



НОВАЯ КНИГА
от автора
Системы УМНЫЙ
ПОЗВОНОЧНИК

**Игорь
Борщенко**

Кандидат
медицинских наук,
вертебролог,
спинальный
нейрохирург

СИСТЕМА «ЖИВАЯ ОСАНКА»

УНИКАЛЬНЫЙ КУРС
ПОСТАНОВКИ ОСАНКИ ЗА **30 ДНЕЙ**

ПОСТАНОВКА ОСАНКИ – КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ

- Курс упражнений для постановки и поддержания осанки
- «Библиотека» лечебных движений и поз
- «Царская шапка» для позвоночника
- Моделирование походки
- Бытовая и игровая гимнастика

! БОНУС ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

ВЫКРОЙКА КОРСЕТА
И РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ИЗГОТОВЛЕНИЮ
СПЕЦИАЛЬНОГО ТАБУРЕТА
ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ОСАНКИ

**Эти приспособления
вы можете сделать сами!**

Игорь Анатольевич Борщенко

Система «Живая осанка».

Уникальный курс

постановки осанки за 30 дней

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5020338

*Система «Живая осанка». Уникальный курс постановки осанки за 30 дней: Астрель, Метафора; М.; 2012
ISBN 978-5-271-40027-8, 978-5-85407-089-8*

Аннотация

Попробуйте в течение пяти минут походить по комнате, чуть наклонившись вбок. Уже через минуту вы почувствуете боль не только в пояснице, но и в шее, позже появится и головная боль. А ведь многие люди подобным образом ходят всю жизнь, не отдавая себе отчета в том, что незначительные изменения осанки могут привести к самым разным хроническим заболеваниям! Головные боли и боли в позвоночнике, вегетососудистая дистония, остеохондроз, грыжи межпозвонковых дисков – вот далеко не полный перечень недугов, вызванных неправильным положением тела. Вывод очевиден: надо исправлять осанку. В новой книге известного вертебролога, специалиста в области лечения заболеваний позвоночника Игоря Борщенко опубликован его уникальный курс

постановки осанки в любом возрасте. Занимаясь по методу И. А. Борщенко, вы приобретете здоровую привычку двигаться физиологично.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	5
ЧАСТЬ 1	7
НЕМНОГО ИСТОРИИ	7
Проста моя осанка...	7
Какая осанка у дождевого червя?	13
Осанка и интеллект	19
КАК СТАВИЛИ ОСАНКУ НАШИМ	23
БАБУШКАМ	
Кто утром ходит на четырех ногах, днем на	23
двух, а вечером на трех?	
Корсет вместо осанки	25
О том, почему Наполеон страдал	26
несварением желудка	
Лига осанки	35
Формирование осанки по системе «Живая	39
осанка»	
НЕМНОГО ФИЗИОЛОГИИ	41
О том, как встать со стула с выпрямленной	41
спиной	
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Игорь Анатольевич Борщенко Система «Живая осанка». Уникальный курс постановки осанки за 30 дней

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 незнакомаго 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, бар-

ская, 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.



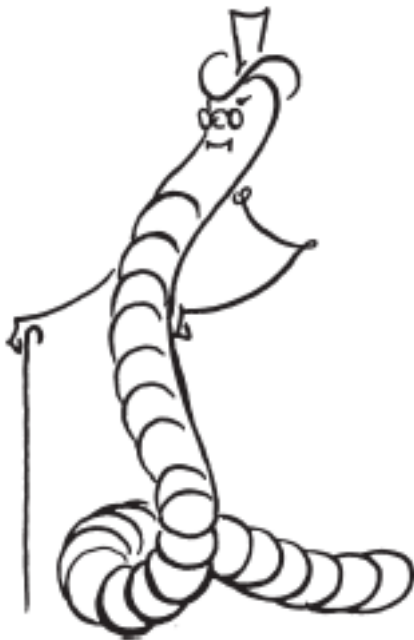
Осанка включает в себя не только физическое состояние человека, но и его эмоциональные переживания. Вот почему осанка бывает презрительная, самоуверенная или счастливая. Именно поэтому осанке уделяют большое значение актеры, ораторы или военные. Правильная осанка придает человеку вместе с физической 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 серьезны, а голова опущена вниз, сделайте наоборот: поднимите лицо слегка вверх и улыбнитесь. Удерживайте улыбку пятнадцать секунд. Уверен, что большинство из вас почувствовало 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 нейropsychология 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. И тем бо-

лее 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 поедая 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.



Человек прямоходящий

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 участвовало 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 победить 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. Горде-

ливая 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 респектабельными 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 Гиннесса 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.

