

## ПРЕДИСЛОВИЕ

### 18 ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Перевод Хуан Тецзи. ИЗДАТЕЛЬСТВО ЛИТЕРАТУРЫ НА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКАХ ПЕКИН

#### ПРЕДИСЛОВИЕ

18 лечебно-оздоровительных упражнений составлены на основе движений оздоровительной гимнастики, зафиксированных в древних книгах по китайской медицине и лечебной физкультуре. Все упражнения, описываемые в этой брошюре, подразделяются на два раздела из шести комплексов. Первые три комплекса упражнений (всего 18 упр., по 6 в каждом комплексе) содержат упражнения по предупреждению ломоты и болей в таких частях тела, как шея, плечи, поясница и ноги. Это основной раздел брошюры. Поэтому она и называется "18 лечебно-оздоровительных упражнений". В последние три комплекса (второй раздел брошюры) входят упражнения по профилактике болезней суставов верхних и нижних конечностей и внутренних органов. Постоянные и регулярные занятия 18 лечебно-оздоровительными упражнениями способствуют обмену веществ, повышают способность организма противостоять болезням.

#### ОСОБЕННОСТИ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Китайская медицина на протяжении тысячелетий накопила богатейший опыт по лечению и профилактике различных заболеваний человеческого организма. Логичным и закономерным результатом развития китайской медицины явилась концепция о предупреждении болезней. А это возможно только при хорошем, сильном или, вернее, закаленном организме и здоровом духе. Китайцы всегда считали, что именно движение материи, а в данном случае движение человеческого тела предопределяет наличие здорового тела и здорового духа. Причем такие движения рекомендуется выполнять постоянно и регулярно, с определенной силовой нагрузкой на те или иные части тела при наличии правильно поставленного дыхания. Без движения организм слабеет, и только движение приносит человеку свежесть, энергию, бодрое душевное состояние. В движении - залог здоровья. Об этом пишут во всех древних и современных книгах по китайской народной медицине. По этому поводу существует множество поговорок и пословиц, к примеру: "Проточная вода не гниет, в дверной петле червь не заводится". Это происходит от того, что они постоянно находятся в движении. Точно так же обстоит дело и с организмом человека. Стало быть, движение тела, закалка организма есть источник здоровья. В этом отношении концепция китайской медицины совпадает с европейской или любой другой, если эта медицина развивалась на почве реальной действительности, а не суеверий. Известная китайская гимнастика "ушу" развивалась на основе кулачного боя и некоторых методов борьбы с применением различных видов холодного оружия и совершенствовалась на протяжении веков именно под воздействием и на фоне Концепции народной медицины о приоритете профилактики над лечением. Но в отличие от гимнастики в европейском понимании этого слова, делающей основной упор на закалку мускулов, отдельных частей или на пропорциональное развитие тела, словом, на формирование атлетического телосложения, китайская же гимнастика направлена, в частности, на закаливание всего организма, делает акцент на достижение такого состояния организма как в целом, так и тех или иных частей тела, при котором зарождается так называемая "внутренняя сила". Причем эта "внутренняя сила", как показывает практика, намного мощнее силы "внешней". Это - сила стратегическая, если можно так выразиться. Она есть мощный источник, резерв, откуда берет свое начало "внешняя сила". При выполнении китайской

гимнастики высшим законом и достижением считается не столько видимое движение - хотя и это очень важно, ибо оно есть залог для достижения максимального эффекта занятий, - сколько приобретение "внутренней силы". Движение - это лишь видимая часть тренировки, в то время как "внутренняя сила существует только в себе. И вот нужно сочетать эту видимую часть движений с правильным дыханием и зародить в себе уверенность на достижение наивысшего эффекта тренировки - получение "внутренней силы" Разумеется, что такая "внутренняя сила" дается тренирующему нелегко. Для этого нужны длительные и систематические занятия, а главное - уверенность, что эта сила где-то уже близка, уже зарождается, уже чувствуется. Человек, обладающий незаурядной внутренней силой", зачастую в невозможных ситуациях побеждает не только противника", но и свои собственные слабости и недуги. Об этом свидетельствует бесчисленное множество фактов из практики как древних, так и современных любителей китайской гимнастики. Вот почему китайская классическая гимнастика "ушу" неизменно находится в таком почете в Китае, причем завоевывает все большую популярность во многих странах мира.

### **ОСОБЕННОСТИ 18 ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.**

Китайская гимнастика "ушу" имеет много видов. 18 лечебно-оздоровительных упражнений (ниже: 18 упр.) составлены на основе общих принципов китайской гимнастики и потому имеют яркую национальную особенность. Они подобраны с целью предупреждения заболеваний шеи, плеч, поясницы и ног. Отличительными чертами "18 упр." являются:

**1. Несложность движений.** "18 упр." по своей простоте выполнения близки к обычной утренней зарядке. Они не требуют большой затраты времени на запоминание движений. В этом состоит большое преимущество "18 упр." по сравнению с другими видами лечебно-гигиенической гимнастики, как скажем, с гимнастикой "тайцзицюань". В силу этого "18 упр." наиболее доступны всем, кто проявит интерес к ним. Здесь следует лишь указать, что начинающим из-за односложного характера движений такие занятия порой могут казаться неинтересными. Но это лишь на первых порах может казаться так, ибо эти несложные на первый взгляд движения, если только выполнять их строго по правилам, со временем наполнятся и содержанием и смыслом, которые вместе с душевным удовлетворением принесут вашему телу оздоровительный эффект.

