

Лекція 3 Система Ніши, Маккензі, система Дікуля, метод Брега

План:

1. Система Ніши.
2. Система Маккензі
3. Система оздоровлення Дікуля.
4. Система зміцнення хребта за методом Брега.

1. Система оздоровлення Ніши.

КАЦУДЗО НИШИ (1884-1959рр.). Дитинство і юність К. Ниши пройшли в достатньому комфорті. Він вирішив стати інженером-будівником і поступив у Загальну технічну школу. Але через постійні хвороби він був вимушений часто пропускати заняття, тому йому було відмовлено в отриманні середньої освіти. Ніші сприйняв це як перший знак нещастя і серйозно задумався над проблемами свого здоров'я. Сучасна медична наука поставила йому діагноз: кишковий туберкульоз і лімфатичне запалення верхівки легені. Коли його показали відомому лікарю, той сказав батькам наступне: «Ця молода людина, до мого жалю, ніколи не досягне віку 20 років».

Ніші пристрасно хотів бути здоровим і сподівався на чудо. Для цього він відвідував фехтувальну школу і храм для релігійних медитацій. В кінці третього року посиленого фізичного тренування Ніші потрапив на прийом до іншого доктора, який відзначив деяке поліпшення його здоров'я. Рік або два пройшли без хвороб. Але незабаром через неправильне харчування він почав постійно хворіти і все більше і більше худнути. Жодна зима не проходила без простуд, що виникали по кілька разів.

Проблема зміцнення здоров'я стала для Кацудзо Ніші питанням життя і смерті. Першим кроком була відмова від лікування засобами традиційної медицини, оскільки за довгі роки застосування вони не дали бажаного результату. Вивчаючи численну медичну літературу, він прийшов до висновку, що необхідно стежити за здоров'ям периферичної кровоносної системи — судин і капілярів, які Ніші по значущості порівнював з серцем.

Перш ніж ця система зміцнення здобула популярність, Ніші багато в чому переробив і удосконалив свій метод. В 1936 р. система була опублікована в перекладі на англійську мову, а в 1944 р. вийшов в світ остаточний повний варіант «Шести правил здоров'я». Сам же Кацудзо, цілком присвятив себе цілителю, допомагаючи людям, що зверталися до нього за порадою.

К.Ніши стверджує, що для збереження здоров'я всього організму необхідно привести в порядок фізичний стан, потім хімічні і бактеріологічні показники, а потім і розумовий стан. На його думку хвороби розвиваються впродовж 4 причин: зміна скелету, зміни внутрішніх органів, зміни вод організму (кров, лімфа, та ін.), занепад духовних сил. І не лікування окремої хвороби, а тільки комплексне оздоровлення всього організму може здолати недуги.

1. Їсти треба тоді, коли виникає бажання, а не робити це від безділля або по звичці.
2. Для профілактики старіння шкіри та артерій слід здійснювати повітряні та сонячні ванни. Вони мобілізують захисні та адаптивні реакції людського організму, збільшується степінь боротьби

організму із простудними та інфекційними хворобами..

3. Здійснення процедури голодування.

4. Використання фізичних вправ, прийомів медитації, самонавіювання.

Шість правил здоров'я системи Ніші

Перше правило здоров'я: тверде ліжко.

Хвороба якогось окремого органу є результатом порушення його кровопостачання. За кровопостачання відповідають капіляри, у свою чергу залежні від м'язової активності. А система м'язів тіла пов'язана з хребетним стовпом. Отже, проблеми з хребтом служать поштовхом для появи недуг. Під час сну м'язи знаходяться в стані абсолютного розслаблення, вага тіла розподіляється по всій поверхні зіткнення, а внутрішні органи займають природне положення, тому стає можливим виправлення навіть сколіозу і інших викривлень хребта.

Ідеальним варіантом було б спати на підлозі, але оскільки це не завжди можливо, підійде набитий волосом, ватою, губчастою гумою матрац, а ще краще просто покласти на ліжко дошку. Для зменшення неприємних відчуттів можна проробляти вправу «Золота рибка», і тоді вже дуже швидке відчуття незручності зникне.

Друге правило здоров'я: тверда подушка.

Найбільш схильний вивихам шийний відділ хребта. Це відбувається через неправильне положення голови під час сну на м'якій подушці. Подушка повинна бути валом з дерева, гальки або вати, обтягнутий тонкою матерією і що поміщається точно між лопатками і потилицею. Це підтримує природний вигин хребта, попереджаючи його викривлення, а загалом і безліч захворювань (наприклад, атеросклероз).

Третє правило здоров'я: вправа «Золота рибка».

Вправа «Золота рибка» поступово і з якнайменшими незручностями позбавить від даної недуги. Крім того, воно укріпить нормальну поставу, до того ж його дія розповсюджується на кровоносну систему (активізується відтік крові по венах, і виведення продуктів розпаду з організму), нервову систему (гармонізується діяльність симпатичних і парасимпатичних нервів) і шлунково-кишковий тракт (запобігає виникненню замків і завороту кишок).

