



СЕРГЕЙ  
МАКЕЕВ



ОДОБРЕНА ПРЕЗИДЕНТОМ ФИЛИППИНСКИХ ХИЛЕРОВ!

ОСТЕОХОНДРОЗ  
и БОЛЬ в СПИНЕ



ИОГА  
БЫТОВЫХ  
ДВИЖЕНИЙ



Учимся быть богатым, здоровым и счастливым!

Сергей Макеев

**Остеохондроз и боль в спине.  
Йога бытовых движений**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 796.41  
ББК 75.6

**Макеев С. А.**

Остеохондроз и боль в спине. Йога бытовых движений /  
С. А. Макеев — «Издательство АСТ», 2017 — (Учимся быть  
богатым, здоровым и счастливым!)

ISBN 978-5-17-103189-3

Вас беспокоят боли в спине? Есть подозрение на остеохондроз? Значит, вы не зря открыли эту книгу! Гимнастика доктора Макеева обязательно поможет вам. Сергей Макеев более 40 лет занимается изучением различных двигательных оздоровительных практик: бега, айкидо, киайдо, йоги, багуа, ушу, тайцзи цюань. Он много ездил по миру, встречался с мастерами, практикующими различные системы, учился у них, получал знания из первых рук. На основе этих оздоровительных техник Сергей Макеев создал авторскую гимнастику, которую испытал на себе даже президент филиппинских хилеров и дал ей высшую оценку! «Гимнастика Макеева» – это «бытовые» движения. Они кажутся очень простыми, но в их основе лежит понимание строения человеческого тела и огромный опыт лечения болезней спины! Бытовые движения помогают вашему телу стать более подвижным и готовят его к нагрузкам повседневной жизни. Эта книга, написанная простым и понятным языком и прекрасно иллюстрированная, поможет вам освоить «гимнастику Макеева» быстро и комфортно.

УДК 796.41  
ББК 75.6

ISBN 978-5-17-103189-3

© Макеев С. А., 2017

© Издательство АСТ, 2017

## Содержание

Благодарности	7
Об авторе	8
Рецензии	9
Вступительное слово	10
Немного о себе	14
Почему не классическая йога	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Сергей Макеев**  
**Остеохондроз и боль в спине.**  
**Йога бытовых движений**

*Посвящается супруге Елене, сыновьям Алексею и Максиму – моим  
вдохновителям для поисков и самосовершенствования.*

*Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны  
быть согласованы с лечащим врачом.*

© Макеев С. А., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

## Благодарности

Я благодарен своим родителям: отцу, Макееву Алексею Григорьевичу, и матери, Макеевой Зое Александровне, прививавшим с детских лет любовь к физической культуре. Моя признательность всем людям, встретившимся на пути и ставшим учителями на определенных этапах жизни. Своим пациентам, стимулировавшим написание данной книги, партнерам по бегу, по занятиям единоборствами, йогой. Первым читателям и критикам – супруге Елене и сыну Алексею. Сыну Максиму – за то, что не дает расслабляться и держит в тонусе, приглашая играть с ним в футбол. Сестре Елене Макеевой за поддержку и ценные советы. Теще, Рыковской Александре Федоровне, за то, что в свои 83 года является примером гибкости тела и подвижности ума.

Всем, кто принял активное участие в оформлении книги. Прежде всего моему другу, Дмитрию Плисову, за прекрасные фотографии упражнений и подготовку книги к печати. Фантастически красивой девушке Екатерине Мартыновой, гармонично показавшей упражнения на фотосессии. Владимиру Яковлеву, создателю издательского дома «Коммерсантъ», известному журналисту и автору книги «Счастливы возраст» за ценные советы по продвижению книги.

