

ЗДОРОВЬЕ: УМНЫЕ МЕТОДИКИ

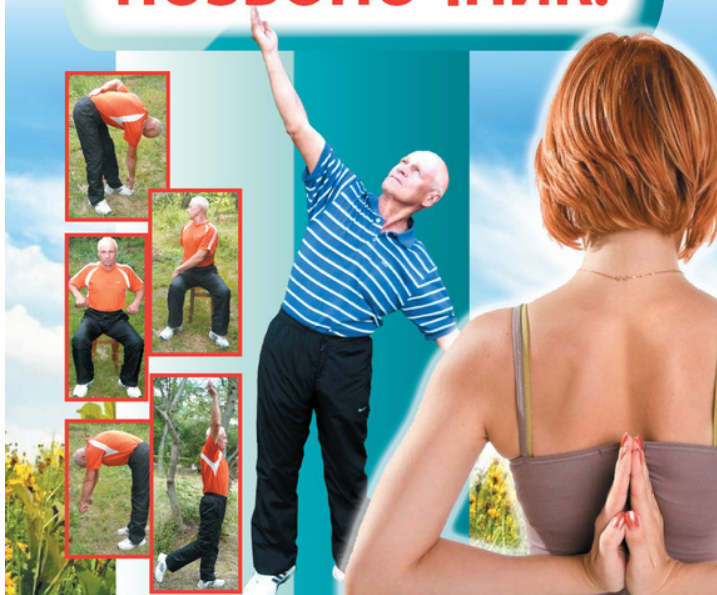


Светлана Григорьева

# МИКРОГИМНАСТИКА

доктора **ПОПОВА**

**Спаси** СВОЙ  
**ПОЗВОНОЧНИК!**



**Светлана Григорьева**  
**Микрогимнастика**  
**доктора Попова. Спаси**  
**свой позвоночник!**  
**Серия «Здоровье: умные методики»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6662002](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6662002)*

*Светлана Григорьева. Микрогимнастика доктора Попова. Спаси свой  
позвоночник!: Москва; АСТ; 2014  
ISBN 978-5-17-082876-0*

### **Аннотация**

В книге изложен опыт применения эффективной, признанной во всем мире, методики доктора Петра Попова для восстановления здоровья опорно-двигательной системы. Она помогла сотням и тысячам людей, среди которых известные спортсмены, актеры, артисты балета... Мы также можем идти к исцелению с этой уникальной общедоступной гимнастикой. Наградой за последовательное включение в режим движения будет бесценный дар – здоровье позвоночника и организма в целом. Помимо занятий по методу доктора Попова, книга содержит проверенные способы, советы и рекомендации из других систем и методик, позволяющие снять боль, разбудить дремлющие силы организма, восстановить и сохранить здоровье.

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Предисловие  | 6  |
| Глава 1. Ключ к спасению позвоночника по методике Петра Попова | 12 |
| Об авторе методики   | 12 |
| Общие принципы методики доктора Попова                         | 15 |
| Виды микродвижений   | 20 |
| Покачивания  | 20 |
| Малые сотрясения   | 20 |
| Потягивания  | 21 |
| Вращения   | 21 |
| Прежде чем приступить к занятиям                               | 23 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                              | 28 |

# **Светлана Григорьева**

## **Микрогимнастика**

### **доктора Попова. Спаси свой позвоночник!**

Очень понравились упражнения для тех, кто за компьютером работает. Я по 16–18 часов в день порой без отрыва сижу, про спину даже говорить больно было. А теперь две минуты зарядочки, не вставая от монитора – и могу дальше рисовать.

*Олег, дизайнер, 27 лет*

Говорили мне в школе, что движение – это жизнь. А дошло впервые только после этой книги. Очень понравилось, что упражнения простые, не нужно никаких героических усилий. Покрутил головой, пожал плечами – и вдруг отступили старые хвори. Спасибо!

*Вадим, 33 года*

Полезная книга. Про методику доктора Попова находил какие-то куски в интернете, но вот так, целиком, даже не рассчитывал. Оказалось, я многого не понимал, все-таки отдельное упражнение и понимание зачем его делаешь – разные вещи.