Вправа виконується лежачи на спині на підлозі або на твердому ліжку. Витягнуті вгору руки відведені за голову, ноги прямі, стопи перпендикулярно полу, шкарпетки трохи тягнути на себе. На рахунок «сім» потягнутися всім тілом, причому першій виходить вперед права п'ята. Потім повторити те ж саме, починаючи з лівої ноги. Виконавши це, долоні покласти під шию, ноги разом, шкарпетки на себе, і скоювати рухи тілом справа наліво, не відриваючи хребет від підлоги. На перших порах можна займатися з помічником, який створюватиме правильний ритмічний рух. Вправа тривалістю в 1-2 хвилини робиться вранці і увечері.

Для збільшення ефекту занять Ніші рекомендує всі вправи проробляти в голому вигляді, оскільки це дає можливість шкірі дихати і краще очищатися.

Четверте правило здоров'я: Вправа для капілярів

Час від часу організму потрібен легкий струс для зміни ритму. Для зміцнення капілярів

необхідно виконувати наступну вправу: прийняти положення лежачи на спині (шия покоїться на твердій подушці), підняти руки і ноги в верх і трусити ними протягом 1-3 хвилин. Виконувати двічі в день.

П'яте правило здоров'я: Вправа «Стулення стоп і долонь».

Дана вправа складається з двох частин. Перша частина направлена на природну стимуляцію скорочень діафрагми, що крім всього іншого грає роль додаткового підсилювача струму крові.

Початкове положення — лежачи на підлозі. Долоні і ступні стулити, а коліна розсунути в сторони. Кожна подальша частина цієї вправи проробляється по 10 разів:

1. Подушечками пальців рук натискати один на одного; потім послідовно натискати подушечками пальців і долонями; і, нарешті, стискати зімкнуті долоні. 2. Прямі руки підняти над головою (долоні не розмикати) і поволі рухати до рівня пояса, стежачи за тим, щоб пальці рук у цей момент були обернуті у бік голови; повернувши пальці рук у бік ступень, водити ними від паху до пупка; знову витягнути руки і, різко опустити до пояса; рухати руками вверх-вниз, наскільки хапає їх довжини.

3. Долоні як і раніше сполучені, руки на рівні сонячного сплетення, а зімкнуті стопи рухаються вперед-назад на 1-1,5 власної довжини. Заключний рух повторюється від 10 до 60 разів.

4. Зімкнутими долонями і стопами і стопами скоювати синхронні рухи вперед-назад. Друга частина складніша, і покликана здійснити одну з найголовніших задач системи Ніші — збудити в людині сплячу в ньому енергію життя — особливий вид випромінювання, властивий всьому живому на планеті. Це ферменти, або, як їх ще називають, ензими, завдяки яким протікають біохімічні реакції в організмі.

Поставивши зімкнуті долоні перпендикулярно тілу на рівні грудей і з'єднавши стопи, необхідно пролежати порядку 10-15 хвилин, щоб привести в стан гармонії загальні води організму і налагодити роботу м'язів живота і стегон. Окрім профілактики захворювань сечостатевої системи вправа «Стулення стоп і долонь» дозволить жінці уникнути ускладнень під час пологів навіть при неправильному положенні плоду.

Шосте правило здоров'я: вправа для спини і живота.

Шосте правило здоров'я як би доповнює п'яте: воно направлено на врегулювання взаємодії двох відділів вегетативної нервової системи людини — симпатичній і парасимпатичній, які відповідають за обмін речовин і роботу внутрішніх органів. Паралельно відновлюється кислотно-луговий баланс і нормалізується функціонування кишечника. Шосте правило торкається духовної складової здоров'я

Початкове положення — сидячи на підлозі на колінах, таз на п'ятах (можлива поза сидячи з схрещеними по-турецьки ногами). Хребет прямий, точка рівноваги на куприку.

Підготовча вправа включає проміжну дію, виконувану після кожної з шести його основних частин: тримаючи паралельно витягнуті руки перед грудьми, треба повернути голову вліво, щоб подивитися на свій куприк, після чого пройтися поглядом по хребту від куприка до шиї; виконати те ж саме з поворотом голови управо. Потім повторити вищеописані дії, піднявши руки над головою. Основні рухи, проробляються по десять разів кожне:

1. Піднімати і опускати плечі.

2. Нахилити голову вправо-вліво.
3. Нахилити голову вперед-назад.
4. Нахилити голову вправо-назад і вліво-назад
5. Нахилити голову вправо, щоб вухо торкалося плеча, і поволі перекинути голову до хребта.

Повторити те ж саме, нахиливши голову до лівого плеча.

6. Підняти руки вгору паралельно один одному, зігнути в ліктях під прямим кутом, стиснути кулаки, а голову закинути назад. Потім на рахунок «сім» відвести лікті назад, прагнучи звести їх за спиною, а підборіддя підняти вгору. Комплекс завершити проміжною дією і перейти до головної частини вправи, яка полягає в похитуванні торсом з одного боку в інший (живіт при цьому ритмічно втягується і випинається). Тривалість вправи — 10 хвилин.

2. Система оздоровлення Дікуля

Методика базується на особистому досвіді В.І.Дікуля, що переніс компресійний перелом хребта. Комплекс вправ і сам тренажер розроблялися В.І.Дікулем особисто протягом багатьох років, що дозволило йому практично повністю позбавитися від наслідків травми.

