



# Содержание

Введение .....	9
Противопоказания .....	17
<b>Приветствуя наступающий день .....</b>	<b>19</b>
Красиво и просто .....	20
Как прогнать остатки сна .....	22
Зарядка .....	24
Как открыть в себе источник энергии .....	26
Рука помощи .....	28
Учитывайте возможности партнера .....	30
Стремление к совершенству .....	32
<b>Стретчинг во время рабочего дня .....</b>	<b>35</b>
Во время перерыва .....	36
Снова и снова .....	38
Четвероногое чудовище .....	40
Мы можем это сделать .....	42
Повышая производительность труда .....	44
<b>Из пункта А в пункт Б .....</b>	<b>47</b>
Находясь в пути .....	48
За рулем автомобиля .....	50
На борту авиалайнера .....	52
Счастливого пути! .....	54
Двое в пути .....	56
<b>В выигрыше будет каждый .....</b>	<b>59</b>
Разогреться и остыть .....	60
Развивая гибкость .....	62
Красиво и свободно .....	64
Интенсивная растяжка .....	66
Перетягивание .....	68
Глубже и глубже .....	70
<b>Отходя ко сну .....</b>	<b>73</b>
Освобождаясь от дневных забот .....	74
Земля и небо .....	76

Вечерняя йога .....	78
Свободный танец.....	80
Забывая обо всем.....	82
Вопрос доверия.....	84
<b>Стретчинг для детей .....</b>	<b>87</b>
Маленькие фантазеры .....	88
Забавные позы.....	90
Йога: позы животных.....	92
<b>Стретчинг для пожилых людей .....</b>	<b>95</b>
Чтобы сохранить хорошую осанку .....	96
Второе дыхание .....	98
Энергия = Движение <sup>2</sup> .....	100
Приложение .....	102

## Введение

Однажды жил человек, который развлекался тем, что дрессировал блох. Как только они рождались, он рассаживал их по отдельным стеклянным банкам. Положив в каждую банку достаточное количество пищи, этот человек плотно закрывал ее металлической крышкой с отверстиями для доступа воздуха. Вскоре взрослые блохи начинали прыгать, развивая тем самым свои мышцы. Но каждый раз, прыгнув, блоха ударялась о крышку банки. После нескольких неудачных попыток блохи начали точно рассчитывать высоту прыжка, так чтобы не ударяться о крышку.

Через некоторое время этот человек поместил их в более высокие банки. Наконец-то они получили долгожданную свободу! Однако блохи привыкли прыгать низко, и к ним уже никогда не возвращалась их природная прыгучесть.

Возможно, многих из нас рассмешит подобное сравнение, но результаты этого опыта очень поучительны. Они показывают нам, как опасны некоторые самоограничения и как быстро можно забыть о потенциальных возможностях организма.

От природы мы наделены мышцами, тканями, суставами, которые рассчитаны на большие физические нагрузки. Но, так как мы не получаем их, наши движения становятся более ограниченными.

Легко проследить, как это начинается. Детям редко разрешают реализовать свою потребность в физической активности. Их заставляют часами не-

подвижно сидеть в душной классной комнате, в то время когда детский организм требует движения. А когда после долгого сидения дети пытаются размяться, чтобы снять напряжение и дать выход скопившейся энергии, — им говорят, что это вредно.

Стоит ли удивляться, что в обществе, игнорирующем сигналы, которые посылает организм человека, тело перестает сообщать нам о своих насущных потребностях. И в самом деле, станете ли вы продолжать разговор с человеком, который вас не слушает?

Слишком часто платой за сидячий образ жизни, характерный для современного общества, становится потеря связи с собственным телом. Мы знаем, что оно существует, и время от времени получаем от него какие-то сигналы, но наше тело становится как иностранное государство, чей загадочный язык мы понимаем хуже, чем язык компьютеров, машин и налоговых деклараций.

Стараясь следовать всем требованиям, которые предъявляет к нам современное общество, что постоянно занимает наше внимание, мы теряем связь с процессами, которые ежедневно происходят в нашем организме. Когда это случается, наше тело «забывает» о своих врожденных потенциальных способностях переносить большие физические нагрузки, «убеждая» себя в том, что тот минимум движения, которое оно получает, — это все, что ему необходимо.

