

УДК 615.82
ББК 53.54
Г 59

8 Steps to a Pain-Free Back: Natural Posture Solutions for Pain in the Back,
Neck, Shoulder, Hip, Knee, and Foot

Esther Gokhale

Copyright © 2008 Esther Gokhale

All rights reserved

Esther Gokhale with Susan Adams

Эстер Гоклей совместно со Сьюзен Адамс

Гоклей Э.

Г 59 Болит спина. Что делать? Система упражнений для избавления от проблем с позвоночником / Эстер Гоклей ; [пер. с англ. Е. А. Грудницкой]. — М. : Эксмо, 2013. — 272 с. : ил. — (Здоровый позвоночник).

ISBN 978-5-699-66965-3

Боль в спине является одной из самых частых жалоб при обращении за медицинской помощью. Испытав невыносимую боль в позвоночнике во время беременности и перенеся неудачную операцию, Эстер Гоклей начала самостоятельно искать средство исцеления. Учеба в парижском Институте прямохождения (Aplomb Institute) и годы исследований в Индии, Португалии и других странах привели ее к созданию авторского метода Гоклей.

В книге читатели найдут подробный комплекс упражнений по коррекции осанки, призванных навсегда освободить от боли. Многочисленные фотографии обеспечат отличные пояснения к курсу лечения, все уроки прекрасно структурированы и доступны для понимания каждого, а главное, экономят время — ведь упражнения можно выполнять сидя, лежа и даже во время ходьбы.

Уникальный метод Гоклей дарит возможность подняться на новый уровень здоровья и полностью изменить вашу жизнь, ведь принципы хорошей осанки на самом деле чрезвычайно просты и вместе с тем эффективны.

УДК 615.82
ББК 53.54

ISBN 978-5-699-66965-3

© Грудницкая Е.А., перевод на русский язык, 2013
© Демченко Е.В., художественное оформление, 2013
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Информация об авторе	7
Мнение специалистов о методе Эстер Гоклей	8
Предисловие	13
От автора	15
ОСНОВЫ МЕТОДА	17
Боль в спине	21
<i>Почему болит спина</i>	<i>21</i>
<i>Настоящая причина боли</i>	<i>25</i>
Избавьтесь от страданий	32
Как работает метод	33
Что такое хорошая осанка?	34
<i>Наклоненный вперед таз</i>	<i>36</i>
<i>Удлиненный, плавно изогнутый позвоночник</i>	<i>38</i>
<i>Каждая кость на своем месте</i>	<i>39</i>
<i>Преимущественное использование мышц, а не суставов</i>	<i>40</i>
<i>Полное расслабление мышц в состоянии покоя</i>	<i>40</i>
<i>Дыхание как лечебное упражнение</i>	<i>40</i>
Это работает!	41
ВВЕДЕНИЕ	45
Придерживайтесь последовательности уроков	47
<i>Грыжа межпозвоночного диска</i>	<i>47</i>
<i>Высокие ударные нагрузки</i>	<i>48</i>
<i>Работа в согнутом положении</i>	<i>48</i>
Пусть время работает на вас	48
Чего стоит ожидать	49
<i>Скоро ли появится результат?</i>	<i>49</i>
<i>Сколько времени следует тратить на каждое занятие?</i>	<i>49</i>
<i>Насколько сложны уроки?</i>	<i>49</i>
Какова структура уроков	50
Оцените свой прогресс	50
<i>Стадия 1. Осознанное понимание движений</i>	<i>50</i>
<i>Стадия 2. Выполнение движений по инструкции</i>	<i>50</i>
<i>Стадия 3. Выполнение движений без инструкции</i>	<i>50</i>
<i>Стадия 4. Автоматическое выполнение движений</i>	<i>50</i>
<i>Общее улучшение здоровья</i>	<i>50</i>
Препятствия на пути к успеху	51
<i>Боль в мышцах</i>	<i>51</i>
<i>«У меня странное ощущение»</i>	<i>51</i>
<i>«Спина все еще болит»</i>	<i>51</i>
<i>«Одежда стала плохо сидеть»</i>	<i>51</i>
<i>Желание повернуть назад</i>	<i>52</i>
УРОК 1. РАСТЯЖКА СИДЯ	53
Преимущества	57
Инструкция	60
Признаки улучшения	70
Выявление и исправление ошибок	70
<i>Чувство чрезмерного натяжения</i>	<i>70</i>
<i>Не получается вытянуть позвоночник</i>	<i>71</i>