Як правило, після травми пацієнт значно обмежений в русі. Втративши нормальну фізичну активність, без звичних навантажень пацієнт неминуче приходять до такого стану, коли м'язи і суглоби поступово і безповоротно змінюються. В той же час, клітини спинного мозку мають властивість поступово "видужувати", частково або навіть повністю відновлювати свої функції. Це відновлення відбувається надзвичайно поволі, часом роки, проте, вірогідність відновлення існує.

Таким чином, пасивність в русі може привести до такого положення, коли після травми нервова система відновлюється, а м'язи і суглоби вже не можуть нормально працювати.

Саме у збереженні м'язів і суглобів в "робочому" стані після травми і полягає суть методики академіка В.І.Дікуля. Крім того, нервові імпульси до м'язів можуть проходити по "обхідних" нервових волокнах, тим більше важливо зберегти м'язи і суглоби працездатними.

Дуже важливо підкреслити кардинальну відмінність методики В.І.Дікуля від більшості реабілітаційних підходів, прийнятих на Заході. Західні методики, в основному, спрямовані на "інструментальне" оснащення інваліда, тобто хворому пропонується величезний комплекс обладнання і всіляких пристроїв, що допомагають вирішувати побутові проблеми: включати світло, вільно пересуватися по квартирі на електрифікованому кріслі, пересідати за допомогою механічних підйомних механізмів і так далі. Підхід академіка В.І.Дікуля спрямований на відновленні рухової активності хворого, повернення його до самостійних природних рухів.

Очевидно, що методика В.І.Дікуля дуже трудомістка, пацієнтові доводиться працювати на спеціальних тренажерах "до сьомого поту", проте, і результати досягаються чудові - хворий САМ ходить, САМ сідає в машину, САМ добирається до роботи, іншими словами, він живе серед здорових людей звичайним життям майже здорової людини.

У багатьох випадках методика В.І.Дікуля не тільки дозволяє людям значно поліпшити свій стан, але і надихнутися прикладами інших інвалідів, що зуміли на підставі методики В.І.Дікуля істотно

підвищити якість життя. Поза сумнівом, методика В.І.Дікуля привносить в життя інвалида-спинальника додаткові психологічні стимули-реакції, сприяє його соціальній адаптації серед здорових людей.

Перелік захворювань (травм), які ефективно лікуються з використанням даної методики:

- хворі з різними травмами хребта (шийний, грудний, поперековий рівень пошкодження);

-хворі на ДЦП.

- в окремих випадках може застосовуватися для лікування посттравматичних контрактур крупних суглобів.

3. Система зміцнення хребта за методом Брега

Вертикальне положення людини є унікальним досягненням в еволюції людини. Це надає людині перевагу перед усіма іншими живими істотами на Землі жити в навколишньому середовищі, пізнавати світ і природу. Але, як і за все в цьому світі, за це унікальне досягнення потрібно платити.

Протягом багатьох віків з того часу, як людина навчилася стояти на двох ногах, вона зазнає болю і хвороб з боку спини.

Людина повинна вчитися стояти прямо і все життя стежити за своєю поставою, щоб уникнути хвороб з боку опорно-рухового апарату, особливо хребта.

Хребет - основа скелета, він надає тілу певної форми, до нього прикріплюються багато м'язових груп і зв'язок спини, живота, які забезпечують утримання тіла у вертикальному положенні, а внутрішні органи - на своїх місцях. Хребет - основа скелетної, м'язової і нервової систем. У людини нутроці розміщені вздовж прямого хребтового стовпа й підтримуються ним, протидіючи силі тяжіння. Всередині хребта, міститься спинний мозок, який є центром великої мережі рухових і чутливих нервів, що розходяться у всі частини тіла, регулюючи й контролюючи їхню діяльність.

На думку П. Брега. **причиною багатьох хвороб є ненормальний стан хребта**, передусім неправильна постава.

Під час рухів різні поштовхи, струси, навантаження можуть викликати зміщення хребців і стискувати нерви, які відходять від спинного мозку, що призводить до порушення діяльності того органа, який керується цим нервом. Викривлення хребта (сколіози, кіфози) згубно впливає на кістки скелета, м'язи й зв'язки розтягуються або скорочуються, відбувається зміщення внутрішніх органів, що призводить до захворювання всього організму.

Запропонована **програма здоров'я Поля Брега** містить:

- правильне (натуральне) харчування,
- активний відпочинок,
- спеціальні вправи,
- навчання правильної постави, ставлення до власного організму. Важливою складовою цієї

оздоровчої програми є фізичні вправи.

Система оздоровлення хребта – це природний безлікарняний підхід до здоров'я. Він допомагає повернути хребту його нормальні функції та усунути причини багатьох хвороб й внутрішніх органів, викликані дефектом постави, слабкими м'язами, шкідливими звичками, фізичними пошкодженнями.

Поль Брегг звертає увагу на те, що людський організм, його тіло є само відновлювальною системою за умов, коли людина живе у повній гармонії з природою. Природа ніколи не шкодить людині, якщо людина не нехтує її законами, живе згідно з цими законами.

У зв'язку з тим, що в сучасному цивілізованому суспільстві для більшості людей властива гіподинамія, значно обмежена фізична активність, а це негативно впливає на хребетний стовп. Більшість людей не навчилися правильно ходити, стояти, сидіти, не стежать за своєю походою, поставою, диханням. Особливо поширені фізичні вади з боку хребта серед школярів, так званого телевізійного покоління.