**2. Ясное предназначение.** Людям, страдавшим болезнями шеи, плеч, поясницы и ног, характерно нарушение функции движения суставов, затвердение больных мест, омертвление мышц и общее бессилие. "18 упр." составлены именно для предупреждения таких заболеваний, а также тренинга таких больных. Например, людям с больной шеей и плечами трудно или вообще невозможно поднять кверху руки, они с трудом двигают лопатками. Это происходит в силу патологических изменений мышц. Для предупреждения или излечения такого состояния в "18 упражнениях" есть упражнения по укреплению плечевого пояса. Восстановлению двигательных функций шеи и плеч способствуют упражнения под названиями "Натягивание лука вправо и влево" (1-ый комплекс, 2-е упражнение), "Поднимание вверх рук" (1-ый комплекс, 3-е упражнение), "полет рук" (1-ый комплекс, 5-е упражнение). Людям, постоянно чувствующим боли в пояснице и ногах, обычно трудно удаются повороты и наклоны туловища, у них зачастую наблюдается омертвление мышц ног, что отрицательно сказывается на ходьбе, взбирании вверх по лестнице. Принимая во внимание такие заболевания, составители "18 упр." включили во второй комплекс пятое упражнение

## ПРЕДИСЛОВИЕ

"Стойка выпада и протягивание вперед рук", в третий комплекс - третье упражнение "Приседание на корточки и выпрямление ног", в третий комплекс - четвертое упражнение "Руки на колено, поднятие рук до вертикального положения ладонями вверх". Посредством тренировки больших мест поясницы и ног достигается восстановление нормальных двигательных функций мышц поясницы и ног, в частности укрепляются силы мышц. Кроме того, эти упражнения в значительной мере способствуют предупреждению заболеваний поясницы и ног. Вот почему мы говорим, что каждое из "18 упр." имеет ясное предназначение, лечит или предупреждает заболевания или шеи, или плеч, или поясницы, или ног.

**3. Большая амплитуда движений.** Под амплитудой движений подразумевается сфера движений суставов тех или иных частей тела. Эта сфера может быть маленькой или большой. При большой сфере движений суставов наблюдается большая амплитуда движений, при маленькой - малая. Активность функций движений мышц (включая и количество участвующих в движениях мышечных тканей, а также функции мышц) находится в прямой зависимости от сферы движений суставов, к которым примыкают мышцы. Чем больше сфера движений суставов, тем больше мышц вовлекается в работу. И наоборот. Для того чтобы эффективно предотвратить боли в шее, плечах, пояснице и ногах, а точнее сказать, для того чтобы восстановить нормальные функции движений суставов, расслабить сращение, затвердение и судорожное состояние мягких тканей вокруг суставов, улучшить кровообращение в местах патологических изменений и процесс раскисления и, наконец, чтобы укрепить, придать силу мышцам, нужно заниматься такими физическими упражнениями, которые охватывают наиболее широкую сферу движений и которые бы в большой степени давали нагрузку на работу мышц. В этом отношении можно сказать, что каждое из "18 упр." в той или иной мере отвечает таким требованиям. Например, при выполнении таких упражнений, как "Растягивание рук в стороны и наклонение туловища вперед" (второй комплекс, четвертое упражнение), "Касание ног ладонями с переплетенными пальцами" (второй комплекс, шестое упражнение), для того чтобы привести в максимальное движение мышцы по обеим сторонам поясничных позвонков, рекомендуется при поднятии вверх или опускании вниз скрещенных рук по возможности касаться плечами ушей, выпрямлять или сгибать пояс с определенной силой. Это делается для того, чтобы придать нагрузку поясничным мускулам и, следовательно, закалять мышцы поясницы и спины. Таким образом большая амплитуда движений есть другая отличительная черта "18 упр." в сравнении с другими видами лечебно-оздоровительной гимнастики.

**4. Замедленный темп и неразрывность движений.** В этом еще одна особенность "18 упр." Те, кто страдает болями в шее, плечах, пояснице и ногах, естественно не могут заниматься нормальной физкультурой или спортом, ибо эти занятия требуют определенной скорости и силы. Таким больным следует проводить физические занятия, соответствующие состоянию их здоровья. "18 упр." отличаются замедленным темпом движений, поэтому наиболее подходят для вызывания активности таких больных к тренировкам, к регулярным занятиям. Движения и, в частности, растягивание мягких тканей больных мест, должны выполняться в замедленном темпе, количество движений начинать с меньшего числа раз, постепенно увеличивая. Только так можно ожидать наиболее удовлетворительных результатов от занятия "18 упр."

**5. Органическая связь с дыханием.** При выполнении "18 упр." особенно проявляется важность координации движений с дыханием. Дыхательный процесс протекает более

учащенно, сохраняя при этом свою естественность. Задерживать дыхание строго противопоказано. Большая амплитуда движений требует соответствующего глубокого дыхания и, следовательно, большей вместимости легких. Постоянные и регулярные занятия "18 упражнениями" требуют увеличения потребности организма в кислороде, что уже само по себе очень важно для укрепления здоровья. Более того, правильно поставленное дыхание в координации с движениями увеличивает и амплитуду движений диафрагмы, что позволяет не только улучшить функции дыхательного аппарата, но и оказывает массирующее воздействие на внутренние органы человека, в частности, на желудочно-кишечный тракт. А улучшение пищеварения, в свою очередь, приводит к активности обмена веществ.

**6. Зарождение "внутренней" силы при тренировке.** Каждое из "18 упр." требует замедленного темпа выполнения и определенной силы. Конкретно говоря, требует зарождения "внутренней силы". Под "внутренней силой" подразумевается работа внутри мышц. Когда мышцы сжимаются появляется сила трений между тканями мышц, для преодоления которой нужно проделать определенную, подчас большую работу. Поэтому чем больше работа мышц, тем больше зарождается и внутренней силы, тем острее человек чувствует ломоту и разламывание. Отсюда видно, зарождается ли (и в какой мере) внутренняя сила при работе мышц, целиком и полностью отражается на чувстве ломоты и разламывания. Иначе говоря, чувство ломоты и разламывания есть показатель наличия "внутренней силы" при тренировке. Почти каждое из "18 упр." (при условии правильного выполнения) дает ощущение ломоты и разламывания. Чувство ломоты и разламывания есть признак эффективности тренировки. Поэтому нужно следить за тем, чтобы при тренировке появлялось такое чувство. Подытоживая вышеизложенное, можно сказать, что "18 упр.", бесспорно, оказывают благотворное профилактическое и лечебное воздействие на болезни шеи, плеч, поясницы и ног; Как показывают обследования, коэффициент излечиваемости вследствие занятий этими упражнениями сравнительно высок, и он составляет около 90 процентов. Однако, как следует из общего правила медицины, что хорошо для одного человека, не обязательно полезно для другого. Точно так же следует рассматривать и эффективность "18 упр.". Не каждый, кто страдает болями в шее, плечах, пояснице и ногах, может получить ожидаемые результаты. Это объясняется тем, что та или иная профилактическая или лечебная мера в отношении излечиваемости болезни, укрепления эффекта излечения, сохранения здорового состояния организма обуславливается многими факторами. Поэтому одна-единственная мера (как например, занятие только гимнастикой) против того или иного недуга подчас бывает недостаточной для полной излечиваемости болезни. Тут на помощь должны прийти лечение с назначением соответствующих лекарств, психологическая закалка, правильный режим работы и отдыха.

