

Бернар Макфадден



ДЕЛАЕМ СТАРЫЕ ТЕЛА ЮНЫМИ

**Тридцать восемь уроков
в построении жизненной силы
и нервной силы и в
искусстве отсрочки старости**

16+

Бернар Макфадден

Делаем старые тела юными.

**Тридцать восемь уроков
в построении жизненной
силы и нервной силы и в**

искусстве отсрочки старости

**Серия «Бернар Макфадден – создатель
современного культуризма и ярый
сторонник здорового питания», книга 8**

**Серия «Как прожить 100
лет и больше», книга 3**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67895111
SelfPub; 2022*

Аннотация

Старики никому не нужны, они мешают, являются помехой для самих себя и всех вокруг себя. Молодым или пожилым, кто хочет сохранить бодрость, энергию и энтузиазм молодости, кто хочет остановить часы Отца Время, чьи тела согнуты, чьи

глаза потускнели, кто ходит с заторможенной походкой в возрасте, когда они должны быть полны духа молодости – с надеждой посвящается этот курс восстановления тела. Расправьте плечи. Смотрите будущему прямо в лицо. Вычеркните старика из своей жизни. Омолодите свое тело, сделайте свой ум острым и способным. Повинуйтесь законам Природы и вы достигнете результатов, на которые сейчас едва ли осмеливаетесь.

Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Введение	8
Предложения для ежедневной программы	11
Часть первая. Сохранение молодости – основы	15
Урок I. Вы молоды, как ваш позвоночник	16
Урок II. Встаньте – как молодой человек	27
Урок III. Упражнения для сохранения молодости позвоночника	47
Урок IV. Механическое растяжение и выпрямление позвоночника	75
Урок V. Укрепление спины и позвоночника	88
Урок VI. Сидячая поза для долгой жизни	100
Урок VII. Долголетие и поза для сна	112
Часть вторая. Упражнения и сохранение молодости	120
Урок VIII. Общие упражнения для отсрочки старости	121
Урок IX. Упражнения для сердца в позднем периоде жизни	136
Урок X. Сохраняем выносливость молодости	144
Конец ознакомительного фрагмента.	146

Бернар Макфадден Делаем старые тела юными. Тридцать восемь уроков в построении жизненной силы и нервной силы и в искусстве отсрочки старости

То есть тем, молодым или пожилым, кто хочет сохранить бодрость, энергию и энтузиазм молодости и тем, кто хочет остановить часы Отца Время, чьи тела согнуты, чьи глаза потускнели, кто ходит с заторможенной походкой в возрасте, когда они должны быть полны духа молодости, этот курс с надеждой и с сочувствием посвящается.



Бернар Макфадден, отец современной физической культуры и бодибилдинга

Введение

Старость – это болезнь.

Преждевременная смерть – это трагедия.

Наступила эпоха молодости.

Дух молодости сегодня является жизненной необходимостью повсюду.

Старики не нужны. Они мешают. Они являются помехой для самих себя и всех, с кем они вступают в контакт.

Годы, возможно, подкрались к вам. Возможно, вы далеко продвинулись в том, что обычно считается старостью. Но не отчаивайтесь. Вы можете вернуть себе не только дух, но и большую часть бодрости молодости и это ваш долг – сделать это.

Расправьте плечи. Смотрите будущему прямо в лицо. Вычеркните старика из своей жизни.

Не допускайте болезни старости.

Ваше тело переделывается каждый день, и дряхлость возникает из-за мусора, который накапливается в процессе восстановления. Поддерживайте правильную деятельность вашего тела во всех его частях и мусора будет мало или совсем не будет.

Ведите себя как молодые. Культивируйте и жестко придерживайтесь духа молодости. Поддерживайте свою энергию на высоком уровне. Держите позвоночник прямым. То-

гда болезнь старости не найдет возможности войти в вашу жизнь.

Если вы уже в лапах старости, начните бороться за возвращение молодости. Работайте можно и сильно для восстановления этого бесценного богатства. Тренируйте свое тело, как скаковую лошадь.

Следуйте четким и понятным инструкциям, которые вы найдете в этой книге. Ешьте пищу, которая придаст вам силы, мужественность, энергию, бодрость, энтузиазм и сделает вашу жизнь ежедневной борьбой за самый ценный из всех земных даров – силу и радость молодости.

Мужчины и женщины были молодыми в пятьдесят, шестьдесят, семьдесят и даже в восемьдесят лет. Некоторые сохранили дух молодости до столетнего рубежа. Те, кто живет в соответствии с законами Природы, утверждают, что жизнь становится прекраснее год от года, что ее слава радости, наслаждения увеличиваются с возрастом.

Если вы живете неполноценной жизнью, если вы отказываетесь от драгоценностей человеческого существования ради пьяного оцепенения от пищевых излишеств, ради удовольствия роскоши, безделья и легкости, то вы продаете свое право первородства за кашу.

Пробудитесь к возможностям, которые находятся в пределах вашей досягаемости!

Омолодите свое тело! Сделайте свой ум острым и способным. Повинуйтесь законам Природы и вы достигнете резуль-

татов, на которые сейчас едва ли осмеливаетесь.

Bernarr Macfadden

Предложения для ежедневной программы

Обязательно тщательно проветривайте свою спальную комнату.

Проснувшись утром, разомните ноги и руки, потянитесь всем телом, как вы это делаете зевая. Продолжайте этот процесс растяжки до тех пор, пока вы не почувствуете, что каждая мышца правильно и полностью пробудилась.

Сделайте несколько глубоких дыхательных упражнений, лежа в постели.

Приложите чрезвычайные усилия, чтобы занять свой ум приятными мыслями при пробуждении. «Перестаньте брюзжать».

Встаньте перед зеркалом и в ночной одежде или без одежды, сделайте упражнения по жизнеобеспечению, приведенные в Уроке II.

За ними следуют общеукрепляющие упражнения, описанные в Уроке VIII.

По окончании упражнений смочите руки в холодной воде и приложите их ко всем частям тела до тех пор, пока кожа не станет влажной, затем разотрите тело открытыми ладонями до тех пор, пока не высушите его. Не пользуйтесь полотенцем.

Старайтесь выпивать пинту (примечание переводчика – 0,47 литра) или больше воды во время или после упражнений. Вода может быть горячей или холодной, по желанию.

Организируйте свое питание таким образом, чтобы избежать переедания. Некоторые люди могут избегать переедания, потребляя пищу один или два раза в день. Если вы можете точно рассчитать количество пищи, необходимое для удовлетворения ваших потребностей, то три приема пищи в день также будет вполне удовлетворительным результатом. Никогда не ешьте без аппетита. Пища, съеденная без удовольствия, часто превращается в яд в желудке.

Обычно лучше всего начинать день с апельсина или другого кислого фрукта. Если у вас нет аппетита на завтрак, то поедание упомянутого кислого фрукта будет вполне достаточно.

Ешьте сытную пищу в полдень или вечером, в зависимости от вашего удобства и свободного времени для переваривания пищи.

Проведение голодания в течение одного или двух дней или даже нескольких дней, когда у вас пропадает аппетит, нарушается пищеварение или вам угрожает острая болезнь – имеет исключительную ценность.

Ходьба заслуживает самой высокой оценки. Чтобы избежать или вылечить склонность к плоскостопию, ходите по прямой линии, направляя стопы прямо вперед. Если есть сильная склонность к плоскостопию, то направьте стопы

внутри.

В течение дня во время ходьбы часто делайте упражнения на глубокое дыхание.

Каждый вечер перед сном выполняйте упражнение на растяжку позвоночника в сочетании с глубоким приседанием на колени, описанном в Уроке III.

Всегда используйте немного холодного крема после бритья, а еще лучше – немного оливкового или другого хорошего масла, перед нанесением мыла.

Используйте растягивающее устройство для стимуляции и укрепления позвоночника один или два раза в неделю, в зависимости от состояния вашего позвоночника.

Еженедельно принимайте одну или две горячие ванны, используя мыло для очищения.

Если есть конституциональная склонность к катару или пиорее, рекомендуется избегать употребления «сытной» пищи после полуденного приема пищи. Ваш самый большой прием пищи должен быть утром или в полдень, что удобнее. Если утром у вас нет аппетита, его можно быстро выработать, избегая вечернего приема пищи. Кислые фрукты можно принимать вечером в количестве по желанию, а если особенно хочется есть, то можно съесть молоко или какую-нибудь жидкую пищу, хотя в таком состоянии обычно лучше избегать этих продуктов.

Держите кожу головы чистой, а зубы в чистом состоянии. Внимательно перечитайте все рекомендации, сделанные в

различных уроках и применяйте те из них, которые подходят именно вам.

И всегда помните о ценности хорошего юмора.

Часть первая. Сохранение молодости – основы

Уроки с первого по седьмой

I. Вы молоды, как ваш позвоночник.

II. Встаньте – как молодой человек.

III. Упражнения для сохранения молодости позвоночника.

IV. Механическое растяжение и выпрямление позвоночника.

V. Укрепление спины и позвоночника.

VI. Сидячая поза для долгой жизни.

VII. Долголетие и положение во сне.

Урок I. Вы молоды, как ваш позвоночник

Существует одна структура тела, которую можно считать фундаментом для всего остального. Она имеет большее значение, чем любая другая – для определения состояния здоровья человека и его физического возраста.

Важность позвоночника в его отношении к общему состоянию человека – признавалась с древнейших времен. Когда наши предки говорили о ценности «позвоночника», говоря в морально-психологическом смысле, они просто выражали свое признание высшей важности позвоночного столба.

Сегодня эту же идею доносят до нас умные юмористы и карикатуристы, некоторые из работ которых появляются под многозначительным названием «Вы одно из этих бесхребетных существ?» Говоря в моральном или физическом смысле, эти выражения означают просто то, что без скелета человек не представляет собой ничего особенного.

Позвоночник – это доминирующая и центральная структура тела. Это опорная структура. Он придает устойчивость и в то же время гибкость, всему телу. С чисто механической точки зрения – это чудо приспособляемости.

Понимаете ли вы, что практически в каждом действии, которое вы совершаете, участвует позвоночник? Понимаете ли вы, цените ли вы тот факт, что при поднятии пианино или

переноске багажа, именно этот удивительно сильный, но в то же время изящно устроенный и гибкий позвоночник несет на себе основную нагрузку? Когда вы видели, как арабский акробат держит на своих плечах, в стиле пирамиды, целую труппу своих коллег-акробатов, или когда вы видели, сильного человека в цирке, поднимающего лошадь с земли – то вы имели наглядную иллюстрацию возможности прочности позвоночника. И все же эта степень силы, как мы видели, сочетается с гибкостью, которую иначе как чудесной не назовешь.

Но какое отношение имеет позвоночник к молодости с возрастом? Простое: когда ваш позвоночник становится старым, то и вы становитесь старым. До тех пор, пока вы можете сохранять молодость позвоночника, вы можете оставаться молодым.

С возрастом позвоночник, естественно, стремится согнуться и становиться жестким. Не имеет значения, как рано или поздно развивается это состояние, но как только позвоночник приобретает эти признаки возраста, вы можете знать, что вы старей.

Поэтому вашей задачей должно быть сохранение позвоночника сильным, прямым и гибким. Вы, вероятно, заметили, что среди тех, кто долго живет и особенно те, кто сохранил молодость, здоровье и бодрость в течение всей своей долгой жизни, почти первая физическая характеристика, которую отмечается – это хорошая прямая спина. Пожилой человек с

согнутой спиной кажется очень старым. Человек семидесяти или восьмидесяти лет, чья спина прямая, как у мальчика, кажется молодым.

Разумеется, понятно, что когда мы говорим о прямом позвоночнике, мы не используем слово «прямой» в том же смысле, в котором мы применяем его к палке. «Прямой» позвоночник – это тот, который придает телу прямое положение. В идеальном человеческом позвоночнике есть определенные нормальные изгибы, которые сопутствуют вертикальному положению тела человека и которые так же ценны, как средство освобождения головы от толчка, или удара, который в противном случае может произойти при ходьбе, беге или прыжках. Другими словами, легкие изгибы здорового позвоночника помогают придать ему свойства пружины. Но помимо этих нормальных изгибов, которые необходимы для идеальной прямой осанки, любое отклонение от того, что можно назвать прямым позвоночником, влечет за собой состояние слабости, если не хуже.

Позвоночник человека состоит из ряда двадцати четырех особым образом построенных костных структур, расположенных в колонне таким образом, чтобы обеспечить канал для спинного мозга. Эти двадцать четыре кости, или позвонки, отделены друг от друга серией пластин, или колец, из эластичного и сжимаемого материала, известного как хрящ. Чтобы получить более совершенное и непосредственное представление о природе этого хряща, ущипните себя

за ухо или кончик носа. Это жевательный материал, но более упругий и прочный, чем жевательная резинка. Когда вы встречаете его в тушеной баранине, вы называете его «хрящом». Именно расположение этих эластичных пластин хряща между позвонками – придает позвоночнику гибкость в целом.

Позвонки в составе позвоночника делятся на три группы в соответствии с изгибами, в которых они находятся. Шейные позвонки, их семь, относятся к шейному отделу и имеют форму передней кривой (изгиб вперед). Следующие двенадцать, известные как спинные, образуют заднюю изгиб (изгиб назад) и простираются вниз примерно до талии или малой части спины. Это именно к спинным позвонкам прикреплены ребра, по двенадцать с каждой стороны. Поясничные позвонки, которых насчитывается пять, образуют еще один передний изгиб, в нижней части которого находится крестец.

Крестец является одновременно основанием позвоночного столба и основой тазобедренного сустава и тазовых костей, которые в старые добрые времена носили название просто «тазовые кости». Ниже крестца позвоночник резко сужается в ряд крошечных костей, называемых копчиком.

Каждый позвонок имеет отверстие, через которое проходит спинной мозг. От спинного мозга отходит ряд так называемых спинномозговых нервов, каждый из которых состоит из пучка нервных волокон. Спинномозговые нервы выхо-

дят из спинного мозга через небольшие отверстия между позвонками. Таким образом, становится ясно, что если позвонки неправильно расположены или находятся не на одной линии, то эти отверстия могут быть более или менее закрыты и таким образом спинномозговые нервы могут быть ущемлены и ухудшается их способность проводить импульсы или ощущения. Таким же образом, если хрящи-подушки между позвонками уплощаются или затвердевают, то происходит сужение отверстий, через которые выходят спинномозговые нервы и в то же время гибкость позвоночника будет нарушена. Это неизбежно означает ухудшение функционирования, плохое здоровье и быстрое развитие тех телесных состояний, которые мы обнаруживаем в преклонном возрасте.

Еще одним фактором в поддержании нормального и красивого позвоночника является состояние мышц и связок, расположенных вдоль позвоночника и спины в целом. Если эти связки расслаблены и растянуты, они не удерживают позвонки позвоночника в их правильном соотношении друг к другу и возможны смещения позвонков. Точно так же недостаточное развитие мышц спины способствует неправильной осанке и хроническим заболеваниям, связанным с искривлением позвоночника. Помните, что позвоночный столб сам по себе, в силу своей эластичности, не сможет удержать человека. Это вопрос, который зависит от мышц спины. Если эти мышцы сильные, и хорошо развиты, и натренированы так, чтобы сохранять правильную осанку, то человек не бу-

дет испытывать трудностей с тем, чтобы держать позвоночник прямо, а тело выпрямленным. С другой стороны, если они ослаблены, и истощены, и не натренированы должным образом, то человек может ходить с поникшими плечами, а также это приводит к развитию различных форм и степеней хронического искривления позвоночника. Поэтому является очевидной необходимость выполнения правильных упражнений для поддержания позвоночника сильным и прямым. Такие упражнения не только укрепят мышцы, но и повысят их тонус и укрепят связки.