<i>Боль при соприкосновении спины со стулом</i>	71
<i>Неподходящий стул</i>	71
Дополнительная информация	72
<i>Как исправить положение плеч</i>	72
<i>Несколько слов о поясничных подушках</i>	73
Поездка в автомобиле	73
<i>Как придать спинке автокресла нужную форму</i>	74
<i>Проверка позы</i>	75
Резюме	75
УРОК 2. РАСТЯЖКА ЛЕЖА НА СПИНЕ	77
Преимущества	79
Инструкция	80
Признаки улучшения	86
Выявление и исправление ошибок	86
<i>Ощущение боли или дискомфорта в пояснице</i>	86
<i>Ощущение боли или дискомфорта в шее</i>	86
<i>Ощущение боли или дискомфорта в местах соприкосновения с кроватью</i>	87
<i>Храп</i>	87
<i>Вам неудобно</i>	87
Дополнительная информация	87
<i>Кровати</i>	87
<i>Подушки</i>	88
<i>Шейные подушки/валики</i>	88
Резюме	89
УРОК 3. СИДЕНИЕ СТОЛБИКОМ	91
Подкладка	95
Наклоненный вперед таз	95
Преимущества	97
Инструкция	98
Оборудование	104
Признаки улучшения	112
Выявление и исправление ошибок	112
<i>Боль в пояснице</i>	112
<i>Неприятные ощущения в пояснице</i>	112
<i>Невозможность использовать подкладку</i>	112
<i>Неуклюжесть движений</i>	113
<i>Изменение линии обзора</i>	113
Дополнительная информация	113
<i>Противоречивые указания</i>	113
<i>Различия между отклонением таза и прогибом спины</i>	114
<i>Стулья</i>	114
<i>Пол</i>	115
Резюме	117
УРОК 4. РАСТЯЖКА ЛЕЖА НА БОКУ	119
Преимущества	123
Инструкция	124
Признаки улучшения	132
Выявление и исправление ошибок	132
<i>Не получается заснуть</i>	132
<i>Не удается сохранять верное положение тела в течение ночи</i>	132
<i>Поза причиняет неудобство</i>	132

Дополнительная информация	133
<i>Сон на животе</i>	133
<i>Куда класть ноги</i>	134
Резюме	135
УРОК 5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВНУТРЕННЕГО КОРСЕТА	137
Преимущества	142
Инструкция	144
Признаки улучшения	150
Выявление и исправление ошибок	150
<i>Прогиб в пояснице</i>	150
<i>Затрудненное дыхание</i>	150
Дополнительная информация	150
<i>Вытяжение спины путем сокращения мышц</i>	150
<i>Прыжки</i>	151
<i>Как тянуться вверх</i>	152
<i>Защита шеи</i>	152
<i>Ношение внешнего корсета</i>	153
Резюме	155
УРОК 6. ВЫПРЯМЛЕНИЕ В ПОЛНЫЙ РОСТ	157
Преимущества	161
Инструкция	164
Признаки улучшения	172
Выявление и исправление ошибок	172
<i>Не получается напрячь мышцы свода стопы</i>	172
<i>Трудно переносить вес на пятки</i>	173
<i>Проблемы с выравниванием плеч</i>	173
<i>Не удастся почувствовать вертикальную ось</i>	174
Дополнительная информация	175
<i>Положение рук</i>	175
<i>Вес на пятках</i>	176
<i>Естественные своды стоп</i>	176
<i>Ходжение босиком</i>	176
<i>Беременность</i>	176
<i>Стельки</i>	177
<i>Обувь</i>	177
<i>Несоответствие формы позвоночника</i>	178
Резюме	179
УРОК 7. НАКЛОНЫ И ПРИСЕДАНИЯ	181
Откуда берется боль	184
...и как ее избежать	185
Преимущества	187
Сравнение различных видов наклонов	187
Инструкция	188
Признаки улучшения	194
Выявление и исправление ошибок	194
<i>Боль при наклонах</i>	194
<i>При наклонах ложбинка на пояснице исчезает</i>	194
<i>При наклонах ложбинка на пояснице углубляется</i>	195
Дополнительная информация	195
<i>Гибкость подколенных сухожилий</i>	196
<i>Долгое пребывание в наклонной позе</i>	196