На основі експериментальних досліджень, вивчення структури хребта дало П. Бреггу можливість розробити **вправи на стиснення й розтягування, які необхідні для повного відновлення функцій хребта**. Запропоновані вправи сприяють створенню між кістками пружних утворень у вигляді хрящів. Пружність є невід'ємною властивістю майже кожного механізму (амортизатори й ресори в автомобіля, фетрові молоточки у фортепіано, в друкарській машинці - пружний гумовий валик) для усунення вібрації.

Наводимо розроблені П. Бреггом спеціальні вправи для оздоровлення хребта.

Вправа 1. Впливає на ту частину нервової системи, яка іннервує і голову, й м'язи очей, а також має вплив на цілу мережу нервів, що підходять до шлунку й кишок. її систематичне виконання усуває причину таких недугів, як головна біль, напруження очей, атонія кишок, порушення травлення і засвоєння їжі.

Техніка виконання:

Вихідне положення: упор лежачи

Повільно підняти таз (вище голови). Коліна й лікті випрямлені. Повільно опустити таз майже до підлоги. Руки й ноги випрямлені (це створює особливе напруження хребта). Підняти голову й різко відкинути її назад.

Опускати таз пропонується якомога нижче, а піднімати потрібно якомога вище, вигинати вгору спину, опускати й знову й піднімати. При правильному виконанні вправи через декілька рухів виникає полегшення, бо знімається напруження й відбувається розслаблення хребта.

Вправа 2. Головним чином стимулює нерви, що йдуть до печінки й нирок, нормалізується їхня діяльність, усувається напруження й виникає полегшення при їхніх захворюваннях внаслідок нервових розладів. **Техніка виконання:**

Вихідне положення: упор лежачи.

Підняти таз й вигнути спину, руки й ноги прями. Повернути таз якомога більше вліво, опускаючи лівий бік якомога нижче, а потім опускати таз вправо. Здійснювати скручування. Руки й ноги не згинати. Вправу виконувати повільно й постійно думати про розтягнення хребта. Спочатку вправа буде здаватися важкою, викликати втому. Але поступово її виконання буде приємним у зв'язку із зміцненням нервової системи й м'язів тулуба.

Вправа 3. У цій вправі весь хребетний стовп повністю розслаблений. Стимулюються нервові центри й полегшується стан органів черевної порожнини й таза. Зміцнюються м'язи, що

прикріплюються до хребта, створюється надійний м'язовий корсет, котрий стимулює ріст міжхребетних хрящів.

Техніка виконання:

Вихідне положення: упор сидячи, руки за спиною, ноги зігнуті. Підняти тіло до горизонтального положення хребта й опускати тіло у вихідне положення. Вправу виконувати швидко. Повторити 8-10 разів.

Вправа 4. Надає особливу силу тій частині хребта, де зосереджені нерви, що іннервують шлунок, розтягують й приводять організм у збалансований стан.

Техніка виконання:

Вихідне положення: лежачи на спині, руки в сторони. Зігнути ноги в колінах і підтягнути їх до грудей та обхопити руками. Відштовхнути коліна й стегна від грудної клітки, не відпускаючи рук. Одночасно підняти голову й намагатися торкнутися підборіддям колін. Тримайте це положення тулуба протягом п'яти секунд. Так зване катуляння

Вправа 5. Одна із найбільш важливих для розтягування хребта. Знімає напруження і дає полегшення товстим кишкам унаслідок стимуляції відповідних нервів.

Техніка виконання:

Вихідне положення: упор лежачи

Підняти високо таз і вигнути дугою спину, а голову опустити. Спираючись на прями руки й ноги, рухатися по кімнаті (по колу) в різних напрямках.

Як довго і як часто виконувати спеціальні вправи?

Виконання вправ суворо індивідуальне залежно від віку, статі, фізичного розвитку, підготовленості та стану здоров'я.

Спочатку кожна вправу пропонується виконувати 2-3 рази. Через тиждень кількість повторень можна збільшити до 4-6 разів. Через декілька днів той, хто виконує вправи, відчує, що м'язи наповнюються силою, підвищується тонус організму й настрій, а хребет стає більш гнучким.

Спочатку пропонується щоденно виконувати всю програму. Після того, як людина відчує значне поліпшення загального стану й нормалізується діяльність організму, відновиться гнучкість хребта, програму можна виконувати 2-3 рази на тиждень. Слід пам'ятати, що патологічні зміни з боку хребта відбувалися протягом багатьох років і їх не можна виправити за один день. Тільки постійні тренування хребта будуть стимулювати ріст хряща й зроблять хребетний стовп розтягнутим та еластичним.

Поль Брегг уважає, що **повністю можна відновити функції хребта в будь-якому віці за допомогою простих вправ, виконання котрих не є важким.** Ці вправи сприяють оздоровленню усього організму, бо, тренуючи хребет, створюємо умови для захисту нервів від травматизації. Оздоровлення відбувається не тільки через усунення тиску хребців на нерви, інтенсивні рухи таза, зміцнення й розтягування м'язів і сухожилля, а й через формування правильної постави. Поліпшення циркуляції крові й передачі нервової енергії значно розширює функціональні можливості внутрішніх органів.

