

Александр Кравченко

КУНДАЧИ ЙОГА

Использование методов
индокитайских психофизических тренировок
для достижения совершенного здоровья,
активного долголетия и творческого развития
личности в современных условиях



16+

Александр Кравченко

Кундачи Йога

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57151446

SelfPub; 2020

Аннотация

В книге представлена система Кундачи Йога – теоретическая и практическая система методов индокитайских психофизических тренировок, направленных на достижение совершенного здоровья, активного долголетия и творческого развития личности в современных условиях жизни. Истоками системы являются классическая индийская Йога и китайские системы Тай Чи и Чи Гун. Задачи Кундачи Йоги осуществляются естественными методами, признающими за человеческим организмом наличие великих сил самоорганизации, самоустроения, самоисцеления и саморазвития. Обоснованием методологии явилась интеграция современных научных знаний Запада с моделями древности Востока. Для подготовки обложки и иллюстраций издания, включая фотографии, использованы работы художника Дмитрия Маско и автора Александра Кравченко. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Здоровый образ жизни – основа здоровья	9
От чего зависит наше здоровье	10
1.2. Что такое здоровый образ жизни?	13
Жизнь подвижна дыханием.	37
Как дышать правильно.	46
Сознательно развивайте легкие.	50
Питание.	64
Очистка организма от шлаков, токсинов и ядов	68
Очистка кожи.	71
Очистка кровеносных сосудов, лимфы и суставов.	74
Очистка толстого кишечника.	76
Очистка печени и желчного пузыря.	93
Очистка почек.	98
1.3. Итоги разговора о здоровом образе жизни	99
Отдых.	100
Вода, еда, кислород.	102
Очистка организма.	103
Глава 2. Физические упражнения для поддержания и улучшения здоровья	105

2.1. Какие системы физических упражнений лучше всего использовать для поддержания и улучшения своего здоровья?	105
2.2. Что наиболее важно для здоровья?	108
2.3. Краткий обзор анатомии и физиологии нервной системы человека	121
Как нервная система выполняет свою работу.	124
2.4. Физиология воздействия упражнений йоги на человеческий организм	141
Конец ознакомительного фрагмента.	176

Предисловие

У каждой книги так же, как и у любого человека, есть своя судьба. И судьба книги неразрывно связана с судьбой ее автора, которая, в свою очередь, сформировала его личный мир, взгляды и идеи. Поэтому прежде, чем начать говорить о книге, вполне уместно будет сказать несколько слов о её авторе.

Это моя первая большая книга, не считая научной диссертации, и, когда я начинал работу над ней, мною руководили два чувства. Первым было желание практика осмыслить, систематизировать и передать как своим ученикам, так и другим людям, интересующимся этими вопросами, знания и опыт, накопленные мною за многие годы занятий Йогой, Тай Чи и Чи Гун. Вторым было желание учёного выразить эти знания и опыт на новом уровне. Я попытался интегрировать мой опыт научной работы со знаниями инженера-механика, тренера-преподавателя физической культуры и спорта и медицинского работника.

Для меня организм человека всегда ассоциировался с идеальным биороботом, которым управляет компьютер-мозг на основании заложенной в него уникальной программы с функциями самоорганизации, само устройства, само исцеления и самосовершенствования. Конечно, при этом всегда оставалось большим вопросом: не столько, кто вложил эту

программу в мозг, сколько, кто сидит за пультом управления этого компьютера?

В связи с последними научными открытиями стало очевидным единство физиологических и энергетических процессов в человеческом организме и главенствующая роль психической энергии в регулировании жизненных процессов в человеческом теле. Всё это неизменным образом привлекает внимание к исследованию наследия древних, так как каждое новое научное открытие в этой области демонстрирует то, что всё это “новое” уже было известно древним, но только в большей степени.

Особый интерес для меня представила Йога. В двадцать пять лет я пришёл в этот завораживающий мир и живу в нём по сей день. Это путь само исследования, самопознания и саморазвития, который постоянно открывает для практикующего новые грани внутреннего и окружающего мира.

Сегодня Йога перестала принадлежать только Востоку или Индии – она стала достоянием человечества. И это, без сомнения, хорошо. Однако, Йога, принадлежащая Востоку, больше ориентирована на религиозные аспекты и подходы древности, а Йога, практикуемая на Западе, отвлечённо использует лишь отдельные элементы классической Йоги. И то, и другое в современных условиях делает Йогу мало эффективной. Поэтому прежде всего я поставил перед собой задачу систематизировать и оптимизировать методы классической йоги во всей их цельности и адаптировать их к совре-

менным условиям жизни. Результат этой работы представлен в книге как физические практики Кундачи Йоги. Более высокие практики Кундачи Йоги в настоящей работе не рассматривались.

Но даже оптимизированный и систематизированный вариант классической Йоги при достижении занимающимся глубокой концентрации на внутренних процессах и самоанализе стимулировал механизмы психики, уводящие практикующих от социальной активности, что было неприемлемо для концепции, положенной в основу создания данной системы.

Поиски путей, позволяющих сохранить целостность методов и позитивные эффекты классической Йоги с возможностью ведения активной социальной жизни, привели меня к изучению китайских систем Тай Чи и Чи Гун, которые явились механизмом сохранения активности и проявления сил Йоги в реальной жизни и образовали янский полюс Кундачи Йоги.

Практика систем Тай Чи и Чи Гун привела меня к пониманию преобразования кинетической энергии тела в динамическую и наоборот, открыла глубинные механизмы замедления процессов старения. Системное и сбалансированное использование методов индокитайских психофизических тренировок, положенное на достаточно твёрдое физиологическое обоснование и подкреплённое другими современными научными знаниями, образовали Кундачи Йогу.

Надеюсь, что для многих читателей эта книга станет полезной, для кого-то занимательной, для кого-то спорной, что тоже хорошо.

Я также надеюсь, что чтение этой книги доставит читателям больше удовольствия, чем труда, как это было и для меня при её написании. Успехов вам!

ОМ РАМ!

Глава 1. Здоровый образ жизни – основа здоровья

Как всем известно, намного лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным...

От чего зависит наше здоровье

Каждый человек имеет своё представление о здоровье. Кто-то скажет: «Вот у моего деда было здоровье. Он и в девяносто лет мог померяться силой с молодыми». Другой возразит: «А вот у моей бабушки было здоровье. Она и в свои восемьдесят читала без очков и имела прекрасную память». Третий улыбнётся и заметит: «Да что вы всё о бабушках, да о дедушках. Моему брату уже шестьдесят, а я вообще не могу припомнить, чтобы он когда-либо болел». Однако, несмотря на все различия этих суждений, одно положение в представлении о здоровье всегда остаётся общим. Это то, что здоровье является краеугольным камнем жизненного благополучия.

Что же всё-таки мы подразумеваем, когда говорим о человеке “здоровый”. Это силач? Или это пациент, который после обследования у врача, как музыку, слышит фразу: “Практически здоров”. Это когда ничего не болит? Или что-то большее?

Наверное, большее. Потому что даже если ничего не болит, но нет жизненной активности, желания творить и наслаждаться жизнью – это не от здоровья. Если есть силы для активности, но нет удовольствия от жизни – здесь тоже что-то не так. Получается, что в понятие “здоровье” мы вкладываем смысл больший, чем благополучие тела. Я бы сказал, что

здоровье – это состояние, когда ты в полной мере можешь наслаждаться жизнью. Твоё тело тебя не беспокоит и является идеальным инструментом для выполнения всех необходимых для тебя действий. Твой мозг чист, и мысль подвижна. Твоё настроение бодрое, а душа поёт и открыта всем житейским радостям, что на языке более специфическом обозначает полный порядок структурного, функционального и психического состояния организма. Короче говоря – рай земной. Что же, давайте поговорим о том, как достичь такого здоровья от чего оно зависит.

В общем, не очень-то от многого. Первое – это наша генетика (то, что нам досталось по наследству при рождении). Второе – условия, в которых наш организм развивался в детском и юношеском возрасте (то, что в нас вложили родители и общество). И наконец-то, какой образ жизни мы ведём сегодня. Поскольку два первых показателя уже в прошлом и повлиять на них никак нельзя, давайте сосредоточимся на том, как наш сегодняшний образ жизни улучшает наше здоровье или, наоборот, разрушает его. Именно последнее и будет темой нашего дальнейшего разговора.

Наш герой – 30-50-летний современный человек, погружённый во все прелести жизни 21-го века, а значит, стремящийся жить как можно лучше, что, в свою очередь, предполагает – сначала работа, а потом здоровье, то есть непрерывающийся эмоциональный и физический стресс и короткие паузы расслабления – отдых. А условия для этого сегодня

замечательные! Хочешь дом – пожалуйста! Хочешь машину, телевизор с очень большим экраном, дачу, лодку – да бери!

Одна только проблемка потом, платить за всё это надо постоянно и вовремя. И, что самое неприятное, очень долго: годы, десятки лет, почти всю жизнь.

Спросишь такого счастливчика: “Как здоровье?” А он тебе в ответ: “Да о чём ты, брат? Работа, семья, долги...” Таким образом, из данного сюжета мы видим, что жизнь наша сложна, а здоровье, которое является краеугольным камнем нашего же жизненного благополучия, осязаемо начинает сдавать.

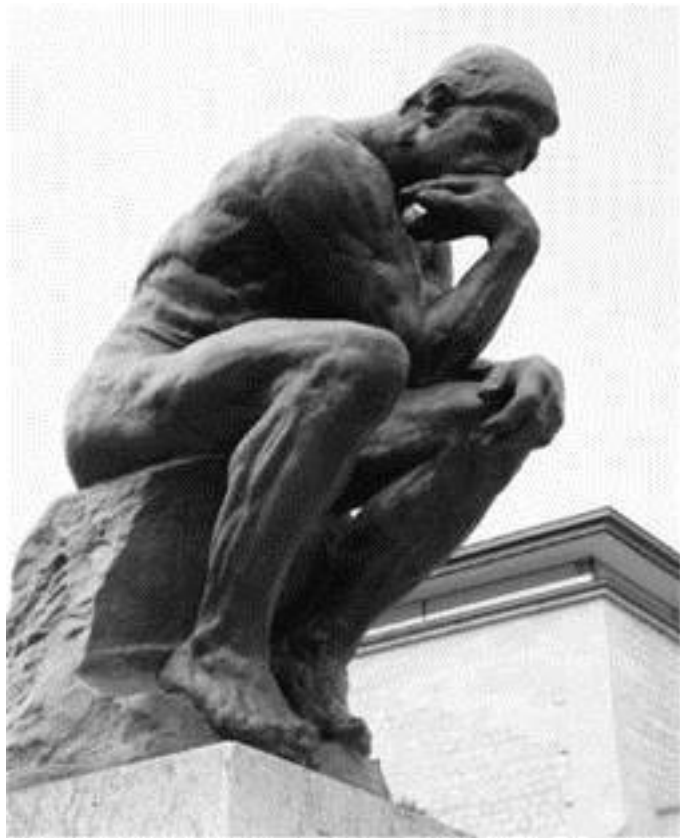
И тут возникает тот самый вечный вопрос: “Как же быть? Если не трудиться напряжённо, то и средств для наслаждения жизнью не будет.

А если продолжать так вкалывать, то потеряешь здоровье. А, следовательно, и возможность наслаждаться приобретенными материальными достатками”. Что же делать? Ну, конечно же, сесть и подумать. Начнём с анализа нашего образа жизни.

1.2. Что такое здоровый образ жизни?

Я бы определил здоровый образ жизни, как разумную гармонию нашего жизненного стиля. Как видите, здесь два ключевых слова. Это разумно: продуманно, с умом. И стиль: ма-нера, порядок, что-то стабильное и устойчивое. Прежде всего, нужно сказать, что все мы живём по довольно определённом и весьма однообразному расписанию: работа-дом-ра-бота, выходные-отпуск.

Проще говоря, вся наша жизнь поделена на две части: ра-боту и отдых. И здесь два полюса: мы либо отдыхаем, чтобы потом лучше работать, или мы работаем, чтобы потом луч-ше отдыхать. На работе мы принадлежим времени, на отды-хе время принадлежит нам. Давайте посмотрим, какую про-порцию мы выдерживаем между этими двумя величинами.



Труд и отдых – две неотъемлемые части нашей жизни. Возьмём стандартный случай: 40-часовая рабочая неделя, два выходных, две недели отпуска. Хорошо ли это или пло-

хо для здоровья? Давайте чуть углубимся в эту картинку. Что значит 40 часов работы в неделю? Возьмём наши 24 часа в сутках, отнимем 8 часов на сон. Итак, мы имеем 16 часов продуктивного времени. Минус 8 часов на работе плюс как минимум 1 час на дорогу. Итого $16 - 9 = 7$. То есть из этой арифметики получается, что при нормальном сне и стандартном рабочем дне пропорция работы и отдыха за рабочую неделю такова: работа 40 часов – для отдыха (7×5) = 35 часов в течение рабочей недели. Пока что не очень плохо. Хотя, конечно, хотелось бы наоборот.

С 40 часами рабочего времени всё ясно – вы работаете. А вот с 35 часами для отдыха надо разобраться. Давайте опять возьмём наши рутинные 7 часов в день вне работы. Как вы помните – это время, которое принадлежит вам. Но так ли это? И да, и нет. “Да” – потому что мы можем использовать это время по своему усмотрению. “Нет” – потому что именно в это время мы должны сделать кучу неотложных дел: написать письма друзьям и родственникам, пойти, наконец, запломбировать зуб, заполнить документы и оплатить счета и т. д. и т.п. Плюс бесконечная домашняя работа: приготовить еду, помыть, постирать, убрать и всё такое прочее. Я даже не берусь перечислять все то, что должны сделать после работы родители маленьких детей. И тем более привести к математическому знаменателю “действительно свободное время” нашего героя, когда он счастливый и усталый – а) ложит-

ся на диван и смотрит телевизор или читает; б) открывает бутылочку пива или наливает стаканчик вина; в) садится к компьютеру полазить по интернету или поиграть.

Таким образом, мы подошли к моменту, когда ваше свободное время действительно принадлежит вам. Я думаю, это будет как минимум 2-3 среднестатистических часа в день.

Вопрос, следующий: что же руководит нами для выбора занятий в эти счастливые часы нашей жизни? И насколько мы действительно счастливы в это время? Ответ на вопрос “Что нами руководит?”, с моей точки зрения, наиболее исчерпывающе был дан в древневосточной философско–религиозной концепции. В противоположность мотивации для рабочей деятельности, как вынужденной для материального обеспечения жизни или выполнения долга перед обществом, основные мотивы для занятий в свободное время – это стремление к получению удовольствий плюс наша леность – стремление к ничегонеделанию. И это глубинная природа хомо сапиенс, которую не в силах поколебать изменения общественного строя, образа жизни, научный прогресс, потепление климата на планете или что-либо другое. Попробуйте проанализировать под этим углом зрения то, что вы делаете в своё действительно свободное время, и вы поймёте, какие мотивы вами руководят. Я знал людей, которые почти всё своё “действительно свободное время” выкладывали крепости из спичек, строили карточные домики, играли в преферанс или забивали козла, просиживали у теле-

визора, играли в футбол или теннис. Примеров может быть бесчисленное множество. Но ответ на вопрос: “Почему ты это делаешь?”, как правило, всегда один: «А мне нравится!».

Итак, в золотые часы нашего действительно свободного времени мы делаем то, что нам нравится делать, и это приносит нам удовольствие и ощущение счастья.

Но, как я надеюсь, мой читатель помнит, разговор обо всём этом был начат с целью ответить на вопрос: а насколько то, что мы делаем во время отдыха, полезно для нашего здоровья?

Понятно, в том, что мы делаем на работе, для нашего здоровья ничего хорошего нет. Скорее наоборот, именно это является одной из основных причин его разрушения. Нервный стресс, длительное пребывание в статических положениях, постоянное использование одних и тех же групп мышц и так далее...

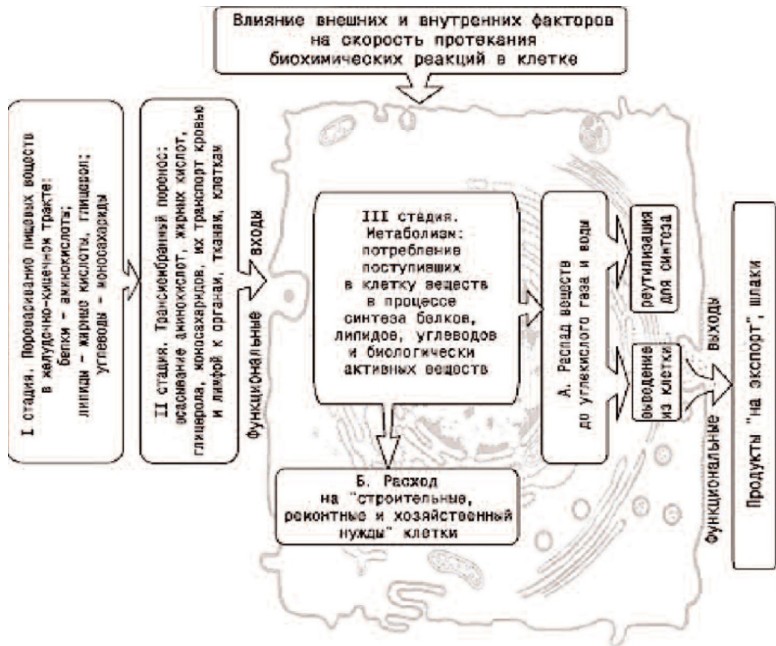
И самое главное, здесь работает эффект падающей капли воды, которая, постоянно падая в одну точку, с течением времени может раздробить камень. Так и все негативные стороны рабочей деятельности, повторяясь изо дня в день, из года в год, постепенно разрушают наше здоровье.

Но не будем слишком углубляться в эту обширную тему, так как она со временем будет темой отдельного разговора, а пока только вернёмся к нашему свободному времени с проблемами, созданными для здоровья в период работы.

Гармония здоровья – это баланс труда и отдыха

Но прежде ещё немного о принципах. В общих чертах в нашем теле всё время происходят два основных процесса – разрушения и восстановления. Говоря простым языком, в период нашей активности наши клеточки травмируются и разрушаются, а в период отдыха травмированные восстанавливаются, а разрушенные или мёртвые удаляются и заменяются новыми. Если эти два процесса находятся в гармонии, мы здоровы. Если только гармония нарушена, возникают проблемы.

Что же обуславливает гармонию здоровья? На физиологическом уровне это можно определить, как состояние, когда организм имеет достаточно времени, энергии и строительного материала для восстановления ущерба, нанесённого клеткам во время активной деятельности, и этот баланс поддерживается постоянно. Давайте рассмотрим это положение глубже. Что значит для организма – достаточно времени для восстановления ущерба, нанесённого клеткам? Первое, это то, что в процессе ремонта и восстановления клеток есть две фазы – это фаза подготовительная (катаболический процесс), когда из тканей удаляются мёртвые клетки и клетки, повреждения которых восстановлению не подлежат, и вторая – восстановительная (анаболический процесс), когда освобождённые пространства в тканях заполняются новыми здоровыми клетками, а незначительно повреждённые клетки “ремонтируются”.



Время для выполнения этой работы организмом зависит от трёх переменных величин: а) количества повреждённых клеток; б) степени их повреждения; в) какими энергетическими ресурсами располагает организм, то есть, какое общее состояние вашего здоровья. Проще говоря, если вы очень тяжело работали и при этом простужены, то ваш восстановительный период будет намного дольше, чем в случае, когда

ваша работа была лёгкой, а самочувствие отличное. К сожалению, невозможно точно выразить этот период в часах или минутах. Однако это можно достаточно достоверно определить по субъективному параметру самочувствия.

Скажем так, если утром после сна вы встали и ваше тело наполнено энергией и желанием деятельности – работа по восстановлению здорового клеточного баланса тела выполнена успешно. Если же другим утром после сна вы встали и ваше тело говорит вам: “А теперь бы лечь и поспать ещё пару часиков”, а желания что-либо делать ну никакого, тогда дело плохо. Это всё равно, что вы забираете автомобиль из мастерской, а механик говорит вам: “Так я же ещё не закончил ремонт!” – а вы ему: “Что ж тут поделаешь – ехать нужно!” – садитесь и едите. Благо дело, что наш механик – это наш организм, а наше тело – самая совершенная машина в этом мире. Хотя справедливости ради нужно заметить, что её гениальный создатель был самым совершенным конструктором в этом мире.

Естественно, я пропускаю вопросы: как “хорошо” ехать на “недо-ремонтном автомобиле?” и “Как далеко вы уедете?”

Но, пожалуй, уже можно провозгласить первый тезис здорового образа жизни: “Работа должна быть посильной, а отдых достаточным”.

“Здорово!” – скажете вы. А как же наш герой – 30-50-летний современный человек, погружённый во все прелести

современной жизни, а значит, стремящийся жить как можно лучше. У него-то, бедняги, достаточного времени на отдых как раз никогда и нет. Он-то и “выезжает” каждое утро для сражения за лучшую жизнь на своём “недоремонтированном автомобиле”, но делает вид, что вопрос: “Как далеко он уедет?” относится ни к нему. Хотя уже давно чувствует себя не очень уютно.

Что же делать в этой ситуации? Ну, конечно же, опять сесть и подумать. Но поскольку у нашего героя времени на это нет, всё время тратится на борьбу за лучшую жизнь, давайте мы сделаем это за него.

Итак, мы уже определили, что на физиологическом уровне здоровое состояние организма – это когда организм постоянно успевает обновлять и восстанавливать повреждённые во время активной деятельности клетки. Делает он это в основном в состоянии покоя, отдыха. Для успешного выполнения этой работы ему нужно достаточно времени, энергии и строительного материала. У нашего героя много времени на отдых нет.

И ситуация усугубляется ещё и тем, что работает он на износ, то есть ущерб клеткам наносится по полной программе. А это значит, что теперь перед его организмом стоит архисложная задача произвести все необходимые работы для восстановления клеток в большем объеме, но за более короткий период времени. И чтобы выполнить эту задачу, его организм должен: первое – потратить больше энергии, второе

– создать более благоприятные условия для данной работы и третье – предоставить телу наилучший строительный материал для восстановления и замены клеток. Что это значит? Как это сделать?



Во-первых – это значит, что собственной энергии организма уже недостаточно. Нужно искать дополнительные источники энергии извне, либо использовать неприкосновенный запас, который тело бережёт на случай опасности для жизни. Это, когда мы убегаем от здоровенной собаки со скоростью рекорсмена мира по спринту или прыгаем с места метра на четыре, встретившись со змеёй... Наверное, каждый может привести свой собственный пример из личного опыта. Но одно наверняка – с этой энергией организм растает туго. И это логично. Давайте посмотрим, что может стимулировать нашу энергию извне.

Я бы выделил следующие основные группы.

А. Медикаменты.

Б. Натуропатические и гомеопатические препараты.

В. Различного рода биоэнергетические стимуляторы.

Не буду подробно рассматривать, какие именно из них наиболее употребимы в каждой группе, так как существует достаточно много специальной литературы на эту тему.

Однако мне бы хотелось познакомить читателя с подходом Агни Йоги к использованию натуральных лекарственных средств. Вот некоторые выдержки. "Наши лекарства хороши как дополнение к психической энергии. Одни физические лекарства не могут дать желаемого следствия..." "Йог должен содержать в чистоте дыхательные органы, для чего ему указаны горячее молоко, валериан и мята. Йог должен содержать в чистоте желудок и кишечные каналы, для чего одобрены лакрица и александрийский лист. Йог должен содержать в чистоте легкие, для чего ему дано алоэ и умелое обращение со смолою. Йог должен содержать в чистоте всепроникающую сому, для чего он должен употреблять мускус. Под чистотою разумеется и здоровая крепость желез". (Агни Йога, 172).

"Нужно отличать три группы лекарств – жизнедатели, охранители и восстановители. Оставим нашим врагам четвертую группу разрушителей. Первое внимание обратим на жизнедателей, ибо они работают, прежде всего, на нервную систему. " Валериан относится к категории жизнедателей, и значение его приравнивается к значению крови в организме. Валериан оккультно рассматривается, как кровь расти-

тельного царства. Его следует принимать ежедневно и постоянно, не делая перерывов, рассматривая его наравне с ежедневной пищей. Можно принимать тинктуру на спирту, но, конечно, без примесей, вроде эфира. Доза от 10 до 25 и 30 капель. Но лучше всего пить валериановый чай, настоянный на корнях. Можно раз или два в день. "Сода полезна...

