

**СЕРГЕЙ**

ПРОФЕССОР, ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК,  
ОСНОВАТЕЛЬ РОССИЙСКОЙ КИНЕЗИТЕРАПИИ

# **БУБНОВСКИЙ**

**ДОЛГО ЖИТЬ  
НЕ ЗАПРЕТИШЬ**

ГИД ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ  
И СОХРАНЕНИЮ  
ЗДОРОВЬЯ  
СЕРДЦА, МОЗГА  
И СУСТАВОВ



| **живем по  
БУБНОВСКОМУ**

Живем по Бубновскому

Сергей Бубновский

**Долго жить не запретишь. Гид по  
восстановлению и сохранению  
здоровья сердца, мозга и суставов**

«ЭКСМО»

2023

УДК 613.98  
ББК 51.204.9

**Бубновский С. М.**

Долго жить не запретишь. Гид по восстановлению и сохранению здоровья сердца, мозга и суставов / С. М. Бубновский — «Эксмо», 2023 — (Живем по Бубновскому)

ISBN 978-5-04-181463-2

Старость — это кумулятивное накопление болезней. Каждый день, проведенный без заботы о своем здоровье, создает новый фактор для будущего разрушения организма. Очень важно понимать, что не так страшны изменяющиеся со временем черты, как потеря способности заниматься любимым делом. Другими словами, не морщины делают человека несчастным, а невозможность жить как прежде: сажать цветы или столярничать из-за боли в пояснице, протирать пыль на полках из-за трудностей с подъемом рук вверх, шить и вязать из-за проблем со зрением. И так далее. Известный российский врач-кинезитерапевт С.М. Бубновский рассказывает, как сохранить здоровье до глубокой старости, не прибегая к медикаментам, что поможет вовремя распознать опасность и чем защитить себя от развития недугов. Упражнения, правила жизни, питание и некоторые необычные аспекты ЗОЖ ждут вас в этой книге. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 613.98  
ББК 51.204.9

ISBN 978-5-04-181463-2

© Бубновский С. М., 2023

© Эксмо, 2023

## Содержание

Предисловие автора	7
Раздел 1. Код здоровья, или энергия здоровья и энергия болезни	9
Здоровье или болезнь?	9
Диафрагмальное дыхание – путь к здоровью	14
Управление дыхательным аппаратом	15
Упражнение на управление диафрагмой	18
Как быть с ИБС?	20
Избавление от страха перед болезнью и обучение диафрагмальному дыханию – основные условия для успешного выздоровления	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Сергей Михайлович Бубновский Долго жить не запретишь. Гид по восстановлению и сохранению здоровья сердца, мозга и суставов**

© С. Бубновский, текст, 2023

© Irina Avelvi, @iravelvi, фото 2022

© Сергей Синцов, фото, 2016

© И. Кулямин, Д. Ухов, Л. Бубновская, Е. Шевардина, фото, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023

## Предисловие автора

«Нет для человека наказания более унижительного и в то же время более справедливого, чем измена собственной сущности, одряхление собственного тела и памяти...» Габриэль Гарсиа Маркес «Осень патриарха» – Нобелевская премия 1982 г.

Современная кинезитерапия – это единственный, пожалуй, раздел медицины, к которому часто обращаются больные люди, как правило, уставшие от лечения, с накопившимися болезнями, существующими одновременно в одном организме. В их истории болезни имеются консультации кардиологов, урологов и гинекологов, невропатологов и гастроэнтерологов. Список специалистов можно продолжать и долго-долго перечитывать лечебные методы, которые применялись к этим пациентам, тем более что каждый лечебный метод подразумевает свой диагноз, свою болезнь в определенной области тела. Порой можно насчитать от 8 до 20 диагнозов у одного пациента, и 10–20 лечебных препаратов, применяемых также одновременно... в один день. В настоящее время появился даже новый диагноз, новая болезнь – ятрогения, или болезнь от лечения. Обратился к врачу-специалисту с одним заболеванием, а после лечения получил другое или несколько других... Обвинять врачей смысла никакого нет. Каждый из них имеет свои стандарты лечения, которым и следует, часто не считаясь с другим заболеванием «своего» пациента, который параллельно лечится у других специалистов-медиков. И это считается нормальным. Возраст, знаете ли...

Но ступившие ноги по кабинетам врачей, на самом деле, свидетельствует об огромном желании жить дальше, дольше, до 150 лет... Но зачем? И как свидетельствует медицинская статистика, это ждет большинство людей уже после 60 лет.

Зачем жить долго, если жизнь в конце-концов превращается в череду болезней, которые наслаиваются одна на другую и не позволяют жить без ежедневных страданий?

Если задать этот вопрос активным молодым людям (в возрасте примерно до 40 лет), у которых чередуются не болезни, а спортивные увлечения – большой теннис, йога, тренажерный зал и футбол, то они не поймут, а вернее просто не смогут осознать, что это такое – жить «под себя», с капельницей в руке, с ежеминутным страхом смерти и в то же время с желанием умереть, жить с постоянными болевыми синдромами во всем теле, покрываясь потом от боли в сердце, которая сжимает грудную клетку и не дает думать ни о чем другом кроме желания жить...

Как это происходит? Однажды у человека поднимается давление, и происходит гипертонический криз! Причем это происходит без каких-либо видимых причин, буквально «на ровном месте»? Мы ведь не всегда отдаем отчет в своих действиях: подумаешь, выпил в компании, покурил кальян, из-за командировки пропустил занятия в тренажерном зале, переработал или недоспал... И жизнь продолжается, но уже с таблеткой в кармане, пусть даже только от давления. Заболела спина – грыжа? А это уже страшно: врач заговорил об операции и рекомендует носить корсет.