При виконанні оздоровчих вправ слід дотримуватися таких правил:

- не докладати різних зусиль до закріплених місць хребта;
- добиватися, щоб навантаження відповідали фізичним можливостям організму;
- не намагатись виконувати вправи з максимальною амплітудою рухів.

Виконання усього комплексу не займає багато часу й не викликає значної втоми. Обов'язково потрібно розрахувати на свою силу й ентузіазм. Протягом першого тижня виконувати вправи пропонується повільно. Якщо виникне біль або втома, то необхідно припинити на певний час виконання вправ. З кожним днем ви будете сильніше відчувати, як вивільняється нервова енергія й зміцнюються м'язи. Після перших занять можливо виникне біль у м'язах, але це не означає, що заняття слід припинити. Через декілька днів, не припиняючи тренувань, біль зникне й виникне почуття задоволення, м'язової радості.

Додаткові вправи для розтягування хребта

В унікальну програму оздоровлення хребта пропонується увести ще декілька корисних вправ.

Вправа 1. Розтягування шиї і зміцнення верхньої частини спини.

Вихідне положення: набути положення правильної постави, ноги нарізно на ширині плеч, руки зімкнути за спиною, м'язи шиї і тулуба розслаблені, голова нахилена вперед. Повернути голову у вихідне положення, створюючи опір руками. Протягом шести секунд, рахуючи: "Одна тисяча - один, одна тисяча - два,... одна тисяча - шість".

Повторити вправу, тримаючи голову прямо, а потім відхилити її назад якомога далі. Розтягувати м'язи шиї у кожному напрямку якнайсильніше.

Вправа 2. Зміцнення й розтягування спини. Ця вправа дуже ефективна, коли виникає втома у спині.

Вихідне положення: основна стійка, ноги нарізно на ширині ступні. Підніматися на носки й витягнути вперед руки. Розслабитися й нахилитися, покласти долоні позаду колін, утягнути живіт і намагатися напружувати спину, створюючи руками опір цьому руху. Утримувати це напруження протягом шести секунд, рахуючи: "Одна тисяча - один, одна тисяча - два,... одна тисяча - шість", потім розслабитись..., напружуватись..., розслабитись.

Вправа 3. Витягування ніг для зміцнення спини.

Вихідне положення: обпертися руками об краї столу, лікті трохи зігнути, тулуб розмістити паралельно поверхні столу, спина й ноги прямі. Підняти одну ногу якомога вище й тримати шість секунд. Повільно опустити ноги у вихідне положення. Повторювати те ж саме другою ногою. Виконувати вправу поперемінно до перших ознак втоми.

Вправа 4. Оберти головою для зміцнення верхньої частини спини.

Вихідне положення: основна стійка, не напружуватися. Опустити підборіддя на грудну клітку й повертати голову так, щоб вухом торкнутися плеча, потилицею - спини, другим вухом - другого плеча, підборіддям - грудної клітки. Виконувати повільно, розтягуючи м'язи шиї і зв'язки хребців. Повертати голову 20 разів в один бік, а потім - у другий.

Виконання вправи знімає напруження м'язів шиї і розтягує шийні хребці.

Вправа 5. Зміцнення усього хребетного стовпа.

Вихідне положення: основна стійка, ноги на ширині плечей, руки опущені й розслаблені.

Повертатися усім тілом то в одну сторону, то в іншу, одночасно намагатися подивитися через плече якомога далі, руки мляві й рухатися вільно услід за тілом.

Вправа 6. Розвиток гнучкості хребта.

Вихідне положення: основна стійка, прямі руки підняті над головою. Нахилитися вперед й намагатися пальцями руки торкнутися пальців ніг, ноги не згинати. Повернутися у вихідне положення. Нахилитися назад якомога далі, руки й голову відвести назад. Повернутися у вихідне положення. Повторити вправу 10 разів.

Вправа 7. Повертання хребта.

Вихідне положення: основна стійка, ноги нарізно на ширині плечей, руки в сторони на рівні плечового пояса.

Повороти тулуба вліво якомога далі, намагатися побачити за спиною предмет, так і при повороті вправо. Повторити повороти вправо й уліво по 30 разів.

Вправа 8. Розвиток витривалості нижньої частини хребта.

Вихідне положення: лежачи на підлозі на спині, руки в сторони, ноги прямі. Підняти прямі ноги під кутом 30-40° і намагатися тримати їх протягом 60 секунд, рахувати: "Одна тисяча - один, одна тисяча - два,... одна тисяча -шістдесят". При повторних виконаннях вправи додавати по декілька секунд. Ця вправа є тестом на витривалість.

Вправа 9. Зміцнення нижньої частини хребта.

Вихідне положення: лежачи на спині, руки в сторони на рівні плечового пояса, ноги разом.

Підняти пряму праву ногу вертикально, витягнути носок, покласти ногу на підлогу зліва, доторкнутися до підлоги пальцями ноги за пальцями лівої кисті. Повернути ногу у вертикальне положення й опустити її на підлогу. Потім виконати вправу лівою ногою, торкнутися за пальцями правої ноги.

Повторити вправу по 20 разів правою й лівою ногою.

Вправа 10. Зміцнення усього хребта.

Вихідне положення: лежачи на підлозі на правому боці, ноги прямі, руки вільно розміщені, коліна не згинати.