Я признателен рецензентам, которые откликнулись, прочитали и безвозмездно написали свои отзывы: основателю киаидо, обладателю 10-го дана гранд-мастеру Пак Сон Черу, профессору университета физкультуры и спорта, заслуженному работнику физической культуры Татьяне Лисицкой, заслуженному мастеру спорта, олимпийскому чемпиону по гребле Игорю Кравцову, заслуженному мастеру спорта, многократному чемпиону мира по хоккею с мячом Евгению Иванушкину, личному тренеру заслуженного мастера спорта и чемпиона мира по биатлону Сергея Рожкова Виктору Алферьеву. Тем людям, которые запутались в огромном потоке предложений различных гимнастик и спрашивали, что же в результате им выбрать. И, наконец, самому себе за то, что собрался и сделал это дело!

## Об авторе

Сергей Алексеевич Макеев – кандидат медицинских наук, академик Российской академии мануальной медицины, обладатель черных поясов по айкидо (1-й дан) и кийадо (1-й дан). Более 40 лет занимается различными двигательными оздоровительными практиками: бег, айкидо, кийадо, йога, багуа, ушу, тайцзи цюань. Много ездил по миру, встречался с мастерами, практикующими различные системы, учился у них, получал прямую передачу знаний. Будучи специалистом по мануальной терапии, создал ряд комплексов упражнений для борьбы с проблемами позвоночника. Награжден золотой медалью Мечникова «За вклад в укрепление здоровья нации». Автор собственной системы осанки.

Проводя более 30 лет успешное лечение пациентов с разными болезнями позвоночника, суставов, двигательной системы С. Макеев понял, что человека можно научить самого справиться с болью и другими проблемами.

Изучив различные традиции и современные практики, он не нашел идеального варианта гимнастики для сегодняшнего дня. Старые системы громоздки, требуют много времени и сил для освоения, часто не охватывают всех аспектов потребностей организма с учетом изменившихся условий жизни, новые – обычно делают акцент на тренировке отдельных сторон (силы, выносливости, скорости и т. д.). И все они напрямую не работают с описанными проблемами.

Гимнастика Макеева – совершенно новый вид гимнастики, удачно сочетающий в себе универсальные древние знания с современным пониманием. В ней автор дает простой, доступный алгоритм высокоэффективной и безопасной практики, включающей дыхание, медитацию, тибетские поглаживания, бег и анаэробный комплекс упражнений.

Книга прекрасно иллюстрирована и может являться пособием для людей любого возраста, решивших самостоятельно побороть боль, укрепить здоровье, продлить активное долголетие, справиться с профессиональными болезнями, обусловленными однотипной нагрузкой, добиться новых спортивных достижений. Отдельная глава посвящена гимнастике для глаз, позволившей автору восстановить собственное зрение. В ней вы найдете также специальные тесты для контроля своего здоровья.

Для широкого круга читателей.

Адрес сайта автора: [www.makeevdr.ru](http://www.makeevdr.ru)

## Рецензии

Напряженность современной жизни, перегруженность информацией и стрессами, в сочетании с относительно малоподвижным образом жизни, приводит к истощению нервной и гормональной систем, возникновению блокировок в теле, застою жидкости и тугоподвижности суставов. В результате нарушаются осанка и общая структура тела, страдает позвоночник, ухудшаются работоспособность и общее самочувствие человека.

Несмотря на богатый выбор различных комплексов упражнений, достаточно трудно найти целостную систему движений, которая была бы доступна в освоении и давала полный объем движений. А массовое тиражирование традиционных восточных комплексов привело к потере их качества и растущей травмоопасности.

Сергею Макееву удалось создать систему, которая легко воспроизводима, не требует большого количества времени и позволяет получать превосходные результаты за сравнительно короткое время. То, что автор опирается на естественные для нашего тела бытовые движения и дает алгоритм их выполнения, позволяет быстро осваивать упражнения и получать желаемый результат без избыточного обучения и погружения в ненужную эзотерику.

Очень ожидаемая книга «Гимнастика Макеева: йога бытовых движений», несомненно принесет огромную пользу всем читателям, интересующимся оздоровительными практиками и будет интересна специалистам.

