

**Бернар Макфадден**  
*отец современной физической  
культуры и бодибилдинга*

# **Высшая жизненная сила**

*Сделайте ваше тело -  
великолепным,  
ваш разум – высшим*



Бернар Макфадден – создатель современного  
культуризма и ярый сторонник здорового питания

Бернар Макфадден

**Высшая жизненная сила**

«Автор»

2022

## **Макфадден Б.**

Высшая жизненная сила / Б. Макфадден — «Автор»,  
2022 — (Бернар Макфадден – создатель современного культуризма  
и ярый сторонник здорового питания)

Эта книга – послание первостепенной важности для тех, кому нужна эффективность. Соблюдение изложенных принципов, увеличат силу вашего тела, разума и души. Они позволят вам жить полноценно и радостно, чувствовать, наслаждаться, страдать каждое мгновение каждого дня. Сделайте ваше тело великолепным, ваш разум – высшим и вы станете обладателем всех достижимых способностей. И станете человеком, обладающим капиталом, который стоит бесконечно больше, чем деньги. В книге описан путь, ведущий к этим приятным наградам. Придерживайтесь изложенных принципов и вы непременно получите щедрый урожай физических, умственных, духовных достижений. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

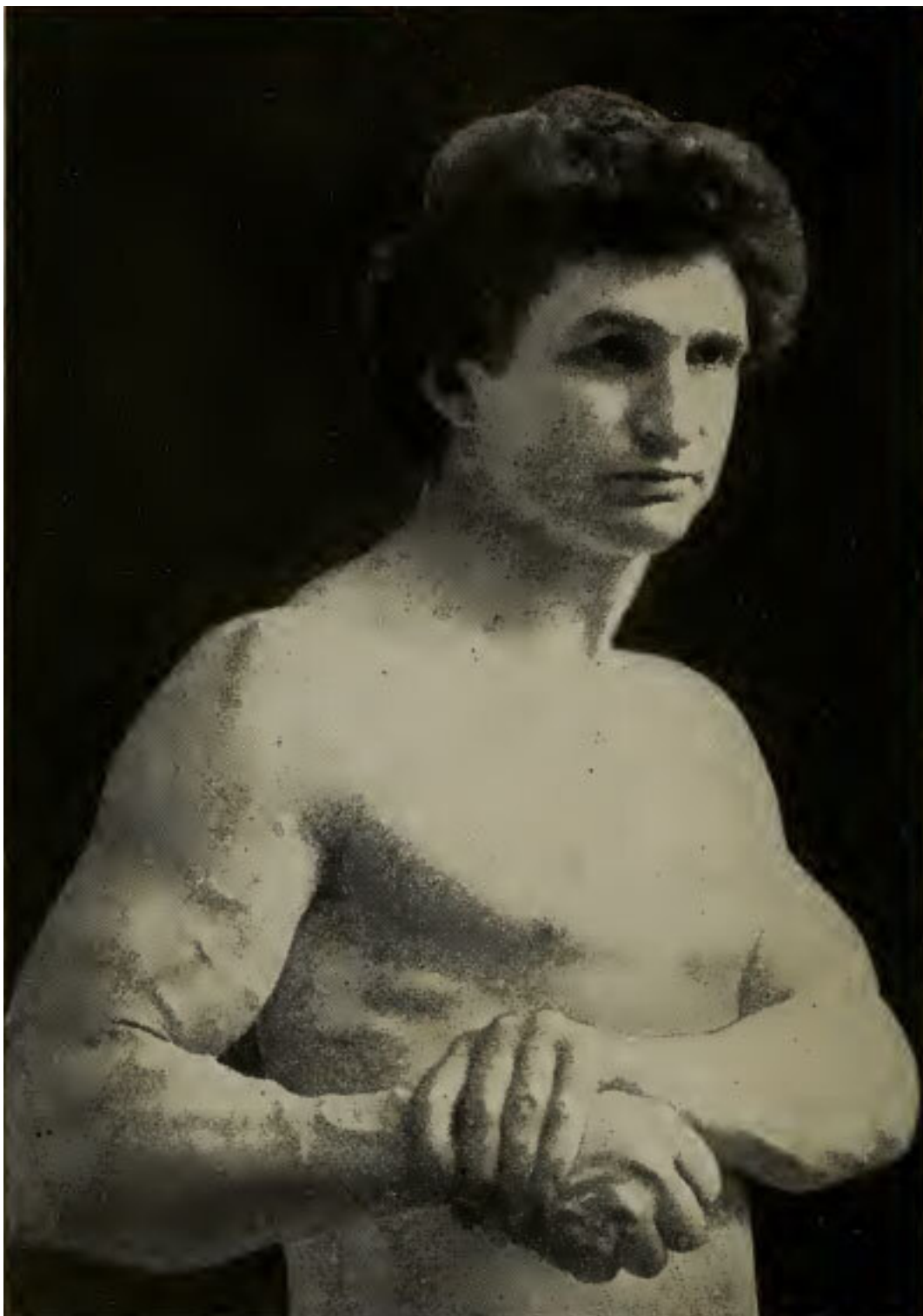
© Макфадден Б., 2022

© Автор, 2022

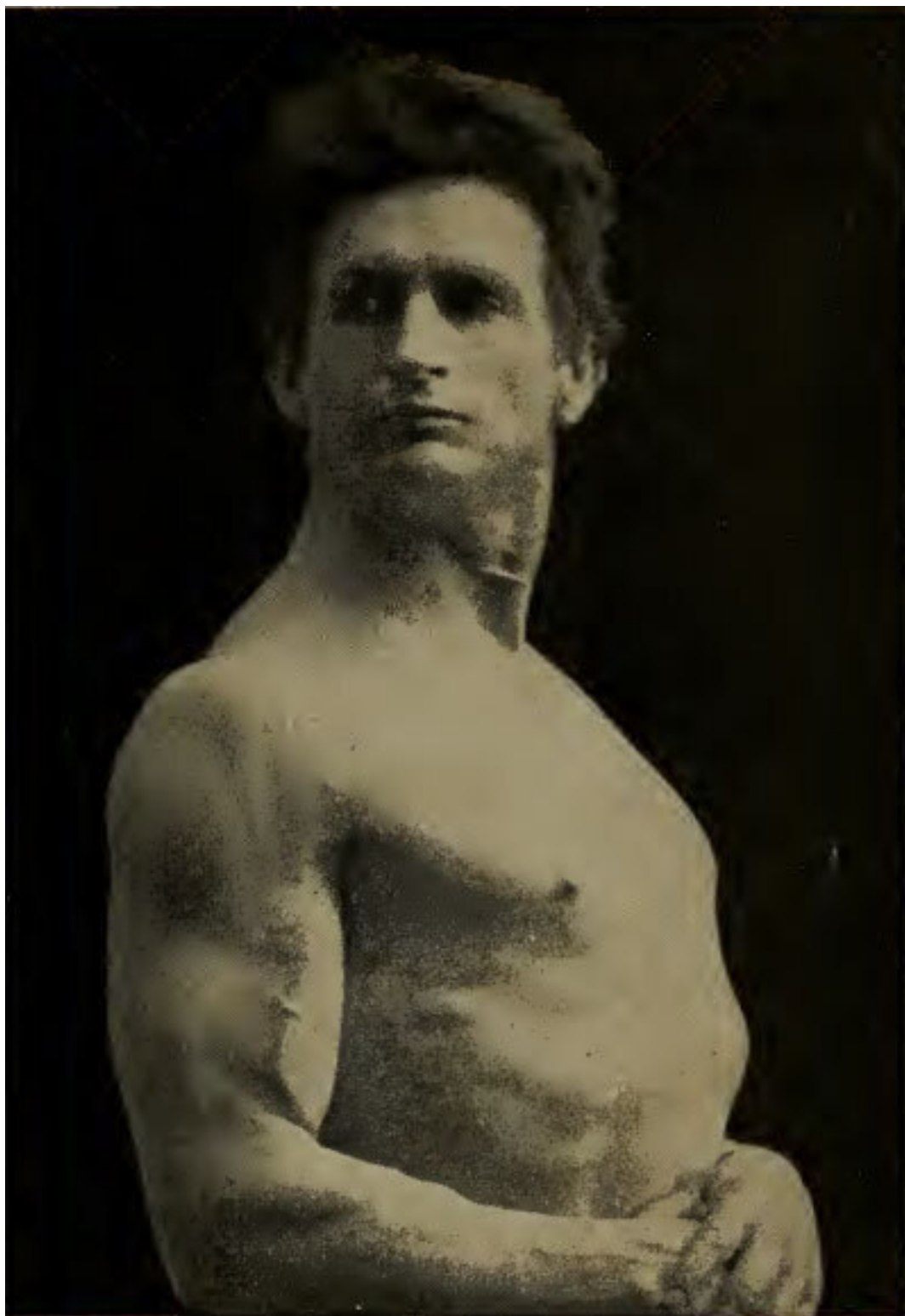
# Содержание

Предисловие	7
Глава I. Жизнеспособность – что это такое?	8
Глава II. Функциональная активность – это секрет силы	11
Глава III. Правильная телесная осанка	14
Глава IV. Стимулирование источника выносливости и жизненная сила	21
Глава V. Стимуляция, выпрямление и укрепление позвоночника	34
Глава VI. Очищение и стимулирование пищеварительного канала	46
Конец ознакомительного фрагмента.	52

## **Бернар Макфадден Высшая жизненная сила**



*Бернар Макфадден в возрасте тридцати двух лет. Фотография 1900 года.*



*Фотография Бернара Макфаддена после тридцати лет занятий физической культурой. По сравнению с фотографией на предыдущей странице видно, что в сорок семь лет автор этой книги находится в такой же прекрасной физической форме, как и в тридцатилетнем возрасте.*

## Предисловие

Военный клич сегодняшнего дня в мире не меньше, чем в войне – это эффективность. Нам нужны более сильные, более способные мужчины, более здоровые, превосходные женщины. Сила является высшим проявлением – королем всего человечества. И именно сила стоит за эффективностью, ибо эффективность, прежде всего, означает силу. Она происходит от силы, а сила либо передается непосредственно по наследству, либо развивается путем разумного применения законов, управляющих культурой телосложения. Повсеместно признается ценность эффективности. Великие награды жизни достаются только тем, кто является эффективным. Те, кто стремится к таким способностям – должны признать важность сильного, выносливого телосложения. Тело должно быть полностью и великолепно развитым. Жизнерадостность, бодрость, энергия, энтузиазм и честолюбие, обычно присущие молодости, могут быть сохранены в среднем возрасте, а в некоторых случаях – даже до старости. Если вы хотите, чтобы ваши усилия были увенчаны ореолом успеха, они должны быть подстегнуты пульсирующей силой, которая сопровождает физическое совершенство. Эти поистине необыкновенные качества даются без усилий лишь немногим из нас, но их можно развивать, достигать и поддерживать. Почему бы вам не пульсировать от превосходной жизненной силы!

Почему бы не обладать физической энергией молодого льва? Ведь тогда вы будете добиваться успеха. Если понадобится, вы будете стоять как стена или с силой бизона мчаться к желаемым достижениям. Эта книга – послание первостепенной важности для тех, кому нужна дополнительная эффективность. Соблюдение принципов, изложенных здесь, добавит характеристики, которые обеспечивают великолепные достижения. Они увеличат силу вашего тела, разума и души. Они помогут каждому человеческому существу стать живой личностью. Они позволят вам жить полноценно и радостно. Они помогут вам чувствовать, наслаждаться, страдать каждое мгновение каждого дня. Только когда вы воодушевлены вечной силой жизни, вы добиваетесь наивысшей вершины достижимых возможностей и сил. Скрытые силы, порой чудесные и таинственные, таятся почти в каждой человеческой душе. Развивайте, расширяйте и раскрывайте эти скрытые силы. Сделайте ваше тело великолепным, ваш разум – высшим, так как тогда вы станете истинным «я» и обладателем всех достижимых способностей. А люди, развитые таким образом, обладают капиталом, который не поддается финансовому измерению. Он стоит бесконечно больше, чем деньги. На страницах этой книги четко описан путь, ведущий к этим приятным наградам.

Придерживайтесь изложенных принципов и вы непременно получите щедрый урожай физических, умственных и духовных достижений.



Bernard Macfadden

## Глава I. Жизнеспособность – что это такое?

**ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ**, прежде всего, означает выносливость и способность жить долго. Естественно она указывает на функциональную и органическую бодрость. Вы не можете быть жизнеспособным, если органы тела не обладают, по крайней мере, нормальной степенью силы и выполняют свои функции гармонично и удовлетворительно. Быть жизнеспособным означает то, что вы полны бодрости и энергии, что вы обладаете той завидной характеристикой, которая известна как бодрость. Это значит, что вы вибрируете, пульсируете жизнью во всех ее самых привлекательных формах. Ведь жизнь, энергия, жизненная сила – называйте это как хотите – во всех своих нормальных проявлениях, всегда будут привлекательными.

Жизнеспособный человек всегда остается живым. Жизненные силы, кажется, пропитывают каждую часть его организма энергией, активностью и всеми характеристиками противоположными неживым вещам. Жизнеспособный человек по своей природе – энтузиаст. Он едва ли может избежать честолюбия. И, следовательно, успех, со всеми его великолепными наградами, приходит к такому человеку в изобилии. Жизнь такого человека должна быть наполнена достойными достижениями.

Никто не умаляет значения успеха. Каждый человек в значительной степени руководствуется желанием добиться успеха. Когда ребенок идет в школу, то обучение, которое он там получает, дается с единственной целью – добиться успеха. Но эта цель не может быть достигнута без пульсирующей жизненной силы. Фактически, вы не являетесь самим собой во всех смыслах, если вы не обладаете жизненной силой такого рода. Эмоции и инстинкты, которые приходят к человеку, когда он при полном развитии, когда жизненные силы бурлят внутри, решительно отличаются от тех, которые влияют на человека, когда ему не хватает выносливости. Многие люди, достигшие зрелого возраста, все еще являются неразвитыми, если говорить о физическом состоянии и бодрости и это отсутствие физического развития или жизненной силы означает – незрелость, незавершенность. Это означает, что человеку не хватает мужественности или женственности. Это утверждение, что личность человека в таких обстоятельствах не проявляется полностью, может показаться кому-то странным. Но тщательные рассуждения вскоре подтвердят его точность. Успех правильного рода, следовательно, зависит, прежде всего, от разумных усилий, которые направляются день за днем с целью, прежде всего, физического развития организма – до наивысшего возможного стандарта и поддержания его этом уровне.

Другими словами, наш первый долг – быть мужчинами: сильными и великолепными, или женщинами: здоровыми и совершенными, если мы хотим получить от жизни множество самых приятных призов. Многие проходят через жизнь только наполовину живыми. Они, в определенной степени, заторможены из-за своих физических недостатков. Им не хватает энергии, которая приходит с физическим развитием. Им необходимо, чтобы их возбуждали регулярным использованием физической силы тела. Когда тело совершенно во всех его различных частях, это поистине чудесный организм. Пульсирующая жизненная сила будоражит воображение, придает человеку смелость и способность, захватывает его возможности жизни, разжигает его амбиции.

Усилия, затрачиваемые на выполнение повседневных обязанностей, будь они даже важными, становятся просто игрой. Такой человек не может бездействовать. Каждый его день должен быть заполнен активными, интересными делами и прогресс в таких случаях неизбежен. Такой человек растет, совершенствуется, поднимается. Он становится позитивной доминирующей силой в мире.

Можно ли развить пульсирующую, вибрирующую жизненную силу такого рода?

Может ли тот, кому не хватает энтузиазма и органической бодрости, обрести эти ценные силы?

Если до сих пор вам не удавалось стать полноценным мужчиной или великолепной женщиной, сможете ли вы достичь этих необыкновенных наград в будущем?

Вы можете быть уверены, что если приложить необходимые усилия, то можно совершить революцию в ваших физических и умственных способностях. Вы тоже можете почувствовать эти пульсирующие жизненные силы, возбуждающие каждый ваш нерв, будоражащие вашу душу. Приступайте к работе разумным образом, понимая, что основа достижения этих великих наград происходит от развития наивысшей степени физического совершенства. Вы должны обладать силой тела. Нельзя иметь слишком много силы. Чем больше вы чувствуете себя сильным человеком, тем большего вы сможете достичь в желаемом направлении. Все успешные люди были и остаются людьми, обладающими огромной энергией. Их достижения были просто выражением жизненной силы и нервной силы, которую можно подавить не больше, чем мощь двигателя, когда она однажды освобождается. Успех обусловлен динамическим качеством энергии. Это правда, что физической энергии и телесной силы недостаточно для успеха во всех областях. Человек должен обладать способностями к выбранной им работе. Ваша энергия должна быть направлена в правильные каналы, но без этой энергии и жизненной силы вы практически ничего не сможете достичь.