Випрямити ліву ногу й підняти її вгору й повільно повернути її у вихідне положення. Зігнути ліву ногу й притиснути коліно до грудної клітки, одночасно намагатися притиснути підборіддям до коліна. Повторити по 10 разів кожною ногою.

Вправа 11. Розтягування хребта.

Вихідне положення: вис на перекладині або на верхньому краю дверей так, щоб не торкатися ногами підлоги. Розслабити тіло, висіти розкуто, вільно, прагнути максимально розслабити спину, щоб хребет розтягувався.

Висіти необхідно стільки, скільки можете.

Вправа 12. Зміцнення верхньої частини хребта.

Вихідне положення: основна стійка, ноги разом або трохи розставлені. Піднімати плечі якомога

вище й плавно відводити назад, а потім - уперед якомога даліше.

Повторити 15 разів. Після відпочинку виконати ці рухи 15 разів у зворотному напрямку. Щоденно пропонується збільшувати кількість рухів і довести їх кількість до 30 в кожному напрямку.

3. Система зміцнення хребта за методом Маккензі

Робін Маккензі розробив свою методику зміцнення хребта у середині 50-х років. У подальшому, впродовж чотирьох десятиліть метод удосконалювався, перевірявся на багаточисельних людях, які мали травми та болі у спині, або травми та болі в області шії. В кінцевому результаті було відібрано і відпрацьовано сім ефективних вправ для спини і сім вправ для шії.

Окрім вправ до методики Маккензі входить ще постуральна корекція.

Метод до наших днів пропагується в багаточисельних статтях у професійних журналах різних країн, де публікуються результати науково-дослідних робіт відомих вчених. В 2000 році в Аделаїді (Австралія) результати наукових досліджень були розглянуті Міжнародною організацією по вивченню проблем хребта, де метод Маккензі був визнаний найефективнішим.

Маккензі вважає основною причиною болі в спині та шії постуральне навантаження, яке обумовлено невірним положенням тіла – «втратою лордоза». Тому постуральна корекція, яка входить до методики – це формування звички вірної постави, корекція положення тіла під час роботи та відпочинку. Маккензі описує заходи профілактики невірного положення тіла, техніку вірного підняття важких предметів, необхідність перерв при триваломі сидінні, використання спеціальних валіків для поясниці під час примусового тривалого сидіння, розслаблення під час тривалого стояння та ін.

Вправи для спини:

1. В.п.: лежачі на животі, руки вздовж тулуба, голова повернута в бік. В цій позі необхідно зробити декілька глибоких вдихів-видохів, повністю розслабитися і так лежати 2-3 хвилини (1 раз).
2. В.п.: як у вправі 1, лікті зігнути з опорою на передпліччя, після декількох вдихів-видохів, розслабити м'язи у нижній частині спини, тримати положення 2-3 хвилини (1 раз).
3. В.п.: лежачі на животі, руки зігнути з опорою на долоні, випрямляють руки, виджимаючись від підлоги. Положення утримують 1-2 сек. (10 разів).
4. Нахили назад, з опорою руками на пояс (10 разів)
5. В.п.: лежачі на спині, ноги зігнуті в колінах, з опорою ступнями в підлогу. Охопити коліна руками і плавно підтягувати їх якомога ближче до грудей. В цій позиції затриматися на 1-2 сек. (5-6 разів).
6. В.п.: сидячи на краю твердого стільця, коліна і стопи поставлені широко, руки на колінах. Нахилитися вперед, дістати руками до підлоги. Кожного разу прагнути нахилитися нижче (5-6 разів).
7. В.п.: стоячи, ріки вздовж тулуба. Нахил вперед, доторкнутися підлоги. Кожного разу прагнути нахилитися нижче (7 разів).

Автор методики наводить різні варіанти виконання вправ при різній інтенсивності болю, джетаьльно описує рекомендації.

Вправи для шії:

1. В.п.:сидячи на стільці, спина пряма, повністю розслабитися, голова дещо нахилена уперед. Повільне відведення голови назад із зусиллям до упору, піджимати підборіддя. Зафіксувати позицію на декілька секунд (10 разів).

2. В.п. сидячи із відведеною назад головою (як робилося у першій вправі). Запрокинути голову назад до відмови (як при бажанні подивитися вгору). Повертати обережно голову вправо-вліво 9приблизно на 2см) (10 разів).

3. В.п.: лежачі горилиць, плоскій поверхні без подушки. Упертися потилицею в поверхню, підборіддя тягнути до шиї. Тримати позицію декілька секунд, розслабитися (10 разів).

4. В.п.: лежачі горилиць, на краю кушетки, голова , шія і частина плечового поясу – за межами кушетки, голову притримувати руками. Запрокинути голову і шію якомога далі назад, щоби бачити підлогу. Із цієї позиції повертати голову на 2см вліво-вправо (1-2 рази).

5. В.п.: сидячи на стільчику, спина пряма, голова у відведеній позиції. Зігнути шію у той бік, де відчувається біль. Можна із допомогою руки. Вправа виконується тоді, коли шія болить з одного боку.

6. В.п.: сидячи на стільчику, спина пряма, голова у відведеній позиції. Повороти голови у той бік, де відчувається біль, якщо біль не пересувається до центру, вправу продовжують у бік, де біль слабша. Можна виконувати за допомогою рук (10 разів).

