



*Эту книгу посвящаю моим родителям –  
Борщенко Валентине Алексеевне,  
Борщенко Анатолию Яковлевичу*

## **ВСТУПЛЕНИЕ**

Полный вы человек или худощавый, спортивного телосложения или нет — не важно. Исправление и нормализация вашей осанки приводит к физиологическому и естественному положению головы, грудной клетки, позвоночника. Походка становится легкой и свободной. Новая привычка к правильной осанке избавляет от мышечных спазмов и болей в самых нагружаемых отделах скелета. Проходят головные боли, боли в позвоночнике, исчезает боль в спине. Занятия по системе «Живая осанка» не требуют особой физической подготовки. Они подходят людям любого возраста, актуальны и пожилым, и, конечно, детям. Эти занятия особенно важны в лечении и профилактике таких заболеваний, как остеохондроз позвоночника, сколиоз, грыжи межпозвонковых дисков, вегетососудистая дистония, головные боли напряжения и целый спектр других состояний, связанных с патологией осанки. Книга доктора И. А. Борщенко является логическим продолжением и дополнением его «Системы “Умный позвоночник”» и «Изометрической гимнастики...».



**Часть 1.**  
**ПОСТАНОВКА ОСАНКИ —**  
**КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ**

## НЕМНОГО ИСТОРИИ

*Проста моя осанка...*

Проста моя осанка,  
Нищ мой домашний кров.  
Ведь я островитянка  
С далеких островов!

*Марина Цветаева*

Вот так непринужденно и легко великая поэтесса с помощью всего двух слов — *простая осанка* — обрисовала незнакомого нам человека. Однако мы уже явственно представили себе женщину, возможно темнокожую, может быть, полураздетую



в тропической жаре, но обязательно с ровной и красивой спиной. Инстинктивно мы понимаем, что понятие осанки достаточно глубоко и связано не только с позой. Поза может быть вертикальной, лежачей, агрессивной, сидячей и какой угодно другой. Но ОСАНКА... артистическая, барская, внушительная, независимая, непринужденная, счастливая, уверенная и даже царственная. Осанка описывает

не местонахождение отдельных частей тела в пространстве, но состояние всего организма. То есть положение его частей по отношению друг к другу. Это очень важно для осознания того, как формируется осанка, что влияет на нее больше всего и как можно ее изменить.



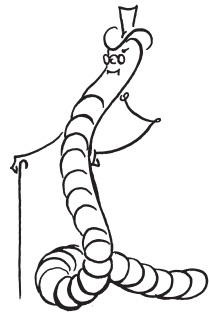
Осанка включает в себя не только физическое состояние человека, но и его эмоциональные переживания. Вот почему осанка бывает презрительная, самоуверенная или счастливая. Именно поэтому осанке уделяют большое значение актеры, ораторы или военные. Правильная осанка придает человеку вместе с физической и психологическую уверенность и силу. Вспомните, какая осанка человека в состоянии депрессии — сгорбленная спина, опущенная голова, потупленный взгляд. И наоборот — счастливый человек всегда смотрит вперед, в будущее, а его спина ровна, как маяк.

Связь физического состояния тела с психическими процессами очень тесная. Психические переживания меняют внешний вид человека. И в то же время простая поза способна изменить течение мыслей или настроение. Попробуйте провести несложный эксперимент с собой. Если вы сейчас серьезные, а голова опущена вниз, сделайте наоборот: поднимите лицо слегка вверх и улыбнитесь. Удерживайте улыбку пятнадцать секунд. Уверен, что большинство из вас почувствовали улучшение настроения или желание его улучшить. То есть простое движение мышц шеи, которые подняли голову вверх, и работа мимических мышц лица, которые создали улыбку, направили ваши мысли в позитивное русло. И это не простое совпадение или домыслы. Такие эксперименты нейропсихология проводит очень широко и доказала, что простая, даже механическая улыбка вызывает в головном мозге образование эндорфинов и энкефалинов — гормонов счастья.



## Какая осанка у дождевого червя?

Существует ли осанка у дождевого червя? Наверное, нет. Все-таки червь всеми своими частями тела связан с землей, поэтому движения его происходят в основном в одной плоскости. Другое дело собака, кошка или лошадь. У этих животных имеется осанка, и ее даже оценивают в виде экстерьера, например на собачьих выставках или конкурсах.