<i>Наклоны в положении сидя</i>	197
<i>Лишний вес</i>	197
<i>Сгибание в тазобедренных суставах как преимущество в спорте</i>	197
<i>Обучение детей сгибанию в тазобедренных суставах</i>	198
Резюме	199
УРОК 8. СКОЛЬЗЯЩАЯ ПОХОДКА	201
Преимущества	205
Инструкция	206
Признаки улучшения	221
Выявление и исправление ошибок	221
<i>Ощущение, что вы наклоняетесь вперед</i>	221
<i>Склонность отклонять таз назад</i>	221
<i>Не удается скоординировать напряжение ягодицы и шаг вперед</i>	222
<i>Пятка задней ноги отрывается от пола</i>	222
<i>Не получается поддерживать осанку</i>	222
<i>Не удастся сочетать все элементы скользящей походки</i>	222
Дополнительная информация	223
<i>Ходьба по одной линии</i>	223
<i>Придание дополнительной силы каждому шагу</i>	224
<i>Кенийский бег</i>	225
Резюме	225
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	227
Как много и как долго?	229
Дополнительные приспособления	229
Укрепление мышц туловища	230
<i>Укрепление мышц живота</i>	230
<i>Укрепление глубоких мышц спины</i>	240
Укрепление и растяжка мышц плечевого пояса	241
Укрепление шейных мышц	244
Растяжка шейных мышц	244
Растяжка основных мышц, соединяющих ноги и туловище	245
<i>Растяжка подколенных сухожилий</i>	245
<i>Растяжка наружных ротаторов бедра</i>	247
<i>Удлинение поясничных мышц</i>	248
Укрепление основных мышц, участвующих в ходьбе	248
<i>Укрепление мышц свода стопы</i>	248
<i>Укрепление средних ягодичных мышц</i>	251
<i>Укрепление передней большеберцовой мышцы</i>	253
Выявление и исправление ошибок	254
<i>Скованность или болезненность</i>	254
<i>Недостаточное улучшение</i>	254
<i>Нет времени на выполнение упражнений</i>	254
Дополнительная информация	254
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. АНАТОМИЯ	255
ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ	259
Глоссарий	263
Библиография	266
Благодарности	268
Алфавитный указатель	269

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ



Эстер Гоклей занимается интегративными методами лечения всю жизнь. Она выросла в Индии, где с ранних лет помогала матери-медсестре лечить брошенных малышей, ожидающих усыновления. Увлечение медициной привело ее к изучению биохимии в Гарварде и Принстоне, а позднее — акупунктуры в Школе восточной медицины в Сан-Франциско. Испытав калечащую боль в спине, сопровождавшую ее первую беременность, и перенеся неудачную операцию, Эстер начала собственный поход длиною в жизнь, чтобы найти средство от спинных болей. Учеба в парижском Институте по изучению прямохождения (Aplomb Institute) и годы исследований в Буркина-Фасо, Индии, Португалии и других странах привели Эстер к созданию собственного метода, который она в течение последних 15 лет преподает в оздоровительном центре, расположенном в Пало-Альто (Калифорния, США).