7. В.п.: сидячи на стільчику, повністю розслабитися, підборіддя якомога ближче до грудини. Обхватити голову руками, пальці зціпені, лікті спрямовані до низу.(2-3 рази).

Зазначені вище вправи мають детальні методичні рекомендації щодо виконання і чергування. В залежності від області болю, її причини та інтенсивності.

Р.Маккензі радить виконувати комплекс із 7 вправ від 6 до 8 разів на день, тоді результати обовязково будуть відчутними.

4. Оздоровча система П. Брегга

Поль Брегг - відомий американський учений, автор багатьох праць з проблем голодування та дієтології. П. Брегг називає дев'ятьох лікарів, даних природою, які завжди готові допомогти всім у здобутті здоров'я.

Перший лікар - сонячне світло. Усе живе на Землі залежить від сонячної енергії, від її інтенсивності. Сонце дає нам не тільки світло, сонячна енергія трансформується в людську енергію. Людина може поправити своє здоров'я, продовжити своє життя під сонячними променями. Багато хвороб, на думку її. Брегга, виникають через те, що ми рідко буваємо на сонці. Сонячні промені - це потужний бактерицидний засіб.

Другий лікар - свіже повітря. Перше, що ми робимо, коли з'являємося на світ, - глибоко вдихаємо повітря. І останнє, що ми робимо, коли йдемо з життя, - припиняємо дихання. Між народженням і смертю лежить життя, повністю залежне від дихання. Лікар пропонує свіже повітря, щоби ми прожили довге й повне активності життя. Як фахівець, П. Брегг переконаний, що, дотримуючись його простих інструкцій стосовно глибокого дихання, ви завжди будете впевненими, що з квітком

повітря подасте у своє тіло життєдайний кисень. Як відомо, можна жити без їжі більше тридцяти днів і вижити. Але без повітря можна витримати всього-на-всього кілька хвилин. Усі довгожителі - це люди, які повільно дихають. Чим глибше людина дихає, тим менше дихальних фаз у неї на хвилину і тим довше її життя. Люди, які дихають часто, живуть мало. Це знаходить своє підтвердження і в тваринному світі: кролики, морські свинки і всі інші гризуни належать до тварин, які часто дихають їхнє життя дуже коротке. П. Брегг практикує глибоке дихання й абсолютно впевнений, що люди повинні піддавати своє тіло вільному впливові рухомого повітря. Повітряні ванни дуже корисні для доброго здоров'я. Треба спати з постійно відчиненими вікнами, щоб створити добру вентиляцію. Якщо більша частина вашого життя пов'язана з сидінням, слід компенсувати все це прогулянками на свіжому повітрі й фізичними вправами.

Третій лікар - чиста вода. Вода становить близько 70 відсотків тіла. Щоденно багато людей насолоджуються водою на морському узбережжі, в озерах, ріках, плавальних басейнах. Плавання - це одна із найкращих оздоровчих вправ. Воно не перенапружує м'язи й серце і дає радість незалежно від віку. Організм повинен добувати воду для себе. Перший шлях - це споживання продуктів, що містять воду (фрукти, соки, супи, напої). Регулярне надходження їжі - також джерело отримання води (яйце містить 70% води, персик - 80%). Третє важливе джерело води - це метаболічна вода, що виробляється організмом у результаті хімічних реакцій.

Четвертий лікар - природна їжа. Здорове тіло найдосконаліша хімічна фабрика. Постачання доброякісної сировини робить її здатною створювати чудові клітини й чинити сильний опір більшості бактерій, вірусів та іншим несприятливим навколишнім факторам. Людський організм - найпрекрасніша машина з усіх наявних. Вона має свою власну ремонтну майстерню, яка може прекрасно працювати, якщо створити їй для цього нормальні умови. Клітини організму руйнуються і поновлюються щосекундно і насправді він не має біологічних причин, внаслідок яких людина старіла б.

В організмі закладено зерно вічного життя. Людина не вмирає, вона, на думку П. Брега, здійснює повільне самогубство своїми протиприродними звичками. Люди старіють від мінеральної і вітамінної недостатності. Дослідження показують, що тисячі людей є жертвами переїдання. Те, чим ви є сьогодні, будете завтра, наступного тижня, наступного місяця і через 10 років, залежить тільки від того, що ви їсте. Ви - це сума їжі, яку ви споживаєте. Те, як ви себе почуваєте, який маєте вигляд, як відчуваєте свої роки, залежить від того, що ви їсте, підкреслює автор. Філософи Стародавньої Греції приділяли виняткову увагу правильній дієті своїх учнів, їх суворий харчовий раціон свідчить про те, якого значення вони надавали поміркованості в їжі. Епікур, Сократ, Платон і багато інших, розуміючи велике значення взаємозв'язку їжі зі свідомістю, зробили її основою для свого вчення. Філософія цих велетнів, незважаючи на те, що минуло багато віків, не втратила свого значення до наших днів. У брудному тілі - брудні думки, і, навпаки, чисте, безболісне тіло породжує чисті думки.