Также масло Артемизии – полыни является сильным утверждением нервной системы. Оно не разрушает, но огненно очищает от вредных наносов. ... Также полынный чай полезен при засорении и набухании желез. Но, конечно, масло из полыни должно быть ещё действеннее при таких заболеваниях. ... асбест, некоторые виды слюды, марганец, содовые отложения совершенно не использованы для жизни. " " ... Мускус есть отложение вещества бессознательной психической энергии...

Мускус не имеет ничего общего с наркотиками, убивающими интеллект. Он не является возбудителем в точном смысле этого слова; он даёт равновесие нервной системе, действует на симпатическую систему, которая так вибрирует у продвинувшихся йогов. Также верно, что при употреблении мускуса потребность в пище уменьшается, ибо психическая энергия, укрепляя нервные центры, питает также и физические силы. Доза – размер средней или малой пилюли раз в день, но некоторые принимают и две горошины сразу; эта доза считается уже сильной. ... Приём мускуса действует на фосфор... "

"Напрасно люди ищут новые целебные средства, не использовав старых... Лучшие целебные продукты часто оставляются в небрежении. Молоко и мёд считаются питательными продуктами, но совершенно забыты как регуляторы нервной системы. При явлениях в чистом виде они содержат драгоценную все начальную энергию. Именно это качество должно быть в них сохранено. Между тем, стерилизация молока и специальное очищение мёда лишают их самого ценного качества.

За ними остаётся питательное значение, но основная ценность их исчезает. " "...мята и розы – отличная дезинфекция. " "Кедровая и другие смолы, как, например, эвкалипт, являются продуктом психической энергии деревьев, из этого вытекают все их целебные и незаменимые свойства – укрепляющие, очистительные и заживляющие и т.д. Зная сущность, каждый должен найти ей лучшее применение. Лучшая смола от сибирских кедров. Очищенную смолу, или её масло, можно принимать и внутрь, доза от пяти капель и больше. Всё очень индивидуально. Может быть, ваша интуиция подскажет вам удачное соединение. Конечно, эманации хвойных деревьев незаменимы. Хвойные деревья, как машина электрическая, накапливают жизнеспособность, конденсированный запас праны или натуровалориса. Всегда полезно иметь в комнате небольшие хвойные деревца, или распылять смолистые эссенции. " "Литий в высокой степени является средством очистительным, а каждое очищение организ-

ма полезно. Почти все люди в известном возрасте подвержены некоторым застоям в функциях разных органов, потому очистительный курс из препаратов лития может быть весьма полезен. Что касается оккультных свойств литиевых солей, то они очень существенны, ибо они гармонизируют деятельность селезенки. "



В заключение о вопросе применения различного видов стимуляторов и лекарственных средств нужно сказать, что все эти средства в той или иной степени ставят нас в зави-

симось от себя и имеют элемент привыкания. Этот путь пополнения энергии может быть приемлем, как вспомогательный, но не может быть основным.

А пока напомним, что у нашего героя есть дополнительный ресурс времени – это выходные и отпуск. И в любом случае он имеет 2-3 часа для отдыха ежедневно. Вопрос лишь в том, как правильно их организовать, чтобы в этот золотой период времени получения удовольствия от жизни или замечательного ничегонеделания он так же сумел поддерживать баланс своего драгоценнейшего здоровья.

Расслабление, как наиболее благоприятное условие для восстановления организма, или разговор о сознании, подсознании и приоритетах мозга

Очень важно создать для организма наиболее благоприятные условия для восстановления, то есть расслабиться. “Большое дело, – скажете вы. – Пришёл домой, лёг на диван и расслабился.” На самом деле всё не так просто. И проблема совсем не в том, легли вы или сели, чтобы расслабить мышцы своего натруженного тела, а в том, что в это время происходит в вашем мозгу. Кстати, хочу напомнить, что только небольшая доля процессов в нём управляется нами сознательно, подавляющая же часть деятельности мозга бессознательна. Что это значит? Сознательно мы можем выполнять простые или более сложные движения тела, производить сравнительный (аналитический) анализ информации, на этой основе принимать решения и совершать действия. И

это, в основном, всё. Остальное нами не управляется.

Вся физиологическая и энергетическая деятельность организма нам неподвластна, как-то: ритм сердца, пищеварение, кровообращение, метаболизм, режим сна и бодрствования, инстинкты, рефлексy и так далее и тому подобное. Как видите, природа-мать считает нас «такими умными», что к сознательному управлению подавляющей частью процессов тела мы не допускаемся. Другими словами, чтобы быть объективными в оценке отношений между нами и нашим телом, из разряда хозяина тела нам более уместно перевести себя в разряд пользователя с ограниченными полномочиями.



Для тех, кто пользуется компьютером, сразу станет понятно, что я пытаюсь провести аналогию между компьютером и нашим мозгом. Где-то так оно и есть. Но сначала вернёмся к расслаблению и сознательным и бессознательным процессам.

Итак, вы легли и расслабили мышцы своего натруженного тела. Значит ли это, что вы расслаблены. Отнюдь, это пока ещё ничего не значит. Потому-что через две минуты вы открыли левый глаз и увидели, что раковина полна грязной посуды, затем, открыв

правый, вы увидели, какой беспорядок оставил ваш бесценный тинейджер, а когда вы сказали ему об этом, он не очень тактично заметил вам, что он лучше вас знает, как вести себя в вашем доме. После чего вы тоже не очень мягко сообщили ему, что, если бы вы так ответили в его возрасте своему отцу... А он вам... А затем ваша драгоценная супруга мягко, но с нажимом заметила вам, что вы не имеете подхода к ребёнку. Или другая подобная ситуация.

Но вопрос: куда же делось ваше расслабление? Но это были только цветочки. Ягодки стали появляться позднее. Когда наш герой, усталый,

но счастливый удобно улёгся в постельку с предвкушением сладкого сна. А он, паршивец этакий, не приходит. Всё мысли разные лезут в голову. Он, болезный, эти мысли от себя гонит, а они коварные отступят на шагок и опять назад. И долго он так мучается, пока не глотнёт успокоительного или не забудется обессиленный. А всё это потому, что расслабление – это понятие, больше связанное с психическими, чем с физическими процессами. А большая часть этих процессов лежит в подсознательной области. И, как вы помните, наш доступ туда ограничен.” Хорошенькое дело!” – скажете

вы. Так что же делать?

Можно попробовать начать с популярного рецепта – аутогенной тренировки. Если вам уж совсем не спится, а уснуть ох как надо, потому что дел завтра по горло и быть нужно бодрым и полным сил, начните заклинять своё тело: “Моя правая рука расслаблена. Моя левая нога отдыхает. Я совершенно спокоен. Я засыпаю.” И что в результате? Широко открытые глаза и потрясающий вид потолка над головой в свете луны. Рецепт второй – бабушкин: считайте слоников, это занятие более однообразное, чем быстрее устанете, тем быстрее уснёте.

А если серьёзно, почему наш компьютер-мозг не подчиняется нашей команде и не хочет отключаться на отдых. Ну, первое – это, конечно, совершенно очевидно, что задействована та самая не подвластная нам часть мозга – подсознание. А второе – это вопрос: “Не сами ли мы вложили в наш мозг команду или программу, которая по-своему приоритету выше наших назойливых призывов – заклинаний к отдыху-сну?”

Начнём с того, что любое, принятое нами решение, закрепляется в нашем мозгу, как программа для выполнения. Если провести аналогию с компьютером, это запись программы или программной строки. И как в компьютере, так и в нашем сознании существует весьма ограниченное количество способов удаления или отмены данной программы: А. Выполнить задуманное и тем самым освободить память от

программной строки, относящейся к данной задаче. Б. Передумать, отказаться от данного действия, то есть ввести команду, которая отменит предыдущую команду, или просто сотрёт её, освободив место в мозгу. Что же случится, если мы приняли решение, но не выполнили задуманное действие, или другими словами – не стёрли или не отменили программу? Мозг не будет держать эту запись в сознании, потому что это наша оперативная память и она нужна нам для повседневного сознательного мышления. Он отправит её в подсознание.

И это плохо. Почему? Да, во-первых, потому, что это сразу меняет значимость этой программы ввиду того, что на подсознательном уровне хранятся программы приоритетного значения. А именно: программа выживания (инстинкт самосохранения), программа воспроизведения вида (половой инстинкт), программы, обеспечивающие ритм сердца, пищеварение, кровообращение, метаболизм, режим сна и бодрствования, и так далее, и тому подобное. Это уже жёсткий диск, рэм. Место нахождения нашего бесценного Эго.

И теперь такая пустяковая программка, как делать зарядку по утрам в силу того, что вы этого не делаете, а намерение делать по-прежнему осталось, занимает строку высшего уровня приоритета наравне с программами, обеспечивающими важнейшие жизненные функции организма. И к тому же, в области подсознания, доступ к которому у нас весьма ограничен. Что начнёт происходить с вами по утрам, когда в

силу того, что вы хотели сделать зарядку, но не смогли, потому что опаздывали на работу, поздно проснулись, поленились или другая тысяча объективных причин помешала вам? Вы будете чувствовать непонятное вам раздражение. Потому что ваше подсознание будет посылать сигнал тревоги, что, естественно, будет вести к возбуждению нервной системы со всеми вытекающими реакциями организма: выделению норадреналина, повышению кровяного давления, угнетению пищеварительных процессов, что, повторяясь в течение длительного периода времени, может явиться причиной возникновения устойчивой патологии – заболевания.

Я не случайно употребил словосочетание “хотели, но не смогли”, потому что именно наши неудовлетворённые желания плодят этих, внедрившихся в подсознание и хорошо замаскировавшихся разрушителей нашего покоя, нервной системы и здоровья. Представьте теперь, сколько неосуществившихся желаний и прожектов осело в вашем подсознании в виде издающих сигнал тревоги пустяковых программ, и вы поймёте, почему наш герой не может расслабиться или заснуть.

И так, второй постулат здорового образа жизни: если вы хотите расслабляться и спать хорошо, тем самым на физиологическом уровне обеспечивать здоровое состояние организма – когда организм постоянно успевает обновлять и восстанавливать повреждённые клетки, нужно жить не только правильно, но ещё и праведно. Если вы хотите узнать точ-

нее, что я имею в виду, читайте Евангелие начиная со слов: “Не возжелай...” То же самое, но выраженное по-другому, Вы можете найти в Торе и Талмуде, Коране, Бхагават Гите и Упанишадах, Дхаммападе, Дао дэ цзин и Чжуан-цзы, Агни Йоге и любом другом Учении, содержащем моральные и нравственные послания человечеству.

Ну, а перейдя к сухому и прагматичному языку современной эпохи, мы можем подвести итог вышесказанному следующим образом.

На физиологическом уровне здоровое состояние организма обусловлено балансом между процессами разрушения и восстановления клеток в теле. Это состояние, когда организм успевает обновлять и восстанавливать повреждённые во время активной деятельности клетки, не допуская возникновения патологий на клеточном уровне. А для успешного выполнения этой работы ему нужно достаточно времени, энергии и строительного материала.

Крайне важно создать для организма наиболее благоприятные условия для восстановления клеток – то есть расслабиться. А расслабление – это понятие, больше связанное с психическими, чем с физическими процессами. Но подавляющая часть этих процессов лежит в подсознательной области.

Наши неудовлетворённые желания плодят внедрившихся в подсознание и хорошо замаскировавшихся там программ – разрушителей нашего покоя, нервной системы и здоровья.

Какое сырьё использует человеческий организм для обеспечения своей биологической жизнедеятельности

Вывод напрашивается сам собой: контролируйте свои желания и чувства, живите по высоким морально-этическим нормам, тем самым вы обеспечите надёжную основу для правильной деятельности психики и нервной системы. А значит, на физиологическом уровне создадите наиболее благоприятные условия для поддержания здорового баланса клеток в теле. И, как говорится, “будьте здоровы!”

Теперь мы можем поговорить о том, какой строительный материал используется организмом для обеспечения своей биологической жизнедеятельности (восстановления и ремонта клеток).

Начнём с того, что жизнь на планете Земля кислородно-водородная. Следующим элементом по значимости является углерод, и, чтобы не перечислять все элементы Таблицы Менделеева, на этом остановимся. Будет весьма справедливо, если мы рассмотрим сырьё, которое человеческий организм использует для обеспечения своей биологической жизнедеятельности в той же последовательности: А. Воздух. Б. Вода. В. Пища.

Для наглядности сравнения возьмём очень простой, но весьма убедительный критерий: как долго человеческий организм может обеспечивать свою биологическую жизнедеятельность или, говоря проще, оставаться в живых, если его лишит одного из источников пополнения энергии?

А. Воздух – 4 минуты. Б. Вода – до 7 дней. В. Пища – около 40 дней. Теперь переведем всё это в одинаковые единицы времени – минуты.

И мы получим следующее: Человек может жить БЕЗ: А. Воздуха – 4 минуты. Б. Воды – до 10,080 минут. В. Пищи – около 57,600 минут. То есть, для обеспечения биологической жизнедеятельности организма, воздух важнее воды в 2,520 раз и еды в 14,400 раз.

Тогда очень странно, почему мы уделяем так много внимания проблемам здорового питания? Постоянно обсуждается проблема чистоты воды, и крайне редко разговор идёт о том, как и чем мы дышим? Если придерживаться здоровой логики, то в первую очередь мы должны говорить о дыхании, затем, что и как мы пьём, и только после этого о еде. Как видите, всё перевернуто с ног на голову. А почему? Да потому, что процесс дыхания обеспечивается автоматически и мы не получаем от него чувственного удовольствия. Пьем мы, когда нас мучает жажда, чтобы выключить сигнал мозга на запрос сырья, и это больше связано с чувством удовлетворения, иногда кратковременного удовольствия. А вот с пищей дело обстоит совсем по-другому. Еда – это самый доступный способ получения чувственных удовольствий. И эти удовольствия тесно переплетены с самой важной программой нашего мозга – инстинктом самосохранения, которая к тому же лежит в области подсознания, то есть доступ туда для нас ограничен. Более того продукты питания – это

основной предмет торговли, а значит, рекламы. И, следовательно, продавец будет делать всё возможное, чтобы рты покупателей чавкали, не останавливаясь, а выделение желудочного сока населения происходило непрерывно, в чём, нужно сказать, современное общество преуспело изрядно.

Жизнь движима дыханием.

Мы с детства учимся правильно есть. При этом внимание больше уделяется тому, как держать вилку и ложку, и прилично вести себя за столом. И далеко не всегда детей учат тому, сколько и чего нужно есть. Какие продукты есть в первую очередь, какие нельзя смешивать, что лучше есть при интенсивной физической работе, а что при напряжённой умственной деятельности. Как научиться контролировать свой аппетит и т.д.

Но никто и никогда серьёзно не обучал нас дышать. Вы скажете: “Ну, чудеса! Так все же могут дышать от рождения!” Правильно! Но могут – это не значит умеют правильно. Давайте поговорим о дыхании.

Как говорит древняя Чандогхья Упанишада: «Так же, как спицы скреплены со ступицей колеса, так всё в этой жизни связано с дыханием. Жизнь движима дыханием, которое даёт жизнь всем живым творениям».

Деятельность любой клетки, ткани, каждого органа тела связана с расходом энергии, которая производит-

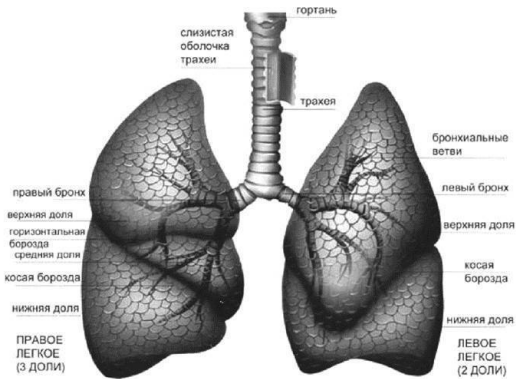
ся благодаря процессу распада органических соединений в клетках при реакции окисления. Этот процесс происходит в организме непрерывно благодаря дыханию. Пока он существует – клетка живёт, как только он прекращается более чем на четыре минуты, клетка мозга погибает – тело умирает. С первым вздохом мы приходим в этот мир, с последним жизнь оставляет наше тело.

Основным элементом окислительных процессов в клетке является кислород, поэтому клетки нашего тела так нуждаются в его постоянном притоке. Не менее важным является процесс очищения клеток, который происходит, когда мы выдыхаем углекислый газ, полученный лёгкими из крови. Сам же углекислый газ насыщен шлаками и токсинами, поступившими в венозную кровь из всех органов тела.

Процесс дыхания состоит из:

1. Вдоха – доставки кислорода в кровь.
2. Задержки дыхания на вдохе – доставки кровью кислорода к клеткам, где тем самым активизируется:
процесс распада органических соединений в клетках,
поглощение углекислого газа кровью, образованного из шлаков и ядовитых веществ из всех органов тела.
3. Выдоха – удаления углекислого газа, насыщенного шлаками и токсинами из лёгких (тела).
4. Задержки дыхания на выдохе – активизации процесса распада органических соединений в клетках при реакции окисления.

Будет уместным сказать несколько слов о легких и их функциях. Органы дыхания состоят из двух легких и дыхательных путей, ведущих к ним. Легкие отделены друг от друга сердцем, крупными кровеносными сосудами и дыхательными путями. По своей структуре лёгкие пористы, мягки, их ткани очень эластичны. Легочная ткань содержит огромное число воздушных мешочков (альвеол), через стенки которых осуществляется газовый обмен между воздухом и кровью. Лёгкие покрыты тонкой серозной мембраной, которая называется плеврой; в ней содержится серозная жидкость, которая предотвращает трение при дыхании. Одна стенка плевры плотно прилегает к легким. Другая стенка прилегает к грудной клетке. Этой мембраной легкие и прикреплены к грудной клетке. Правое легкое имеет три доли. В левом легком только две. В каждом легком различают верхушку и основание. Основание обращено к диафрагме, мускульной стенке, отделяющей грудь от желудка. Верхушка находится у основания шеи. Лёгкие выполняют две основные функции.



Первая заключается в обеспечении постоянного притока кислорода в кровь. Кровь при помощи гемоглобина, находящегося в красных кровяных тельцах, доставляет кислород к клеткам тела. Это поддерживает непрерывный процесс окисления органических соединений в клетках, который приводит к их распаду. Вследствие реакции распада образуется энергия. То есть в теле запускается метаболический процесс, посредством которого клетки тела преобразуют, используют и запасают энергию. Организм живёт. Так что выражение:” С первым вздохом мы приходим в этот мир, а с последним жизнь оставляет это тело” вполне можно перефразировать как: “Первый вдох запускает непрерывный метаболический процесс в организме, который даёт клеткам энергию, а с последним выдохом эта реакция прекращается. Энергии боль-

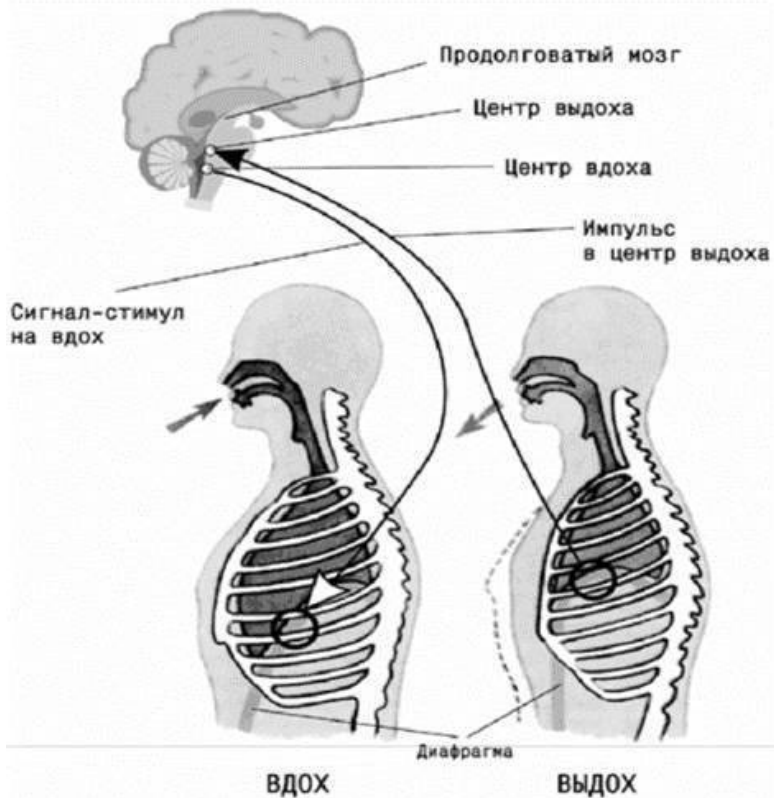
ше нет – тело мертво.” Это очень похоже на процесс горения в печке: есть доступ кислорода – огонь горит, перекрыли доступ кислорода и огонь потух.

Вторая, не менее важная функция лёгких – это удаление из крови углекислого газа, пропитанного продуктами отходов, поступивших в кровь из клеток тела, то есть процесс очищения клеток тела. Легкие очищают кровь. Насыщенная кислородом кровь поступает в левое предсердие, затем в левый желудочек сердца и оттуда отправляется в путешествие по артериям ярко-алой. Назад, к правой стороне сердца, она возвращается по венам тёмной, истощенной, наполненной шлаками и токсинами, чтобы опять направиться к легким для очищения и получения кислорода.

Дыхательный цикл начинается с вдоха. Воздух сначала попадает в носовую полость, которая глубоко вдаётся внутрь головы и состоит из двух половинок. В каждой из них находятся извилистые ходы, покрытые слизистой оболочкой. К этой оболочке подходит много кровеносных сосудов. Пройдя через носовую полость, очищенный (с помощью ресничек носовых ходов), увлажнённый слизистой оболочкой и согретый или охлаждённый до температуры человеческого тела воздух попадает в глотку. Затем он попадает в гортань, по которой далее в трахею, бронхи, альвеолы.

Воздух втягивается в легкие под действием диафрагмы. Когда она опускается, размер грудной клетки и легких увеличивается и наружный воздух устремляется в образовав-

шийся вакуум. Когда диафрагма сокращается, грудная клетка сжимает легкие и воздух выталкивается наружу. Другими словами, диафрагма работает, как поршень насоса, втягивая и выталкивая воздух. Несколько мышц помогают диафрагме, синхронно с ней расширяя и сжимая грудную клетку. Это мышцы между рёбрами, а также мышцы, идущие от шейных позвонков к первому и второму рёбрам.



Дыхание – единственный из важнейших механизмов жизнедеятельности организма, который может одинаково хоро-

шо контролироваться не только на подсознательном, но и на сознательном уровне. Мы не можем участить, замедлить или остановить биение сердца, но легко, по своему желанию, можем задержать дыхание, дышать чаще, глубже или вообще не дышать какое-то время. На подсознательном уровне контроль над дыханием автоматизирован и осуществляется дыхательным центром, расположенным в головном мозге (модуле). А происходит это очень просто: есть два дыхательных сенсора – один, в каротидной части сердечной аорты, измеряет насыщенность артериальной крови кислородом; второй, в мозговом желудочке, измеряет насыщенность углекислого газа в венозной крови мозга. Как только уровень кислорода в крови понижается, кислородный сенсор посылает сигнал в дыхательный центр головного мозга, который немедленно даёт импульс для движения диафрагмы вниз и сокращения мышц, расширяющих грудную клетку, – происходит вдох; в случае, когда в дыхательный центр поступает сигнал из сенсора, измеряющего насыщенность углекислого газа в венозной крови мозга, немедленно инициируется импульс для движения диафрагмы вверх и сокращения мышц, сжимающих грудную клетку, – происходит выдох. Вот так мы дышим.

Хочу обратить внимание читателя на то, что по логике конструкции данной автоматизированной системы управления легко можно определить иерархию значимости физиологических процессов в теле человека (а, как мы определи-

ли, процесс дыхания для организма в тысячи раз важнее всех остальных физиологических процессов). То есть, факт нахождения кислородного сенсора в каротидной части сердечной аорты весьма красноречиво говорит о том, что наиболее важным для жизнедеятельности организма является насыщенность артериальной крови кислородом. А факт нахождения сенсора, измеряющего насыщенность углекислого газа в мозговом желудочке, указывает на то, что самым опасным для жизнедеятельности организма является насыщенность углекислого газа в венозной крови мозга.

