

А.К. Анохин

Волевая гимнастика

Психо-физиологические движения

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
А11

A11 **А.К. Анохин**
Волевая гимнастика: Психо-физиологические движения / А.К. Анохин – М.: Книга по Требованию, 2023. – 48 с.

ISBN 978-5-458-36734-9

«Чудесная гимнастика» или «Волевая гимнастика» доктора Анохина появилась в начале XX века. Говоря о ней, Анохин убеждал своих собеседников: «Через 12 недель, если вы точно соблюдали все правила, вы не узнаете себя. Ваше самочувствие будет прекрасным, вы почувствуете силу, ловкость в движениях, крепость и легкость мышц». Основной принцип волевой гимнастики заключается в том, что выполнение известных гимнастических упражнений без предметов сопровождают волевым напряжением участвующих в движении мышц.

ISBN 978-5-458-36734-9

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригиналe, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

вов и мускулатуры, я не только ни разу не был болен, не переутомлялся, но сохранил те же размеры мускулатуры, которые приобрел пятилетней продолжительной работой, разного рода спортом.

Лучшим доказательством могут служить следующие измерения (в сантиметрах):

28 августа 1906 г. Вес 73 кило	{ Рост — 168 с. Торс — 102 — 110 с. Шея — 39 — 47 с. Рука — 40 с. Предплечье — 32 с. Бедро — 57 с. Икры — 38 $\frac{1}{2}$ с.
10 февраля 1908 г. Вес 75,5 кило	{ Рост — 168 с. Торс — 104 — 112 с. Шея — 39 — 46 с. Рука — 40 $\frac{1}{2}$ с. Предплечье — 32 с. Бедро — 57 с. Икры — 39 с.

Благоприятные отзывы заграничной общей и специальной прессы, а в особенности веское мнение проф. Гюппе и других врачей, не оставляют никакого сомнения в целесообразности и громадном значении этой системы, к изложению которой я и перехожу.

Уражняясь по нашей системе, которая поконится на точно проверенных опытах и согласуется со строго-научными выводами, вы сами скоро убедитесь не только в увеличении крепости ваших мускулов, но и в общем улучшении здоровья и самочувствия. При этом сердце работает нормально, без непосильного труда, как при других физических упражнениях. Кровообращение равномерно и правильно функционирует по всему телу, устранивая застой крови и лимфы во всех частях тела. Дыхание никогда не прерывается, не замедляется, не учащается, благодаря точному указанию, как дышать во время упражнений. Нервная система постоянно и регулярно работает, но без утомления, а физиологически развивая всю систему человеческого тела. Наконец, вся мускулатура энергично и равномерно развивается, создавая красивое, стройное и ловкое тело.

Гигиеническое значение комнатной гимнастики.

Жизнь человека протекает в двух фазах: дня и ночи, движения и покоя, бодрствования и сна. Таинственные силы возвращают организму во время сна затраченную в течение дня энергию. Переутомленный мозг вновь приобретает способность мыслить и творить, смертельно усталая вечером мышца на следующее утро работает с установленной силой. Организм напоминает электрический аккумулятор, который ночью заряжается энергией, чтобы ее днем израсходовать. Трудно, однако, изучить сущность этого таинственного заряжения и разряжения. Нам известно лишь, что во время сна все органы работают, повидимому, с ослабленной энергией. Деятельность сердца и кровообращения замедлены; то же с дыханием. Мозг и нервная система бездействуют, только отдельные части подсознания работают в сновидениях и некоторые двигательные нервы находятся в состоянии раздражения, что можно наблюдать на спящем, в виде известных непроизвольных движений мышц.

Утром существует переходная стадия от сна к бодрствованию: пробуждение. Пробуждающаяся собака зевает, расправляет свои члены и делает несколько потягиваний. Птица при пробуждении разглаживает перья когтями и расправляет крылья; пробуждающийся человек инстинктивно зевает и потягивается; он либо искусственно удлиняет состояние пробуждения, предаваясь ему более продолжительное время, либо укорачивает его насильственно, соскакивая одновременно обеими ногами с постели и принимая пробуждающее-действующую холодную ванну. Здоровый человек тотчас после пробуждения приобретает обычную бодрость, слабые или больные люди продолжают чувствовать усталость и в течение всего дня борются с этим чувством. Продукты утомления, вырабатываемые организмом при работе, задерживаются в организме. Ночь

не в состоянии их разрушить, а за день состояние это не может измениться, так как вырабатываются новые продукты утомления.