После 50 лет в нагрузку к гипертонии и таблеткам от болей в спине появляется сахарный диабет, новые таблетки на фоне старых, и тут человек замечает, что его знакомые, ровесники начали умирать. Не рановато ли? Врачи в один голос начинают убеждать, что пора болеть и принимать таблетки. Большинство людей принимают такую позицию как норму. Почему? Ответ прост: они верят врачам, которые выписывают пациентам таблетки, потому что так их учат в медицинском вузе уже с четвертого курса.

В медицинских университетах будущие врачи только на первых трех курсах изучают законы естественного функционирования организма. Эти знания заложены в нормальной и патологической анатомии. (Патологическая анатомия – это объяснение алгоритма развития того же остеохондроза грыжами МПД). Патологическая физиология изучает алгоритм разви-

тия той же гипертонической или ишемической болезни сердца. Такие предметы как цитология и гистология (жизнь клетки и соединительных тканей) объясняют появление опухолей, остеопороза, патологии крови и лимфы. Биохимия объясняет особенности метаболизма (обмена веществ). Изучаемых дисциплин так много, что они помогают понять истоки любой болезни – надо только правильно понимать их прикладной смысл. Но уже с четвертого курса у студентов-медиков начинается специализация и изучение отдельных специализированных предметов: ЛОР, кардиология, психиатрия, гастроэнтерология...

Будущие врачи изучают симптомы и синдромы болезней и... лекарства от них. В результате к окончанию медицинского вуза мозг будущих врачей бывает наполнен огромным количеством информации о симптоматике болезней и лекарствах для избавления от них, а про строение организма и законы его функционирования, к сожалению, многие забывают. Таким образом, кардиолог знает все о сердце и ничего не знает о позвоночнике, невролог знает все о нервах и ничего не знает о мышцах, в которых эти нервы проходят, хотя тот же остеохондроз относится прежде всего к костно-мышечной системе, и т. д., и т. п.

Например, хочется отметить, что сердце человека имеет 650 своих «собратьев», которых физиологи называют периферическим сердцем – это мышечные насосы (мышцы), а про скелетные мышцы кардиологи ничего реального не знают кроме того, что они есть.

Каждый врач знает лекарства от симптомов той или иной болезни, только он не знает, как пациенту из нее выбраться – его этому не учили... И никаких претензий к врачам со стороны больного быть не должно. Любую болезнь каждый человек наживает себе сам добровольно, потому что он не знает ни патологической анатомии, ни физиологии, ни биохимии, ни гистологии. А врачи все это знали, но забыли! От них требуется всего лишь спасти больного от смерти, чем они и занимаются! Какая еще гистология? Если тебе стукнуло 50, значит, пора болеть, и все!

Но почему один человек в свои 60 лет выглядит намного лучше функционально и физически, чем другой в этом же возрасте и даже лучше другого, более молодого? Почему люди легко принимают девиз «Пора болеть» и не анализируют причины появления своих недугов? Доверяют врачам? Так-то оно так, но и врачи бывают разные.

Данная книга может помочь найти ответы на многие неясные вопросы, которые касаются потери здоровья и выхода из болезни. Не каждый врач знает об этих возможностях организма человека. По этой причине огромный опыт автора в области экстремальной реабилитации пациентов с острыми и хроническими заболеваниями и различными патологиями, а также в лечении болевых синдромов методом современной кинезиологии (без применения лекарственных препаратов) будет полезен для всех групп населения.

Хотите сохранить здоровье и вернуть базовое качество жизни – читайте эту книгу.

*проф. д.м.н. Бубновский С.М.*

## Раздел 1. Код здоровья, или энергия здоровья и энергия болезни

*«Мы – вы и я – бесконечно сильнее, чем реализовались до сих пор.  
На этом и нужно сосредоточиться».*  
**Ф. Ницше**

### Здоровье или болезнь?

С чего же все-таки начать человеку, восстанавливающему свой организм после болезни? Хочется жить и двигаться без опаски, т. е. вернуть качество жизни. Жить хочется всегда, во что бы то ни стало. Но, попав на больничную койку и наслушавшись запретов врачей, многие теряются.

Конечно, есть огромное количество людей, особенно в Европе и Америке, которые даже с некоторым облегчением садятся в инвалидную коляску только из-за того, что не смогли справиться с хроническими болями в спине. Такую рекомендацию они получают от врача, и их... катят в этой самой коляске, но отнюдь не в активное долголетие. И за это к тому же платятся немалые страховые деньги... Но так бывает в Европе и США, но не в России. В России этого не происходит по одной простой причине: здесь нет условий для нормальной жизни инвалидов. В свое время я испытал все это на себе. Именно в тот период у меня и появилось огромное желание выбраться из болезни и отказаться от многочисленных врачебных ограничений. Благодаря этому пришлось задуматься о возможностях организма, и мне все-таки удалось преодолеть тяжелейший недуг. Как? Об этом чуть позже. А сейчас поговорим о подсказках.

Гольбах Поль Анри в XVIII веке сказал: «Человек несчастен лишь потому, что отрекся от природы. Его ум заражен предрассудками... Человек, на свое несчастье, захотел быть метафизиком прежде, чем стать физиком. Будем смотреть на природу как на колоссальную мастерскую... У человека нет никаких оснований считать себя привилегированным существом природы». Вспоминается и выражение великого китайца Лао Цзы: «В большом теле здоровый дух не держится». Эти мысли великих людей подсказывают, что необходимо все-таки начать с тела, то есть с упражнений.