### **НА ЧТО НУЖНО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ**

#### **ОПТИМИСТИЧЕСКОЕ НАСТРОЕНИЕ**

Люди занимаются различными видами спорта, в особенности гигиенической или лечебной гимнастикой, обычно по своей инициативе, то есть активно. Поэтому можно сказать, что предпосылкой к эффективным гимнастическим занятиям является хорошее, оптимистическое настроение. Человек закаляет здоровье. От этого получает пользу не только он сам, но и все общество в целом. Но бывает и так: человек, болеющий хронически, впадает в пессимизм, теряет надежду на выздоровление. Это не только

## ПРЕДИСЛОВИЕ

отрицательно сказывается на его работе, учебе и жизни, но со временем падает сопротивление его организма болезни, ухудшается общее состояние здоровья, появляются другие болезни. Человек впадает в порочный круг хронических заболеваний. Таким больным разумно посоветовать: какому бы тяжелому заболеванию вы ни подверглись, помимо активного принятия мер излечения, ни в коем случае не следует упускать из виду и, тем более, недооценивать душевную силу в борьбе с болезнями, важное значение наличия оптимистического настроения в борьбе с недугами. Этот совет основан на том, что способность человеческого организма противостоять болезням зависит не только от функционального состояния различных органов тела, но и имеет непосредственную связь с душевным состоянием человека. Правильный душевный подход к болезням способствует мобилизации субъективной активности и, в частности, резервных сил различных органов в победе над болезнями. Поэтому человеку, подверженному тем или иным заболеваниям, в особенности хроническим заболеваниям, не следует волноваться, тревожиться, падать духом, а тем более терять веру в выздоровление. Оптимистическая настроенность, открытая душа, радостное настроение - вот необходимые условия для повышения функций центральной нервной системы, обменных процессов тела, для мобилизации всех активных факторов внутри человека, способствующим излечиванию болезней. Это чрезвычайно важное условие в борьбе с болезнями, которое необходимо учесть каждому больному.

## ПРАВИЛЬНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ

Каждое упражнение в "18 упр." составлено с учетом излечения болезней шеи, плеч, поясницы и ног. Поэтому правильно ли выполняются эти упражнения - прямо отражается на эффекте излечения. Чтобы движения были правильными, нужно обратить особое внимание на следующее: 1. Строго следовать пояснениям, сопровождающим каждое упражнение. Пояснения - это основа для правильного выполнения. 2. Уяснить структуру каждого упражнения. Необходимо уяснить, какие мышцы требуется привести в движение, и в каких местах должно появиться то или иное ощущение. 3. Необходимо добиться того, чтобы в мышцах, получивших силовую нагрузку при выполнении упражнений, непременно ощущались ломота и разламывание. Если такого ощущения не чувствуется, то это значит, что движения выполняются неправильно.

## ОЩУЩЕНИЕ ЛОМОТЫ И РАЗЛАМЫВАНИЯ

Выше уже говорилось, что если нет ощущения ломоты и разламывания, то это значит, что движения выполняются неправильно. Здесь нужно добавить, что недостаточная амплитуда движений тоже мало способствует появлению такого ощущения. Например, при выполнении упражнения "Повороты головы в разные стороны" (первый комплекс, первое упражнение) тренируются, главным образом, мышцы шеи и шейные позвонки. Во время движения шеи в мышцах и мягких тканях ощущается ломота и разламывание. Если движения выполняются неправильно, скажем, при выпячивании живота поднимается голова, а при "вбирании" в себя живота опускается голова, то получается, что силовая нагрузка падает не на шею, а на поясницу, и в шее не будут чувствоваться ломота и разламывание. Кроме этого, еще нужно принять во внимание следующее: ощущение ломоты и разламывания в мышцах говорит об активизации процесса обмена веществ в них. Чем активнее этот процесс, тем быстрее восстанавливаются нормальные функции мышц в тех или иных частях тела. Отсюда можно сделать вывод, что наличие чувства ломоты и разламывания в мышцах имеет прямое отношение к повышению общего состояния человеческого организма.

### **РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

Жизненная практика показывает, что правильный распорядок дня полезен для здоровья. Со временем такой распорядок становится неотъемлемой частью жизни, входит в привычку. Это фиксируется в центральной нервной системе, повышает ее функциональные способности, стимулирует обменный процесс в организме. Если включить "18 упр." в режим дня и задаться целью сделать их жизненной необходимостью, то это будет очень полезно для сокращения сроков восстановления здоровья, укрепления эффекта излечения и вообще полезно для организма в целом. Перерывы в занятиях без особых причин неоправданы. Ибо это нарушает нормальный режим дня, снижает эффект лечения. Большие перерывы грозят возможностью сведения на нет результатов занятий. Поэтому рекомендуется заниматься "18 упражнениями" регулярно и систематически, желательно без перерывов.

### **ПОСТЕПЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ НАГРУЗОК**

"18 упр." по своей структуре несложны и потому доступны всем желающим. Их можно выполнять вне зависимости от времени и места. Насчет частоты и продолжительности занятий нужно сказать, что здесь нет и не может быть общих рекомендаций для всех. Сколько раз в день и как долго выполнять эти упражнения - это полностью зависит от каждого индивидуального лица, зависит от состояния его здоровья, степени заболеваемости, а также продолжительности времени (истории) занятий этими упражнениями. Но если взять среднюю норму, то тем, у кого наблюдаются боли в шее, плечах, пояснице и ногах, можно посоветовать делать "18 упр." три раза в день по 30 - 45 минут. А тем, кто желает заниматься этими упражнениями в целях укрепления здоровья, достаточно делать два раза в день по 20 - 30 минут. Конечно, можно и три раза. Здесь важно то, чтобы после занятий чувствовалось легко и свободно, чтоб силовая нагрузка была неполной, чтоб оставался определенный резерв силы. Полные нагрузки, а тем более перегрузки, вредят здоровью. Когда же в результате занятий организм привыкнет к определенной силовой нагрузке, то можно соответственно увеличивать нагрузки. Увеличение нагрузок приводит к новым функциональным изменениям в организме, который, в свою очередь, привыкает к этим увеличенным нагрузкам, приравнивается к ним, и они становятся для него нормой. Здесь нужно подчеркивать п о с т е п е н н о е увеличение нагрузок. Ни в коем случае не допускается на первых порах перегружать организм, гнаться за эффектом тренировки без учета состояния здоровья. Необходимо придерживаться принципа последовательности, постепенного увеличения времени и силовых нагрузок. Как и насколько увеличивать - полностью зависит от конкретных обстоятельств каждого человека в отдельности.