*Пак Сон Чер,  
профессор интегративной медицины,  
гранд-мастер и основатель киайдо (10-й дан).*

Книга С. Макеева представляет собой законченный труд по одной из самых актуальных проблем оздоровления и продления активной творческой жизни людей, живущих в мегаполисах. Она заинтересует не только специалистов, работающих в области лечебной физкультуры, оздоровительного и реабилитационного фитнеса, но и широкий круг читателей.

Дух истинного наставничества, желания поделиться своим опытом и знаниями пронизывает весь текст книги. Доступное изложение теоретических основ разработанной системы, практические советы мастера расширяют сферы ее использования.

«Гимнастика Макеева» легко читается, увлекает читателя с первых страниц. Представленный материал доступен по форме и хорошо иллюстрирован. Предлагается алгоритм занятий, используя который любой человек может доработать и адаптировать комплекс под себя. Книга, несомненно, привлечет внимание читателей, заинтересует их и будет способствовать росту популярности физической активности среди населения.

*Татьяна Лисицкая,  
профессор Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма,  
кандидат биологических наук, мастер спорта СССР по художественной гимнастике, заслуженный работник физической культуры.*

## Вступительное слово

Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос.

*Плутарх*

Вся жизнь есть йога.

*Шри Ауробиндо Гхош*

Внесение осознанности в наши движения и есть йога. По сути это попытка объединения сознания и тела.

*Автор*

Боль. Стреляющая, колющая, режущая, нестерпимая, выворачивающая наизнанку... Каких только определений не давало человечество этому состоянию. Кто-то больше, кто-то меньше – все с ним знакомы, не любим его и стараемся всячески избегать. Но боль настаивает нас и часто это происходит в самый неподходящий момент. Когда все так хорошо и на взлете в жизни, когда волна успеха приподнимает и открываются новые шикарные перспективы развития, когда один шаг отделяет от победы на спортивных состязаниях, когда возимся с долгожданным малышом...

Часто именно боль лишает радости и даже ломает судьбу... Хождение по врачам, обезболивающие препараты, маскирующие, но не устраняющие проблему. Депрессия, неудачи в семье, на работе. Падение жизненного тонуса. Алкоголь. Наркотики. Имидж неудачника... А начиналось все так хорошо.

Один спортсмен не попал в олимпийскую сборную, так как на отборочных соревнованиях у него случился поясничный прострел. Другая титулованная волейболистка на пике своих возможностей вынуждена была покинуть большой спорт из-за постоянных болей в травмированном голеностопном суставе. Заместитель директора банка попрощался с должностью из-за длительной нетрудоспособности в связи с хроническим болевым синдромом позвоночника. А скольких людей прооперировали по поводу грыжи дисков, но проблему не решили! Таких историй за многолетнюю практику мануального терапевта накопилось огромное множество.

Я смог помочь этим и многим другим людям, используя авторскую методику мануальной терапии. Успехи в лечении привели к тому, что выросла очередь на мой прием. В какой-то момент пришло понимание, что не смогу помочь всем нуждающимся, а так хотелось поделиться тем, что знаю и умею. Часто я видел, что болезнь от здоровья отделяет один короткий шаг, который человек может сделать сам, если его научить. Для этого достаточно напрягать нужные мышцы и совершать правильные движения. То есть, выполняя упражнения, самостоятельно устранять смещения в позвоночнике и суставах.

Так много лет назад родилась хорошая идея создать комплекс гимнастики, заменяющей мануальную терапию и позволяющей человеку гармонично развивать свое физическое тело. Предлагаемая вашему вниманию книга – это история о том, как самому научиться поддерживать здоровье в отличном состоянии, быть в прекрасном тонусе, не допускать перегрузочной боли, а в случае ее появления уметь самому с помощью упражнений быстро устранить.

Большое количество людей, используя гимнастику «йога бытовых движений», смогли справиться с многолетней болью и поддерживают себя в отличном состоянии. Кто-то даже вернулся в большой спорт, кто-то улучшил свои результаты. Но главное – они перестали быть беззащитными перед болью, сумели выиграть этот поединок и стали здоровыми!