Само по себе выполнение гимнастики (упражнений) не даст нужного эффекта. Необходимо понимать, что и здоровье, и болезнь – это энергии со знаком «плюс» и «минус» соответственно. Но откуда они берут свою энергию? Только разобравшись с этим вопросом, можно понять лечебную силу движения! Человек в болезни всегда слабеет. Ему трудно ходить, вставать с кровати. Болезнь тянет его – больного человека – вниз. Это и есть энергия болезни, потому что она тянет, сжимает, оказывает сопротивление желанию встать, и в этом она – болезнь – очень сильна. Поэтому для преодоления этой энергии болезни надо постараться, и хорошо постараться, включать энергию здоровья, которая начинает включаться только движением тела. Для преодоления энергии лежания или сидения, которым в свою очередь помогает лень, надо включить мотивацию. То есть мозг. Надо начать думать о себе, анализировать уже пройденный этап или этапы лечения, что они дали для восстановления качества жизни? Если ты получил запреты на движение или невозможности их выполнить, например, отжаться от пола, значит из этого следует сделать простой вывод – все ранее пройденное лечение надо забыть, выбросить из головы все советы и рекомендации врачей, которые уложили тебя в постель, усадили в коляску и наполнили карманы таблетками, какими бы умными они тебе не казались при первой встрече, в какой бы известной клинике (больнице, институте) тебе не

пришлось полежать (это называется лечением) – если ты лег и самостоятельно, и что совсем уже странно, без таблетки не смог встать, значит, надо выбрать другой путь, включить мозг. Необходимо проанализировать рекомендации врачей, прямо противоположных предыдущим. Если в них есть правильный алгоритм и смысл – начинай действовать. По прежним рекомендациям уже качество жизни не вернешь, там живет только энергия болезни. Энергия здоровья в больничной палате не живет. Она там, где тренажеры, которые помогут тебе сделать то, что самостоятельно ты сам выполнить не можешь. Но надо знать – что делать (именно делать, а не лежать), и с чего начать. Энергия здоровья живет там, где хороший (не застойный, как в больнице) воздух. А значит, можно воспользоваться и легкими, и бронхами, и диафрагмой, снижающей давление на внутренние органы извне. Энергия здоровья любит воду и водолечение, смывающее и вымывающее из тела все токсические вещества, собравшиеся в сосудах, органах, благодаря химическому перенасыщению лекарствами. И выйдя из больницы, ты сможешь погрузиться в эту энергию здоровья и шаг за шагом впитать ее в себя и вернуть качество жизни. Я не видел здоровых людей, выписавшихся из больницы, я видел выживших. Принципиальным в практическом исполнении является понимание того, что нужно обязательно сочетать силовые, растягивающие и аэробные упражнения. К сожалению, в большинстве систем спортивной подготовки есть определенные перекосы: спортсмены либо бегают (марафон, теннис, футбол и т. п.), либо растягиваются (йога, пилатес), либо «качаются» (бодибилдинг). Причем энергии движения, то есть управлению дыханием значения не придается. Как говорится, вдох-выдох – не дыши.

Но для выхода из болезни необходимо привести тело в порядок прежде всего с помощью выполнения упражнений, то есть стать «физиком» – изучить свое тело и его возможности и двигаться от простого к сложному, от легкого к тяжелому. И когда вы сделаете первые шаги (их может сделать любой человек в любом состоянии), у вас рано или поздно возникнет следующий вопрос: «Что дальше? Как долго выполнять упражнения?» Меня часто спрашивают: «Это что – на всю жизнь?» Отвечаю: а что плохого в том, что каждое утро ты выполняешь гимнастику и принимаешь холодный душ, а не таблетку? Это как почистить зубы, умыться. Но после выполнения правильных упражнений ты чувствуешь себя уверенным в жизни, а после таблетки жизнь представляется дорогой от тонометра до тонометра.

Я рассчитывал получить ответы на эти вопросы в разных книгах, изучал нетрадиционную медицину и различные способы оздоровления, но в каждой изучаемой мной методике виделась какая-то недоговоренность, недоработка: сидеть на диете, голодать, просто выполнять какие-то упражнения... А если это трудно, больно или просто лень? И однажды понял: для каждого случая болезни или травмы должен быть специальный код здоровья – особый ключ, который откроет возможности оздоровления и поможет выйти из болезни в здоровую жизнь. Я нашел этот код сначала для себя, и с тех пор стараюсь объяснить каждому своему пациенту правила нахождения собственного кода здоровья. О том, как найти свой код здоровья и выйти на путь активного долголетия, будет рассказано в этой книге.

**Для каждого случая болезни или травмы должен быть специальный код здоровья – особый ключ, который откроет возможности оздоровления и поможет выйти из болезни в здоровую жизнь. И каждый человек может сам найти для себя этот код.**

Здоровье и болезнь естественны для человека, да и для остального животного и растительного мира... «К сожалению, человечество всегда покупало здоровье ценой нездоровья» (Давыдовский). Для многих все, что связано со здоровьем и требует усилий, терпения и постоянства, является невыполнимой задачей! Но здоровье всегда должно подзаряжаться. Болезнь или энергия болезни не требует усилий, идет на поводу лени, покоя, тепла и постоянно разряжает человека, чем и «живет». Поэтому выйти из пространства положительно заряжен-

ного в пространство отрицательно заряженное можно достаточно быстро и незаметно для себя, особенно в тех случаях, когда этому способствуют врачи. Основными аргументами в пользу пребывания в положительно заряженном пространстве или в пространстве здоровья можно привести всего лишь несколько слов: это дает уверенность в себе и в своем завтрашнем дне! То есть это именно то, к чему стремится подавляющее число больных, застрявших в отрицательно заряженном пространстве болезни и лишенных уверенности в завтрашнем дне.