*Стасов Игнат, 53 года*

Рекомендую всем методику доктора Попова! Она элементарна, не требует сверхчеловеческой настойчивости. Я бы сказала, что она естественна, а потому действенна. А автору этой книги – большое спасибо за то, что так доходчиво все оказалось изложено, и с понятными фотографиями.

*Тамара Владиславовна, 63 года*

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

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

# Предисловие

Я хорошо запомнила один из февральских дней. Это была суббота. Обычный день, обычные дела по дому. Я нагнулась, чтобы выполоскать белье, и... едва устояла на ногах от сильного прострела в спине. Кое-как доползла до кровати и несколько часов могла провести только в горизонтальном положении.

Боль в спине не прошла ни на другой день, ни на следующий. Спина «ныла» даже безо всяких движений, не давая забыть о себе. Ничего не оставалось, как идти в больницу. Пожилой врач, выслушав и осмотрев меня, сказал, что это типичное проявление остеохондроза, который, как всегда, «пришел неожиданно». При этом доктор обратил мое внимание на то, что боль возникла при наклоне, то есть во время резкого движения.

Мне назначили трехдневный курс вольтарена. Однако и после уколов спина побаливала, сигнализируя, что тут что-то не так. В специальной медицинской литературе я прочла о противовоспалительном препарате, который мне назначили, и еще больше «озадачилась» проблемой, узнав, что это лекарство работает исключительно на снятие боли, но никак не на излечение. К тому же, кроме временного обезболивания, мы получаем с этими сильнодействующими препаратами нестероидной группы букет осложнений и побочных эф-

фектов.

Я как могла, долго отмахивалась от проблемы. Такова наша природа. Тянем до последнего. Пока не станет совсем плохо. Ведь больной, изможденный позвоночник, посылающий вначале «первые звоночки», которые мы столь долго не хотим слышать, может наказать нас постороже. Так, что и ноги перестанут ходить. Все-таки не хотелось, чтобы в относительно молодом возрасте тебя «скрутило в дугу».

Ходить по врачам и массажистам мне было некогда (а может, просто не припекло). Пробовала бессистемно делать какие-то упражнения. Боль немного стихла, и я вернулась к обычному образу жизни.

Соседка Валентина Ивановна рассказала о простой, но эффективной методике, которая помогла ей излечиться. Боли в пояснице ее мучили несколько лет. Причем настолько сильные, что порой она не могла ни сидеть, ни ходить, а уж встать-сесть можно было только с криком боли. И это в пятьдесят три года! Что только она не перепробовала. Проходила курсы лечения, посещала салоны с турманиевой керамикой, делала массажи, лечилась в санаториях... Все это приносило кратковременное улучшение здоровья... До тех пор, пока она не познакомилась с методикой доктора Попова и его уникальными методами лечения без использования лекарств.

Соседка по даче, Валентина Васильевна, рассказала мне об этой системе и показала упражнения. Мне они сразу по-

направились – очень просто их выполнять, а помогают они очень быстро. Однажды в магазине увидела книжку, которую написал доктор Попов, и сразу же купила. Из нее узнала множество упражнений, которыми поделилась и с родственниками, и с Валентиной Васильевной, и с другими знакомыми. А вскоре я познакомилась с врачом, который в своей практике применяет различные методы лечения позвоночника, в том числе и по системе доктора Попова. От него узнала много практических советов – он предупредил меня, что не все упражнения можно делать каждому, нужно учитывать различные особенности организма и образа жизни.

И тогда я поняла, что хочу поделиться всем, что узнала, с разными людьми. Так, чтобы эта книга стала для вас тем первым шагом к здоровью, каким для меня стал разговор с Валентиной Васильевной. Если эта книга как-то вдохновит вас на занятия со своим позвоночником, обязательно найдите труды Попова и проработайте их. Информацию ведь надо получать «под разными углами». Здесь вы найдете информацию о системе Попова, как поняла ее я, упражнения, которые помогли мне, моей соседке и еще десятку людей, нашим знакомым и друзьям. Но всегда полезно прочитать и «классику» – постарайтесь найти книгу Петра Попова «Микрोगимнастика для позвоночника», возможно, вы найдете в ней и другие советы, которые окажутся полезными именно для вас.