Теперь, когда мы говорим, что «человек молод настолько, насколько молод его позвоночник», можно понять, что мы имеем в виду не только механические преимущества, связанные с правильной осанкой, но и взаимосвязь позвоночника с жизненно важными процессами организма. Эти жизненно важные процессы зависят от прямого и здорового позвоночника, потому что они зависят от токов нервной силы, исходящих из центральной нервной системы.

Нервную систему можно назвать электрическим отделом организма. Вы, конечно, знаете, насколько сильно электрическая система зависит от проводов и соединений и что значит, если провода нарушены, или если что-то не так в целом с двигателями, динамо-машинами и электрическими механизмами. То же самое с нервной системой тела. Если что-то идет не так с позвоночником, или если нарушается его связь с остальными частями тела, то вся система должна быть рас-

строена. Это, естественно, означает, что жизненно важные процессы в организме не могут протекать должным образом.

Процессы пищеварения и работа печени, почек, сердца и других жизненно важных органов стимулируются и контролируются нервными импульсами. Более непосредственно они осуществляются и контролируются симпатической нервной системой.

Так называемая центральная нервная система состоит из головного и спинного мозга, с исходящими непосредственно от них нервными стволами.

В дополнение к этой центральной нервной системе и связана с ней – это система нервных структур во всех частях тела, которые в совокупности составляют то, что называется симпатической нервной системой. Каждый отдельный орган тела имеет нервный ганглий (узел) или массу нервных клеток, которая имеет отношение к его деятельности.

Однако, главные или центральные ганглии симпатической нервной системы, расположены немного впереди позвоночного столба, в виде нескольких пар, по одной – с каждой стороны. Все они связаны друг с другом.

Эти симпатические ганглии управляют всей симпатической нервной системой, которая в свою очередь контролирует те жизненные процессы, которые протекают бессознательно и которые иногда называют «вегетативными» функциями организма. Они продолжают работать, когда мы спим, так же, когда мы бодрствуем, без сознательного усилия или

знания с нашей стороны. Переваривание пищи, работа печени, выделения желез, биение сердца и все мышечные сокращения, которые имеют место в пищеварении или других жизненно важных процессах, происходят непроизвольно, без нашего ведома. Эта непроизвольная деятельность тела является бесконечно более важной – можно сказать, в сто раз важнее, чем наша добровольная деятельность, в том, что касается жизни, здоровья и энергии. Если симпатическая нервная система не работает должным образом, то все эти непроизвольные функции будут нарушены. Ваш желудок, ваша печень, ваши почки, железы не будут работать должным образом.

Если человек стар, как его позвоночник, то это в основном потому, что он стар, как его симпатическая нервная система, по той причине, что состояние позвоночника и спинного мозга определяет здоровье и активность симпатических нервных ганглиев. Если позвоночник функционирует правильно и позвонки расположены идеально, то кровообращение в спинном мозге будет нормальным, а это означает также нормальное кровообращение в симпатических ганглиях, расположенных перед позвоночным столбом. С другой стороны, если наблюдается жесткость позвоночника и недостаток движений или любое смещение позвонков, то нарушается кровообращение и невозможно нормальное функционирование симпатической нервной системы. Это означает, что ухудшается или деградирует состояние зависимых от нее

органов и человек становится «старым».

Именно это и означает старость. В естественном порядке вещей, ригидность или жесткость позвоночника, которая появляется в зрелом возрасте, воздействует на все органы и структуры тела.

В результате происходит активное изменение или перемена в структуре большинства этих органов, что обычно принимает форму атрофии или, другими словами, увядание или истощение их тканей. Стенки артерий утолщаются и затвердевают, а их нормальная эластичность уступает место большей или меньшей степени хрупкости. Снижается работоспособность почек. В самом деле можно сказать, что болезнь Брайта – действительно является болезнью старости. Если у человека болезнь Брайта развивается в возрасте сорока лет, то это потому, что его почки состарились в два раза быстрее. Это может быть результатом прямого нарушения работы почек, вызванного переутомлением, чрезмерным употреблением мяса и алкоголя. Но, с другой стороны, это может быть следствием недостаточного кровоснабжения нервов из позвоночника. Если позвоночник правильно «расслаблен» и находится в нормальном состоянии, так что симпатические ганглии, участвующие в работе почек, здоровы и энергичны, можно избежать или даже преодолеть болезнь Брайта, если только нагрузка на почки из-за неправильного питания и неправильного образа жизни не слишком велика.

Точно так же и железы внутренней секреции зависят от

симпатической нервной системы и через нее, косвенно, от состояния позвоночника. Взаимосвязь этих желез с возрастом является настолько важным вопросом, что мы обсудим этот вопрос позже.

Эти железы и особенно щитовидная и гипофиз, надпочечники и половые железы, имеют огромное значение для поддержания того состояния энергичности, которое является синонимом молодости. Эти железы контролируют то, что называется метаболизмом. Это слово означает ряд изменений в тканях, связанных с построением и разрушением клеток тела. И, как мы увидим позже, при обсуждении влияния этих желез, если они не функционируют должным образом, преждевременно наступает старость.

Позвоночник, посредством симпатической нервной системы, в значительной степени определяет здоровое, активное функционирование этих желез. Исследователи точно доказали, что поражения шейных позвонков приводят к неправильному функционированию щитовидной железы.

Состояние позвоночника, кроме того, определяет характер кровообращения. Вазомоторные нервы напрямую управляют кровеносными сосудами.

Кровеносные сосуды могут быть сужены или сокращены, они могут расслабляться или расширяться, в зависимости от потребностей организма и необходимости направлять большее или меньшее количество крови к различным частям тела. Если требуется большое кровоснабжение в какой-либо

определенной области, вазомоторные нервы расширяют кровеносные сосуды этой области, что и приводит к увеличению поступления крови. Теперь, если симпатические нервы или ганглии подвергаются вмешательству даже в малейшей степени, так что вазомоторные нервы не могут управлять кровеносными сосудами, то у человека не может быть нормального кровообращения.

Если у вас нет нормального кровообращения, то есть, если ваша кровь не может поставлять в различные части тела необходимое питание и кислород и не может уносить отработанные вещества – то в результате нарушится обмен веществ и это неправильное функционирование приведет к старости.

Теперь, когда мы убедились в важности позвоночника, мы переходим к более практическим соображениям о том, что нужно делать, *чтобы сохранить его молодость*.

Урок II. Встаньте – как молодой человек

Существует фундаментальная взаимосвязь между хорошей осанкой и молодостью, с одной стороны, и согнутой осанкой, и возрастом, с другой.

Поддержание осанки молодости фактически означает сохранение самой молодости, поскольку является основной взаимосвязи между здоровым, нормальным позвоночником и состоянием телесной бодрости, которое означает молодость, независимо от того, сколько бы лет человек ни прожил.

В последние годы физиологи, инструкторы по физической культуре и студенты, изучающие гигиену, уделяют большое внимание взаимосвязи между здоровым и нормальным состоянием позвоночника и молодостью, и здоровьем. Широко обсуждалась необходимость улучшения сидений и парт для школьников. Некоторые прогрессивные ученые даже высказали мысль о необходимости улучшить мебель в наших офисах и домах и мир может быть благодарен за эту агитацию. Эта тема имеет огромное значение, как для здоровья и развития растущего организма, так и для поддержания здоровья и силы в зрелом возрасте.

Как уже отмечалось, наиболее легко узнаваемым признаком старости является изгиб позвоночника вперед в сочета-

нии с «круглыми плечами», которые неизбежно сопровождают его. Очень старые люди часто демонстрируют это состояние в очень выраженной степени, почти вдвое сгибаясь вперед.

Но иногда у людей этот признак старости проявляется довольно-таки в раннем возрасте. С другой стороны, люди преклонных лет, просто выпрямившись – выглядят на десять или даже тридцати лет моложе, чем они есть на самом деле.



Для преодоления согнутой или сутулой позы самый простой способ – это вытянуть руки высоко над головой. Это выпрямляет спину и поднимает грудь. Теперь, сохраняя голову, грудь и плечи в том же положении, опустите руки и вы обнаружите, что стоите в идеальной позе.

Поэтому мужчины или женщины, перешагнувшие средний возраст и желающие сохранить состояние и вид молодости – ведь они идут вместе, должны прилагать постоянные и настойчивые усилия, чтобы привести тело в прямое положение и поддерживать его в прямом положении, а также выполнять те упражнения, которые необходимы для выпрямления позвоночника и придания ему юношеской гибкости.

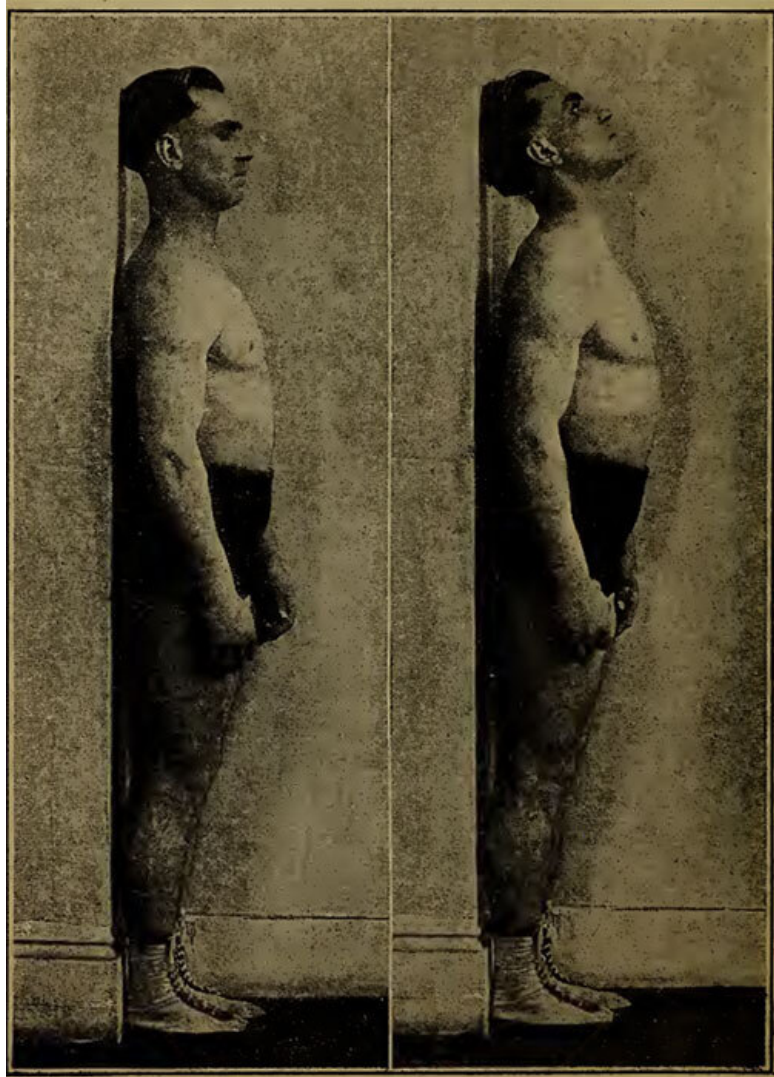
В поглощающих заботах деловой жизни можно забыть об этой фундаментальной необходимости. В частности, в позе сидя человек может небрежно сползти в неправильную позу. Поэтому, можно сказать, что вся жизнь человека должна быть постоянной борьбой за сохранение прямого положения. Нужно стоять прямо, ходить прямо, сидеть прямо и стараться поддерживать прямое и нормальное положение позвоночника даже во время сна.

Согнутое положение позвоночника и сутулые плечи, которые сопутствуют этому, влияют на организм двумя способами.

Во-первых, тело и его функции страдают от прямого воздействия плохой осанки на внутренние органы. Грудная

клетка уплощается и сдавливается, тем самым сдавливая сердце и препятствуя свободному расширению легких. Таким образом, это означает немедленную потерю надлежащего снабжения кислородом в легких и, следовательно, в крови, а это также означает смещение вниз всех жизненно важных органов. Это неправильное положение тела включает в себя не только сдавленную грудную клетку, но и провисание и выпячивание живота.

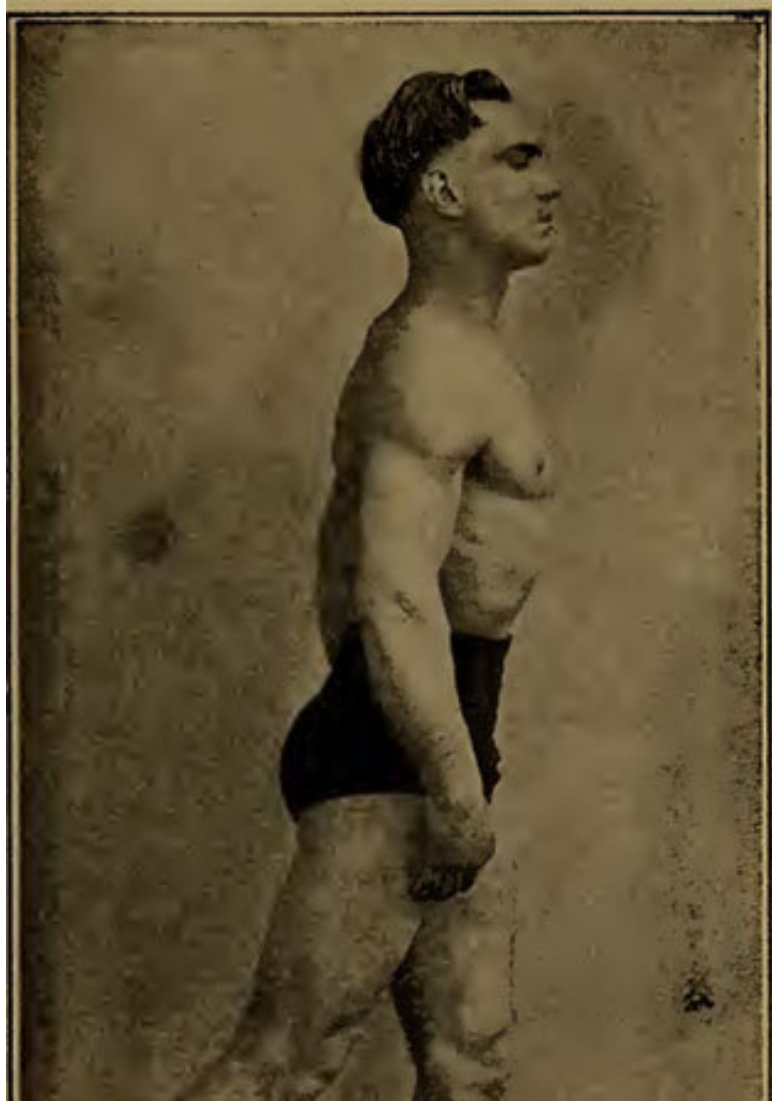
В нормальном положении брюшная область никогда не растягивается. Однако, в сутулом положении, характерном для крайне пожилых людей или тех, кто преждевременно состарился, живот расслаблен и опущен, и желудок, печень, и другие внутренние органы провисают на несколько дюймов (примечание переводчика: 1 дюйм=2,53 сантиметра) ниже нормы, давя на кишечник и другие органы тела.