Мне жаль тех врачей, которые не признают или не понимают метафизику болезни: они сами не стали «физиками» и не следят за своим здоровьем, а иначе могли бы нивелировать разрушающие свойства недугов, которые при полном контакте с больными незаметно распространяются и на них. К сожалению, этому не учат в медицинских вузах. Мне удалось понять метафизику болезни, эту невидимую глазу энергию болезни, еще во время медицинской практики. Позже я обратил внимание на поведение людей, которые смотрят на пациентов Центра доктора Бубновского, восстанавливающих свое здоровье в движении, а также на тех, кто приходит навестить родственников или друзей в больнице. Первые после наблюдения за лечением, целью которого является восстановление здоровья через движение, позже приходят на консультацию сами и приводят своих родных, чтобы пройти подобный курс лечения. А те, кто приходит в больницу, стараются поскорее ее покинуть и не имеют намерения вернуться в нее в качестве пациента. Кстати, в морге проще, чем в больнице: там уже никакой энергии нет, там просто страшно. И патологоанатомы достаточно жизнерадостные люди, хотя и немного циничные. Понять их, конечно, можно.

Нужно исходить из того, что каждый человек рождается здоровым и запрограммирован родителями на жизнь без болезни. Поэтому каждый человек при рождении получает свой собственный код здоровья, который должен хранить всю жизнь, не доверяя его никому, даже очень близким людям. У родителей свой код здоровья, а у их ребенка свой. Не будем рассматривать генетические заболевания и травмы при родах: генетическая предрасположенность к заболеваниям родителей действительно может быть, хотя их воспроизведение у детей вовсе не обязательно. Поэтому «нет одинаковых больных – есть одинаковые диагнозы».

### **Нет одинаковых больных – есть одинаковые диагнозы.**

Не приходится сомневаться и в том, что любой родитель желает видеть свое чадо здоровым, умным и успешным. Это желание, естественно, не подразумевает нездоровый образ жизни даже в том случае, когда сами родители ведут именно такой образ жизни. Но, несмотря на усилия родителей, где-то в середине жизненного пути человека его код здоровья теряется, и человек начинает страдать. Прежде всего этот код сбивается у тех, чьи родители сами его потеряли и не способны научить своего ребенка умению сохранять здоровье в течение всей жизни. Как быть в таких случаях, к кому обратиться? Попробуем разобраться.

Лично для меня здоровье, болезнь и все, что с ними связано, ассоциируются с определенным набором конкретных понятий. У каждого человека могут быть свои собственные ассоциации, подсказка, которая может помочь тем, кто очень хочет выбраться из хронической болезни или восстановиться после тяжелой травмы. И первое, что надо понять, что дает здоровье, а что нездоровье, то есть создать мотивацию для выхода из болезни.

Человек – это крепость. Это крепкий, сильный, здоровый организм. Воин, защищающий свою крепость, должен иметь крепкие кости и сильные мышцы. Воин пользуется разными видами оружия, поэтому он обязан иметь здоровые суставы. А чтобы долго держать осаду и выносить любые тяготы, нужно иметь здоровое сердце и надежную иммунную систему. Чтобы стать таким непобедимым воином, нужно упражнять тело, делать гимнастику и закалять организм, подготавливать его к холоду и жаре, не бояться сырости и переохлаждения. Хочется жить и быть таким же, как воины крепости – здоровым и сильным. Для этого ежедневно необ-

ходимо выполнять какие-либо правильные действия, к которым относятся упражнения и оздоровительные процедуры.

Если твой организм перестал быть крепостью, или тебе лень следить за ней, в твою жизнь приходит второе понятие – больница. Это дом, наполненный больными людьми со слабым опорно-двигательным аппаратом, с больным сердцем и суставами и плохим иммунитетом. Их можно отнести к ипохондрикам и просто больным по состоянию духа, которого нет. Отсюда хочется сбежать, и поскорее, так как от страха смерти душа пациентов больницы ушла в пятки, а сердце работает «от таблетки до таблетки». В больнице работают врачи, медсестры и санитары, обслуживающие болезнь и не верящие в здоровье, так как они не знают, что это такое. Больница может быть платной или социальной, но чем она дороже, тем лучше в ней сервис и тем приятнее болеть, поскольку в дорогих клиниках стараются назначить пациенту как можно больше лечения, правда не всегда необходимого. Я видел, как во время нахождения в больнице сгнивали тела пациентов, которые втихую курили и пили под одеялом спиртное. Я видел очнувшихся от инсульта в курилке. Болезнь учит далеко не всех...

В свое время меня самого, пациента больницы, не пускали в зал ЛФК, где всего лишь шведская стенка и чуть больше пространства, чем в палате. Я цеплялся за жизнь, рвался даже в этот зал ЛФК с минимальным оборудованием, потому что хотел жить. Меня любили санитарки, потому что я помогал им переворачивать соседей по палате, и медсестры, потому что я не был похож на других больных. Чуть позже, уже став врачом, я увидел больницу изнутри. У меня много друзей среди врачей, но я пишу не о них – я пишу о больнице как о символе нездоровья.

Поэтому первым условием для поиска своего личного кода здоровья – выйти из больницы и забыть все врачебные рекомендации, которые закрепляют страхи, сохраняют «лекарственное» здоровье и лишают пациента свободы выбора пути к здоровью. Вторым условием после выхода из больницы является возможность посещать тренажерный зал, желательно, зал современной кинезитерапии, ибо в тренажерном зале не встретить нужных специалистов.