Посетите ее сайт на www.egwellness.com

Напишите ей на esther@egwellness.com

**Экстраординарное
применение древней
мудрости для решения
современных проблем
со спиной.**

*Лука Кавалли-Сфорца,
почетный профессор генетики,
преподаватель факультета медицины
Стэнфордского университета,
автор книги «История и география
генов человека»*

От боли в спине страдают около 90% взрослых американцев, и число их продолжает расти. Почему же в индустриально развитом мире эта проблема наблюдается у столь многих людей, тогда как в иных странах лишь 5% взрослого населения жалуется на спинные боли?

Чтобы отыскать первопричину возникновения болей в спине, Эстер Гоклей училась в парижском Институте по изучению прямохождения и посещала страны, в которых спинные боли практически неизвестны. Исследования привели ее в далекую Буркина-Фасо, сельские районы Португалии, рыбацкие деревушки в Бразилии. То, что она узнала в каждом из этих мест, изменило жизнь тысяч людей. Древняя мудрость, таящаяся в движениях ткачей, мельников и фермеров и сохранившаяся в традиционных обществах, позволяет предотвратить появление боли и улучшить здоровье.

Все знания, почерпнутые Эстер Гоклей, впервые объединены в пошаговом руководстве, которое призвано помочь страдающим от спинной боли, вернув им осанку, предусмотренную природой.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ О МЕТОДЕ ЭСТЕР ГОКЛЕЙ

«Представление Эстер Гоклей о том, что делает спину здоровой, поразит многих американцев настолько оно отличается от привычного знания. Однако, если попытаться, это представление может стать и нашим, ведь некоторые вещи становятся очевидными, лишь когда на них указывают. Достаточно соблюдать даже немногие из указаний Эстер, и наша жизнь, ранее отягченная вредными привычками, превратится в жизнь, полную здоровых движений, а следовательно, в жизнь, в которой будет меньше боли и больше свободы. Для большинства из нас метод Гоклей — новый подход к заботе о спине. Для тех же, кто прочтет книгу или пройдет курс занятий, ее метод станет верным путем к излечению».

*Джессика Дэвидсон, врач-терапевт,
сотрудник медицинского фонда Пало-Альто (Калифорния, США)*

«Эта удивительная книга демонстрирует уникальный опыт и дальновидный подход к лечению миофасциальных болей в спине. Проблемы со спиной не только повсеместно распространены, но и трудноизлечимы, к тому же они часто калечат человека. Лечение их стоит дорого, при этом нередко применяется хирургическое вмешательство, которое лишь усугубляет боль и ухудшает положение пациента. “8 шагов к спине без боли” — это лаконичный, но исчерпывающий труд, написанный доступным языком. Превосходные иллюстрации дают отличные пояснения к курсу лечения, а содержательные антропологические отступления и развлекают, и заставляют задуматься. Эта книга и представленные в ней терапевтические подходы служат надежным подспорьем для всех, кто ежедневно сталкивается с болями в спине: для неврологов, физиотерапевтов, врачей общей практики и, конечно же, для самих пациентов».

*Хелен Баркан, врач-невролог,
доктор наук, сотрудник клиники Майо (Рочестер, штат Миннесота, США)*

«После шестичасовых занятий я чувствую себя преобразившейся. Подход потрясающе прост и дает немедленные результаты. Я всем сердцем поддерживаю эту программу».

*Дейдра Стегман, врач,
сотрудник медицинского фонда Пало-Альто (Калифорния, США)*

«Я вижу множество сутулых, скрюченных детей и подростков в детском отделении. Удивительно, что в столь раннем возрасте они уже жалуются на боли в спине! Многих пациентов я направляю к Эстер, и всем рекомендую ее книгу».