Идеальный метод исправления плохой осанки – встать спиной к стене так, чтобы пятки, бедра, плечи и затылок касаются ее. Затем, наклонив голову назад, как указано выше, плечи отодвигаются на один-два дюйма (примечание переводчика – 2,5–5 сантиметров) от стены. Таким образом, вы получите идеальное положение стоя. Если вы сомневаетесь в своей осанке, попробуйте выполнить это движение.



Другим идеальным средством коррекции осанки является простое упражнение сцепление рук за головой, затем отведение головы и локтей назад, как показано на рисунке. Это выпрямит позвоночник, поднимет грудь и придаст вам хорошую осанку.



Правильная поза при ходьбе после достижения хорошей осанки вышеописанными методами. Положение головы является доминирующим фактором в правильной осанке. Голова должна быть поднята, а верхняя часть позвоночника прямая.

В таком опущенном состоянии происходит значительное напряжение всех связок и тканей, а также застойные явления, вызванные давлением этих органов друг на друга. При таких обстоятельствах неизбежно плохое функционирование этих органов.

Но ухудшение функционирования также является результатом неправильной осанки и другим способом. Это обструкция (неправильное расположение) спинномозговых нервов, вызванная изгибом позвоночника от его нормального положения и неправильного расположения позвонков. Поскольку деятельность всех жизненно важных органов зависит от нервных токов, идущих от нервной системы, любое вмешательство в работу или защемление спинномозговых нервов, в результате чего часть нормального снабжения нервной силы, естественно, будет препятствовать удовлетворительному функционированию органов. Этот вопрос уже рассматривался в предыдущей главе.

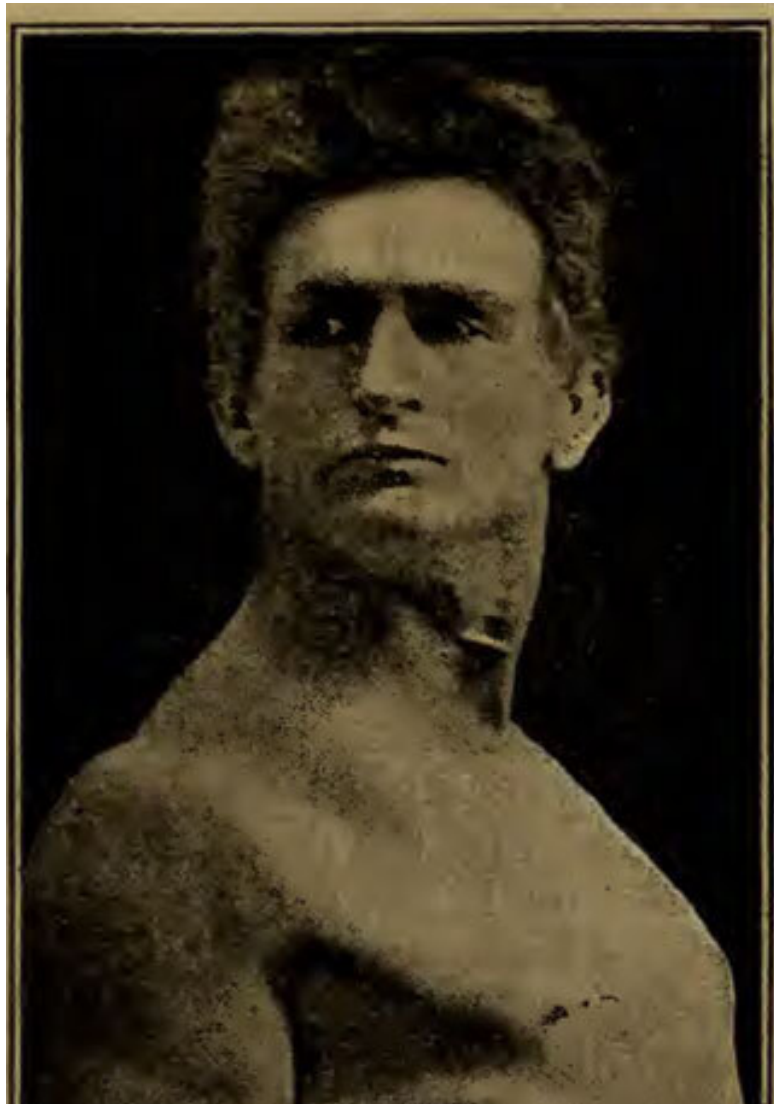
Но что такое хорошая осанка? Можно сказать, вкратце – это поза, в которой человек стоит идеально прямо. Именно эта прямая поза отличает человека от всех других животных,

даже от обезьян. Это та позиция, в которой человек осознает свою наибольшую возможную энергию. Это характерная военная позиция, ставшая таковой просто по той причине, что это положение, в котором человек обладает максимальным количеством энергии.

Если вы хотите узнать, что такое хорошая осанка, попробуйте провести эксперимент «вытянуть себя во весь рост». Это именно так поступает герой в вашем любимом романе, когда он одновременно сталкивается со своим ненавистным соперником и какой-то отчаянной чрезвычайной ситуацией. Это поза, выражающая гордость, уверенность в себе и энергию. Вы обнаружите что в этой позе голова вытянута вверх, грудная клетка расширена, а внутренности втянуты внутрь и вверх.



Это «виталайзинг» – любимое упражнение автора для улучшения осанки, выпрямления верхней части позвоночника и пробуждения скрытой нервной энергии. Оно также стимулирует умственную деятельность. Вместо того чтобы откидывать голову назад, ее отводят назад, в то время как подбородок опускается вниз и вытягивается внутрь. Думайте о том, чтобы вытягивать подбородок внутрь, вниз и назад и у вас все получится. Это делается одновременно с поднятием и расширением грудной клетки в области солнечного сплетения. Повторяйте это движение несколько раз, как только вспомните о нем – по возможности десятки раз каждый день.



Это разновидность «виталайзинга», при котором голова поворачивается в одну сторону, а подбородок отводится назад. Это дает поворот верхнему отделу позвоночника в сочетании с движением на выпрямление. Обе вариации «виталайзинга» следует практиковать много раз в день.

Для людей, кажется, является естественным расслабиться и ссутулиться, вероятно, потому, что лишь очень немногие из нас обучались искусству держать себя прямо в раннем возрасте. Поэтому вам, возможно, придется постоянно следить за своим телом и практиковать некоторые простые упражнения, которые помогут вам обрести правильную осанку.

Есть два или три метода, которые можно специально рекомендованы для того, чтобы «настроить вас».

Первый метод заключается в том, чтобы встать спиной к стене и упираться в нее пятками, бедрами, плечами и затылком. В этом положении следует немного откинуть голову назад, не отрывая бедер от стены, а плечи будут отведены немного вперед от стены. Попробуйте сделать это прямо сейчас.

Подойдите и встаньте напротив двери и посмотрите, как это работает. Вы обнаружите, что, отводя голову назад и тем самым отталкивая плечи от стены, грудная клетка будет поднята и расширена, спина получит нормальный изгиб в пояснице и вы обнаружите, что стоите в позе совершенного равновесия. После того, как вы проделаете это несколько раз и

освоите идею, вы сможете принимать эту позу, даже не стоя у стены. Отклонение головы назад является лишь временным. Голова возвращается в прямое или вертикальное положение, как только вы установите правильное прямое положение.

Другой план заключается в том, чтобы потянуться вверх и сжать руки за головой, при этом локти должны быть направлены вверх и назад. Стоя в этом положении, если вы теперь откинете голову назад, вы увидите, что ваша грудная клетка расширена, позвоночник выпрямится и вся ваша осанка станет правильной. Это придаст вам положение, подобное положению солдата. Теперь вы можете опустить руки в стороны, но сохраняя то же положение позвоночника и результат будет идентичен идеальной осанке, которая достигается с помощью упражнений, стоя у стены.



Эти две фотографии иллюстрируют значение «виталайзинга» для исправления плохой осанки. На фотографии слева изображена небрежная, сутулая поза, знакомая каждому из нас. Сам по себе действие «виталайзинга», как на второй фотографии, возвращает голову назад, выпрямляет позвоночник и автоматически поднимает грудь.

Есть и третье простое упражнение для получения идеальной осанки путем необходимого выпрямления верхней части позвоночника.

Это упражнение настолько важно и настолько ценно, как ментальный и нервный стимулятор, что я придумал для его описания слово «виталайзинг». Виталайзинг заключается в следующем: верхняя часть позвоночника выпрямляется путем отведения головы назад и удерживания подбородка опущенным. Важный момент, о котором нужно думать – это *опускать подбородок вниз, внутрь и назад*. Если вы будете думать об этом, вы сможете забыть обо всем остальном. Чтобы уловить идею виталайзинга, вам может помочь вернуться к простому упражнению, которое только что было описано.

Стоя с руками на затылке, откиньте голову назад, но не путем поднятия подбородка вверх, а наклоняя подбородок вниз и потягивания его внутрь и назад. Обязательно отводите голову далеко назад, сохраняя движение подбородка вниз. После того, как вы попробуете сделать это несколько раз, вы сможете делать это как с руками по бокам, так и на затылке.

Это и есть виталайзинг.

Разновидность этого упражнения заключается в том, чтобы повернуть головы в одну или другую сторону и оттягивать подбородок назад.

Вы увидите, что все три этих простых метода достижения идеальной осанки основаны на одном и том же фундаментальном принципе. Он заключается в выпрямлении верхней части позвоночника путем отведения головы назад по отношению к телу в целом. Не нужно думать о том, чтобы «отвести плечи назад», как говорил учитель или расширять грудную клетку. Если вы выпрямите позвоночник, грудная клетка естественным образом вернется в свое нормальное положение и плечи также вернутся в свое нормальное положение.

Помните, что позвоночник является основой структура человеческого тела. Вместе с мозгом, в котором он начинается, позвоночник является центром нервной системы. Все остальные части тела являются, так сказать, придатками позвоночника. Плечи и руки на верхнем конце тела, а бедра и ноги – на другом конце, просто прикреплены к позвоночнику. Если бы у вас не было позвоночника, вы были бы медузой, моллюском или насекомым. Держите позвоночник прямо, сохраняйте его гибким и сохраняйте его в вертикальном положении.

Урок III. Упражнения для сохранения молодости позвоночника

Есть только один способ, с помощью которого можно сохранить молодость позвоночника и это – физические упражнения. Оставленный сам по себе, в связи с физически неактивной жизнью, позвоночник, как и другие части тела, станет жестким. Также он становится согнутым.

Другими словами, позвоночник «ржавеет» быстрее, чем изнашивается при его правильном использовании.

Что же необходимо для здорового и молодого состояния позвоночника?

Первое требование – прямое положение.

Второе требование – гибкость.

Третье требование – сила.

Это три условия, к которым человек должен стремиться и для достижения этих целей, соответственно, должны быть подобраны определенные упражнения. Для выпрямления позвоночника необходимы корректирующие движения правильного вида и в этой связи особенно важны – упражнения на растяжку. Упражнения на растягивание, сгибание и скручивание позвоночника – все они ценны не только для выпрямления позвоночника, но и для придания ему упругости и гибкости, характерных для молодости. После приобретения позвоночником этих важных характеристик, можно

уделить дополнительное внимание укреплению позвоночника и спины в целом.

Как мы уже говорили, условия цивилизованной жизни, включающие сидячую работу, сидение на стульях неправильной конструкции, наклон над рабочим столом и другие пагубные воздействия, в совокупности приводят к тому, что человеку приходится постоянно бороться за то, чтобы позвоночник оставался прямым и нормальным. В противном случае хрящи становятся уплощенными, твердыми и хрупкими, вместо эластичных, а позвонки – смещаются и позвоночный столб в целом изгибается из своих обычных кривых.

Существуют особые причины, по которым позвоночник человека, в большей степени, чем позвоночник любого другого вида позвоночных, подвержен отклонениям от нормы.

Во-первых, хотя структура позвоночника очень, очень древняя и восходит далеко за пределы зарождения человеческой жизни, действительно так же далеко, как и у рыб, но с точки зрения с точки зрения эволюции, это относительно позднее развитие. Поэтому можно ожидать, что в нем будет больше несовершенства, чем, например, у желудка или глаза, которые были развиты гораздо раньше.

Но нормальное положение позвоночника практически всех позвоночных, кроме человека – горизонтальное. Эволюция позвоночника была очень тщательно адаптирована к горизонтальной форме. Человеческий позвоночник – это сравнительно недавняя вариация и, хотя он, по сути, пред-

ставляет собой великолепно развитую структуру, у него не было таких длительных геологических периодов, чтобы приспособиться к вертикальному положению, как позвоночник у других млекопитающих – к горизонтальному.



Упражнение для гибкости верхнего отдела позвоночника, бесполезное, если только не выполнять его очень тщательно. Сначала подайте голову далеко вперед, подбородок по возможности коснется груди, затем откиньте ее назад, глядя прямо вверх. Повторите это упражнения несколько раз или до легкого утомления.

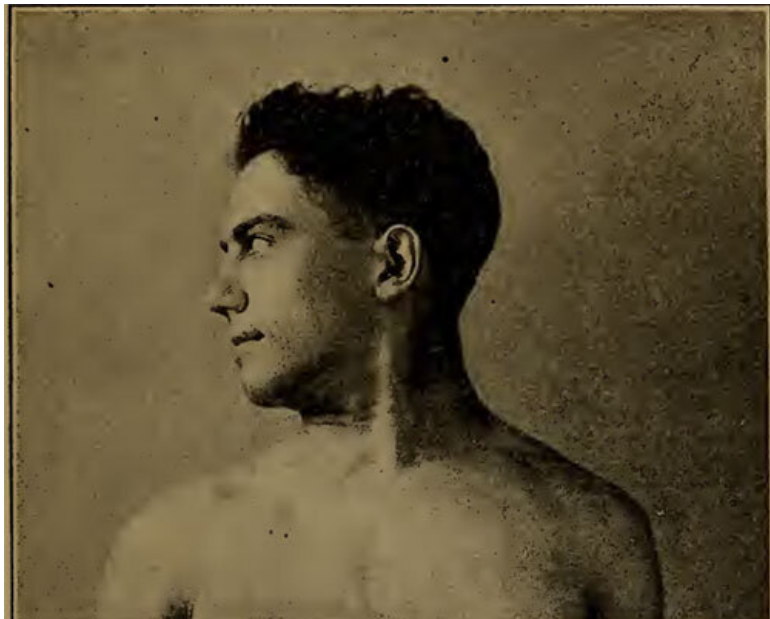


Опустите голову вбок, как можно ближе к плечу, а затем к другому. Продолжайте наклоняться назад и вперед, растягиваясь в каждом случае.