Спорт, упражнения, оздоровительная гимнастика... Все мы уже с детства слышим об этом. Близкие, учителя рекомендуют заниматься, заставляют. Вспомним, как сначала не хочется ничего делать, мы не понимаем, для чего это, и стараемся всячески отлынуть и сачкануть. Особенно тяжело встать на этот путь тем, у кого родители сами не практикуют. Они часто «помогают» детям избежать нагрузок и получить освобождение от физкультуры в школе. Судьба такого «тепличного растения» практически известна.

Начавшаяся уже в юном возрасте гиподинамия, дополненная усиленным питанием и умственной перегрузкой («голову» своим чадам стараются развивать не жалея, по полной программе), однозначно приводит к раннему ожирению. В результате человек начинает еще меньше двигаться (ведь это так трудно!). Дальше медицинский прогноз однозначен: ранняя гипертония, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, остеохондроз... Такой человек уже в молодом возрасте ходит с одышкой, с трудом носит свое тело, лестницы приводят его в ужас (он пользуется только лифтом) и, если, например, будет стоять перед выбором, пройти несколько сот метров или подождать и потом в давке проехать в общественном транспорте, чаще всего выберет последний вариант.

А если не брать такие крайние случаи. Допустим, ребенок просто ходит в школу, занимается там физкультурой. Потом, во взрослой жизни, эпизодически играет в пляжный футбол, волейбол, не переедает. Может быть этого достаточно? Где та грань необходимого объема занятий и нужны ли они вообще? После проведенных исследований было доказано, что без тренировок стареем мы на 15–20 лет раньше. Работа сердечно-сосудистой системы начинает ухудшаться с 13 лет, скорость реакции падает с 14, гибкость снижается с 15, а мышечная сила – с 17 лет. После 30 – в мышцах появляются явления мышечной дистрофии.

Показателен также опыт долгожителей. Практически все они не иногда, а регулярно на протяжении своей жизни активно двигаются. Кто-то занимается и тренируется специально, а у кого-то сам характер деятельности способствует этому. Например, сельские жители постоянно что-то делают на садовых участках, огородах, затем перерабатывают выращенное, выполняют какие-то работы по дому. При обследовании населения в возрасте старше 90 лет выявлено, что у 89 % на протяжении всей жизни была регулярная физическая нагрузка, включавшая в движение все основные группы мышц. Причем очень важно, что занимаются они без раздражения, с удовольствием и оптимизмом.

В плане оздоравливающего действия физической культуры также показательна жизнь многих известных людей, буквально переборовших ситуацию и вернувших себе хорошее самочувствие. Так, академик А. А. Микулин в 57 лет перенес обширный инфаркт миокарда, после чего стал активно тренироваться и в результате не просто прожил 90 лет, а в ясном уме, прекрасной памяти, создав свою систему занятий.

Академик, кардиохирург Н. М. Амосов, переболев туберкулезом в 55-летнем возрасте, также встал на путь здоровья. Он разработал гимнастику «система ограничений и нагрузок», в которой рекомендовал делать всего 10 упражнений по 100 движений. В итоге активно прожил 89 лет, работал в клинике, а последнюю хирургическую операцию выполнил в 80-летнем возрасте.

Мой хороший знакомый Владимир Спиридонович Котов вынужден был заняться спортом в возрасте 50 лет после потери сознания на рабочем совещании, имея большой букет болезней. В результате полностью восстановился, стал себя чувствовать лучше, чем до болезни. Неоднократно бегал марафоны и сверхмарафоны, побеждал, получил большое количество наград и медалей. Стал популяризатором здорового образа жизни. Организовал и много лет руководил клубом любителей бега «Восток» в Барнауле. Прожил 83 года. Причем до последних дней бурлил энергией, бегал, писал книги, учил молодых. Светлая ему память.