*Тина Макаду, врач-педиатр,
сотрудник медицинской клиники Пало-Альто (Калифорния, США)*

«Свежий и вдумчивый подход к профилактике и лечению болей в спине, представленный в книге Эстер Гоклей, заслуживает внимания профессиональных медиков. Мы оказались неспособны излечить многих пациентов со спинными болями, тогда как методы, описанные в данной книге, обещают значительно упростить решение столь распространенной проблемы».

Харви Дж. Коэн, врач, доктор наук, профессор педиатрии,
сотрудник Школы медицины Стэнфордского университета (Калифорния, США)

«Боль в спине — одна из самых частых жалоб при обращении за первичной медицинской помощью. К сожалению, многих пациентов и клиницистов не устраивают ограниченные возможности терапевтических и хирургических методов, которые зачастую не могут обеспечить пациенту стойкое улучшение состояния; в результате боли приобретают хронический характер. Эстер Гоклей издала понятно написанную, прекрасно иллюстрированную книгу, в которой приводятся хорошо изученные и тщательно отобранные естественные подходы к лечению и профилактике спинных болей. В этой книге пациенты найдут комплекс упражнений и техник коррекции осанки, призванных надолго избавить от боли. Информация об этих упражнениях и техниках поможет и клиницистам, которые смогут использовать данный метод в лечении пациентов, страдающих от болей в спине».

Дэвид Том, врач,
доктор наук, профессор семейной и общественной медицины,
сотрудник Калифорнийского университета (Сан-Франциско, Калифорния, США)

«Книга — настоящая находка, и читается с удовольствием. Уроки доступны для каждого, кто согласится потратить на них час своего времени. Рассказ о том, почему люди в современном индустриально развитом обществе испытывают хронические боли в пояснице, увлекателен сам по себе. Фотографии, на которых изображены стоящие, сидящие и встающие люди традиционных обществ, удивительно поучительны — вы получаете удовольствие от их созерцания. Принципы хорошей осанки обезоруживающе просты. Тем не менее, Эстер Гоклей делает ценные уточнения по ходу всех восьми уроков. Когда боль уйдет, вы не только испытаете облегчение, но и поймете, почему чувствуете себя намного лучше!».

Дэвид Риггс, член профессорской коллегии Марка Пиготта,
кавалер Ордена Британской империи, профессор школы гуманитарных наук
факультета английского языка Стэнфордского университета (Калифорния, США)

«Сила таблеток безгранична. Вы можете пойти гораздо дальше, используя силу знаний. Эта ясно написанная и богато иллюстрированная книга содержит ряд уникальных идей, которые помогут вам вновь обрести свободу движения».

Андрей Линде,
профессор физики Стэнфордского университета (Калифорния, США)

«Как ученый, я нахожу подходы Эстер очень хорошо продуманными, основанными на обширном опыте, легко интегрирующимися в повседневную жизнь и крайне эффективными».

Гретхен Дейли,
профессор биологии Стэнфордского университета (Калифорния, США)

«Вы никогда не будете слишком стары для того, чтобы извлечь пользу из искусного, содержательного руководства по улучшению осанки и обретению свободы от боли».

Виктор Р. Фукс,
младший почетный профессор фонда Генри Дж. Кайзера, профессор экономики и политики здравоохранения Стэнфордского университета (Калифорния, США)

«8 шагов к спине без боли» Эстер Гоклей относится к числу тех редких книг, которые представляют информацию в форме, понятной каждому. Среди многочисленных рукописей, которые я прочел за последние двадцать лет, эта книга выделяется доступностью изложения и великолепным подбором иллюстраций».