Человек — это единственное животное, которое ходит в

вертикальном положении тела. Поэтому вполне естественно, что вес тела, полностью приходящийся на позвоночник, иногда оказывает сильное давление на эту структуру. Гравитация действует постоянно и гравитация, несомненно имеет много общего с несовершенствами, которые так часто встречаются в человеческом позвоночнике. Но она будет оказывать пагубное влияние только тогда, когда позвоночник слабый, а осанка несовершенна. Если тело хорошо сбалансировано, а вес правильно распределен по позвоночнику, то нормальный позвоночник легко выполняет свои функции.

Но если есть мышечный дисбаланс, гравитация усугубит неправильное положение позвоночника и вызовет появление других недостатков. Другими словами, если из-за неправильной осанки происходит постоянная или неестественная нагрузка на определенные части позвоночника, то он станет привычно неправильно изогнутым, связки ослабнут, хрящи станут плоскими, они ослабевают, уплощаются с одной стороны в адаптации к хроническому неправильному положению и возникает деформация позвоночника в целом.



Поверните или покрутите головой, сначала далеко в одну сторону, затем – в другую сторону, но без напряжения. Это наиболее важно для гибкости верхнего отдела позвоночника.

Легко заметить, что, когда мышцы спины являются слабыми, а связки позвоночного столба, призванные удерживать позвонки на месте – расслабленными, то неправильное положение позвоночника гораздо легче становится хроническим. Вот почему упражнения для укрепления позвоночника и общие усилия по укреплению спины важны в дополнение к ос-

новой работе по выпрямлению позвоночника и обеспечению его гибкости. Если человек сохраняет хорошую осанку и достаточную степень энергичности и силы мышц и связок спины, то не возникнет никаких трудностей в поддержании здоровья позвоночника.



Поверните голову вниз и в одну сторону, как указано выше. Приведите голову сначала к левой стороне, затем к правой, затем по диагонали назад в каждую сторону.

Существует множество случаев серьезного смещения позвонков и деформации позвоночника, которые потребуют не только упражнений, но и специальной коррекции, проводимой, например, остеопатом или мануальным терапевтом. Однако, тот, кто обладает нормальным позвоночником, может поддерживать его в нормальном состоянии с помощью только правильных упражнений. И даже при наличии выраженных тенденций к искривлению позвоночника и смещению позвонков – многие из простых упражнений на растяжение, сгибание и скручивание позвоночника, которые мы приводим здесь, будут иметь большое корректирующее значение.



Это круговое движение головой, при котором она поворачивается вокруг с максимально возможным изгибом по всему кругу, насколько это возможно. После нескольких вращений в одном направлении, повторите вращение в противоположном направлении.

Можно также сказать, что механическая регулировка обычно не является достаточной сама по себе. Вправленные позвонки всегда имеют тенденцию вновь соскальзывать, вернуться в прежнее неправильное положение, частично из-за

мышечного тонуса. Поэтому, если дополнить лечение механической регулировкой руками специалиста – упражнениями на скручивание, *растяжение* и укрепление позвоночника, такими, как показаны здесь, то его положительный эффект, скорее всего, будет постоянным.

Несомненно, питание оказывает очень сильное влияние на осанку. Плохо питающийся человек очень легко приобретает сутулую позу. Возможно, отчасти из-за неправильного питания в пожилом возрасте – изгиб позвоночника является такой заметной характеристикой этого периода жизни.

Мне рассказывали, что доктор Чарльз Флек, врач-остеопат, который лечил французских детей, осиротевших в результате войны, обнаружил у многих из них сутулую позу, которая является столь характерной для старости.

У них не было нормальной подвижности грудной клетки, возможно расширение только на полдюйма (примечание переводчика – 1,25 сантиметра) грудной клетки.

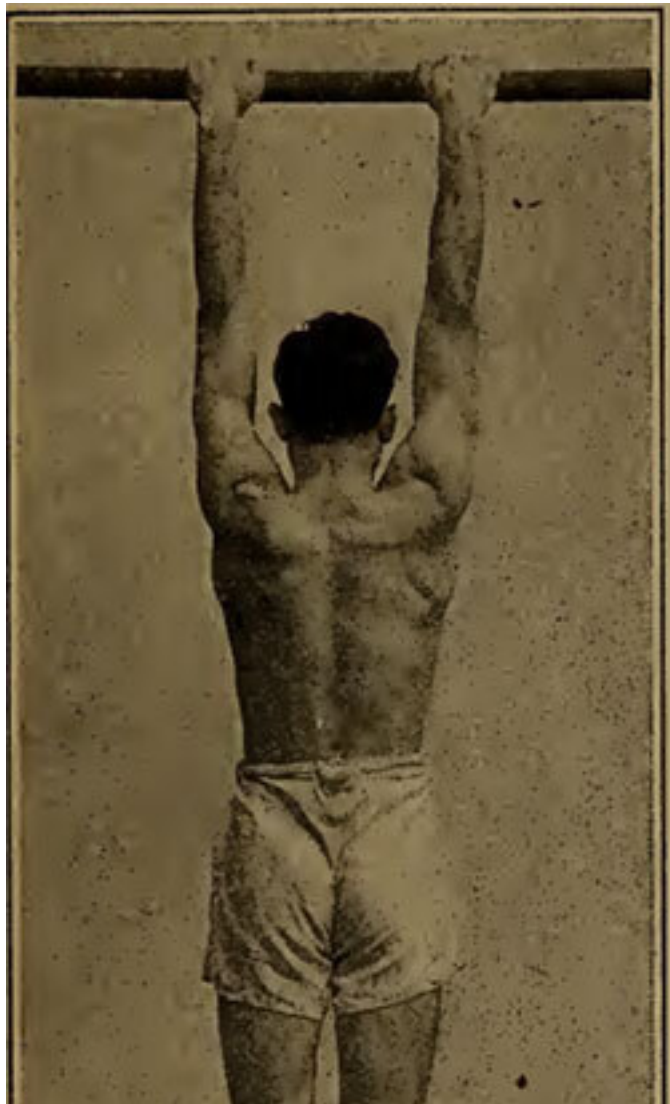


Это простое упражнение на растяжку, которое можно выполнять сначала обеими руками вместе, а затем каждой рукой отдельно. Вытяните одну руку как можно выше вверх и другой рукой тянитесь вниз. Это упражнение особенно эффективно при воздействии на спинной отдел позвоночника.

Доктор Флек считает это результатом плохого питания. Это также может быть в значительной степени следствием шока и других угнетающих воздействий.

Если человек чувствует себя хорошо и счастливо, он держит себя в руках и лучше преподносит себя. Когда детей привозили из районов, где они подвергались бомбардировкам и видели вокруг себя убитых и раненых людей, у них было характерное выражение лица, которое исправлялось только после нескольких месяцев упражнений и специального лечения. Поэтому неудивительно, что они не смогли сохранить нормальную осанку.

Я особо отметил важность гибкости и эластичности позвоночника, указывая на то, что эта подвижность необходима для хорошего кровообращения как в спинном мозге, так и в симпатических нервных ганглиях. Сейчас один из лучших всесторонних тестов подвижности позвоночника является подвижность грудной клетки. Можете ли вы расширить грудную клетку, или ваши ребра жесткие и неподвижные?



Постарайтесь установить перекладину или другую опору, с помощью которой можно подвесить тело по всей длине за руки, как на этой фотографии. В некоторых случаях верхняя часть створки двери может служить для этой цели. Это подвешенное положение является прекрасным для равномерного растяжения позвоночника.

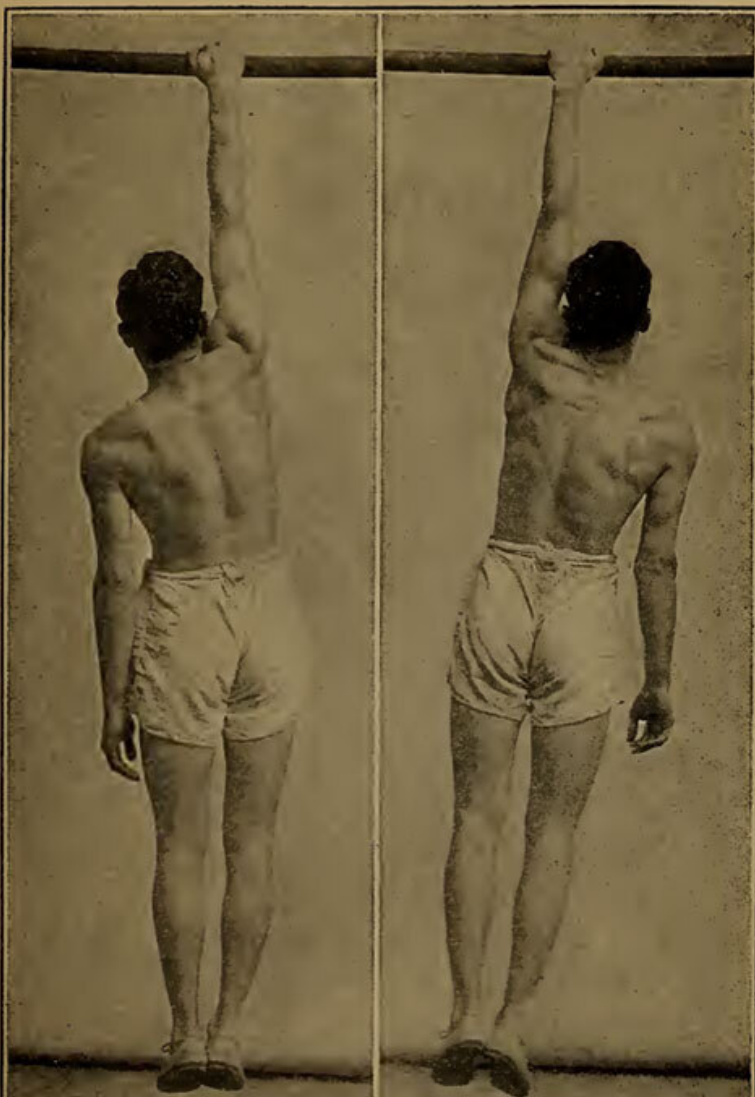
Я расскажу почему это важно, по крайней мере, в том, что касается спинных позвонков. Это потому, что двенадцать пар ребер прикреплены к этим двенадцати спинным позвонкам и количество движений в ребрах является хорошим показателем состояния позвоночника. Если вы можете расширить грудную клетку только на полдюйма (примечание переводчика: 1,25 сантиметра) или, другими словами, если ваши ребра жесткие и неподвижные, то это означает, что ваш позвоночник также является жестким и неподвижным. И в этой степени ваш позвоночник — старый.

Возможно, вы не относитесь к людям «грудного» типа. Вы носили плотно облегающий жилет от двадцати до сорока лет, что затрудняет расширение грудной клетки. Вы носили подтяжки, которые давят на грудь с каждой стороны и этого давления достаточно, чтобы оказывать постоянное сдерживающее влияние, даже если бы вы были склонны расширить свою грудь, чего не происходит.

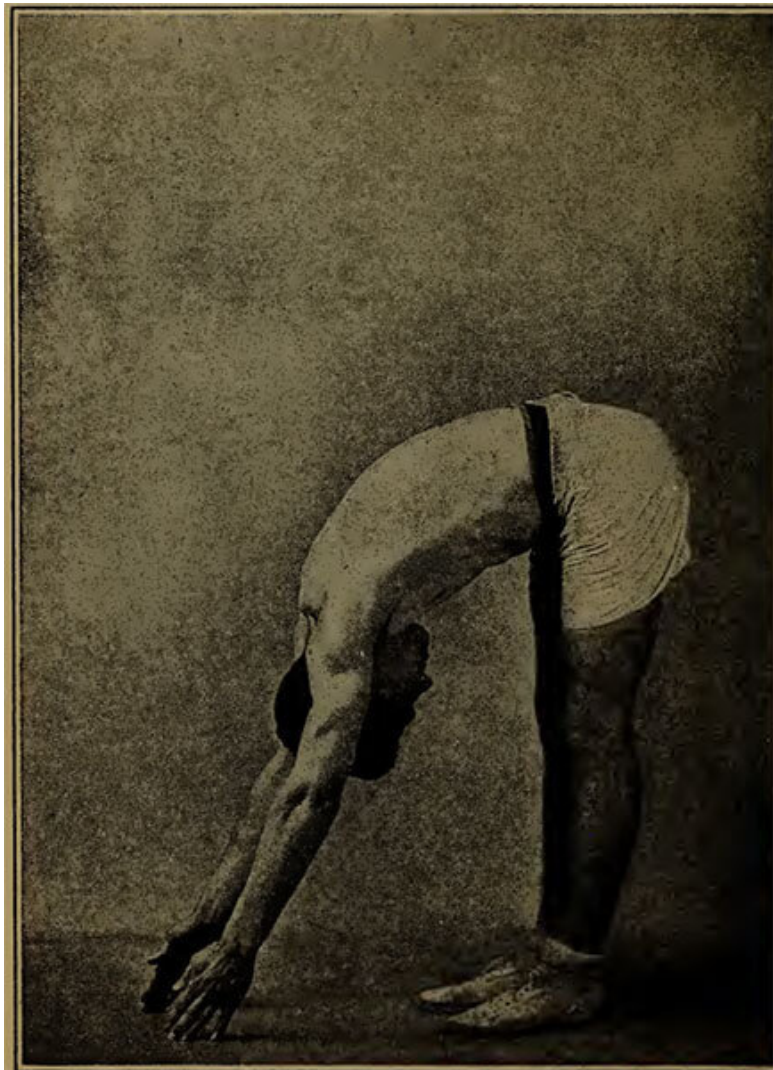
Поэтому, возможно, в течение многих лет вы не старались расширить свою грудь до предела. И все же, это именно то,

что вы должны делать каждый день. Не просто ради того, чтобы улучшить свою грудную клетку и освободить больше места для сердца и легких, но и ради своего позвоночника. Культивируйте привычку расширять грудную клетку. Практикуйте глубокое дыхание по своему усмотрению и это делает его еще лучше, но также расширяйте грудную клетку ради вашего позвоночника.

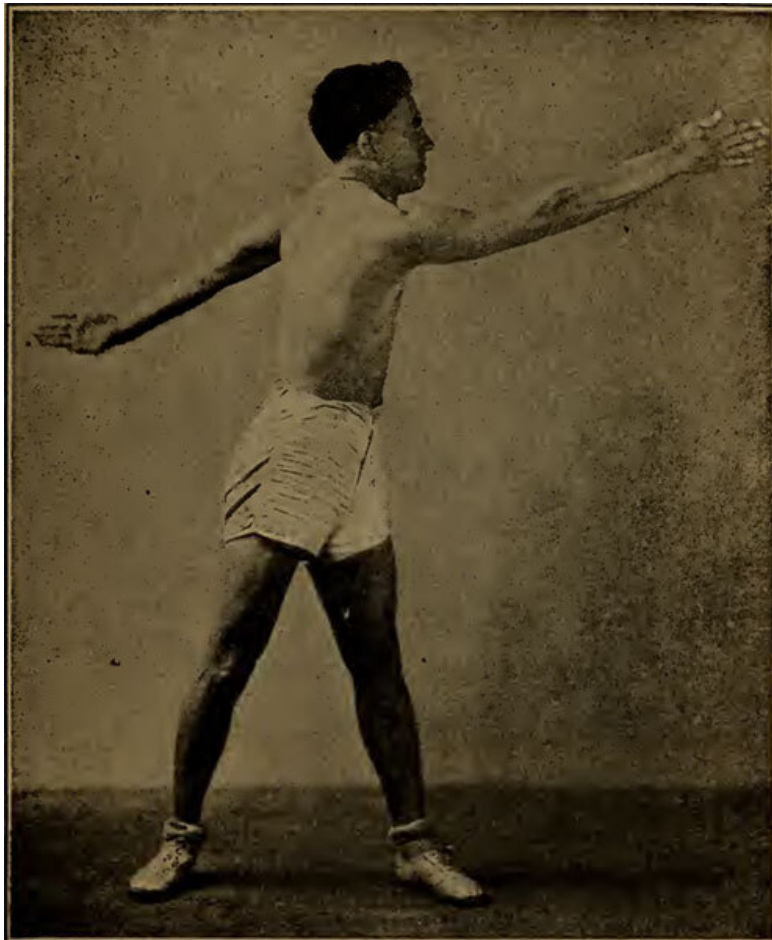
Именно с этой скованностью вы должны бороться, если вы хотите сохранить молодость. В значительной степени действительно старый человек считает невозможным выпрямить свой позвоночник. Он жесткий, негибкий. Просто отвести плечи назад не дает ему нормальной подвижности. Он может попытаться выпрямить позвоночник и это хорошо для него, но, если он действительно очень старый человек, он не сможет этого сделать.