Гимнастика облегчает и укорачивает эту переходную стадию пробуждения. Лежа в полудремотном состоянии в постели, мы все же решаемся произвести 2—3 глубоких дыхания, а после этого, когда свежий кислород оживит наше тело, мы вскоре чувствуем себя расположеннымми произвести какое-либо движение рукой или ногой. Организм вновь оживает. Когда мы через несколько минут заканчиваем упражнения, мы снова оживлены, радуемся солнечному свету и готовы встретить день со всем, что он нам несет. Бодрость духа сочетается с чувством крепости в мышцах, мы чувствуем, как кровь быстро переливается в жилах, каждое новое глубокое дыхание делает нас более бодрыми и здоровыми. Таково благотворное действие гимнастики,— первая гигиеническая часть нашего утреннего туалета.

Заметен еще и другой результат гимнастики, который вряд ли может быть оценен по достоинству. Нормальным образом желудок и кишечник тоже находятся в течение ночи в состоянии известного покоя. У здорового человека образуются газы, изгнанию которых способствует гимнастика. Это чувствуется тотчас же. Изгнание же газов является предвестником выделения кала, так что гимнастика способствует опорожнению кишечника.

Все это — весьма важные преимущества утренней гимнастики и благодаря ей утренний туалет приобретает надлежащее гигиеническое значение. Утренний туалет, т.-е. переход из сонного состояния в бодрствующее, не должен быть преимущественно эстетическим и заключаться в чистке волос, кожи и зубов и надевании чистого белья и галстука; гигиеническая часть его должна обеспечивать внутреннюю чистку организма, освежать и оживлять тело и дух и этим содействовать не только поверхностной эстетической, но и глубокой, здоровой красоте.

Надо стать перед зеркалом, принять приветливый вид и дать себе слово сохранять такой вид в течение всего дня. Гимнастика постепенно укрепляет волю, и если последнюю сосредоточивают на том, чтобы управлять своими лицевыми мышцами и принять приветливый вид, то этим много сделано как для мирного и спокойного состояния внутреннего „я“, так и для хорошего настроения окружающих. Надо помнить, что гимнастика должна являться, главным образом, упражнением мышц, но значение ее много

шире. Сокращение мышц служит для упражнения и укрепления мышечных волокон, но оно оказывает влияние и на проходящие внутри мышц кровеносные сосуды, которые то сдавливаются, то (при ослаблении давления мышц) расширяются. Таким путем происходит гимнастика кровеносных сосудов и притом только тех, которые находятся под непосредственным влиянием давления мышц. Когда вследствие давления, действующего на мышцы со многих сторон, уменьшается содержание крови в мышцах, и кровь вынуждена направляться в другие места, происходит усиленный приток крови в прочие свободно лежащие кровеносные сосуды. При этом кровь в увеличенном количестве притекает в другие отдаленные от мышц кровеносные сосуды, которые таким образом, при частом упражнении мышц, то сильнее, то слабее наполняются. Так происходит гимнастика стенок кровеносных сосудов, и если расширение сосудов не переходит умеренных пределов, то сосудистая система сохраняет здоровое среднее напряжение и далека от того неприятного процесса, который известен под именем обизвествления сосудов (артериосклероз).

При этой гимнастике происходит одновременно и гимнастика сердца. Последнее научается приспособляться к различным движениям, т.-е. доставлять большее количество крови работающим, а потому больше нуждающимся в крови, органам.

Происходит также гимнастика кишечек, которые, благодаря движениям брюшных мышц, то сдавливаются, то расширяются, происходит упражнение всех проходящих в брюшной полости кровеносных и лимфатических сосудов, от нормального состояния которых зависит снабжение пищеварительных органов кровью хорошего состава и с надлежащей быстротой текущей. Далее — не задерживаются в складках кишечника и не образовывают ядов частицы кала. Пищевые вещества надлежащим образом подготовляются для всасывания и ассимиляции, и в организме отсутствуют вещества, которые, как жир, полусгорая, лишь обременяют организм, а не приносят ему пользы.

Наконец, гимнастика влияет и на мозг и нервную систему не только тем, что усиливает обмен веществ и ведет к колебаниям в степени наполнения кровеносных и лимфатических сосудов головного мозга, но и тем, что привлекает к деятельности центральные нервные органы в качестве психических руководителей всех упражнений и движений. Каждое сознательно сделанное

движение представляет постольку же центральный процесс в мозгу, как и периферический в производящих движение органах. Благодаря этому, всякая гимнастика является также умственной гимнастикой, и такого рода гимнастика хороша, как превосходное дополнение к другой умственной гимнастике, умственной работе, так как при ней вовлекаются в деятельность совершенно другие части головного мозга.