Возьмем такую особенную характеристику личности, известную как бодрость. Как мы завидуем тем, кто обладает этим великим даром! Какими бы неправильными ни были черты лица, даже если они отталкивают, но если улыбка демонстрирует живость, связанную с острым, умным характером, человек не может быть иначе как привлекательным. Джон Банни, с чертами лица грубыми, нечесаными, уродливыми, почти безродными, тем не менее обладал личностью, которая распространяла свое заразительное хорошее настроение на миллионы людей во всех уголках мира, которые оплакивали его недавнюю смерть, как потерю своего друга.

С другой стороны, даже если мужчина или женщина обладают правильными чертами лица, отсутствие живого выражения, живости, приводит к тому, что человек воспринимается как «холодный» и «отталкивающий». Говоря в просторечии, это помещает его в класс «мертвецов». Можно сказать, что магнетизм и все те желанные качества, которые привлекают к нам других – тесно связаны с высшим развитием жизненных сил. Нет бодрости, значит, нет личности.

Средний человек проходит через жизнь, не живя. Другими словами, он почти не существует. Он никогда не чувствовал пульсирующего ликования острого радостного момента. С другой стороны, он никогда не испытывал мучений, которые, как предполагается, ассоциируются с проклятиями, ибо мы должны помнить, что способность наслаждаться несет в себе соответствующую способность страдать. Но мы также должны помнить, что обладание этими крайностями, способностью наслаждаться или страдать, указывает на достижение того, что можно назвать наиболее полным развитием человека. Если мы хотим найти идеальную картину флегматического темперамента, мы можем с пользой изучить свинью. И все же есть много человеческих существ, неспособных проявить жизненные силы, равные тем, что есть у этого скромного животного.

Но почему бы не быть живым, бодрым и энергичным? Почему бы не быть бдительным, острым, жизненным, восторженным, честолюбивым, кипящим огненным пылом? Позиция этих пульсирующих, вибрирующих сил доказывает, что физическое развитие человека вплотную приблизилось к совершенству. Перед такими жизненно важными личностями жизнь открывает возможности, которые являются практически бесконечными.

Но те, кто никогда не жил в этом «мире» пылких амбиций и пульсирующих сил, кто никогда не испытывал острых, удовлетворяющих чувств радости, которые сопутствуют этим

необыкновенным, жизненно важным качествам, могут спросить – можно ли развить эти бесценные способности?

Доступны ли эти возбуждающие, жизненные силы только привилегированным классам или они могут быть получены каждым человеком? Другими словами, можно ли их культивировать или развивать? Почти во всех случаях – я отвечу утвердительно. Могут быть исключения. Существует предел развития физической силы, но здоровье достижимо для большинства. Пока существует жизнь, вы должны обладать достаточной жизненной силой, чтобы достичь нормальной степени здоровья. Для того чтобы запустить неисправную машину, требуется больше энергии машины, чем для работы той, в которой все части работают в гармонии и то же самое можно сказать о теле человека и его частях или органах.

Поэтому, если у вас достаточно жизненной силы, чтобы продолжать жить, даже будучи больным – будьте уверены, что у вас достаточно сил для обретения здоровья, если вы будете следовать предписаниям Природы. И этот вид здоровья обычно приносит физическое и психическое возвышение, которое поистине невозможно описать.

Моя цель на этих страницах – помочь читателю решить проблемы, связанные с достижением жизненной силы и здоровья в лучшем виде. Следуя предложениям, которые вы найдете в этой книге, стимулируя жизненные силы в щитовидной железе, выпрямляя и укрепляя позвоночник, тонизируя пищеварительный канал, а также приняв другие рекомендации, изложенные на этих страницах, вы будете застрахованы в достижении жизненной силы, действительно превосходящей цену затрат. Не довольствуйтесь существующим положением. Если жизнь чего-то стоит, ее стоит прожить во всех смыслах этого слова этого слова. Нарращивание своих физических активов должно быть признано как обязательная, первостепенная обязанность каждого человека.

## Глава II. Функциональная активность – это секрет силы

**ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ** означает нормальное функционирование организма. Когда все органы тела удовлетворительно выполняют свои обязанности, вы можете быть практически уверенным в их обильном снабжении жизненной силой. Поэтому можно с уверенностью сказать, что правильное функционирование – это секрет силы.

Самый важный из всех функциональных процессов начинается в желудке. Именно там запускается процесс кроветворения, а поскольку человек – это то, что делает из него кровь, вы можете осознать огромную важность этой функции. Если пищеварение происходит правильно и кровь богата теми элементами, которые добавляют жизнь, здоровье и силу, то функции желудка выполняются должным образом. Таким образом, сила этого органа является абсолютно необходимой для укрепления жизненной силы тела. Эта работа по созданию крови продолжается в тонком кишечнике, где усваивается большая часть элементов питания, необходимых для жизни, всасывается и переносится в порталную циркуляцию, затем в легкие и сердце и, наконец, распределяется по всему организму.

Совершенно невозможно, чтобы человек обладал высокой степенью жизненной силы или хорошим общим здоровьем, от которого зависит жизнеспособность, если кишечный тракт не находится в здоровом и энергичном состоянии. Так что функции этой конкретной части тела-машины могут быть выполнены без изъяна. Вся пищеварительную систему можно сравнить с котлом, поставляющим энергию, с помощью которой двигатель выполняет свою работу.

Затем рассмотрим само сердце. Нельзя недооценивать функциональную важность этого органа. Его принято считать его самым жизненно важным местом в организме, самым центром жизни – поэты считают его местом любви и эмоций в целом. Если уж на то пошло, то мозг и нервная система должны рассматриваться как настоящий центр жизни, но функция сердца, этого чудесного мышечного насоса, настолько жизненно важна и необходима, что мир привык считать его органом первостепенной важности.

Так оно и есть. Если сердце прекратит свою работу, даже на несколько мгновений, жизнь угаснет и вы перестанете быть одушевленным существом. Следовательно, сильное сердце даже важнее, чем крепкий желудок. Но вы должны помнить, что сила сердца в значительной степени зависит от его сотрудничества с сильным желудком или, по крайней мере, от правильного переваривания пищи. Ведь мышцы и ткани сердца, как и все другие органы тела, питаются кровью, которая, в свою очередь, питается живительной силой и жизнеобеспечивающими свойствами пищи, которая сначала воздействует на желудок и, таким образом, становится доступной для использования клеточными структурами во всех частях тела. Сердце – это поистине удивительный орган, единственный набор мышц, которые никогда не отдыхают, а работают день и ночь, год за годом, на протяжении всей нашей жизни.

Роль, которую играют легкие в поддержании жизни и здоровья, нельзя недооценивать. Нарушение работы легких оказывает немедленное и жизненно важное влияние на все остальные части тела. Именно через этот канал мы получаем кислород, без которого жизненные процессы прекращаются почти мгновенно. Через этот канал также происходит удаление из организма углекислого газа. Без постоянного и тщательного выведения углекислого газа наши ткани могли бы задохнуться и отравиться. Таким образом, вся клеточная активность и телесные функции резко прекратятся. Если легкие крепкие и здоровые во всех отношениях, то поступление кислорода и выведение углекислого газа, который можно рассматривать как «дым» от работы человеческого организма, происходит идеально. Дыхание – это только одна

из различных функций, которая должна постоянно выполняться, но она настолько важна, что требует особого внимания при создании жизненной силы.

В работе по устранению загрязнений и поддержанию организма в чистоте почки следует приравнять к легким, хотя им приходится иметь дело с ядовитыми отходами другого типа. Недостаточное функционирование почек не является столь же фатальным, как неспособность легких выполнять свою работу, но правильное функционирование почек – это не менее важный процесс. Если яды, которые обычно выводятся из организма через почки остаются или накапливаются, то они отравляют организм не меньше, чем любой внешний токсичный элемент, который может быть введен извне. Недостаточная деятельность почек приводит к накоплению в организме этих ядов, вызывая конвульсии самого серьезного характера. И если не облегчить состояние больного, то наступит летальный исход. Поэтому параметры здоровья требуют, чтобы почки были сильными и активными и их функциональные возможности должны поддерживаться на высочайшей степени эффективности.

В дополнение к работе почек и легких, выделительная функция кожи имеет лишь второстепенное значение. Кожа имеет различные функции. Это один из наших главных органов чувств, причем чувство осязания уступает по важности лишь зрению и слуху. Кроме того, кожа является прекрасной защитной структурой и в то же время это канал выведения, который нельзя безнаказанно игнорировать. Вмешательство в выделительную функцию кожи путем абсолютного закупоривания пор кожи на несколько часов – означает смерть. Можно сказать, что мы действительно дышим через кожу.

Эффективность всех этих функций выведения жизненно важна. Чистая кровь зависит от идеального и непрерывного выведения отходов, образующихся в организме в процессе жизнедеятельности. Таким образом, без поддержания чистоты крови организм быстро отравляется своими собственными отходами жизнедеятельности, в результате чего теряются здоровье, жизненная сила и даже жизнь. Здоровье – это полностью вопрос чистой крови и, хотя кровь в первую очередь зависит от строительного материала, поставляемого через пищеварительную систему, ее состояние в равной степени зависит от функциональной активности в выведении отходов.

Печень, которая является самым большим органом в организме, предназначена для выполнения множества функций. Она не только вырабатывает желчь, которая играет важную роль в процессе пищеварения, но и выполняет очень важную работу по превращению поглощенной пищи в такой материал, который может быть усвоен или использован клетками различных тканей всего тела. Например, в функции печени входит приведение химических изменений в белковых продуктах, что делает возможным для тканей их усвоение. Она также имеет большое значение в проведении определенных химических изменений в сахаре или декстрозе. Кроме того, печень выполняет важную функцию, связанную с выведением из организма распавшихся тканей, преобразуя эту мертвую материю в форму, в которой она может быть отфильтрована почками из крови. Неспособность печени удовлетворительно выполнять свою работу вызывает расстройство пищеварительной и функциональной систем или может послужить причиной накопления в организме мочевой кислоты, что приводит к развитию ревматизма, подагры, невралгии, нарушениям кровообращения и другим заболеваниям. Когда печень «бастует», можно ожидать неприятностей в целом организме. Нормальное состояние всего организма зависит от идеального и непрерывного функционирования печени в сотрудничестве со всеми другими жизненно важными органами. То же самое можно сказать о поджелудочной железе, селезенке, щитовидной железе и других органах, которые выполняют свою особую функцию. На самом деле тело представляет собой комбинацию всех этих различных частей и функций, и без наличия силы и активности во всех них, одновременной и гармоничной, ни одна из этих взаимозависимых частей не сможет выполнять свою работу. В этом случае

тело в целом будет ввергнуто в состояние болезни. Если можно провести корректное сравнение, то сила внутренних органов бесконечно важнее, чем просто мышечная сила.

Как же нам построить эту внутреннюю, функциональную силу? Можно ли заставить наши органы функционировать более удовлетворительно? Как мы можем способствовать их большей активности?

Цель последующих глав этой книги – рассказать о том, как можно укрепить жизненно важные органы и тем самым увеличить общую сумму жизненной силы человека. Это правда, что внутренняя сила более важна, чем внешняя мышечная сила, но факт в том, что они сочетаются вместе. Как правило, развивая мышечную силу, человек одновременно может развивать внутреннюю силу. Влияние физических упражнений на очищение крови и стимулирование активности всех внутренних органов, в то же самое время одновременно с развитием соответствующих мышц действительно укрепляет «отдел внутренних дел».

Мышечный застой в очень большой степени означает органический застой. Чтобы быть полностью живым и наслаждаться неограниченной жизненной силой, необходимо быть как мышечно, так и функционально активным. Требования Природы, или то, что чаще всего называют «законами Природы» в отношении всех этих телесных функций, должны строго соблюдаться, ибо только при таких условиях жизнь и здоровье могут быть сохранены в наилучшем виде.

Тело можно рассматривать как машину. Почему бы не сделать его сильной машиной и настолько совершенной, насколько это возможно? Ее эффективность означает все. Если бы у вас был двигатель, мотоцикл, швейная машина или печатный станок, который был очень плохим, вы хотели бы поменять его на более совершенный, не так ли? Вы бы даже потратили большие суммы денег, чтобы получить лучшую машину на место плохой. Но если ваше тело несовершенно, неэффективно, слабо, ржаво и засоряется песком, грязью и всеми отходами жизнедеятельности из-за «износа» телесных структур, вы, тем не менее, выглядите вполне удовлетворенным. Вы продолжаете жить изо дня в день, из года в год – не задумываясь о возможности получить лучшее физическое оснащение своего тела. Но почему бы не рассматривать тело в том же свете, как любую другую машину, которая представляет для вас ценность. Ваше тело – это то, что поддерживает вашу жизнь. Если это плохой инструмент, то важнее, чтобы вы приобрели лучший, чем тот, который имеете, то есть купили новый двигатель, новую печатную машину или новую швейную машинку. Разница лишь в том, что в ваших силах получить лучшую машину для тела путем усовершенствования той, которая у вас уже есть. Вы можете отремонтировать свое тело, вы можете добавить ему жизненной силы, вы можете укрепить его функциональную систему, сделать его более совершенным и эффективным. Вы можете сделать из него мощную машину, которая будет иметь реальную ценность в любом начинании, которое вы захотите осуществить. Вы можете сделать ее сильной, а не слабой и, таким образом, вы сможете наслаждаться той жизненной силой, без которой жизнь вряд ли стоит того, чтобы жить.

## Глава III. Правильная телесная осанка

Необходимо подчеркнуть, что поддержание правильного положения тела имеет очень большое значение. Человек – это единственное животное, которое ходит прямо. Человек – это единственное животное, у которого старость приводит к изгибу позвоночника вперед. Свисившаяся голова, которая является выражением безнадежности и которая в значительной степени вызвана психическим настроением, который сопровождает приближающуюся старость, несомненно, способствует ускорению физического упадка.

Поэтому очень важно иметь прямой, выпрямленный позвоночник. Каждый день вашей жизни должен быть в определенной степени борьбой за лучшее, что есть в жизни и борьбой за то, чтобы держать позвоночник как можно более прямым, насколько это возможно. Если вы сидите на стуле, сидите прямо, голова откинута назад, подбородок втянут. Если вы идете или стоите, действует то же правило. Чем больше вы можете принять положение, которое иногда критикуется саркастическим заявлением, что «Он выглядит так, как будто проглотил кочергу», тем больше вы приблизитесь к идеальному положению тела.

Как будет показано в последующей главе, для этого не нужно прилагать особых усилий, чтобы отвести плечи назад или выгнуть грудную клетку. Одна мысль – подбородок внутрь, вниз и назад – сделает все, что нужно. Грудная клетка и плечи сами позаботятся о себе.

Т Кроме того, следует помнить, что это отношение само по себе оказывает огромное влияние, как на физический, так и на психический организм. Например, ум, подвергается необычайному воздействию, что ускоряет способность рассуждать, помогает очистить мозг от «паутины» и, несомненно, добавляет мужества.



*Эта иллюстрация дает некоторое представление о правильном положении тела, с подбородком, откинутым назад, хотя на этой фотографии голова слегка повернута. Боритесь за это положение, когда стоите или сидите, в полную меру своих сил в течение каждого дня вашей жизни.*

Человек, который боится, опускает голову вниз. Тот, кто не испытывает страха, держит голову прямо, «смотрит миру в лицо»! Нет никаких сомнений в том, что если бы человек без страха принял бы позу страха, со вздернутой головой и сжатым телом, он быстро бы обнаружил, что его будоражат эмоции, связанные с такой позой. Он вскоре «испугался бы». На самом деле, положение тела всегда имеет так много общего с психическим и эмоциональным состоянием, что вопрос уверенности или неуверенности в себе часто может быть решен простым запрокидыванием головы вверх и назад и принятием общей телесной позы, которая сопровождается уверенностью. Это не только выражает уверенность – это также развивает уверенность. В этом есть великая истина, которую психологи и те, кто пишут книги по «воспитанию характера», недостаточно поняли или подчеркнули. И когда вы чувствуете себя подавленным, лучший способ преодолеть чувство подавленности – это «подтянуться» физически. Это поможет вам «подтянуться» умственно. Попробуйте.

Есть и определенные физиологические результаты поддержания прямого позвоночника. Механическое устройство позвоночника таково, что если он держится прямо, то важные нервы, которые расходятся во все части тела от этого центрального «бюро», могут более эффективно выполнять свои функции. Там, где есть давление на эти нервы, неизбежно возникает несовершенное функционирование. Пораженный орган будет работать лениво и безразлично. Фактически, вся наука остеопатов и хиропрактиков почти полностью основана на ценности стимуляции позвоночника и устранении дефектов позвоночника.

