

Как стать здоровым. Современный самоучитель

СЕРГЕЙ ТАФИНЦЕВ

ЙОГА  
ДЛЯ СПИНЫ:

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ  
ДЛЯ ЗДОРОВОГО  
ПОЗВОНОЧНИКА



Издательство  
АСТ  
Москва

# Содержание

---



Введение. Кому и зачем сегодня нужна йога . . . . .	6
Йога — путь к совершенному уму . . . . .	8
Йога для повышения качества жизни . . . . .	9
Как йога помогает достигать целей . . . . .	10
Здоровая спина — здоровое тело. Почему нужно следить за состоянием позвоночника . . . . .	12
Боли в спине. Причины, симптомы и методы устранения . . . . .	16
Почему йога необходима для нормальной работы организма . . . . .	18
Чем грозит малоподвижный образ жизни . . . . .	22
Йога для профилактики застойных явлений . . . . .	26
Упражнения при сидячем образе жизни, болях в шее и спине . . . . .	50
Правильное положение тела при сидячей работе . . . . .	76
Как организовать рабочее место, чтобы не болела спина . . . . .	78
Здоровье спины и правильная ходьба . . . . .	83
Боль в мышцах при здоровом позвоночнике . . . . .	87
Асимметрия скелета, сколиоз. Причины и методы устранения . . . . .	91
Отчего бывает остеохондроз . . . . .	107
Грыжи дисков и протрузии . . . . .	132
Лечение грыжи дисков . . . . .	136
Йога для лечения межпозвонковой грыжи . . . . .	147
Йога при грыже в шейном отделе позвоночника . . . . .	188
Узкое межпозвоночное отверстие, гипермобильность и смещение позвонков . . . . .	224
Йога для красивой осанки . . . . .	231
Йога от сутулости . . . . .	248
Правильный сон. Выбор матраса и подушки . . . . .	260
Правильное дыхание и йога . . . . .	264
Правильное питание и здоровье . . . . .	266
Заключение . . . . .	270

# Введение. Кому и зачем сегодня нужна йога

---



Йога — это система физических и духовных практик, пришедшая к нам из глубины веков. Первые упоминания о йоге содержатся в трактатах, которым более 5000 лет. В древности йогу практиковали для того, чтобы достичь состояния духовного пробуждения — самадхи. В наше время йогу рассматривают как универсальную систему, помогающую развить гибкость, укрепить костные и мышечные ткани, решить проблемы со здоровьем. Почему все больше и больше людей выбирают йогу, а не какую-то другую систему оздоровления? Одной фразой можно ответить на этот вопрос так:

Йога — это кратчайший путь к здоровью, процветанию и долголетию.

В отличие от игровых и соревновательных видов спорта, йога направлена исключительно на совершенствование тела и духа. Йогин (так называется человек, который практикует йогу) не сравнивает свои достижения с успехами других людей, не стремится установить рекорд, не ставит себе планки и рамки. У него — свой путь, и он следует по этому пути в своем темпе. Помните об этом, когда будете выполнять упражнения. Ориентируйтесь исключительно на свои



ощущения и не смотрите на других. В йоге главное — регулярность и правильное состояние ума. Все приходит с практикой. Не гонитесь за рекордами, особенно если вы только начинаете. Со временем ваше тело усовершенствуется, и вам станут доступны сложные асаны.

# Йога — путь к совершенному уму

---



Помимо физических упражнений йога включает работу с сознанием. Многие люди считают, что философия и тренировка умственных способностей не имеет никакого отношения к физиологии.

На самом же деле, когда ум становится гармоничным и упорядоченным, все системы организма начинают работать правильно и согласованно. Более того: изменяется и внешняя жизнь человека, он становится здоровым во всех отношениях. Ведь что такое здоровье? Вот какое определение этому слову дает ВОЗ — Всемирная Организация Здравоохранения:

Здоровье — это не отсутствие болезни или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Йога дает не только телесную гармонию, гибкость и свободу движений. В системе йоги существует огромное количество методов, позволяющих обрести полный контроль над умственным и душевным состоянием. Кроме того, йога помогает решать и задачи, относящиеся к социальной жизни человека. Работа, личная жизнь, отношения с друзьями и коллегами — все это приходит в гармонию по мере того, как человек обретает здоровый взгляд на вещи.

