощущениями.



Упражнение 2. Воздействует на нервы, иннервирующие печень и почки. Исходное положение такое же. Тем же образом, что и в первом упражнении, поднимаем таз, сохраняя прямые руки и ноги, и поворачиваем его влево, при этом левый бок опускаем как можно ниже (рис. 8.3). Затем поменять сторону. Повторяем упражнение несколько раз, стараясь ощущать, как растягивается позвоночник. Как и в предыдущем упражнении, руки и ноги остаются прямыми, движения выполняются медленно.



Упражнение 3. Улучшает состояние межпозвоночных хрящей и укрепляет мышцы, прикрепленные к позвоночнику. Исходное положение – сидя на полу, руки расположены за ягодицами (рис, 8.4). Тело поднимаем параллельно полу и опираемся на прямые руки, ноги согнуты в коленях (рис, 8.5). Затем опускаемся. Темп выполнения достаточно быстрый. При этом обратите внимание, что вы не должны делать рывков, «подбрасывать» свое тело. В ровном темпе поднимайте таз, замирайте в конечной точке и в таком же темпе возвращайтесь в исходное положение.



Упражнение 4. Растягивает позвонки и параллельно воздействует на область позвоночника, связанную с желудком. Исходное положение – лежа на спине. Нужно хорошо растянуть позвоночник, затем согнуть колени, подтянуть их к груди, обхватить их руками и лбом попытаться дотянуться до коленей (рис. 8.6). Удерживаем положение максимально растянутой поясницы 5-10 минут, можно меньше, если вам очень сложно.



Упражнение 5. Завершающее упражнение, довольно сложное для исполнения, но активизирующее все отделы позвоночника. Исходное положение такое же, как в первом и втором упражнениях. Подняв таз и выгнув спину дугой (см. рис. 8.2), пробуем в такой позе пройти по комнате.

С помощью одних только этих упражнений вы быстро добьетесь улучшения самочувствия. Они стимулируют работу всех внутренних органов, укрепляют позвоночник и в зародыше устраняют большинство проблем, связанных с функционированием организма. По возможности эти базовые упражнения следует сочетать с другими, также укрепляющими мышцы спины. Их существует множество, я же приведу лишь некоторые.

Дополнительные упражнения для укрепления мышц спины

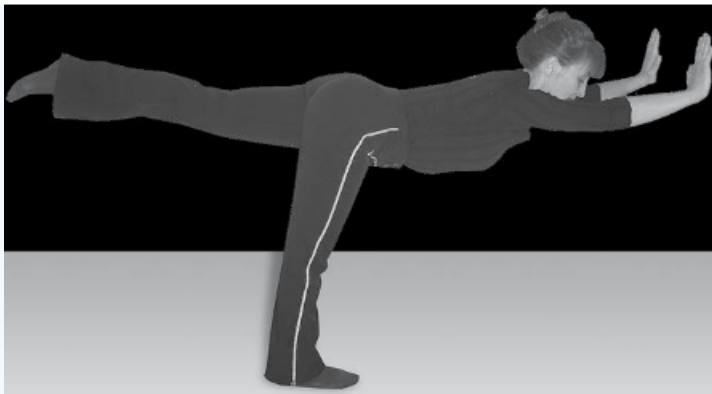
Упражнение 1. Растягивание шеи в различных направлениях, медленные круговые вращения шеи. Эти методики описаны выше, поэтому подробно на них не останавливаюсь.



Упражнение 2. Исходное положение – стоим прямо, ноги расставлены на ширину ступни. Поднимаемся на носки, с вдохом вытягивая руки вверх (рис, 8.7). С выдохом наклоняемся, обхватываем себя руками под коленями и напрягаем тело (рис, 8.8). Держим это положение 6-10 секунд.



Упражнение 3. Упритесь руками в стол так, чтобы туловище располагалось почти параллельно столу, затем вытяните назад как можно выше правую ногу и удерживайте ее (рис. 8.9). Когда нога устанет, поменяйте ее на другую.



Упражнение 4. Оно укрепляет весь позвоночник. Встаньте прямо, ноги расставлены на ширине плеч, руки расслаблены. Делаем повороты туловища поочередно вправо и влево (рис. 8.10), начинаем с медленных движений.



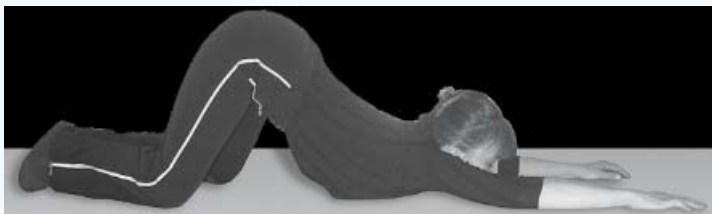
Упражнение 5. Лежа на спине, разводим руки в стороны, отрываем ноги от пола на 10-15 см и удерживаем их в таком положении (рис. 8.11). При этом хорошо тренируются нижняя часть спины и брюшной пресс. Постарайтесь сконцентрироваться на своем дыхании. Да, упражнение не из легких, но вы еще больше усложните его, если не постараетесь сохранить плавное дыхание без рывков и пауз.



Упражнение 6. Лежа на спине с разведенными руками, поднимаем прямую правую ногу над собой и переводим ее к пальцам левой руки, затем возвращаем на место. Повторяем такое же действие со второй ногой. В общей сложности делаем 10-15 раз в каждую сторону.

Упражнение 7. Чтобы растянуть весь позвоночник, можно повисеть на перекладине, расслабив тело. Первое время рекомендуется висеть не дольше 5 секунд.

Упражнение 8 («кошечка»). Исходное положение – стоя на коленях, ноги разведены. Руками перебираем по полу, двигаясь вперед до тех пор, пока грудь не опустится на землю, а затем удерживаем себя в этом положении (8.12).



Упражнение 9 («ролик»). Лежа на полу, прижимаем колени к груди. Покатавшись «роликом» (см. рис. 8.6), согнутые ноги укладываем в сторону на пол, голову отворачиваем в другую сторону. Затем меняем сторону. После этого расставляем ступни шире таза и в ритме дыхания с выдохом опускаем колени в одну сторону, со вдохом – ставим прямо, а со следующим выдохом опускаем ноги в другую сторону.

[Оглавление](#)

[главная](#)[добавить в избранное](#)[добавить материал](#)[сообщить об ошибке](#)[ценного юмора](#)[другие похожие сайты](#)