Очень важно не только прожить, дотянуть, сколько отведено, не менее значимо качество этой жизни. Можно стать обузой своим близким с постоянными жалобами, вечным недоволь-

ством и висеть у них грузом на плечах, будучи прикованным к постели, требуя к себе постоянного внимания и ухода. Я видел немало семей, где через несколько лет такого положения родные люди уже чуть ли не на стенку лезли от усталости, безысходности и тоски.

А можно и после 80 сохранить позитив, внутреннюю радость, вести активную деятельность, быть в курсе происходящих событий, интересоваться самой жизнью (а не устать от нее). С какой благодарностью будут слушать внуки и правнуки своего деда или прадеда! Ведь он действительно может многое рассказать, многому научить, передать богатый накопленный опыт. И сил у него вполне достаточно, чтобы не только поговорить, но и погулять вместе, поиграть в какие-нибудь подвижные игры на улице. Таких семей немало, и во многих это происходило не за счет полученных от предков генов, а в результате того, что человек не сдался, не согласился на раннее списание, а восстал и через активные занятия спортом сумел повернуть историю вспять и восстановить здоровье.

Недавно вышла замечательно позитивная книга Владимира Яковлева «Возраст счастья». Она посвящена как раз людям, сумевшим получить новый импульс в жизни, добиться удивительных, казалось бы, не соответствующих возрасту спортивных достижений, получать радость и удовлетворение от своего далеко не молодого возраста. У всех персонажей разная судьба, но их объединяют большая физическая активность, оптимистический настрой и серьезные планы на будущее.

Главное – уже с детства воспитывать привычку к движениям, потребность в них. Двадцатый век – век статистики. Используя ее, мы многое можем отследить и проанализировать. Если раньше физические упражнения были традиционно популярны на Востоке, в Индии (ушу, тайцзы цюань, йога и т. д.), то в прошлом веке наступил прорыв и на Западе. После работ Артура Лидьярда, выхода в 1969 году книги Гарта Гилмора «Бег ради жизни» мир охватила «беговая лихорадка».

Исследования, доказавшие важность аэробной нагрузки, запустили, конечно, и чисто коммерческие проекты, такие как аэробика, степ-аэробика, шейпинг и т. д. Но в то же время они принесли огромную пользу, так как подтолкнули людей к занятиям.