# Йога для повышения качества жизни

---



Многие люди, которые начинают серьезно и вдумчиво заниматься йогой, вскоре замечают, что все аспекты их жизни меняются к лучшему. Работа начинает приносить удовлетворение, появляются деньги и свободное время, улучшаются отношения с людьми. И это не случайно.

Йога не только решает проблемы со здоровьем, избавляет от боли, дает энергию. Она помогает очистить ум от всех негативных мыслей, тревог и страхов. Человек начинает хорошо себя чувствовать не только физически, но и душевно. Он спокоен, всегда настроен позитивно и дружелюбно. Он понимает причины и следствия своих и чужих поступков, а потому всегда делает наиболее рациональный и здоровый выбор. Он осознает природу своих желаний и ставит перед собой цели, которые действительно нужны ему для личностного роста и полноценной жизни. Он отказывается от заблуждений и стереотипов, управляющих людьми, и делает свой собственный выбор. Как известно, подобное притягивает подобное — и в круг общения такого человека входят люди, которые так же хорошо осознают себя. Таким образом, йога помогает человеку создать свой собственный мир, в котором все позитивно, благополучно и гармонично.

Конечно, это происходит не сразу. Но первый шаг на этом пути вы можете сделать уже сегодня, начав заниматься йогой.

# Как йога помогает достигать целей

---



В жизни люди сталкиваются с огромным количеством трудностей. Порой даже самые простые вещи требуют больших затрат времени и сил. Лишь единицы умеют ставить правильные цели и добиваться их самым эффективным и экономичным образом. И дело не в особых интеллектуальных способностях или счастливом стечении обстоятельств. Секрет — в полной концентрации внимания на выполняемой задаче. Это то, что недоступно большинству людей в силу того, что их этому никогда не учили.

Йога может помочь решить эту проблему. Йогические практики изначально были направлены на то, чтобы человек, стремящийся к духовному совершенству, умел концентрировать свое внимание. Веками оттачивались особые позы и упражнения, которые способствовали очищению ума, помогали собрать мысли воедино. Все асаны рассчитаны на то, чтобы человек сосредоточивал свое внимание исключительно на том, что делает его тело. Человек отстраняется от жизненных проблем и стрессов. Тревожные мысли о будущем уходят, и человек начинает жить текущим моментом, находится здесь и сейчас.

Любая йогическая практика не только заряжает энергией тело, но и «освежает» чувства и мысли. Человек с очищенным умом находит новые пути решения проблем, ему легче



сосредоточиться на том, что он делает. Когда вы начнете заниматься йогой, то очень скоро заметите, что не только ваше тело, но и ваши текущие дела приходят в норму. Все это — результат практики концентрации.

Главное — стараться соблюдать принципы йоги каждый день, 24 часа в сутки. И тогда ваш ум станет более стабильным, а реакции — более здоровыми и позитивными.

# Здоровая спина — здоровое тело. Почему нужно следить за состоянием позвоночника

---



Уже в глубокой древности было известно: если что-то болит — ищи причину в позвоночнике. Современная медицина это подтверждает. Определенные отделы позвоночника связаны с определенными частями и органами тела. Поэтому многие заболевания, такие как головные боли, болезни поджелудочной железы, кишечника, сердечные проблемы, очень часто происходят оттого, что с позвоночником что-то не в порядке. А учитывая, что людей со здоровой спиной практически нет, имеет смысл всерьез заняться позвоночником.

Для начала давайте познакомимся с ним поближе. Наш позвоночник в основном состоит из костной ткани и является твердым защитным футляром для нервных путей, которые берут свое начало в головном мозге и расходятся по всем частям тела (рис. 1).