### **ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ**

Вообще говоря, все движения человека проходят в определенном ритме. Движения без соответствующего ритма обычно приводят к усталости тела, такие движения не могут быть продолжительными. Такое явление наблюдается и при занятии физическими упражнениями. Движения в "18 упр." выполняются ритмично. Поэтому каждое движение можно скоординировать с дыханием. Например, поднятие вверх и протягивание в стороны рук проводятся одновременно со вдохом. В это время набирается полная грудь воздуха, что увеличивает поступление кислорода в легкие. При противоположных движениях (руки вниз или вперед) обычно делается выдох. Когда же ритм движений не совпадает с ритмом дыхания, то ненужно особо обращать внимание на координацию. В таком случае дышите свободно и естественно.

## ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС. УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ

Посредством упражнений этого комплекса достигается гладкость движений суставов шеи, плеч, локтей и пальцев, улучшается кровообращение в мягких тканях этих частей тела и функция регулирования жидкости нервов организма, расслабляются спазмы и судороги мышц и других мягких тканей, укрепляется сила мышц и тем самым восстанавливаются двигательные функции шеи, плеч и рук.

Движения комплекса активизируют работу печени и дыхательного аппарата, стимулируют процесс пищеварения, нормализуют функции головного мозга.

### 1. ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ В РАЗНЫЕ СТОРОНЫ

**Исходное положение (И.п.):** Стоя, ноги врозь (чуть шире плеч), руки на поясе, большие пальцы рук обращены назад **рис. 1**.

**Выполнение:** 1. Голову максимально повернуть налево. Смотреть налево-вперед **2**.

2., 4., 6., 8. Вернуться в исходное положение.

3. Голову максимально повернуть направо. Смотреть направо-вперед **3**.

5. Поднять голову и смотреть в небо **4**.

7. Опустить голову и смотреть в землю. Подбородок в это время касается ключиц **5**.

**Проделать 4 – 8 раз. Замечание:** При движениях головы налево, направо, вверх и вниз сохранять прямое положение туловища и не выпячивать живот.

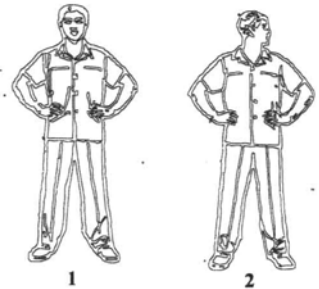
**Ощущение:** Ломота и разламывание в мышцах шеи.

**Применение:** При внезапном вывихе шеи (например, растяжении шейных жил во время сна), а также хронических заболеваниях мягких тканей шеи (как например, потере двигательных функций шеи в результате паталогических изменений).

### 2. НАТЯГИВАНИЕ ЛУКА ВПРАВО И ВЛЕВО

**И.п.:** Стоя, ноги врозь (чуть шире плеч), руки, согнутые в локтях и ладонями вперед, от лица на расстоянии примерно 30 см образуют своеобразный круг. Смотреть вперед **6**.

**Вып.:** 1. Руки расходятся в стороны, одновременно сжимать кисти в



## ИЮ БОЛЕЙ В ШЕЕ И ПЛЕЧАХ

### 1

«пустой», то есть в полусжатый кулак, причем пальцы рук обращены вперед. Голова поворачивается налево. Смотреть через щель пустого кулака вдаль. Грудь слегка выпятить. Предплечья находятся в вертикальном положении по отношению к полу [7].



7

2. Вернуться в И.п.

3 и 4. Подобно 1 и 2, но только в противоположную сторону [8].

**Проделать 4 – 8 раз. Замечание:** При расхождении рук в стороны не приподнимать плечи. Максимально приближать лопатки к позвоночнику. Локти держать на одном уровне.



8

**Ощущение:** Ломота и разламывание в мышцах шеи плеч и спины. Чувство ломоты может передаваться и мышечным группам рук. Вместе с тем грудь дышит свободно и легко.

**Применение:** При ломоте в шее, плечах и спине, при потере двигательных функций этих частей тела, а также онемении рук и затруднениях дыхания.



9



10

### 3. ПОДНЯТИЕ ВВЕРХ РУК

**И.п.:** Стоя, ноги врозь (чуть шире плеч), поднять по бокам руки, согнутые в локтях. Кисти рук сжать в «пустые», то есть в полусжатые кулаки, которые должны быть подняты выше плеч. Пальцы сжатых в «пустые» кулаки рук обращены вперед [9].

**Вып.:** 1. Разжимая кулаки, одновременно поднять руки до отказа вверх. Ладони рук обращены вперед. Руки и ноги образуют две вертикальные линии. Поднять голову и смотреть на левую руку [10].

2. Вернуться в И.п.

3 и 4. Подобно 1 и 2, но только смотреть в противоположную сторону [11].

**Проделать 4-8 раз в каждую сторону. Замечание:** При поднятии вверх рук рекомендуется выпячивать грудь и чуть вобрать в себя живот. Дышать свободно.

**Ощущение:** Ломота и разламывание мышц плечевого пояса, шеи и поясницы (при выпячивании груди и вбирании в себя живота).



11



12

## ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС. УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ

**Сфера применения:** При ломоте в шее, плечах и спине, а также нарушениях функций плечевых суставов (как например, при затруднениях поднять что-либо выше головы).