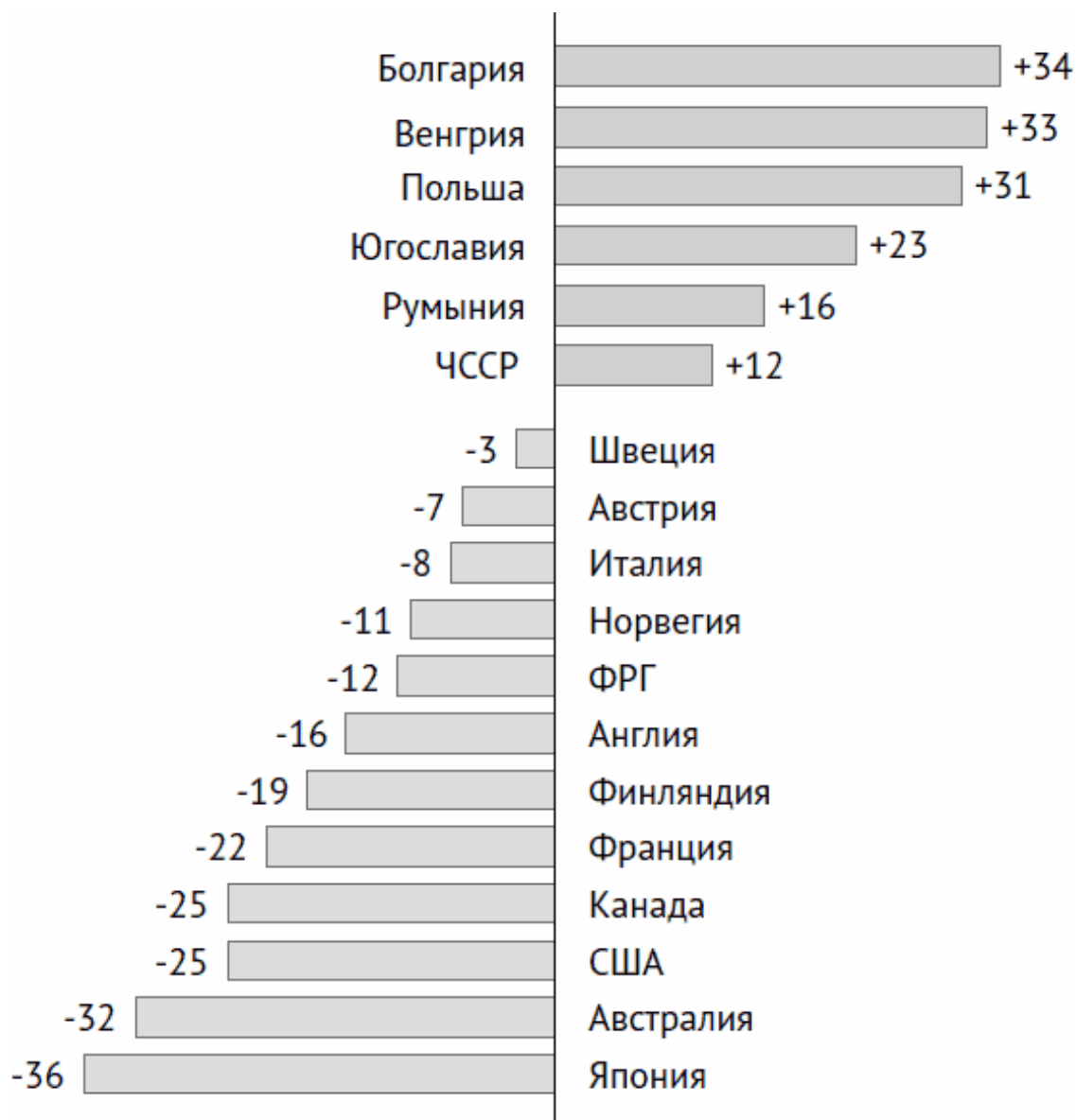
Работы американского профессора Паффенбергера, проведенные под эгидой Всемирной организации здравоохранения, установили, что в группах населения, расходующих на физические упражнения более 2000 Ккал в неделю, смертность от сердечно-сосудистых и раковых заболеваний в четыре раза ниже. У занимающихся регулярно удваивается количество антидепрессивных гормонов, способствующих хорошему настроению, бодрости, оптимизму и спокойному, ровному поведению. Уровень сахара в организме при мышечных нагрузках существенно снижается, что особенно важно с учетом пандемии сахарного диабета.

Получив такую информацию, цивилизованный, читающий мир вышел на улицы, в парки, поселился в тренажерных залах. У нас в стране нет достоверной статистики, а по данным института Гэллопа в Америке, ускоренной ходьбой увлекаются 53 млн, 35 млн – регулярно бегают, 20 млн – плавают и 15 млн – играют в большой теннис. В общем 120 млн человек не меньше 3–4 раз в неделю по часу и более занимаются спортом. Более 80 % населения! Это стало модным. Ведь болеть еще и экономически невыгодно: не будут держать на работе.

В результате за последние 25 лет в США смертность от сердечно-сосудистых заболеваний снизилась на 25 %, а продолжительность жизни выросла на 15 %.

В прошлом году я с семьей отдыхал в Барселоне. Даже меня приятно удивило большое количество занимающихся самыми разными видами спорта: бег, спидуокинг (шведская ходьба), зарядка, скейт, велосипед, тренажеры (установленные в большом количестве на улицах) и много еще чего. Причем тренируются люди разного возраста с раннего утра и до поздней ночи. И что еще порадовало, остальные жители относятся к этому как к самому обычному явлению.