Есть еще один способ, с помощью которого прямая осанка оказывает прямое физическое воздействие, а именно, в поддержании правильного положения жизненно важных органов. Когда тело держится прямо, грудная клетка полная, округлая и несколько расширенная, обеспечивая достаточно места для сердца и легких. Это, само по себе способствует жизненной силе по сравнению с плоской грудью. Когда тело наклоняется вперед, то желудок, печень, селезенка, поджелудочная железа и кишечник имеют тенденцию опускаться или провисают ниже своего нормального положения. При сохранении прямого положения тела все эти органы подтягиваются вверх и удерживаются в своей естественной позиции, а это означает большую энергичность и лучшее функционирование со стороны каждого из них. Это интересное соображение имеет особое значение в случае с женщинами. Все это показывает поистине замечательное значение поддержания позвоночника в правильно выпрямленном положении.

Сидячее положение обычно принимается, как далеко не то, каким оно должно быть для сохранения здоровья. Как правило, мы сидим, сгорбившись вперед, с явным изгибом в позвоночнике, что в конечном итоге приводит к появлению великолепных примеров того, что мы называем круглыми плечами. Позвоночник во время сидения следует держать как можно прямым, насколько это возможно. Положение головы в значительной степени определяет общую позу тела. По возможности подбородок должен быть направлен внутрь, вниз и назад. Я признаю, что такое положение почти невозможно при использовании обычного стула.

Мебель такого рода должна быть сделана так, чтобы соответствовать телу так же, как и наша одежда. Спинка стула должна быть сделана так, чтобы соответствовать спинам тех, кто будет сидеть на стуле. Спинка стула, по крайней мере, в разумной степени, должна приближаться к нормальной форме позвоночника. Если стул на протяжении всей спинки не может иметь такую форму, то он должен быть обрезан ровно по линии талии сидящего на нем человека. Такой стул с низкой спинкой обычно позволит человеку сидеть прямо без серьезного дискомфорта.

В последнее время американцы часто критикуют мужчин на том основании, что они склонны сидеть откинувшись назад. Они сползают вперед на сидении стула, с согнутой спиной и плечами, которые сгорблены вперед. Но вина на самом деле кроется в конструкции стула. Спинка стула не подходит к спине человека, а сиденье не расположено под правильным углом для отдыха тела.

Почему мужчины обычно любят откидывать стул назад на задних ножках? Даже когда они не кладут ноги на удобный стол, они склонны откидывать стул назад и частично балансируют на задних ножках. Почему люди инстинктивно предпочитают кресло-качалку как источник комфорта, даже если они не раскачиваются? Дело в том, что не качание делает кресло-качалку удобным, а положение сиденья кресла-качалки, с его наклоном вниз к спине. Кресло-качалка удобно по той же причине, по которой обычный обеденный стул становится более удобным, когда человек откидывает его назад на задние ножки. Причина в том, что в этом положении человек не стремится сползти вперед по сидению стула, вес тела естественным образом переносит бедра ближе к спинке стула, где они поддерживаются естественным образом. Для того чтобы избежать «сползания в дверь подвала», характерного для обычного стула следует изменить наклон сиденья, аналогичный тому, который имеется в обычном кресле-качалке и в стуле, когда откидывается назад, описанным мной способом.



*У стула, показанного на этом рисунке, задние ножки были отпилены примерно на четыре дюйма (примечание переводчика: 10 сантиметров). Это естественным образом опускает спинку, придает ей дополнительный наклон и значительно повышает комфорт и удобство стула.*

Фотография, которая была воспроизведена выше на странице, иллюстрирует то, что я хочу сказать. В данном конкретном случае я использовал обычный стул, чтобы показать, что можно сделать, чтобы улучшить стулья в обычном доме. Обе задние ножки этого стула были отпилены примерно на три или четыре дюйма (примечание переводчика: 7,5–10 сантиметров) – таким образом, приподняв переднюю часть стула и опускают заднюю часть, придавая сиденью наклон к задней части, что более удобно для размещения тела. Это положение приближается к положению обычного вращающегося кресла, наклоняемого назад деловыми людьми, когда они не наклоняются вперед над своим столом. Это предложение можно очень легко и дешево применить практически в любом доме, так как любой обычный стул, обработанный таким образом, будет очень сильно улучшен и в результате изменения будет ощущаться гораздо больший комфорт при сидении на нем. Цивилизованные мужчины и женщины проводят такую большую часть времени в сидячем положении, что телесная поза при сидении является очень важным фактором для их благополучия и здоровья. Поэтому следует уделить особое внимание вопросу сидячей позы. К сожалению, этот конкретный вопрос, похоже, абсолютно игнорировался на протяжении сотен лет при изготовлении наших стульев.

Сидеть, сгорбившись, так же вредно, как и стоять в такой позе. Нервная система не может быть в наилучшем состоянии, если позвоночник не держится достаточно прямо – будь то сидя или стоя, поэтому очень важно, что вы должны вести бесконечную борьбу за свой прямой позвоночник.

Если спинка стула, на котором вы сидите, сделана правильно, то в большинстве случаев лучше вообще не обращать внимания на спинку. Сядьте немного вперед от спинки и сохраните прямое положение с подбородком, направленным вниз и назад. В таком положении вы должны сидеть сбалансировано. Грудная клетка должна занимать такое же относительное положение, как и при прямом положении тела, когда вы стоите. Если вы будете держать голову в таком положении, как я указал, то это поможет вам держать грудь и спину в правильном положении. В целом, гораздо проще поддерживать это прямое положение в положении сидя, если одну ногу или обе ноги отведены назад под стул. Когда обе ноги вытянуты вперед на полу человек склонен прогибаться назад в частично откинувшись на спинку стула. Придерживая одну ногу под стулом таким образом, чтобы при желании можно было подняться в стоячее положение, не наклоняясь вперед, вам будет проще легко поддерживать хорошо сбалансированную и прямую осанку. Если в любой момент вы обнаружите, что сползаете вперед или сутулитесь в своем кресле, полезно вытянуть руки высоко над головой или расширить грудную клетку и отвести плечи назад в положении, которое обычно принимается при зевании и потягивании. Любое из этих растягивающих движений придаст вам прямое положение и вы сможете поддерживать его в дальнейшем, удерживая голову в правильном положении – подбородком внутрь, вниз и назад. Эти растягивающие движения будут одинаково эффективны для улучшения осанки в положении стоя.

Та же жалоба, которую я предъявлял к обычному стулу, с особой силой можно предъявить к партам, используемым в школьных классах. Не вызывает сомнений, что значительное искривление позвоночника в детстве, не говоря уже о формировании круглых плеч и плоской груди, являются прямым результатом неправильной сидячей позы в школах, которая навязывается детям из-за неподходящего характера сидения. Таким образом, мы практически начинаем жизнь, затрудненную из-за неудовлетворительной среды, в которой мы находимся, когда сидим. Спинка стула или кресла должна соответствовать человеческой спине. Она должна благоприятствовать, а не препятствовать человеку в принятии нормального и прямого положения позвоночника.

Когда вы встаете утром, потренируйтесь немного – выпрямите позвоночник, подбородок внутрь, вниз и назад. Когда вы идете по делам или когда выполняете свои обязанности, держите

в голове одну и ту же мысль. Запрокиньте голову назад. Выполняйте упражнения, которые вы найдете в следующей главе, посвященной щитовидной железе, с очень частыми повторами в течение дня.

Помните, что в борьбе за прямой позвоночник вы боретесь за молодость, здоровье и жизнь, и энергию, и мужество, и энтузиазм. Вы боретесь за все лучшее, что есть в жизни, и вы должны стремиться и бороться со всей энергией, которой вы обладаете, чтобы получить связанные с этим награды.

Каждый день вашей жизни будет приносить трудности, беспокойства. Жизнь в ее лучших проявлениях – это не ложе из роз. Все эти различные влияния склонны заставить вас повесить голову. У вас могут быть моменты, когда вы безнадежны, когда жизнь кажется ужасной и безрадостной. Боритесь с такими склонностями со всей силой, которой вы обладаете. Боритесь с такими уныниями со всей силой и главное, не только с помощью вашего умственного настроя, но через вашу решимость сохранять прямой позвоночник. Поднимите голову и посмотрите миру в лицо. Не уклоняйся от своего долга. Не отклоняйтесь от пути, по которому вас ведут ваши лучшие побуждения и самые высокие идеалы. Жизнь стоит того. Она полна великолепных возможностей. Протяните руку и ухватитесь за них, когда они появятся. Держите голову выше и будьте мужчиной или женщиной в полную меру своих способностей.

## Глава IV. Стимулирование источника выносливости и жизненная сила

Наш век – это век коротких путей. Любые хитрые пути к достижению цели следует избегать. Если вам нужна жизненная сила и бодрость, энергия, энтузиазм, с которыми она ассоциируется, вы, естественно, будете искать метод, который принесет определенные и быстрые улучшения. Обоснованность, общая разумность и общая распространенность этого требования были в моем сознании, когда я начал экспериментировать с целью найти метод стимулирования того, что я называю источником жизненной силы.

Ученые, исследуя чудесные тайны физиологии, узнали, что щитовидная железа каким-то особым образом обладает необычайным влиянием на жизненную выносливость и мужественность. Эта загадочная железа расположена в передней части шеи, примерно на полпути между так называемым «адамовым яблоком» и верхней частью грудины или грудной кости, где она прилегает к каждой стороне передней части трахеи, или дыхательной трубке, в сплюсненной форме, чем-то похожей на крылья бабочки, с соединительным кольцом, «перешейком». Это «беспротоковая» железа, ее секреты, по-видимому, поглощаются путем всасывания в лимфу, а из нее – в кровь.

Хотя функции этого маленького органа еще не очень хорошо изучены, нет ничего более определенного, чем его огромная важность в экономике организма. Без него не может быть такого понятия, как здоровое развитие. Недостаток щитовидной железы у детей приводит к форме идиотизма, телесного уродства и дегенерации, известной как *кретинизм*, в то время как во взрослой жизни он связан с аналогичным расстройством, известным как *микседема*. *Зоб* является наиболее распространенным заболеванием щитовидной железы, хотя в незначительных случаях он не очень серьезен, он может стать очень опасным, принимая такие злокачественные формы, как *экзофтальмический зоб*, который характеризуется сердцебиением, нервными симптомами и выпячиванием глаз.

Некоторые авторитеты считают, что щитовидная железа имеет отношение к контролю за выведением из организма отходов азотистой пищи, так как было установлено, что питанием мясом или высокопротеидными продуктами является крайне вредным при заболеваниях щитовидной железы. Было установлено, что собаки, которых кормят мясом после удаления щитовидной железы, неизменно умирают через несколько дней, но их жизнь можно поддерживать в течение длительного времени, если кормить их питанием с очень низким содержанием белков. Установлено как правило, что те, кто страдает от проблем со щитовидной железой очень хорошо переносят молочное питание.

Некоторые исследователи, изучающие этот вопрос, приходят к выводу, что функция щитовидной железы заключается в уничтожении ядовитых продуктов, образующихся при разложении белковых пищевых веществ. Другие считают, щитовидная железа также обладает защитным действием против других ядов в организме, включая алкоголь и ядовитые лекарства. Другими словами, считается, что она обладает «антитоксическим» действием. Также считается, что этот орган имеет большое значение и связан с обеспечением организма йодом. Особенно сильно он страдает от недостатка йода в пище. Опять же, говорят, что когда щитовидная железа дегенерирует, то наступает состояние аутоинтоксикации, за которым следует дегенерация других органов, которые уничтожают яды в крови. Утверждается, что во многих случаях дефицита щитовидной железы, как при кретинизме, хорошие результаты были получены благодаря использованию экстракта щитовидной железы, таким образом, обеспечивая организм секретацией, которая в норме должна была поступать из этой железы.

Но, какова бы ни была функция этого замечательного маленького органа, факт остается фактом: он имеет огромное значение для здоровья, будучи неоспоримо наделенным необычайным влиянием на мужественность, физическую силу, умственную активность и энергичность.

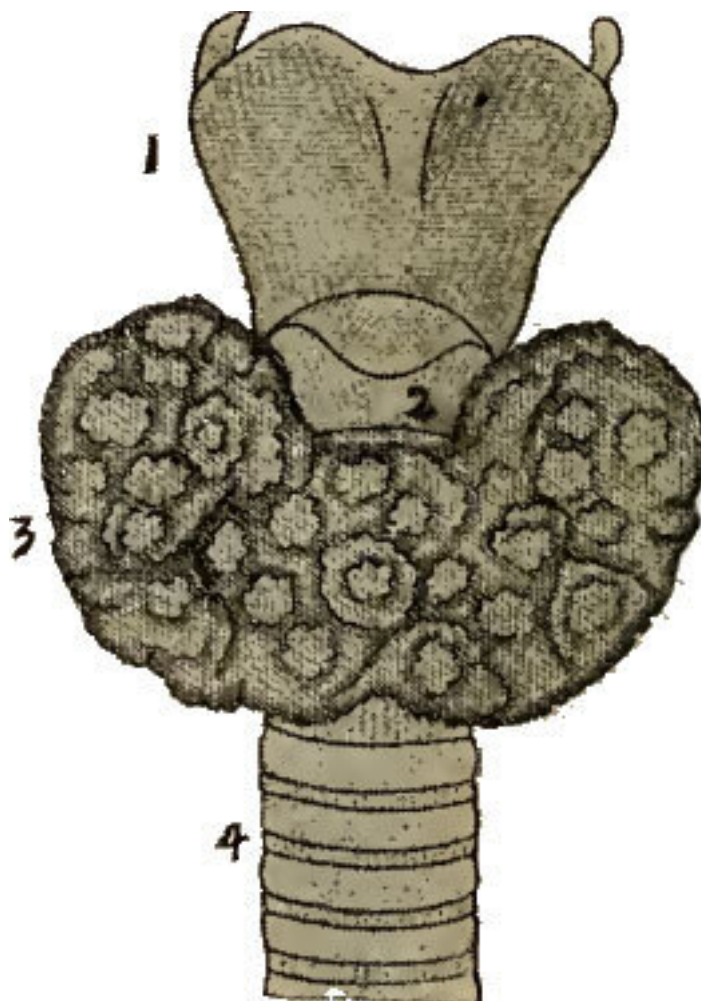
Эти факты я имел в виду, когда начинал эксперименты, которые, как я уже говорил, привели к открытию метода стимулирования жизненных сил организма. В некоторых отношениях проблема казалась простой.