Итак, вначале о самой методике. Микрोगимнастика вра-



ча-травматолога, иглорефлексотерапевта и мануального терапевта Петра Александровича Попова основана на специальных лечебных движениях небольшой амплитуды, которые выполняются по принципу колебаний маятника. Результаты применения этой методики поражают: люди восстанавливаются после травм опорно-двигательного аппарата, заболеваний позвоночника и суставов за несколько недель.

Данная система упражнений сформировалась доктором в процессе долгих лет работы со спортсменами и артистами балета. Опорно-двигательная система людей этих профессий испытывает колоссальные физические нагрузки и крайне нуждается в реабилитации. Петр Попов вопреки прогнозам врачей помогал восстанавливаться спортсменам после тяжелых травм за несколько недель, возвращая им радость здоровья.

Конечно, восстановительных методик для позвоночника сейчас существует большое множество. И в любом случае нужен разумный подход, консультации с врачом. Нужно слушать и понимать свой организм. А это непростая наука, которой необходимо учиться.

В микрогимнастике Попова, которая «вытаскивает» из болячек многих людей разных возрастов, меня порадовало то, что его система несложная, не требует специальных тренажеров и приспособлений, ею можно заниматься в домашних условиях. Еще один весомый плюс – выполнение упражнений дает заряд хорошего настроения, что тоже немаловажно.

но.

Мой совсем невеселый случай заставил меня повернуться «лицом» к своему здоровью и позвоночнику. Ведь не зря известный натуропат Поль Брэгг утверждал, что позвоночник – «вешалка всех болезней».

Я начала выполнять упражнения – в перерывах между работой, а некоторые из них – даже во время поездок в транспорте. Облегчения не заставили себя долго ждать. Уже через несколько недель меня перестала беспокоить «болящая» поясница, улучшилось самочувствие, стала раньше просыпаться, утром чувствовать себя гораздо бодрее.

Конечно, за это время мне пришлось перелопатить кучу литературы, узнать от своих коллег по несчастью, как они лечили негнувшиеся колени и спины. Многие из них нашли спасение от боли и восстановили здоровье именно с помощью микрогимнастики доктора Попова.

Все, что мне удалось услышать, узнать и прочесть, я решила представить в этой книге. Стоит отметить, что опыт излечения от болезней по методу доктора Попова и предложенные упражнения излагаются в авторской редакции. Поэтому они могут отличаться от официальной микрогимнастики Петра Попова. Часть упражнений и советов, хорошо зарекомендовавших себя, взяты из личного опыта, других методик и систем.

Малыми нагрузками, последовательно и постепенно мы можем спасти свой позвоночник и даже вернуться к нор-

мальному образу жизни после травм. Было бы желание. И стремление одержать победу над собственной ленью.

Эта книга для тех, кому важны вопросы здоровья, ведь оно начинается с восстановления нашей «оси жизни» – позвоночника.

# **Глава 1. Ключ к спасению позвоночника по методике Петра Попова**

## **Об авторе методики**

Петр Александрович Попов – врач-травматолог, иглорефлексотерапевт, мануальный терапевт, человек, посвятивший вопросам здоровья и долголетия всю свою жизнь.

В 1980-м он окончил 1-й Московский медицинский институт. Работал участковым терапевтом в сельской глубинке, Москве, научным сотрудником Института рефлексотерапии... Впоследствии получил не один десяток медицинских специализаций.

Освоил и практиковал дыхательные гимнастики, лечебное голодание, восточную медицину, массаж, фитотерапию... Он поставил себе цель – собрать самые уникальные существующие на настоящий момент методы лечения заболеваний позвоночника и суставов, которые применяются в разных странах, у разных народов. Учился у врачей, народных целителей, простых людей. Определяющим в этом вопросе были не звания и регалии, а устойчивый результат.