П'ятий лікар - голодування (утримання від їжі). Піст є одним з найдавніших методів у терапії. Він 74 рази згадується в Біблії. У стародавніх працях з лікування сказано, що голодування очолює список природних способів зцілення. Мета голодування - привести організм до повного одужання, самоперебудови, самооновлення всіх функцій. Голодування дає організму фізіологічний відпочинок і

спрямовує його на процеси оздоровлення. Голодування під професійним наглядом або забезпечене глибокими знаннями -- найбезпечніший шлях до здоров'я. Голодування створює організму такі умови, коли вся його життєва сила використовується на очищення й оздоровлення. Голодування дає змогу організму допомогти самому собі. Голодування - це шлях до внутрішньої духовної чистоти.

Шостий лікар - фізичні вправи. Активність є законом життя, законом збереження доброго самопочуття. Коли тренуємо тіло, ми робимо його сильним, оновленим і життєздатним. Люди, які регулярно не виконують фізичних вправ, мають слабкий тонус життя. Прогулянка - найдоступніша з усіх вправ. П. Брегг радить: йдіть природно, з високо піднесеною головою, не горбтеся, розправте плечі. Візьміть собі за мету стати прекрасним ходаком й робіть щоденні прогулянки протягом року і за будь-якої погоди.

Сьомий лікар - відпочинок. Деякі люди вважають, що вони відпочивають, сидячи за столом і попиваючи який-небудь сильний стимулятор, наприклад, алкоголь або каву, чай чи інші напої. Це характерна картина сучасної кав'ярні. У цьому разі відпочинок розуміється як повна свобода від будь-якої активності, спокій, розслаблення.

У їжі, одязі, відпочинку, сні й найпростіших звичках спробуйте максимально наблизитися до природи, рекомендує П. Брегг. Почніть жити так, як хоче цього природа. Віддайте свою долю в її руки й довіртеся їй. Якщо ви живете в місті, візьміть собі за правило виїжджати за місто або на морський берег, де зможете по-справжньому відпочити, розслабитися. Тільки від вас самих залежить добрий стан вашого організму, здоров'я і щастя. Не можна бути здоровим, не даючи своєму організмові періодів відпочинку, таких необхідних для поновлення. До організму треба ставитися як до машини - турботливо, уважно. З віком слід усе більше й більше наближатися до природи.

Восьмий лікар - гарна постава. Однією з найпростіших і найкорисніших звичок є звичка стояти рівно, ходити рівно, сидіти рівно, ніколи не кладучи при цьому ногу на ногу. Це не потребує якихось особливих витрат енергії, але зате коли людина стоїть, ходить і сидить рівно, правильна постава виробляється сама собою, і всі життєво важливі органи займають нормальне положення і нормально функціонують.

Дев'ятий лікар - розум. Використовуйте свій розум, щоб допомогти собі виробити творчу філософію життя. Про здоров'я думайте тільки конструктивно. Голодування і конструктивна програма життя виведуть вас до вершин осягнення істинного змісту життя.

Десять заповідей здоров'я за П. Бреггом:

- Ти повинен шанувати своє тіло як найвеличніший вияв життя.
- Ти повинен відмовитися від усякої ненатуральної, неживої їжі й збуджувальних напоїв.
- Ти повинен жити своє тіло лише природними, непереробленими, живими продуктами.
- Ти повинен присвятити роки відданому й безкорисливому служінню своєму здоров'ю.
- Ти повинен відновити своє тіло через правильний баланс діяльності й відпочинку.
- Ти повинен очистити свої клітини, тканини й кров свіжим повітрям і сонячним світлом.
- Ти повинен відмовитися від будь-якої їжі, коли твій розум або тіло погано себе почувають.

- Ти повинен утримувати свої думки, слова й емоції чистими, спокійними й піднесеними.
- Ти повинен постійно збагачувати свої знання законів природи, зробивши це девізом свого життя, і радіти зі своєї праці.
- Ти повинен підкоритися законам природи. Здоров'я - ваше право, користуйтеся цим правом.

Контрольні запитання

1. Назвіть шість правил здоров'я системи Ніші.
2. На чому базується система оздоровлення Дікуля?
3. Назвіть перелік захворювань (травм), які ефективно лікуються з використанням методики Дікуля.
4. Надайте характеристику системі зміцнення хребта за методом Брега.
5. Що містить запропонована програма здоров'я Поля Брега?
6. Перелічіть та надайте характеристику розробленим П. Брегом спеціальних вправ для оздоровлення хребта.
7. Що містять додаткові вправи для розтягування хребта?
8. Опишіть систему зміцнення хребта за методом Маккензі.
9. У чому полягає оздоровча система П. Брега?
10. Назвіть десять заповідей здоров'я за П. Брегом.

Рекомендована література

1. Дікуль В. Лечим спину от остеохондроза. Москва : Эксмо, 2012. 128с.
2. Маккензи Р. Как избавиться от болей в шее и пояснице. Иркутск : КЦ «Журналист», 1994. 125 с.
3. Маккензи Р. Физические упражнения как средство развития и воспитания. Ленинград: Физкультура и туризм, 1930. 223с.
4. Маккензи Р., 7 шагов к жизни без боли. Минск :ООО «Попури», 2003. 272 с.
5. Самые эффективные методики очищения, голодания и омоложения. Харьков: Книжный клуб «Клуб семейного досуга». Белгород: ООО Книжный клуб «Клуб семейного досуга»,2010. 288с.