

Оглавление

Введение. Миф о старении	9
--------------------------------	---

ЧАСТЬ I

Рассказы о сенсорно-моторной амнезии

Глава 1. Борис (42 года): Пизанская башня	17
Движение и ощущение — две стороны одной монеты	20
Глава 2. Денис (32 года): история «кошмарной» спины	25
Глава 3. Лиза (56 лет): «замороженное» плечо	34
Что значит «соматика»?	37
Глава 4. Роберт (60 лет): неубирающееся шасси	41
Бессознательные уровни головного мозга	45

Глава 5.	Александр (81 год): старички	49
	Резюме: чему учат нас эти пять историй?	53

ЧАСТЬ II

Как проявляется сенсорно-моторная амнезия

Глава 6.	Атрофия: роль постепенной капитуляции ..	62
	Физиологические и анатомические исследования старения и физической активности	64
	Неврологические исследования старения и роли в нем головного мозга	66
Глава 7.	Мышечные рефлексы стресса	68
Глава 8.	Рефлекс «красного света»	72
	Брюшные мышцы и реакция устранения	72
	Нарушения функции, вызванные реакцией ухода	75
	Каким образом реакция ухода становится привычной для нашего тела	79
	Влияние реакции ухода на дыхание и на работу сердца	83
Глава 9.	Рефлекс «зеленого света»	87
	Мышцы спины и ответная реакция	87
	Реакция Ландау и ответственность взрослых	90

Глава 10. Результат нервно-мышечных стрессов	94
«Стариковская» осанка и «черная метка»	94
Лук и опасность «натянутой тетивы»	104
Глава 11. Травма: роль повреждения	109
Остаться сексуально и интеллектуально активными	113
Глава 12. Ожидание: роль интеллектуального подхода	116
Научиться пить из колодца	119
Надо гордиться своим возрастом	121

ЧАСТЬ III

Программа соматических упражнений

Глава 13. Максимум пользы от соматических упражнений	127
Ежедневное «кошачье потягивание»	132
Глава 14. Соматические упражнения	135
Урок 1. Управление разгибательными мышцами спины	135
Урок 2. Управление сгибательными мышцами живота	144

Тренировка для получения представления о собственном теле	151
Урок 3. Управление мышцами поясницы	153
Урок 4. Управление мышцами путем вращения туловища	159
Развитие правильного представления о положении тела	171
Урок 5. Управление мышцами ног в области тазобедренных суставов	173
Урок 6. Управление мышцами шеи и надплечий	185
Урок 7. Улучшение дыхания	198
Урок 8. Улучшение походки	210