Таким образом, можно сформулировать следующий постулат здорового образа жизни: насыщайте свою кровь кислородом, дышите чистым воздухом, в котором как можно меньше загрязняющих его примесей. А это значит, выбирайте место жительства подальше от промышленных центров и автомагистралей, бывайте как можно больше в лесах и парках, совершайте ежедневные прогулки на свежем воздухе, регулярно проветривайте помещения, в которых вы живёте и работаете. И это сторицей окупится для вашего здоровья. Так как, если вы дышите чистым воздухом в лесах и парках, совершаете ежедневные прогулки на свежем воздухе, регулярно проветривайте помещения, в которых вы живёте и работаете, – это значит, что при одинаковой частоте и глубине дыхания вы имеете больше кислорода в крови. И это даёт вашему организму возможность:

А. Осуществлять процесс окисления органических со-

единений в клетках тела активнее. А значит, получать для организма больше энергии. И следовательно, активизировать метаболический процесс, посредством которого клетки тела преобразуют, используют и запасают энергию.

Б. Поскольку метаболический процесс теперь более активен, углекислый газ удаляет больше продуктов отхода из организма при выдохе – клетки тела очищаются лучше. Как видите, без всяких затрат энергии с вашей стороны столько выгод.

Как дышать правильно.

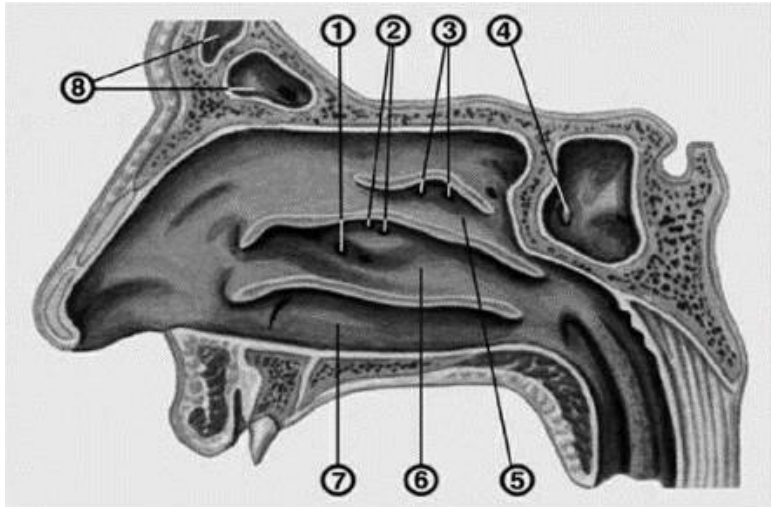
Дышать нужно только носом. Почему? Да потому, что по своему анатомическому строению рот предназначен для обрабатывания пищи перед отправлением её в желудок. Для этого он оснащён аппаратом дробления пищи – зубами, и мощными слюнными железами для преобразования раздробленной пищи в кашеобразную (наиболее пригодную для транспортировки и обработки в желудке) форму. Слюна так же выполняет функцию уничтожения опасных для организма бактерий, содержащихся в пище. Рот имеет хорошо развитые жевательные и глотательные мышцы, сильный глотательный рефлекс.

Второе предназначение рта – это выполнение вокальных функций, которые осуществляются при помощи прохождения струи выдыхаемого воздуха через голосовые связки при

модуляции языка. Как видите, ни одного механизма, способствующего дыханию.

Носовая же полость, в которую воздух из окружающей человека среды попадает при вдохе, глубоко вдаётся внутрь головы и состоит из двух половинок, в каждой из которых находятся извилистые ходы, покрытые слизистой оболочкой.

К этой оболочке подходит много кровеносных сосудов, согревающих её. Пройдя через носовую полость, очищенный (с помощью ресничек носовых ходов), увлажнённый слизистой оболочкой и доведённый до температуры человеческого тела воздух попадает в глотку. Затем он попадает в гортань, по которой далее в трахею, бронхи, альвеолы.



Дыхание через рот не позволяет сделать глубокий, длинный вдох, в то время, как вдох через нос получается длинным и глубоким, потому что ноздри узкие, и значит, давление воздуха в них выше, чем в ротовой полости, а следовательно, это создаёт большой перепад давления между воздухом в лёгких и воздухом, попавшим из окружающей среды в носовую полость. Другими словами, функция носовой полости не только в очистке, увлажнении и доведении вдыхаемого воздуха до температуры тела, но и в повышении его давления при попадании в носовую полость. А поскольку воздух втягивается в легкие под действием диафрагмы, которая,

опускаясь вниз (расслабляясь), как поршень насоса, создаёт в легких вакуум для втягивания воздуха извне, то, чем больше давление вдыхаемого воздуха, тем он быстрее и полнее заполняет вакуум, образовавшийся в лёгких. Как видите, получается полная аналогия с насосом. И если вы хотите увидеть механику дыхания, посмотрите на обыкновенный велосипедный насос. Корпус – лёгкие, поршень – диафрагма, шланг – дыхательные пути (носовая полость). С небольшим отличием: корпус насоса жёсткий – легкие подвижные (расширяются и сжимаются); шланг имеет одно отверстие – ноздри поделены на две полости.

Правильный выдох осуществляется то же через нос. Почему? А вы помните, что, проходя через носовую полость, воздух очищался с помощью ресничек носовых ходов и увлажнялся слизистой оболочкой в носовой полости. Значит теперь на этих ресничках и в этой слизистой оболочке масса мусора (но очень маленькими частичками). Его нужно удалить – выдуть, выдохнуть. Теперь всё нормально – вы глубоко вдохнули через нос и хорошо через нос же выдохнули. Вас можно поздравить – вы дышите правильно и это очень хорошо для вашего здоровья.

К сожалению, не все дышат правильно, и это часто способствует развитию различного рода заболеваний. Скажем, при поверхностном вдыхании, которое очень часто обусловлено дыханием через рот, нет достаточной вентиляции нижней части лёгких. И это может способствовать пневмонии. Вер-

хушки легких не получают достаточного притока кислорода. Возникает благоприятная обстановка для размножения туберкулезных бактерий. При астме происходит спазм бронхиальных путей. Они сокращаются. Следовательно, следующий аспект правильного дыхания – это использование всего объема лёгких в дыхательном процессе.

Сознательно развивайте легкие.

Используйте весь объем своих лёгких в дыхательном процессе, и это предотвратит развитие многих заболеваний. Сознательно развивайте и тренируйте свои лёгкие. Здесь весьма уместно будет задать два следующих вопроса: А. Что, собственно, я имею в виду, когда говорю “развивать лёгкие”? и Б. Что я подразумеваю под их “сознательным развитием”?

Для описания механики дыхания, мы сравнивали лёгкие с велосипедным насосом. Корпус – лёгкие, поршень – диафрагма, шланг – дыхательные пути (носовая полость, трахеи, бронхи). С небольшим отличием: корпус насоса жёсткий – легкие подвижные (расширяются и сжимаются).

К носовой полости у нас только одно простое требование – чтобы воздух по ней проходил свободно. А это значит, что никаких аденоид, никаких слизистых или твёрдых образований в носу быть не должно. Решение проблемы аденоид мы оставим хирургам, так как самый верный и короткий путь избавиться от них, к сожалению, радикальный – то есть хи-

ругический. Но делать это нужно. Потому что, оставив их в носовой полости, вы со временем, в связи с неправильным дыханием, приобретете более серьёзные проблемы со здоровьем, с которыми уже так легко не справитесь.

А вот чистота дыхательных путей – это больше вопрос правильного дыхания и гигиены. Если вы дышите правильно: вдыхаете и выдыхаете через нос, значит вы при выдохе выдуваете массу мусора, оставшегося после вдоха на ресничках и в слизистой оболочке носа. Удаляете скопившуюся там избыточную слизь. Но, если вы дышали через рот, весь этот мусор теперь в ваших трохеях и бронхах. Теперь вам для их очистки нужно прокашливаться. Так что, будьте здоровы, дышите правильно и не кашляйте.

С гигиеной носа, как и с гигиеной подавляющей части остальных органов и систем тела, в наших знаниях и привычках пробел. Что я имею в виду? Ну, прежде всего то, что нас в детстве научили чистить зубы, умываться, мыться и другим элементам гигиены, которые прочно вошли в наши привычки и быт. Однако никто не научил нас следить за чистотой носовой полости. А за ней тоже нужно ухаживать. Наиболее простой приём – это периодически промывать её водой, подсоленной морской солью. При помощи маленького чайничка или спринцовки вливаете слегка подсоленную тёплую воду в одну ноздрю, а когда она попадает в ротовую полость, её выплёвываете. Затем в другую. Только не говорите мне, пожалуйста, что это – фее... Потому что это намного более

чистоплотно, чем глотать ту слизь, которая образуется при насморке.

К примеру, йоги для очищения носдрей используют нети – крию. Это когда верёвочка диаметром 2-3 миллиметра и около полуметра длиной, хорошо навощенная, вводится в одну ноздрю, а выводится через рот или другую ноздрю. Я не спорю, если кому-то этот способ покажется слишком экзотическим. Как говорится, дело вкуса. Однако, хочу обратить внимание, что при всей натуральности и полном отсутствии побочных эффектов эти два простых приёма позволяют содержать носовые пути в полной чистоте, предотвращают насморк, гайморит и обостряют зрение.

Давайте теперь разберёмся, зачем нам нужно “развивать лёгкие”? Человек в своем нормальном состоянии не нуждается в наставлениях для дыхания. Он дышит полной и свободной грудью. И это ему дано от рождения. Но цивилизация нас изменила. Наш образ жизни изменил естественное и правильное дыхание, дарованное нам природой. Малоподвижная жизнь, сидение возле компьютеров и телевизоров не способствуют полному, глубокому и активному дыханию. А это значит, что не развивается полный объём лёгких, плохо развившиеся дыхательные мышцы остаются немощными и недоразвитыми. В данной ситуации наилучшим способом для увеличения объёма лёгких и развития дыхательных мышц будет аэробная нагрузка. А наилучшим её вариантом будут бег и плавание на свежем воздухе.

Но это будет способом развития лёгких без сознательной концентрации на этом процессе, так как при этом вам не нужно контролировать процесс дыхания сознательно. Это делает за вас на подсознательном уровне автоматика вашего мозга при помощи дыхательного центра, расположенного в нём. Вы же в это время наслаждаетесь процессом бега или плавания и даже можете о чём-то помечтать. Как видите, автоматика подсознания дана нам гением, так как она позволяет выполнять многие действия и управляет процессами тела без привлечения к ним нашего внимания, оставляя сознанию возможность для мыслительной, эмоциональной и двигательной активности.

Эта автоматика мозга имеет две части. Одна находится в области подсознания, не подвластна нашему сознанию и занимается управлением ритма сердца, пищеварительными процессами, эндокринной системой и т.д. – то есть функциями тела. А вот вторая – это чудо. Она фиксирует все сложные и простые действия, постоянно производимые нашим телом (от движения руки, подносящей ложку ко рту, до сложнейшей гимнастической комбинации). Пока тело разучивает действие, мы контролируем его сознательно, то есть сосредотачиваем наши внимание, волю и мысль на нём. Как только оно заучено, наше подсознание берёт его под своё управление, предоставляя сознанию возможность заниматься другими делами. Вам не нужно больше думать, как поднести ложку ко рту, ходить, держать равновесие или выпол-

нять сложно координационное действие на рабочем месте, у вас включен “автопилот”.

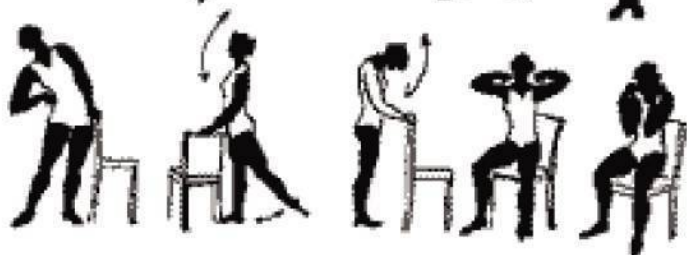
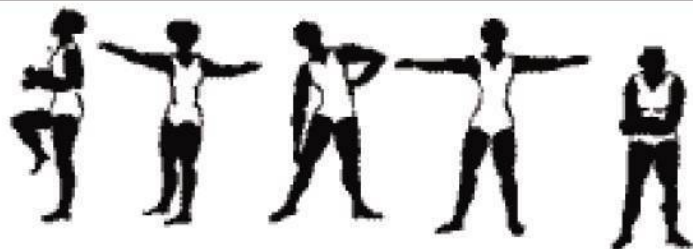
Дыхание, управляемое сознательно, под контролем воли – это оживляющая, регенерирующая сила, которую можно эффективно использовать для лечения сложных болезней, саморазвития и многих других полезных целей.

А развивать лёгкие сознательно – это значит, выполняя дыхательные упражнения, сосредоточиться на самом процессе дыхания и, концентрируя наши внимание, волю и мысль на этом процессе, перевести механизм дыхания из подсознательного контроля мозга под сознательный контроль, при помощи этих упражнений сделать ваши дыхательные мышцы сильными, развить большой объём лёгких, научиться дышать полным объемом груди.

Легкие, имеющие большой объем, полученный за счет дыхательных упражнений, хорошо функционируют в любых условиях. Они защищены от болезней, могут успешно справиться с перегрузками, которые возникнут в организме по той или иной причине, поставляя достаточное количество кислорода в кровь, а, значит, обеспечивая его достаточным количеством энергии в любой ситуации. Таким образом, мы вплотную подошли к практической части.

Так что же это за дыхательные упражнения, которые выполняются под сознательным контролем? И как их выполнять? Наиболее известные системы дыхательных упражнений разработаны российскими учёными Бутейко и Стрель-

НИКОВОЙ.



В своё время обе из них я проверял на себе. Ряд моих учеников одновременно со мной участвовали в этом эксперименте. И, нужно сказать, что несмотря на диаметрально противоположность теоретического обоснования этих систем, обе они дают хороший практический результат. Основной постулат системы доктора Бутейко заключается в том, что основа жизни на Земле углеродная. (Это весьма спорно, хотя доказано, что при эволюции жизни на Земле, углерод (С) был первым из “биологических” химических элементов исходной дюжины.) Упражнение заключается в волевой задержке дыхания после выдоха до двух минут и более. Практическим результатом является быстрая потеря веса у полных людей, эффективное лечение астмы, улучшение выносливости мышц. В основу дыхательной системы доктора Стрельниковой положен

эффект насыщения крови кислородом. Эта система упражнений, сочетающая быстрые, энергичные и короткие вдохи через нос со встречными движениями рук, сжимающих грудную клетку, и, одновременными синхронными приседаниями и наклонами. Практическим результатом является эффективное лечение сердечно-сосудистых и лёгочных заболеваний.

Не стану задерживаться на этих системах дольше, так как с точки зрения практической и терапевтической значимости, с моей точки зрения, несравнимо больший интерес пред-

ставляет система дыхательных упражнений, разработанная индийскими йогами, прошедшая испытание веками и известная под названием Пранаяма.

Основой всего учения йогов о дыхании является "Полное дыхание", включающее в себя четыре главных способа дыхания: 1) в е р х – нее, 2) среднее, 3) нижнее, 4) полное.

1. Верхнее, или "ключичное дыхание". Это дыхание, при котором во время вдоха поднимаются ключицы и плечи. При этом используется только верхняя часть легких, которая по величине есть и наименьшая, и, следовательно, при наибольшей затрате энергии получается наименьший приток кислорода в кровь.

2. Среднее, или рёберное дыхание. Это дыхание, при котором во время вдоха используется преимущественно средняя часть грудной клетки.

3. Нижнее, "брюшное", или "диафрагмальное дыхание". Это дыхание, при котором во время вдоха активно используется движение диафрагмы. Легкие расширяются до объема большего, чем это было при верхнем и среднем дыхании, а значит, и воздуха они могут поглотить больше. Но это лишь часть "полного дыхания".

4. "Полное дыхание" объединяет в себе верхнее, среднее и нижнее дыхания. Оно использует весь объём легких и приводит в движение каждый мускул дыхательной системы. При этом полное дыхание не есть нечто искусственное и ненормальное. И необязательно подразумевать полное наполнение

легких воздухом при каждом вдохе. Можно вдыхать среднее количество воздуха, следуя способу полного дыхания, но распределять это большее или меньшее количество воздуха по всему объему легких. Однако пранаяма рекомендует в любом случае несколько раз в день делать ряд глубоких полных дыханий, что позволяет хорошо вентилировать весь объем легких и поддерживать хороший тонус всех дыхательных мышц.

Техника полного дыхания, следующая:

1. Сядьте прямо. Втягивая воздух через ноздри, сделайте медленный вдох, наполняя воздухом сначала нижнюю часть легких, что достигается за счёт движения диафрагмы вниз. Опускаясь вниз, диафрагма мягко надавливает на брюшную полость, заставляя выдвинуться вперед переднюю стенку живота. Затем наполняйте воздухом среднюю часть легких, раздвигая нижние (ложные) ребра, грудину и всю грудную клетку. В заключение наполните воздухом верхнюю часть легких, подняв ключицы и плечи. Теперь нужно слегка втянуть вовнутрь нижнюю часть живота, что даст опору для лёгких при наполнении воздухом самой верхней части.

На первый взгляд может показаться, что полное дыхание состоит из трех отдельных движений. Однако это не так. Вдох производится одним плавным и слитным движением, которое в указанной последовательности приводит в движение всю грудную клетку, от опускаемой диафрагмы до верхних ребер и ключиц. Избегайте толчков и старайтесь делать

вдох плавным, медленным движением.

2. Задержите дыхание на несколько секунд.

3. Медленно выдыхайте, втягивая живот и поднимая (сокращая) диафрагму, как поршнем, выталкивая ею воздух из лёгких. Затем сокращайте межрёберные мышцы, сжимая грудную клетку. Расслабьте и опустите ключицы и плечи. И, когда весь воздух будет вытеснен из лёгких, расслабьте мышцы живота. Небольшая практика сделает для вас всё это движение легким, и усвоенное однажды, далее оно сделается автоматическим.

Следующей частью упражнения будет задача установить правильный ритм дыхания. Дыхательный ритм полного дыхания йогов устанавливается, исходя из пропорции 1: 4: 2, где 1 – вдох; 4 – задержка дыхания на входе; 2 – длина выдоха. То есть, если вы делали вдох 2 секунды, то задержка дыхания будет 8 секунд, а выдох – 4 секунды. Задача данного упражнения заключается в максимальном растягивании дыхательного цикла, соблюдая технику полного дыхания и выдерживая пропорцию дыхательного ритма.

Представьте себе, что вы натренировались производить полный вдох на 10 секунд. Это будет значить для вас, что задержка на входе продлится 40 секунд, но после этого у вас должно быть ещё достаточно кислорода в крови, чтобы сделать выдох длиной 20 секунд. Если вы думаете, что это безобидное упражнение, попробуйте выполнить его в цикле 5-секундного вдоха. Для информации хочу сообщить вам, что

йоги выполняют его в цикле 60-секундного вдоха и более.

Пранаяма оказывает сильнейший общий оздоровительный эффект на человеческий организм, а также изумительное лечебное воздействие на многие различного рода заболевания и недуги.

Конечно, у читателя возникнет естественный вопрос: “А что же та-кого уникального в этих дыхательных упражнениях, чтобы уделять им столько внимания?”

Если говорить коротко, то самая уникальная часть этой системы – это идея, положенная в её основу. А именно то, что активные дыхательные упражнения производятся: А. В статическом положении; Б. Контроль над дыханием ведётся на сознательном, а не на подсознательном (автоматическом) уровне; В. Упражнения увязаны в стройную систему, подкреплённую тысячелетним эмпирическим опытом исследований громадного количества практиков, чьи знания передавались веками от поколения к поколению.

Конечно, можно бегать или играть в спортивные игры и при этом ваши лёгкие получают хорошую нагрузку и развитие. Но при данных аэробных упражнениях вы будете усиленно дышать, чтобы доставить больше кислорода к клеткам, чтобы те, в свою очередь, активнее производили реакцию окисления, а значит, производили больше энергии. Но в случае с аэробными упражнениями вся произведённая организмом энергия будет расходоваться на работу мышц, выполняющих движения.

Если же начать дышать активно, но при этом сидеть и быть спокойным (что можно сделать при сознательном контроле над дыханием), то в этом случае затраты энергии будут только на сам процесс дыхания, а значит вся энергия останется в теле, то есть клетки начнут накапливать энергию. Если провести аналогию с горением печи, то это случай, когда труба перекрыта и всё тепло (энергия) остаётся в печке и нагревает её.

Это самая лучшая защита от всех болезней. Вопрос теперь будет стоять о том, как лучше использовать этот избыток энергии в организме. Хотя перед этим нужно будет решить ещё одну задачу – гармонизацию этой энергии в теле.

Исходя из вышесказанного, Пранаяму можно определить, как инструмент, позволяющий насыщать организм избыточной энергией. А практическую йогу можно описать как систему упражнений, позволяющую генерировать и накапливать избыточную энергию в организме, а затем гармонизировать и направлять её на задачи оздоровления, долголетия, творческой и физической активности, самосовершенствования и духовного развития. Но подробно о йоге мы поговорим в последующих разделах книги, а пока продолжим разговор о Пранаяме.

Собственно говоря, на фоне большого количества дыхательных упражнений, составляющих Пранаяму, основных, базовых, классических дыхательных упражнений в системе йоги не так уж и много. Их можно подразделить на упраж-

нения, активно вентилирующие лёгкие – это “бхастрика”, в переводе с санскрита означающая «кузнечные меха». Характерной особенностью бхастрики является быстрая серия сильных вдохов-выдохов. Упражнения, активно очищающие лёгкие, – это “капалабхати”. Характерной особенностью капалабхати является концентрация на выдохе, производимом за счёт резкого сокращения диафрагмы. Упражнения, связанные с гармонизацией дыхания, – это “анулом – вилом” пранаяма.

Характерной особенностью анулом – вилом пранаямы является поочерёдный вдох одной ноздрей, а выдох – другой. Упражнения, связанные с активизацией энергии в определённых зонах тела, – это “бахья” пранаяма. Характерной особенностью бахья пранаямы является концентрация на задержке дыхания с глубоко втянутым животом, после выдоха, производимого за счёт резкого сокращения диафрагмы. При этом используется бандха (замок) в области шеи, что препятствует сильному притоку крови к головному мозгу и задерживает её в туловище.

Данное упражнение активизирует деятельность органов пищеварения за счёт сильного притока крови, сильно насыщенной кислородом, в брюшную полость.

Пранаяма – это целая наука, для постижения которой нужно потратить усилия и время, и, конечно, делать это под руководством опытного учителя. Но это окупается сторицей.

Продолжая обзор правильного, или здорового образа жиз-

ни, хотелось бы остановиться ещё на двух моментах, весьма существенно влияющих на состояние нашего здоровья. Это, конечно же, питание и очистка организма от шлаков, токсинов и ядов. Как вы понимаете, я совершенно не случайно сгруппировал эти две составляющие вместе, потому как именно пища наполняет наше тело шлаками, ядами и токсинами. А различные способы очистки организма – это лишь искусственная помощь естественным механизмам организма избавиться от этих самых злополучных шлаков, токсинов и ядов в случае, когда сам организм с этой задачей в полном объёме не справляется.

Питание.

Если мы начнём углубляться в эту тему с позиции современной диетологии и возьмёмся рассматривать все продукты питания по таблице: белки, жиры углеводы, витамины, минералы, а потом разбираться, какой продукт относится к каждой из этой групп, сколько в чём калорий, где какой витамин, а где какой минерал, то по этому вопросу правильнее обратиться к различному виду научным руководствам по правильному питанию. Там всё подробненько расписано, указано, рассказано. Одна только проблемка: далеко не каждый может во всём этом разобраться, а тем более запомнить, а тем паче применять в повседневной жизни. Поэтому давайте попробуем на проблему посмотреть попроще.