Далее необходимо соблюдать принципы последовательности и постепенности. Это означает:

- а) ежедневное выполнять упражнения и сопутствующие им процедуры (баня, душ, ванна, питье) в том объеме, который вам подходит
- б) стараться увеличивать объем упражнений по самочувствию
- в) не должно быть причин, которые не позволят выполнить упражнения (допускается временное сопровождение упражнений лекарственными препаратами, к которым вы привыкли, с постепенной заменой этих лекарств новыми упражнениями)
- г) подходящие упражнения можно подобрать в книге «Остеохондроз – не приговор!»

Помните, что самой страшной и опасной нагрузкой для больного человека является вес его собственного тела со слабыми мышцами ног и брюшного пресса, неспособными без боли и одышки перемещать это тело в пространстве. Помните: нет никаких гарантий того, что за тяжелобольным человеком будут терпеливо ухаживать близкие родственники или друзья. А при отсутствии близких родственников и друзей шансы умереть в одиночестве возрастают многократно. И только человек, умеющий следить за своим здоровьем, и не нуждается в уходе, даже имея терпеливых родственников и близких друзей.

**Самой страшной и опасной нагрузкой для больного человека является вес его собственного тела со слабыми мышцами ног и брюшного пресса, не способными без боли и одышки перемещать это тело в пространстве.**

Мне удалось защитить свой организм от проникновения в него лекарств. Я знаю, что в организме есть единственная ткань, которая обладает пластическими функциями – это мышеч-

ная ткань. Используя это уникальное свойство мышечной ткани, можно «залатать» все дыры, шрамы и рубцы, накопившиеся за жизнь, и ремоделировать свое тело, сделав его таким, какое хочешь иметь! Но для этого необходимо начать с простых упражнений, а правильное выполнение упражнений возможно только при правильном дыхании.

**ПРАВИЛО № 1. При выполнении любого упражнения дыхание всегда идет впереди движения.**

## Диафрагмальное дыхание – путь к здоровью

Как вы думаете, почему больные люди чувствуют перемену погоды и понижение или повышение атмосферного давления? Это свойство больного организма врачи называют метеопатией, причем здоровые люди таким свойством не обладают, а если и обладают, то не в большой степени. То есть человек непосредственно через свое тело общается с окружающей средой, перенося это общение по-разному. Правильное общение ведет к укреплению или восстановлению здоровья. Как говорится, солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Неправильное общение ухудшает здоровье и делает человека зависимым от природы.

Важнейшим фактором для восстановления здоровья является правильное дыхание при выполнении физических нагрузок любой степени сложности. Многие думают, что можно просто выйти на свежий воздух, отправиться в леса или горы и там надышаться вдоволь, оставаясь при этом больным или курящим или даже пользуясь ингалятором. Не получится! Такой иллюзией страдает большинство больных людей, которые не хотят преодолеть лень и отказаться от вредных привычек. Без труда не вытащишь и рыбку из пруда (русская народная пословица).

Среди таких людей есть достаточно большая категория «доживающих» (так они сами себя называют), которые, накопив за относительно короткую и порой активную жизнь (лет до 50–60) определенный капитал, покупают виллу или таунхаус в теплой и ухоженной «санаторной» стране и, пользуясь размещенным в каком-нибудь банке капиталом, сидят в шезлонге и наслаждаются горным, морским или лесным воздухом. Они думают, что это и есть счастье, это и есть здоровье. Но они, наивные, не знают, а скорее не осознают, что при утрате мышцами функции движения тело медленно умирает, испытывая при этом постоянные боли. Конец наступает, когда атрофируется последняя мышца, но боль преследует человека до последнего дня!

Тот же мудрый Габриэль Маркес пишет: «И он умер так, как сказала смерть, умер тогда, когда меньше всего хотел этого, когда после стольких лет бесплодных иллюзий и самообмана стал догадываться, что люди не живут, а существуют, черт подери, что самой долгой и деятельной жизни хватает лишь на то, чтобы научиться жить – в самом конце» («Осень патриарха»)

Необходимо понимать, что болят только мышцы – нервы и кости не болят! Они не имеют болевых рецепторов (ноцицепторов)! Да, мышцами командуют нервы, но их надо заставить управлять. Это называется волей. Но карманы доживающих свой срок людей полны таблеток, и возникает вопрос: зачем им этот свежий морской, лесной или горный воздух, если они его не чувствуют, если они, сидя на пляжах в своих шезлонгах, трясутся от страха и немощи и считают время от одной таблетки до другой? Зачем жить, если боишься жизни и не используешь ее преимущества? Сидеть и глотать таблетки – разве это жизнь?