Воплощая свои идеи в жизнь, Петр Александрович По-

пов создал медицинский центр «Третья медицина». Работал в Центрах подготовки спортсменов, зарубежных клиниках. Является консультантом по балетной и спортивной травме Государственного академического театра классического балета.

Исследовав и обобщив накопленный опыт, Петр Попов создал уникальные, не имеющие аналогов, методики посттравматической реабилитации, оздоровления позвоночника. Они получили мировое признание благодаря поразительным результатам, когда за несколько недель после серьезных травм восстановили здоровье известный голландский горнолыжник (которому врачи прочили инвалидность), автогонщик Олег Кесельман, актер Дмитрий Певцов, многие спортсмены, артисты балета...

Пример излечения автогонщика Олега Кесельмана можно назвать чудом. После перелома ноги, по заключению немецких врачей, он должен был провести восемь недель в гипсе, четыре – посвятить реабилитации, и вероятнее всего, – оставить спортивную карьеру. Доктор Попов «поставил на ноги» гонщика за десять дней. А через пять дней спортсмен «взял» второе место на соревнованиях, опередив 47 машин.

Не так давно Петр Попов сам успешно справился с экзаменом, который преподнесла ему жизнь – восстановил по авторской методике руку после серьезной травмы локтя. После операции врачи были убеждены, что о мануальной терапии доктору Попову придется забыть. Однако уже через па-

ру недель специалисты были шокированы положительными изменениями.

Являясь потомственным врачом, исследователем и практиком, новатором во многих вопросах, Петр Попов берет за основу целостный подход к здоровью человека, соединяет в своих методах лечения разные рецепты исцеления, полюса и измерения.

# **Общие принципы методики доктора Попова**

Петр Попов обращает внимание на то, что в названии «позвоночник» легко услышать слова «звонок», «звоночек», проводя аналогию с клавиатурой. Семь нот, и семь шейных позвонков. Пять «черных» клавиш в октаве, и пять поясничных позвонков. Двенадцать полутонов октавы, и двенадцать грудных позвонков. Случайность ли?

Исходя из этого, по мнению доктора Попова, позвоночник – уникальный инструмент, который нужно правильно настроить.

Позвоночник – ось и отражение всего организма. Он удерживает его стабильность и целостность. Если эта ось, каждый ее позвонок, правильно выстроены, то они подобны хору, в котором все голоса звучат гармонично, слаженно, и каждый из них выполняет свою незаменимую функцию.

Уже стала избитой фраза: человек молод настолько, насколько молод его позвоночник. Я это поняла лет пятнадцать назад, когда по роду журналистской работы общалась с молодой на вид женщиной. У нее было прекрасное молодое лицо, ухоженные руки, шея, супермодная одежда... Но когда она повернулась боком, доставая какие-то бумаги, я увидела грузную, неподвижную спину. В то время моей собеседнице было 34 года...

Методика доктора Попова предполагает воздействие на мышцы позвоночного столба путем специальных микродвижений. В отличие от традиционных гимнастик, силовых упражнений, движений с большим размахом и амплитудой, в ней используется метод «малых» движений, выполняемых по принципу колебаний маятника.

Здесь важно понять, что высокоамплитудные «размашистые» движения осуществляются за счет работы крупных мышц тела, а когда выполняются микродвижения – в действие включаются мелкие околопозвоночные мышцы и связки, которые до этого времени не работали. Ежедневные маленькие нагрузки дадут больший эффект, чем непостоянные аритмичные занятия с большими нагрузками в том же тренажерном зале.

Основная задача гимнастики – сделать работу позвоночника гармоничной. А она определяется гармоничной работой каждого позвонка, который должен, скажем так, занять свое, предписанное ему, место и выполнять именно свою функцию. Эта мягкая методика восстановления здоровья опорно-двигательной системы весьма интересная, простая, а самое главное – психологически правильно выстроенная.