Вопрос первый: “А как, собственно, обстоит дело с питанием в естественных природных условиях?” И тут мы сразу же увидим, что на самом деле, до того, как мы получили многотомные научные разъяснения по вопросам питания, всё обстояло довольно просто. А именно: есть травоядные и есть плотоядные. Первые кушают исключительно травку, а вторые – мясо. И как ни странно, им хватает всего: и белков, и жиров, и углеводов, и витаминов, и минералов. Должен вас заверить, что в природе нет коровы, которая начала бы охотиться на собак и есть их мясо, и до сих пор не встречался тигр, начавший питаться травой. То есть ведётся только раздельное питание, что весьма понятно по той простой причине, что для обработки растительной пищи в желудке нужна щелочная среда, а для мяса – кислотная. Второй показательный момент – животные едят, только когда голодные.

Способность всеядности – быть одновременно и травоядным, и плотоядным, присущая человеку, сыграла выдающуюся роль в процессе исторического выживания рода человеческого, но на современном этапе жизни породила массу проблем для его здоровья. Я не буду исследовать вопрос: кем же изначально был человек, травоядным или плотоядным. Хотя, если доверять Библии, травоядным. А только позднее потомок Адама и Евы стал убивать братьев своих меньших (животных), дабы самому выжить. То же самое получается и по сэру Дарвину, если предположить происхождение человека от обезьяны. Не буду глубоко вникать и в главную

современную проблему питания – обжорство и ожирение, в корне которой лежат три элемента: неиссякаемое стремление человека к получению чувственных удовольствий (в данном случае самым лёгким и доступным путём – вкусно поесть), крайне низкий уровень физической активности, и, самое главное, критически низкий уровень метаболизма у подавляющего большинства наших современников.

А отсюда и плачевные следствия – непрекращающаяся борьба населения с ожирением и различного рода заболеваниями, связанными с нарушениями пищеварительной системы и других органов, угнетаемых её дисфункциями.

Ограничусь лишь несколькими замечаниями и рекомендациями. Первое и “золотое правило” правильного питания – это раздельное питание (не смешивайте белки и углеводы). Самая хорошая пища – это простая пища. А наслаждение от еды больше связывайте с тем, насколько вы голодны, чем с тем, что вы едите. Не переедайте. В выборе еды старайтесь руководствоваться здравым смыслом и вашим здоровым инстинктом, а не гипертрофированным аппетитом. Если у вас избыточный вес, то это значит, что вы переедаете, недостаточно двигаетесь и, самое главное, у вас низкий уровень метаболизма. И никакие отдельно взятые диеты вашей проблемы не решат.

Это как печка. Дыхание – это тяга. Дрова – пища. Огонь – метаболизм. А тепло от горения – энергия, которую организм получает от пламени (реакции метаболизма).

Теперь представьте себе, что тяга (дыхание) плохая, а значит пламя слабое. Питание (дрова, которые вы кладёте в топку) неправильное: А. Вы переедаете – топка забита дровами до отказа; Б. Вы питаетесь неправильно, а значит, дрова в этой топке сырые, трухлявые и тому подобное, короче, плохие. Тепла нет – энергия организма низкая. Дрова не прогорают – это жир, шлаки, токсины и яды, которые накапливаются в вашем теле.

Что же здесь главное? Сила горения пламени в топке (уровень вашего метаболизма)? Или же качество и количество дров (питание, диета)? Я думаю, что при хорошем пламени (метаболизме), даже плохие дрова прогорят полностью и дадут тепло. А вот даже прекрасные дрова (питание, диета) не прогорят на плохом огне (при низком метаболизме). И мы опять будем без энергии (тепла) с кучей отходов от плохого метаболизма (горения) – это жир, шлаки, токсины и яды в нашем теле.

Какова же логика действий приемлема в данной ситуации? Первое – это почистить топку (тело). Второе – это создать тягу и хорошее пламя (дыхание, физическая активность, повысить уровень вашего метаболизма). Третье – начать бросать в топку хорошие дрова (питание, диета).

Очистка организма от шлаков, токсинов и ядов

Но перед тем, как начать разговор о том “как”, давайте всё же уточним “что”, собственно, можно очищать в нашем теле.

Очистка требуется для лёгких и кожи, кровеносных сосудов, лимфы, суставов, конечно же, для пищеварительного тракта, печени и почек. Одним словом, почти для всего в организме. Я думаю, что нет необходимости останавливаться на том, что очистка организма различными средствами – это наша помощь естественным механизмам, работающим в нашем теле, и является вспомогательным средством, помогающим, но не заменяющим работы очистительных механизмов организма.

Очистка организма может производиться либо с лечебной, либо с оздоровительной целью. Но при правильной очистке организма от шлаков, токсинов и ядов оба эффекта, как оздоровительный, так и лечебный, достигаются всегда.

Любое накопление продуктов отходов в тканях, сосудах и клетках, наличие в организме токсинов и пищевых шлаков замедляют процессы метаболизма, угнетают защитные и выделительные функции, создают предпосылки для плохого самочувствия и патологических изменений в нашем теле. Одним словом, ведут к болезням и плохому самочувствию. Это даёт простое и убедительное обоснование необходимо-

сти очистки организма.

Какие же подходы для очистки организма существуют в современной практике? Это, прежде всего, методы, применяемые в современной медицине. Но они, как правило, связаны со случаями экстренной помощи или проводятся в стационарных условиях для лечебных целей с использованием медицинского оборудования. То, о чём будем говорить мы, это сочетание методов народной медицины с доступными в домашних условиях медицинскими методами. Мы так же сравним эти приёмы с теми, что используется для очистки организма в йоговской практике.

Первым простым, но очень действенным средством для очистки организма является улучшение деятельности диафрагмы. Работая, как поршень совершенного нагнетательного насоса при дыхательном процессе, диафрагма сжимает печень, селезёнку, кишки, оживляя всё портальное и брюшное кровообращение. Сжимая все кровеносные и лимфатические сосуды живота, диафрагма опорожняет его венозную систему и проталкивает кровь к сердцу. Диафрагма – это венозное сердце организма.

Систематически сжимая печень, диафрагма стимулирует её кровообращение и движение жёлчи по жёлчным протокам. Но у людей с увеличенной печенью и вздутым животом движение диафрагмы парализовано, так как полностью отсутствует пространство для её движения.

Примером простого способа для уменьшения объёма пе-

чени является сочетание двух приёмов. Первый – это выпивать раз в три дня за полчаса до обеда стакан воды Эссендуки-4, при кислотной реакции, или Эссендуки 17 при щелочной реакции, с растворённым в ней (4г) сульфатом натрия (глауберовой соли). Второй – это применение довольно горячей грелки на область печени в течение 40-60 минут после еды. Тем самым мы активизируем кровообращение в кровяных озёрах печени и селезёнки. Уменьшение объёма печени автоматически повлечёт за собой уменьшение объёма селезёнки. О том, как избавиться от выпученности кишечника, мы поговорим позже.

Давайте сделаем небольшой экскурс в способы решения данной проблемы методами йоги. В системе Йоги большое внимание уделяется упражнениям, связанным с тренировкой подвижности и силы диафрагмальной мышцы. Как я уже указывал, это делается в цикле дыхательной гимнастики – Пранаямы. Это упражнение “капалабхати”, характерной особенностью которого является концентрация на выдохе, производимом за счёт резкого сокращения диафрагмы. Это “бахья” пранаяма, характерной особенностью которой является концентрация на задержке дыхания с глубоко втянутым животом после выдоха, производимого за счёт резкого сокращения диафрагмы. Данное упражнение активизирует деятельность органов пищеварения за счёт активного притока крови, сильно насыщенной кислородом, в брюшную полость.

Очень эффективно упражнение Наули, связанное с глубо-

ким втягиванием диафрагмы и вращением прямой мышцы живота справа налево и слева направо, что производит глубокий массаж для всех внутренних органов живота, оживляя всё портальное и брюшное кровообращение, опорожняет венозную систему и проталкивает кровь к сердцу.

Все асаны, связанные с наклоном вперёд, сжимают печень, селезёнку, кишки, стимулируя кровообращение в них и движение жёлчи по желчным протокам. Таким образом, систематическое выполнение йоговских упражнений, помимо других оздоровительных эффектов, способствует очистке организма от шлаков, токсинов и ядов.

Очистку лёгких мы уже обсуждали в разделе, посвящённом дыхательной гимнастике Йогов – Пранаяме. Давайте поговорим о коже.

Очистка кожи.

Кожа наделена чудесной и многообразной активностью. Это получение информации извне, защита тела, регулирование температуры, продуцирование электричества, средоточие метаболизма множества органических и минеральных компонентов и многое другое.

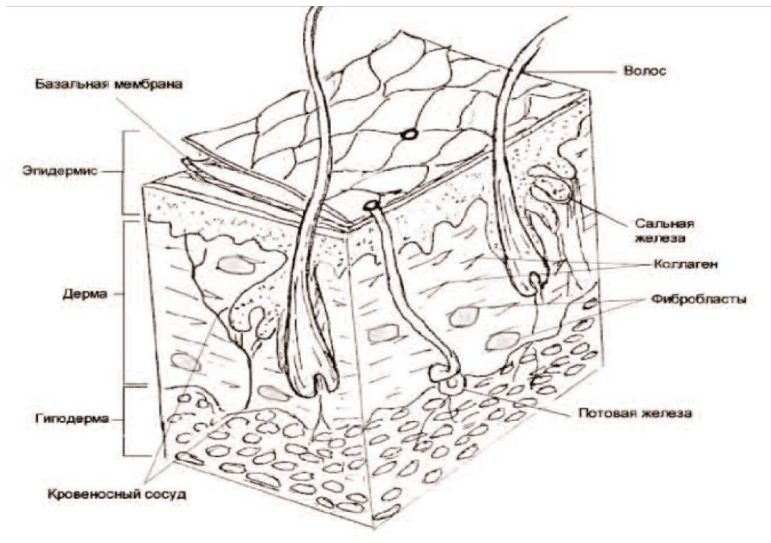
Если покрыть кожу человека лаком, он начнёт задыхаться, биение сердца замедлится, температура тела понизится – наступит смерть, как следствие комбинации удушья и потери тепла.

Существует тесная взаимосвязь между кожей и всеми внутренними органами. Так, если почки не справляются с выводом токсинов из организма, то это ведёт к токсемии (отравлению крови). И тогда на коже появляются красные пятна – это сигналы зашлакованности почек. Если пятна коричневые – это сигналы зашлакованности печени.

Существует множество способов очистки кожи. И это, прежде всего, поддержание её в чистоте, пребывание на свежем воздухе с открытым телом, конечно же, баня и сауна, как наиболее естественные и традиционные для нас.

Однако, в случаях, когда нужны более сильные методы для очистки кожи, используются комбинации различных типов водолечения. Прежде всего это принятие ванн с добавлением отваров различных трав. Эти процедуры не только способствуют очищению кожи, но также благотворно влияют на улучшение других функций. Например, сенная труха не только производит рассасывание фурункулов, но также успокаивает боли в суставах, устраняет колики жёлчного пузыря, желудка, кишечника.

Дубовая кора не только способствует зарубцеванию ран и восстановлению кожи после обморожения, но также оказывает жаропонижающий эффект, используется при лечении детской золотухи и расширении вен. Примеров можно привести очень много. Это ванны с ромашкой, листьями грецкого ореха, экстрактом сосновых игл и многое другое.



Но наиболее сильное очистительное действие на кожу оказывают так называемые мокрые обёртывания, или водные компрессы, для всего тела. Одним из них является компресс “испанский плащ”, очень эффективное средство для удаления ядов и токсинов, лечения простудных заболеваний. Это обёртывание всего тела простынёй, смоченной смесью воды и яблочного уксуса (50% на 50%), поверх сухая простыня и шерстяное одеяло. Лежать не менее 1,5 – 2 часа.

Через каждые полчаса выпивать стакан горячей воды с со-

ком одного, полностью выжатого лимона. На мокрую простыню из вас будет выходить огромное количество ядов и токсинов. А через рот и нос будет выделяться слизь.

Но, поверьте мне, встав через два часа, приняв тёплый душ и хорошо растерев своё тело при вытирании, вы почувствуете блаженство от чистоты и обновления вашей кожи и всего тела.

Прелесть данных методов в том, что они просты, естественны, доступны в домашних условиях, при этом дешёвые, не имеют побочных эффектов и очень эффективны.

Очистка кровеносных сосудов, лимфы и суставов.

Говорят, что истинный возраст человека записан на стенках его кровеносных сосудов. Поэтому очистка сосудов – это не только оздоровление организма, но и путь к нашему омоложению и долголетию. Наиболее простой и эффективный способ очистки кровеносных сосудов производится при помощи укропного семени.

Сосуды		Артерия	Артериола	Капилляр	Венула	Вена
Диаметр, мм		25+4	$30 \cdot 10^{-3}$	$8 \cdot 10^{-3}$	$20 \cdot 10^{-3}$	5+30
Толщина стенки, мм		2+1	$20 \cdot 10^{-3}$	$1 \cdot 10^{-3}$	$2 \cdot 10^{-3}$	0,5+1,5
О оболочка	Эндотелий *					
	Эластическая *					
	Мышечная *					
	Фиброзная *					
Схема кровеносного сосуда						

Для очистки лимфы наиболее простыми и эффективными натуральными средствами являются тибетский метод – употребление настоя чесночного сока на чистом медицинском спирте в течение 10 дней. Или метод доктора Уокера, при котором в течение 3 дней выпивается смесь соков грейпфрута, апельсина и лимона с талой водой. Потеря подвижности суставов, остеохондрозы, полиартриты и подагрические образования – это следствия образовавшейся свалки шлаков в ваших суставах. Очистка суставов проводится только после очистки кишечника. Одним из эффективных натуральных средств является употребление отвара лаврового листа в те-

чение 3 дней.

Как я надеюсь, вы помните, что изначально мы договаривались обсудить применение методов народной медицины в сочетании с доступными в домашних условиях медицинскими методами, а также сравнить эти приёмы с тем, что используется для очистки организма в йоговской практике.

Прямо скажем, в йоговской практике тяжело будет найти что-либо об очистке кожи, кровеносных сосудов, лимфы и суставов, так как сами по себе упражнения йогов как раз и являются мощнейшим средством для этой очистки, если выполняются правильно и регулярно.

Теперь поговорим об очистке пищеварительного тракта. Если мы говорим о пищеварительном тракте, то мы имеем в виду ротовую полость, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник.

Очистка толстого кишечника.

Начнём с толстого кишечника. Это один из главных органов удаления шлаков. Помимо преимущественно не переработанной твёрдой пищи, через толстый кишечник из организма удаляются также отработанные клетки, сосуды, глисты и многое другое, поэтому весьма понятно, что он является фабрикой по выработке и концентрации всевозможных ядов, отравляющих наше тело.

Любая задержка шлаков, отбросов и ядов наносит боль-

шой вред нашему здоровью. Я даже не берусь перечислять, сколько недомоганий и заболеваний в нашем организме происходит из-за сбоев в работе пищеварительного тракта и в особенности кишечника. Даже, бесперебойно работающий кишечник со временем нуждается в профилактической чистке. А что уж говорить, если у вас есть какие-то проблемы.

Практика показала, что очистку желудочно-кишечного тракта следует делать 1-2 раза в год. Важный момент, на который я бы хотел обратить ваше внимание, – без полной очистки желудочно-кишечного тракта невозможна очистка никакого другого органа. Иначе выведенная, к примеру, из печени или жёлчного пузыря “грязь” частично залипает на стенках зашлакованного кишечника и снова всасывается в кровь.

Учитывая насыщенность этой “грязи” ядами и токсинами, это запросто может привести к отравлению организма. Таким образом, вы можете получить от очистки печени и жёлчного пузыря эффект, диаметрально противоположный ожидаемому. Соблюдать эту последовательность очень важно! Сначала полная очистка желудочно-кишечного тракта, а потом – всего остального.

Мы рассмотрим два метода очистки: первый представляет медицинский метод, приемлемый в домашних условиях, второй – метод йоги.

В медицинской практике главным инструментом очист-

ки желудочно-кишечного тракта является кружка Эсмарха, или грелка со шлангом и наконечником, наполненная, как минимум, 2 литрами прокипячённой, охлаждённой до комнатной температуры воды. В воду нужно влить 1 столовую ложку свежего лимонного сока, или же 1-2 столовые ложки яблочного уксуса, или же чесночную воду (зубок чеснока растереть, залить кипяченой водой, обязательно процедить). Кислая среда создаётся для угнетения гнилостных микробов, присутствующих в желудочно-кишечном тракте.

Даже не пытайтесь использовать для целей очистки желудочно-кишечного тракта обычную грушевидную клизму. Самое наибольшее, чего вы добьётесь при её использовании, это промывания прямой кишки с усиленным нагнетанием воздуха в кишечник.

Лучшее время для очищающей клизмы – 5-7 часов утра, можно на ночь. Очень желательно, чтобы перед клизмой имела место естественная дефекация.

Третье – положение во время процедуры на коленях и локтях. Долгими затяжками втягивайте в себя воздух; насколько возможно задержите дыхание; выдыхайте медленно через сложенные трубочкой губы. Желательно ввести весь объём воды, но не огорчайтесь, если вам не удастся сделать это при первых попытках.

Четвёртое – постарайтесь держать воду в желудочно-кишечном тракте до 7 минут. Если удастся – походите с введённой водой. Чтобы избавить себя от неприятных неожиданно-

стей, делайте это в туалетной комнате, используйте памперс.

Процедура удалась, если при завершении вы почувствовали пустоту в животе и лёгкость в теле.

Пятое – алгоритм очистки, следующий: 1-я неделя ежедневно; 2-я неделя через день; 3-я неделя через 2 дня; 4-я неделя через 3 дня; 5-я неделя 1 раз.

Шестое – с первого дня очистки питайтесь отдельно, не смешивайте белки и углеводы. Если вы сможете, побудьте на вегетарианской диете.

Очень эффективно, одновременно с очистительными процедурами, если нет противопоказаний (патология сердца, язва желудка и прочее), съесть утром натошак, за час до завтрака, зубок чеснока. И то же самое вечером, через два часа после последнего приёма пищи.

В течение одной – двух недель процесс брожения в желудочно-кишечном тракте прекращается, исчезает вздувание желудка после еды.

Как видите, в этом методе процесс очистки желудочно-кишечного тракта – вещь кропотливая, не очень приятная и занимает довольно длительный период времени. Но, во-первых: если вы действительно заботитесь о своём здоровье, то делать это, хотя бы раз в год, нужно. И это сторицей окупится для вашего здоровья и самочувствия. Во-вторых, хотя этот процесс и растянут по времени, и требует длительной концентрации внимания на себе, на самом деле, это займёт очень короткий отрезок в вашем ежедневном распорядке, а

внимание вы будете концентрировать на своём собственном здоровье, что совсем не худший вариант.

Ну, и потом, скажите мне, как можно понять такую вещь, когда вы тратите столько времени, сколько нужно на обслуживание своего автомобиля, чтобы он исправно ездил, но не можете найти время на профилактику и обслуживание своего собственного тела, чтобы оно служило вам исправно. Человеческая лень и бесшабашность по отношению к своему собственному телу до сей поры остаётся загадкой для меня.

В системе Йоги придаётся большое внимание чистоте тела. И понятие чистоты тела включает тщательный уход за чистотой внутренних органов. Разработана целая система методов и приёмов очистки внутренних органов.

Один из элементов этой системы – это Шат Карма (шесть очистительных процессов). Один из способов называется стхалабаста. Сидя в пашчимоттанасане на земле, медленно, усилием мышц живота, брюшная полость и кишечник сдавливаются движением снизу вверх. Затем сокращаются мышцы сфинктера. Это упражнение устраняет запор и все кишечные расстройства, но оно не так эффективно для очистки, как джала-баста.

Весьма эффективным методом для очистки кишечника без помощи воды так же является упражнение наули. Это массажирование органов брюшной полости при помощи прямой мышцы живота. Наклоните голову. Изолируйте мышцы

живота и вращайте их справа налево и слева направо. Это избавляет от запоров, усиливает деятельность желудка и устраняет расстройства кишечника. Таких упражнений, методов и приёмов в системе Йоги большое множество. Однако самым эффективным методом очистки желудочно-кишечного тракта является Шанк прокашляна – идеальный по своей простоте прием, обладающий очень высокой эффективностью. Очищая полностью толстую кишку, шанк прокшалана удаляет остатки пищи из всего пищеварительного тракта.

Вода через рот попадает в желудок, а затем, направляемая простыми упражнениями, проходит через весь кишечник вплоть до выхода из него. Процедура продолжается до тех пор, пока вода не будет выходить такой же прозрачной, какой она вошла. Эта процедура не представляет никакой опасности и рекомендуется всем – при условии, что все ее приемы выполняются точно.

Шанк прокшалана – эффективный метод очистки желудочно-кишечного тракта.

Подготовка.

Подогреть воду, подсоленную морской или нерафинированной поваренной солью из расчёта 5-6 г на литр воды, что составляет немногим меньше, чем концентрация соли в физиологическом растворе (десертная ложка без верха на 1 литр). Вода должна быть солёной, так как вода без примесей соли поглощается посредством осмоса через слизистую оболочку и удаляется через почки в виде мочи, а не через

задний проход. Если вода покажется вам слишком солёной на вкус, можно уменьшить концентрацию соли, пока вода не станет приемлемой для вас.

Время, наиболее благоприятное для выполнения.

Наиболее благоприятным моментом является утро. Процедура производится натощак и занимает более часа.

Схема процедуры следующая:

Выпить стакан тёплой солёной воды. Выполнить предписанные упражнения. Выпить ещё стакан воды и выполнить серию движений. Продолжать чередование, выпивая стакан воды и упражнений до тех пор, пока вы не выпьете 6 стаканов воды. В этот момент надо идти в туалет. Обычно первая эвакуация происходит почти немедленно. Если это не происходит немедленно или же позднее 5 минут, надо повторить движения, не выпивая больше воды, а затем вернуться в туалет. Если результата всё же не будет, то надо провести эвакуацию посредством полулитрового промывания, производимого при помощи кружки Эсмарха, или грелки со шлангом и наконечником. Как только сифон приведён в действие, то есть, как только первые опорожнения кишечника пошли, остальные будут следовать автоматически.

После этого первого опорожнения кишечника необходимо снова выпить стакан солёной воды, выполнить упражнения, затем вернуться в туалет для следующего опорожнения кишечника. Процедуры продолжают до тех пор, пока выходящая вода не станет чистой. В зависимости от степени

загрязнения кишечника требуется различное количество воды, однако её количество не превышает 10-14 стаканов. Редко требуется больше.

После окончания процедуры в течение следующего часа вы ещё несколько раз сходите в туалет. И это единственное оставшееся неудобство. Затем выпейте три стакана тёплой несолёной воды и сделайте Вамана-Дхаути (описание смотрите ниже). Это выключит сифон и полностью опорожнит желудок. По традиции йоги Вамана-Дхаути делают после Шанк прокшалана всегда.

В случае, если содержимое желудка не проходит в кишечник. Если, выпив несколько стаканов подсоленной воды, вы почувствуете, что содержимое желудка не проходит в кишечник и возникает ощущение переполнения, доходящее до тошноты, нужно вновь проделать два или три раза серию упражнений, не выпивая воды. Исчезновение тошноты укажет, что проход открыт. Как только сифон приведён в действие, то затруднений уже не будет и процедуру можно продолжать. У некоторых людей газовая пробка или пробка из продуктов брожения препятствует приведению в действие сифона. В этом случае достаточно нажать на живот руками или сделать Сарвангасану вместе с четырьмя другими упражнениями. В самом неблагоприятном случае, т. е., когда вода вовсе не покидает желудок, необходимо сделать вамана-Дхаути: опорожнить желудок, вызвав рвотный рефлекс, щекоча основание языка тремя пальцами правой руки. Об-

легчение наступит немедленно.

Первый приём пищи.

После выполнения Шанк прокашлияны надо обязательно выполнить следующие предписания: есть не раньше, чем через полчаса и не позже, чем через час после окончания процедуры. Абсолютно запрещается оставлять пищеварительный тракт пустым в течение более часа. Первая еда должна состоять из белого риса (не из цельного риса, клетчатка которого раздражала бы слизистую оболочку кишечника), хорошо сваренного или даже переваренного в воде с 40 г сливочного масла. Его можно распустить в рисе или съесть с ложки.