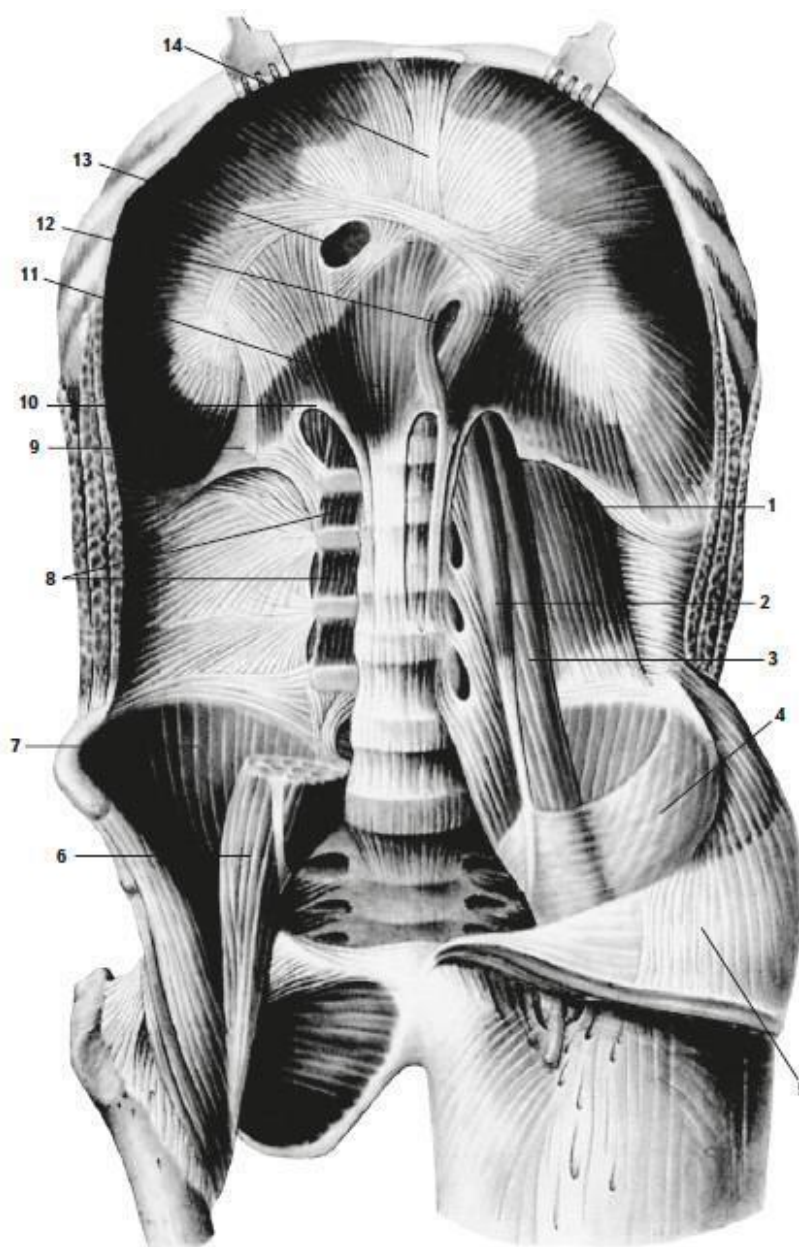
Но вывести себя из болезни и встать на путь оздоровления все-таки можно, и сделать это можно в любом возрасте и даже при наличии многих заболеваний, включая остеохондроз и ишемическую болезнь сердца.

## **Управление дыхательным аппаратом**

Первое, чему надо научиться при выполнении любых физических упражнений – управлять дыхательными мышцами.

### **Управление дыханием – это вовсе не дыхательная гимнастика.**

Вы никогда не задумывались о том, зачем человеку так много дыхательных мышц – основных и вспомогательных? А вы вообще знаете о том, что такие мышцы есть? Я спрашивал об этом пульмонологов – специалистов по лечению хронических обструктивных болезней легких (ХОБЛ), то есть бронхиальной астмы и хронических бронхитов, и как ни парадоксально, они не догадываются, что дыхательными мышцами можно управлять, поэтому прописывают пациентам с ХОБЛ ингаляторы, хотя рекомендуют морской и горный воздух. Впрочем, такие пациенты все равно не расстаются с ингалятором и держат его при себе, даже находясь в горах, в лесу или у моря. Понять их, конечно, можно. Особенно, если речь идет о детях. Бронхиальная астма – весьма коварное заболевание. А ведь из болезней типа ХОБЛ можно выбраться, но для начала надо научиться управлять дыхательными мышцами. Лучше осваивать диафрагмальное дыхание при выполнении физических упражнений.



1 – квадратная мышца поясницы; 2 – малая поясничная мышца; 3 – большая поясничная мышца; 4 – подвздошная фасция; 5 – поперечная фасция; 6 – большая поясничная мышца (частично удалена); 7 – подвздошная мышца; 8 – межпоперечные мышцы; 9 – латеральная дугообразная связка; 10 – медиальная дугообразная связка; 11 – поясничная часть диафрагмы; 12 – пищеводное отверстие; 13 – отверстие нижней полой вены; 14 – сухожильный центр

Анатомическая схема. Диафрагма. Вид снизу со стороны брюшной полости

К основным дыхательным мышцам относятся диафрагма и межреберные мышцы, к вспомогательным – мышцы плечевого пояса, брюшного пресса и спины. Научившись управлять дыхательными мышцами, можно научиться управлять и болью, а точнее – научиться преодолевать болевые ощущения без обезболивающих нестероидных противовоспалительных средств (НПВС), не травмируя при этом больные ткани организма. Это означает, что можно выйти без больших потерь из любой травмы или болезни типа стенокардии. Надо понять, что боль надо «выдыхать».

Для начала нужно освоить самое простое упражнение для обучения управления диафрагмой.

## Упражнение на управление диафрагмой

**И.П.** Лежа на спине. Правую или левую ладонь (мяч) положить на живот. Вдох через нос, при этом живот, наполняясь воздухом, поднимает ладонь вверх. Не надо стремиться делать вдох слишком длинным. Выдох осуществляется через рот, а, точнее, через сжатые губы. Представьте, что вы дуете на пламя свечи с таким расчетом, чтобы оно отклонялось, но не гасло. В данном случае чем длиннее выдох, тем лучше. Ладонь при этом опускается.