Человек прямоходящий

И тем более человек. В тот момент, когда наш далекий пращур взял в руки дубину и встал на задние лапы, он превратился в человека прямоходящего — *Homo erectus*. Он еще ходил в шкурах, жил в пещерах, иногда даже поедал друг друга... Человек разумный, *Homo sapiens*, появился позже, но у него уже была осанка, подобная нашей. Именно прямохождение привело к формированию такой осанки, какой она является у современных людей.

Однако эволюция человеческого общества приводит к тому, что меняется не только жилище, еда или одежда, но и тело человека. Все начинается со школьной скамьи, где знания попадают в головы отроков исключительно в положении сидя. Свобода передвижения тоже ограничивается за счет закрепощения человека в кресле пассажира. Наконец привычка к пассивному отдыху за телевизором приводит к неестественно длительному воздействию силы тяжести на организм. Безусловно, страдает осанка. Известно, что более 50% школьников имеют дефекты осанки. Конечно, это является главной причиной того, что уже во взрослой жизни проблемы с суставами, боли в спине становятся нашими «естественными друзьями».



Осанка меняется не только под воздействием самого стиля и уклада жизни человека. Многие болезни меняют внешний вид, и осанку в том числе. Опытному врачу иногда достаточно издали посмотреть на пациента, чтобы только по осанке предположить диагноз: «Вот этот в детстве перенес туберкулез позвоночника, а это идет больной паркинсонизмом... у этой женщины остеопороз, а этот, наверное, имеет спинальный стеноз...» О болезнях, которые влияют на осанку, мы поговорим позже.



***Важно понимать, что нефизиологическая, неправильная осанка, которая сложилась по разным причинам в детстве и молодости, приводит к болезням в зрелом и пожилом возрасте.***

Понять, почему это происходит, можно очень просто. Попробуйте в течение пяти минут ходить по комнате, постоянно наклонившись вбок. Уже через минуту вы почувствуете боль не только в пояснице, но и в шее, а позже появится и головная боль. Это не только утомление мышц, но и микроповреждение связок и суставов. Если представить такое положение в течение нескольких лет, то изменения коснутся уже самих костей: они деформируются, появятся костные наросты.

## Осанка и интеллект

Большинство читающих эту книгу — уже взрослые люди. Ваша осанка уже сформировалась в детстве и молодости и отражает ваше здоровье, профессию, социальный статус, интеллект. Вы пользуетесь осанкой каждую секунду, даже сейчас, когда читаете эту книгу. И осанка влияет на вас, делая более здоровыми и счастливыми, или, наоборот, толкает к болезням и старости. Осознание того, что осанка дается на всю жизнь, может привести к некоторому отчаянию. Но так ли уж все безнадежно?! Конечно нет!!! В медицине существует такое понятие, как пластичность. Она отражает способность организма к изменению и компенсации, к приспособлению и восстановлению функции. Естественно, мы не пластилиновые фигуры, но каждый из нас может путем простых, но правильных движений и поз поставить все части тела в состояние гармоничного равновесия. Если эти упражнения повторять регулярно — появится привычка (говорят, что любая привычка появляется за 30 дней занятий). А привычка, как известно, — это судьба. Недаром мудрость нас учит: посеешь мысль — пожнешь поступок; посеешь поступок — пожнешь привычку; посеешь привычку — пожнешь характер; посеешь характер — пожнешь судьбу.



Современная медицина — это прежде всего доказательная наука. Здесь утверждения и результаты лечения не принимаются на веру, а проверяются с помощью эксперимента. В частности, в 2008 г. в Великобритании в Британском медицинском журнале было опубликовано исследование, в котором участвовали 64 врача общей практики и 579 пациентов с хроническими болями в спине. 288 из этих больных проходили занятия по улучшению и исправлению осанки. Остальные — получали обычный медицинский массаж. Состояние пациентов оценили через 3 и 12 месяцев. Оказалось, что именно упражнения по коррекции осанки, а не массаж, и через три месяца, и через год привели к стойкому снижению болей в спине. Причем примерно одинаковыми по эффективности оказались как 6, так и 24 занятия по нормализации осанки.

Тем более это важно для ваших детей, осанка которых формируется и меняется год от года. Они легко учатся как хорошему, так и плохому. Дайте им хорошие знания об осанке, которая будет им служить всю жизнь.

С помощью этой книги я не просто приглашаю вас улучшить свою осанку. Я призываю вас изменить себя не только физически, но и ментально. Кому-то из вас понадобится шесть занятий, другим в четыре раза больше. Но эти упражнения и практика позволят вам не только улучшить осанку и внешний вид, но и уменьшить или побороть хронические боли в спине и суставах. Вы приобретете уверенность в себе и в своем теле, предотвратите наступление и прогрессирование таких возрастных изменений, как артроз и остеохондроз позвоночника. Таких людей неизменно ждут успех и хорошее настроение.