ВАЖНО: в течение последующих 24 часов запрещается пить молоко или кефир, употреблять кислые продукты, фрукты и сырые овощи. Хлеб разрешается во время второй еды. Все твёрдые и полутвёрдые сыры позволяются. Белый сыр и ферментированные сыры не рекомендуются.

Питьё.

Поглощение солёной воды привлечёт посредством обмена часть жидкости организма к пищеварительному тракту. Это является частью очистки. Поэтому не принимайте никакой жидкости, даже чистой воды до первой еды. Во время первого приёма пищи и после него воду можно пить. Алкоголь абсолютно запрещён в течение 24 часов после упражнений. После выполнения процедуры первая эвакуация кишечника происходит, как правило, только через 24 или 36 часов. Эта

процедура выполняется, как правило, 3 раза в год. Те, кто желает производить чистку основательнее, могут делать её один раз в 2 месяца.

Противопоказания. Язва желудка, дизентерия, понос, острый колит, аппендицит, туберкулёз или рак кишечника.

Упражнения.

Каждое движение следует повторить 4 раза в каждую сторону, попеременно, в довольно быстром темпе, вся серия не должна занимать больше, чем одну минуту (приблизительно).



Упражнение 1



Упражнение 2



Первое движение.

Положение: стоя, ступни расставлены примерно на 30 см, пальцы рук переплетены, ладони обращены кверху. Хорошо выпрямить спину, дышать равномерно.

Не поворачивая верхнюю часть туловища, наклониться влево, не задерживаясь в отклоненном положении, выпрямиться и медленно наклониться вправо.

Повторить четыре раза это двойное движение, то есть совершить восемь наклонов, попеременно влево и вправо, что займёт в общей сложности около десять секунд.

Эти движения открывают привратник желудка, и при каждом наклоне часть воды покидает желудок, направляясь в двенадцатиперстную кишку и в тонкие кишки.

Первое движение выпрямляет желудок, открывает привратник.

Второе движение

Это движение заставляет воду продвигаться в тонкие кишки. Исходное положение то же. Вытянуть правую руку горизонтально и согнуть левую руку так, чтобы указательный палец и большой касались правой ключицы.

Затем выполнить движение туловища, направляя вытянутую руку назад как можно дальше, смотреть на концы пальцев!

Не останавливаясь в конце поворота, немедленно вернуться в исходное положение и затем совершить поворот в другую сторону. Это двойное движение надо повторить четыре раза. Общая продолжительность четырех движений –

10 секунд.

Второе движение открывает вход в двенадцатиперстную кишку.

Третье движение

Упражнение 3



Вода продолжает продвигаться в тонкие кишки, благодаря следующему

упражнению: выполнять варианты кобры, представленные на фото. Только большие пальцы ног и ладони касаются пола, следовательно, бедра остаются над ковром. Ступни раздвинуты на 30 см (это важно). Когда положение принято, повернуть голову, плечи и туловище до тех пор, пока не удастся увидеть противоположную пятку (то есть, если поворачиваетесь направо, то надо увидеть левую пятку). Не оставаясь неподвижным, вернуться в исходное положение и делать в другую сторону. Повторить 4 раза двойное движение. Время 10-15 секунд.

Третье движение посылает воду по тонкому кишечнику.

Упражнение 4



Четвёртое движение

Воду, достигшую конца тонких кишок, послать через толстые кишки посредством четвертого, последнего движения. Оно является наиболее сложным из всей серии, хотя доступно любому ученику, за исключением лиц, страдающих заболеванием колена или мениска. Эти лица могут прибегнуть к варианту, описанному ниже.

Исходное положение: сесть на корточки; а) ступни рас-

ставлены примерно на 30 см, причём пятки помещают у внешних сторон бёдер, а не под тазом, кисти лежат на коленях, которые расставлены приблизительно на 30 см;

б) повернуть туловище и поместить левое колено над противоположной (правой) ступней. Ладонями толкать попеременно правое бедро к левому боку и левое бедро к правому боку так, чтобы прижать половину живота, нажать на толстые кишки. Смотреть назад, чтобы усилить перекручивание туловища и осуществить давление на живот. Для предыдущих упражнений было неважно, начать с правой стороны или левой. Для данного упражнения нужно сдвинуть сначала правую часть живота, чтобы нажать на восходящую кишку в первую очередь. Как все предыдущие упражнения, это движение должно выполняться 4 раза в каждую сторону. Общая продолжительность 15 секунд. Четвёртое движение посылает воду по толстому кишечнику в прямую кишку. Вторым вариантом 4-го движения: это движение ведёт начало от

Ардха-Матсиндрасаны (для тех, кто не может выполнять первый вариант). Ступня просто приложена к внутренней стороне бедра и не проходит с другой стороны его, как в подготовительном положении Ардха-Матсиндрасаны. Плечо отведено как можно дальше к согнутому колену, напротив туловище слегка наклонено назад. Рука, опирающаяся о согнутое колено, служит рычагом для перекручивания позвоночника и прижимания бедра к низу живота. В отличие от Ардха-Матсиндрасаны, это упражнение имеет целью сжать

только низ живота, следовательно, согнутая нога не должна касаться боков тела.

Прежде чем выполнить Шанк прокашляну, научитесь делать все упражнения.

Последовательность процесса выполнения Шанк прокашляны:

1. Выпить стакан тёплой подсоленной воды.
2. Выполнить полный цикл всех четырёх упражнений.
3. Выпить 2-й стакан воды и опять выполнить полный цикл всех четырёх упражнений.
4. Продолжать так, пока не будут выпиты 6 стаканов воды.
5. Пойти в туалет и подождать, пока произойдёт первая эвакуация. Если она не произойдет в течение 5 минут, то повторить цикл упражнений, не выпивая воды. Если результата не будет, сделать клизму.
6. Снова выпить стакан воды, сделать все движения, пойти в туалет.
7. Продолжать чередовать: вода-упражнения-туалет, до тех пор, пока вода не станет выходить чистой.
8. Чтобы закончить процесс и удалить остатки воды из желудка, сделайте Вамана-Дхаути. Выпейте 2 стакана несолёной тёплой воды и опорожните желудок.
9. Ни в коем случае не оставлять пищеварительный канал пустым более одного часа, но не принимайте пищу ранее получаса после окончания процедуры.
10. Воду можно пить только после первого приёма пищи.

В системе Кундачи Йоги основным методом очистки внутренних органов является выполнение йоговских упражнений. Однако, на первых этапах основательная чистка внутренних органов проводится с помощью вспомогательных средств. Мы предоставляем широкую и-формацию и практическую помощь нашим студентам в этих вопросах. Для этого могут использоваться различные приёмы Йоги, способы народной медицины в сочетании с доступными в домашних условиях медицинскими методами.

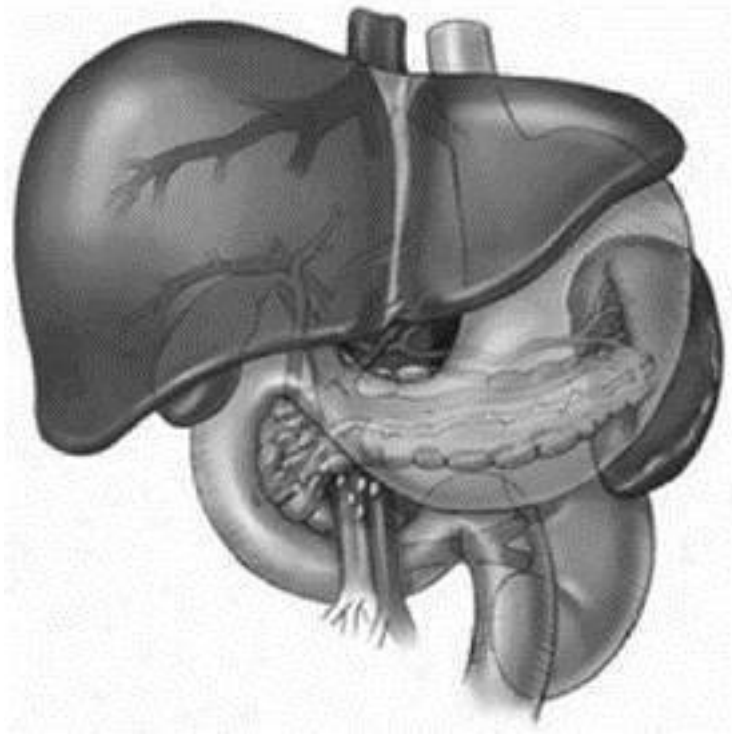
Итак, давайте продолжим нашу беседу о том, как очистить наш организм от шлаков, токсинов и ядов. Теперь речь пойдёт о том, как очистить от шлаков, токсинов и ядов печень и почки.

Ещё раз хочу обратить ваше внимание на то, что без полной очистки желудочно-кишечного тракта невозможна очистка никакого другого органа. Помните: сначала полная очистка желудочно-кишечного тракта, а потом всего остального.

Очистка печени и желчного пузыря.

Печень можно назвать сердцем и фильтром пищеварительной системы. Она имеет приток как артериальной крови, насыщенной кислородом, так и венозной крови, только что всосавшей в себя питательные вещества, микробы, токсины, лекарства, алкоголь, короче, всё, что было в желудочно-ки-

печенном тракте.



Пропуская венозную кровь через себя, печень фильтрует и перерабатывает всё, что находится в ней, чтобы затем пе-

редать “готовое сырьё”, полученное из пищи, в артериальный поток крови, который вместе с кислородом понесёт его к клеткам тела для осуществления реакции метаболизма.

Но, учитывая неправильное питание, употребление медикаментов, зашлакованность кишечника, пониженный метаболизм и другие факторы, этот фильтр начинает “забиваться”, и сама печень превращается в “свалку отходов” в организме человека. На стенках печёночных ходов, как сталактиты, торчат многочисленные били рубиновые камни. Оседают кусочки омертвевшей слизистой. Сгустки холестерина закупоривают протоки. В жёлчном пузыре образуются камни. Застаивается испорченная жёлчь. И всё это мы долгие годы носим в себе!

Наша неграмотность и лень в вопросах ухода за печенью является не только причиной плохого самочувствия, но и ряда серьёзных заболеваний, а зачастую приводит и к хирургическому вмешательству для удаления жёлчного пузыря. Однако, удаление жёлчного пузыря вместе с камнями не устраняет причины их образования и не восстанавливает очистительной функции печени.

Поэтому очистку печени и жёлчного пузыря следует делать один раз в год, что, в подавляющем большинстве случаев, является достаточным средством, чтобы уберечь себя от вышеперечисленных неприятностей.

Как проводится очистка печени и жёлчного пузыря? Пер-

вое и очень важное – ни в коем случае не начинайте чистку печени и жёлчного пузыря, до тех пор, пока вы не убедитесь, что у вас в жёлчном пузыре нет крупных камней. Если они присутствуют, их нужно растворить или раздробить, используя методы гомеопатии или современной медицины. И только после этого проводить чистку. Напоминаю ещё раз, что очистке печени и жёлчного пузыря должна предшествовать полная очистка желудочно-кишечного тракта.

Второе – подготовительный период. В течение одной недели до начала очистки печени соблюдайте полное вегетарианское питание и настраивайте себя на трёхдневное голодание. Практика показала, что, закодировав себя на голодание заранее, вы очень легко обойдетесь три дня без еды.

Подготовьте не менее 6 литров натурального яблочного сока, 200 граммов оливкового масла и достаточное количество лимонов, чтобы получить из них 200 граммов лимонного сока. Вам так же понадобятся электрическая грелка и кружка Эсмарха, или грелка со шлангом и наконечником, наполняющаяся, как минимум, 2 литрами прокипячённой, охлаждённой до комнатной температуры воды.

В воду нужно влить 1 столовую ложку свежего лимонного сока, или же 1-2 столовые ложки яблочного уксуса, или же чесночную воду (зубок чеснока растереть, залить кипяченой водой, обязательно процедить).

Процесс чистки:

1-е сутки. Ужин, не позднее 18.00. Утром натошак очи-

стить желудочно-кишечный тракт при помощи кружки Эсмарха, или грелки со шлангом и наконечником, наполненной, как минимум, 2 литрами прокипячённой, охлаждённой до комнатной температуры воды, в которую влита столовая ложка свежего лимонного сока, или же 1-2 столовые ложки яблочного уксуса, или же чесночная вода. До 18.00 выпить 1,5 литра яблочного сока.

2-е сутки. До сна выпить 1,5 литра яблочного сока. (В период голодания ничего, кроме сока не пить.) Утром натошак очистить желудочно-кишечный тракт. Весь день пить яблочный сок.

3-е сутки. Утром натошак очистить желудочно-кишечный тракт. Весь день пить яблочный сок (до 18.00). В 19.00 начать очистку печени и жёлчного пузыря. Лечь на правый бок, подложив под печень грелку. Рядом поставить 200 граммов оливкового масла и 200 граммов свежего лимонного сока.

Не меняя положения и не убирая грелки, через каждые 15 минут, начиная с 19.00, принимаете 3 столовые ложки оливкового масла и сразу же 3 столовые ложки свежего лимонного сока, пока не примите все 400 граммов. Можно смешать и пить смесь. Грелку на печени держать до 22.00 (три часа). Затем постарайтесь уснуть.

Дальше всё индивидуально. Первый позыв на выброс из печени и жёлчного пузыря может быть через час или два, а может быть, и к 6-7 часам утра. В этом случае их обычно 2-4. Иногда позывов нет. В любом случае заканчивайте проце-

дуру очисткой желудочно-кишечного тракта. Затем лёгкий завтрак. Возвращайтесь к обычному распорядку жизни.

Практика показала, что при чистках из печени и жёлчного пузыря выходит до 1.5-2 килограммов грязи: 30-50 мягких били рубиновых камней зелёного цвета, холестериновые цилиндрические пробки, лохмотья мёртвой слизистой, плавающие в тёмной желчи.

Не было ни одного человека, у кого бы ни вышло из печени всё вышеперечисленное. Если это ваша первая в жизни чистка печени, её рекомендуется повторить в течение месяца.

Очистка почек.

Для чистки почек я бы рекомендовал простой и испытанный способ – в течение недели употреблять в пищу только арбузы с чёрным (бородинским) хлебом.

На этом тема очистки организма исчерпана.

1.3. Итоги разговора о здоровом образе жизни

Наш разговор начался с того, что намного лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным. Нашим героем стал 30-50-летний плюс-минус современный человек, погружённый во все прелести современной жизни, а значит, стремящийся жить как можно лучше, что свою очередь означает – сначала работа, а потом здоровье, то есть непрекращающийся эмоциональный и физический стресс и короткие паузы расслабления – отдых.

Какой образ жизни нужно вести нашему герою, чтобы быть здоровым? Что ему нужно делать для сохранения здоровья в ситуации, когда, чтобы лучше жить, нужно больше работать, а, как известно, чрезмерная работа ещё никому здоровья не прибавила, а скорее наоборот.

Мы начали с того, что здоровье организма изначально обусловлено состоянием клеток тела. На физиологическом уровне здоровую гармонию организма можно определить как состояние, когда организм имеет достаточно времени, энергии и строительного материала для восстановления ущерба, нанесённого клеткам во время активной деятельности, и этот баланс поддерживается постоянно, так как в период нашей активности, клетки тела травмируются и разрушаются, а в период отдыха, – травмированные ремонтиру-

ются, а разрушенные или мёртвые удаляются и заменяются организмом новыми. Если эти два процесса находятся в гармонии, мы здоровы. Если только гармония нарушена – у нас проблемы. Время для восстановления клеток организмом зависит от трёх переменных величин: А. Количества повреждённых клеток; Б. Степени их повреждения; В. Какими энергетическими ресурсами располагает организм.

Отдых.

Таким образом мы пришли к первому тезису здорового образа жизни: “Работа должна быть посильной, а отдых достаточным.” Отдых бывает ежедневный (сон и свободное время), еженедельный – выходные, ежегодный – отпуск. Если у вас постоянно или временно отсутствует любой из них, то это со временем выльется в какие-то проблемы со здоровьем.

У нашего героя достаточного времени на отдых как раз-то никогда и нет. Что же делать организму в этой ситуации, чтобы восстановить клеточный баланс? Первое – это потратить больше энергии. Второе – создать более благоприятные условия для данной работы. Третье – предоставить телу наилучший строительный материал для восстановления и замены клеток.

Что это значит? А это значит, что собственной энергии организма уже недостаточно. Нужно искать дополнительные

источники энергии извне.

Чтобы создать для организма наиболее благоприятные условия для восстановления клеток, нужно максимально расслабиться, то есть предоставить организму возможность направить все энергетические ресурсы для внутренних нужд.

А расслабление – это понятие, больше связанное с психическими, чем с физическими процессами. Все наши желания и действия фиксируются в нашем мозгу, как программы для выполнения. Именно наши неудовлетворённые желания и невыполненные намерения плодят внедрившиеся в подсознание и хорошо замаскировавшиеся разрушители нашего покоя, нервной системы и здоровья. Представьте теперь сколько неосуществившихся желаний и прожектов осело в вашем подсознании в виде издающих сигнал тревоги пустяковых программ.

Вывод напрашивается сам собой: контролируйте свои желания, живите по высоким морально-этическим нормам, и, тем самым, вы обеспечите надёжную основу для правильной деятельности психики и нервной системы организма. А значит, на физиологическом уровне создадите наиболее благоприятные условия для поддержания здорового баланса клеток в вашем теле.

Вода, еда, кислород.

Говоря об энергии и строительном материале для поддержания здорового клеточного баланса организма, мы обсуждаем не что иное, как процесс метаболизма в нашем теле. А составляющих этого процесса очень не много. Деятельность любой клетки, ткани, каждого органа тела связана с расходом энергии, которая производится благодаря процессу распада органических соединений в клетках при реакции окисления. Основным элементом окислительных процессов клетке является кислород. Таким образом, насыщайте свою кровь кислородом. И это сторицей окупится для вашего здоровья.

Дышите правильно. А это значит: дышите только носом и используйте весь объём лёгких в дыхательном процессе. Сознательно развивайте и тренируйте свои лёгкие. Сделайте ваши дыхательные мышцы сильными, развивайте большой объём грудной клетки. Бег и плавание хороши для этих целей. Но с точки зрения практической и терапевтической значимости наибольший интерес представляет система дыхательных упражнений, разработанная индийскими йогами, прошедшая испытание веками и известная под названием Пранаяма.

Сырьём для процесса метаболизма в нашем теле являются вода и пища. Вода должна быть чистой и насыщенной энер-

гией, а не истощённой перегонками и переработками современных очистительных систем.

Не смешивайте белки и углеводы. Самая хорошая пища — это простая пища. Не переedayте. В выборе еды старайтесь руководствоваться здравым смыслом и вашим здоровым инстинктом, а не гипертрофированным аппетитом.

Очистка организма.

Любое накопление продуктов отходов в тканях, сосудах и клетках, наличие в организме токсинов и пищевых шлаков замедляют процессы метаболизма, угнетают защитные и выделительные функции, создают предпосылки для плохого самочувствия и патологических изменений в нашем теле. Одним словом, ведут к болезням и плохому самочувствию. Это даёт простое и убедительное обоснование необходимости очистки организма.

Очистка требуется для лёгких и кожи, кровеносных сосудов, лимфы, суставов, конечно же, для пищеварительного тракта, печени и почек. Это наша помощь естественным механизмам, работающим в нашем теле. Очистка организма может производиться либо с лечебной, либо с оздоровительной целью. Но при правильной очистке организма от шлаков, токсинов и ядов оба эффекта, как оздоровительный, так и лечебный, достигаются всегда. Если вы сможете следовать этим рекомендациям в вашем повседневном распорядке, то

вы ведёте здоровый образ жизни. Если нет, увы...

Глава 2. Физические упражнения для поддержания и улучшения здоровья

Всем известно, что занятия физическими упражнениями являются неотъемлемой частью правильного образа жизни и исключительно важны для нашего здоровья. То, о чем пойдет речь дальше, плод моего более чем 25-летнего личного опыта, как спортсмена, учёного, исследователя и просто мыслящего человека, а также обобщённый опыт многих других практиков и просто энтузиастов Йоги и здорового образа жизни.

Итак, какие виды физической активности, как таковой, существуют на сегодняшний день? Каким образом они влияют на здоровье занимающихся?

2.1. Какие системы физических упражнений лучше всего использовать для поддержания и улучшения своего здоровья?

Начнём с того, что всё, связанное с физической активностью, можно разделить на три группы: спорт, физкультура и двигательная активность, связанная с физической работой или активным отдыхом.

Для начала сопоставим эти виды физической активности с возрастом, наиболее благоприятным для каждого из них. Возьмём такие возрастные группы, как: 1) период активного развития и формирования организма (избыток гормонов) – до 18 лет; 2) период интенсивной гормональной активности организма – 18-35 лет; 3) период понижения гормональной активности 35–50 лет и 4) пониженная или затухающая гормональная активность – 50–80 лет. Конечно, эти параметры приблизительные и индивидуальны для каждого человека.

Спорт. С полной уверенностью можно утверждать, что нет вида спорта, идеального для здоровья. Хотя циклические виды спорта, такие, как плавание и бег, очень благоприятны для здоровья, так как они великолепно тренируют сердечно-сосудистую систему и лёгкие, развивают силу и выносливость большинства групп мышц. Но их недостатками являются отсутствие направленного развития гибкости и монотонность тренировок. При огромных достоинствах гимнастики, акробатики, борьбы недостатками будут высокий травматизм и тренировки в закрытых помещениях. И так в каждом виде спорта. Но мы остановимся на том, что лучшим способом для формирования здорового организма являются регулярные занятия спортом. Если после занятий спортом в детском и юношеском возрасте вы не стали профессиональным спортсменом, то теперь для поддержания хорошего самочувствия и здоровья самое время заняться физкультурой.

Физкультура. Основное отличие физкультуры от спорта

прежде всего в целях, а, значит, и в методах тренировок. Так как главная задача тренировок – не достижение высоких результатов, а поддержание хорошего самочувствия, то, хотя в более молодом возрасте эти методы тренировок могут быть ближе к спортивным, то по мере старения организма акцент переносится на аспекты здоровья.

К неоспоримому достоинству физкультуры нужно отнести большой выбор видов занятий и возможность их адаптации практически для любого возраста и состояния здоровья. Но, поскольку почти все виды физкультуры заимствованы у различных видов спорта, то при значительном оздоровительном эффекте они сохранили и специфические особенности каждого вида спорта, негативно влияющие на здоровье. Первое: каждый вид спорта предполагает преимущественное использование определённых групп мышц. Ну, скажем, если вы играете в теннис, то вы держите ракетку в правой (или левой) руке. А, значит, эта часть тела получает большую нагрузку, а другая – меньшую. Асимметрия – это ключ к высоким спортивным достижениям, но совсем не ключ к здоровью. Второе: узкая направленность тренировок. Скажем, поднятие штанги исключает развитие гибкости. Развитие гибкости не предполагает тренировку выносливости. И так далее.

Физическая работа и активный отдых. С двигательной активностью, связанной с физической работой или активным отдыхом, всё намного проще. Физическая работа связана с

постоянным использованием одной и той же группы мышц, а, значит, ведёт к их перенапряжению, что само по себе является первой причиной для образования различного рода патологий. И, следовательно, в большей части не полезна для здоровья. Правда, если вы умеренно трудитесь пару часов в день в вашем саду для своего удовольствия, тогда это полезно для здоровья. Активный отдых для здоровья весьма показан, но в силу того, что вы можете это делать раз в неделю или реже, не может оказывать стойкий оздоровительный эффект на организм, хотя эффективен для целей рек-реакции, как одноразового восстановления энергии организма.

2.2. Что наиболее важно для здоровья?

Сила, гибкость, выносливость? Поддержание тонуса сердечной мышцы? Или что-то ещё? И, вообще, какого человека можно считать здоровым? Силача, который может поднять 100 килограммов, но при этом страдает язвой желудка? Или слабака, который не поднимет больше 40 килограммов, но не болеет? Я думаю, что ни первого, и ни второго. Но в данном сравнении я бы всё-таки отдал предпочтение второму.

Мне кажется, что за эталон здоровья можно принять здорового младенца. Этакого пышущего здоровьем пупсика, который свободно закладывает ногу за голову, держит своей ручонкой ваш палец так, что его невозможно у него забрать,

имеет стопроцентную подвижность су-ставов и ни одного больного органа. Давайте теперь спроецируем этот замечательный образ на прагматическую почву рациональных умозаключений.