Вис на одной руке не только растягивает позвоночник, но это также способствует развитию гибкости. Это упражнение корректирует боковое искривление позвоночника. Например, искривление в левую сторону, сопровождающееся состоянием, при котором правое плечо ниже левого, будет исправлено путем частого подвешивания таким образом на правой руке и наоборот.



Это упражнение предназначено для нижней части спины и поясничного отдела позвоночника. Наклонитесь и потянитесь далеко вперед с прямыми коленями. Если вы не можете коснуться пола, как показано на рисунке, то тянитесь настолько насколько это возможно без напряжения.



Это, пожалуй, лучшее упражнение на скручивание спинного и поясничного отделов позвоночника. Стоя с расставленными ногами и вытянутыми руками, вытяните правую

руку далеко влево и над левой ногой, как показано на рисунке. Затем в обратном порядке вытяните левую руку дальше над правой ногой, повторяйте пять или десять раз.

Неудивительно, что мужчины и женщины стареют, оседают, покрываются коростой и становятся «жесткошеими» (в прямом и переносном смысле). Они не выполняют упражнения,двигающие суставы позвоночника. Они не «расшатывают» свои позвоночные суставы или ни один из других суставов. Если вы уже начали приобретать это состояние скованности, примите меры.

Выпрямитесь! Немедленно приступайте к работе и стремитесь к гибкости и эластичности в каждой части тела, но особенно в позвоночнике. Практикуйте упражнения, которые проиллюстрированы для этой цели.



Это кругообразное или вращательное упражнение для всего позвоночника. Согнитесь в нижней части спины как можно больше и обведите тело вокруг, сначала в одном направлении, затем в другую сторону, по пять-десять раз в каждую сторону.



Это упражнение для расслабления позвоночника и развития гибкости. Встаньте на четвереньки, двигайтесь по кру-

гу, по примеру кошки, гоняющейся за своим хвостом. Прогибайте тело как можно сильнее.

При сильной скованности можно рекомендовать спинальную манипуляцию, которую проводит остеопат или мануальный терапевт. Но если нет особой необходимости в корректровке смещенных позвонков, представленные здесь упражнения удовлетворят ваши потребности.

Одно из самых ценных средств для расширения легких, а также стимулирования и растяжения позвоночника является следующее упражнение:



Скручивание сальто таким образом – это любимое развлечение у маленьких детей. Это поможет сохранить ваш позвоночник таким же таким же молодым, как у них. Оно способствует расслаблению и гибкости позвоночника, а также является средством массажа позвоночника. Используйте плотный коврик, мягкий коврик или травянистую лужайку.

Встаньте прямо, расставив ноги на несколько сантиметров в стороны. Вытяните руки вперед и согните колени, как можно дальше, не отрывая пяток от пола и опускайтесь вниз,

пока колени не ударятся в грудь. Непосредственно перед достижением крайнего предела движения позвольте голове упасть вперед со щелчком или рывком. Для этого мышцы шеи должны быть полностью расслаблены.

Выполните то же упражнение после глубокого вдоха – как можно сильнее вдыхайте, сохраняя дыхание при выполнении полного движения.

Затем попробуйте сделать дополнительный вдох и повторите упражнение снова. Продолжайте в том же духе, пока не втянете как можно больше воздуха, после чего выдохните. Теперь вдохните полностью и глубоко несколько раз, а затем повторите процесс, как описано выше. Вы должны стать способным выполнять движение от шести до пятнадцати раз, прежде чем выдохнуть.

Основная идея этого упражнения заключается в том, чтобы заставить позвоночник отклоняться назад в правильное положение, наполняя грудную клетку воздухом и тем самым расширяя брюшную полость и в то же время растягивая ее. Для достижения этой последней цели наилучшим образом, тело должен падать на пол с максимально возможной скоростью, подтягивая колени к груди движением, несколько похожим на рывок. Падение вперед головы растягивает позвоночник до поясничной области (малая часть спины) и его эффект усиливается необычной полнотой грудной клетки и брюшной полости.

При выполнении этого упражнения сначала нужно быть

очень осторожным, чтобы избежать напряжения мышц. Не пытайтесь опуститься в положение приседания слишком быстро, пока мышцы не станут сильными и эластичными.

Урок IV. Механическое растяжение и выпрямление позвоночника

Важность выпрямления позвоночника и развития гибкости мы уже рассмотрели.

Следует особо подчеркнуть значение растяжки, как фактора, делающего позвоночник одновременно прямым и гибким.

Если вы каким-то образом напрягли руки и в одной из костяшек образовался перегиб, в результате чего сустав пальца немного не на месте, что вам делать? Вы берете этот палец другой рукой и растягиваете его. Вы хорошо потянуть, растягивая все связки и когда вы отпускаете, сустав возвращается на свое место. Теперь все в порядке, за исключением возможно, небольшой болезненности из-за растяжения связок.

Если у вас вывихнут плечевой сустав, вы идете к врачу. Что он с ним делает? Вправляет ли он, крутит и толкает его, чтобы вправить обратно на место? Или он хорошо потянет, растягивая его до положения, из которого, когда напряжение ослабнет, он вернется в свое нормальное положение? Возможно, у вас никогда не вывихивали плечо. Тем не менее, вы возможно, знаете, что правильным методом вправления практически всех вывихнутых суставов является процесс растяжения, описанный выше.

Точно такой же принцип действует и в отношении суставов позвоночника. Растяжение позвоночного столба является корректирующим и полезным, как средство восстановления смещенных позвонков в нормальное положение.

Важным для настоящего рассмотрения является тот факт, что растяжение не только корректирует, но и имеет наибольшую возможную ценность для поддержания позвоночника в нормальном состоянии, а связки — эластичными, сильными и живыми.



Это петля, подготовленная с помощью плотной ленты, в которую можно зацепить ноги и удерживать их в сочетании с последующими движениями по растягиванию позвоночника.



Лежа поперек обычной кровати с ногами в показанной петле, возьмитесь за стержни у изголовья кровати, как показано на рисунке, и потяните. Это упражнение особенно полезно для растяжки спинных и поясничных позвонков. Это отличное упражнение можно практиковать как при вставании, так и при отходе ко сну, особенно в последнем случае.

Растяжка также поможет сохранить хрящи в их нормальном амортизирующем и эластичном состоянии.

Как мы уже видели, вес тела, поддерживаемый этими хрящами между спинными позвонками, имеет тенденцию к их уплощению. Если их можно освободить от этого давления, они будут стремиться к расширению и восстановлению своих нормальных размеров.

Лежачее положение естественным образом обеспечивает такое облегчение и отдых. Если бы не горизонтальное положение, принимаемое во сне в течение многих часов из каждых двадцати четырех, хрящи позвоночника, вероятно, стали бы безнадежно вдавленными, уплощенными и затвердевшими. Но вы сразу же понимаете, насколько более эффективным будет это облегчение и восстанавливающий эффект от отдыха, если в определенной степени растягивать позвоночник.



На этих двух фотографиях изображены головная повязка и подушечка или воротник, сделанный из обычного банного полотенца, для использования в упражнениях на растяжку позвоночника, показанных на последующих фотографиях. Плотное полотенце служит в качестве подкладки для регулировки показанного головного убора.



Это идеальный метод растяжки позвоночника, особенно верхней его части, с помощью изображенного на рисунке головного убора. Ноги закрепляются с помощью петли, а веревка, прикрепленная к головному убору, пропускается вокруг латунного столба у изголовья кровати. Растяжение позвоночника можно регулировать силой натяжения веревки. Не напрягайтесь. Это идеальное средство для облегчения состояния при сжатии хрящей и в значительной степени

ни при вывихах и «подвывихов» спинных позвонков.

Все добровольные упражнения на растяжку, выполняемые с помощью мышц тела имеют наибольшую ценность для этой цели. Нет ничего, что могло бы заменить такие добровольные растягивающие движения. В то же время, для достижения наилучших результатов также необходима помощь со стороны.

В целом, любой крепкий и энергичный ребенок в возрасте двух или трех лет будет наслаждаться тем, что его можно поднять за голову, при условии, что человек поднимает его очень осторожно. Возможно, большинство родителей боятся, что при таком обращении они сломают ребенку шею или нанесут ему другую травму. На самом деле вполне вероятно, что растяжение верхнего отдела позвоночника ребенка будет полезным. Если есть какие-либо недостатки или небольшие подвывихи позвоночника, такое поднятие за голову будет способствовать их исправлению. Разумеется, это не тот «трюк», которым не стоит слишком часто баловаться с ребенком с нежной психикой. Ребенок, который никогда не получал необходимых упражнений может иметь очень слабые мышцы и связки. В таком случае не следует проводить наильно подобную процедуру. В то же время в этом методе растяжения позвоночника есть и достоинство.

То, что вес тела взрослого человека не слишком велик для шеи, было продемонстрировано многими водевильны-

ми и цирковыми артистами, которые висят, держась зубами за что-то. Такие цирковые номера обычно состоят из в каком-нибудь трюке, в котором артист кружится по кругу, часто невероятно быстро. Центробежная сила, развиваемая круговыми колебаниями, создает нагрузку на челюсть и на шею исполнителя, которая, вероятно, во много раз больше, чем вес его тела. Насколько я знаю, эти исполнители обладают самым лучшим здоровьем и максимальной возможной жизнеспособностью — до тех пор, пока они избегают несчастных случаев и выживают.



Это еще один метод растяжки позвоночника, лежа лицом вниз. Следует использовать оба метода. Это упражнение особенно полезно, если выполнять его после ночного отдыха.



Это еще более эффективный и напряженный метод растяжки позвоночника с использованием того же аппарата с веревкой, пропущенной через верх двери, перекладину или любое другое удобное приспособление. Не пытайтесь подвешивать весь вес тела таким образом – по крайней мере, вначале. При выполнении всех этих упражнений необходимо соблюдать осторожность, чтобы избежать напряжения связок позвоночника.

На этом принципе основана древняя и почитаемая практика повешения за шею – номинация на которую не очень-то стремятся наши лучшие граждане – могла бы быть наиболее полезной для здоровья, если бы не то, что это слишком тяжелое испытание для шеи!

К сожалению, испытуемому позволяют внезапно и рывком упасть вниз на несколько футов (примечание переводчика: 1 фунт=30 сантиметров) и, таким образом произойдет внезапное и резкое подвешивание тела. Кроме того, уродливый узел веревки расположен как раз в том месте, где он может вызвать такое смещение шейных позвонков, что ни один остеопат не сможет его исправить. Но если бы человека можно было осторожно отпускать в этом подвешенном положении без рывков и напряжения, то подвешивание было бы развлечением – очень полезным для здоровья, хотя, возможно, для некоторых из нас – оно бы оставалось слишком опасным.

Все же, не менее ценен принцип механического растяжения в более щадящей манере. Если применять его на практике в соответствии с некоторыми из методами, предложенными и проиллюстрированными здесь – он будет иметь наибольшую ценность. Эти методы механического растягивания не должны, как мы уже говорили, заменять добровольные упражнения на растяжку мышц, но должны использоваться в сочетании с ними.

Вначале не следует прибегать к сильным нагрузкам. Как и в большинстве других вещей, всегда хорошо торопиться медленно, используя сначала мягкие меры и постепенно увеличивая интенсивность и количество растяжек.

Урок V. Укрепление спины и позвоночника

Вы наверняка, замечали, что мужчины, обладающие большой жизненной силой неизменно обладают сильной спиной и полной шеей. Сильная спина ассоциируется с жизненной силой и долгой жизнью.

Это верно, вероятно, не только по причине простой мышечной массы (силы), связанной с таким развитием, но потому, что эта мышечная сила и общая жизненная сила, которая сопутствует ей – означают более крепкий и прямой позвоночник. Энергичное развитие спины и шеи обеспечивает стабильность позвоночника и предотвращает его неправильный изгиб или травмы, которые могут случиться в жизни. Свободно свисающая, слабая спина неразвитого человека свидетельствует, напротив, о недостаточной мышечной поддержке многочисленных суставов позвоночного столба и в этом случае позвонки легко смещаются и развиваются другие дефекты позвоночника.

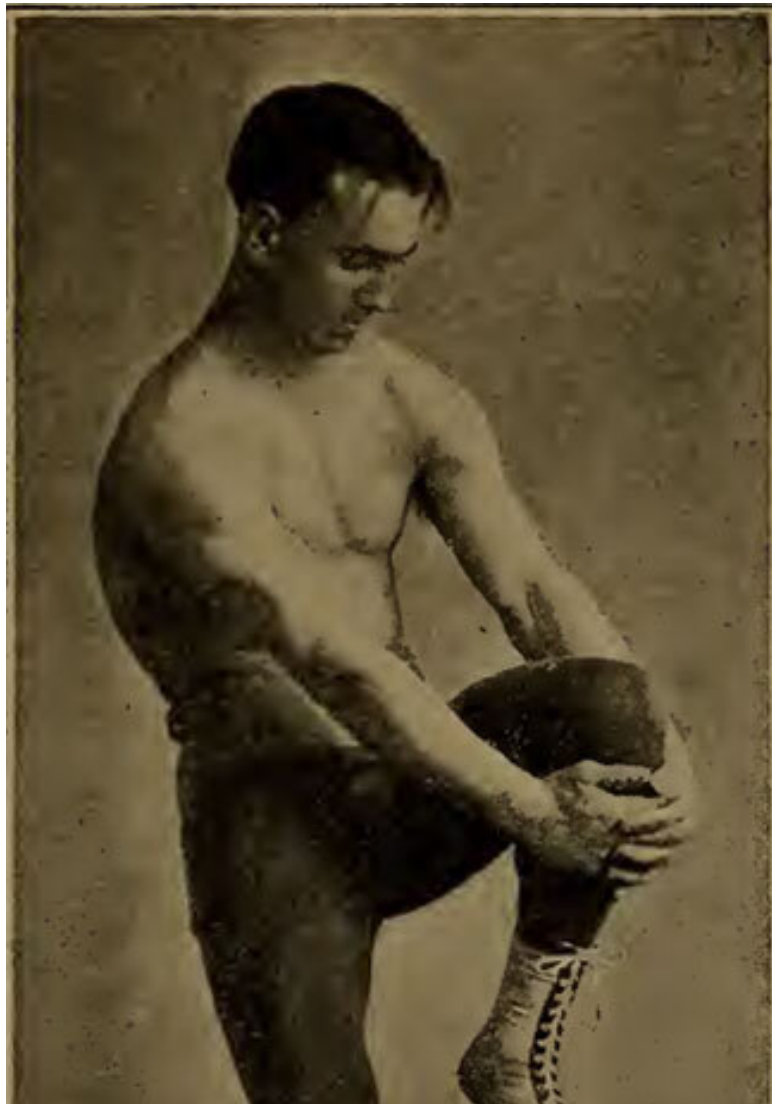
Поэтому наряду с упражнениями для выпрямления позвоночника и развития его гибкости, наибольшую ценность представляют силовые упражнения.