Большое количество статистических данных убедительно доказало, что занятия физкультурой улучшают все показатели здоровья населения, способствуют долголетию, заметно снижают риски смерти от сердечно-сосудистых заболеваний (рис. 1). К сожалению, явным диссонансом на этом фоне выглядят страны постсоветского пространства из Восточной Европы. Здесь людям больше приходилось бороться за выживание, а не укреплять здоровье. Поэтому слаба мотивация к физкультуре у детей и родителей, и часто на спортсмена смотрят как на белую ворону. Всего 5–7 % взрослого населения России занимается тренировками в достаточном объеме. Отсюда и не радующая статистика. В наших силах все поменять.



**Рис. 1.** Изменение показателей смертности от сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин в возрасте 40–60 лет в некоторых странах с 1972 по 1982 годы (по данным ВОЗ). Цифры со знаком «минус» означают снижение смертности (в %), со знаком «плюс» – увеличение

Надеюсь, я вас убедил. Если мы сами не начнем заниматься, то, возможно, ситуация заставит взяться за ум и потом уже с трудом, «за уши» вытягивать себя из болота нездоровья. Наверное, все-таки лучше сделать это загодя, не дожидаясь инфарктов, инсультов и других «прелестей» нездоровой жизни.

## Немного о себе

Что может быть честнее и благороднее, чем научить других тому, что сам наилучшим образом знаешь?

*Квинтилиан Марк Фабий*

Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который лучше, чем он сам, знал бы то, что полезно для его здоровья.

*Сократ*

Жил был на свете мальчик. Молодые родители снимали квартиру, много работали. Неустроенный быт. Ясли, сад. В результате ребенок часто и долго болел. Простудные заболевания, воспаления легких, ангины, отиты. Много курсов антибиотиков. В итоге увеличенная печень, удаленные миндалины и аппендикс, повышенный вес, бледная кожа, синяки под глазами и выраженная слабость. Так вкратце началась медицинская история моей жизни.

Помню, классе в пятом, пройдя 500 метров от школы домой, я, весь мокрый от пота, присаживался отдохнуть. Зато поесть к этому времени родители приучили: завтрак, обед на прогулке, второй обед дома, ужин. Стал даже получать удовольствие от еды. Активными играми на улице хотелось заниматься все меньше и меньше. Поэтому как то незаметно поправился и перешел из категории нормальных в категорию толстых на мальчишеском языке.

Когда первый раз это услышал, рассердился и даже подрался с обидчиком. Потом задумался и впервые посмотрел на себя в зеркало как бы со стороны, чужими глазами. И действительно, с ужасом увидел там не в меру располневшего мальчишку: круглые щеки, живот, грудь – везде перебор. Помню, впечатления были настолько сильными и неприятными, что, несмотря на юный возраст, осознал: это не моя дорога и идти по ней дальше не хочу. В результате, во-первых, отказался от одного обеда, во-вторых, начал бегать по утрам, активнее заниматься зарядкой, посещать секции.

К восьмому классу вытянулся, построился, перестал болеть, участвовал во всех спортивных мероприятиях: прыжки, бег, лыжный кросс и т. д. А в десятом классе показал лучший результат за всю историю школы по подтягиванию – 18 раз (для сравнения – в пятом едва мог подтянуться один раз). В медицинском институте и далее мои увлечения спортом продолжились. Был даже спорторгом роты в летних военных лагерях. После учебы активно занимался горным туризмом, единоборствами, продолжал бегать, делал утреннюю гимнастику. Спорт помогал быть собранным, много успевать. Женился, защитил кандидатскую диссертацию, родился ребенок, потом – второй.

Несмотря на дружбу с физкультурой, через несколько лет появились проблемы со спиной. Когда исполнилось 30, регулярно один-два раза в год стал отмечать появление острой боли в пояснице. Занимаясь к тому времени профессионально позвоночником и суставами, не мог понять, в чем же моя ошибка. Перерыл кучу литературы, ознакомился с различными системами. Исправил свою покалеченную с детства осанку. Количество прострелов снизилось.