Девитт Дарем,
вице-президент группы развития продуктов компании Klutz Press (Пало-Альто, Калифорния, США)

«В 2005 году, участвуя в заседании профессорской коллегии Стэнфордского университета, я страдала от жестоких болей в спине и сильного напряжения в плечах и шее. Повезло, что меня отправили к Эстер Гоклей. За несколько недель она научила меня, как нужно сидеть, лежать, стоять и ходить, чтобы напряжение и боль не возобновились. Сейчас, вдали от Стэнфорда, ее метод продолжает работать на меня. А помогают в этом не только воспоминания о мудром и ясном голосе Эстер, но и ее великолепная книга с изумительными фотографиями».

Дороти Драйвер,
профессор английского языка университета Аделаиды (Австралия)

*Для миллионов людей,
которые напрасно страдают
от болей в спине*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как-то ясным морозным январским днем мы с мужем и дочерью отправились в поход на Ветреный холм по одной из самых крутых троп в районе Залива. Это стало настоящим испытанием, поскольку я не выбиралась в поход уже больше года. Однако, когда муж с дочерью остановились на полпути, я вдруг поняла, какой подарок сделала мне Эстер Гоклей! Ее метод позволил мне затратить гораздо меньше усилий, чем понадобилось год назад.

Я врач-терапевт, и мне доводилось наблюдать многих пациентов с хроническими болезнями спины и шеи, поэтому в течение всей своей двадцатичетырехлетней практики я старалась найти новые эффективные способы лечения. И в декабре 2005 года мои поиски увенчались успехом. Клиника Пало-Альто пригласила Эстер Гоклей, которая должна была рассказать врачам моего отделения о своих подходах к профилактике и лечению проблем со спиной. Войдя в конференц-зал, я сначала подумала, что эрудированная молодая женщина с тихим голосом читает семинар по искусству вместо сухой медицинской лекции. На экране демонстрировались красивые античные торсы и изысканные фотографии, сделанные по всему миру. На снимках приводились примеры человеческой осанки с доисторических времен до сегодняшних дней.

Рассказ Эстер полностью завладел моим вниманием. Она говорила, что **люди тысячелетиями сохраняли естественную осанку, которая коренным образом изменилась лишь в прошлом веке.** Вероятные причины этих изменений любопытны, но в конечном счете не имеют значения. Однако их последствия весьма серьезны и дают ключ к пониманию одного из самых распространенных болезненных состо-

яний современного человека: от болей в спине и шее мы страдаем гораздо больше, чем наши предки или современники, живущие в менее развитых странах.

Лекция послужила для меня откровением, и мне захотелось узнать больше. Вместе с коллегой я начала заниматься у Эстер на курсах правильной осанки и через шесть часовых занятий ознакомилась со всеми этапами восстановления естественного баланса позвоночника. **Я была поражена тем, насколько легко удалось вписать упражнения в мою наполненную заботами жизнь.** Я могла вытягивать позвоночник во время сна, по пути в офис, сидя за рабочим столом, работая на компьютере, беседуя с пациентами. По прошествии нескольких недель мой сон улучшился, я стала энергичнее, а шея перестала болеть. Я заново ощутила, что значит чувствовать себя здоровой. Коллеги и пациенты говорили, что я отлично выгляжу, и интересовались, не похудела ли я. И все это в период вхождения в менопаузу!

Я направила к Эстер свою 85-летнюю свекровь, у которой с детства была парализована левая половина тела после перенесенного полиомиелита; кроме того, она страдала от выраженного остеопороза и артрита. Может ли программа Эстер помочь людям, которые способны передвигаться, лишь опираясь на кого-либо? Я получила ответ на первом же занятии: уже после него моя свекровь сидела более прямо. А по окончании программы впервые за долгие годы она начала вставать с пола без посторонней помощи, если случалось упасть. Я поняла, что метод Эстер и правда ценен и что никогда не поздно повернуть вспять последствия плохой осанки, поддерживаемой десятилетиями. А чего

можно достичь, если распространить эти знания повсеместно! Если бы подростки научились вырабатывать правильную осанку, она помогла бы им сохранять здоровье на протяжении всей жизни.