В конце концов, позвоночный столб не стоит сам по себе вертикально. Выньте позвоночник из тела, отсоедините его от всех связок и мышц, которые его окружают, а затем попы-

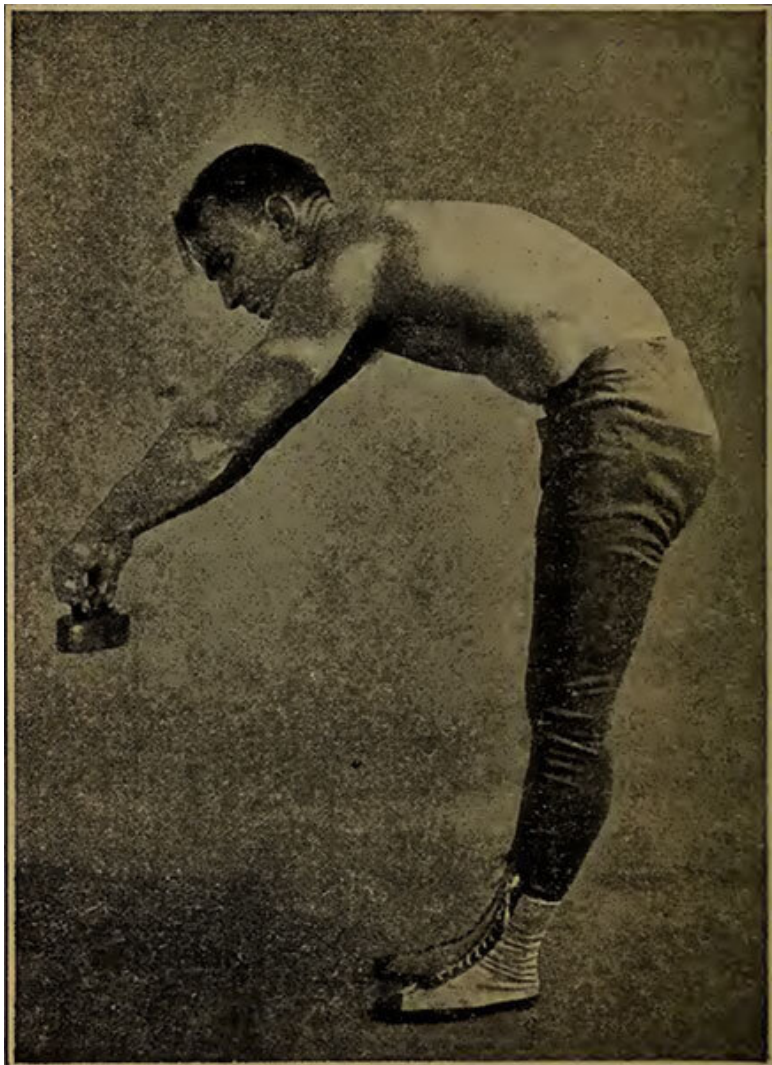
тайтесь поставить его вновь вертикально, чтобы он стоял самостоятельно и вы увидите, что он просто согнется, как ива или даже развалится на отдельные позвонки.



Это упражнение для всех мышц спины одновременно. Сцепив руки, отведите их назад и в сторону от тела, сгибая и разгибая небольшую часть спины и отводя голову назад как можно дальше. Чем больше физических усилий, тем эффективнее это упражнение. Делайте усилие в течение двух-трех секунд, затем расслабьтесь и повторите пять или десять раз.



Это упражнение для укрепления спины, в котором вы можете прилагать много или мало усилий по своему усмотрению, в зависимости от умственного усилия. Сцепите руки над коленом, как показано на рисунке, тяните ногу вниз, а руки – вверх, при этом тяга рук, конечно же, осуществляется за счет мышцы спины. Повторите от трех до пяти раз для каждой ноги.



Для укрепления спины будет эффективным это сгибающее движение с небольшим дополнительным сопротивлением в виде плоского утюга или какого-либо другого груза. Не пытайтесь поднимать большие веса. Повторяйте движение всего несколько раз. Опустите груз перед телом, как показано на рисунке, а затем поднимите его высоко над головой.



Лежа на полу, поднимите ноги как можно выше на мгновение, затем расслабьтесь и повторите. Это упражнение воздействует на мышцы нижней части спины.



Снова лежа на груди с руками за спиной, поднимите голову, плечи и грудь как можно выше. На мгновение расслабьтесь и повторите. Это упражнение для мышц спины выше талии.

Позвоночный столб может удерживаться в вертикальном положении только благодаря мышцам и связкам, прикрепленным к нему. Поэтому, вполне естественно то, что если вы не обладаете необычной природной силой этих мышц и связок, вам потребуются упражнения для развития этой силы.

Следует понимать, что для того, чтобы приобрести легкую и совершенную осанку, необходимо больше, чем просто достаточная сила мышц спины, чтобы быть в состоянии стоять. Ни у кого не бывает достаточно сил для выполнения тех или иных задач каждый день, но необходимо определенное

количество дополнительной или избыточной силы для того, чтобы цель, для которой она предназначена, могла быть легко достигнута.

Не нужно много сил, чтобы просто ходить и все же никто не может много и быстро ходить, если у него нет избытка сил. Если у него есть энергия и сила, чтобы быть в состоянии бегать и прыгать, тогда у него будет избыток энергии, который сделает ходьбу легкой и это позволит ему ходить быстро и далеко, не уставая.



Это еще одно довольно энергичное упражнение для мышц нижней части спины. Лежа сначала на спине с согнутыми в коленях ногами, поднимите бедра как можно выше, как на фотографии, поднимая при этом пятки. Через одну-две секунды опустите бедра и повторите.

Если у вас достаточно сил, чтобы держать голову, вы быстро устанете, но если у вас сильная спина и хорошо развитая шея, то вы обнаружите, что держать себя прямо не составляет никакого труда.

Любой молодой человек должен обладать достаточной сильной спиной, чтобы быть в состоянии держать и нести на себе другого человека своего веса без каких-либо трудностей. Это не должно быть для него каким-то тяжелым или не выполнимым упражнением. Это лишь малая часть того, что может сделать любой действительно сильный человек. И все же даже то небольшое количество силы, которое требуется для того, чтобы стоять прямо, поддерживая на себе вес другого человека, будет достаточно для того, чтобы стоять прямо самому, не уставая. Это действительно должно быть применимо в период жизни, давно прошедший, который мы обычно называем средним возрастом. Фармер Бернс, знаменитый борец и чемпион мира, которому сейчас около шестидесяти лет, все еще способен посоревноваться с более молодыми спортсменами, находящимися в расцвете сил. Действительно, во многих тестах и соревнованиях, господин Бернс фактически превосходит многих молодых борцов, с которыми он вступает в контакт. Я привожу это только для того, чтобы показать возможности телесной бодрости у мужчин в возрасте от пятидесяти семи лет и старше.

Короче говоря, сила мышц спины и связок сделает лег-

кой хорошую осанку. Вы не можете правильно стоять или сидеть, если эти мышцы утомлены, а связки слабые и ослабленные. Если у вас слабая спина и мышцы легко утомляются, вы будете делать то, что и делают многие люди – вы будете сгибаться вперед, то есть ходить или сидеть сгорбившись. Ваша спина согнется и вместо того, чтобы стоять выпрямившись, вы просто «повиснете» на позвоночнике. Даже если вы можете пренебречь физическими упражнениями для развития всех остальных частей тела, вы должны уделять пристальное внимание упражнениям для спины. Если нужно, пренебрегайте всем остальным, но каждый день уделяйте определенную часть своего времени тому, чтобы поддерживать спину сильной и энергичной и сохранять в идеальном, прямом, эластичном и нормальном состоянии свой позвоночник – чудесную структуру, которая практически является основой всего организма.

Урок VI. Сидячая поза для долгой жизни

Мы уже обсуждали требования к хорошей осанке при стоянии и ходьбе. Мы видели, как необходимо держать позвоночник в прямом, нормальном положении.

Но правильная поза в положении сидя в большинстве случаев еще важнее, поскольку огромное количество людей проводит большую часть своего времени именно сидя. Особенно это касается людей преклонного возраста. Первое, что хочет сделать человек, который «чувствует себя старым» – это сесть куда-либо. В большинстве случаев он слишком много сидит, что делает его старым. В любом случае, необходимо следить за тем, чтобы поза, которую вы принимаете сидя, не деформировала позвоночник.

Именно для этого лучше всего подходит обычная сидячая поза. Если вспомнить, что весь мир сидит неправильно, на плохо сконструированных сиденьях, то можно только удивляться, что наши позвоночники не намного хуже, чем они есть.

На самом деле большая вина лежит на наших стульях. Стул – это настолько обыденный предмет, что никто и никогда не думал о том, что необходимо использовать какой-либо интеллект или мысли при создании его конструкции. Стул предназначен для отдыха, чтобы снять напряжение, которое

человек испытывает, когда стоит.

И все же практически все наши стулья сделаны так, что совершенно невозможно удобно расположиться в них или на них. Они сделаны так, что создают ненормальную нагрузку на спину. Даже большое, мягкое, «удобное» кресло почти так же плохо сконструировано и так же неудобно, как и самые жесткие сидячие места в офисе, церкви, в школьных классах и других общественных местах.

Можно подумать, что стул должен быть сконструирован в соответствии с требованиями человеческого тела, что его конструкция будет соответствовать нормальным изгибам позвоночника. Если спинка стула имеет какое-либо назначение, то оно должно заключаться в том, чтобы удобно поддерживать спину человека, сидящего на стуле и для этого спина человека должна прилегать к спинке стула. Однако вместо этого спинка стула соприкасается с телом человека в области плеч таким образом, что он не может поддерживать нормальное положение позвоночника без постоянного мышечного напряжения. А ведь основная цель сидения – это избавить человека именно от такого мышечного напряжения.

Стул с низкой спинкой, расширяющейся кверху не более чем на десять или двенадцать дюймов (примечание переводчика: 25–30 сантиметров) и соответствующий естественному изгибу в области поясницы был бы идеальным. Но если стул с высокой спинкой, то его следует «подогнать» под нормальные изгибы позвоночника.

Другим распространенным недостатком среднего стула является ровное сиденье – другими словами, сиденье параллельное полу. Из-за этого человек сидящий на стуле, если он попытается откинуться назад, обнаружит, что он скользит вперед и не может оставаться на сиденье без постоянного мышечного напряжения и опоре ног на пол перед собой. В этой позе тело как бы висит, так сказать, между плечами и сиденьем стула, что приводит к обратному нормальному изгибу вперед в части спины. За этим неизбежно следует пролапс (опущение) нижних органов брюшной полости.

Причина, по которой кресло-качалка обычно более удобнее, чем прямое кресло, заключается не столько в том, что оно качается, а в том, что сиденье наклонено назад и вниз. Это позволяет человеку расслабиться, когда он сидит, потому что нет тенденции к скольжению вперед и полному «сползанию» с кресла.



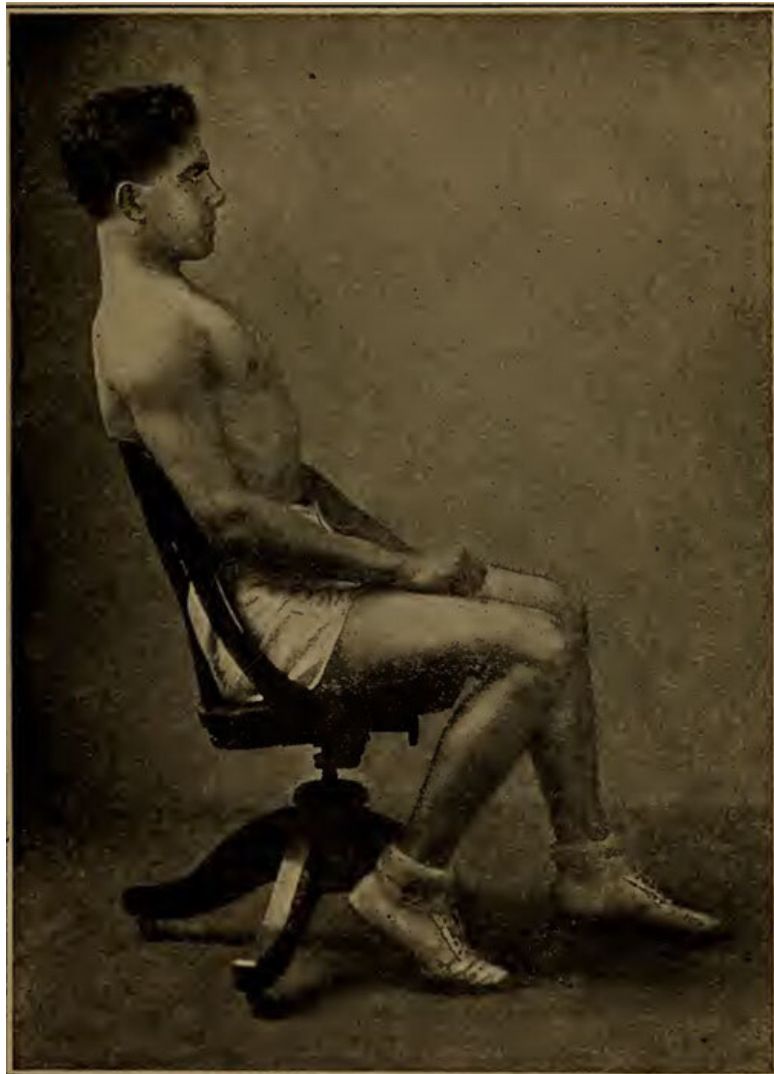
Идеальное положение сидя обеспечивается за счет хорошей спинки на стуле и наличия опоры в области поясницы, а не в области плеч. Обычный стул можно «подогнать под спину», если закрепить подушку на правильной высоте, как на фотографии, на сиденье без постоянного мышечного напряжения и опоры ног на пол перед собой.

По этой причине так критикуемая мужская привычка откидывать стул на две задних ножки является источником настоящего комфорта и физиологически оправдана. По этой же причине вращающееся офисное кресло, которое откидывается назад, является источником комфорта и расслабления, хотя оно может быть и не идеальным с точки зрения правильной осанки позвоночника. Чтобы добиться такого же комфорта без опрокидывания кресла назад, необходимо лишь укоротить задние ножки. Отпилите полтора дюйма (примечание переводчика – 3,75 сантиметра) от задних ножек любого стула, с которым вы хотите поэкспериментировать и вы сразу же заметите огромную разницу в комфорте, который вы получаете от сидения на таком стуле.