Роль дыхания.

Цель дыхания состоит в том, чтобы снабдить организм кислородом, а, с другой стороны, освободить его от углекислоты — продукта разложения в обмене веществ. Углерод организм воспринимает в питании, извлекая его, главным образом, из листьев и овощей, семян и фруктов, из соков различных растений (и приготовленных из них продуктов, как, например, сахар), затем из хлеба, мяса, молока, пива. В процессе обмена веществ углерод вступает в соединение с кислородом. В заключение получается газообразная углекислота, выделяемая легкими. Кроме углекислоты, легкие выделяют еще другие вредные продукты дыхания. Однако, в значительно меньшем количестве. Углекислота, это — в экономии природы продукт всякого рода сгорания, тления, разложения; уже этим одним объясняется ее большая ядовитость.

В качестве продукта, выдыхаемого людьми, она представляет собой не что иное, как легочный кал. И уж чувство отвращения, этот естественный инстинкт, должно было бы предохранить людей от того, чтобы в помещениях со спертым воздухом вдыхать газообразный кал других людей.

Рассмотрим различные способы дыхания и разберем, какой из них самый лучший и наиболее целесообразный. Мы различаем четыре области дыхания: ключичное дыхание, грудное дыхание, брюшное дыхание и боковое дыхание.

Ключичное дыхание расширяет преимущественно верхнюю часть груди. Живот втянут, диафрагма давит вверх, ребра, плечи с лопатками, ключицы приподняты. Этот способ дыхания надо считать самым вредным, при нем количество втягиваемого воздуха самое незначительное, ибо дышит наименьшая часть легких в переднем заостренном крае грудной клетки. Кроме того, сравнительно малое количество воздуха втягивается при этом способе лишь с большим напряжением (и притом шейных мышц). Чрезвычайного усилия требует даже незначительное поднятие

лопаток и ключиц. И, сверх всего, втягивание воздуха носом — единственное правильное этим способом дыхание — очень затрудняется, почти совершенно исключается.

Грудное дыхание происходит поднятием всей грудной клетки, при чем живот втягивается. Ключицы поднимаются несколько вверх (непроизвольно), но это, однако, не является еще ключичным дыханием. Грудь принимает форму красивой и упругой выпуклости. Легкие наполняются при этом лишь наполовину, нижние доли легких в дыхании не участвуют.

Брюшное дыхание вызывается, главным образом, деятельностью диафрагмы, той большой мышцы, которая протянута средостением между грудной и брюшной полостями и, в состоянии покоя, вдается куполом в грудную клетку. При этом способе дыхания диафрагма меняет свое положение, обращается куполом вниз, к брюшной полости, давит (переднюю) стенку живота, которая, благодаря своей эластичности, несколько выступает вперед. При выходе стенка живота принимает прежнее положение, пожалуй, даже несколько оттягивается назад.

Боковое дыхание опять же приводит в действие лишь небольшую часть легких. При этом грудь лишь слегка напряжена, живот совсем не выступает вперед: зато наблюдается довольно сильное расширение боков, если, например, упереться руками в бедра.

Что касается различных способов дыхания с точки зрения гигиены и техники дыхания, то мы должны сказать, что ключичное и боковое дыхание совсем не следует применять. Кто привык уже дышать только такими способами, тот вредит совсем легким систематическим подрывом питания и, не обративши на это должного внимания, рискует совершенно лишиться способности глубоко дышать, способности, которую он может вновь приобрести лишь путем прилежных и терпеливых упражнений. Легочные части, не принимающие участия в дыхании, не очищающиеся, широко открыты для болезней всякого рода, особенно для туберкулеза. Дыхательные мышцы ослабевают, грудь уменьшается в объеме, страдают от бездеятельности и хрящи, придающие грудной клетке большую подвижность; они затвердевают и, подобно дыхательным мышцам, теряют свою эластичность. Количество вдыхаемого воздуха становится минимальным.

Наконец, уменьшается и эластичность легких. Что должно стать с кровью, недополучающей достаточно кислорода? Все ткани организма питаются плохо, не исключая и нервных тканей, которые теряют силу и охоту давать дыхательным мышцам и вообще всему организму новые импульсы. И после всего этого жалуются еще на усталость, одышку, стеснение в сердце, недостаток аппетита, запоры, расширение вен и т. п. Недостаточное дыхание вредит организму; последний, в свою очередь, недостаточно питает органы дыхания,— и вот круг замкнут, человек заболевает.