Искривление позвоночника, которое часто происходит из-за неправильного положения спины, приводит к смещению позвонков. А это чревато хроническим пережатием нервных окончаний. Например, при пережатии нерва С7 в шейном отделе изменится количество нервных импульсов и скорость их перемещения от мозга к щитовидной железе. Это может замедлить работу железы, что приведет к уменьшению кислорода



Рис. 1

в клетках и замедлению всех процессов, происходящих в организме (рис. 2).

Нарушения в работе внутренних органов, той же щитовидной железы, поначалу никак не ощущаются. Но могут появиться признаки, которые укажут, что с организмом что-то не так. К примеру, если поврежден нерв С7 и нарушена функция щитовидной железы, человек начнет полнеть. И никакие диеты не помогут сбросить вес, пока не будет устранена истинная причина ожирения. Тот же нервный корешок С7 может быть причиной боли в плече и других недомоганий.

Если вы время от времени чувствуете боль в шее, суставах рук и ног, ощущаете дискомфорт в пояснице, испытываете проблемы с пищеварением — все это может сигнализировать о том, что где-то в позвоночнике пережаты нервные окончания. И надо сказать, боль — это хорошо. Потому что это явный сигнал к тому, что пора принимать меры.

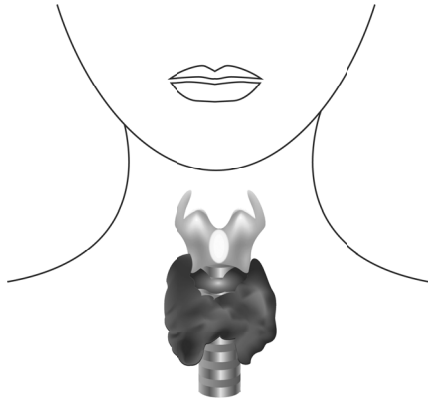


Рис. 2

Гораздо опаснее заболевания, при которых органы никак не проявляют себя. Например, печень или почки «дают о себе знать» уже тогда, когда болезнь зашла слишком далеко и человек нуждается в длительном и серьезном лечении. И это еще одна причина, почему заниматься позвоночником нужно задолго до того, как появятся симптомы болезни.

Еще один аргумент в пользу йоги для позвоночника — возраст. Примерно с 30 лет человек начинает стареть. В организме запускаются процессы разрушения. И в первую очередь страдает позвоночник и связанные с ним структуры. Особенно быстро это происходит, если человек ведет малоподвижный образ жизни, много времени находится в неправильных позах, при которых нарушается кровоток и искривляются позвонки. Падает проводимость нервных окончаний, и, как следствие, сначала один, а потом и все внутренние органы начинают работать с перебоями (рис. 3).

Человеческое тело можно уподобить часовому механизму: стоит одному колесу замедлить ход — и все остальные шестеренки станут хуже двигаться, что неизбежно приведет к отставанию.