### **Щитовидная железа**



**Thyroid gland.**

*Поперечный разрез головы и горла, показывающий положение щитовидной железы.*



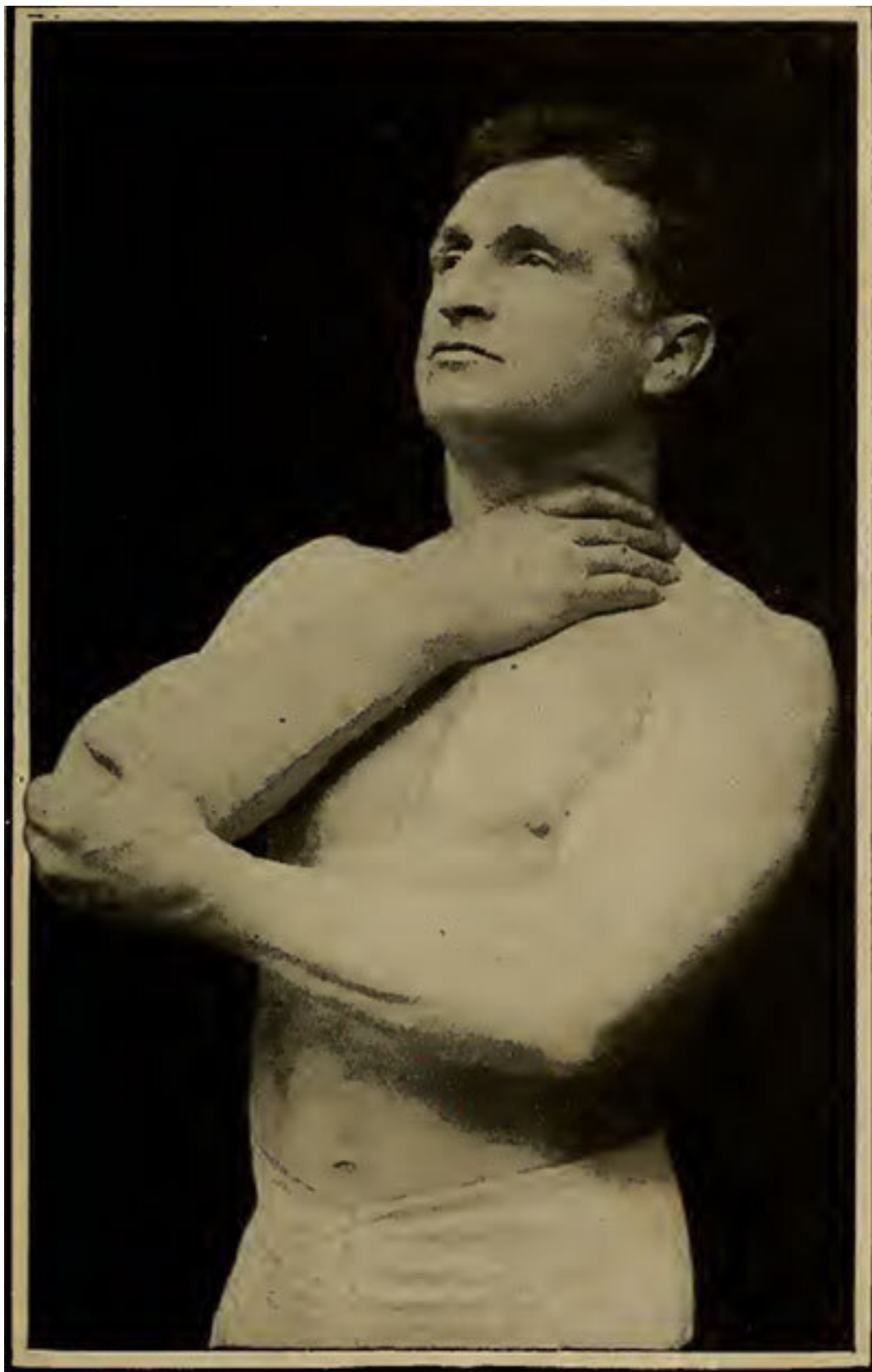
*Справа, щитовидная, гортань и трахея (дыхательное горло) годовалого ребенка.*

- 1. Гортань.*
- 2. Кривоидный хрящ.*
- 3. Щитовидная железа.*
- 4. Трахея.*

Если щитовидная железа имеет такое определенное влияние на здоровье организма, вопрос о том, как ее можно укрепить и стимулировать, чтобы она выполняла свою работу более удовлетворительно, приобрел необычайную важность и я должен был найти ответ. Проблема, однако, оказалась отнюдь не легкой. Прошло немало времени, прежде чем появилось удовлетворительное решение. Первая мысль, которая естественно приходит в голову, когда пытаешься стимулировать деятельность любой части тела – это найти средство для усиления кровообращения в этой части. Обычный массаж достигает этой цели в ограниченной степени, хотя, на мой взгляд, во многих случаях, массаж является поверхностным средством. Он увеличивает местное кровообращение, но он не способствует изменениям в тканях в той же степени, что и физические упражнения, которые непосредственно воздействует на соответствующие структуры, или механические движения самих частей тела, которые происходят в результате их активного использования. Мне известны случаи, когда давление и массаж в области щитовидной железы сопровождались вредными последствиями, такими как обморок и, конечно же, никто со слабым сердцем не должен подобным образом пытаться стимулировать этот орган. Поэтому, пытаясь найти удовлетворительное средство для стимуляции этой важной железы, я не стал серьезно рассматривать массаж. И я мог бы сказать, что в конце концов я «наткнулся» на важную истину, которая лежит в основе метода, который я представляю.

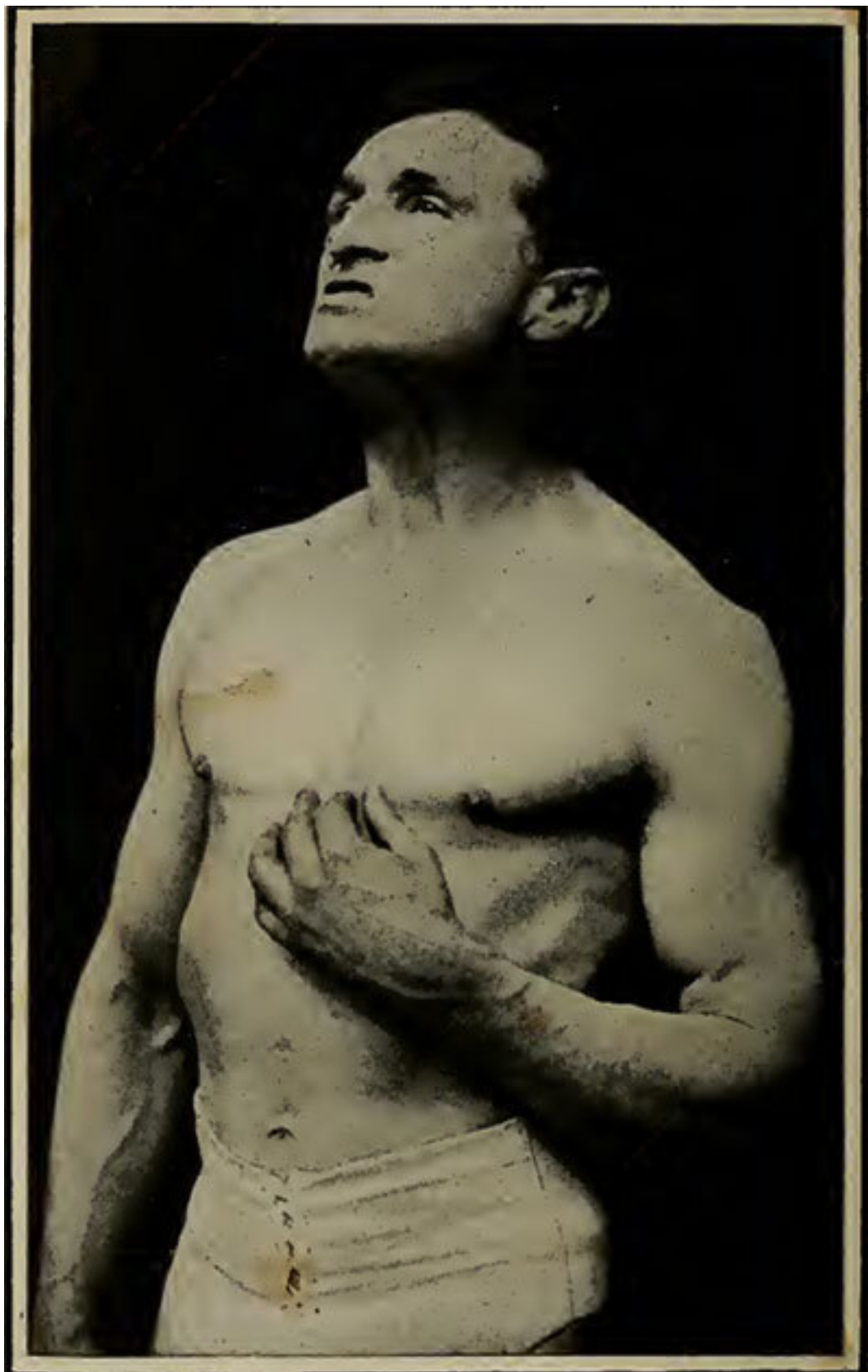
В течение многих лет я был студентом вокальной культуры, занявшись изучением этого искусства главным образом для отдыха, не думая о том, чтобы когда-либо публично использовать приобретенные способности. Хотя я могу упомянуть, что дополнительные сильные вокальные данные, полученные в результате этого обучения, очень помогли мне в публичных выступлениях. В то время уделяя свое внимание этому конкретному исследованию, я был сильно впечатлен тем, как важно сохранять прямой позвоночник, держать подбородок вниз, внутрь и назад, держать плечи отведенными назад, а грудь расширенной.

Однако я обнаружил, как и многие другие люди, которые становятся «вялыми» в телесной осанке, что требуется значительное усилие для поддержания правильной позы в любое время. Поэтому я начал выполнять серию специальных упражнений, направленных на то, чтобы заставить себя принять правильное прямое положение тела. Экспериментируя с этими упражнениями с указанной целью, я отметил их заметное влияние на мою общую жизненную энергию. Это проявилось не только в увеличении физической силы и выносливости, но и в равной степени отмечалось увеличение умственной энергии и способности мыслить. Мой разум стал яснее и я мог преодолевать трудности, возникающие в деловых предприятиях, в которых я был заинтересован с гораздо большей легкостью, чем раньше. Я мог принимать решения более легко и быстро.



**УПРАЖНЕНИЕ 1.**

*Поместите правую открытую ладонь на нижнюю часть шеи, прикрывая щитовидную железу и слегка надавите. Если человек особенно энергичный, давление можно значительно усилить, добавив силу левой руки, как показано на рисунке.*



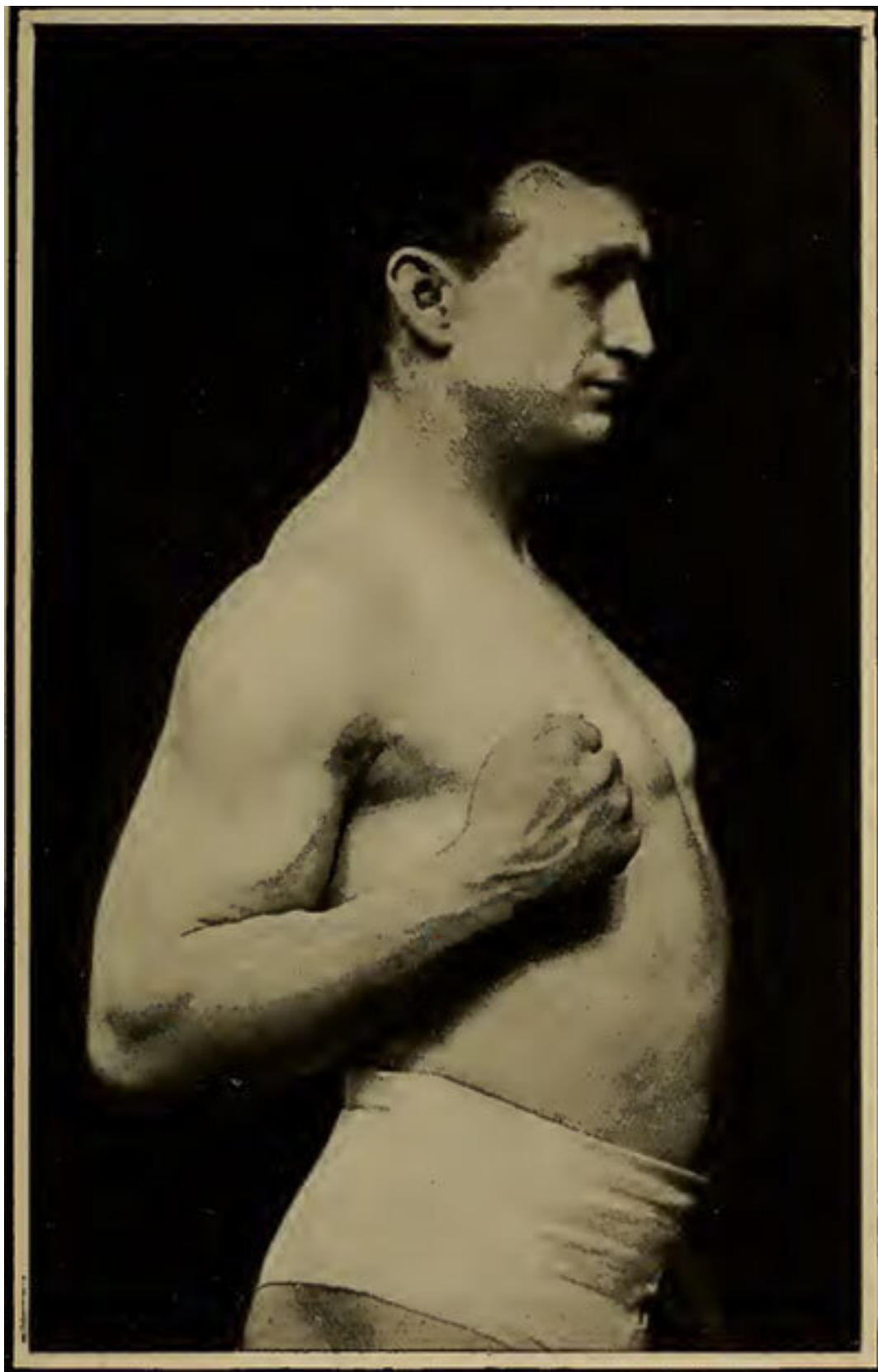
**УПРАЖНЕНИЕ 2.**

*Поднимите подбородок далеко вверх, затем напрягите шейную мышцу, лежащую непосредственно под кожей шеи и распространяющуюся по верхней части грудной клетки. Повторяйте выполнение упражнения до утомления.*

Кроме того, было отмечено значительное увеличение веса – ни в коем случае, не в виде просто жировой ткани, а в виде крепкой, основательной плоти. Эти очень приятные результаты побудили меня более тщательно изучить причины, лежащие в основе этого замечательного улучшения.

Я провел сложную серию тщательных экспериментов с целью доказать выводы, к которым я пришел в ходе выполнения этих упражнений. Было совершенно понятно, что полное развитие задней части верхнего отдела позвоночника – необходимо для поддержания силы, необходимой для экстремальной бодрости и жизнеспособности. И мне стало совершенно ясно, что это развитие не может быть достигнуто без стимуляции щитовидной железы. Рассуждая в этом направлении, я вспомнил внешний вид различных животных, отличающихся большой силой и я обнаружил, что мои выводы подтвердились с замечательным акцентом. Дугообразная шея жеребца, огромное развитие задней части шеи домашнего быка, та же характеристика в еще более выраженной форме у быка-буйвола и мускусной лисицы и в различной степени у других животных, отличающихся жизненной силой и энергией. Все это, казалось, указывало на то, что я нахожусь на пороге замечательного открытия. Когда вы думаете об огненном жеребце, в каждом случае вспоминается дугообразный вид шеи. Тугие поводья, которые иногда используются для придания лошади приятного вида, основаны на том же идеале, демонстрируя более или менее подсознательное признание идеи о том, что это конкретное развитие связано с огромной животной энергией.