Итак, возьмём набор показателей: сила, гибкость, выносливость, подвижность суставов, внешний вид (то есть состояние кожи и тонус мягких и мышечных тканей тела), состояние сердечно-сосудистой системы и внутренних органов, активность эндокринной системы, хорошие функции всех отделов нервной системы, отсутствие простудных и вирусных заболеваний (то есть высокий иммунитет).

Теперь посмотрим, какие из этих показателей наиболее значимы для здоровья? Очень сложно разобраться во всём этом, если в качестве рассматриваемого объекта взять молодой организм, так как молодость сама по себе синоним здоровья. Но значительно проще увидеть это на примере организма стареющего или старого. Возьмем чело-века в возрасте 60 – 70 лет, когда, как говорят, все проблемы, связанные со здоровьем, начинают выходить наружу.

Не будем углубляться в генетические и молекулярные факторы ста-рения. Оставим учёным исследование вопро-са возможности увеличения продолжительности жизни при введении в организм пептидных препаратов эпифиза и мелатонина, а также стволовых клеток. Однако примем во внимание ныне существующие научные теории, утверждающие, что без закономерных изменений в регуляторных системах

организма не было бы ни самого старения, ни связанных с ним болезней, и подтверждающие такое заключение существованием генов, контролирующих интенсивность метаболизма и множество параллельных или часто взаимодействующих процессов. Логику наших рас-суждений мы построим на анализе типичных признаков потери здоровья человеком в процессе старения организма.

А. Низкий уровень энергии: слабая эмоциональность, понижение или отсутствие половой активности, утомляемость. Понижение иммунитета. Ухудшение памяти, зрения, слуха.

В. Дряблость кровеносных сосудов и ослабление сердечной мышцы.

С. Ухудшение гибкости тела (низкая эластичность и контрактура мышц), потеря выносливости и силы. Понижение объема подвижности суставов. Без сомнения этот список можно значительно продолжить, но остановимся пока на этом.

Теперь попробуем упорядочить этот набор показателей, разместив их по уровню значимости для здоровья организма. Главное место в системе обеспечения жизнедеятельности организма безусловно занимают мозг и нервная система. Есть ли на этом пьедестале место для второго трона – царицы. Без сомнения. И этот второй царский трон принадлежит эндокринной системе человека, системе желез, без которой мозг будет лишён интеллектуального языка управления человеческим организмом, языка непосред-

ственного управления клетками тела, а останется лишь с набором рефлексов и двух команд: “ускорить” или “замедлить” тот или иной процесс в системах и органах тела. Что следующее? Два генерала – сердце (со своими жёнами печенью и селезёнкой) и лёгкие. Их армия – вегето-сосудистая система. Далее – майоры желудок и почки с подчинёнными им системами пищеварения и мочевыделения. Два трудяги: мышечно-сухожильная и суставная системы, выполняющие наиболее рутинную повседневную работу организма. И обособленно стоящая половая система.

Так вот, если теперь расположить набор показателей, отражающих наиболее типичные признаки потери здоровья в процессе старения человека, в соответствии с иерархией систем человеческого организма, то получится следующее:

Как нетрудно заметить, наибольшее число типичных признаков потери здоровья человеком, не имеющим хронических заболеваний, в процессе старения организма связано с состоянием нервной и эндокринной систем. Затем с сердечно-сосудистыми нарушениями и состоянием функций внутренних органов. И наконец с мышечно-сухожильной и суставной системами. На этом основании можно сделать заключение о том, что функциональное состояние организма (состояние внутренних органов и систем) для здоровья человека значительно важнее его структурного состояния (состояния скелетно-мышечного аппарата). И так, для обеспечения задачи поддержания и улучшения здоровья от физических

упражнений требуется, чтобы они в первую очередь влияли на состояние нервной и эндокринной систем, затем сердечно–сосудистой системы и внутренних органов, и лишь потом на состояние мышц, сухожилий, суставов и других систем организма.

Типичные признаки потери здоровья человеком в процессе старения организма

А. Низкий уровень энергии: понижение или отсутствие половой активности, слабая эмоциональность, утомляемость. Понижение иммунитета. Ухудшение памяти, зрения, слуха, реакции, рефлексии сенсорных восприятий и т.д. и далее...

Б. Дряблость кровеносных сосудов и ослабление сердечной мышцы, артериальная гипертония и атеросклероз, нарушение ритма и проводимости сердца, пороки сердца.

В. Ухудшение гибкости (низкая эластичность и контрактуры мышц и сухожилий) и объёма п...

Как это сделать? И что это за упражнения? Чтобы ответить на эти вопросы, обратимся к пяти основным критериям оценки здоровья, принятым в системе физических упражнений (Physical Fitness) в Северной Америке.

1. Сердечно-лёгочная, или аэробная выносливость. Это способность производить умеренную физическую активность в течение относительно продолжительного периода времени, то есть показатель того, как сердце и лёгкие выполняют совместную работу по обеспечению крови кислородом в период физической работы или мышечного напряжения. Лучший вид физических упражнений для тренировки этого компонента – циклические нагрузки: бег, плавание, езда на велосипеде, танцы. Главное воздействие оказывается на задействованные группы мышц, сердце, лёгкие, печень, селезёнку и вегето-сосудистую систему.

2. Мышечная выносливость. Способность удерживать определённое положение тела в течение продолжительного периода времени, или многократно повторять какое-нибудь движение. Лучший вид физических упражнений для тренировки этого компонента – циклические нагрузки: бег, плавание, езда на велосипеде, танцы. Главное воздействие оказывается на задействованные группы мышц, сердце, лёгкие, печень, селезёнку и вегето-сосудистую систему.

3. Мышечная сила. Способность производить одноразовое максимальное усилие, используя определённую груп-

пу мышц, поднятие тяжести, например. При этом сильные мышцы рук не предполагают силы в мышцах ног, и наоборот. Лучший вид физических упражнений для тренировки данного компонента – поднятие тяжестей или ходьба вверх по ступенькам лестницы. Главное воздействие оказывается на скелето-мышечную систему.

4. Гибкость. Показатель эластичности мышц и способности суставов двигаться в полном объеме. Лучший вид физических упражнений для тренировки данного компонента – упражнения на растягивание мышц и подвижность суставов. Главное воздействие оказывается на мышцы и суставы.

5. Телосложение. Пропорция жира в теле относительно костей и мышц. Но не путайте это с контролем веса или формой фигуры. Для обеспечения этого компонента используется весь комплекс физических упражнений. Главное воздействие оказывается на мышцы.

Теперь попробуем проанализировать указанные компоненты, оценивающие влияние физических упражнений на здоровье.

Первое, что хочется отметить, это отсутствие в данной схеме компонента оценки состояния нервной и эндокринной систем человека. А для обеспечения задачи поддержания и улучшения здоровья от физических упражнений требуется, чтобы они в первую очередь влияли как раз именно на эти две системы. Другими словами, нет самой важной и эффективной составляющей системы физических упражнений.

Второе – нарушена иерархия компонентов. Что важнее для здоровья? Выносливость, сила или гибкость мышц и подвижность суставов?

Третье – отсутствует, либо не выдерживает серьёзной критики система самоконтроля и оценка уровня прогресса занимающегося. Весьма размыты ориентиры, которых нужно достичь в процессе занятий.

Начнём с оценки прогресса при занятиях физкультурой. Понятно, что главная задача физкультуры – это достижение хорошего здоровья. Но это всё равно, что определить главную задачу спорта – быть хорошим спортсменом. А насколько хорошим? Как отличить хорошего от лучшего? И так далее... В спорте это понятно. Нужен результат, либо победа. Это ясный ориентир и оценка твоих достижений. Но в занятиях физкультурой всё это очень неопределённо. Ну, скажем, бег – это хорошо для здоровья. И занимающийся побежал. Сначала километр. Потом, два, три... Начал бегать марафон. Пришёл к врачу со страшной болью в пояснице и мышцах ног. Второй пример: сильные мышцы – это хорошо для здоровья. И занимающийся начал укреплять мышцы упражнениями с тяжестями. Больше подходов, тяжелей вес. Пришёл к врачу со страшной болью в мышцах рук, растянутыми связками, контрактурой во всём теле. Я уже слышу вашу реплику, дорогой читатель: “Так с умом же нужно заниматься!” Увы, этот подход не проходит. Для того, чтобы заниматься физкультурой с умом, далеко не достаточно быть

образованным и умным человеком. Для этого нужно иметь систему управления тренировочным процессом. А она, к сожалению, базируется на опыте спортивных тренировок при почти полном отсутствии тренерского и врачебного контроля при занятиях физкультурой.



Опять же – что важнее для здоровья: выносливость, сила мышц, гибкость или подвижность суставов? Иногда проще всего ответить на вопрос: “Что лучше?”, определив: “Что хуже?” Открываем медицинскую энциклопедию или справочник и смотрим раздел “Заболевания мышц и суставов.” И что мы там видим? Наиболее распространённые мышечные нарушения связаны со спазмами, порывами и растяжениями мышц, связок и окружающих их тканей. Основная причина этих проблем, как легко можно догадаться, это отсутствие эластичности мышц, которая достигается путём их растягивания. К тому же, именно растянутость (гибкость, эластичность) мышц обуславливает объём двигательной активности суставов. А чтобы лучше понять, насколько подвижность суставов важна для здоровья – посмотрите на человека в преклонном возрасте, и вы увидите, что одним из наиболее явных признаков старения является ограниченная подвижность. Таким образом в иерархии здоровья мышечной системы на первое место нужно поставить гибкость мышц и подвижность суставов.

Теперь открываем раздел патологии и находим, что основной причиной патологий в мышечной системе является перенапряжение или пере использование отдельных мышц или их групп. Здесь мышечная выносливость – это именно то, что может противостоять перенапряжению мышц. И, значит,

ей по праву принадлежит второе место в иерархии здоровья мышечной системы человека. А вот сила мышц влияет на здоровье меньше, поэтому мы отводим ей в иерархии здоровья мышц последнее, но почётное третье место.

Таким образом, беглый анализ приводит нас к пониманию того, что пять основных компонентов оценки здоровья занимающегося, принятых в системе физических упражнений, нужно перестроить следующим образом: прежде всего добавить и поставить на первое место “здоровье нервной и эндокринной систем человека”, затем оставить на втором месте “сердечно-лёгочную, или аэробную выносливость”, и, наконец поменять иерархию компонентов здоровья мышечной системы следующим образом: 3 – гибкость, 4 – мышечная выносливость, 5 – мышечная сила, оставить на своём месте последний компонент 6 – телосложение (пропорция жира в теле относительно костей и мышц.)

В результате анализа мы получили набор критериев к системе физических упражнений, которая в наилучшей мере будет обеспечивать задачу поддержания и улучшения здоровья. Теперь нам осталась самая малость – определить: какая система физических упражнений соответствует этим критериям? И тогда мы будем знать точно – каким видом физкультуры лучше всего заниматься для поддержания и улучшения своего здоровья.

Но для этого мы должны ответить на вопрос: какая система физических упражнений может оказывать прямое влия-

ние на здоровье нервной и эндокринной систем человека? И, чтобы ответить на него, давайте сделаем беглый экскурс в анатомию и физиологию нервной и эндокринной систем человека.

2.3. Краткий обзор анатомии и физиологии нервной системы человека

Нервная система человека анатомически расположена и устроена так, чтобы одновременно получать информацию об изменениях, происходящих внутри организма и в окружающей среде. Её условно разделяют на два отдела – центральную и периферическую. Но на самом деле это единая структура.

Центральная нервная система включает головной, промежуточный и спинной мозг. И степень защиты показывает их первостепенную важность для жизнедеятельности организма. За исключением костного мозга, только головной и спинной мозг полностью закрыты костной тканью. Причём хирурги, делающие операции головного мозга, свидетельствуют, что распилить кость черепа намного тяжелее, чем дуб, красное дерево или даже некоторые металлы. Сами же ткани головного и спинного мозга очень нежные. Если, к примеру, взять в руку головной мозг, то он, как медуза или желе, просочится сквозь пальцы.

И это одна из причин того, что головной и спинной мозг

не просто закрыты костным панцирем, но ещё и плавают в цереброспинальной жидкости.

Итак, головной мозг – мягкая, студенистая ткань, в виде шлема со-временного велосипедиста, с поверхностью, изрезанной бороздками и покрытой холмиками, утончаясь и удлинняясь при выходе из черепа, попадает в позвоночный столб и превращается в лиану, свисающую до уровня II поясничного позвонка, где на протяжении от II крестцового позвонка до копчика прикрепляется паутиной соединительно-тканной терминальной нити к нижнему отделу позвоночника. Спинной мозг значительно короче позвоночника. Всё это плавает в цереброспинальной жидкости и, как ниточками, прикреплено к ткани, напоминающей толстый, плотный целлофановый кулёк, который эластично соединён с костной тканью (череп и позвоночник) и полностью за-крыт ею, как панцирем. Таков общий вид главного компьютера и его основного распределительного кабеля в нашем теле. И это вид центральной нервной системы человека.

Теперь представьте 12 пар толстых проводов-нервов, выходящих на периферию из головного мозга и 31 пару подобных же проводов – нервных корешков, выходящих на периферию из спинного мозга. Затем паутинообразно разветвите их по всему телу. И вы получите картинку периферической нервной системы. Добавим ещё пару деталей. Первая – два утолщения спинного мозга: шейное (от II шейного до II грудного позвонка) и пояснично-крестцовое (от X грудного до

И поясничного позвонка). В этих зонах берут начало нервы, иннервирующие конечности. Вторая – это наличие нервных сплетений-узлов (Plexus) в различных отделах позвоночника. И теперь можно считать, что наш беглый экскурс в анатомию нервной системы человека завершён.

Конечно же, основная задача нервной системы – это управлять организмом. Но, чтобы чем-либо управлять, нужно иметь план на какой-то более или менее приличный период. И этот план заложен в человеке от рождения. С момента появления человека его тело настроено на программу быть здоровым и знает, как её выполнять. Оно знает, как часто должно биться сердце, как дышать, как переваривать пищу, удалять из организма отходы. Ему известно, как контролировать миллион других вещей, которые позволяют содержать этот изумительный механизм под названием «организм человека» в наилучшем функциональном состоянии. Тело изначально запрограммировано исполнить генетический план: обеспечить рост тела от младенческого состояния до зрелого (взрослого), обеспечить оптимальную деятельность организма в течение активного периода жизни, где, среди прочего, одна из главных физиологических задач – это воспроизвести и вырастить потомство, а также обеспечить плавное и постепенное затухание жизненных функций с целью их остановки. Но этим в основном занимается эндокринная система, состоящая из желез внутренней секреции. Для того чтобы поведение человека было адекватным, необходимо, что-

бы его внутренние состояния, внешние условия и предпринимаемые им практические действия соответствовали друг другу. На физиологическом уровне функцию объединения (интеграции) всего этого обеспечивает нервная система.

Как нервная система выполняет свою работу.

Любой процесс управления – это работа по успешному выполнению намеченного плана. Задача нервной системы – постоянно контролировать все процессы, происходящие внутри организма, координировать и корректировать их с воздействия на организм извне. Все внутренние «датчики» и внешние рецепторы передают свою информацию по нервным волокнам в центр управления (головной мозг), для её анализа и принятия решений. Исключением являются рефлексy, где команды сначала передаются к мышцам, а лишь потом поступают в мозг. Язык управления, использующийся нервной системой, это комбинация химических реакций и электрических импульсов. Причём, если язык продуцирования химических элементов очень многообразен и принадлежит эндокринной системе, то нервная система производит только два импульса (команды) – сигнал возбуждения или сигнал торможения: “напрячься-расслабиться; работать-отдыхать“. И вся эта система управления подчиняется золотому правилу гармонии – баланса. То есть, если сигналы воз-

буждения и торможения уравновешены, то это “статус-кво” – сбалансированное, здоровое состояние организма. Именно то, что нам нужно для того, чтобы быть здоровым. Как только эта сбалансированность нарушается – начинает доминировать один сигнал. Если это сигнал возбуждения, то возникает пере-избыток энергии, гипертрофия органов и систем, острая боль и т.д. Если это сигнал торможения, то возникает недостаток энергии, дистрофия органов и систем, тупая, ноющая боль и т.п. Оба эти состояния в своих крайних проявлениях могут переходить в свою противоположность. Это закон единства и борьбы противоположностей, который в восточной философии выражается в системе инь – ян и является крае-угольным камнем всей восточной медицины, а также теоретической основой всех индокитайских систем психофизических упражнений.



Каковы причины возможных сбоев в деятельности нервной и эндокринной систем человеческого организма? В нервной системе чело-века, как и в любой другой системе управления, наиболее частая причина сбоя – это нарушение интерактивной связи в системе. Как мы уже говорили, центральная нервная система связана со всеми органами и тканями организма посредством нервов, выходящих из головного и спинного мозга. Они несут информацию, поступающую в мозг из внешней среды и из внутренней среды организма от каждой клеточки тела, и, проводят в обратном направлении ответные команды мозга. Нервные волокна, протянувшиеся к мозгу из периферии, называются афферентными, а те, которые проводят импульсы от центра к периферии, – эфферентными. И, если возникают какие-либо механические нарушения афферентных волокон, то мозг получает неполную или неправильную информацию от какой-то части тела или из внешней среды. И вследствие этого, производя её анализ, посылает обратно неправильные команды-импульсы, которые приводят к нарушению функций, реакций, действий. Если же имеются какие-либо механические нарушения эфферентных волокон, то правильные команды доходят к телу в искажённом виде. Короче говоря, “система испорченного телефона”.

Вы просите: “Дайте поспать!” – а вам шлют команду:

“ Можно бежать! ”. Вы приказываете: “ Убить появившийся вирус! ” – а ваша иммунная система слышит: “ Любить появившийся вирус! ”

Позвоночник – наиболее уязвимое место для образования механических нарушений в нервной системе человека. Во-первых: именно здесь через узкие отверстия защитного костного панциря спинной мозг выпускает 31 пару «проводов» – нервных корешков, разветвляющих затем свою нервную паутину на периферию. Во-вторых: позвоночник является опорным столбом человеческого тела. Он не только держит на себе голову, но также является основой прикрепления всех костей и мышц верхней части тела, и еще держателем туловища. В-третьих: при всей сложности указанных выше функций он имеет ещё одну архисложную задачу – обеспечить максимальную подвижность туловища. Поэтому с механической точки зрения его конструкция достаточно сложна. Он состоит из 33 позвонков, стоящих, как пирамида, один на другом. Те, что находятся в шейном, грудном и поясничном отделах, подвижны; а, крестцово-копчиковые – нет. Между ними расположены межпозвоночные диски. Каждый позвонок этой змеи-пирамиды скреплён с верхним и нижним позвонками при помощи коротких мышц и связок и приводится в движение при помощи порядка 20 пар длинных мышц. Понятно, что любой мышечный или функциональный дисбаланс легко нарушает симметрию этой механической конструкции (позвоночника) и происходит ущемление нервов

в той или иной степени. Сбалансированность нарушается, начинает работать “система испорченного телефона” между центральной нервной системой и телом, со всеми описанными выше негативными последствиями для здоровья.

Совершенно очевидно, что эластичность и крепость связок, плюс эластичность и сила мышц, соединяющих позвонки и приводящих позвоночник в движение, это первое условие для того, чтобы данная биомеханическая конструкция удерживалась в постоянном равновесии-симметрии. Вторым условием нормального состояния позвоночника будет высокий уровень процессов, связанных с регенерацией-восстановлением межпозвоночных дисков. Под силой веса и движения этой змеи-башни на диски постоянно действует значительные силы давления и трения, что приводит к их износу – стиранию и уплощению. И если процессы восстановления межпозвоночных дисков отстают от скорости их износа (что особенно характерно при чрезмерных нагрузках на позвоночник и в пожилом возрасте), то диски становятся тоньше нормы, в силу чего, расстояние между позвонками уменьшается и происходит ущемление нервных корешков. К тому же, диски начинают легко смещаться со своего нормального положения и давить на спинной мозг. Как одно, так и другое, очень болезненно, почти полностью ограничивает подвижность тела и имеет крайне нежелательные последствиями для здоровья.

Таким образом, логика наших рассуждений привела нас

к пункту, когда, ответив на вопрос: “Какая система физических упражнений может эффективно влиять на эластичность и крепость связок и мышц, соединяющих позвонки и приводящих позвоночный столб в движение, плюс, сможет эффективно стимулировать процессы, связанные с восстановлением (регенерацией) межпозвоночных дисков?”; мы получаем ответ сразу на два вопроса: какая система физических упражнений может оказывать эффективное влияние на здоровье нервной системы человека и каким видом физкультуры нам лучше всего заниматься для улучшения своего здоровья.

Как известно, наибольшее количество упражнений, связанных с силой и гибкостью (эластичностью) мышц позвоночника, используется в гимнастике и акробатике, а также в тех видах спорта, где акробатическая и гимнастическая подготовки являются их базовой основой. Но экстремальные нагрузки и высокая степень сложности упражнений современных гимнастики и акробатики делают их, во-первых, доступными только людям молодого, а точнее говоря, юношеского возраста, а во-вторых, приводят к значительному травматизму занимающихся. Поэтому, виды физкультуры, взявшие за основу эти виды спорта, даже упростив и адаптировав эти упражнения для занятий физкультурой, всё же остаются сложными для большей части занимающихся. К тому же, они по-прежнему базируются на опыте спортивных тренировок и не имеют стройной методики самоконтроля и оцен-

ки уровня прогресса, занимающегося в системе физкультуры. Весьма размыты ориентиры, которых нужно достичь в процессе этих занятий. Вот почему даже такие замечательные системы физических упражнений, как гимнастика и акробатика, упрощённые и адаптированные для занятий в различных видах физкультуры, всё же остаются недостаточно эффективными для влияния на здоровье нервной системы человека.

Вы можете спросить: “Да существует ли вообще доступная система физических упражнений, которая достаточно эффективна для влияния на здоровье нервной системы человека?!” И ответ будет: “Конечно же, существует! Существует уже тысячелетия! И называется она – Йога.” Почему Йога? Да потому что, во-первых, достижение полного физического и психического здоровья – это базовая основа и первое условие этой стройной системы психофизических упражнений. Именно поэтому физические упражнения хатха йоги (асаны) так великолепно подходят для цели оздоровления. Во-вторых, на физиологическом уровне йоговские упражнения призваны главным образом воздействовать на нервную систему человека. И поэтому основу биомеханики йоги составляют упражнения для позвоночника. В-третьих, отличие от упражнений, применяемых в современном Physical Fitness в спорте, эти упражнения разработаны по принципу статических, а не динамических нагрузок.

Это значит, что они в наибольшей степени благоприятны

для воздействия на спинной и головной мозг, которые, как вы помните, плавают в цереброспинальной жидкости и, следовательно, на них благотворно влияет приемлемое гидравлическое давление, а не бесконечные гидравлические удары. Во-вторых – такой способ выполнения упражнений позволяет сосредоточиться не столько на самом процессе их выполнения, сколько на эффекте, вызванном выполняемым упражнением в деятельности нервной системы и всего организма в целом. В-третьих – именно статика упражнений позволяет локализовать и углубить их эффекты на деятельность нервной системы. В-четвёртых – даже при возрастании сложности асан это не приводит к травматизму. Пятое, и одно из самых важных достоинств упражнений йоги в воздействии на нервную систему человека, – это то, что статический способ выполнения упражнений и их концентрация на чётко определённых участках тела позволяют оказывать прямое воздействие на вегетативную нервную систему занимающегося, которая в обычных условиях управляется только на подсознательном уровне. Именно это является уникальной особенностью и неоспоримым превосходством системы йоговских упражнений над всеми остальными в плане оздоровления и даёт ключ для саморазвития.

