



заболеваний, 70–75 % зависят от образа жизни, 10 % — от социальной напряженности, 5–7 % — от травматизма. Другими словами, наш режим труда и отдыха, питания, физической активности, позитивное мышление формируют наше здоровье на долгие годы или переводят в состояние преболезни и болезни.

Что играет роль пускового механизма? Увеличение веса (беременность, ожирение), ослабление и детренированность мышц, длительное стояние или сидение, вынужденная поза на работе, недостаточность солнечного света и свежего воздуха (у детей — рахит, у взрослых — остеомаляция — размягчение костей), нехватка микроэлементов и витаминов при питании субпродуктами, консервированной и долго хранимой пищей — в каждом случае набор неблагоприятных факторов индивидуален. В результате длительного воздействия фактора риска во время беременности, перенесенных инфекций, интоксикаций развиваются врожденные искривления позвоночника ребенка.

Различаются приобретенные деформации позвоночника.

- ✿ Кифоз — искривление грудного отдела позвоночника выпуклостью кзади. В детском и молодом возрасте это сутулость, у людей старческого возраста в результате снижения тонуса позвоночных мышц развивается грудной кифоз (старческий горб). Кифоз вызывает нарушение работы сердца, легких и печени. Кифоз редко встречается отдельно, чаще сочетается с компенсаторными изгибами в шейном и поясничном отделе, боковыми искривлениями позвоночника — кифосколиозом.
- ✿ Лордоз — искривление шейного и поясничного отделов позвоночника выпуклостью вперед. Лордоз в шейном отделе позвоночника (при сутулости — вытянутая вперед, «вислая» голова) и кифоз грудного отдела — типичное положение тела программистов, компьютерных операторов, любителей компьютерных игр, проводящих дни и ночи в полусогнутом положении с вытянутой вперед шеей, развивается вследствие гиподинамии (малоподвижный образ жизни), бесконтрольного проведения своего активного времени (до 85 %) в вынужденной позе (сидя в школе, на работе, дома — у компьютера, телевизора). Искривление поясничного отдела позвоночника вперед (поясничный лордоз) часто является следствием беременности, ожирения, сниженной эластичности внутренних мышц таза и бедра, ослабления брюшных мышц после перенесенных операций, детренированности и др. Брюшное пресс, особенно в нижнем отделе, является поддержкой внутренних ор-

ганов брюшной полости, а также передней опорой корпуса. При ослаблении пресса тело автоматически искривляется, о чем свидетельствует выпячивание живота вперед с прогибом в пояснице и компенсаторной сутулостью в грудном отделе позвоночника.

- ✱ Сколиоз — боковое искривление — развивается чаще у школьников при неправильной осанке за партой, после перенесенных заболеваний легких, печени, формируется чаще влево в области IX–X грудных позвонков вследствие развития стойкого напряжения (гипертонуса) позвоночных мышц, отвечающих за положение тела.
- ✱ Остеохондроз — искривление позвоночника вследствие разрушения межпозвоночной хрящевой ткани; ранее считался болезнью пожилых, выявляется у людей различного возраста, в том числе до 30 лет, на фоне длительного стресса (хронического переутомления) и гиподинамии.

Позвоночник — центр симметрии человеческого организма, основа скелета, опора для мышц, внутренних органов и крупных кровеносных сосудов, «подвешенных» к позвоночнику на эластичных петлях. Правильное положение позвоночника обеспечивает их бесперебойную работу.

Позвоночный столб образует канал для спинного мозга — центр управления чувствительностью и движением тела. Около каждого позвонка отходит в стороны пара чувствительных и двигательных корешков, переходящих в нервы. Электрохимические процессы, протекающие в спинном мозге и спинномозговых нервах, делают позвоночник электромагнитной осью тела, позволяют гармонизировать или разбалансировать при его неправильном положении работу систем органов.

Здоровый позвоночник крепок (прочная костная ткань и связки) и гибок (хрящевая межпозвоночная ткань содержит эластичное ядро, позволяющее изгибать и скручивать позвоночник во всех отделах, и расталкивает позвонки друг от друга, препятствуя ущемлению спинномозговых корешков и нервов), работает как единая система благодаря межпозвоночным связкам и мышцам.

Для укрепления костной основы позвоночника, восстановления нормального тонуса мышц (тренировки ослабленных, расслабления и растяжения спастически сокращенных, укороченных мышц) используется ряд практик йоги, с успехом применяемый на протяжении тысячелетий и сохранный для нас как бесценный дар народной мудрости.

Для сохранения здоровья, восстановления гибкости позвоночника достаточно соблюдать несложные правила.