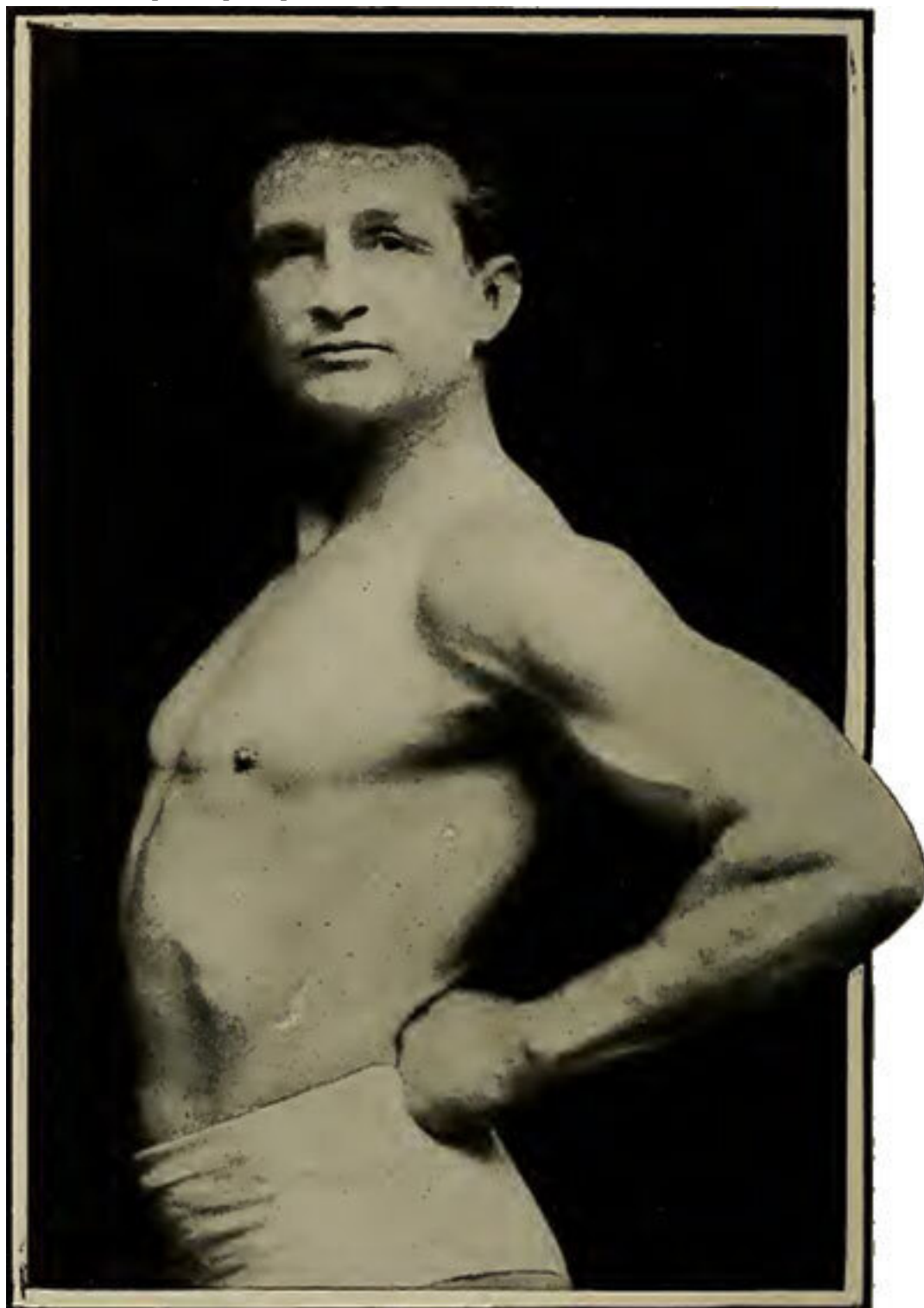
После рассмотрения различных методов, которые можно было бы использовать для стимуляции этого маленького органа – щитовидной железы – в результате длительных экспериментов я пришел к выводу, что упражнения, проиллюстрированные в этой главе, могут быть наиболее эффективными и приносящими результат. Все описанные здесь движения доказали свою эффективность в придании шее полного, дугообразного, хорошо развитого вида, но я уделил особое внимание активному использованию мышц задней части шеи. Почти каждое движение, которое в определенной степени развивает эти мышцы, склонно стимулировать щитовидную железу. Более специальные движения для этой цели указаны на различных иллюстрациях сопровождающих эту главу. Такое развитие задней части шеи всегда указывает на большую жизненную силу, потому что таким образом дается определенное доказательство того, что позвоночник необычайно силен и находится в положении, благоприятном для функционирования всех органов тела. Многие из проиллюстрированных движений незначительны по своему характеру и объёму, но из-за этого они являются более адаптируемыми к любым условиям. Где бы вы ни находились – прогуливаясь по улице, беседуя с другом или сидя за столом – их можно спокойно практиковать, не привлекая внимания других людей. Более того, абсолютно необходимо, чтобы прямая поза была в состоянии покоя. Необходимо постоянно помнить о вытяжении позвоночника. Каждое утро начинайте держать позвоночник прямым и выпрямленным и каждый день должен быть приращением успеха в борьбе за то, чтобы непроизвольно поддерживать это положение тела. Вставая по утрам, практикуйте некоторые из упражнений, проиллюстрированных в этой главе для стимуляции щитовидной железы, внимательно следя за тем, чтобы выполнять их точно так, как указано в каждой иллюстрации. В течение дня, когда вы ничем не заняты, рекомендуется периодически практиковать эти движения, так как они помогут вам в поддержании позвоночника в прямом положении, которое я нашел таким важным в начале моих занятий вокалом. Самое важное движение – опустить подбородок вниз, внутрь, вперед и назад, насколько это возможно, стараясь максимально выгнуть заднюю часть шеи. Возможно, вам придется долго тренироваться, прежде чем, вы заметите очертания, которые будут хоть как-то напоминающие дугу в задней части шеи, но вы можете быть уверены, что вся эта работа принесет вам несомненную пользу.



**УПРАЖНЕНИЕ 3.**

*Переместите подбородок внутрь, немного вниз и как можно дальше назад. Это движение настолько незначительно, что его можно использовать в любое время, при ходьбе, сидя или стоя, даже во время разговора с другом, так как оно едва ли будет замечено. Делайте*

*движение как можно энергичнее при каждом движении головы назад. Всегда следите за тем, чтобы живот был расширен при выполнении этих движений.*



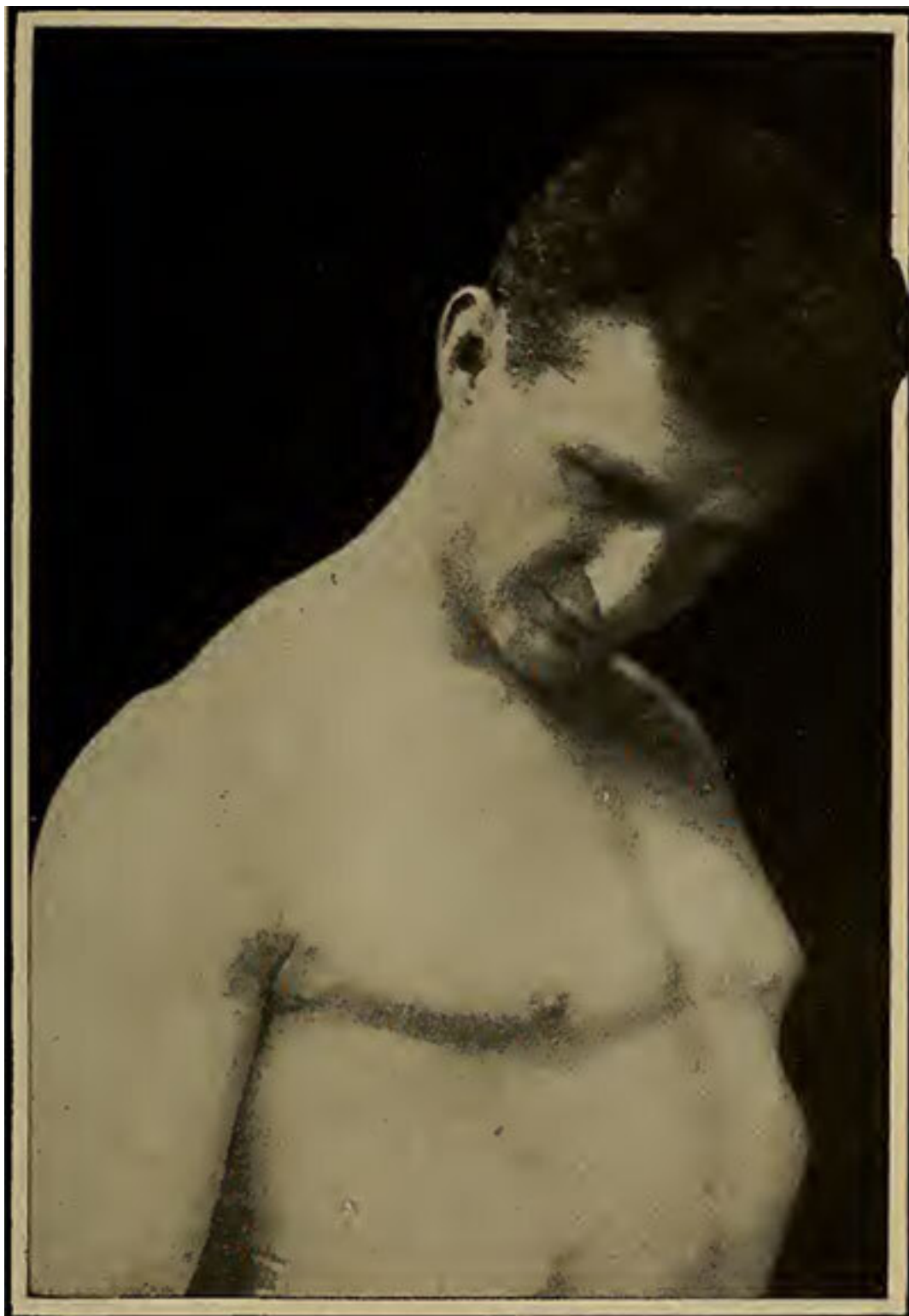
#### **УПРАЖНЕНИЕ 4.**

*Движение, очень похожее на предыдущее, хотя голова повернута далеко в сторону, как будет отмечено. Разнообразьте движение, поворачиваясь голову то в правую, то в левую сторону. Это движение и предыдущее, показанное на рисунке, представляют собой две из наиболее важных особенностей стимуляции щитовидной железы. Их следует использовать с частыми повторами в течение всего дня.*

И, независимо от того, достигнете ли вы желаемой дуги или нет, вы можете быть уверены в пользе, которая будет стоить всех ваших усилий. Когда вы правильно выполняете эти движения, нет необходимости пытаться выпячивать грудь или отводить плечи далеко назад. Простые движения шеи, описанные выше, при правильном выполнении выполняют все требования. Эти движения механически стремятся поднять и выгнуть грудь и отвести плечи далеко назад. Помните также о необходимости при выполнении этих движений держать брюшную область как можно полнее воздухом. Не втягивайте линию талии. Важность этого предостережения нельзя не подчеркнуть. Если вы сохраняете полный живот, то тиреостимулирующие движения как бы повышают тонус, увеличивают в размерах и укрепляют все жизненно важные органы, расположенные в области желудка.

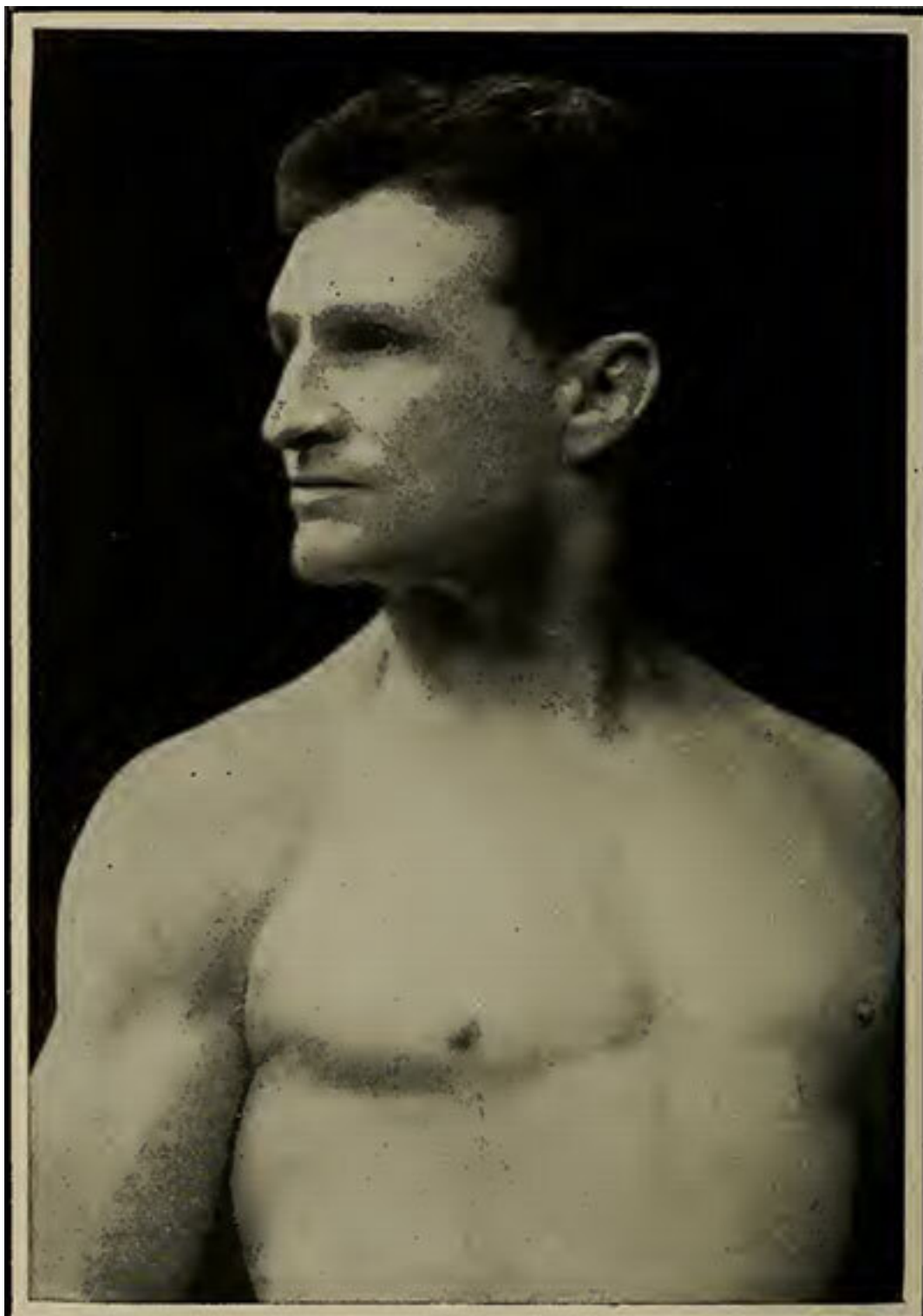
В качестве дополнительного доказательства ценности упражнений, описанных в этой работе, как средства создания необычной жизненной силы, обратите внимание на замечательную выносливость и мужественность мужчин, обладающих необычным развитием шеи. Если шея широкая и хорошо заполнена мышцами с задней стороны, вы можете быть уверены, абсолютно точно, что вы обладаете большой жизненной силой. Поэтому совершенно очевидно, что если просто приняв какой-либо метод развития этой части позвоночника, вы добьетесь многого в достижении высокой степени жизненной выносливости. Некоторых из самых сильных людей в мире можно найти среди профессиональных борцов.

Многие из тех, кто занимается этой профессией сохраняют свои спортивные способности на многие годы, дольше, чем мужчины, занимающиеся другими видами спорта. Фактически, борцы-чемпионы иногда сохраняют свои чемпионские звания на несколько лет после того возраста, в котором чемпионы боксеры и бегуны уходят на пенсию. Хорошо известно, что борьба требует чрезвычайной силы верхнего отдела позвоночника.



**УПРАЖНЕНИЕ 5.**

*Энергично опустите подбородок далеко вниз на грудь, мышцы сильно напряжены и, держа голову далеко внизу, повернитесь далеко вправо, затем далеко влево.*



**УПРАЖНЕНИЕ 6.**

*Потянитесь подбородком далеко в сторону, прилагая усилия, как можно сильнее коснуться подтянутого плеча. Повторите движение, вытягиваясь далеко в сторону и старайтесь коснуться подбородком левого плеча.*

Некоторые из самых напряженных борцовских приемов задействуют мышцы верхней части спины и шеи в очень энергичной и агрессивной манере. Поэтому борцы отличаются тем, что их часто называют «бычьими шеями», что ясно указывает на исключительную степень жизненной силы, которой они обладают.

Соответственно, в связи с этими упражнениями следует помнить, что многие движения, способствующие развитию мышц шеи, также стимулируют деятельность щитовидной железы. Невозможно пройти через процесс подготовки к борцовскому матчу, в исключительной степени не стимулируя этот орган. Поэтому, следуя рекомендациям, которые приведены в этой главе, вы обеспечите себе большую пользу от стимулирующего жизненную силу процесса, который обычно можно получить только пройдя длительный курс борьбы. Нет никакой необходимости развивать «бычью шею», но вы должны приложить максимум усилий, чтобы приобрести достаточное развитие задней части шеи, чтобы придать ей дугообразный вид. Чем ближе вы сможете приблизиться к развитию этого вида шеи, тем более жизнеспособным вы станете. И вместе с этой превосходной силой придет аналогичное улучшение всех остальных способностей, как умственных, так и физических.

Чтобы не было ошибок, позвольте мне повторить следующее: Позвоночник должен быть всегда выпрямлен, когда сидите или стоите.

Часто в течение дня, когда вы сидите или стоите, подбородок должен быть опущен вниз и назад. Кроме того, временами следует поворачивать голову далеко в правую или левую сторону, с энергичным поворотом сильно напряженных мышц.

При каждом таком движении живот должен быть полностью расширен, не следует удерживать его от дыхания или втягивать вверх.

Большое внимание следует уделять тому, чтобы перед началом движения внутрь и назад подбородок медленно, но энергично опускался к груди. Это обеспечивает надлежащую стимуляцию щитовидной железы.

## Глава V. Стимуляция, выпрямление и укрепление позвоночника

Позвоночник человека имеет такое же отношение к телу в целом, как ствол дерева – к остальным частям дерева. Если ствол крепкий, то и все дерево крепкое и энергичное. Если позвоночник силен, то и все тело, в целом, обладает такой же силой. Поэтому очевидна необходимость сильного позвоночника.