Таким образом, мышцы, постоянно бездействуя, атрофируются, ткани уплотняются, и наше тело вступает на путь разрушения: кровообращение, обеспечивающее поступление в клетки организма необходимого ему кислорода, ухудшается вследствие за-

стойных процессов, уплотняющих ткани и мышцы; лимфатическая жидкость, способствующая удалению из клеток продуктов распада и токсических веществ, не может эффективно выполнять свою функцию, в результате чего наша жизненная энергия иссякает. Ухудшение физического состояния, атрофия мышечных тканей, потеря гибкости и подвижности самым негативным образом сказываются и на наших интеллектуальных способностях.

Еще одним последствием утраты взаимопонимания с собственным телом является то, что мы всё реже распознаем и отвечаем на сигналы тревоги, которые посылает нам организм, попадающий в стрессовые ситуации. Например, множество людей, проводящих весь день за компьютером, что требует огромной концентрации внимания, к концу рабочего дня обнаруживают, что у них раскалывается голова и ноет поясница. Но наш организм начал посылать сигнал SOS еще до того, как мы выполнили все, что от нас требовалось. Так как все наше внимание было поглощено внешними факторами, мы не услышали звук сирены и корабль начал медленно погружаться в морскую пучину.

Один из лучших способов сохранить гибкость и подвижность и научиться прислушиваться к сигналам, которые посылает нам наш организм, — это растяжка. Этот вид упражнений отнюдь не является прерогативой только индийских йогов, акробатов и профессиональных спортсменов. Растяжка еще более необходима обычным людям, проводящим большую часть дня за рабочим столом или у компьютера, но при этом желающим сохранить гибкость и подвижность. Этот вид физической активности является нашей естественной потребностью.

## Специальные рекомендации

Для того чтобы иметь хорошее здоровье и самочувствие, очень важно сохранить эластичность мышечной ткани и гибкость всего тела. Посредством растяжки (стретчинга) мы можем снять мышечное напряжение, накапливающееся в течение дня, прежде, чем оно негативно отразится на нашем здоровье и самочувствии.

Растяжка ткани способствует наращиванию мышечной массы, позволяя нам увеличить свою физическую силу. К тому же растяжка, выполняемая в качестве разминки и предшествующая интенсивным физическим нагрузкам, поможет нам избежать травм и, таким образом, является важнейшей составной частью любой программы физических нагрузок.

Одним из позитивных результатов регулярных занятий стретчингом является повышение жизненного тонуса. Это происходит вследствие того, что снятие мышечного напряжения и повышение гибкости суставов высвобождает энергию, позволяет ей свободно распространяться по всему организму. И так как растяжка вызывает прилив энергии именно тогда, когда мы в ней особенно нуждаемся, она тем самым помогает нам избавляться от стрессов, снимать напряжение, она улучшает наше психическое и физическое самочувствие, повышает концентрацию внимания, помогает нам чувствовать себя моложе.

Однако, несмотря на его высокую эффективность, стретчинг до сих пор остается чем-то вроде нудной работы по дому, которую большинство людей постоянно откладывает на потом, хотя и понимает, что ее необходимо делать. Возможно, это

происходит потому, что стретчинг воспринимается нами как нечто требующее большого физического напряжения и дисциплины.

Растяжка не только способствует снятию мышечного напряжения и повышению гибкости суставов, она помогает лучше узнать возможности нашего организма. С этой точки зрения нам не следует ограничиваться стандартными методиками стретчинга, ведь, зная основные принципы, мы можем любое движение трансформировать в стретчинг. Действуя подобным образом, мы заставляем организм «вспомнить» о его потенциальных возможностях, улучшить физическое и психологическое самочувствие и в конечном счете повысить интеллектуальные и творческие способности.

Развитие гибкости — далеко не главная цель стретчинга, более важным является то, что вы лучше изучите возможности своего организма, научитесь получать радость от движения. Вот почему на страницах этого пособия вы встретите описание упражнений, взятых из тай-ши, ки-чонг, йоги, современных танцев и массажа, которые не входят в понятие традиционного стретчинга. Тем не менее они помогут вам повысить гибкость и подвижность, а также просто доставят удовольствие.

Чем чаще вы будете прислушиваться к сигналам, которые посылает ваш организм, тем быстрее сможете отреагировать на них и предпринять своевременные меры до того, как тревожные симптомы перерастут в болезнь или ощущение физического дискомфорта. К тому же подобная наблюдательность позволит вам изучить каждую свою мышцу, сухожилие и сустав.