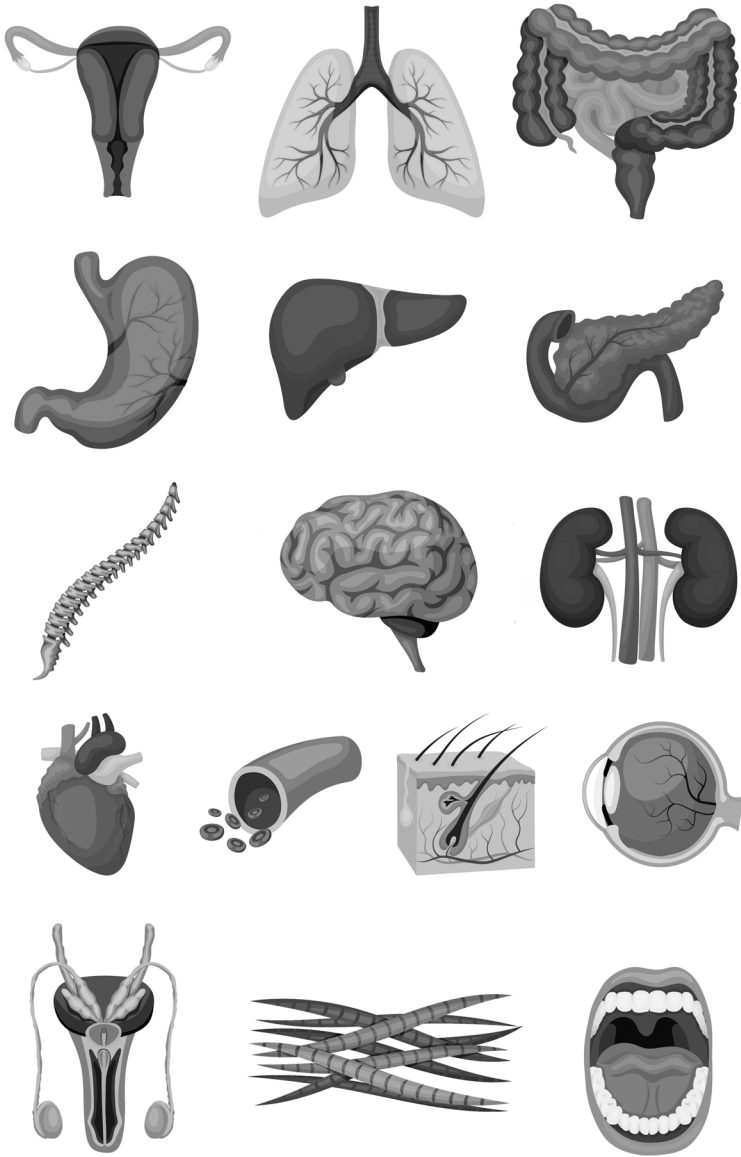


Рис. 3

# Боли в спине. Причины, симптомы и методы устранения

---



В наше время боль в спине стала очень серьезной и распространенной проблемой. Восемьдесят процентов людей среднего и старшего возраста страдают от болей в спине. И это только официальные данные, так как многие люди не обращаются с этой проблемой к врачу, ожидая, что все пройдет само.

Действительно, временные боли могут проходить «сами по себе», но то, что боль ушла, вовсе не означает, что организм исцелился. Боль в спине может служить индикатором, что с телом что-то не в порядке. Как лампочка на приборной панели автомобиля сигнализирует о том, что в баке осталось совсем немного топлива. Еще ничего страшного не произошло, машина едет — но, чтобы двигатель не заглох, водитель должен остановиться на первой же заправке. Так и болезненные ощущения говорят о том, что уже пора планировать комплекс мероприятий по устранению назревающей проблемы.

Конечно, причины боли могут крыться не только в проблемах внутренних органов. Причин возникновения боли в спине может быть много. Например, из-за неправильной биомеханики — то есть из-за нахождения в неудобной позе длительное время. Офисные сотрудники находятся в особой «группе риска». Лишь немногие работодатели озабочены эргономикой рабочих мест. В основном офисные работники сидят



на неудобных стульях с неправильными спинками — слишком мягкими или слишком жесткими, с плохим для спины углом наклона. Столы тоже не способствуют физиологически здоровым позам. Они либо слишком высоки, либо слишком низки, так что руки и плечи находятся в постоянном напряжении. Возникают боли в спине и у молодых мам, когда они носят на одной руке грудного ребенка. Проблемы со спиной появляются и от ношения неудобной обуви, особенно на каблуках. Это создает излишнюю нагрузку на позвоночник, и рано или поздно появляется боль.

Проблема в том, что все это происходит не за один день, месяц или год. Это постепенный процесс, который человек не замечает. Люди привыкают день за днем делать что-то, что вызывает ослабление одних мышц и чрезмерное напряжение в других. В каждом отдельном случае необходимо выявить и устранить конкретную негативную привычку, от которой страдает тело, и с помощью упражнений сбалансировать тонус и длину мышц.

Врожденные особенности, такие как разная длина конечностей, асимметрия таза, стойкое структурное искривление позвоночника и т. п., — тоже могут быть причиной боли. В этом случае понадобится комплексное лечение и, возможно, хирургическое вмешательство. В редких случаях боль в мышцах и суставах может быть вызвана неправильным питанием, когда человек потребляет продукты с недостаточным содержанием питательных веществ.