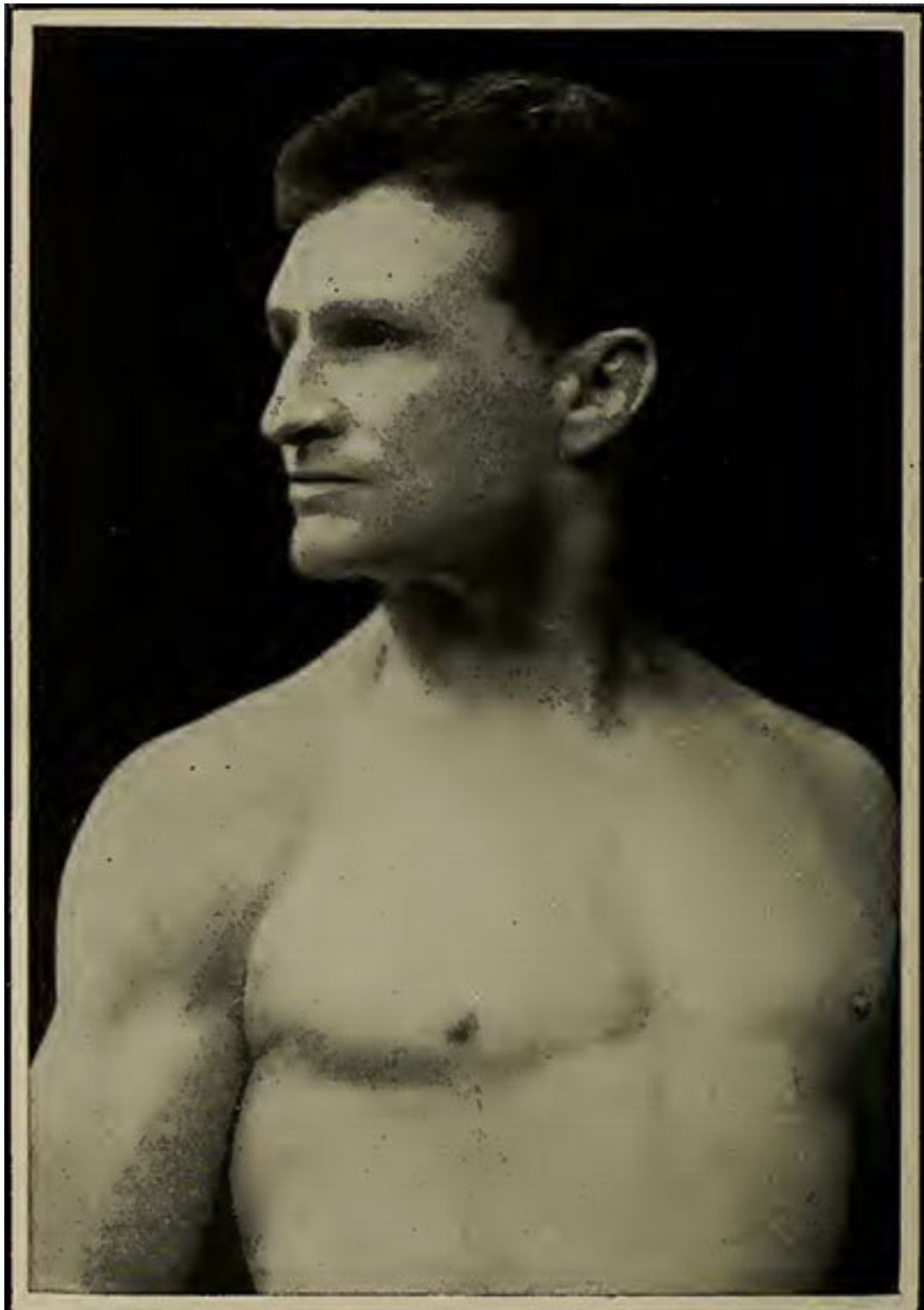
Эта сила необходима не только потому, что позвоночник – это то, что можно назвать фундаментом для всей нашей физической структуры, но и потому, что в нем расположены нервы, которые идут к каждому органу и к каждой мельчайшей части тела. Эти спинномозговые нервы контролируют функциональные процессы во всех тканях и структурах нашего тела. Если позвоночник обладает должной степенью прочности, если костная структура является правильно пропорциональной и если выравнивание всех позвонков соответствует всем требованиям, то вы практически уверены в пульсирующей жизненной силе, которая является частью превосходного здоровья.

Интересным фактом является то, что позвоночник представляет собой центральную и фундаментальную структуру всех высших организмов на Земле. В ходе эволюции жизни на нашей планете из простейших форм животных организмов развились две различные высшие формы жизни:

- с одной стороны, позвоночные животные, обладающие внутренним скелетом,
- и, с другой стороны, насекомые, моллюски, ракообразные и другие существа, у которых скелет находится снаружи, как можно сказать, в виде раковины. Ноги насекомого, например, представляют собой небольшие трубки, внутри которых находятся мышцы.

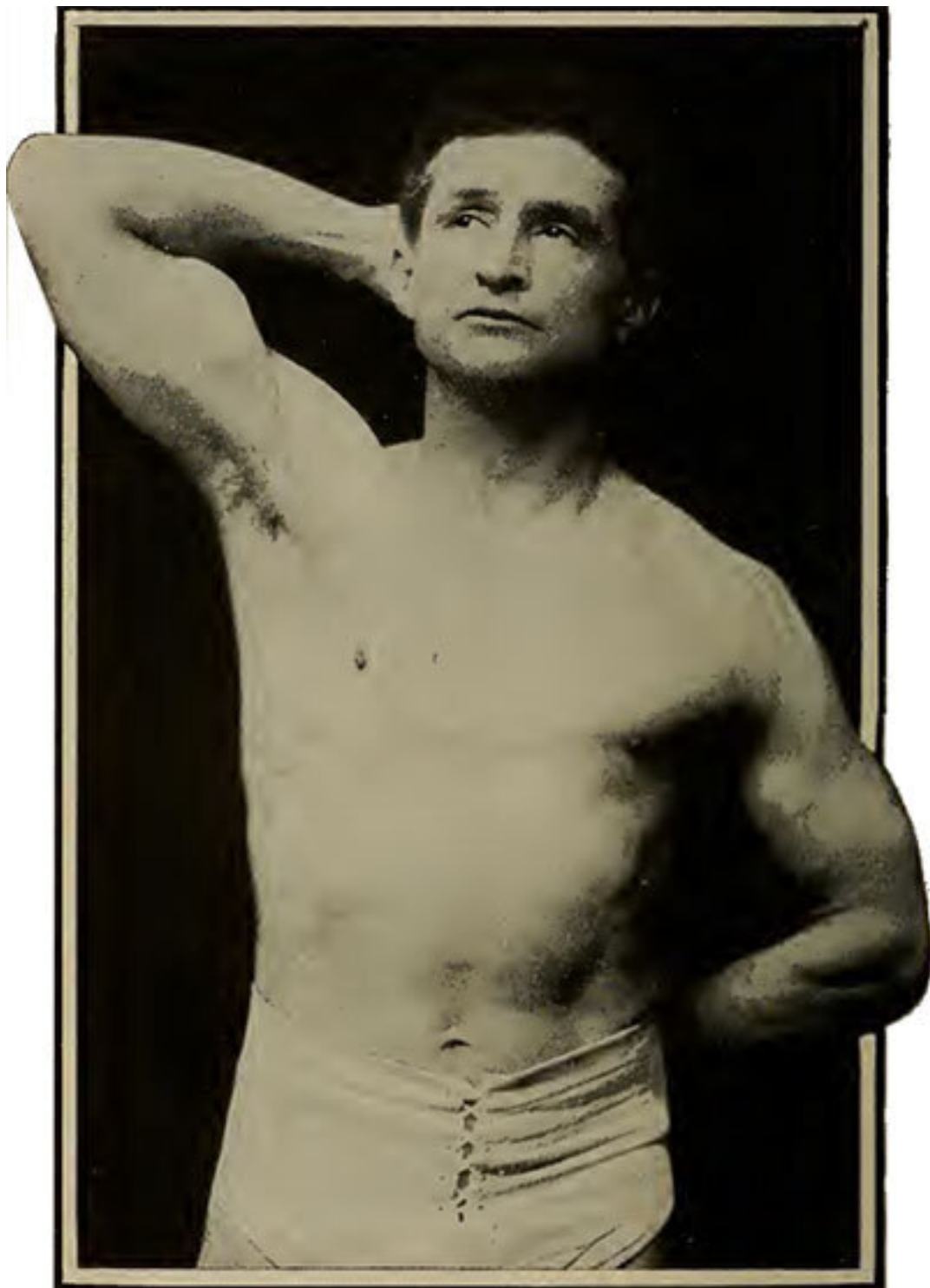
С другой стороны, в конечностях позвоночных животных, мышцы находятся снаружи от кости. У беспозвоночных животных главный нервный ствол находится спереди или под костью, а не сзади и так же часто их мозг находится в брюшной полости. Некоторые из них, например кузнечик, даже слышат своим брюшком. Но у всех позвоночных есть большой нервный ствол в спине, заключенный в позвоночнике и имеющий луковицу на переднем или верхнем конце, представляющем собой мозг. По сути, позвоночное животное – это, прежде всего, живой позвоночник, а все остальные части тела имеют характер придатков. Например, конечности, а у высших животных – ребра и другие части скелета, просто прикреплены к позвоночнику или являются ответвлениями от него. У рыб эти конечности имеют форму плавников. У высших форм жизни они принимают форму ног.

Все высшие животные, как мы знаем, произошли от рыб и рептилий и все они в целом обладают позвоночником, который по своим фундаментальным характеристикам в значительной степени совпадает с тем, когда он был впервые развит. Другими словами, позвоночник – это телесная структура, такая же древняя, как Скалистые горы. Он выдержал испытание временем и поэтому его следует рассматривать, как наиболее совершенной механической структурой тела. Его прочность в сочетании с гибкостью и идеальным приспособлением в качестве вместилища для центральной нервной системы, делает его, возможно, самой замечательной структурой в теле за пределами головного мозга и спинного мозга. В то время как другие органы и особенности тела были изменены и модифицированы в такой степени у различных видов, что вряд ли можно признать их общим происхождением, однако позвоночник остался практически неизменным. Правда верно то, что позвоночник был укорочен у многих видов в результате потери хвоста, но это означает лишь отпадение части позвоночника и не сильно изменяет его фундаментальный характер.



**УПРАЖНЕНИЕ 7.**

*Переместите голову далеко влево. Теперь положите ладонь правой руки на боковую часть головы и надавите на голову, пока она перемещается из крайнего левого положения в крайнее вправо. Продолжайте до легкого утомления, а затем выполните то же самое упражнение, изменив положение, используя левую руку вместо правой.*



#### **УПРАЖНЕНИЕ 8**

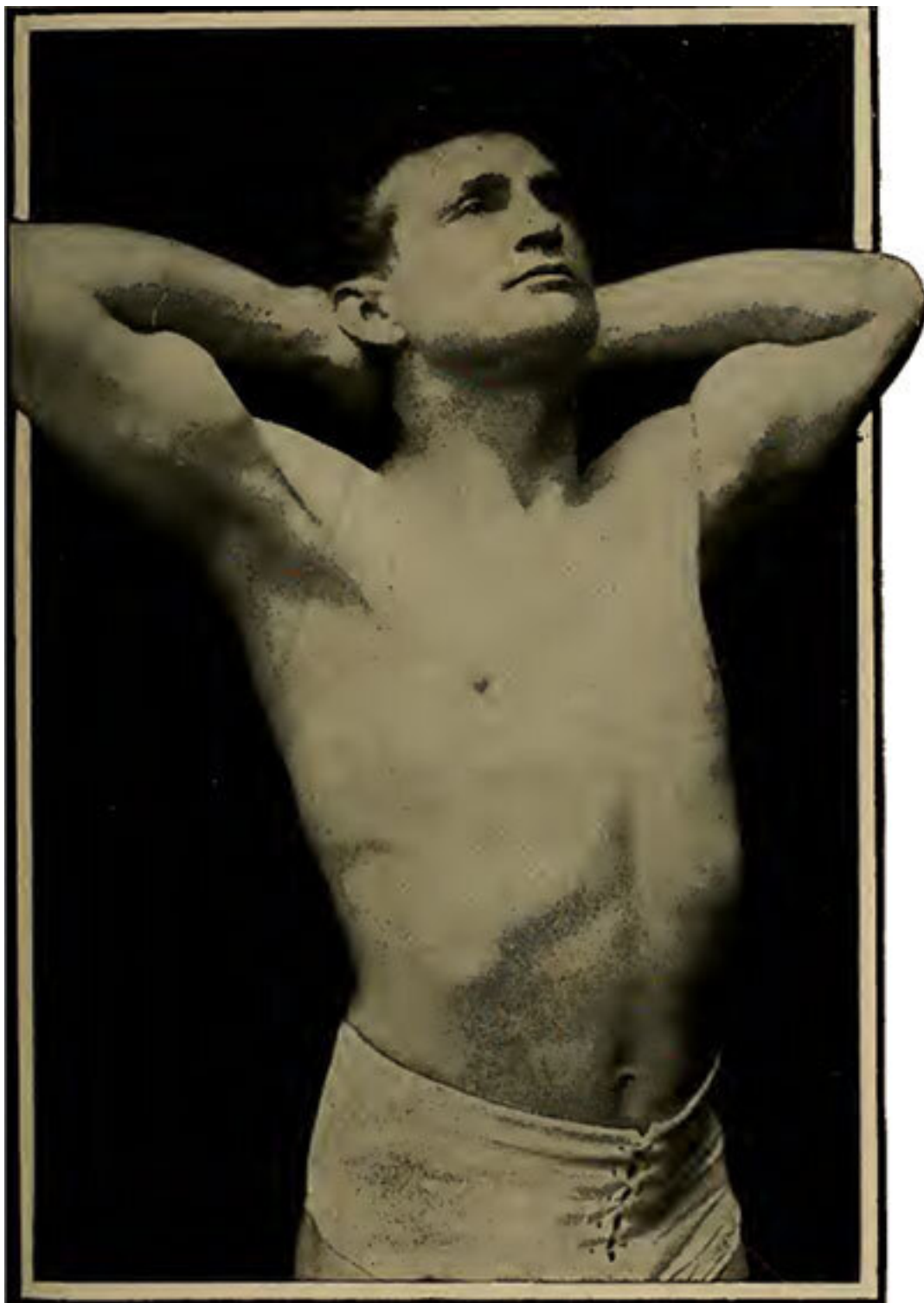
*Поместите правую руку за голову. Теперь, надавливая на голову правой рукой, переведите голову из крайнего положения вперед в крайнее положение назад. Продолжайте до тех пор, пока не устанете и изменяйте движения, используя иногда левую руку вместо правой.*

Человеческий позвоночник, однако, отличается от позвоночника других животных в том, что касается его пригодности для выпрямленной позы. Человек – это единственное животное в мире, которое может выпрямить свое тело и стоять идеально прямо. Даже антропоидные обезьяны, когда стоят на ногах, принимают несколько наклонное положение. Позвоночный столб в животном мире сначала развивался в горизонтальной плоскости и поэтому, естественно, когда

человек эволюционировал и принял прямое положение, определенные изменения позвоночника были необходимы. Позвоночный столб испытывал новую нагрузку, обусловленную новым положением и поэтому произошли определенные изменения в его структуре.