## Как пользоваться пособием

Это пособие состоит из трех разделов. Первый посвящен стретчингу для одного или двух человек. Им можно заниматься в любое время: утром, днем или вечером. Эта серия упражнений предназначена для того, чтобы подготовить организм к предстоящему трудовому дню, снять напряжение и усталость во время работы, использовать их как разминку перед интенсивными занятиями спортом, а также для того, чтобы расслабиться и успокоиться перед сном.

Во втором разделе пособия приводятся серии упражнений, предназначенных для детей и пожилых людей. Чем раньше мы начнем заниматься стретчингом, тем больше у нас будет шансов сохранить подвижность и жизненную энергию. Но помните, что никогда не поздно начать, и в преклонном возрасте регулярные занятия стретчингом, как и любые виды физической активности, особенно необходимы, если вы хотите сохранить молодость и хорошее самочувствие.

В последнем разделе перечислены упражнения, приведенные в этом пособии, с указанием участка тела, на который они воздействуют. Внимательно ознакомьтесь с этим разделом, если вы считаете, что какому-то участку вашего тела следует уделить особое внимание.

Вот несколько советов для достижения оптимальных результатов.

- Прежде чем выполнять какие-либо упражнения, внимательно ознакомьтесь с описанием, приведенным в этом пособии.

- Позаботьтесь о том, чтобы в помещении, где вы будете заниматься стретчингом, было достаточно

тепло, так как это позволит вашим мышцам оставаться расслабленными.

- Чем более свободной будет ваша одежда, тем лучше.

- Постарайтесь избежать обильного приема пищи перед занятиями стретчингом.

- Начинайте занятие с медленных, плавных движений и постепенно увеличивайте амплитуду.

- Медленное, глубокое дыхание — это ключ к успеху. Когда движение выполнено, сделайте выдох.

- Во время выполнения каждого упражнения расслабляйте мышцы.

- Не делайте резких движений в конце упражнения.

- Если вы почувствовали резкую боль, немедленно остановитесь.

- Сохраняйте каждую позу растяжки столько времени, сколько подсказывает вам ваш организм.

- Чем более регулярными будут ваши занятия стретчингом, тем более эффективными они окажутся: гибкость приходит со временем.

Совсем не обязательно сразу же выполнять все упражнения, приведенные в этом пособии. Я рекомендую вводить их в свой распорядок дня понемногу — такой подход позволит вам приспособить этот вид физической активности к своему образу жизни и достичь оптимальных результатов.

Эти упражнения предназначены для того, чтобы вы смогли оценить потенциальные возможности вашего организма, которыми он наделен от природы. Не обязательно механически повторять предлагаемые упражнения, отнеситесь к этим рекомендациям как к руководству к действиям. Создайте собственную серию упражнений, разработанную с учетом

ваших индивидуальных особенностей и потребностей.

Приступая к занятиям стретчингом, следует осознавать, что главное — не продолжительность занятия, а ваше психологическое состояние. Стретчинг принесет пользу только в том случае, если вы способны сосредоточиться на том, что вы делаете, и тогда в процессе занятия вы получите удовольствие. Не следует выполнять упражнения автоматически, думая о совершенно посторонних вещах и с нетерпением ожидая завершения тренировки. Освободитесь от всех забот и тревог, приходящих извне, прежде чем вы приступите к стретчингу. Расслабьтесь и прислушайтесь к тому, что хочет вам сообщить ваше тело.

Я надеюсь, что эта книга поможет вам сделать свою жизнь более счастливой и вы поделитесь этим открытием с вашими знакомыми.

# Приветствую наступающий день

---



От нашего пробуждения, от того, как мы встречаем наступающий день, зависит наше самочувствие и работоспособность в течение всего дня. Поэтому позаботьтесь с утра застать хорошим настроением на целый день.

Когда просыпается мой кот Петрушка, он начинает энергично потягиваться, а уже потом приступает к другим важным делам: завтраку и охоте на птиц. Человек в отличие от животных стремится как можно дольше поваляться в постели или же, призвав на помощь остатки силы воли, механически выполняет несколько обязательных стандартных упражнений и полусонный спешит на работу, почему-то всегда опаздывая.

Наше тело чаще всего находится в одном и том же положении в течение продолжительного рабочего дня, и по утрам многие из нас чувствуют себя вялыми и скованными. Через некоторое время мозг «просыпается» и начинает активно работать, но наше тело еще долгое время находится в полусонном состоянии, и мы обычно ощущаем слабость на протяжении всего дня. Стретчинг является одним из самых эффективных средств, позволяющих «разбудить» наше тело и подготовиться к предстоящему дню. С помощью стретчинга разрабатываются суставы, активизируются мышечные ткани, улучшается кровообращение, и в результате вы ощущаете прилив энергии и желание активно работать.