Известно, что сухожилия, связки и суставы питаются и формируются через движение. Нужно сделать поправку – «правильные движения». А это правильное положение мышц и связок, гармоничное движение позвонков. Чем больше правильной нагрузки получает позвоночник, тем он



здоровее.

Кости нужно массировать, разминать, чтобы костный мозг получал достаточно питания. Наша опорно-двигательная система должна быть живой.

В свою очередь, воздействие на позвоночник благотворно влияет на положение органов, нервов, сосудов, способствует хорошему кровотоку. А поскольку движения выполняются с удовольствием (человек должен включиться в процесс!), он чувствует себя по-другому не только физически, но и психологически, морально.

Методика доктора Попова эффективна как для реабилитации травм, восстановления организма, так и как постоянная гимнастика, оказывающая целостное воздействие на весь организм.

Большое внимание в методе уделяется соединительной ткани, составляющей тканевую матрицу, основу нашего тела. Соединительная ткань родственна нервной системе. Образно можно представить ее в виде «вездесущей» сверхсовершенной паутины, которая удерживает все тело в стройной и целостной системе. Очень важно следить за ее состоянием, укреплять ее правильными движениями.

Благодаря цивилизации и нашему образу жизни сейчас практически нет людей со здоровыми позвоночниками. Причин дисгармоничной работы нашего «стержня жизни» множество: травмы, резкие наклоны, привычки сутулиться, неправильно сидеть, ходить на высоких каблуках... От од-

нообразных либо неправильных движений, неравномерного распределения нагрузки на позвоночный столб, позвонки меняют свое положение, одни «разбалтываются», делаясь чрезмерно подвижными, другие, мало задействованные, наоборот, «зарастают» и со временем вообще прекращают участвовать в работе.

Если позвонок поврежден или стал работать хуже, для обеспечения общей нагрузки на позвоночник его функции берут на себя другие позвонки, расположенные выше или ниже «больного товарища». Это приводит к их перегруженности и износу.

Что подчас происходит при выполнении традиционных гимнастик? Подвижные позвонки еще больше двигаются, принимая на себя всю нагрузку, следом за ними в «ход» идут здоровые позвонки. В результате «разболтанные» – еще больше «расшатываются», а «зажатые» остаются в том же состоянии. Это еще больше усиливает дисгармонию, поскольку кажущаяся гибкость и подвижность позвоночника обеспечивается за счет гиперподвижных сегментов.

При смещениях позвонков большая нагрузка приходится на удерживающие их мышцы, они перенапрягаются. Для снятия напряжения необходимо расслабление, которого они часто не получают.

К тому же, физические упражнения – не всегда благо. Ряд из них может принести не пользу, а вред, если выполнять их неправильно. Поэтому для многих людей приятным от-

крытием станет то, что лучшей гимнастикой может быть даже лень, которая приносит меньший ущерб организму, чем неправильные нагрузки и движения. При микродвижениях также не исключены «микроошибки», но они позволяют сразу уйти от неприятных ощущений, лучше понять суть движений и исправиться. Однако все-таки подходить к выполнению каждого движения нужно обязательно осознанно.

За счет микродвижений, выполняемых с очень маленькой амплитудой, можно получить большой лечебный эффект, уменьшить подвижность слишком подвижных отделов позвоночника благодаря постепенному включению в движение «застоявшихся» сегментов. Возможно, бездействующие позвонки к этому времени уже изменили или начали менять свою форму, но как только они начнут работать, то начнут восстанавливаться, возвращаться к прежнему здоровому состоянию.

# **Виды микродвижений**

В гимнастике доктора Попова используются разные виды микродвижений – потягивания, покачивания, сотрясения, вращения. Их общие принципы – маленькая амплитуда, последовательность и ритмичность.

Остановимся на них подробнее.

## **Покачивания**

Во многих упражнениях, которые будут представлены ниже, вы найдете плавные маятникообразные движения. Необходимо обязательно уловить типовой элемент маятника (в наклонах, поворотах, скрутках, вращениях), который внесет в движения ритмичность и гармонию.