- ✿ Стоять, сидеть и лежать в правильном положении, когда все части тела расположены симметрично по отношению к позвоночнику (продольной оси тела). В положении стоя необходимо подбирать ягодицы и низ живота (нижняя и передняя опора позвоночника, раскрывать грудную клетку до тех пор, пока лопатки не прижмутся к спине, подбородок смещать чуть к горлу, чтобы выпрямить и вытянуть шею, придать голове центральное устойчивое положение, снимающее напряжение у мышц-разгибателей спины). В этой позе (поза «Гора») человек отдыхает, а не устает, так как работает минимум мышц, вовлеченных в удержание осанки. Сидеть надо также с прямой спиной и шеей, постоянно контролируя свою осанку перед зеркалом.
- ✿ Двигаться в спокойном темпе, без рывков, не напрягаясь, тогда работают только те мышцы, которые выполняют движение, остальные мышцы тела расслаблены. Когда нет сопротивления движению, мышцы теряют меньше энергии. Этому помогает ритмичное, протяжное дыхание (протяжный вдох и выдох). В неподвижной позе стоя и сидя такое дыхание позволяет расслабить большинство мышц, в том числе перенапряженные, вызывающие боль в спине и деформации позвоночника. В положении лежа ритмичное дыхание помогает полностью расслабить мышцы всего тела (релаксация), наступает глубокий отдых, ощущение покоя и прилива сил после отдыха.
- ✿ После любого движения выпрямляться и мягко вытягиваться в правильном положении.

Специально подобранные упражнения и позы (асаны йоги) позволяют мягко, медленно и постепенно растягивать мышцы и связки позвоночника и в растянутом состоянии легко изгибать и скручивать позвоночник во всех отделах: шейном, грудном, поясничном и крестцовом. Такие упражнения специалисты называют изометрическими, так как мышцы почти не меняют своей длины. Они снимают напряжение — гипертонус, мышца расслабляется, чуть удлиняется, исчезают болевые ощущения в шее, груди и спине, восстанавливается правильное положение отдельных позвонков в их связке — позвоночнике.

Если развились структурные изменения, физические и дыхательные упражнения и релаксация йоги помогают их компенсировать. При плавной, сбалансированной работе передних, задних, боковых групп

---

## практика його при болях в спині

---

мышц позвоночника движение в заблокированных суставах частично компенсируется за счет подвижности соседних межпозвоночных суставов. При выполнении поз со свисающей вниз головой позвоночник растягивается под ее весом естественным образом, восстанавливается питание эластичного ядра межпозвоночного хряща, правильное взаимное расположение позвонков относительно друг друга.

Изометрические упражнения и асаны йоги можно выполнять после стихания острого воспаления и для профилактики обострения остеохондроза.

Йога-терапия болезней позвоночника широко применяется в США, Европе и Израиле.

## практика його при болях в спині

Здесь приведены простые примеры наиболее распространенных упражнений йоги для вытягивания позвоночника.

### упражнения при острых болях в спині

При острых болях в спине (радикулит) необходимо дать покой спазмированным мышцам.

**Упражнение 1.** Лягте на спину на спортивный коврик точно вдоль него, ноги, согнутые в коленях, положите на табурет, стул или кровать, на комфортное расстояние разведите колени и перекрестите стопы. Расслабление крестцово-подвздошных мышц и их связок значительно уменьшает боль. Отдохнув, можно приступить к дыханию животом: медленно вдыхая, надуйте живот, на медленном выдохе мягко втяните. Следить, чтобы грудная клетка не вздымалась



на вдохе. Для этого можно обнять себя за плечи руками, скрестив их. Выполняйте дыхание животом столько, сколько позволяет сила мышц, с перерывами на отдых. При необходимости опорожните мочевой пузырь и кишечник, так как брюшное дыхание активизирует их работу, помогает снять отек и воспаление со спазмированных мышц и улучшает питание поврежденного межпозвоночного хряща и растянутых связок.

**Упражнение 2.** По мере улучшения состояния, лежа на спине и опираясь ладонями в пол рядом с ягодицами, головой мягко «растите», вытягиваясь по полу.

**Упражнение 3.** Через день-два добавьте новое движение: приподнимите со стула и вытягивайте в комфортном для вас направлении одну, а затем вторую полусогнутую ногу.

**Упражнение 4.** Если при выполнении упражнения 3 положение на спине уже не вызывает боли, можно усложнить упражнение: лежа на полу, по очереди вытягивайте ногу, руку в разные стороны, растягивая тело по диагонали.



**Упражнение 5.** Как только позволит состояние, выполняйте аналогичные движения, лежа на животе.

Время выполнения упражнений — от 1–3 минут до 3 часов, оптимально — по 30 минут 3–6 раз в день.

Если боли возобновляются, повторить комплекс упражнений 1–5.





**Упражнение 6.** После стихания острых явлений или при постоянной боли в пояснице хорошо помогает скручивание позвоночника в положении лежа на спине.

Согните ноги в коленях, пятки у ягодиц. На выдохе мягко и очень медленно голова и колени поворачиваются в противоположные стороны, лопатки прижаты к полу, руки свободно раскинуты. Медленное, протяжное дыхание позволяет расслабить спазм мышц, вызвавших деформацию. Выполнять комфортное количество раз (от 3 до 10).

Со временем раздастся характерный суставный щелчок — диск и позвонок станут на место. Самовправление позвонка приносит реальное облегчение состояния, увеличение свободы движения.

Когда сильных болей нет, можно приступать к выполнению суставной гимнастики и основного комплекса асан.

**Важные рекомендации при переходе к основному комплексу асан:**

- ✿ плавно, очень медленно, с протяжным выдохом входите в позу;
- ✿ находите удобное положение;
- ✿ сохраняйте комфортное положение, расслабляйтесь в нем;
- ✿ дышите естественно, мягко и медленно с вытяжением корпуса по продольной оси;
- ✿ возвращайтесь в исходное положение плавно, с протяжным вдохом.