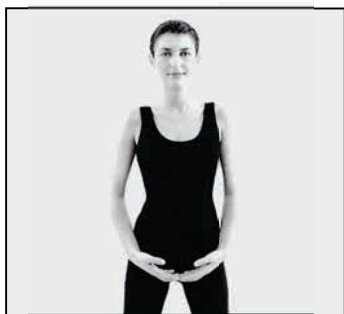
Таким образом, если вы хотите застать хорошим самочувствием и энергией на весь день, включите некоторые из этих простых и доступных упражнений в свой ежедневный ритуал пробуждения. После стретчинга ваш организм начнет работать в полную силу и будет готов к любым нагрузкам.

## Красиво и просто

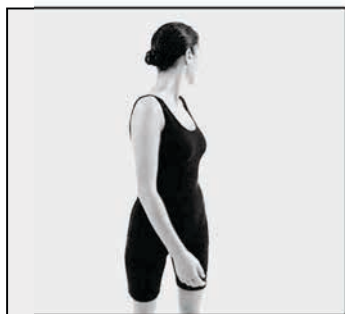


Нужно обладать железной волей, чтобы сразу после пробуждения заставить себя выполнить серию сложных упражнений, и я могу представить, как вы отнесетесь к подобной перспективе. Поэтому утром, когда вы еще не совсем проснулись, я предлагаю вам выполнить только самые простые упражнения.

Эти легкие, доступные движения помогут вам снять скованность, разработать основные суставы, которые затекли во время сна и поэтому препятствуют свободному доступу энергии ко всем участкам тела. Возможно, во время занятий стретчингом вы услышите в области некоторых суставов щелчки, свидетельствующие о высвобождении накопившейся энергии. Это — позитивный симптом, который указывает на то, что вы на правильном пути.



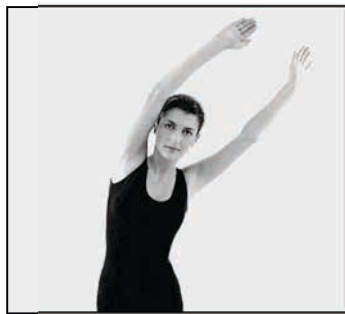
**1** Станьте прямо и поставьте ноги на ширину плеч, слегка округлите опущенные руки, соединив кисти в области живота. Слегка согните колени и представьте, что на вашей голове находится груз, который, распрямляясь, вы толкаете вверх. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, дыша животом. Это упражнение поможет вам сконцентрировать вашу энергию и внимание.



**2** Расслабьте руки и опустите их свободно вдоль тела. Представьте, что они налились тяжестью, и затем начинайте выполнять повороты корпусом вправо и влево. Голова должна поворачиваться по ходу движения. Это эффективный способ расслабить тело, а также активизировать дыхание.



**3** Поставьте ноги вместе, поднимите руки как можно выше и встаньте на цыпочки.



**4** Продолжая стоять с поднятыми руками, опуститесь на пятки и затем осторожно потянитесь несколько раз: сперва влево, потом вправо. А теперь вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.

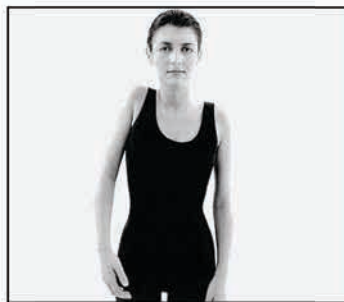
## Как прогнать остатки сна

Если вы встали с постели и попытались сделать несколько несложных упражнений, но у вас все еще слипаются глаза, значит, самое время стряхнуть остатки сна.

Вибрирующие движения, встряхивания и любые другие упражнения — это отличная разминка перед долгим трудовым днем, которая поможет вам окончательно проснуться. Поставьте кассету с любимой мелодией и превратите унылую зарядку в занимательный танец.



- 1 Начните осторожно встряхивать кисти рук, держа их перед собой. Сначала встряхните их одновременно, затем каждую по отдельности. Возможно, одно запястье будет иметь более ограниченную амплитуду движений, чем другое, в таком случае уделите ему особое внимание.



- 2 Подвигайте плечами вверх и вниз, сделайте несколько круговых движений. Это упражнение вызывает прилив энергии, сопровождающийся приятными ощущениями.