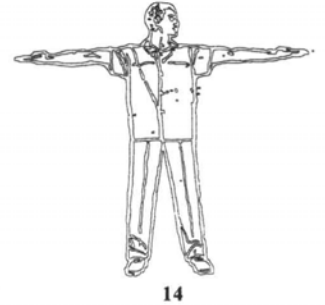


### 4. ВЫПРЯМЛЕНИЕ ГРУДИ

**И.п.:** Стоя, ноги врозь (чуть шире плеч). Руки скрещены у живота. Левая рука находится впереди правой [12].

**Вып.:** 1. Скрещенные руки поднять кверху. Смотреть на тыльную сторону левой руки [13].

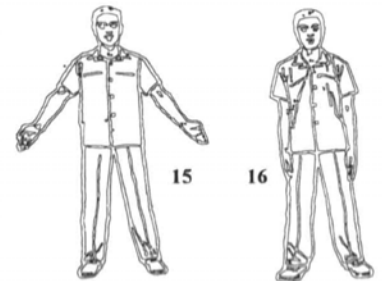
2. Обе руки, описывая дугу по бокам, - опускаются и возвращаются в исходное положение. При опускании рук, когда они доходят до плеч, ладони обращены вверх, а дальше они постепенно переворачиваются вперед и, наконец, к себе. Смотреть (когда руки опускаются до плеч) на ладонь левой руки [14, 15].



3 и 4. Подобно 1 и 2, но только смотреть на ладонь правой руки.

**Проделать 4 – 8 раз. Замечание:** При поднятии кверху скрещенных рук поднимается и голова, выпячивается грудь и вбирается в себя живот.

**Ощущение:** При поднятии кверху скрещенных рук чувствуется ломота и разламывание в мышцах шеи и плечевого пояса.



**Применение:** При ослаблении двигательных функций плечевых суставов, а также ломоте в шее, спине и пояснице.

### 5. ПОЛЕТ РУК

**И.п.:** Стоя, ноги врозь (чуть шире плеч) [16].

**Вып.:** 1. Обе руки, сгибаемые в локтях, медленно поднимаются по бокам локтями вверх, образуя движение «полета». Локти доходят до уровня выше плеч. Тыльные стороны рук обращены друг к другу. Голова поворачивается налево [17, 18].

2. Локти опускаются вниз и доходят до уровня груди. В это время обе руки переворачиваются и оказываются ладонями друг против



## 10 БОЛЕЙ В ШЕЕ И ПЛЕЧАХ

2

друга. Затем руки медленно опускаются у груди вниз и возвращаются в исходное положение **19**.

3 и 4. То же, что 1 и 2, но только голову поворачивать направо.

**Проделать 4 – 8 раз. Замечание:** При поднятии рук локтями вверх не приподнимать плечи. Запястья рук расслаблены. Локти должны быть подняты так, чтобы предплечья образовали движение «полета».



19

**Ощущение:** Явственные ломота и разламывание в мышечных группах плечевого пояса. Ломоту испытывают и оба бока.

**Сфера применения:** Это упражнение применяется при нарушении двигательных функций плечевых суставов (например, при предплечевом воспалении), а также нарушении функций движений верхних конечностей.

### 6. ПОДНЯТИЕ ВВЕРХ ЖЕЛЕЗНОЙ РУКИ.

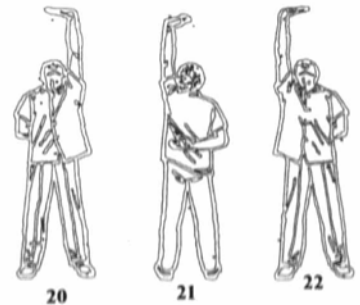
**И.п.:** Стоя, ноги врозь (чуть шире плеч) **16**.

**Вып.:** 1. Левая рука, сохраняя прямое разогнутое положение, описывает полукруг в левую сторону и поднимается вверх до вертикального положения ладонью кверху. Во время этого движения неотрывно смотреть на тыльную сторону поднимаемой левой руки. Одновременно с этим правая рука, согнутая в локте, выносится за спину и тыльной стороной тесно соприкасается с левой частью поясницы. **20, 21**.

2. Левая рука опускается по тому же направлению, по которому она поднималась, а тело возвращается в исходное положение.

3 и 4. Подобны 1 и 2, но только поднимается правая рука **22**.

**Проделать 4 – 8 раз.**



20

21

22

**Замечание:** При поднятии вверх рук сохранять прямое положение туловища и рук. Смотреть на тыльные стороны поднимающихся и опускающихся рук.

**Ощущение:** Ломота и разламывание в соответствующей стороне шеи и левом или правом плече (смотря какая рука поднята) при поднятии рук вверх до вертикального положения ладонями кверху. Кроме того, грудь дышит свободно и легко.

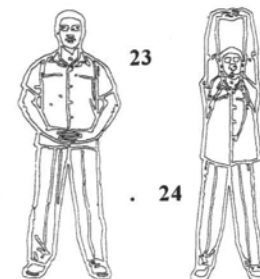
**Сфера применения:** При нарушении двигательных функций плечевых суставов, постоянных болях в шее, плечах, пояснице, а также при плохом пищеварении желудка.

## ВТОРОЙ КОМПЛЕКС. УПРАЖНЕНИЯ ПО ПР

Посредством упражнений этого комплекса достигается гладкость движений суставов бедер и позвоночника, расслабляются спазмы и судороги мягких тканей поясницы и спины. Эти движения укрепляют мышцы поясницы и передней стенки живота, восстанавливают их нормальную деятельность. Также движения данного комплекса упражнений способствуют выпрямлению позвоночника, улучшению работы селезенки и почек, развивают функции дыхания и, наконец, стимулируют накопление сил в организме.

**1. "ПОДПИРАНИЕ НЕБА" ОБЕИМИ РУКАМИ**

И.п.: Стоя, ноги врозь (чуть шире плеч). Пальцы рук переплетаются и держатся у живота. Ладони обращены кверху **рис. 23**.



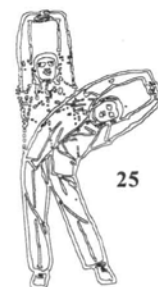
**Вып.:** 1. Обе руки в таком положении поднимаются до лица, затем ладони по ходу движения перевертываются и ладонями кверху продолжают подниматься над головой до вертикального положения. Голова при этом поднимается, а грудь – чуть выпячивается **24**.

2. Стоя в таком положении один раз наклонить туловище влево **25**.

3. Наклонить туловище влево еще раз.