Позже это упражнение можно выполнять без участия ладони: она просто помогает сконцентрировать внимание на мышцах живота, через который можно управлять диафрагмой. Нужно помнить, что при выполнении этого упражнения мышцы лица (мимические) и плечевого пояса напрягаться не должны – работает только живот. Сделайте для начала 20 выдохов, а о вдохе старайтесь не думать: он происходит автоматически и в том объеме, который нужен организму. Если вы все делаете правильно, то к концу такой серии выдохов мышцы живота очень устанут и будут болеть. Со временем вы научитесь управлять этим выдохом в любом исходном положении и сможете довести это упражнение до 50 выдохов.

У йогов есть упражнение «удияна», которое они выполняют, стоя на полусогнутых ногах с упором руками в бедра, при этом они могут управлять мышцами живота так, будто перекачивают в животе шар по часовой и против часовой стрелки. Это упражнение предназначено для управления именно диафрагмальным выдохом. Оно помогает прежде всего устранить боли. Например, если болит спина (поясничный отдел), то можно лечь на спину, согнуть ноги, как описано выше, закрыть глаза и представить, что при выдохе «энергия боли» уходит в пол. При этом с каждым выдохом (выдох «хаа») вы можете чувствовать тепло, разливающееся в пояснице. Можно представить, что вы лежите на горячем песке, и каждый выдох этот песок подгревает. Мышцы расслабляются, спазмы мышц спины уходят, и боль покидает ваше тело. Если вы не можете использовать образное мышление, то выполняйте это упражнение лежа на спине, но старайтесь при выдохе отрывать лопатки от пола и доставать колени локтями сцепленных за головой рук. Спустя несколько движений боль заметно уменьшится. Главное в этом упражнении – контролировать выдох и стараться направлять его в болевую зону. Плотно сжатые губы помогают сконцентрировать внимание именно на диафрагмальном выдохе. Умение чувствовать диафрагму (втянутость мышц живота) поможет со временем делать правильный выдох «хаа» при выполнении силовых упражнений.

Когда я захожу в тренажерный зал, то часто слышу звук «хаа», выкрикиваемый исполнителями так, как им заблагорассудится: кто-то кричит горлом, кто-то грудью, и лишь немногие выполняют его животом. Это происходит потому, что люди хотят достичь нужных результатов «обезболивающего» дыхания быстро, без рутинного обучения, но это невозможно: нельзя научиться читать, не освоив азбуку. Люди нетерпеливы, а когда их мучает боль, то они еще и плохо соображают, поэтому им трудно бывает сконцентрироваться на дыхании диафрагмой.

Это упражнение можно усилить. Для этого нужно представить, что ваши внутренние органы, в том числе и мышцы промежности (почки и тазовые органы), подтягиваются к нижней части пупка. Такое упражнение полезно при геморрое, трещине прямой кишки, простатите, опущении органов, воспалении придатков и цистите в любой фазе. **Не нужно бояться боли – боль нужно выдыхать.** Выдох в принципе не может повредить, но для достижения максимального эффекта упражнение следует выполнять правильно (как описано в тексте) и не менее месяца.

Как видите, простой выдох на самом деле совсем не простой – главное, чтобы со временем вы научились выполнять его автоматически. Помните: какую бы тяжесть вы ни поднимали (чемодан, тяжелую сумку, ребенка), вы должны выдыхать в момент напряжения. Только при силовом движении выдох «хаа» через раскрытый рот должен быть короче, чем когда человек

выдыхает через плотно сжатые губы (повторяю: плотно сжатые губы при выдохе – это всего лишь упражнение для подготовки к очистительному дыханию). Не надо путать!

В обычной дыхательной гимнастике все внимание уделяется вдоху через нос, но в городе или в помещениях с искусственной вентиляцией (например, в тренажерном зале) можно надыхаться пыли и грязи из окружающего воздуха и тем самым усугубить свои болезни, как это делают курильщики, втягивающие табачный дым. О целебных же свойствах диафрагмального выдоха (не надо думать о «вдохе» и концентрировать на нем свое внимание – вдох происходит автоматически между выдохами носоглоткой) свидетельствует понижение внутричерепного, внутригрудного и внутрибрюшного давления, которых так боятся врачи, запрещающие нагрузки. Диафрагмальный выдох «хаа» всегда сопровождается не только снижением внутрибрюшного давления, но и восстановлением анатомического ложа органов, что очень важно при их опущениях.

Полноценное тазовое дно (а это порядка 28 мышц) является основным аппаратом, который обеспечивает нормальное положение органов малого таза и участвует в удержании мочи и кала, мочеиспускании и дефекации, а также в поддержании внутрибрюшного давления. Тазовое дно состоит из мочеполовой и анальной (заднепроходной) области, и с этими мышцами необходимо работать не только женщинам, но и мужчинам. Мужчинам это необходимо для профилактики опущений органов и лечения простатита, аденомы простаты и заболеваний прямой кишки, хотя в последнем случае лечению этих заболеваний должны подключаться и проктологи. Но, к сожалению, эти специалисты вмешиваются только тогда, когда «поезд» профилактики уже ушел.

Важно понимать, что мышцы восстанавливаются в любом возрасте и в любом состоянии, если заставить их работать – то есть выполнять силовые упражнения с обязательным подключением диафрагмального дыхания.