# Почему йога необходима для нормальной работы организма

---



Чтобы как можно дольше сохранить молодость, а также избавиться от уже имеющихся болезней, нужно регулярно заниматься йогой. Лучше ежедневно, минимум — три раза в неделю. И ключевое слово здесь — «регулярно».

Многие процессы, происходящие в организме, напрямую зависят от ежедневных физических нагрузок. Удивительно, но сердце участвует в перекачивании крови по сосудам лишь частично. Существенную часть этой работы выполняют другие мышцы. Советский ученый Н. И. Ариничев провел такой опыт. Он создал точную копию кровеносных сосудов тела, подключил их искусственному сердцу и научно подтвердил, что мощности сердца недостаточно для такой работы. Мышцы даже получили особое название — «периферическое сердце».

Даже в состоянии покоя мышцы каждую долю секунды сокращаются, поддерживая температуру тела и помогая движению крови в кровеносных сосудах. Сокращение мышц продвигает лимфу в лимфатических сосудах, а также различные другие жидкости в межклеточном пространстве всего организма. Важно, что в лимфатической системе, в отличие от системы кровоснабжения, нет своего аналогичного «сердца» и лимфатическая жидкость (лимфа) движется исключительно за счет работы мышц.

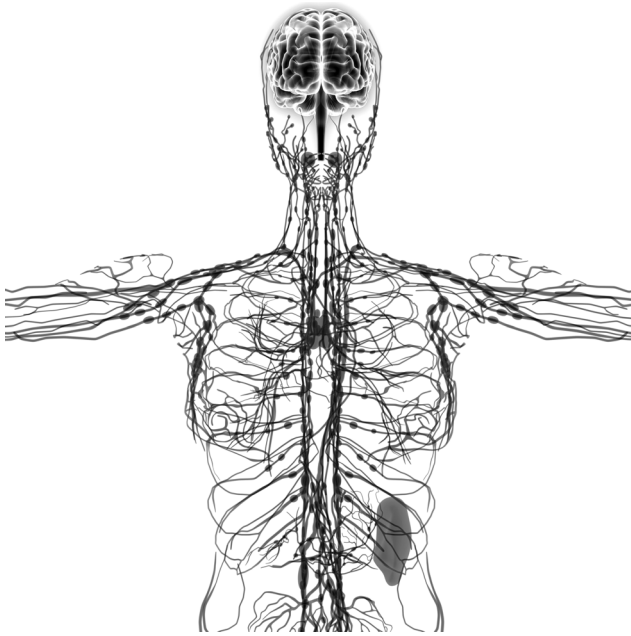


Рис. 4

По сосудам лимфатической системы движутся различные жиры, белки, соли, отработанные вещества, клетки иммунной системы и многие другие элементы. От циркуляции лимфатической жидкости зависит так же много, как и от кровообращения. Плохая циркуляция лимфы так же отражается на здоровье, как и плохая работа сердца, легких, печени и так далее (рис. 4).

Раньше считалось, что в движении сердце испытывает большую нагрузку, чем в состоянии покоя. Но современные данные показывают, что это не совсем так. Дело в том, что активная работа мышц уже является насосом, который помогает перекачивать кровь.

До тех пор, пока наука это свойство мышц не обнаружила, в больницах пациентам с больным сердцем не разрешалось вставать с кровати. Однако врачи замечали, что пациенты,



которые нарушали запрет и самостоятельно ходили на прогулки, выздоравливали быстрее, чем пациенты, которые соблюдали режим и лежали.

Права были древние мудрецы, утверждавшие, что движение — это жизнь!

Человеческое тело предназначено для движения. Все его органы должны получать достаточную нагрузку, иначе они деградируют и перестанут выполнять свои функции. Например, если суставы не будут двигаться с той амплитудой, которая им отведена природой, то они станут менее подвижными и человеку будет сложнее наклониться вниз или просто повернуться в сторону. Неработающие мышцы теряют свою массу, кровь и другие жидкости в организме начинают застаиваться, нарушается нормальный обмен веществ в клетках. Кишечник, пищеварительная и другие системы начинают функционировать хуже.

