

СОДЕРЖАНИЕ

Выражение благодарности.....	3
Введение	4
Кинестетическое восприятие	5
Боль и эмоции.....	6
Как работать с упражнениями этой книги	7
1. Как правильно сидеть	11
Краткая характеристика таза и позвоночника	13
Тазобедренный сустав	18
Подвздошные и поясничные мышцы	20
Положение головы.....	24
Мышцы спины.....	31
Ключевые моменты правильного положения сидя.....	34
Упражнения для положения сидя	34
2. Как правильно стоять.....	51
Сила притяжения и вы	52
Центральная вертикальная ось	54
Таз.....	55
Позвоночник.....	63
Стопы	67
Расслабление голеностопных суставов.....	71
Три распространенных вопроса о положении стоя.....	73
Как правильно наклоняться.....	79
Ключевые моменты правильного положения стоя	81
Ключевые моменты правильного наклона в тазобедренных суставах	82
Упражнения для положения стоя	82
3. Как правильно ходить	101
Связь с землей.....	101
Ходьба.....	104
Ноги: что происходит во время ходьбы	106
Таз: что происходит во время ходьбы	110
Ключевые моменты ходьбы (для левого полушария мозга)	116
Ключевые моменты (для правого полушария мозга)	119
Упражнения для ходьбы	120
Послесловие	131
Приложение	135

ВВЕДЕНИЕ

Возможно, вы уже знаете, как нужно сидеть, стоять и ходить, но если эти самые обычные движения вызывают у вас дискомфорт, тогда вам следует внимательнее присмотреться к тому, как вы их выполняете. Включенные в данную книгу упражнения помогут вам снова научить свои мышцы удерживать правильное положение тела и осознавать, какие из ваших устоявшихся мышечных привычек подходят для решения этой задачи, а какие — нет. Мышечные привычки, которые называют также двигательными навыками или стереотипами, становятся дисфункциональными, когда мышцы регулярно перегружены или недогружены. В моей книге «Попрощайтесь с болью» детально рассматриваются темы двигательных навыков, осанки и мышечной боли. В ней содержится базовая информация, позволяющая составить общее представление о концепции мышечного переучивания, но, если вы просто хотите получить пользу от предложенных здесь упражнений, читать ее вовсе не обязательно.

Мы все настолько привыкли к ощущениям, которые вызывает наша привычная манера движения, что часто почти не обращаем на них внимания. В первую очередь это касается того, как мы сидим, стоим и ходим, поскольку мы делаем это автоматически, с утра до вечера. У многих из нас сформировались дисфункциональные двигательные стереотипы, которые не позволяют применять освоенное в раннем детстве умение сидеть, наклоняться, ползать, опускаться на корточки, стоять, ходить и бегать, не испытывая боли.

Ваше тело устроено и запрограммировано таким образом, чтобы вы могли двигаться с легкостью. Независимо от того, что происходит в вашей жизни, память о движениях без боли всегда остается с вами. Чтобы подключиться к этой памяти, нужно чаще использовать естественные двигательные навыки. Систематически выполняя предлагаемые в данной книге упражнения, вы сможете снова научить свои мышцы работать правильно и улучшить свою осанку.

Включенные в эту книгу исследования движений и упражнения позволят вам прочувствовать и оценить ощущения, возникающие при выполнении действий, не совпадающих с вашими мышечными привычками. Когда я помогаю кому-то научиться правильно сидеть, стоять или ходить, меня часто просят: «Покажите мне, как это делать» или «Скажите, что мне нужно делать». Однако моя работа заключается не в том, чтобы показывать вам, как это делать. Я занимаюсь тем, что помогаю вам по-новому почувствовать свои движения, чтобы вы научились прислушиваться к собственным ощущениям, которые сообщают вам, когда вы двигаетесь правильно. Такое обучение основано не на копировании рекомендованных образцов, а на восстановлении связи с чувственным интеллектом вашего тела — той частью вас, которая уже знает, как нужно двигаться.

Кинестетическое восприятие

Умение удерживать свое тело в правильном положении основывается на нормальном кинестетическом восприятии. Слово «кинестезия» в буквальном переводе означает «ощущение движения». «Кинестетическая дисфункция» — это термин, который я использую для описания случаев, когда человек неадекватно воспринимает напряжение и расслаб-

ление мышц. Этому явлению посвящена вторая глава книги «Попрощайтесь с болью». Если вы не знакомы с понятием кинестетической дисфункции, я настоятельно рекомендую вам ее прочитать.

Мышечное переучивание — это кинестетическое переучивание. Работа мышц основывается на накопленном опыте кинестетического восприятия. Выполняя предложенные здесь упражнения, помните о том, что ваше кинестетическое восприятие позволит вам лучше двигаться, эффективнее использовать свои мышцы и развить способность полностью их расслаблять.

Боль и эмоции

Тело, разум и психика неразрывно связаны друг с другом. В силу того, что нас упорно приучают думать иначе, у нас может сформироваться неправильное понимание природы физической боли. Боль — это один из способов получения информации не только о вашем теле, но и состоянии вашего разума и психики. Другими словами, боль помогает вам узнавать о себе что-то новое.

Психогенная боль — реальная физическая боль психологической природы — широко распространенное явление. Ее причина кроется в нашей бессознательной способности подавлять мысли и чувства, избавляя вас от необходимости ощущать их существование. Иначе говоря, эмоциональные ощущения могут быть для вас такими же незаметными, как и кинестетические.