Более обильное питание легких дается грудным и брюшным дыханием. Разумеется, чистое грудное дыхание требует известного напряжения; неизбежно также при этом судорожное напряжение шейных мышц; мало поэтому вероятно, чтобы кто-либо постоянно дышал таким способом.

Самое естественное и удобное, самое простое в то же время достаточное дыхание, это—брюшное дыхание. Конечно, большинство людей не имеет представления об этом способе дыхания. Но нет ничего легче этого способа, если разобраться в нем по указаниям, сделанным ниже. Мы, стало быть, рекомендуем этот способ дыхания для повседневного применения.

Иное дело при более сильных напряжениях (спорте и игре, гребле, подъемах на гору и т. д.) и профессиях, в которых главная роль принадлежит дыханию (у певцов, артистов и ораторов). Здесь необходима комбинация грудного и брюшного дыхания,— полное дыхание здесь совершенно неизбежно. Но без специальных поводов мы считаем необходимым ежедневное (путем гимнастики) применение этого способа, дабы легкие не потеряли своей способности ко всесторонней деятельности.

Полное дыхание происходит следующим образом; диафрагма сокращается и выдвигает переднюю брюшную стенку, одновременно с этим сильно расширяется средняя грудная полость, как при грудном дыхании, а также расширяется и поднимается верхняя часть груди. В последний момент акта выдоха самая нижняя часть брюшной полости несколько втягивается внутрь, так что приподнятая воздухом грудь получает точку опоры. А с этого момента начинается также, при сильном и дли-

тельном пользовании голосом, возможно более медленный и постепенный выдох. В этом, главным образом, и сотовит гимнастика выдыхания (при вдохе плеч поднимать не следует, они движутся только немного книзу).

Наконец, мы должны сделать еще одно, в сущности, само собой разумеющееся указание, а именно, что вдыхание должно производиться только через нос. Нос играет для легких роль фильтра. В носу множество сужений и извилин. Пыль, втянутая с воздухом, прежде чем попасть в легкие, увлажняется, предварительно нагревается и, таким путем, очищается и обезвреживается. Холодный, сухой и пыльный воздух, попавши прямо в легкие через рот, может вызвать тяжкие воспаления, во всяком случае, катаральные явления; образовывающаяся при этом сухота в зеве также очень неприятна и вредна для здоровья. Надо иметь в виду, что легкие лучше заполняются воздухом при дыхании через нос, чем через рот. Страх произвести неприятный звук носом не имеет оснований, ибо, во-первых, при дыхании ртом шум, хрипение и храп скорее имеют место, чем при дыхании носом; во-вторых, после небольшой пробы достигается без особого труда бесшумное дыхание через нос (другое дело, когда имеются патолого-анатомические препятствия, наросты и т. п. в носу, которые можно, по большей части, удалить оперативным путем). Носовые отверстия следует не стягивать, как при нюхании и сморкании, а, сколько возможно, больше расширять; таким образом достигается возможность неслышно (и даже почти незаметно) дышать через нос, даже тогда, когда требуется короткое и быстрое дыхание.

Понятие о дыхательных упражнениях.

Упражнения, о которых теперь пойдет речь, должны дать человеку полное господство над его дыхательной деятельностью и возможность всегда сохранять свои дыхательные органы в здоровом состоянии.

Основное правило дыхательной гимнастики состоит в том, чтобы все упражнения делать на чистом, свежем и не особенно холодном воздухе. Дыхание производится через нос, все мускулы должны быть, по возможности, свободны, следует избегать всякой судорожности и всякого ненужного напряжения. Ровное положение тела разумеется само собой. Упражнения делаются с величайшим спокойствием и вниманием. Всякий слишком поспешный шаг вперед может иметь плохие последствия.

Прежде, чем приступить к упражнениям в собственном смысле слова, надо потратить немного времени на то, чтобы усвоить себе некоторые навыки в дыхательных функциях и уметь сосредоточивать эти функции в легких.

Для этого мы рекомендуем перечитать те страницы, где говорится о четырех — вернее пяти — различных способах дыхания, и попробовать проделать их перед зеркалом, обнаживши верхнюю часть тела.

- Проделайте:
- 1) ключичное дыхание
 - 2) грудное "
 - 3) брюшное "
 - 4) боковое "
 - 5) полное "

и уже при этом первом опыте следите за тем, чтобы выдох был возможно более медленный, сопровождаемый протяжным свистящим звуком. Иному будет мешать отражение в зеркале; тот пусть попробует локализировать различные способы дыхания, руководствуясь чувством.