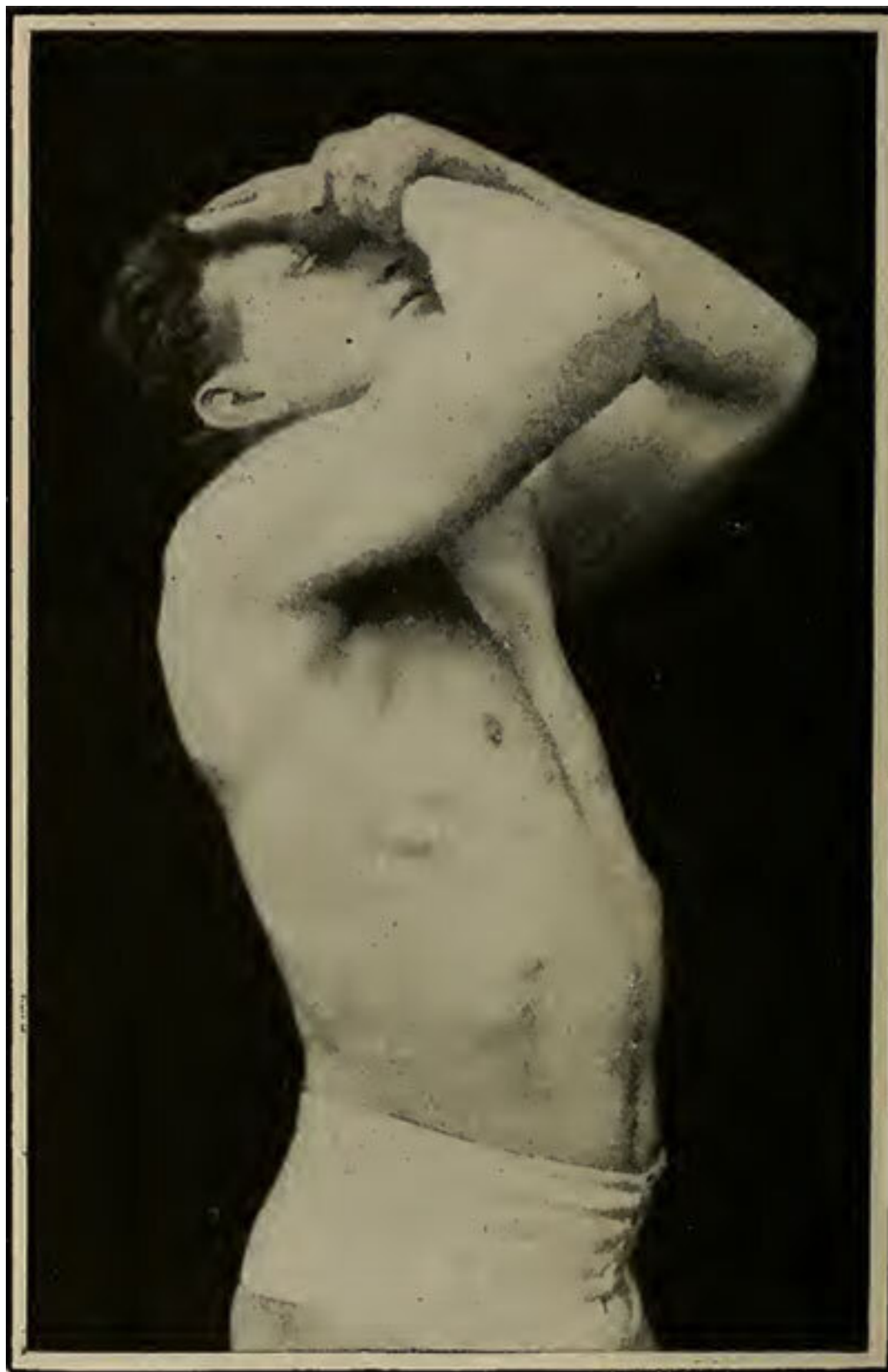
Во-первых, позвоночник стал менее гибким и приобрел стабильность, особенно в нижних отделах. Крестец, например, образовался в результате слияния нескольких позвонков в одну кость ради большей прочности и стабильности. Крестец у человека гораздо шире, чем у животных, так как он должен обеспечивать прочность и устойчивость нижней части позвоночника, тем самым приспособлявая его к вертикальному положению. И точно так же нижние позвонки в целом сравнительно шире и тяжелее, постепенно уменьшаясь в размере и сужаясь к вершине позвоночника, подобно стволу дерева.

Эта особенность человеческого позвоночника заслуживает особого внимания, потому что – это верхний отдел позвоночника, в котором позвонков меньше по количеству и они меньше по размеру. В этом отделе позвоночника наиболее вероятна слабость. Именно в этой верхней части отделе позвоночника больше всего необходима сила – для того, чтобы сохранить его в идеальном положении и поддерживать тело в вертикальном положении. И именно по этой причине, как читатель увидит, упражнения, воздействующие на верхние отделы позвоночника, являются наиболее важными. Поэтому я уделил им особое внимание.



**УПРАЖНЕНИЕ 9.**

*Переплетите пальцы обеих рук за головой. Теперь, когда голову опущена далеко вперед, надавите на голову, пока она перемещается далеко назад в положение, показанное выше. Продолжайте движение до утомления.*



**УПРАЖНЕНИЕ 10.**

*Положите ладонь правой руки поперек лба, откинув голову далеко назад, как показано на рисунке, зажав левой рукой правое запястье левой руки. Теперь подайте голову далеко вперед, энергично сопротивляясь движению с помощью силы обеих рук. Продолжайте до тех пор, пока не устанете.*

Характерные изгибы позвоночника человека иллюстрируют изменение позвоночного столба, которое стало необходимым в результате прямохождения. Новорожденный ребенок имеет почти прямой позвоночник и в этом отношении он имеет сильное сходство с позвоночником многих низших животных. Однако типичные человеческие изгибы начинают формироваться, как только ребенок научится сидеть и они становятся более выраженными по мере того, как он учится ходить и бегать. Эти изгибы необходимы для поддержания равновесия тела в прямом положении.

На самом деле в человеческом позвоночнике три изгиба:

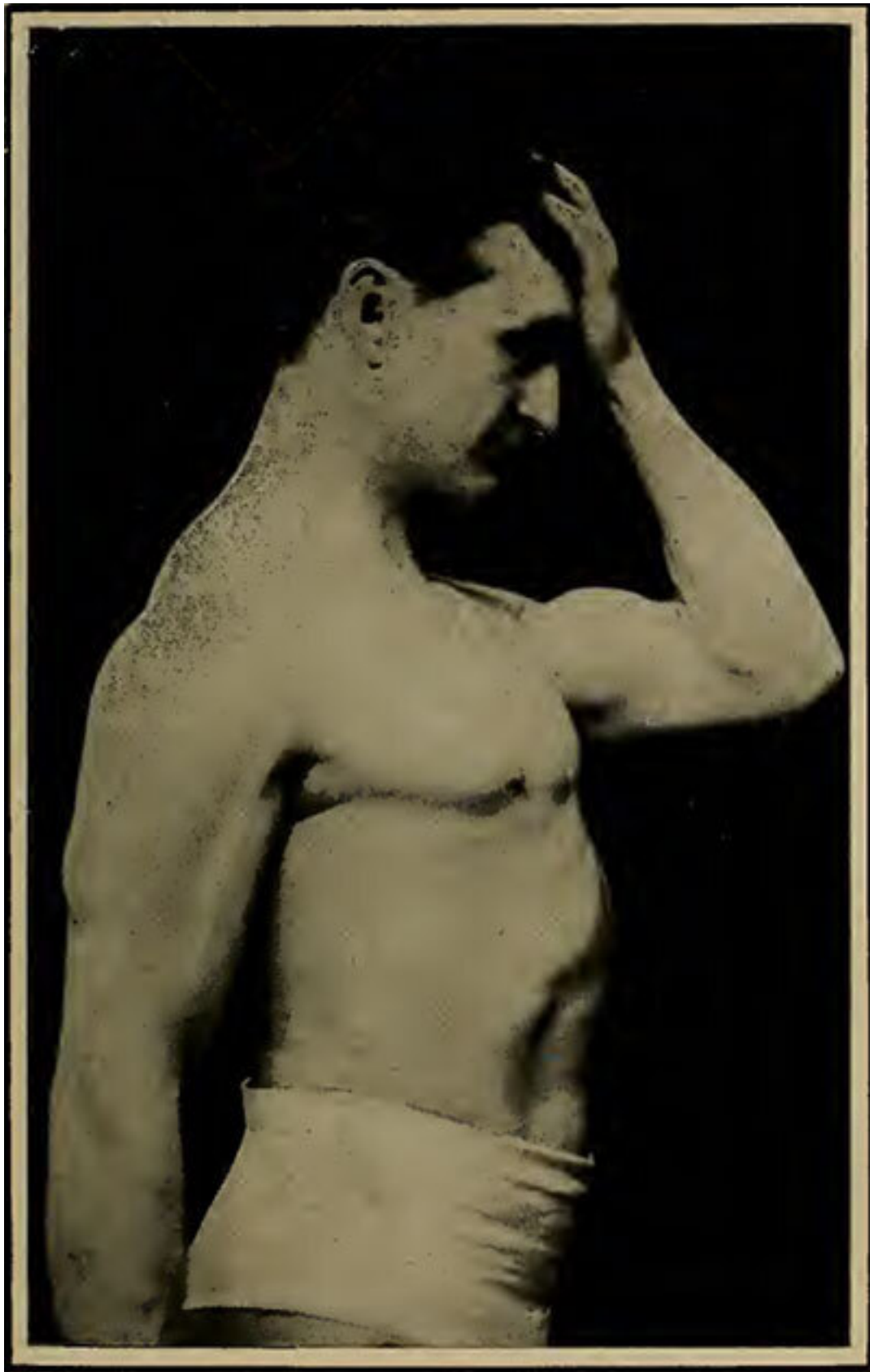
- шейный изгиб – выпуклый,
  - спинной – вогнутый,
  - а поясничный – выпуклый,
- каждый из них рассматривается спереди.

Если мы говорим о крестце и копчике, то здесь действительно есть четвертая кривая, которая является вогнутой, хотя у животных копчик обычно загибается назад и удлиняется, образуя хвост. У некоторых низших животных позвоночник почти прямой, в то время, как в некоторых случаях он практически образует дугу от одного конца до другого.

Эти изгибы позвоночника, как правило, более заметны выражены у цивилизованных белых рас, чем у черных и диких рас и, как правило, они более выражены у женщин, чем у мужчин. Например, при сравнении полов мы обнаруживаем, что у женщины поясничный изгиб более выражен и простирается немного выше, чем у мужчины. И что широкий крестец, характерный для человеческой расы, еще шире чем у других животных, будучи таким образом приспособленным к более широким бедрам и более широкой тазовой полости у детородного пола.

Поддержание сильного и прямого позвоночника и, особенно, нормальных изгибов, свойственных молодости является наиболее важным для здоровья. При слабости прогрессирующего возраста изгибы, особенно в верхней части позвоночника, становятся более выраженными. Чем более выражены эти изгибы, тем больше слабость позвоночника и мышц спины. Как говорят, человек стар настолько, насколько стар его позвоночник, поскольку ухудшение состояния позвоночника означает потерю эластичности и опорной силы в дискообразных хрящах между позвонками, а также потерю силы в мышцах и связках спины, которые удерживают спинные позвонки на месте. Обычно обнаруживается, что энергичные пожилые мужчины, которые умственно и физически активны в восемьдесят или девяносто лет – это те, кто сохранил прямую осанку до конца жизни, кто сохранил свой позвоночник прямым и сильным, вместо того чтобы позволить ему сгибаться. Другими словами, ухудшение состояния позвоночника означает общую потерю бодрости тела и снижение нервной энергии или жизненной силы.

С уплощением амортизационных дисков или хрящей между позвонками, а также со смещением, даже в малейшей степени, этих позвонков, возникает большее или меньшее вмешательство в свободное действие спинного мозга и спинномозговых нервов. Защемление этих нервов, естественно, препятствует снабжению энергией управляемых органов и вызывает более или менее серьезные нарушения функций организма. Если человек может держать позвоночник прямым и сильным, то центральная нервная система будет также здоровой и энергичной и все органы будут снабжаться нормальным количеством энергии и жизненной силы. Специальные упражнения для позвоночника, рекомендуемые мною на протяжении многих лет, имеют общий эффект не только в поддержании правильного положения позвонков, но и в укреплении здоровья и благополучия центральной нервной системы и сильной стимуляции нервной системы. Таким образом, тонизируют весь организм, упражнения повышают тонус позвоночника. Все движения позвоночника, будь то скручивание или изгиб, естественным образом механически воздействуют на спинной мозг и спинномозговые нервы.



**УПРАЖНЕНИЕ 11.**

*Положите открытую ладонь левой руки на лоб. Теперь энергично надавливая на него, переместите голову из положения «далеко назад» в положение «далеко вперед». Продолжайте до утомления и разнообразьте упражнение, используя правую руку вместо левой.*



*УПРАЖНЕНИЕ 12.*

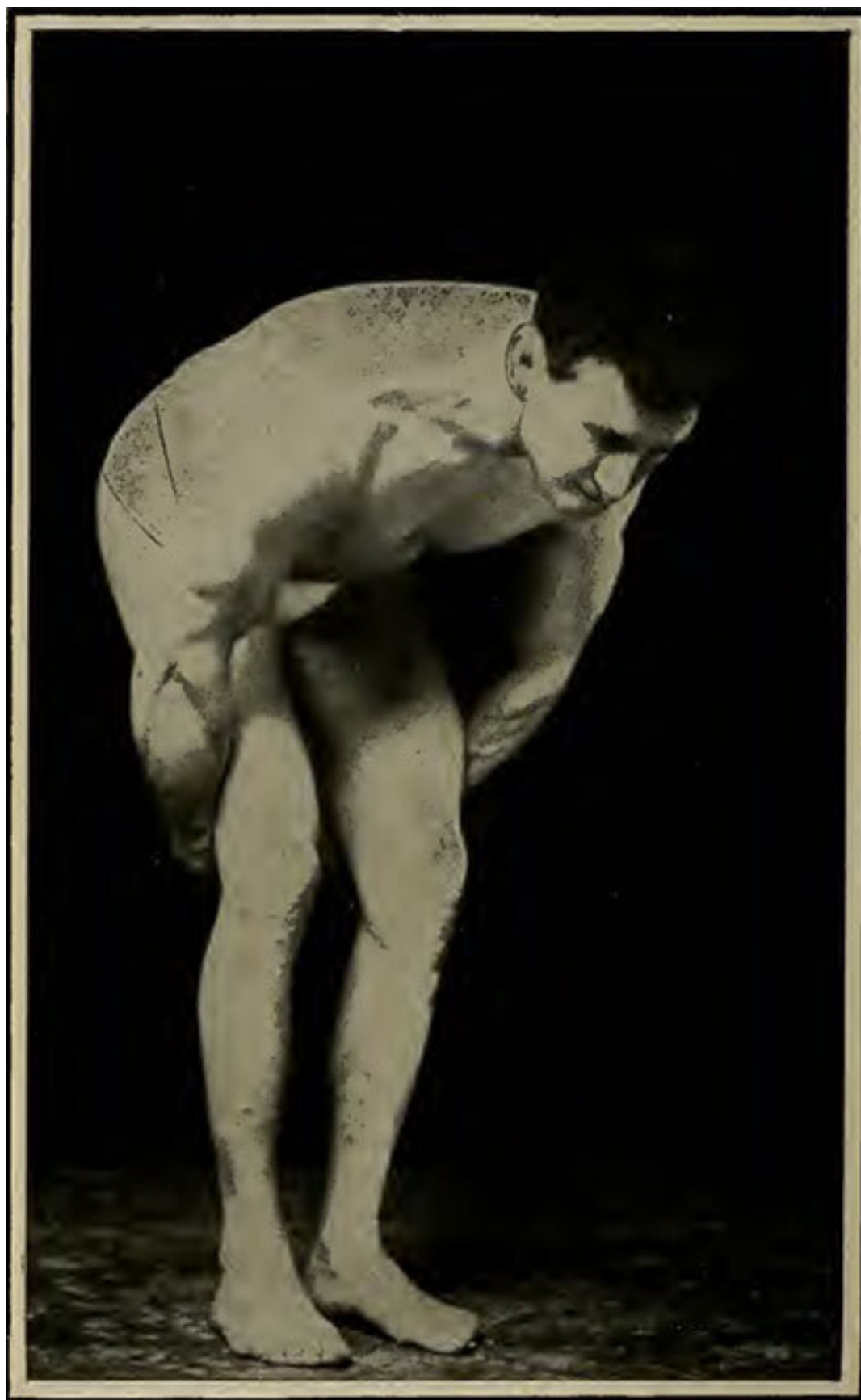
*Переплетите пальцы за левой ногой чуть выше колена. Теперь, слегка сопротивляясь движению ногой, энергично поднимите ее вверх. Продолжайте движение до появления легкого чувства усталости. В дополнение к своей ценности, как стимулятора нервных центров, это движение особенно рекомендуется для укрепления и развития того, что известно как «малая часть спины». Его следует изменять, переплетая пальцы за правой ногой вместо левой.*

В результате происходит нечто сродни массажу этих нервных структур и, таким образом, как я уже давно утверждаю, можно напрямую стимулировать источник энергии и жизненной силы. По этой причине я убежден, что мышечные упражнения для спины бесконечно важнее, чем для любой другой части тела. Если у человека очень мало времени в день, чтобы посвятить выполнению упражнений, то он должен уделить время тем движениям, которые укрепляют и стимулируют позвоночник.

Различные упражнения, которые я предлагаю вашему вниманию в этой главе, были разработаны специально для сопровождения режима питья горячей воды, который будет описан в следующей главе. Они предназначены не только для того, чтобы увеличить прочность позвоночника, но были разработаны с целью в необычной степени стимулировать нервные центры, расположенные в позвоночнике. Как я уже говорил, спинномозговые нервы контролируют функции всех жизненно важных органов и когда деятельность этих органов стимулируется, то увеличивается сила нервов и увеличивается приток к ним крови, что будет результатом упомянутого режима питья горячей воды. В результате, во многих случаях, мы получим комбинацию стимулирующих сил, которая приведет к жизненно важным изменениям.

Каждое из этих упражнений следует выполнять до тех пор, пока не появится чувство усталости, после чего вы можете отдохнуть несколько минут, глубоко дыша расширенным животом. Вы должны быть готовы приступить к следующему упражнению.

Если сочетать эти движения с питьем горячей воды, как рекомендовано в главе VI, то болезненность при выполнении этих упражнений минимальна. Вода как бы очищает ткани от отработанных продуктов, которые обычно вызывают болезненность, когда человек начинает выполнять упражнения, к которым он не привык.