Дает о себе знать и позвоночник. Это выражается в виде болей в шее, руках, ногах, спине и в других частях тела в зависимости от того, где наблюдается зажим или застой.

Представьте, что вы перестали пользоваться механическими часами уже на протяжении десяти лет. Когда вы их запустите вновь, скорее всего, они заработают, но их колесики не смогут вращаться с той же скоростью и часы уже не будут показывать точное время.

Так и в теле, если мы, например, не поднимаем регулярно руки вверх или не садимся на корточки, то соответствующие суставы и мышцы утрачивают свои функции и дегенерируют, вследствие чего уменьшается амплитуда движений.

Современный человек обеспечен максимальным комфортом — в сравнении с людьми, которые жили в прежние времена. С одной стороны, это хорошо. Решены многие проблемы быта, гигиены и здоровья. Но, с другой стороны, появилась глобальная проблема — гиподинамия. Ведь как начинается



день у нашего среднестатистического современника? Проснувшись, он делает всего несколько шагов, чтобы умыться и позавтракать. Затем он выходит из дома, садится в машину или делает пару сотен шагов до автобусной остановки. В транспорте он сидит. Затем он проходит к рабочему месту, где он находится в сидячем положении около 9 часов. Вечером — такой же путь домой. А дома его ждет стул на кухне, диван или кровать в комнате. И так изо дня в день. Неудивительно, что органы, не получая положенной им нагрузки, постепенно атрофируются.

Поэтому люди, которые следят за своим здоровьем, компенсируют недостаток физических нагрузок занятиями спортом. Однако не каждый спорт может обеспечить достаточную нагрузку всем группам мышц и суставов. А вот йога с этой задачей справляется прекрасно.

Занятия йогой для человеческого организма — как комплексное техническое обслуживание для автомобиля. Как для автомобиля есть определенные операции, которые нужно выполнять для его нормальной работы, так и для тела существуют идеальные упражнения с идеальной нагрузкой и продолжительностью.

Йога — это прекрасный инструмент для поддержания здоровья, а также для профилактики и лечения различных заболеваний. Помимо выполнения упражнений йоги, нужно много ходить пешком. Ходьба также является обязательным элементом ежедневных занятий.

# Йога для профилактики застойных явлений

---



Упражнения йоги очень хорошо компенсируют длительное пребывание в неподвижном положении.

Для профилактики застойных явлений и улучшения транспорта веществ необходимо выполнять динамические упражнения йоги и осуществлять ежедневные пешие прогулки.

Этот комплекс упражнений направлен на сохранение и улучшение подвижности во всех участках тела. Его рекомендуется выполнять до 3 раз в день. Оптимальное время — утром, днем и вечером.

Если вы по каким-то причинам не можете позволить себе трехразовую разминку, проделывайте эти упражнения 1 раз в день, утром до еды.

Так вы восстановите циркуляцию жидкостей в организме. Одно упражнение выполняется примерно в течение 30 секунд.

Вы можете для себя самостоятельно выбирать время выполнения каждого упражнения.

Учитывайте возможности своего тела и отслеживайте, что происходит во время выполнения какого-либо упражнения.

Наблюдайте, как с каждым новым повторением увеличивается амплитуда движений и устраняется скованность.

Когда почувствуете, что упражнение «сделало свое дело», переходите к следующему.



## Комплекс динамических асан для устранения застоя в тканях (начальный уровень)

Левая нога опорная. Прокатывайте пальцы правой ноги по полу от большого до мизинца. Колено при этом делает легкие круговые движения. Затем повторите то же самое на другую ногу (рис. 6).

Левая нога опорная. Правую немного поднимите вверх и делайте круговые движения стопой.

Сделайте несколько кругов в одну сторону и в другую. Затем повторите то же самое на другую ногу (рис. 7).