Я начала направлять к Эстер своих пациентов, так же как и многие из моих коллег. Некоторые результаты буквально поражали, особенно у пациентов, чьи проблемы казались неразрешимыми. К примеру, одна восьмидесятилетняя женщина в течение многих лет страдала от настолько тяжелой формы артрита, что была не в состоянии написать даже слово. После нескольких сеансов у Эстер она снова смогла писать.

Мы с коллегами убеждали Эстер, что она должна написать книгу и тем самым сделать свои методы доступными для более широкой аудитории. **Упражнения просты в освоении и отлично подходят современному человеку, который жаждет быстрого исполнения желаний**, ведь для их выполнения не нужно уплачивать членские взносы, приобретать специальное оборудование, нанимать тренера или обладать спортивными способностями. Даже скованный артритом 85-летний человек в состоянии следовать пошаговым инструкциям.

Как работает метод Эстер? В основном он направлен на восстановление нормальной длины позвоночника и на придание различным системам организма оптимального положения в пространстве. Метод помогает пожилым людям бороться с последствиями старения и воздействия силы тяжести на позвоночник, такими как уменьшение роста, легочного объема и объема брюшной полости (включая сопутствующие проблемы с вялостью кишечника, запорами, частым мочеиспусканием и недержанием мочи). У людей всех возрастов улучшаются баланс тела, линия позвоночника, функция легких и кровообращение в конечностях. Метод Эстер способствует правильному

восприятию собственного тела и вызывает чувство удовлетворения от проделанной работы, поскольку упражнения просты и результат заметен с первого дня.

Поучаствовав в программе Эстер, я поновому взглянула на строение человеческого скелета. Я увидела, что его изящная конструкция определяет функции всех наших органов и систем и что его состояние влияет на любую часть организма. Например, всю жизнь меня мучили косточки на стопах, хотя я и носила правильную обувь. После занятий с Эстер я поняла, что при ходьбе переносила вес тела на передние отделы стопы, а не на гораздо более массивные пяточные кости. С тех пор как я освоила технику скользящей походки, описание которой вы найдете в книге, основная нагрузка веса тела стала приходиться на прочную часть скелета. Кроме того, я осознала, насколько удобнее сидеть в позиции «хвостик наружу»: она помогает держать прямо спину и шею в течение длительного времени. Помимо всего прочего, меня привлекает возможность укреплять «внутренний корсет», выполняя повседневные действия, вместо того чтобы напрягаться и потеть в тренажерном зале.

Как заявил один из моих коллег, я стала истинно верующей. Я убеждена, что резкое изменение осанки, произошедшее за последнее столетие, можно обратить вспять: **с помощью идей и метода Эстер нам удастся вернуться к естественному, здоровому стилю жизни**. Если большинство из нас воспользуется преимуществами программы и освоит простые упражнения, изложенные в этой книге, появится новое поколение — люди с красивой осанкой и сильными, гибкими телами, способные работать и развлекаться без боли даже в глубокой старости.

*Дейдра Стегман, врач,
сотрудник Медицинского фонда
Пало-Альто (Калифорния, США)*

ОТ АВТОРА

Для некоторых людей жизнь без боли — лишь воспоминание. Однако так не должно быть. Мой личный опыт исцеления в сочетании с исследованиями и всесторонним изучением проблемы позволил разработать специальную технику, которая облегчает спинную боль, — метод Гоклей. Благодаря ему тысячи людей заново научились двигаться легко и грациозно — так, как задумано природой. Оказывать им помощь стало для меня и привилегией, и удовольствием. Пятнадцать лет я преподавала эту технику, постоянно оттачивая ее, чтобы сделать максимально доступной и эффективной, и теперь рада представить свой метод всеобщему вниманию.