Подложив деревянный брусок под передние ножки, можно добиться того же результата.

Эти небольшие приспособления, однако, не удовлетворяют требованиям позвоночника. Для этого необходимо сделать это либо с помощью стула, специально изготовленного в соответствии с анатомией вашего позвоночника или путем со-

здания спинки стула с подушкой или другой опорой таким образом, чтобы она прилегала к нижней части спины, когда вы садитесь на этот стул.



Офисные стулья с низкой спинкой в настоящее время делаются гораздо более удобными для правильной осанки, чем раньше, с опорой на поясницу, а не на плечи. Спинка стула на этой фотографии немного высока.



Это излюбленная американская сидячая поза, способствующая тесной груди, круглым плечам, согнутому позвоночнику, опущенным органам и общему нездоровью. В этой

неправильной позе могут быть виноваты в значительной степени как наши плохо сделанные стулья, так как сам человек, который, естественно, сползает в эту позу, когда сидит на стуле такой конструкции. (См. следующее фото).

Конечно, на любой скамейке, пне или стуле можно сидеть прямо и в здоровой позе. Например, при работе за столом нежелательно откидываться на спинку. Для этих целей подойдет любой стул или сиденье и позволит сохранить прямое положение позвоночника при стоянии или ходьбе. В этой прямой сидячей позе голова должна быть хорошо поднята, грудь приподнята, изгиб поясницы хорошо выражен. Это даст вам что-то вроде «военной», то есть прямой осанки в положении сидя и это правильная позиция, которую следует принять, когда вы сидите, не используя спинку стула, будь то для активной работы или для любой другой цели.

Для обеспечения «военной» прямой позиции в положении «сидя» можно использовать те же движения, которые я предлагал для достижения хорошей стоячей позы. Другими словами, виталайзинг, или сцепление рук за головой с локтями и головой, отведенной назад, придаст вам военную осанку.



Это фотография показывает, как стул может быть сделан действительно удобным и в то же время гигиеничным, поскольку это касается правильной осанки при сидении. Наклон сиденья вниз и назад может быть достигнут либо путем поднятия передних ножек, как показано на рисунке, либо путем отпиливания задних ножек. В этом положении человек не скользит вперед по сиденью. В комплекте поставляется узкая подушка, которая подходит для нижней части спины. Это положение обеспечивает комфорт, достоинство и здоровье.

Но так как обычно человек садится на стул, чтобы отдохнуть – большинство стульев должны быть сконструированы таким образом, чтобы можно было и отдыхать и в то же время сохранять нормальное положение позвоночника. Поэтому сиденье должно иметь наклон вниз и назад, по крайней мере на двенадцать или пятнадцать градусов. Другими словами, задний край сиденья должен быть по крайней мере на пару дюймов (примечание переводчика: 5 сантиметров) ниже, чем передний край. В дополнение к этому спинка стула должна быть не более десяти или двенадцати дюймов (примечание переводчика – 25–30 сантиметров) в высоту, чтобы хорошо прилегать к нижней части спины, либо, если спинка стула является высокой, то должна быть подкладка или удобная подушка достаточной толщины в той части спинки стула, которая прилегает к нижней части спины, чтобы уравни-

весить нормальный изгиб, который будет отличаться у разных людей. Этот позволит вам сесть, чтобы отдохнуть и в то же время одновременно держать грудную клетку расширенной, голову хорошо поднятой, а область живота – свободной от напряжения или стресса.

Поскольку вы, естественно, надеетесь прожить много десятилетий, то следует ожидать, что вы в общей сложности много лет проведете сидя. В связи с этим вам следует очень внимательно рассмотреть эти рекомендации и проследить за тем, чтобы ваша сидячая поза соответствовала всем требованиям для наилучшего здоровья позвоночника.

Урок VII. Долголетие и поза для сна

Если хорошая осанка имеет большое значение для поддержания здоровья позвоночника, то правильное положение тела человека во время сна, также безусловно, является важным.

Человек проводит примерно одну треть своей жизни во сне. В общей сложности двадцать пять или тридцать лет, проведенных в неправильной и нездоровой позе во время сна, должны оказать серьезное пагубное влияние на состояние позвоночника.

Возьмем, к примеру, случай бокового искривления позвоночника. Это может быть вызвано в значительной степени привычкой спать на одном боку. Реальные точки опоры в таком случае находятся на бедрах и на плечах или около плеч. Позвоночник подвешен между этими точками и в случае слабого или недоедающего человека, особенно в случае «рахитичного» ребенка, постоянный сон на одном боку способствует искривлению позвоночника только за счет веса тела. Если перевернуться и спать на другом боку, то это будет способствовать исправлению искривления, опять же только благодаря весу тела. Как это ни просто, но подобный случай является хорошим примером ценности даже небольшого рассмотрения этого вопроса.

Возможно, наиболее распространенным из неправильных

положений для сна, или позиций для сна, является та, в которой тело лежит на спине, а под голову подкладывается большая подушка. Это естественным образом толкает голову вперед и способствует постоянному изгибу позвоночника и круглым плечам. Если человек привык спать на спине, или если это любимое, или преобладающее положение во время сна, то следует во что бы то ни стало отказаться от подушки. Сон на спине на ровной поверхности без подушки, будет способствовать хорошему положению позвоночника. Но такое положение тела (на спине) все же нежелательно по другим причинам.

Любопытно, что человек – это единственное животное, которое пытается спать на спине, причем эта привычка в значительной степени является результатом обучения в младенчестве. Матери почти всегда укладывают своих детей спать на спину и в начале своей жизни младенец сам не может изменить свое положение во время сна. Однако, после достижения возраста одного-двух лет, большое количество детей спонтанно переворачиваются и спят на груди. Правда заключается в том, что спать на животе так же естественно для человеческой расы, как и для любой другой формы жизни и те, кто пробовал спать на животе, обычно находят, что это наиболее удобное положение для сна.

Когда человек спит на животе, его голова естественно повернута в одну сторону. Мы предположим, например, что голова повернута в правую сторону. В этом случае левая рука

либо лежит прямо на левой стороне тела, либо она может быть сложена вдвое под прямым углом с кистью и запястьем под талией. Комфорт обычно достигается, тогда, когда правая рука лежит около лица. При сне на животе не имеет существенного значения есть ли у человека подушка или нет, но небольшая подушка, если она вообще есть, является преимуществом, так как она заставляет верхнюю часть позвоночника подниматься вверх и назад и, таким образом, убирает любую тенденцию к образованию «круглых плеч». Сон в таком положении поможет исправить сформировавшуюся и неправильную осанку во время бодрствования.



Это идеальное положение для сна. Та рука, которая не видна находится либо на другой стороне тела, либо ее запястье и кисть могут находиться под талией. Это поло-

жение дает большую свободу для глубокого брюшного дыхания во время сна.



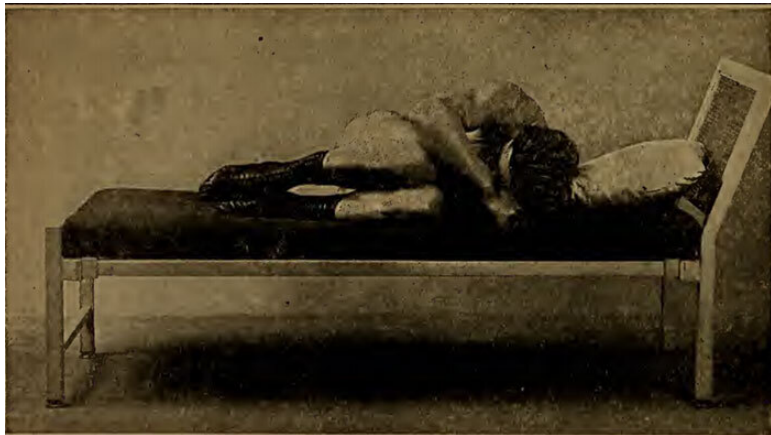
Если человек спит на спине, он должен, ради своего позвоночника, делать это без подушки. Подушка запрокидывает голову вперед.

При сне на боку подушка необходима для удобства. Это может быть довольно полезное и удобное положение, если человек не будет слишком сильно сворачиваться калачиком. Многие люди, спящие на боку, особенно в холодную погоду, имеют привычку наклонять голову вперед, подтягивать колени вверх, прижимая их друг к другу в очень тесной позе. В результате этого опускания головы и сжатия грудной клетки приводит к тому, что затрудняется или делается невозмож-

ным свободное дыхание и следовательно, возникает нехватка воздуха, именно тогда, когда наиболее необходим обильный приток воздуха. Восстановительные и реставрационные процессы сна, естественно, частично зависят от достаточного количества кислорода, поступившего в организм.

Положение лежа на груди является чрезвычайно ценным по той причине, что тело естественным образом слегка повернуто в одну или другую сторону, в зависимости от того, в какую сторону повернуто лицо. При этом брюшная область подвешена таким образом, что легко практиковать глубокое, полное, брюшное дыхание. Поскольку диафрагмальное или брюшное дыхание является единственной формой дыхания, используемой во время сна, то можно понять, что эта позиция тела является самой выгодной для спящего человека.

Воспользовавшись приведенными здесь рекомендациями, читатель должен изучить свою собственную позу для сна и свои собственные требования или пожелания к этому положению тела. Выясните, есть ли у вас искривление позвоночника, а затем адаптируйте свою позу во сне таким образом, чтобы вес тела сам, естественным образом стремился исправить это искривление. Если у вас в состоянии бодрствования одно плечо находится выше, чем другое, то искривление естественным образом распространяется на другую сторону, то спите на стороне более низкого плеча.



Это пример нездоровой позы для сна, стесняющей легкие и другие жизненно важные органы. Лучшие «вытянуться», даже если для сохранения тепла придется использовать дополнительное одеяло.



Эти две фотографии показывают взаимосвязь между положением во время сна и искривлением позвоночника. В случае левостороннего искривления видно, что сон на левом боку, как на верхней фотографии, будет иметь тенденцию к преувеличению искривления под действием веса тела. С другой стороны, сон на правом боку, как на нижней фотографии, будет способствовать исправлению такого искривления только за счет веса тела. Это очень важно учитывать, когда в состоянии бодрствования одно плечо ниже другого.

Если у вас круглые плечи, то спите без подушки, когда лежите на спине и с подушкой, если вы лежите на животе. Эти рекомендации просты сами по себе, но они заслуживают

самого тщательного рассмотрения и практики.

Часть вторая. Упражнения и сохранение молодости

Состоит из уроков с восьмого по двенадцатый

VIII. Общие упражнения для отсрочки старости.

IX. Упражнения для сердца в последующей жизни.

X. Сохранение выносливости молодости.

XI. Дыхание для сохранения молодости.

XII. Массаж.

Урок VIII. Общие упражнения для отсрочки старости

Люди часто говорят, что лучше износиться, чем заржаветь. Однако великая истина заключается в том, что человек быстрее ржавеет, чем изнашивается.

Состояние активности – это нормальная характеристика молодости. Бездеятельность характерна для глубокой старости. Это верно для всех форм животного мира. Старая собака, изможденная и окоченевшая, кажется, в свои годы так же мало расположена к здоровой активности, как и пожилой джентльмен, который уже решил, что он стар и мало что делает, только сидит и занимает место.

Можно даже сказать, что как только человек прекращает активную деятельность, он быстро стареет. Единственный способ оставаться молодым, несмотря на годы – это сохранять активность, характерную для нормальной жизни или что-то близкое к ней. Вы можете не быть таким же ловким и проворным в определенных ситуациях, но прекращение любой физической активности неизбежно приведет к быстрой дегенерации.

Помимо систематических упражнений, все виды отдыха и занятий на свежем воздухе будут иметь бесконечную ценность.

Садоводство предоставляет самые восхитительные воз-

возможности для интересной и полезной деятельности и есть много сельскохозяйственных обязанностей, которые точно соответствуют состоянию людей, которые больше не способны к сильным нагрузкам, но все еще могут выполнять полезную и ценную работу.



Показываем общий принцип, с помощью которого можно сохранить гибкость суставов. Для борьбы с тенденцией к тугоподвижности суставов каждый день необходимо практиковать их умеренное сгибание и разгибание, чтобы сохранить их эластичными, а следовательно, их молодость. Начиная с пальцев, сгибайте каждый сустав во всех направлениях до упора. После пальцев согните запястья, затем локти, плечи, пальцы ног, лодыжки, колени и бедра.



Упражнения на растягивание всех частей тела не только способствует укреплению силы тела, но и делает его более гибким. Растягивайте даже кончики пальцев на вытянутых руках.



Полное сгибание рук, запястий и пальцев – это форма растягивания. Это должно быть частью упражнения на сгибание суставов для всех уже упомянутых частей тела.

Иногда можно рекомендовать рубку дерева топором или пилой. Уильям И. Гладстон, прозванный «Великим стариком Англии», привык наслаждаться прогулками по пересеченной местности и любил рубить дрова. Свою привычку рубить дрова он сохранил до конца жизни – не потому, что ему нужна была древесина, а потому, что он нуждался в превосходном качестве здоровья, которое помогало ему поддерживать это физическое упражнение.

В целом, однако, тяжелые физические упражнения не подходят для мужчин старше среднего возраста. Все действия, которые являются слишком тяжелыми или насильственными могут привести к нежелательной нагрузке в любой период жизни, но более вероятно, что это произойдет после того, как человек достигнет возраста шестидесяти или семидесяти лет. Правда, это зависит отчасти от того, привык ли человек к сильным физическим нагрузкам или нет.

Человек, привыкший всю свою жизнь заниматься легкой атлетикой, окажется способным выдерживать нагрузки, которые были бы опасны для того, кто избегал физических нагрузок и чьи ткани тела, следовательно, стали мягкими, слабыми и хрупкими.

Тем не менее, верно то, что в целом, умеренность в на-

грузках должна быть ключевым моментом физической подготовки после среднего возраста.

Термин «средний возраст» очень эластичен. Вы можете считать, что от сорока до сорока пяти лет – это средний возраст и вы можете чувствовать себя старым, начиная с пятидесяти лет, или вы можете считать, что средний период жизни – от пятидесяти до шестидесяти пяти лет.



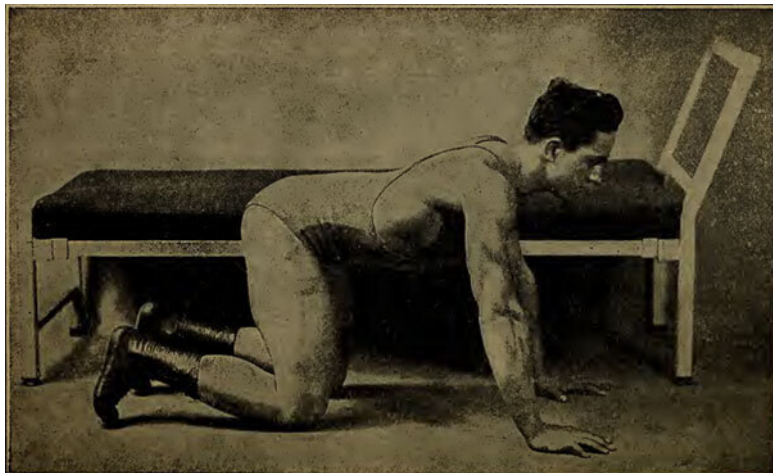
Тугое сдвигание ног, согнутых в коленях, «складной нож», как описано выше, служит для того, чтобы растягивать те ткани, мышцы и связки, которые не задействованы при обычном растягивании. Складывайте себя, как можно сильнее несколько раз.