Рис. 6



Рис. 7

### **Круги коленями**

Ладони поставьте на колени и делайте круговые движения коленями.

Ступни при этом частично отрываются от пола, и вес смещается как бы по кругу — пятки, внешние края, область пальцев, внутренние края стоп и так далее (рис. 8).

Сделайте несколько кругов в одну сторону и в другую.



Рис. 8



Рис. 9

### Круги тазом

Поставьте ладони на пояс и опишите круги тазом. Сделайте несколько кругов в одну сторону и затем в другую (рис. 9).

### Круги коленом

Левая нога опорная. Правое колено описывает круги. Старайтесь колено отводить дальше в сторону (рис. 10). Сделайте несколько кругов в одну сторону и в другую. Затем повторите то же самое на другую ногу.



Рис. 10



## **Сгибание-разгибание пальцев**

Вытяните руки вперед и сгибайте-разгибайте пальцы рук. Работают все суставы каждого пальца (рис. 11).

Сделайте несколько кругов в одну сторону и затем в другую.

## **Круги кулаками**

Вытяните руки вперед, соберите пальцы в кулаки и опишите круги кулаками (рис. 12). Чувствуйте улучшение подвижности в запястьях. Сделайте несколько кругов в одну сторону и затем в другую.

## **Круги предплечьями**

Вытяните руки вперед, соберите пальцы в кулаки и делайте круги предплечьями (рис. 13). Отпустите лишние напряжения из плечевого пояса. Сделайте несколько кругов в одну сторону и затем в другую.

## **Круги плечами**

Выполните круговые движения плечами.

Сделайте несколько кругов в одну сторону и затем в другую (рис. 14).



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



## Круги руками

Соберите пальцы рук в кулаки и делайте круговые движения руками (рис. 15). Чувствуйте плечевые суставы. Отпустите лишние напряжения из плечевого пояса.

Если движения в суставах по каким-либо причинам ограничены, например есть боль, то выполняйте вариант с ладонями на плечах.

Сделайте несколько кругов в одну сторону и затем в другую.



Рис. 15



## Ладони за спиной

Пытайтесь соединить пальцы рук за спиной. Выполняйте упражнения в динамике, чередуя руки. Уделяйте внимание ощущениям в плечевом поясе (рис. 16).

## Голова вверх-вниз

Поднимайте и опускайте голову. Все движения плавные. Не стремитесь выполнять упражнения с максимальной амплитудой, оставляйте некоторый запас движения (рис. 17).



Рис. 16



Рис. 17



## **Повороты головы**

Плавно поворачивайте голову вправо и влево (рис. 18).

## **Скрутки стоя**

Слегка согните ноги в коленях, ладони поднимите к груди и делайте повороты туловища с вытягиванием руки в сторону. Старайтесь таз зафиксировать на месте (рис. 19).

## **Боковые наклоны**

Выполняйте боковые наклоны туловища.

Старайтесь не разворачивать плечевой пояс относительно таза. Выберите подходящий для вас вариант движения рук: свободно висят, поднимаем по туловищу до подмышек, заводим за голову вверх(рис. 20).

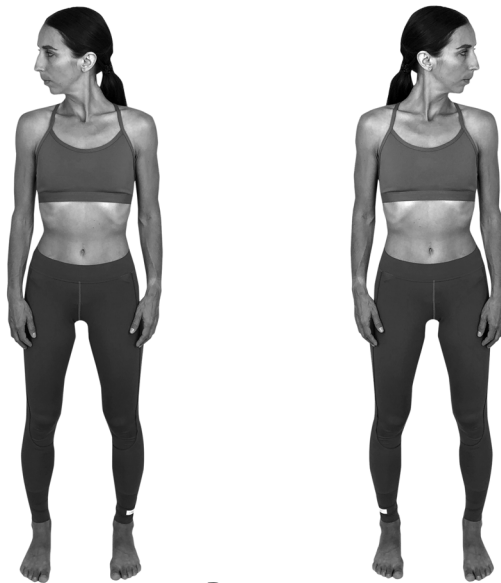


Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20