В данной книге тема психогенной боли не рассматривается, но все же она чрезвычайно важна. Разум и психика редко оказываются непричастны к проблемам хронической боли и часто становятся их истинной причиной. Не позволяйте

практике корректирующих упражнений привести вас к ошибочной убежденности в том, что причина вашей боли чисто физическая. Лишь немногие проблемы со здоровьем имеют чисто физическую природу, поскольку тело, разум и психика взаимосвязаны. Если вы не будете принимать в расчет этот факт, то выполняемые вами упражнения могут отвлечь вас от подсознательных мыслей и чувств, которые пытаются привлечь к себе ваше внимание посредством боли. Имея дело с хронической болью, обязательно нужно учитывать роль подавленных эмоций и деструктивных мыслей.

Как работать с упражнениями этой книги

Включенные в данную книгу упражнения и исследования расположены не в порядке возрастания трудности, а в последовательности, которую я считаю самой подходящей для обучения. Одни из этих упражнений покажутся вам очень легкими, а другие — трудными. Цель состоит в том, чтобы помочь вам найти комфортные способы удерживать свое тело в положении сидя, стоя и при ходьбе. По мере их обнаружения ваша зависимость от упражнений постепенно уменьшится. И если в будущем вы почувствуете боль, то конкретные упражнения быстро помогут вам вспомнить важные моменты, которые вы забыли. Вполне возможно и то, что у вас, как и у многих людей, полностью отпадет необходимость выполнять эти упражнения, поскольку все навыки, которые вы освоите, будут закрепляться каждый раз, когда вы будете сидеть, стоять и ходить.

Чтобы сделать этот материал более легким для освоения, я разделил практические занятия на исследования и упражнения. Цель исследований состоит в том, чтобы помочь вам почувствовать некоторые из основных элементов различ-

ных упражнений. Вам нужно будет выполнять упражнения регулярно, пока они не станут для вас легкими. Процессы проведения исследований и выполнения упражнений в значительной степени перекрывают друг друга, поскольку все они связаны с использованием кинестетического восприятия с целью закрепления новых двигательных навыков. Если какие-то исследования окажутся для вас такими же полезными, как упражнения, то выполнять их следует так же регулярно, как и упражнения. Если какое-то исследование имеет особое значение для конкретного упражнения, оно рассматривается как предварительная подготовка к его освоению, но в то же время я предлагаю вам воспринимать каждое упражнение и исследование как подготовку к последующим упражнениям. Фотографии основных положений для каждого исследования вы найдете в приложении.

Описание каждого упражнения включает рекомендуемое количество повторений. Если вы сочтете, что выполнение большего количества повторений поможет вам лучше освоить движение, то их число можно увеличить. Помните, что только ваше собственное восприятие может способствовать усвоению новых мышечных привычек, поэтому очень важно, чтобы количество повторений оставалось разумным и обоснованным.

Как показывает мой опыт, не подвергающиеся изменениям методики преподавания ограничивают эффективность процесса обучения. Как преподаватель, я вижу свою цель в том, чтобы помочь вам усвоить полезную информацию и научить тому, как лучше всего учиться. У каждого человека есть свой уникальный способ обучения и усвоения материала. Работая с клиентами и учениками, я постоянно призываю их совершать открытия самим. Многие из моих любимых упражнений были созданы в результате наблюдения за тем,

как клиенты неправильно воспринимали мои инструкции по выполнению упражнений. Благодаря своему «невежеству» они натыкались на что-то новое и лучшее. Поэтому предлагаю не считать мои инструкции непреложными требованиями, а воспринимать их лишь как общие рекомендации.

Несколько слов об упражнениях, причиняющих боль

Если при выполнении каких-то движений вы почувствуете боль или дискомфорт, попробуйте двигаться медленнее и с меньшими усилиями. Не пожалейте времени на выяснение того, как избавиться от ненужного напряжения в теле, чтобы движение можно было выполнить без боли. Если устранить боль не получится, тогда данное упражнение лучше всего пропустить.

А теперь давайте приступим к изучению более комфортных способов сидения, стояния и ходьбы.



наклон таза достигается при опоре на сиделищные бугры, но на самом деле в таком положении таз отклоняется назад.

Тазобедренный сустав

В ходе только что проведенных исследований ваш таз наклонился вперед и назад, в то время как ваши ноги оставались неподвижными. Возможность таких движений объясняется тем, что тазобедренные суставы имеют округлую форму. Каждый сустав состоит из округлой выемки в боковой части таза. В эту выемку входит круглая головка бедренной кости (см. рис. 1.1). Из всего этого вам важно запомнить лишь то, что тазобедренный сустав имеет округлую форму.

Когда вы поднимаете ногу, головка бедренной кости поворачивается внутри выемки, именуемой вертлужной впадиной. А когда вы наклоняете таз вперед и назад, вертлужные впадины вращаются вокруг головок бедренных костей. Благодаря округлости сустава головки костей и впадины могут вращаться в любом направлении. Во время сидения таз чаще всего наклоняется вперед и назад относительно бедер. При ходьбе таз движется во всех направлениях, как будет показано в главе 3.

Когда вы наклоняете таз вперед и назад, тазобедренные суставы работают по принципу дверных петель. При наклоне таза вперед эти «петли» складываются, а при наклоне назад раскладываются (см. рис. 1.2–1.5). Многие взрослые забывают ощущения, возникающие при правильных движениях их тазобедренных суставов. Такая потеря кинестезии становится серьезной проблемой, поскольку тазобедренный сустав играет важнейшую роль в обеспечении способности сидеть, наклоняться, стоять, поворачиваться и ходить. Многие ис-



Рисунок 1.2



Рисунок 1.3



Рисунок 1.4



Рисунок 1.5