Но я вел очень активную лечебную деятельность. Как мануальный терапевт принимал ежедневно до 20 человек шесть дней в неделю. А иногда и в выходные богатые и влиятельные люди очень просили приехать, помочь, присылали машины. Я, как правило, не отказывал (к тому же молодой семье всегда не хватало денег).

На фоне такой бешеной нагрузки, несмотря на активные тренировки, спина иногда давала сбои. Занятия помогали поддерживать хорошую спортивную форму. Но спина была моим слабым звеном – ахиллесовой пятой. Я понял, где-то в системе есть недоработка. Про-

должил поиски, тестировал тело в разных нагрузках, менял их характер и продолжительность. Анализировал большое количество острых состояний у своих пациентов.

Как оказалось, решение лежало на поверхности. Оно меня поначалу даже удивило своей очевидностью и простотой. Как? Неужели этого никто не видит? Ведь все, что необходимо, это правильно выполнять самые обычные бытовые движения. Это уже потом добавились волевые напряжения и все другие элементы. Сначала отрабатывал на себе отдельные упражнения под конкретную ситуацию, от боли в пояснице. Когда удалось с ней достаточно быстро справиться, стал отрабатывать комплекс дальше.

В результате в течение нескольких лет складывался тот вариант системы, о которой я и расскажу дальше. На протяжении этого времени было получено большое количество результатов при самых разных проблемах в суставах, позвоночнике. Многие пациенты сумели с помощью упражнений самостоятельно справиться с болью. Отличные подвижки и достижения отмечены спортсменами. Я провел несколько обучающих семинаров. И сейчас с полной уверенностью утверждаю, что система может использоваться среди любых возрастных групп населения, ставящих перед собой самые разные задачи по укреплению здоровья, по достижению высоких спортивных результатов и устранению перегрузочной боли в позвоночнике и суставах.

Я написал эту книгу, потому что назрела внутренняя потребность поделиться и появилось понимание, что такие знания и накопленный опыт могут помочь большому количеству людей. И я не вправе держать эту информацию в себе. Буду благодарен за отзывы и пожелания.

## Почему не классическая йога

Йога может убить и покалечить, но может и спасти жизнь, и заставить вас почувствовать себя богом.

*Уильям Брод*

... Всякая истина и любая практика, слишком жестко оформленные, устаревают и утрачивают многие, если не все из своих достоинств; они должны постоянно обновляться.

*Шри Ауробиндо Гхош*

Йога – одна из древнейших практик, работающая с телом и сознанием. В переводе с санскритского это «союз, соединение, единение, гармония», а также баланс внутреннего и внешнего, материи и духа, желаний и возможностей. Сейчас йога является определенным культурным трендом и атрибутом элитной жизни.

Для индусов это метод соединения души с Абсолютом. Важнейшей задачей данной гимнастики является не только развитие физического тела, но и выход на совершенно другой уровень взаимодействия с окружающим миром. Это приход к самодостаточности, спокойствию и внутреннему пониманию ценности самой жизни вне связи с внешним сопровождением.

В классике выделяют восемь ступеней занятий, или уровней, в зависимости от нашего прогресса в йоге. Совершенствуясь в них, ученик постепенно достигает гармонии тела, духа и полного контроля над собой. Все йоги стремятся к высшей ступени – САМАДХИ, являющейся умиротворенным сверхсознательным состоянием блаженного осознания своей истинной природы.

В мире более 200 миллионов человек регулярно занимаются йогой. Она действительно на протяжении последнего полувека приобрела колоссальную популярность, что обусловлено не только результатами, но и дымкой мистицизма, загадочности вокруг нее. Сейчас, благодаря большому количеству исследований, мы можем с большой достоверностью реально проанализировать воздействие этой системы на организм, оценить все ее плюсы и в то же время трезво взглянуть на присущие ей опасности и недостатки.

## **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.