**Мышцы восстанавливаются в любом возрасте и в любом состоянии, если заставить их работать – то есть выполнять силовые упражнения с обязательным подключением диафрагмального дыхания.**

Но человек не только ленив, труслив и слаб, он еще и нетерпелив. Подавляющее число врачей не знают, как работать с мышцами в запущенном состоянии: в их понимании любое силовое движение – это нагрузка, повышающая внутричерепное, внутригрудное и внутрибрюшное давление. Причина этого незнания очень проста: медики не изучают диафрагмального дыхания, его основы не включены в учебные программы для будущих врачей. Как я уже отмечал выше, за несколько десятилетий своей врачебной практики я не выписал ни одного рецепта на фармацевтический лекарственный препарат даже при острейших болевых синдромах! Вместо обезболивающих средств я обучал своих пациентов диафрагмальному дыханию, и эффект от такого лечения достигался очень быстро.

При правильном выдохе внутреннее напряжение мышц исчезает, а вместе с ним исчезает и боль, так как подавляющее число болей связано с напряжением или спазмом глубоких мышц, вызывающим воспаление. Мышцы являются своего рода экраном нервной системы, а нервы показывают всего лишь локализацию боли, находящейся в мышцах. Нервы не болят – у них нет болевых рецепторов. Расслабить, разгрузить мышцы – значит снять боль, которая вызывается воспалением, то есть отеком мягких тканей. Мышцы диафрагмы, по сути, выполняют дренажную функцию, отеки исчезают, а вместе с ними и боль.

## Как быть с ИБС?

Еще одним серьезным камнем преткновения, который мешает выйти из хронического состояния мышечной недостаточности, являются заболевания сердечно-сосудистой системы – ишемическая болезнь сердца (ИБС). В 99 % случаев пациенты, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, бывают детренированы физически. Они не знают, что заболевания сосудов – это атрофия мышц, в которых проходят эти сосуды, и, соответственно, не знают законов, которые позволяют восстановить функции этих мышц, не знают о том, что именно мышечная система отвечает в первую очередь за объем и скорость гемодинамики (кровотока). Действительно, мышцы можно включить в любом возрасте и при любом заболевании.

Условием восстановления мышц являются силовые упражнения, которые нужно выполнять правильно. Давайте рассмотрим механизм развития болезни сосудов – прежде всего ИБС (ишемической болезни сердца), мышцы можно включить в любом возрасте и при любом заболевании.

Тест для здорового человека:

- Может наклоняться с прямыми ногами вперед и достать пальцами рук пальцы ног.
- Может отжиматься от пола с прямой спиной 30 раз.
- Может подтянуться на перекладине 10 раз.
- Может держать ноги уголком.

Тест для человека с угасающим здоровьем:

- При наклоне вперед ощущает боль в мышцах под коленом и в пояснице, которая не позволяет наклониться – это первые симптомы остеохондроза поясничного отдела позвоночника, простатита, гипертонической болезни.
- Не может подтянуться больше двух раз без раскачки туловища (для мужчин) – это первый симптом шейного остеохондроза и склероза сосудов головного мозга
- Не может отжаться от пола больше 10 раз с прямой спиной – это первые симптомы грудного остеохондроза и ИБС
- Не может удержать ноги под прямым углом – это первый симптом хронических заболеваний ЖКТ и почек

### **Примечания:**

1. Эти тесты предназначены для людей до 30 лет. После 30 лет технически правильно их могут выполнить только физически развитые люди.
2. Результаты тестов засчитываются только при выполнении полного объема всех тестов, так как иногда на результат может влиять еще и природная гибкость (гиперлабильность).

Безусловно, к сердечно-сосудистым заболеваниям относятся не только ИБС, но и гипертоническая болезнь сердца, все виды аритмий, имеющих в своей основе несостоятельность мышечную, а значит, физическую. Однако, как показывает практика, люди, которые приходят в Центры доктора Бубновского для лечения и избавления от болей в спине или суставах, имеют и гипертоническую болезнь. Какое же они испытывают удивление, когда после упражнений видят не только улучшение своего состояния, но и снижение АД.

Итак, второе условие для выхода из болезни или травмы – снять страх перед имеющимися заболеваниями, потому что страх рождает новые болезни.

Выполняя приведенные здесь рекомендации, вы ничем не рискуете, а для уверенности в своих действиях по выходу из болезни рекомендуется обратиться к специалисту по восстановлению здоровья – то есть в Центр современной кинезитерапии. Чтобы кости стали крепкими, суставы хорошими, а мышцы работающими, начинайте выполнять упражнения, которые вам назначит специалист Центра кинезитерапии. Для каждого пациента составляется индивидуальная программа упражнений, которые выбираются с учетом физического состояния пациента и ограничений, если они есть (например, при коксартрозе есть запрет на приседания).

**Для выхода из болезни или травмы необходимо избавиться от страха перед имеющимися заболеваниями, потому что этот страх рождает новые болезни.**

## **Избавление от страха перед болезнью и обучение диафрагмальному дыханию – основные условия для успешного выздоровления**

Но лечит только правильное движение. Важно помнить, что мышцы, которые долго были выключены из движения или просто ослабли в связи с длительным отсутствием физических нагрузок, первое время после начала занятий будут болеть. Это нормальная, то есть физиологическая, адаптивная реакция, которая может сопровождаться не только болями в мышцах и суставах, но и сосудистыми проявлениями, такими как боли за грудиной, перепады давления и аритмии. Может также повыситься температура тела (мышцы же воспаляются!), усилиться кашель (например, при ХОБЛ) или другие симптомы. Как правило, такие явления возникают после двух занятий. В этом случае необходимо либо обратиться к специалисту Центра кинезитерапии, который назначил вам упражнения, или внимательно читать дальше эту книгу. Но необходимо помнить, что любое выздоровление идет через очищение (обострение может повторяться) от имеющихся заболеваний, порой протекающих скрыто.

## **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.