4. Обе руки опускаются по бокам и тело возвращается в И.п..

5 - 8. Подобно 1 - 4, но только наклонять туловище в противоположную сторону.



**Проделать 2 – 4 раза в каждую сторону. Замечание:** Когда руки ладонями кверху «подпирают небо» туловище и руки держать прямыми. При наклонах туловища в стороны не двигать суставами бедра.

**Ощущение:** Явственные ломота и разламывание в мышцах боковых частей тела и поясницы. Чувство ломоты и разламывания передается и плечам, рукам, пальцам рук.

**Сфера применения:** При нарушении двигательных функций поясницы, неповоротливости или искривлении позвоночника.

**2. ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА И ВЫТАЛКИВАНИЕ ВПЕРЕД РУК.**

И.п.: Стоя, ноги врозь (чуть шире плеч). Обе руки со сжатыми кулаками пальцами кверху прижать к бокам **26**.

**Вып.:** 1. Правая рука ладонью вперед выталкивается вперед. Одновременно с этим туловище поворачивается влево на 90°. Смотреть налево-назад. Локоть левой руки тоже

ПРЕЖДЕНИЮ БОЛЕЙ В ПОЯСНИЦЕ И СПИНЕ

направлена налево-назад. Кулак левой руки прижат к боку. Обе руки находятся на одной линии **27, 28**.



2. Вернуться в И.п..

3 и 4. Подобно 1 и 2, но только с левой руки.

**Проделать 2 – 4 раза в каждую сторону. Замечание:** Рука

выталкивается вперед медленно и с определенной «внутренней силой».

При повороте туловища сохранять прямое положение тела, в особенности, ног. Повороты делать тоже с определенной силой.

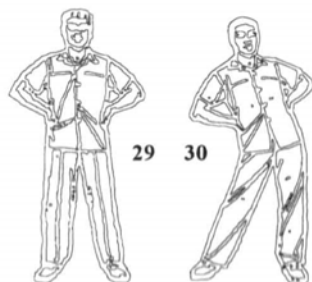


**Ощущение:** Явственные ломота и разламывание в пояснице при выталкивании вперед рук и повороте туловища. Чувство ломоты и разламывания испытывают и плечи, и спина.

**Сфера применения:** При повреждениях мягких тканей плеч, спины и поясницы, в частности, при болях в пояснице, онемении рук и омертвлении мышц рук.

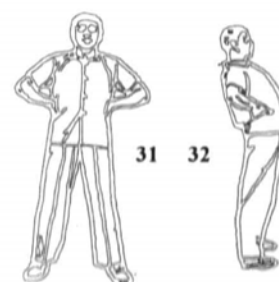
### 3. КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ТУЛОВИЩА

И.п.: Стоя, ноги врозь (чуть шире плеч). Руки на поясе. Большие пальцы рук обращены вперед **29**.

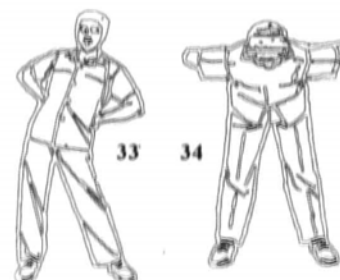


**Вып.:** 1, 2, 3, 4. Обе руки поочередно и с определенной силой толкают таз и по часовой стрелке поворачивают туловище на  $360^\circ$  **30, 31, 32, 33, 34**.

5 - 8. Подобно 1 - 4, но только против часовой стрелки.



**Проделать 2 – 4 раза в каждую сторону. Замечание:** При выполнении кругового движения в течение первых трех счетов (здесь и далее – проделать упражнение один раз (в одну сторону) – значит произвести четыре счета: раз, два, три, четыре. Когда же счет доходит до восьми: пять, шесть, семь, восемь, то упражнение по существу уже проделано два раза (в обе стороны)) поясница проделывает большую часть пути (то есть больше  $180^\circ$ ). При последнем,



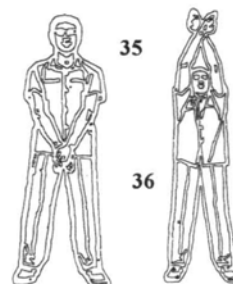
то есть четвертом счете поясница расслабляется. Следить за тем, чтобы при круговом движении поясница держалась мягко и свободно. Ноги не сгибать.

**Ощущение:** Явственные ломота и разламывание в пояснице.

**Сфера применения:** При внезапном вывихе поясницы и постоянных в ней болях при сутуловатости, а также при ломоте в пояснице у крестца из-за постоянного вынужденного сохранения тела в определенной позе.

#### 4. РАСКИДЫВАНИЕ РУК В СТОРОНЫ И НАКЛОНЕНЫ ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД

И.п.: Стоя, ноги врозь (чуть шире плеч). Руки ладонями к себе опущены и скрещены у места ниже живота **35**.



**Вып.:** 1. Обе руки в таком положении поднимаются вверх. Поднять голову, выпятить грудь, вобрать в себя живот. Смотреть на тыльные стороны рук **36**.

2. Обе руки ладонями вверх опускаются до уровня плеч **37**.

3. Наклонять туловище вперед на  $90^\circ$ . Ладони рук при этом поворачиваются книзу **38**.

4. Обе руки опускаются до пола и опять скрещиваются **39**.

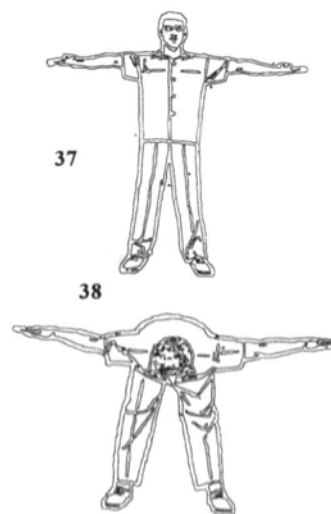
5. Выпрямить туловище и вернуться в положение движения 1.

По возможности плечами соприкоснуться с ушами.

6 - 8. Подобно 2 - 4. На 8-ом счете тело возвращается в И.п.

**Проделать 2 – 4 раза в каждую сторону. Замечание:** Это упражнение, главным образом, укрепляет поясничные мускулы.

При наклонении туловища вперед и его выпрямлении следить за тем, чтобы пояс был гибок и сгибался на  $90^\circ$ . При наклонении туловища вперед и опускании рук ноги должны быть прямыми, причем пальцы рук по возможности касаются пола.