Немного углубимся в анатомию и физиологию вегетативной нервной системы. Термин вегетативная нервная система (от лат. *vegeto* – возбуждаю, оживляю) введён французским биологом М. Биша в 1800 г. В англоязычных странах

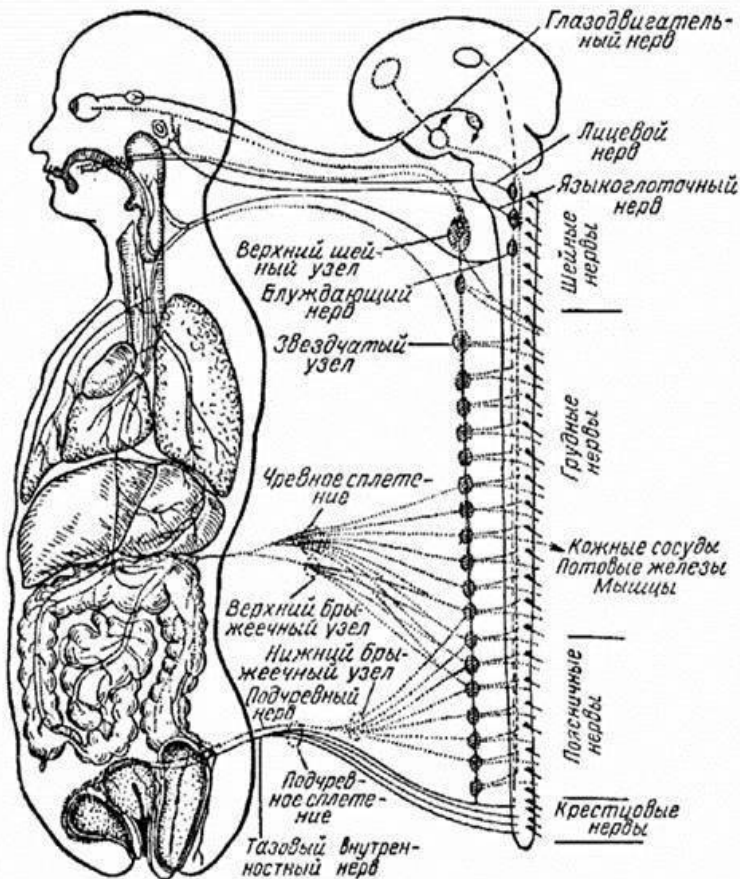
она называется автономной по терминологии английского физиолога Дж. Лэнгли.

Вегетативная (автономная) нервная система – это часть периферической нервной системы, регулирующая все внутренние процессы организма: функции внутренних органов и систем, желез, кровеносных.

В лимфатических сосудов, гладкой и частично поперечнополосатой мускулатуры, органов чувств; кровообращение, дыхание, пищеварение, терморегуляцию, выделение, половые функции, а также обмен веществ и тем самым функциональное состояние всех тканей тела человека. Она обеспечивает гомеостаз (постоянство и устойчивость физиологических признаков вегетативную (автономную) нервную систему делят на две части: симпатическую и парасимпатическую. Парасимпатическая часть является более древней. В результате ее деятельности создаются устойчивые состояния органов. Симпатическая часть изменяет эти состояния.

Симпатическая ветвь связана с реакцией стресса (убегать или драться) и, в основном, стимулирует процессы с активной деятельностью и выделением энергии (диссимиляцию). Она оказывает двоякое действие на организм. Первое – мобилизует внутреннюю среду организма: температуру тела $36,6^{\circ}\text{C}$, давление крови 70/110 и т.п.) и адаптацию внутренней среды организма к воздействиям извне. По ряду анатомических и ресурсы организма в опасных для жизни, чрезвычайных условиях, угрожающих самому существо-

ванию организма (нападении врага, травме, удушье, кровопотере и т.п.), а также и при эмоциональных реакциях. Для этого под влиянием импульсов, приходящих по симпатическим нервам, учащаются и усиливаются сокращения сердца, повышается давление крови в артериях, ускоряется расщепление гликогена в печени и мышцах, увеличивается содержание глюкозы в крови, расширяются зрачки, повышается чувствительность органов чувств и работоспособность центральной нервной системы. Второе – останавливает все процессы организма, не связанные с задачей спасения (тормозятся сокращения желудка и кишечника, уменьшается секреция желудочного сока и сока поджелудочной железы, расслабляется мочевой пузырь и задерживается его опорожнение), чтобы тем самым высвободить дополнительные энергетические ресурсы организма.



Парасимпатическая часть (отдых и пищеварение) обес-

печивает поддержание стабильности и возвращает к норме после нервных и физических стрессов программные – нормальные параметры состояния организма. Она способствует восстановлению затраченных организмом во время активности ресурсов и активизирует процессы накопления энергии и вещества (ассимиляцию). Под влиянием импульсов, приходящих по парасимпатическим нервам, замедляются и ослабляются сокращения сердца, понижается артериальное давление, снижается содержание глюкозы в крови, возбуждаются сокращения желудка и кишечника, усиливается секреция желудочного сока и сока поджелудочной железы и др. Но, деятельность и состояние некоторых органов находятся под контролем только симпатических нервов: таковы потовые железы, большинство кровеносных сосудов, надпочечники, матка.

Таким образом, деятельность вегетативной (автономной) нервной системы складывается из взаимодействия её симпатических и пара-симпатических отделов, причём каждый из них дополняет функции другого. Преобладание тонуса одной из частей вегетативной нервной системы (потеря гармонии-баланса) нарушает деятельность отдельных органов или систем организма. При преобладании тонуса пара-симпатической части развивается состояние ваготонии, симпатической части – симпатикотонии. Ваготония характерна для состояния сна, симпатикотония – для таких состояний, как страх, гнев и др.

В период полового созревания возникает состояние повышенного тонуса обеих частей (положительная амфотония), в старческом возрасте – снижение тонуса обеих частей (отрицательная амфотония).

Ваготоническими кризами сопровождаются бронхиальная астма, крапивница, отек Квинке, вазомоторный ринит, морская болезнь, симпатотоническими – гипертоническая болезнь, сердечно-сосудистые кризы, спазм сосудов, мигрень, перемежающаяся хромота, болезнь Рейно. Вегетативные нервные волокна проводят сигналы возбуждения медленно.

Анатомически симпатическая нервная система состоит из двух гирлянд нервов (пограничных стволов), похожих на лозы вьющегося винограда, спускающиеся вниз по обращённой внутрь тела части позвоночника на уровне его грудного и поясничного отделов. Они образованы отростками, выходящими из нервов спинного мозга. От этих гирлянд нервы направляются к симпатическим узлам и иннервируемым органам. Имеются 24 пары симпатических узлов: 3 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, 4 крестцовых. Так, из верхнего шейного симпатического узла формируется сплетение сонной артерии, из нижнего. Верхний сердечный нерв, образующий симпатическое сплетение в сердце (оно служит для проведения ускорительных импульсов к мио-карду). От грудных узлов иннервируются аорта, легкие, бронхи, органы брюшной полости, от поясничных – органы малого таза. Симпати-

ческая часть возбуждается адреналином, тормозящее влияние оказывает эрготамин.

Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы образована двумя частями. Первая- 12 парами нервов, выходящих на периферию из головного мозга (черепа) и производящих иннервацию органов вблизи головного мозга: глаза, уши, лицо, шея. И только один из них – блуждающий нерв, выйдя из черепа, плющом обвив пищевод и трахеи, разветвляется по всему телу, чтобы иннервировать сердце, бронхи, желудочно-кишечный тракт, его пищеварительные железы, селезёнку, почки и мочевой пузырь.

Вторая часть находится в крестцовом отделе позвоночника, где образует тазовый нерв, иннервирующий мочеполовые органы и прямую кишку. Парасимпатическая часть возбуждается ацетилхолином, тормозящее влияние оказывает атропин.

Таким образом, будем считать, что мы коротко и, по возможности, просто сделали экскурс в анатомию и физиологию вегетативной нервной системы человека. И теперь имеем представление о том, какую грандиозную роль она играет в организме человека.

Поговорим о том, почему и как упражнения йоги могут оказывать прямое воздействие на вегетативную нервную систему.

Для того, чтобы понять, как работают упражнения йоги, давайте ответим на вопрос: “Почему нельзя считать йогом

хорошего гимнаста, который без особых затруднений выполнит любую йоговскую асану?”

И потому что главное достижение гимнастики – это развитие отличных двигательных способностей. И мастерство гимнаста мы можем оценить по сложности выполняемых им движений. Именно для этого гимнаст развивает силу и гибкость своего тела. В гимнастике выполнение упражнений – это цель. И мы можем назвать гимнаста мастером движения своего тела.

У системе же йоги выполнение упражнений – это средство для до-стяжения цели. А первоначальная цель – это овладение своим организмом. Достижения йога мы можем оценить по его способности управлять своим организмом: никогда не болеть, замедлить биение или остановить сердце, задержать дыхание на пять минут и более, не чувствовать боль, обливаться потом на сорокаградусном морозе, в девяностолетнем возрасте иметь тело и функциональные возможности сорокалетнего человека, и многое, тому подобное. Таким образом, йога мы можем назвать мастером управления своим организмом.

Я уже слышу вопрос здравомыслящего читателя: “А зачем мне нужно останавливать своё сердце или сидеть голым на снегу в сорокаградусный мороз и при этом обливаться потом?”

Не волнуйтесь, вам этого делать совершенно не нужно. Точно так же, как и выполнять тройное сальто, занимаясь

традиционной гимнастикой для укрепления своего здоровья. Но, вам всё же лучше понимать, чем будут отличаться результаты, полученные при интенсивных занятиях гимнастикой от результатов, полученных при интенсивных занятиях йогой.

У первом случае вы будете заниматься улучшением своих двигательных способностей, что, в свою очередь, окажет положительное влияние на ваше здоровье.

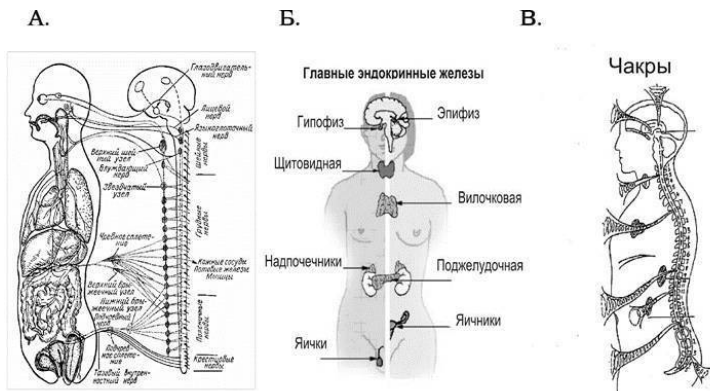
У случая же с йогой вы будете заниматься приведением в идеальное состояние своего здоровья и приобретением контроля над своим организмом.

Теперь, когда, мы определили, в чём заключается отличие системы йоги от традиционных систем физкультуры и спорта, мы можем вернуться к главной теме нашей беседы: почему и как упражнения йоги могут оказывать прямое воздействие на развитие способности человека управлять своим организмом.

На трёх рисунках (слева направо) представлены: А. Сплетения вегетативной (автономной) нервной системы; Б. Железы эндокринной системы человека; В. Система йоговских чакр. Сопоставив эти рисунки, мы легко можем увидеть соответствие положения чакр, сплетениям нервной системы и glandам эндокринной системы человека.

Вся теория и практика йоги базируется на упражнениях, воздействующих на чакры -энергетические центры, и основной энергетический поток – кундалини,двигающийся по по-

звоночному каналу – сушумне. Подробнее о теории чакр и каналов мы поговорим далее. А сейчас посмотрим, какова физиология воздействия упражнений йоги (асан) на организм человека.



2.4. Физиология воздействия упражнений йоги на человеческий организм

При очень большом количестве асан в системе йоги их довольно просто можно систематизировать по нескольким признакам. Прежде всего их можно разделить на главные и вспомогательные. Главные асаны-мудры воздействуют непо-

средственно на позвоночник, нервные сплетения и железы эндокринной системы, а действие вспомогательных больше сосредоточено на конечностях тела, ввиду чего механический эффект главных асан-мудр направлен на тренировку и развитие нервной системы, органов и эндокринных желез тела (функциональное состояние организма), а вспомогательных на развитие гибкости тела и подвижности суставов (структурное состояние организма). Отдельно можно выделить упражнения для развития баланса-устойчивости. Их основной эффект направлен на тренировку участка головного мозга, отвечающего за контроль положения тела в пространстве, с одновременным развитием силы мышц. Как главные, так и вспомогательные асаны выполняются попарно. То есть в йоге каждая асана (поза) имеет контр позу.

Базовый метод выполнения упражнений – статический. Хотя применяется и статико-динамический, как правило, в случае выполнения виньяс – последовательно связанных групп асан. Основными элементами техники выполнения йоговских упражнений–асан являются: а) принятие определённого положения тела (вхождение в асану): в зависимости от асаны это делается либо на вдохе, либо на выдохе и медленно; б) удержание принятого положения тела (выполнение асаны): тело максимально расслаблено; дыхание ровное, глубокое, спокойное, при специальных тренировках оно может задерживаться на вдохе или выдохе или выполняться в определённом ритме; внимание сосредоточено на зоне тела, соот-

ветствующей участку, на который производится воздействие асаны; мозг полностью поглощен наблюдением за процессами, вызванными в организме данным упражнением; время нахождения в асане от 2 до 5 минут; в) выход в исходное положение (выход из асаны): в зависимости от асаны это делается либо на вдохе, либо на выдохе, очень медленно; г) после выхода в исходное положение расслабиться до восстановления циркуляции жидкостей организма по всему телу и спокойного дыхания, только после этого переходить к выполнению следующей асаны.

Когда выполняются наиболее эффективные упражнения йоги – асаны-мудры, которые по йоговской теории оказывают воздействие на вышеуказанные чакры, на физиологическом уровне мы фиксируем их целенаправленное воздействие на избранные нами отделы спинного мозга (позвоночника), отдельные сплетения симпатической части нервной системы, эндокринные железы и различные органы тела, в результате чего появляется возможность влиять, а значит, управлять вегетативной нервной системой человека в целом, которая в обычных условиях управляется только на подсознательном уровне.

А это значит, что вследствие выполнения упражнений йоги:

- 1.гармонизируется деятельность симпатического и парасимпатического отделов вегетативной (автономной) нервной системы, что создаёт устойчивые (здоровые) состояния орга-

нов и систем организма; – активизируются процессы восстановления затраченных организмом ресурсов и процессы накопления энергии (ассимиляция), то есть, возникает состояние повышенного тонуса обеих частей вегетативной нервной системы (положительная амфотония);

1. развиваются такие свойства нервной системы (классификация И.П. Павлова), как “Сила” (способность нервных клеток сохранять нормальную работоспособность при интенсивных возбуждающих и тормозных процессах) и “Уравновешенность” (одинаковая выраженность нервных процессов торможения и возбуждения);

2. возрастает уровень приспособительных реакций организма при охлаждении, перегревании, кровопотере, интенсивной мышечной работе, эмоциональном напряжении и других неблагоприятных факторах;

3. усиливаются корригирующее (направляющее) действие нервной системы, что проявляется в усилении деятельности органов, обладающих автоматизмом (работа сердца, перистальтика кишок) и адаптационно-трофическое действие вегетативной нервной системы, заключающееся в улучшении обмена веществ;

4. учитывая то, что вегетативная нервная система веда-

ет общими для животных и растительных организмов энергетическими, трофическими, адаптационными и защитными функциями и в эволюционном аспекте является сложной биосистемой, не только поддерживающей условия для существования, но и обеспечивающей развитие организма в качестве самостоятельного индивида, упражнения йоги ведут к ускоренному эволюционному развитию организма как такового. От-куда и появляются чудесные способности йогов, которые на самом деле являются ни чем иным, как манифестацией возможностей организма человека будущего в силу того, что, занимаясь йогой, индивидуум по сути проводит процесс ускоренной само эволюции. И те феномены, которые демонстрируют йоги сегодня, при условии нормального хода эволюции человечества должны стать в будущем обычными возможностями для организма любого человека.

Можно и дальше перечислять положительные эффекты упражнений йоги на организм человека, но давайте пока остановимся на сказанном и вернёмся к вопросу: “Какова механика и физиология эффектов упражнений йоги на организм человека?”

Что произойдёт, если мы сядем на пол, выпрямим ноги и затем, на-клонившись вперёд, положим голову на колени, а живот и грудь при-жмём к бёдрам; руками же возьмёмся за стопы (это пашчимоттанасана – голов коленная поза) и останемся в этом положении от 2 до 5 минут, следуя всем указаниям техники выполнения йоговских асан? Совершен-

но очевидно, что при этом растягиваются мышцы сгибателей ног и мышцы поясничного отдела спины. Но, нужно отметить, что если вы смогли принять указанное положение, то ваши мышцы уже очень хорошо растянуты и в этом случае они уже не испытывают напряжения. Если же вы не смогли принять предусмотренное положение тела, то это значит, что вы будете сконцентрированы на растягивании данных мышц, а не на эффектах, вызванных выполнением йоговского упражнения.



Итак, что же происходит, если мы выполняем пашчимоттанасану – головоколенную позу? Первый и самый ощутимый эффект этой асаны-мудры – это создание сильного гид-

равлического давления в месте перегиба тела: “эффект перегнутого шланга”. То есть, с жидкостями организма происходит то же самое, что и с водой, которая под напором подавалась по резиновому шлангу, а его взяли и перегнули. Вода остановилась в месте перегиба и производит усиленное гидравлическое давление на стенки шланга. В человеческом же теле давление в месте перегиба тела будут создавать: а) кровь – на стенки кровеносных со-судов и органов тела; б) лимфа – на стенки лимфатических сосудов; в) межклеточная жидкость на клетки мягких тканей в данном участке тела; г) и, в случае прогиба назад, давление на данный участок спинного мозга будет создавать цереброспинальная жидкость в месте перегиба позвоночника. Наиболее ощутимое давление будет нагнетаться в кровеносной и цереброспинальной системах.

В случае выполнения данной асаны, перегнув брюшную аорту и полую вену, мы создали избыточное давление артериальной крови в туловище, а венозной – в области таза и ног; так же, сжав желудок, тон-кий кишечник, печень с жёлчным пузырём и поджелудочную железу с селезёнкой, мы выжимаем из них в поток кровообращения все, застоявшееся там (кровь, лимфу, ферменты, гормоны). Вторым эффектом будет механическое давление на солнечное сплетение – самый большой узел симпатического отдела вегетативной нервной системы. Наиболее выраженное воздействие на железы оказывается на поджелудочную железу.

В виду того, что упражнение статическое и выполняется

долго, мы длительное время удерживаем высокое давление жидкостей организма и возбуждение в нервном узле солнечного сплетения. И это в очень значительной степени изменяет состояние внутренней среды организма, что ведёт к обязательной реакции вегетативной нервной системы. По блуждающему нерву в бульбарные центры продолговатого мозга активно генерируется информация об изменении внутреннего состояния органов, перечисленных выше, и всей системы организма в целом. Это как в случае с кубиком Рубика: вы изменили положение одной грани, и изменилась конфигурация всей системы.

Теперь на основании информации, полученной по блуждающему нерву, в течение всего периода нахождения в асане, головной мозг начнёт генерировать команды организму для возвращения к стандарт-ному состоянию, хотя само выполнение команд произойдёт в период расслабления. Поэтому очень важно находиться в асане достаточно долго. Так как вегетативные нервные волокна относятся к волокнам типа В и С, проведение импульса по таким волокнам происходит медленно: в среднем 0,4—0,5 м/с по симпатическим и 10,0—20,0 м/с – по парасимпатическим. Мы должны дать достаточное время для поступления полной информации по волокнам блуждающего нерва в мозг. А если сосредоточить внимание на зоне тела, на которую производится воздействие асаны, это существенно усилит генерацию команды в нём. Полная же поглощенность мозга наблюдением

за процессами, вызванными в организме данным упражнением, позволит не только максимально расслабиться и сделать дыхание ровным, глубоким и спокойным, но и сбалансировать три главных ритма в нашем теле: дыхание, сердцебиение и пульсацию цереброспинальной жидкости в позвоночнике, что создаст наилучшие условия для работы нервной системы.



Теперь, когда мы расслабились, начинают работать ответные реакции организма, вызванные выполнением асаны. Это "обратный гидравлический эффект", который происходит на основании гидравлического закона сообщающихся сосудов и не нуждается в командах нервной системы. Мы выпрямили тело, а значит, убрали перегибы с брюшной аорты и полый вены, а также дали возможность сдавленным во время выполнения асаны органам вернуться к нормальному объёму. Совершенно очевидно, что кровь и лимфа из зоны повышенного давления устремятся в зону пониженного дав-

ления. В нашем случае артериальная кровь устремится в область таза и ног, а венозная – в туловище. Одновременно эти потоки произведут усиленную очистку шлаков и интенсивное обогащение кислородом клеток тела, на которые упражнение оказывало непосредственное влияние. Вторая часть ”обратного гидравлического эффекта” заключается в заполнении пустот в органах, которые образовались после выдавливания их содержимого при сдавливании во время выполнения асаны. В этом случае восстановление баланса как в органах и структурах тела, на которые упражнение оказывало непосредственное внимание, так и всего организма в целом, будет произведено под управлением парасимпатической части вегетативной нервной системы. А поскольку тиреотропная функция парасимпатической части вегетативной нервной системы направлена на поддержание динамического постоянства внутренней среды организма (его физико-химических, биохимических, ферментативных, гуморальных и других констант), она также способствует восстановлению затраченных организмом ресурсов и активирует процессы накопления энергии и вещества (ассимиляцию). А её эрготропная функция обеспечивает оптимальную деятельность органов и систем. Таким образом совершенно понятно, что ответной реакцией мозга будут две команды: первая – это вернуть состояние органов и систем не только к нормальному, а и к оптимальному состоянию, и вторая – это активизировать процессы восстановления и накопления энергии и веществ

в данных органах и системах. Это можно сравнить перезагрузкой компьютера, который, запускаясь, проверяет соответствие всех параметров программы и устраняет все отклонения. В общей реакции организма при выполнении описанной асаны это выразится в замедлении и ослаблении сокращений сердца, понижении артериального давления, снижении содержания глюкозы в крови, замедлении дыхания и общем расслаблении центральной нервной системы. В районе же воздействия асаны мы получим возбуждение сокращений желудка и кишечника; усиление секреций желудочного сока и сока поджелудочной железы (гормона инсулина); активизацию таких процессов печени, как выделение желчи, насыщение крови от-фильтрованными продуктами питания, ликвидация билирубинов, накопление гликогена, витамина B12 и белков, поставку холестерина для производства гормонов эстрогена, тестостерона и кортизола; в селезёнке усилится интенсивность образования лимфоцитов – белых кровяных клеток, способствующих повышению иммунитета.

Механическое давление на солнечное сплетение выразится в возбуждении симпатических нервов, где волна возбуждения, пробегающая по одному волокну, может передаваться на волокна, находящиеся в данный момент в покое. А значит, будет иметь место распространённый, диффузный характер возбуждения нервных волокон солнечного сплетения, которое захватит всю область живота. Однако, учитывая то обстоятельство, что симпатическая ветвь нервной си-

стемы связана с реакцией стресса (убегать или драться) и эмоциональными реакциями и стимулирует процессы выделения энергии (диссимиляции), которые в случае выполнения упражнения отсутствуют, то результатом возбуждения данной ветви нервной системы будет активизация химических процессов, производящих нервную энергию, которая не будет израсходована, а значит, начнёт накапливаться в организме.

Если же мы теперь выполним контр позу для пашчимоттанасаны – дханурасану (позу лука), то в этом случае с солнечным сплетением произойдёт тот же эффект, как и в голов коленной позе, с той лишь разницей, что возбуждение достигнет поясничного отдела спинного мозга и передастся так же на его двигательные волокна, где будет генерировать энергию, которая опять же будет накапливаться в организме. Другим эффектом явится созданное повышенного давления цереброспинальной жидкости и крови на спинной мозг в поясничном отделе позвоночного канала. Парасимпатическая ветвь нервной системы в дханурасане не активизируется и получает разгрузочный эффект.



Такова вкратце механика и физиология эффекта выполнения йоговских асан и их прямого воздействия на нервную систему. Её понимание даёт ключ к использованию асан для улучшения и поддержания здоровья, саморазвития и по-

степенного приобретения сознательного контроля над своим организмом.

Сделав заключение о том, что безусловным лидером в области влияния на здоровье нервной и эндокринной систем человека являются упражнения йоги, мы можем сделать вывод о том, что Йога – это именно тот вид физкультуры, которым лучше всего заниматься для улучшения и поддержания своего здоровья.

Следующим предметом нашего анализа будет вопрос:” Какая система физических упражнений лучше всего развивает сердечно-лёгочную, или аэробную выносливость?”