Желаю вам удачи!

*Ваш доктор  
Игорь Анатольевич Борщенко*



**Выводы:**

- *Осанка формируется в юности под действием силы тяжести, наследственных предрасположенностей и ежедневных физических нагрузок.*
- *Физическое и психологическое состояние человека влияет на осанку. Также и осанка самостоятельно изменяет как само физическое тело, так и психические процессы.*
- *Занятия по исправлению и улучшению осанки способны уменьшить и ликвидировать хронические боли в спине.*



## КАК СТАВИЛИ ОСАНКУ НАШИМ БАБУШКАМ

---

Кто утром ходит на четырех ногах, днем на двух,  
а вечером на трех?

Один из греческих мифов рассказывает о том, как на древний город Фивы был наслан сфинкс — химера, имеющая собачье тело, птичьи крылья и женское лицо. Это чудовище подстерегало путников, заставляло отгадывать его загадку и съедало тех юношей, которые не могли ее разгадать. Загадка была следующей: «Кто утром ходит на четырех ногах, днем на двух, а вечером на трех?» Ответ смог дать лишь Эдип, и звучал он гордо — человек! Поскольку после этого сфинксу делать было нечего, чудовищу пришлось броситься со скалы в пропасть... Думаю, вы догадались, что эта загадка — метафора человеческой жизни. В детстве малыш передвигается на четвереньках, взрослый человек ходит на двух ногах, а старик пользуется палкой.

Теперь мы тоже знаем ответ и понимаем, что загадка касалась прежде всего осанки! Уже в древности люди придавали внешнему виду и осанке большое значение. Связывалось это, в первую очередь, с социальным статусом. Горделивая поза властителя, повелевающего своими подданными, воспитывалась среди аристократии и дворян с детства. Прививали правильную осанку главным образом личным примером, муштрой и наказанием.

Только в эпоху Просвещения в XVII–XVIII веках в этом отношении появился научный подход. В это время особое внимание и в Европе, и в Америке стали уделять точному соблюдению манер и дисциплине тела не только в высших, правящих классах, но и среднем классе. Детей, особенно мальчиков, активно принуждали держаться прямо. Многие из них далее связывали свою карьеру с военной службой, поэтому обучение правильной осанке и выправке было связано с начальной военной тренировкой и обучением.

В это же время стали появляться книги, посвященные осанке, и в частности осанке детей. Представители среднего класса Америки, например Джон Адамс, беспокоились об осанке и положении тела, дабы социальные отношения не нарушались недолжным, сгорбленным видом. На протяжении всего XIX века новые стандарты осанки стали частью ухода и воспитания детей, помогая им вырастать уважаемыми гражданами. Правильная осанка связывалась с самодисциплиной. Врачи также поддерживали это движение, указывая, что корректная осанка необходима для крепкого здоровья.

## Корсет вместо осанки

В то же время в большинстве простых семей не слишком беспокоились об осанке детей, заставляя их лишь сидеть прямо за обеденным столом. Жесткая мебель и корсеты для официальных приемов позволяли поддерживать осанку без особых усилий.

С XVI века и вплоть до начала века XX корсеты широко распространились, прежде всего, в женской одежде. Желание иметь «осиную» талию заставляло женщин надевать жесткие корсеты, содержащие в себе китовый ус и металлические вставки, искусственно сжимающие область поясницы, живота и нижней части грудной клетки.

В наше время в Книге рекордов Гиннеса зафиксирован самый узкий обхват талии: 33 см (13 дюймов). В былые времена корсеты размером 14 дюймов продавались как самые маленькие. Конечно, такой корсет, кроме узкой талии, не давал ничего хорошего. Сдавливание брюшной полости и грудной клетки ограничивает дыхание, приводит к сниженной вентиляции легких и слабому насыщению крови кислородом. Между прочим — это одна из причин частых обмороков светских дам в то время.

Девочки, носившие корсеты с детства, имели деформированную грудную клетку, что нарушало общее здоровье, действительно делало женщин «слабым полом». Деформация скелета приводила к проблемам с деторождением. Корсет, который королева Англии Анна (1665–1714) носила постоянно, возможно, был одной из причин, почему она 18 раз была беременной, но смогла родить лишь пятерых живых детей.