Несомненно, период бодрости, энергии и всесторонних способностей в среднем возрасте в некоторых случаях выходит далеко за библейский возрастной предел. Но как бы вы ни интерпретировали значение слова «средний возраст», если вы, безусловно, пережили свою молодость, то лучше всего соблюдать умеренность в качестве физических упражнений и при необходимости восполнять его количеством.

В предыдущих главах мы видели, что более важными упражнениями в пожилом возрасте являются те, которые направлены на поддержание позвоночника прямым, гибким и нормальным. Но в дополнение к основным описанным упражнениям для позвоночника, необходимо ежедневные упражнения для всего остального тела.



Энергичное упражнение с ударами ногами, выполняемое в положении лежа. Упражнения в таком положении дают меньшую нагрузку на сердце, чем упражнения в положении стоя.



Это первая позиция эффективного упражнения на растяжку тела, воздействующего в первую очередь на мышцы живота и брюшного пресса. (См. следующую фотографию.)



Из положения, в котором вы стояли на руках и коленях на предыдущей фотографии, поднимите бедра как можно выше, как показано на этой фотографии. Повторите несколько раз.

Идеальными упражнениями для людей пожилого возраста являются те, которые способствуют развитию гибкости. Эластичное состояние всех тканей и суставов тела очень важно, так же, как гибкость – имеет первостепенное значение для позвоночника. Это не только потому, что важно иметь возможность сгибать суставы до предела, но и потому, что это означает в отношении кровообращения и здоровья тканей в целом.

Чтобы сохранить эти ткани настолько живыми, насколько это возможно, необходимо сохранять их эластичными и упругими. Все виды упражнений на растягивание и сгибание, направленные на развитие этой необходимой гибкости, очень важны для тех, кто хочет избежать старости. Вы должны сохранять подвижность, или возможность свободного движения каждого сустава и каждой подвижной части вашей анатомии. Лучший способ сделать это – тщательно разминать каждую часть, по крайней мере, один раз в день и сгибать каждый сустав до предела. Такие растягивающие и сгибающие движения следует применять, по возможности, даже к пальцам рук и ног.

Упражнения, показанные на рисунках, должны подсказать ряд движений для этой цели. На этих фотографиях хорошо виден план, на котором основаны эти упражнения, а также их цель. Вы должны изучить свои собственные требования и составить собственную схему упражнений. Вы увидите, что сможете применить этот принцип к каждому движению и к каждой части своего тела.



Первая позиция еще одного энергичного упражнения на растяжку. (См. следующее фото.)



Из положения сидя на предыдущей фотографии поднимите спину и бедра как можно выше, даже приподнимая пятки. Это упражнение в первую очередь воздействует на мышцы спины и бедер.

Отличный метод – это начать с кончиков пальцев. Сначала вытяните руки далеко в стороны и вытяните пальцы. Затем согните или сложите пальцы в кулак, таким образом, чтобы создать максимально возможную нагрузку на суставы, то есть сгибая каждый сустав пальца до максимально возможной степени. После нескольких «расслабляющих» движений пальцев и суставов большого пальца – вы можете сделать следующий шаг, перейдя к переходите к запястью. Запястье естественным образом сгибается вверх-вниз и враща-

тельные движения. Далее переходите к локтям, сначала растягивая руки, затем сгибая их до тех пор, пока они не будут как можно плотнее сложены вдвое. Вы переходите к шее, затем к туловищу, затем к бедрам, коленям, лодыжкам и, наконец, к лодыжкам и, наконец, к пальцам ног. По достижении туловища используйте специальные упражнения для позвоночника, выбирая такие, которые, по результатам изучения вашего собственного случая – являются наиболее соответствующими вашим требованиям.

Всегда лучше построить свою собственную схему тренировок, а не слишком строго следовать инструкциям другого человека. Однако, возможно, вы сочтете выгодным следовать какой-то схеме общих упражнений, которую я предложил, в сочетании с любыми движениями, которые вы, возможно, найдете особенно соответствующим вашим потребностям.

Урок IX. Упражнения для сердца в позднем периоде жизни

В последние годы люди среднего возраста стали жертвовать собой в огромных масштабах. Статистика показывает, что уровень смертности среди людей в возрасте от пятидесяти до пятидесяти пяти лет за последние тридцать лет увеличилась более чем в два раза.

Дегенеративные заболевания артерий, почек, сердца и печени ответственны за увеличение смертности среди людей этого возраста.

Именно в этот период жизни средний человек становится наиболее ценным для общества. По крайней мере, это относится к профессионалам в той или иной сфере деятельности, а также к работникам умственного труда. Когда люди умирают в этом возрасте, это означает потерю лучших мозговых сил в обществе, поскольку они достигли того периода, когда они способны выполнять работу лучше, чем когда-либо прежде.

Эти дегенеративные заболевания в значительной степени являются результатом стагнации и бездеятельности среднего человека. У человека, который занимается физическими упражнениями, не переедает и не нагружает свою организм алкоголем или распущенностью, никогда не разовьются эти дегенеративные заболевания в столь ранний период жизни.

Состояние почечной недостаточности, или затвердения печени, или сердечной недостаточности, или изношенность артерий, обычно должно наступить только через тридцать или сорок лет. Эти дегенеративные процессы – просто процессы старости, которые проявились слишком рано.

Человек может быть во многих отношениях картиной здоровья и все же некоторые части его рабочей машины могут быть изношены. Этот процесс износа можно предотвратить с помощью правильных привычек и остаточным количеством физических упражнений.

Обычно можно сказать, что должна быть разница между физическими упражнениями, которые человек должен выполнять например, после пятидесяти лет и теми, которые он выполняет после семидесяти лет, но это зависит от конкретного человека.

В Англии бег по пересеченной местности был популярным занятием для многих поколений и англичане среднего возраста часто проявляют такой же большой интерес к бегу, как и мальчишки. Часто случается так, что отец стартует в одном забеге со своим сыном.

Это лишь показывает, что человек, который продолжал заниматься спортом или продолжал делать большее или меньшее количество физических упражнения, может быть в состоянии после пятидесяти лет заниматься той же деятельностью, что и в молодости. Но если он этого не сделал, существует вероятность напряжения систем организма при

выполнении непривычных упражнений. Лучше перестраховаться, чем потом жалеть. Поэтому в большинстве случаев пятидесятилетнему мужчине следует ограничиться, по крайней мере, вначале, упражнениями, которые в иных случаях подходят для семидесятилетних и старше.

Прежде чем приступать к любой форме физической подготовки, рекомендуется пройти обследование сердца. Это не значит, что нужно избегать любых упражнений, если обследование сердца не дало положительных результатов. Даже слабое сердце со временем может быть укреплено, но обследование — это хорошая мера предосторожности против возможности совершить какое-либо через-чур большое усилие, если в это время человек не приспособлен для получения таких нагрузок. Если есть слабость в сердце, то это, естественно, побудит человека быть очень осторожным. Даже если сердце кажется нормальным с обычной точки зрения, все равно есть все основания соблюдать осторожность при первых физических тренировках, если вы не привыкли выполнять физические упражнения в течение многих лет жизни.

Вы должны знать, что сердце, как и другие органы тела, приспособляется к предъявляемым к нему требованиям. Молодой человек, занимаясь легкой атлетикой, проходит курс «тренировок», с целью адаптации сердца, чтобы выдерживать сильные физические нагрузки. При таких упражнениях сердце как бы растет, укрепляется и увеличивается в размере.

О таком увеличенном сердце часто говорят как об «атлетическом сердце». Это обычно означает, что оно больше и сильнее, чем сердце обычного человека, но не то, что оно ненормальное или нездоровое. Как правило, сердце спортсмена намного лучше приспособлено к жизни, чем сердце не спортсмена. Экстремальные нагрузки в случае человека, который не развил свое сердце, могут привести к перенапряжению этого органа. Помните, что при беге на длинные дистанции и других видах легкой атлетики именно сердце несет на себе большую часть нагрузки. Не следует пытаться делать такие усилия без предварительной подготовки к ним, необходимо постепенно приучать организм и особенно сердце, к дополнительному объему работы. Все это особенно относится к мужчинам старше пятидесяти лет, когда в течение значительной части своей жизни они пренебрегали выполнением физических упражнений.

Сердце никогда полностью не отдыхает. Оно работает каждую минуту своей жизни, но бездеятельная жизнь означает сравнительный отдых для сердца, по сравнению с требованиями энергичной мышечной работы или выполнения физических упражнений. Когда человек в течение многих лет не делает ничего более напряженного, кроме как одеваться, питаться и ходить обычной походкой по городу, его сердце находится как бы в отпуске, если речь идет о каких-либо напряженных нагрузках. Энергичная мышечная работа, принятая в таком случае, будет иметь достаточное количе-

ство вредного воздействия на мышцы. Она может сделать их жесткими и болезненными, но это не имеет особого значения. И в то же время – это может серьезно повлиять на состояние сердца.

Я подробно останавливаюсь на этом моменте, потому что это чрезвычайно важно. Энтузиазм – это прекраснейшая вещь в мире, но когда человек берется за программу необычных физических упражнений, этот энтузиазм может завести его слишком далеко. Любой план физической подготовки, который вы можете подготовить для себя, должен быть составлен таким образом, чтобы постепенно увеличивать количество выполняемых физических упражнений. Не заходите слишком далеко в первый день. Не повторяйте упражнения слишком много раз. Начинайте с более легких движений и оставьте более сложные на более поздний период.

В связи с необходимостью избегать нагрузки на сердце, упражнения часто рекомендуется выполнять в положении лежа. Сам факт лежания имеет немедленный эффект отдыха сердца по физиологическим причинам.

Сердце человека, как и его позвоночник, испытывает большую нагрузку, чем сердце любых других животных, поскольку человек находится в вертикальном положении.

Как вы знаете, сердце – это просто мышечный насос. В горизонтальном положении, подобном тому, которое является привычным для низших форм животного мира, сердце просто перекачивает кровь по артериям и венам. Но че-

человек принимает горизонтальное положение только в положении лежа. При возвращении в вертикальное положение сердцу необходимо заставить кровь подниматься вверх на несколько футов (примечание переводчика: 1 фунт=30 сантиметров) на всю высоту тела. В артериях должно быть такое давление на кровь, чтобы заставить кровь в венах собираться и двигаться от ног вверх по всему пути обратно к сердцу. Человеческое сердце, следовательно, выполняет гораздо большую работу чем у собаки, аллигатора или льва.

Когда сердце перекачивает столб крови от ног до сердца, то в тот момент, когда человек ложится, эта центральная насосная станция отдыхает. Также есть определенная степень отдыха для сердца, когда человек сидит.

Есть одно очень спокойное и освежающее положение тела, которое дорого сердцам всех людей, хотя оно и не одобряется их лучшими половинами. Это очень приятная, хотя и неэстетичная поза – сидеть на стуле, положив ноги на стол или парту. В конце концов, возражение против этой позы несколько условны. Не существует вопроса о комфорте, который она дает, а есть физиологические причины для такого отдыха. Эта поза дает отдых сердцу, а также обеспечивает особенно хорошие условия для дренажа крови в венах ног. В положении стоя эти вены переполнены кровью, которая движется вверх против силы тяжести, испытывают значительное напряжение. Это напряжение немедленно снимается, когда ноги приподнимаются вверх так, что вены легко дренируют-

ся под действием той же силы тяжести. Это особенно важно в случае тех людей, которые страдают от варикозного расширения вен, Как это ни просто, но нет другой меры, которая так быстро принесет облегчение.

Если вы долгое время стоите на ногах, то облегчение наступит, если вы просто ляжете. Но вы найдете гораздо большее облегчение, если поднимите ноги вверх, поместив и, например, на спинку кровати или положите ноги на стул или даже на письменный стол, когда сидите.

Возвращаясь к теме упражнений в положении лежа. Можно заметить, что поскольку в таком положении сердце освобождается от большей части своей обычной работы, любое мышечное усилие, сделанное в положении лежа, будет связано с меньшей нагрузкой на сердце, чем аналогичное усилие в положении стоя.

Другими словами, вы можете выполнять движения рук, ног и туловища, лежа на спине, со сравнительно небольшим усилием сердца. Большинству из нас не нужно быть настолько внимательными, но я остановился на этом вопросе для того, чтобы даже самые слабые могли найти методы развития силы для себя. В большинстве случаев мужчины, дожившие до шестидесяти лет и старше, имеют довольно хорошие сердца, в противном случае они никогда бы не прожили так долго. Шестьдесят лет – это большой промежуток времени для одного органа, чтобы продолжать работать без отдыха. Так что даже слабое сердце должно быть мощным и

поистине чудесным механизмом.

Примите решение, что вы не заржавеете. Помните, что застой означает вырождение. Активность – это основополагающий принцип жизни. Будьте активными и вы сохраните здоровье. Будете бездеятельными и вы заржавеете.

Урок X. Сохраняем выносливость молодости

Если и есть какое-то высшее упражнение для преклонного возраста, которое ценнее любого другого с точки зрения конституции и здоровья, то это ходьба.

Если есть одна форма деятельности, в которой пожилой человек способен превзойти молодого, то это ходьба.

История пешеходного движения полна именами людей, пожилых годами, но молодых телом и духом, которые превзошли рекорды ходьбы более молодых людей. Во многих случаях, когда эти люди посвятили всю свою жизнь ходьбе или «пешему туризму» в качестве отдыха, факт заключается в том, что в более зрелом возрасте им часто удавалось превзойти рекорды на длинные дистанции, которые они устанавливали ранее.

Примером этому является случай Эдварда Уэстона, знаменитого трансконтинентального путешественника. Во время своего последнего путешествия от берега одного океана до берега другого океана, когда он бы уже в семидесятилетнем возрасте, он прошел этот путь быстрее, чем в более ранние годы. То же самое можно сказать о Дэне О'Лири, другом известном ходоке на длинные дистанции.

В области быстрой ходьбы по сравнению с трансконтинентальными путешествиями, «Джим» Хокинг из Нью-Йорка —

это еще один выдающийся пример доказанной выносливости в среднем возрасте. В течение многих лет Хокинг ставил рекорды ходьбы между Нью-Йорком и Филадельфией, преодолевая расстояние в сто миль (примечание переводчика: 161 километр). Это давно стало популярным развлечением среди пешеходов – попытаться пройти это расстояние за двадцать четыре часа. Господину Хокингу оставалось побить все рекорды.

В течение многих лет он совершал эту прогулку раз в год. Сначала он преодолел это расстояние за двадцать четыре часа, затем – за двадцать три часа, потом – за двадцать два и, наконец, за девятнадцать часов и шестнадцать минут. Теперь когда ему уже за шестьдесят, он ходит лучше, чем когда-либо. В шестьдесят два года он прошел пешком от Нью-Йорка до Буффало, расстояние 405 миль (примечание переводчика: 651 километр) за шесть дней и четыре часа, проходя в среднем по шестьдесят пять миль (примечание переводчика: 105 километров)

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.