**Ощущение:** Явственные ломота и разламывание в пояснице. Чувство ломоты и разламывания испытывает и мышечная группа задней стороны ног при касании пальцев рук пола.

**Сфера применения:** При ломоте в шее спине и пояснице.

#### 5. СТОЙКА ВЫПАДА И ПРОТЯГИВАНИЕ ВПЕРЕД РУК

И.п.: Стоя, ноги широко расставить врозь. Кисти рук, сжатые в кулаки пальцами вверх, на поясе **40**.

**Вып.:** 1. Туловище поворачивается влево. Левая нога принимает стойку



ПРЕЖДЕНИЮ БОЛЕЙ В ПОЯСНИЦЕ И СПИНЕ

выпада. Одновременно с этим правая рука ладонью влево протягивается вперед-кверху [41].

2. Вернуться в И.п.

3. и 4. Подобно 1 и 2, но только в противоположную сторону.

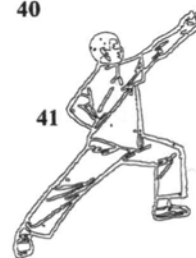
**Замечание:** При принятии стойки выпада и протягивании вперед руки следить за тем, чтобы рука, поясница и нога, которая позади, были прямыми. Кроме этого, при протягивании руки вперед поворот туловища в сторону согнутой у пояса руки делать с определенной силой.

**Ощущение:** Явственные ломота и разламывание в пояснице и ногах.

**Сфера применения:** Тем, у кого наблюдается постоянная ломота в пояснице, спине, верхних и нижних конечностях, а также онемение этих частей тела.



40



41

## 6. КАСАНИЕ НОГ ЛАДОНЬМИ С ПЕРЕПЛЕТЕННЫМИ ПАЛЬЦАМИ

**И.п.:** Стоя, ноги вместе [42].

**Вып.:** 1. Руки с переплетенными пальцами опущены ниже живота, затем они поднимаются и перед лицом перевертываются ладонями кверху. Смотреть на тыльные стороны ладоней [43].

2. Наклонить туловище вперед [44].

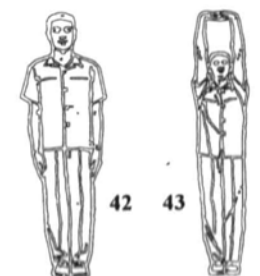
3. Ладони с переплетенными пальцами рук касаются тыльной поверхности стопы [45].

4. Выпрямить туловище и вернуться в И.п.

**Проделать весь цикл движений 4 – 8 раз. Замечание:** При наклоне туловища вперед ягодицы естественно перемещаются назад. Ноги держать прямыми. При опускании с переплетенными пальцами рук к ногам стараться коснуться поверхности стопы.

**Ощущение:** Явственные ломота и разламывание в мышечных группах поясницы и задней стороны ног.

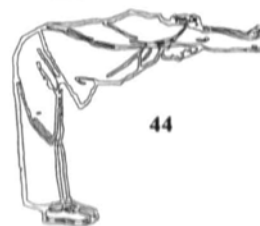
**Сфера применения:** При повреждениях мягких тканей поясницы и ног, трудностях при повороте туловища, искривлении позвоночника, ломоте и онемении ног, а также затруднениях при сгибании и выпрямлении ног.



42



43



44



45

### ТРЕТИЙ КОМПЛЕКС. УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ БС

Посредством упражнений этого комплекса достигается гладкость движения бедренных, коленных и щиколотных суставов, укрепляются мышцы поясницы, живота, ягодиц и ног, расслабляются спазмы и судороги мягких тканей ягодиц и ног, улучшаются их двигательные функции. Кроме того, упражнения этого комплекса помогают преодолеть искривление позвоночника, ненормальное положение тазового кольца.



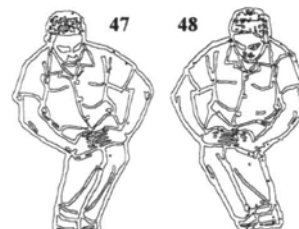
46

#### 1. ПОВОРОТЫ КОЛЕН НАЛЕВО И НАПРАВО

**И.п.:** Чуть наклонить верхнюю часть туловища вперед. Руки положить на колени.

Смотреть на пол **46**.

**Вып.:** 1. Ноги согнуть, то есть как бы "присесть". Прodelать круговое движение колен по часовой стрелке. Когда ноги оказываются в задней части круга, то они естественно выпрямляются **47, 48**.



2. Выпрямить ноги и вернуться в **И.п.**.

3 и 4. Подобно 1 и 2, но только круговое движение колен против часовой стрелки.

Повторить 2 – 4 раза в каждую сторону. **Замечание:** При круговых движениях колен стараться, чтобы «круг» был как можно большим, причем не поднимать пятки ног.

**Ощущение:** Ломота и разламывание в коленных и щиколотных суставах.

**Сфера применения:** При ломоте, разламывании и бессилии коленных и щиколотных суставов.

#### 2. СГИБАНИЕ РАССТАВЛЕННЫХ НОГ И ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА

**И.п.:** Стоя, ноги широко врозь. Носки обращены чуть вовнутрь. Руки на поясе. Большие пальцы рук обращены назад **49**.



49

**Вып.:** 1. Согнуть правую ногу **50**. Одновременно с этим верхнюю часть туловища повернуть налево на 45° **51**.

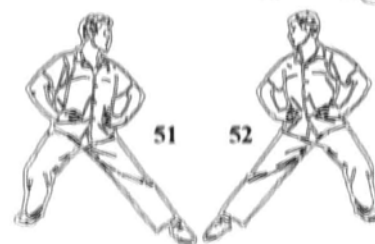


50

2. Вернуться в **И.п.**.

3 и 4. Подобно 1 и 2, но только в противоположную сторону

**52**.



51

52

Повторить 2 – 4 раза в каждую сторону. **Замечание:** Колено и носок согнутой ноги должны находиться на одной вертикальной линии. Туловище держать прямо.