Моя спина дала о себе знать еще во времена учебы в колледже, когда я занялась йогой. Почти сразу же у меня начались спазмы спинных мышц, которые, к счастью, удалось устранить с помощью постельного режима и миорелаксантов. Несколько лет спустя я снова повредила спину. На этот раз для восстановления пришлось пролежать в постели пять дней. Я занялась силовыми тренировками, чтобы помочь спине, и вскоре вернулась к активной жизни.

Затем, когда я была на девятом месяце первой беременности, боль вернулась вместе с постепенно развивающимся пояснично-крестцовым радикулитом. Мне сказали, что боль уйдет после рождения ребенка. Однако в действительности стало только хуже. Дошло до того, что я не могла прилечь больше чем на пару часов. В полные часы я бродила по окрестностям, чтобы облегчить боль. Когда ребенку исполнился год, я перенесла операцию по удалению выраженной грыжи межпозвоночного диска (а именно, ламинэктомии/

дискэктомии L5 — S1). В течение нескольких месяцев после операции я вела относительно безболезненную жизнь, хотя и не могла поднимать или носить на руках свою дочь. Кроме того, мне рекомендовали не иметь больше детей. Я и сама решила: не стоит допускать возвращения адской боли, так что пусть мой первый ребенок станет и последним. Но через год после операции боль вернулась, и врачи посоветовали снова прооперироваться. Вместо этого я решила самостоятельно справиться со своими мучениями и занялась глубоким исследованием причин возникновения боли в спине и методов ее лечения.

Я узнала о французском Институте прямохождения, в котором Ноэльль Перес преподавала технику антропологически обоснованных изменений осанки. Согласно ее теории, люди в индустриально развитых странах не используют свои тела так, как предназначено природой; это может причинить вред здоровью и привести к появлению болей. По мнению Ноэльль, нам есть чему поучиться у людей, живущих в традиционных обществах. Ее теорию подтверждали воспоминания моего детства, проведенного в Индии. Моя мать-голландка неизменно поражалась изяществу, с которым наша индийская помощница по хозяйству справлялась с обязанностями, и тому, как легко рабочие носили тяжелые грузы. Благодаря занятиям в институте моя спина стала болеть гораздо меньше, и я потратила пять лет на изучение методики Ноэльль. Получив сертификат и вдохновившись всем, что мне удалось узнать, я записалась на курсы, проводившиеся медицинской школой и факультетом антропологии Стэнфордского университета. Я посетила многие

страны Европы, Азии, Африки и Южной Америки, где наблюдала, фотографировала, снимала на видео и слушала людей, которые никогда не сталкивались с болями в спине. Объединив различные техники и добавив собственные элементы, я создала уникальный систематизированный метод, помогающий людям эффективно изменить осанку и вернуться к активной жизни. Затем я предложила испытать свой метод приходившим ко мне на иглоукалывание пациентам, которые страдали от скелетно-мышечных проблем. Результаты оказались потрясающими, и я начала делиться своим методом с широкой аудиторией.

Теперь многие врачи направляют ко мне своих пациентов, и почти у всех наблюдается улучшение уже после первого сеанса. Во многих случаях изменения существенны.

Однако есть и те, кто не может попасть ко мне на прием, те, кто звонит мне отовсюду — с Восточного побережья и со

Среднего Запада. Возможно, это друзья или родственники моих пациентов, ужасно страдающие и нуждающиеся в помощи. Много лет я мечтала о книге, в которой раскрывался бы мой метод и содержались пошаговые инструкции и которую я могла бы отправить таким пациентам.

И вот она.

Эстер Гоклей,
Стэнфорд, Калифорния, 2007

Все без исключения пациенты, которых я отсылал к Эстер, признавали, что ее труд изменил их жизнь. Я применяю ее идеи и методы в своей практике, и бесчисленное число моих пациентов успело по достоинству оценить работу Эстер.

Салван Аби Эззи, *врач-терапевт,*
сотрудник медицинского фонда
Пало-Альто