*УПРАЖНЕНИЕ 13.*

*Сцепите пальцы правой и левой рук вместе позади обеих ног чуть выше колена, как показано на рисунке. Теперь сделайте энергичный подъем туловища вверх. Расслабьтесь и повторяйте до тех пор, пока не появится определенное ощущение усталости.*

Если человек обладает необычной энергией, то к упражнениям, показанным в этой главе, можно добавить те движения, о которых говорится в следующей главе. Все упражнения, приведенные в этой главе, предназначены исключительно для стимуляции позвоночника и нервных центров. Упражнения, показанные в следующей главе, предназначены главным образом для ускорения кровообращения в груди, руках, ногах и всего тела в целом, так как при прохождении через лечение такого характера, естественно, желательно пробудить активность всех функций, связанных с изменениями в тканях во всех частях тела.

Хотя эти упражнения не были разработаны специально для коррекции искривления позвоночника, тем не менее, они будут иметь исключительную ценность во всех подобных случаях, или, по крайней мере, там, где нет радикальной механической деформации позвоночного столба. Искривления можно предотвратить во всех случаях или даже полностью уменьшены с помощью упражнений такого типа. Кстати, практика упражнений для оздоровления позвоночника и придания правильной прямой осанки имеет очень заметное влияние на грудную клетку. Выпрямленное положение позвоночника всегда означает расширение грудной клетки и появление большее пространство для свободной деятельности сердца и легких.

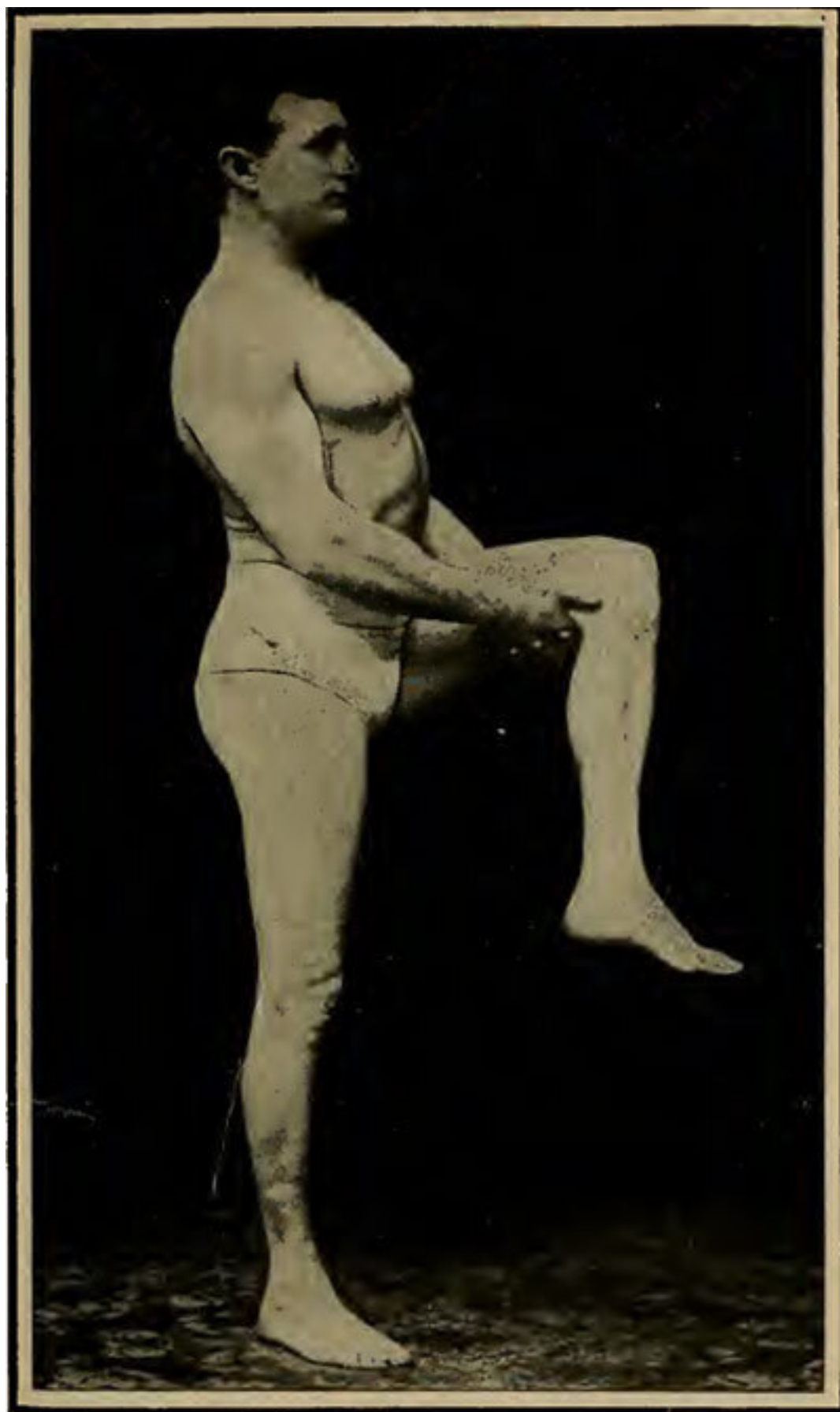
## Глава VI. Очищение и стимулирование пищеварительного канала

Пищеварительный канал был справедливо назван человеческой топкой. Именно в нем создается энергия, которая запускает человеческую машину. Важность чистоты в этой части физического организма не может быть слишком сильно преувеличенной. Почти все болезни имеют начало в желудке или какой-либо другой части пищеварительного канала. Дефектное пищеварение и несовершенное всасывание необходимых минералов и питательных веществ – представляют собой начало многих неизлечимых и смертельных заболеваний.

В поисках методов восстановления необыкновенной бодрости и жизненной силы одним из первых требований является конкретная информация о том, как ухаживать за пищеварительным каналом. Простая регулярность работы кишечника не во всех случаях свидетельствует о здоровом состоянии желудка и кишечника. Очищение кишечника, чтобы быть правильным, должно быть настолько тщательным, чтобы после него оставалось ощущение пустоты и чистоты. Другими словами, вы должны чувствовать, что толстая кишка была тщательно опорожнена. Многие люди у которых наблюдается регулярное опорожнение кишечника не испытывали такого приятного ощущения после завершения опорожнения. Когда опорожнение является удовлетворительным во всех отношениях, практически нет необходимости напрягаться. Толстая кишка просто тщательно опорожняется и эвакуация завершается. Однако лишь немногие имеют очищение кишечника, которые удовлетворительны до такой степени. Необходимо проводить как минимум одно опорожнение кишечника такого рода каждый день. Два таких опорожнения было бы лучше, но достаточно одного, если прямая кишка опорожняется полностью.

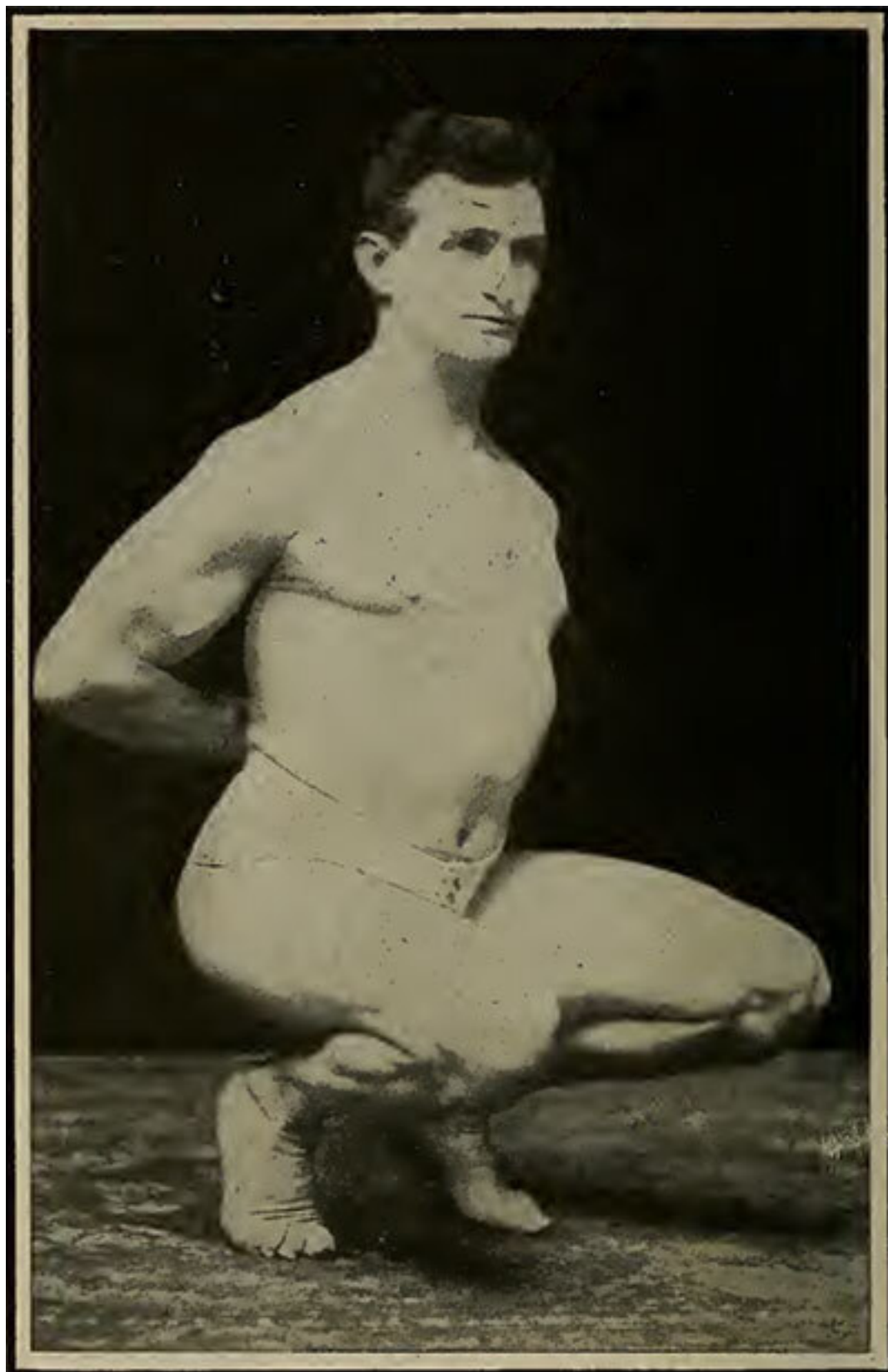
Не следует думать, что кишечник должен опорожняться в определенное время каждый день с непрерывной регулярностью, ибо они подвержены в той же степени так же, как и аппетит, тому, что можно назвать идиосинক্রазией (повышенной чувствительностью), в зависимости от условий окружающей среды и других влияний. Например, вы не всегда голодны во время еды. Время от времени вы едите очень мало или пропускаете один или несколько приемов пищи и было бы серьезной ошибкой возбуждать свой аппетит какими-то стимуляторами или есть без аппетита. Можно сказать, что принудительное очищение кишечника, когда нет естественной необходимости, так же вредно, как и есть пищу, когда ее не хочется. Но, несомненно, полезно преимущество в том, чтобы кишечник опорожнялся сам по себе по собственному желанию, в результате естественного импульса. Опорожнение кишечника, которое не происходит по позыву инстинкта облегчения, редко бывают удовлетворительным и хотя мы настоятельно подчеркиваем необходимость регулярности работы кишечника, нет абсолютной необходимости в том, чтобы этот позыв приходил в определенное время, в течение каждого дня. Конечно, это, несомненно, приносит определенную пользу, но до тех пор, пока каждый день происходит одно опорожнение удовлетворительного типа, описанного выше, вы можете быть уверены, что ваш пищеварительный канал находится в нормальном и здоровом состоянии.

Однако, если кишечник не опорожняется в обычное время, это не должно вызывать беспокойства, если вы чувствуете себя «на высоте» и нет никаких других симптомов, указывающих на возможные проблемы. Я упоминаю об этой особенности пищеварения, чтобы мои читатели избегали рабской мысли о том, что невозможно быть здоровым, если кишечник не очищается в определенное время с регулярностью, подобной часам.



*УПРАЖНЕНИЕ 14.*

*Встаньте прямо, позвоночник жесткий и прямой, насколько это возможно. Поднимите левую ногу вверх, сгибая колено и захватывая ногу почти под коленом, как показано на рисунке. Теперь поднимите ногу как можно выше, просто согнув руки в локтях. Это необычайно ценное упражнение для развития бицепсов и других мышц верхней части руки. Движение следует продолжать до наступления усталости. Используемая нога должна меняться слева направо в разное время, когда выполняется упражнение.*



**УПРАЖНЕНИЕ 15.**

*Встаньте прямо, согните колени, опустив тело в положение приседания, показанное выше. Встаньте и повторяйте до тех пор, пока не появится явное чувство усталости. Каждый раз, поднимаясь в вертикальное положение, обязательно отводите колени назад с небольшим «рывком» в конце движения. Это небольшое движение очень стимулирует кровообращение и значительно увеличивает количество повторений упражнения.*

Естественно, когда содержимое пищеварительного канала накапливается в течение длительного периода времени, то возникает вялость в различных отделах тонкого и толстого кишечника. Вырабатываются и всасываются в кровообращение яды всех видов, что приводит к определенным последствиям, начиная от чувства вялости и заканчивая состоянием слабости и болезнью, которая приковывает человека к постели, делая его инвалидом. Независимо от внимания, которое вы можете уделить другой информации в этой книге, чрезвычайно важно, чтобы вы осознали необходимость активного выведения отходов из организма.

Для поддержания здоровья пищеварительного тракта необходимо избегать рабского следования теории определенно регулярных опорожнений кишечника и при этом не совершать ошибку, не допуская, чтобы они стали хронически вялыми или нерегулярными. Как правило, вы должны рассчитывать на регулярные очищения кишечника каждый день, хотя, если время от времени в какой-либо день опорожнение пропускается, то такое отклонение не должно вас беспокоить.

Признавая огромную важность здорового пищеварительного канала, я уделяю много внимания различным методам естественного лечения, которые время от времени предлагались для помощи в регулировании функциональных процессов этой важной части нашего организма. Промывание нижнего кишечника, например, широко рекомендуется и это, несомненно, в некоторых случаях является полезным. Однако оно очищает только нижнюю часть пищевого канала, то есть толстую кишку. Промывание, несомненно, помогает тонкому кишечнику, предоставляя его содержимому свободный доступ к толстой кишке, но все же эта помощь не может воздействовать напрямую на содержимое тонкого кишечника. Если вы планируете очистить весь пищеварительный канал от желудка до прямой кишки, то клизма зачастую не имеет никакого значения. В большинстве случаев можно рекомендовать употребление различных слабительных продуктов, хотя даже они иногда не приносят удовлетворительных результатов. Опять-таки бывают случаи, когда они помогают лишь на короткое время, после чего кишечник возвращается к прежнему состоянию хронической усталости (торпидности). Естественно, мы не можем серьезно рассматривать слабительные средства любого типа, несмотря на их способность вызывать временное восстановление выделительной функции толстого кишечника. Во всех случаях последствия их применения серьезно разрушают нежные нервы, контролирующие пищеварительный канал и его функции в целом. Слабительные препараты неизменно делают настоящее состояние запора более тяжелым и серьезным.

Следует помнить, что истинной причиной запора практически во всех случаях является недостаток жизненной силы вовлеченных структур и тканей. Процесс пищеварения, хотя и является в определенной степени химическим процессом, также в значительной степени является механическим. В начале процесса пищеварения мышцы желудка «взбалтывают» пищу, после чего циркулирующие мышечные волокна тонкого кишечника продолжают эту работу. Если этим мышцам не хватает тонуса, если они расслаблены, растянуты и слабы, то они не могут должным образом выполнять свои функции. В попытке укрепить эту важную часть организма, неизменно должна быть признана необходимость увеличения силы мышечных тканей. Сильные мышцы для выполнения работы, требуемой от этих пищевых органов, гораздо важнее, чем сила внешних мышц. По этой причине при тонизировании организма любыми средствами всегда отмечаются благоприятные изменения в пищеварительных функциях и выделениях отходов.

В ходе тщательного изучения всех методов оздоровления, продолжавшегося не менее четверть века, я ознакомился с многочисленными теориями и средствами, которые применялись для ускорения деятельности пищеварительного тракта. В этой главе я представляю новую систему или комбинацию средств для укрепления и стимулирования пищеварительных функций, которые, как показал мой опыт, имеют необычайную ценность. Этот метод обладает пре-

имуществом в том, что он непосредственно воздействует на соответствующие органы и результаты могут быть быстро получены практически во всех случаях.

## **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.