О том, почему Наполеон страдал несварением желудка

Желание щеголять сужающейся книзу грудной клеткой обуревало не только женщин, но и мужчин. Мужская мода также влияла на осанку. Во времена Наполеона солдат заставляли очень туго затягивать пояса, чтобы получить узкую талию. Сам Наполеон носил тугие облегающие брюки, которые были модными в то время, и страдал от... несварения и геморроя. Конечно, слишком сильное сдавливание брюшной стенки затрудняет венозный отток от вен таза и геморроидального венозного сплетения и нарушает работу кишечника.



Жак Луи Давид, император Наполеон в своем кабинете в Тюильри, 1812.

Существовали даже мужские корсеты, напоминающие женские и заставляющие «сильный пол» еще больше утягивать живот и расправлять плечи.

Другая часть туалета, которая влияла на осанку, – высокие жесткие воротники. Воротник-стойка, плотно охватывающий шею от надплечий к подбородку, не оставлял выбора и заставлял держать шею и голову прямо.



Ван Дейк, портрет Карла I, короля Англии, 1635–1636, холст, масло, Королевская коллекция.

Несмотря на одежду, которая способствовала ровному положению тела, правильная осанка активно прививалась. Среди женщин в России осанкой особо отличались воспитанницы института благородных девиц. Учениц Воспитательного общества благородных девиц при Смольном монастыре (позже Смольный институт) не просто обучали, а принужда-

ли к правильной осанке. Чтобы девушки запомнили ровное положение спины, их заставляли часами ходить, держа палку или швабру за спиной. Такая муштра давала свои плоды – из стен этого заведения они выходили стройными и красивыми. В 1773 г. «Санкт-Петербургские ведомости» отмечали «важное событие» – «первый выход на гулянье в Летнем саду благородных воспитанниц Смольного института». А. П. Сумароков писал:



Не нимфы ли богинь пред нами здесь предстали?
Иль сами ангелы со небеси сошли...



Левицкий Д. Г., «Смолянки», 1772–1776, холст, масло, Государственный Русский музей, Санкт-Петербург.

Методом «кну́та» прививалась осанка и молодым мужчинам, прежде всего в кадетских корпусах. Недолжное положение в строю или за столом сурово наказывалось. Для самовоспитания даже привязывали к спине доску и приказывали ходить с ней в течение целого дня. Провинившийся же кадет должен был подолгу стоять на одной ноге с заложенными за спину руками и ровной спиной.



Лига осанки

Общественные движения, особенно сильные в Америке, коснулись и осанки. Так в начале XX века в США образовалась Лига осанки, и общество буквально захватил шквал советов и рекомендаций по развитию должного положения тела. Стали уделять внимание школьной мебели, появились инструкторы по физическому развитию. Специальные наборы инструментов позволяли учителям оценивать осанку школьников, десятки округов участвовали в программах осанки, включая тысячи детей. Тех, кто имел неправильную осанку или деформации скелета, направляли на специальные корректирующие занятия.

Многие школы физической направленности в Америке и сейчас при поступлении оценивают осанку школьников, делают фотографии тела и используют специальные программы по исправлению осанки. Такое активное общественное внимание к осанке было связано с общей демократизацией, с одной стороны, и изменением моды, одежды, мебели и уклада жизни – с другой. Должная осанка стала атрибутом не только аристократии, но и всего общества.

Человек с явно нарушенной осанкой имеет непривлекательный внешний вид, имеет меньше социальных контактов и знакомств.

К 1940-м годам общественный ажиотаж по поводу осанки

в Америке постепенно спадает, и уже в 1960-х в основном затрагиваются медицинские аспекты. От многих старых подходов стали отказываться и считать, что те, кто имеет проблемы с осанкой, могут быть вылечены средствами медицины.

В наше время вопросы осанки остаются актуальными. Конечно, это касается, прежде всего, профессий, напрямую связанных с положением тела и физическим развитием. Вот как, например, описывается строевая стойка в современном Воинском уставе Вооруженных сил Российской Федерации: «...стоять прямо, без напряжения, каблуки поставить вместе, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот поджать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посредине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедер; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию». Устав точно описывает, какой должна быть строевая стойка, но не дает указаний, как добиться того, чтобы правильная осанка стала частью личности военнослужащего.