Уточним, что сердечно-лёгочная или аэробная выносливость – это способность организма производить умеренную физическую активность в течение относительно продолжительного периода времени. То есть показатель того, как сердце и лёгкие выполняют совместную работу по обеспечению крови кислородом в период физической работы или мышечного напряжения. Лучший вид физических упражнений для тренировки данного компонента (как считается в системе североамериканского Physical Fitness) – циклические нагрузки: бег, плавание, езда на велосипеде, танцы. Главное воздействие оказывается на сердце, лёгкие, печень, селезёнку и вегето-сосудистую систему. С этим нельзя не согласиться. Однако, что же может предложить нам в этой области Йога?

Мы попробуем оценить влияние на сердечно-лёгочную или аэробную выносливость такого компонента Йоги, как

Пранаяма.

Уникальность этой системы заключается в том, что активные дыха-тельные упражнения производятся: 1) в статическом положении; 2) контроль за дыханием ведётся на сознательном, а не на подсознательном (автоматическом) уровне; 3) упражнения увязаны в стройную систему, подкреплённую тысячелетним эмпирическим опытом.

Конечно, можно бегать, плавать, ездить на велосипеде или танцевать, и при этом вы будете тренировать свою сердечно-лёгочную или аэробную выносливость. При данных аэробных нагрузках вы будите усиленно дышать, чтобы доставить больше кислорода к клеткам, которые, в свою очередь, произведут больше энергии в организме. Но полученная клетками энергия будет полностью расходоваться на работу мышц, выполняющих движения.

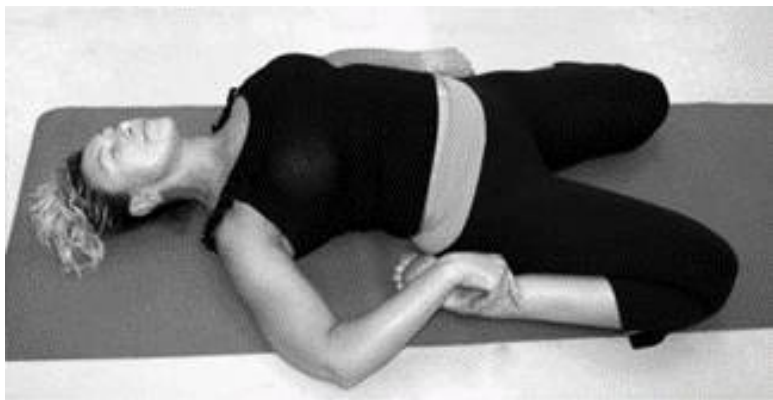
А вот если начать дышать активно, но при этом сидеть, то в этом случае затраты энергии пойдут только на сам процесс дыхания, а значит вся энергия останется в теле, то есть клетки начнут накапливать энергию. Исходя из сказанного выше, Пранаяму можно определить, как инструмент, позволяющий насыщать организм избыточной энергией.

Из поразительных демонстраций сердечно-лёгочной выносливости йогами (таких, как задержка дыхания на 10 минут и более, погружение до 100 метров под воду, многочасовое нахождение в одном положении и тому подобное), их показатели аэробной выносливости превосходят все дости-

жения в этой области, полученные в результате тренировки традиционными методами.

Таким образом, мы можем сделать следующий вывод: хотя такие циклические нагрузки, как бег, плавание, езда на велосипеде, танцы и хороши для тренировки сердечно-лёгочной или аэробной выносливости, занятия Йогой всё же дают значительно лучший результат. Но, в данном случае, эти два вида тренировок могут успешно сочетаться.

2.5 Какая система физических упражнений лучше всего развивает гибкость, мышечную выносливость и мышечную силу?



Гибкость можно определить как показатель эластичности мышц и способности суставов двигаться в полном объеме.

Лучший вид физических упражнений для тренировки данного компонента – упражнения на растягивание мышц и подвижность суставов. Главное воздействие оказывается на мышцы, сухожилия, суставы и связки.

Давайте, рассмотрим общую теорию вопроса. У человека, не имеющего специальной физической подготовки, уровень подвижности в различных суставах тела весьма отличен. Где-то уровень подвижности выше, где-то ниже. Даже в одном и том же суставе подвижность в различных направлениях может быть разной. К примеру, если вы легко достаёте до пола ладонями, это совершенно не означает, что вы также легко сделаете мостик из положения стоя. Сама же подвижность суставов зависит как от уровня эластичности самих мышц, так и растянутости сухожилий и связок, окружающих сустав. При этом сухожилия и связки могут растягиваться в значительно меньшей степени, чем мышцы, но зато обладают большей прочностью. Эластичность мягких тканей также оказывает определённое влияние на гибкость. К другим факторам, влияющим на гибкость, следует отнести температуру тела – при более высокой температуре уровень гибкости повышается. Именно этим обоснована необходимость выполнять разминку перед выполнением упражнений на растягивание и лучшее время для развития гибкости – это лето. Большое значение имеет возраст и пол – молодые люди более гибки, нежели пожилые, а женщины более гибки, чем мужчины. Значительное ограничение для гибкости создают

травмы. Травмированная ткань становится менее упругой и эластичной. Понятно, что основной задачей развития гибкости является достижение полного объема двигательной активности во всех суставах тела и во всех доступных им направлениях движения.

Показатели, или способы проявления гибкости, можно разбить на три вида. Динамическая или кинетическая гибкость – это возможность выполнять динамическое движение в суставе по полной амплитуде. Статически-активная гибкость – способность принимать и поддерживать растянутое положение только при помощи значительного мышечного усилия, с помощью партнера или оборудования. Статически пассивная гибкость – способность принять растянутое положение и поддерживать его при помощи веса собственного тела в расслабленном состоянии.

В традиционных видах спорта, таких как гимнастика и акробатика, система тренировок гибкости доведена до высокого уровня совершенства. И это делает логичным использование их методов для развития гибкости в различных видах физкультуры. Основным же методом здесь является сочетание упражнений динамической и статической растяжки. Динамическое растягивание – это медленное, управляемое перемещение частей тела в максимально растянутое положение. Статическое растягивание происходит тогда, когда вы, приняв необходимое положение, расслабляетесь, а партнер медленно, плавно "дожимает" вас в более растянутое поло-

жение.

В гимнастике и акробатике в значительной степени используется баллистическое растягивание, которое предполагает резкие, пружинящие, маховые движения. Этот вид упражнений требует высокого уровня подготовки занимающегося, наиболее опасен и чреват травмами, так как мышцы не успевают приспособиться к новой длине, мышечные волокна постоянно заключаются в контрактуру и почти отсутствует фаза расслабления. Также используются: активное растягивание, которое представляет собой удерживание максимально растянутого положения до 10-15 секунд при помощи напряжения собственных мышц. Этот вид предполагает не только развитие гибкости, но и мышечной силы. Пассивное растягивание – это принятие необходимого растянутого положения и удержание его при помощи партнера или оборудования. Изометрическое растягивание – это тип статического растягивания, при котором вы к статическому растягиванию избранной группы мышц добавляете статическое напряжение мышц антагонистов, сокращая их изометрически. Например, вы упираетесь прямой ногой в стену и удерживаете давление в течение продолжительного времени. Никакого движения не происходит, но вы производите статическое растягивание мышц задней части ноги и, одновременно, удерживаете изометрическое напряжение в мышцах передней части ноги. Этот тип растягивания эффективен для развития пассивной гибкости и мышечной силы. Его

можно выполнять при помощи партнера, оборудования, использования опоры.

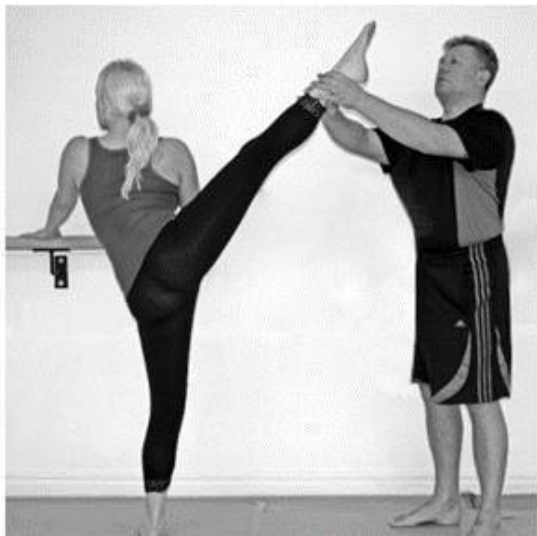
Активная гибкость развивается при активном и статическом растягивании. А для развития пассивной гибкости наиболее эффективными считаются различные техники изометрических упражнений для растягивания.

Для того, чтобы понять – что хорошо, а что плохо для развития гибкости нам придется сделать экскурс в анатомию и физиологию работы мышц, сухожилий, суставов и связок, – основных структур тела, на которые воздействуют упражнения на растягивание.

Начнём с мышц.

Мышцы, производящие движение тела, по своему строению похожи на электрический кабель, где под наружным покрытием находится сплетение множества тонких проводков. В мышце этим наружным покрытием является фасция, а тонкие проводочки называются миофибриллами. Миофибриллы эластичны и способны сокращаться при напряжении и удлиняться при расслаблении. Миофибрилловые волокна по своей структуре не однородны. Они состоят из ряда секций, работающих по поршневому принципу, где корпусом и поршнем соответственно являются толстые и тонкие нити белков миозина и актина, образующие сократительную единицу мышечной ткани – сакромер. При поступлении к мышце нервного импульса стимулируется поток кальция, который инициирует химическую реакцию, производящую им-

пульс, вызывающий встречное скольжение актиновых и миозиновых волокон, и таким образом мышечные волокна сокращаются. Уникальной особенностью работы мышц является то, что в соответствии с силой и направленностью движения в сократительном импульсе может участвовать как 100% миофибрилловых волокон определённой мышцы, так и 20%, 30% или любое другое количество мышечных волокон в ней. Совершенно понятно, что от того, какое количество мышечных волокон задействовано в сократительном импульсе, будут зависеть скорость и сила движения. При растяжении всё происходит в обратном направлении – “поршень выходит, из корпуса” (скольжение актиновых и миозиновых волокон происходит в противоположном направлении): мышечное волокно вытягивается.

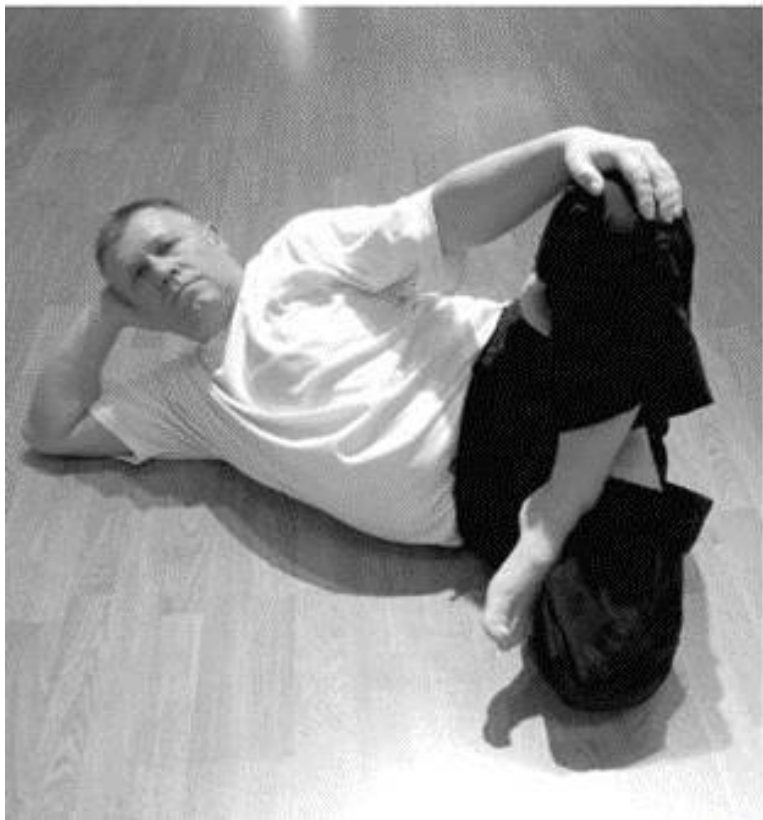


От чего же будет зависеть длина, на которую можно растянуть мышечные волокна? И что является главным условием для достижения максимальной растянутости мышц? Как ни странно, ответить на эти вопросы очень просто. Для этого достаточно посмотреть на человека, находящегося под полной анестезией (наркозом). И что же мы увидим? Даже у человека с крайне ограниченной гибкостью в этом состоянии появляются супер гибкость и сверх подвижность суставов. Ещё более яркий пример даёт проявление гибкости в глубоком состоянии гипноза, когда за одеревенением тела на-

ступает пластилиновая гибкость. В этом состоянии суставы гнутся, как пластилин, а мышцы удлиняются до невероятной длины. Но самое удивительное в этих случаях то, что все чудеса гибкости после возвращения в обычное состояние исчезают, и возвращается прежняя скованность тела. То есть ответ совершенно очевиден – главным условием для развития гибкости является реакция центральной нервной системы, и длина, на которую можно растянуть мышечные волокна, опять же будет напрямую зависеть от того, что позволит делать мышцам и суставам мозг. А это сразу переводит понимание процесса развития гибкости из плоскости механического растягивания мышечных волокон в плоскость психо-физической тренировки гибкости.

Теперь давайте посмотрим на механику растяжения мышц. Итак, первым условием того, чтобы мышца удлинилась (“поршень вышел из корпуса”: произошло скольжение актиновых и миозиновых волокон в противоположном направлении) является отсутствие сократительного импульса мышц, то есть полное расслабление нервной системы, что, в свою очередь, произведёт расслабление мышц. Вторым условием будет то, какой процент миофибрилловых волокон данной мышцы расслаблен и участвует в растяжении. Совершенно понятно, что только тогда, когда 100% мышечных волокон расслаблено и участвует в растяжении, может быть достигнута максимальная длина растяжения данной мышцы. Третьим условием будет величина усилия, прилагаемого

для растяжения мышцы, скорость, с которой вы производите растягивание, и время нахождения мышцы в максимально растянутом положении. Немаловажным условием будет количество повторений, способ дыхания и концентрация внимания при выполнении упражнений для развития гибкости.



С чем мы сталкиваемся, когда пытаемся преодолеть скованность нашего тела и достигнуть максимальной растянутости и эластичности мышечных волокон и подвижности су-

ставов?

В первую очередь, мы пытаемся изменить память нашего мозга о пространственном положении тела. Дело в том, что наш прагматичный компьютер-мозг на основании постоянно поступающей к нему информации по проприорецепторам (нервным окончаниям, находящимся в мышцах, сухожилиях и суставах) о положении каждой части тела, движении и изменении напряженности в каждом мышечном волокне, поддерживает статус-кво нашего двигательного аппарата. При этом его приоритетной задачей является отнюдь не обеспечение максимальной подвижности, а поддержание оптимально возможной двигательной активности тела в соответствии с его настоящим состоянием. А поскольку настоящее состояние тела, как правило, далеко от идеального, отсюда и уровень показателей гибкости выглядит весьма плачевно. Но мозг не имеет суждений о том, что хорошо, а что плохо, он имеет информацию, поступающую от тела, и программу для поддержания постоянства внутренней среды организма.

Хочу ещё раз привести пример о том, что произойдёт, если отключить поступление информации от тела к мозгу. Так, у человека, находящегося под полной анестезией (наркозом), появляются супер-гибкость и сверх подвижность суставов, даже если его нормальная подвижность до того была крайне ограниченной. Но, как только мозг опять начинает получать информацию о положении тела, все чудеса гиб-

кости исчезают и возвращается прежняя скованность движений. Понятно, что механизм поддержания постоянства внутренней среды организма находится под управлением вегетативной нервной системы, которая работает медленно и очень прагматично. Поэтому, приступая к развитию гибкости, нужно иметь в виду, что, во-первых: это процесс длительный, а сами упражнения на растяжение мышц – это лишь способ дать мозгу информацию о новом пространственном положении тела и путём многократного повторения заставить его запомнить и поддерживать это новое положение тела (длину мышечных волокон, объем подвижности суставов и прочее).

Во-вторых, для того, чтобы мозг стал выполнять новую программу (поддерживать большую длину мышечных волокон и увеличенный объем подвижности суставов), ему нужно через вегетативную ветвь нервной системы проделать очень большой объем работы по изменению функционального состояния тканей, чтобы их эластичность соответствовала новой длине мышц. Точно, как с резиной: чтобы она растягивалась на хорошую длину, а потом возвращалась в исходное положение, её эластичность должна соответствовать длине растяжения. Если же она слишком тугая, вы не сможете растянуть её на значительную длину. Если же она недостаточно эластичная, то порвётся. И, чтобы мышцы растягивались хорошо и не рвались, мозг проводит очень кропотливую работу по изменению тонуса тканей, который бы

обеспечивал новый, больший уровень двигательной активности тела. При этом, наряду с техникой выполнения упражнений на развитие гибкости, крайне важным условием является уровень метаболизма организма. Именно высокий уровень метаболизма позволяет достичь быстрого прогресса в развитии гибкости тела.

Пониженный метаболизм замедляет этот процесс, так как мозг не имеет достаточного количества энергетических ресурсов для проведения работы по изменению тонуса тканей, чтобы их эластичность со-ответствовала новой длине мышц.

Не случайно лучшим периодом для развития гибкости в гимнастике считается возраст от 5 до 7 лет. С возрастом, в связи с увеличением массы сухожилий (сравнительно с мышцами) и некоторым уплотнением самой мышечной ткани, тоническое сопротивление мышц действию растягивающих сил увеличивается, и гибкость ухудшается (что заметно уже в 13-14 лет). Поэтому для развития пассивной гибкости сенситивным периодом является возраст 9-10 лет, а для активной – 10-14 лет. Из чего легко можно увидеть, что, хотя в традиционных видах спорта, таких как гимнастика и акробатика, система тренировок гибкости и доведена до высокого уровня совершенства, всё же эти методы отработаны для развития гибкости у детей и подростков и должны быть значительно изменены в системе физкультуры, где задачей ставится развитие гибкости у людей взрослых и тем более пожилых.

Однако, в большинстве случаев этого не происходит по причине того, что большинство преподавателей, занимающихся развитием гибкости в системе Physical Fitness, бывшие гимнасты, акробаты или танцовщики, которые трансформируют свой эмпирический опыт развития гибкости, полученный в детском возрасте (уровень, которой в старшем возрасте они лишь поддерживают), на своих учеников, не учитывая, а иногда недостаточно понимая возрастную физиологию гибкости. Вторым моментом является отсутствие достаточно глубоко разработанной методики для развития гибкости у людей взрослых как таковой. Весьма размыты ориентиры, которых нужно достичь в процессе занятий. К примеру, в спорте всё очень понятно. В гимнастике, акробатике, фигурном катании, спортивных танцах есть чёткая градация сложности выполняемых упражнений, и степень развития гибкости обеспечивает возможность выполнения данного упражнения, что, как вы понимаете, ориентировано на достижение высоких результатов в спорте и победу в соревнованиях, и целью отнюдь не является достижение идеального здоровья тела. А мы знаем, что очень часто победы и достижения в спорте оплачены серьёзными травмами и ущербом для здоровья.

Говоря о развитии гибкости у человека, не имеющего специальной физической подготовки, мы исходим из того, что у него уровень подвижности в различных суставах тела весьма различен. Поэтому первая задача развития гибкости при за-

нятиях физкультурой весьма очевидна – это развить полную и равномерную подвижность суставов и эластичность мышц во всех отделах тела и направлениях движения.

А вот последующее как раз и является камнем преткновения. До какой степени нужно развивать гибкость у человека взрослого, пожилого, преклонного возраста? Какие тесты положить в основу проверки прогресса занимающегося? Какими упражнениями и как развивать гибкость? Если в системе спортивных тренировок всё это отработано до мелочей, то в занятиях физкультурой здесь полный вакуум, который заполняется личным опытом и представлениями тренера, что по своей сути подход субъективный, а значит, не имеющий достаточной научной и практической базы.

Утешает лишь то, что методика развития гибкости глубочайшим образом разработана в йоговских упражнениях и подтверждена более чем 5000 годами практической проверки. Более того, сами по себе асаны являются не только упражнениями, но и тестами для проверки степени гибкости во всех отделах тела и направлениях движений суставов, а также и показателями того, до какой степени должна быть развита гибкость человека, чтобы обеспечить полное здоровье организма. В противовес тому, что степень развития гибкости в спорте ориентирована на выполнение спортивных упражнений, а оздоровительный эффект – лишь побочный продукт спорта, асаны изначально разработаны для развития гибкости, обеспечивающей полное здоровье тела.

К тому же, в основе йоговской методики развития гибкости лежит самый безопасный метод растяжения – динамическое растягивание. Это медленное, управляемое перемещение частей тела в максимально растянутое положение и статически пассивное растягивание – способность принять растянутое положение и поддерживать его при помощи веса собственного тела в расслабленном состоянии. При высокой степени безопасности йоговские упражнения имеют исключительную эффективность для развития гибкости. И причина этой эффективности заключается в том, что сами по себе асаны представляют упражнения психофизической тренировки организма. А это значит, что во время выполнения йоговских упражнениями максимальное воздействие оказывается на нервную и эндокринную системы, которые, в свою очередь, обеспечивают наиболее эффективное воздействие на скелетно-мышечную и другие системы организма.

Как мы уже говорили выше, самыми главными условиями для развития гибкости являются: прежде всего реакция центральной нервной системы, и длина, на которую можно растянуть мышечные волокна будет напрямую зависеть от того, что позволит делать мышцам и суставам мозг. Сами упражнения на растяжение мышц – это лишь способ дать мозгу информацию о новом пространственном положении тела и путём многократного повторения заставить его запомнить это новое положение тела (длину мышечных волокон, объем подвижности суставов и прочее). Кроме того, для то-

го, чтобы мозг стал выполнять новую программу (поддерживать большую длину мышечных волокон и увеличенный объем подвижности суставов), ему нужно через вегетативную ветвь нервной системы проделать очень большой объем работы по изменению функционального состояния тканей, чтобы их эластичность соответствовала новой длине мышц. При этом, наряду с техникой выполнения упражнений на развитие гибкости, крайне важным условием является уровень метаболизма организма. Ведь высокий уровень метаболизма позволяет достичь быстрого прогресса в развитии гибкости тела. Как мы обсуждали ранее, уникальность йоги как раз и заключается в том, что она оказывает прямое воздействие на указанные выше функции организма.



Отсюда мы можем сделать совершенно очевидный и объективный вывод о том, что наилучшей системой упражнений для развития гибкости для людей, не развивших её в детском

возрасте, является система йоговских упражнений.

Влияние йоговских упражнений на силу мышц.

Итак, мышечная сила (способность производить одноразовое максимальное усилие, используя определённую группу мышц – поднятие тяжести, например, при этом сильные мышцы рук не предполагают силы мышцах ног, и наоборот.) Примером физических упражнений для тренировки данного компонента являются поднятие тяжестей или ходьба вверх по ступенькам лестницы. Главное воздействие оказывается на скелето-мышечную систему.

В настоящее время специалистами по спорту и физической культуре (Physical Fitness) предлагается много информации о различных средствах, методах и методических приемах, рекомендуемых для развития силы. Понятно, что в основном они ориентированы на развитие силы мышц для достижения спорт-сменами высоких результатов в различных видах спорта, а так же в той или иной мере могут быть использованы для развития силы теми, кто занимается атлетической гимнастикой и другими видами бодибилдинга в системе Physical Fitness. Основными методами развития силы являются методы максимальных усилий (ММУ) и повторных усилий (МПУ), а также метод статических (изометрических) упражнений. При использовании ММУ упражнения выполняются с предельными или около предельными отягощениями. Метод максимальных усилий – очень “жесткий” метод. Для того чтобы его использовать, нужна серьёзная

предварительная подготовка. Поэтому начинающим атлетам он не может быть рекомендован. Основная характеристика метода повторных усилий: упражнения с неопредельными отягощениями выполняются с предельным количеством повторений в каждом подходе. Метод статических (изометрических) упражнений. Статические упражнения – это такие физические упражнения, в которых мышечные напряжения не сопровождаются какими-либо перемещениями тела выполняющего и (или), используемого им снаряда. Статические упражнения в меньшей степени способствуют мышечной гипертрофии, чем динамические.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.