Польза покачиваний неоспорима. Вспомним деток, которые, убаюканные, хорошо и сладко засыпают. Или, допустим, такую «лечебную» и успокаивающую процедуру, как качание в кресле-качалке или гамаке. Во время таких размеренных движений снимается боль, уходит раздражительность, улучшается сон.

## **Малые сотрясения**

Их можно видеть в ряде упражнений, которые выполня-

ются, например, в известной «позе кучера». Небольшими встряхиваниями можно расслабить мышцы, связочный аппарат, снять накопившееся напряжение. Иногда нас даже раздражает, когда человек, допустим, качает или трясет ногой. А таким образом он просто пытается расслабить спазмированные мышцы. Когда мы ударились о что-то твердое, повредили руку или ногу, то часто неосознанно стараемся встряхнуть поврежденной конечностью, чтоб расслабить ее и снять боль.

## **Потягивания**

С них рекомендуется начинать каждое утро. А как иначе? У многих осталась привычка из детства – после сна сладко потянуться. А ведь это целая система полезных движений, которая принесет пользу и доставит удовольствие каждому позвонку и суставу. Потягивания – это также работа на связочный аппарат. Что характерно для потягиваний? Мы тянемся до определенного предела, порога, и еще чуть-чуть до приятных ощущений. Этот принцип также лежит в основе микрогимнастики доктора Попова.

## **Вращения**

Речь идет о маленьких, плавных микровращениях, благодаря которым можно представить наш позвоночник единым

целым, почувствовать движение каждого позвонка, как они включаются в процесс. Эти упражнения направлены на гармонизацию работы позвонков и позвоночника в целом, его разогрев, мягкую коррекцию, достижение «мышечной радости» и спокойствия.

В гимнастике доктора Попова важное место отводится так называемой **«позе плода»**, аналогичной той, которую человек занимал, находясь в чреве матери. В этом положении тело расслаблено, полусогнуты (или скрещены) руки, ноги... В позе плода уходит напряжение, организм начинает вспоминать правильные функции. В ней выполняется ряд микродвижений, микровращений, способствующих правильно-му выстраиванию позвонков.

Стоит отметить, что часто при болях поза плода – самое безболезненное положение, которое интуитивно принимает человек. В случае боли он старается занять самое комфортное для себя положение – лежа на спине, подобрав ноги, либо на боку, используя в качестве подпор подушки. В таком положении организм легче переносит нагрузки. Именно в позе плода при травмах, болях выполняются многие микродвижения.

# Прежде чем приступить к занятиям

Эта небольшая «вступительная часть» должна помочь преодолеть инерцию и лень, или даже спеть оду известной «двигательнице прогресса». Ведь нельзя делать упражнения (да и вообще что-либо), не зная, что ты делаешь и для чего. Выполнение гимнастики должно быть желанным и осознанным.

Для того чтобы каждое движение выполнялось правильно, нужно, опять же, вернуться к основам анатомического строения костно-мышечной системы и принципам работы данной гимнастики.

Говоря о мышечной системе человека, мы, как правило, имеем в виду большие мышцы, которые позволяют сгибать, наклонять, поворачивать тело или конечности. Но ближе к позвоночнику мышцы уплотняются, их, очень мелких, становится гораздо больше. Вокруг него проходит больше десятка уровней мышц, мышцы переходят в связки.

Эти мышцы (с маленькой амплитудой, но огромной силой) удерживают позвоночник и избирательно обеспечивают работу отдельных двигательных участков (сегментов) позвоночника. Мелкие мышцы могут частично уменьшать, сковывать движения в «зажатых» позвоночных сегментах, о которых мы уже говорили.

Но поскольку в данных мышцах возникают небольшие на-

пряжения, неполноценно работающий (а то и неработающий вовсе) позвоночно-двигательный сегмент человек не ощущает, либо это сопровождается незначительными, малозаметными болями.

Когда, к примеру, человек испытывает радикулитные боли, то в действие включаются связки. Если один из позвонков немного соскользнул со своего места, связки сжимают, фиксируют этот позвоночно-двигательный сегмент, защищая организм от более серьезных последствий, того же повреждения спинного мозга. То есть этот спазм мышечно-связочного аппарата – своего рода новый уровень защиты организма.