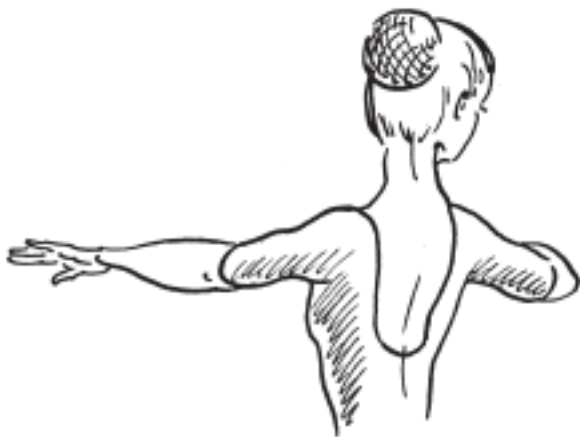


Строевая стойка

Человек, имеющий правильную осанку, имеет больше жизненных сил, энергии и способностей к саморазвитию.

Заведения, подобные институту благородных девиц, существуют и поныне за рубежом. Например, институт *Villa Pierrefeu* в Швейцарии. Более 50 лет этот институт завершает образование девушек и преподает им уроки хороших манер, поведения и в том числе и правильной осанки. Женщинам прививают элегантность, очарование, готовят к роли в обществе и бизнесе, помогают быть более эффективными в мультикультурном современном мире. Постановка осанки – важное звено этого курса.

Формирование осанки по системе «Живая осанка»



Сегодня мы уже знаем, какая осанка является хорошей или правильной, но надежные средства достижения этой цели так и не разработаны. В армии, среди танцоров и спортсменов осанку прививают, как и несколько сотен лет назад, методом личного примера и наказания за неисполнение правил. Существующие программы и курсы исправления осанки требуют обязательного присутствия тренера или инструктора. Не существует понятной и простой системы, которая бы помогла *каждому* человеку *самостоятельно* освоить правильную осанку и повлиять на свое здоровье. Именно

поэтому моя книга призвана не только объяснить, КАКАЯ осанка является физиологичной, но и научить, КАК этого достичь.



Выводы:

Человечество всегда понимало, какая осанка является правильной и физиологичной.

Большинство современных руководств по исправлению осанки требуют присутствия инструктора.

Описанная в этой книге система «Живая осанка» позволит вам самостоятельно исправить недостатки своей осанки и сделать ее здоровой.

НЕМНОГО ФИЗИОЛОГИИ

О том, как встать со стула с выпрямленной спиной

Задумывались ли вы о том, по какой причине человек принимает ту или иную позу? Конечно, поза связана с последующим перемещением. Положение в пространстве готовит тело к определенному, необходимому нам движению. Попробуйте, например, встать с прямой спиной со стула, если ступни будут расположены впереди вас – это не удастся.

Для того чтобы встать, вы обязательно пододвинете ступни ближе к стулу, даже чуть под него, лишь после этого центр тяжести переместится ближе к середине тела и встать будет совсем не сложно. Конечно, мы не задумываемся о таких позах и подготовительных движениях. Эти действия осуществляются автоматически, на уровне рефлексов. Представьте себе, насколько ужасной была бы наша жизнь, если бы мы думали каждый раз, куда нужно поставить руку или ногу, чтобы совершить любое движение – например, просто шаг вперед!

Каждое явление природы являет нам пример абсолютной целесообразности, ничто в живом организме не происходит просто так, для внешнего разнообразия. И поддержание

определенной позы также подчинено определенным целям. Каким? Прежде всего цели сохранить равновесие.

Человек – это одно из немногих живых существ, которое для передвижения по земле пользуется только двумя конечностями. Какое счастье, что две свободные руки могут положить съедобный кусок в рот, или написать прекрасное музыкальное произведение, или просто почесать где-то на спине!

Кроме нас, раньше двуногими были некоторые динозавры. Теперь – кенгуру, которые однако не ходят, а передвигаются прыжками, птицы, большинство из которых все-таки летает, и человекообразные обезьяны. Последние по земле ходят, опираясь на все четыре лапы, и встают на ноги не для ходьбы, а когда нужно дотянуться до предмета. Но только мы, люди, вынуждены развивать у себя поразительное чувство равновесия, которое позволяет нам не просто ходить на двух ногах, но и пользоваться руками, как самыми совершенными орудиями труда.

Вот почему человеческий детеныш начинает ходить подобно взрослому позже всех животных – примерно к концу первого года жизни. Люди, у которых нарушается чувство равновесия, представляют пугающее зрелище. Например, такое неврологическое расстройство, при котором человек не может ни вертикально стоять, ни свободно ходить, получило название астазия-абазия. Такой пациент шарахается из стороны в сторону, делая немыслимые движения для того, чтобы не упасть, и в конце концов все-таки падает.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.