При радикулитных болях мы действительно ощущаем, как отдельные связки «проснулись». Но они «разбужены» негармонично, частями, что и вызывает невыносимую боль (вспомним выражение «скрутил радикулит»).

Вырываться из «клещей» «разбуженных» связок бесполезно, поскольку они обладают колоссальной силой, и своей мощностью могут сжать и раздавить межпозвоночный диск, выдавливая грыжу.

Но мы можем потихоньку воздействовать на связки. Исправить, гармонизировать эту ситуацию с помощью микродвижений, путем мягкого воздействия на мышечно-связочный аппарат.

Гимнастика доктора Попова направлена на то, чтобы воздействовать и укрепить околопозвоночные мышцы. А с ни-



ми сделать позвоночник здоровым. Включение в работу мышц и связок помогает возвращению позвонков к естественному положению, в котором они должны находиться. Речь идет не о грубом воздействии на позвонки и диски, а скажем так, тонкой «ювелирной работе» с позвоночником, мышечным, связочным аппаратом.

Почему нужны именно движения? Если мы вспомним строение позвоночника, то между позвонками находятся межпозвоночные диски, состоящие из студенистого ядра (в центре) и фиброзного кольца. Многие заболевания позвоночника связаны с дегенеративными изменениями, происходящими в межпозвоночных дисках. Диск не имеет сосудов, поэтому его питание осуществляется за счет осмоса. То есть он, как губка, впитывает влагу во время движений позвоночника.

Все мы не понаслышке знаем ситуации, когда необходимо «вправлять» позвонки. Тогда на помощь нам и нашим позвоночникам приходят костоправы. Они ставят «сошедшие» позвонки на место. Но слабые нетренированные мышцы вряд ли удержат «поставленный» позвонок, они должны быть готовы к работе.

Гимнастика Петра Попова совместима с любыми другими физическими упражнениями, если они выполняются правильно. Потому что какие бы то ни было одинаковые упражнения, систематические нагрузки одних и тех же мышц часто приводят к болезням.

Безусловным плюсом методики является ее доступность. Микродвижения может выполнять любой человек, в любом, даже неподвижном, состоянии. Из любой точки можно начать двигаться к своей цели. Было бы желание.

Важно не только посвящать 5–10 минут движениям, но и обращать внимание на свою осанку, походку. Во время гимнастики также важно учиться развивать свое чутье. Мы должны чувствовать маленькие движения, напряжения, возникающие в мышцах, и ощущать позвоночник в целом.

Перед каждым выполнением упражнений вспомните то состояние, когда вы радовались жизни и были полностью здоровы. Почувствуйте это каждой клеточкой. И поставьте себе цель: вернуться к здоровью, к состоянию своих молодых активных лет.

Разумеется, не стоит ждать от этой гимнастики мгновенных чудес. Она рассчитана на получение маленьких, постепенных, но устойчивых результатов. Вернуть в действие «зажатые», не участвующие в работе позвонки можно только постепенно. На это и направлены специальные движения. Выполняемые в определенном ритме, они нормализуют внутренние процессы, укрепляют организм.

Еще один плюс: за счет увлажнения межпозвоночных дисков при выполнении микродвижений диски слегка удлиняются, возвращают свою прежнюю форму. Поэтому «побочным эффектом» гимнастики станет то, что вы можете даже на несколько сантиметров подрасти.

Микродвижения можно выполнять при любых заболеваниях позвоночника, но только не в период обострений, а в относительно стабильном состоянии. В острых случаях нужно обязательно обратиться за помощью к врачам.

Занятия должны быть регулярными и идти «по нарастающей». Начинать нужно с небольших нагрузок, не нужно гнаться за гибкостью, скоростью, амплитудой движений.

*Во время движений необходимо не столько выполнить указанные наклоны, повороты и т. д., а нужно как бы «отпустить» позвоночные сегменты, чтобы в действие включились не внешние мышцы, а околопозвоночные.*

# 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.