**Ощущение:** Ломота и разламывание в мышечных группах прямой ноги и четырехглавой мышцы бедра сгибаемой ноги.

**Сфера применения:** При болях в пояснице, ягодицах и ногах, а также затруднениях в движениях бедренных, коленных и щиколотных суставов.



### 3.ПРИСЕДАНИЕ НА КОРТОЧКИ И ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГ

**И.п.:** Стоя, ноги вместе **42**.

**Вып.:** 1. Чуть наклонить туловище вперед. Руки пальцами вниз на колено. Ноги держать прямыми **53**.



2. Опуститься на корточки. Руки на коленях. Пальцы рук обращены друг к другу **54**.

3. Ладонями рук коснуться тыльной поверхности стопы, а затем выпрямить ноги **55**.

4. Вернуться в **И.п.**

**Проделать 4 – 8 раз. Замечание:** При выполнении движения 3 (то есть на 3-м счете, как это показано на рис. 55) обязательно сначала ладонями рук коснуться тыльной поверхности стопы, и только затем. выпрямить ноги. Совершенно недопустимо одновременное выполнение этих двух движений



**Ощущение:** Ломота и разламывание в мышечных группах ног и коленных суставов при движении «опуститься на корточки».

**Сфера применения:** При затруднениях в движении бедренных и коленных суставов, а также омертвлении мышц нижних конечностей из-за постоянных затруднений при их сгибании и выпрямлении.

### 4. ПОДНЯТИЕ РУКИ ДО ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ЛАДОНЬЮ ВВЕРХ С УПОРОМ ДРУГОЙ О КОЛЕНО

**И.п.:** Стоя, ноги врозь (на ширине плеч) **56**.

**Вып.:** 1. Наклонить туловище вперед. Правую руку положить на колено левой ноги **57**.

2. Выпрямить туловище. Левую руку поднять до вертикального положения ладонью вверх. Пальцы ладони направлены в правую сторону. Смотреть на тыльную сторону поднятой левой руки. Одновременно с этим согнуть колени. Центр тяжести тела между ногами **58**.

3. Наклонить туловище вперед. Выпрямить ноги, левую руку положить на колено правой ноги **59**.



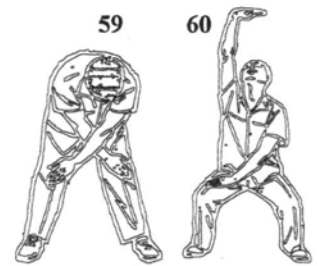
**ТРЕТИЙ КОМПЛЕКС. УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ БС**

4. То же, что 2, но с правой руки, то есть правую руку поднять до вертикального положения ладонью вверх **60**.

5. Подобно 3, но с правой руки, то есть правую руку положить на колено левой ноги.

6., 7. То же, что 2., 3.

8. Вернуться в **И.п.**



**Проделать 2 – 4 раза в каждую сторону. Замечание:** При выпрямлении туловища сгибаются в колене ноги, как будто сидишь «в седле». Центр тяжести тела при этом должен быть между ногами. При поднятии рук до вертикального положения ладонями вверх следить за тем, чтобы руки действительно были вертикальными.

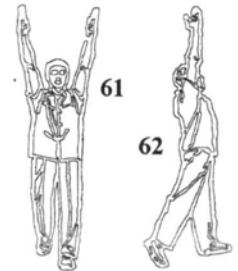
**Ощущение:** Ломота и разламывание в четырехглавых мышцах бедер. Ломоту и разламывание при этом испытывают спина, и поясница.

**Сфера применения:** При ломоте в пояснице и ногах, а также нарушении их нормальных двигательных функций.

### **5. ОБХВАТ РУКАМИ КОЛЕНА У ГРУДИ.**

**И.п.:** Стоя, ноги вместе.

**Вып.:** 1.левой ногой сделать шаг вперед. Тяжесть тела при этом перемещается на левую ногу. Правую ногу держать прямой, пятка поднимается с пола. Одновременно с этим поднять кверху обе руки ладонями друг против друга. Выпятить грудь. Чуть поднять голову **61, 62**.



3. Вернуться к положению движения 1.

4. Вернуться в **И.п.**

5. - 8. Подобно 1. - 4, но с правой ноги, то есть правая нога делает шаг вперед.

**Повторить 2 – 4 раза в каждую сторону. Замечание:** При движении 1, когда тяжесть тела перемещается на левую ногу, сохранять устойчивость тела. Стараться, чтобы поднятая к груди согнутая нога как можно ближе и теснее соприкасалась с грудью. Другую, опорную ногу, держать прямо. Тем, кому это упражнение выполнить трудно (особенно людям пожилым), можно его не делать.

**Ощущение:** Ломота и разламывание мышечных групп передней стороны поднятой ноги и мышечных групп задней стороны опорной ноги и мышечных групп задней стороны опорной ноги.

2. Опустить обе руки по бокам. Одновременно с этим поднять согнутую в колене правую ногу так, чтобы колено находилось перед грудью. Обеими руками обхватить колено. Левая нога по-прежнему держится прямо **63**.



63

**Сфера применения:** При ломоте в ягодицах и ногах, а также при нарушениях функций сгибания и выпрямления ног.

## 6. ХОДЬБА НА МЕСТЕ

**И.п.:** Стоя, ноги вместе.

Руки на поясе. Большие пальцы рук обращены назад **64**.



64

65

**Вып.:** 1.левой ногой сделать шаг вперед. Тяжесть тела при этом перемещается на левую ногу. Пятка правой ноги в это время естественно поднимается с пола **65**.

2. Пятку правой ноги опустить на пол. Правая нога чуть согнута в колене. Тяжесть тела при этом перемещается на правую ногу.



66

67

В это время поднимается с пола пятка левой ноги **66, 67**.

3. Правой ногой сделать шаг вперед. Тяжесть тела при этом перемещается на правую ногу. В это время поднимается с пола пятка левой ноги.

4. Пятку левой ноги опустить на пол. Левая нога чуть согнута в колене. Тяжесть тела при этом перемещается на левую ногу. Поднять носок правой ноги.

5. Тяжесть тела перемещается вперед, на правую ногу. Поднимается пятка левой ноги.

6. Тяжесть тела перемещается назад, на левую ногу. Левая нога чуть согнута в колене. Поднять носок правой ноги.

7. Выпрямить левую ногу. Правая нога делает шаг назад и чуть сгибается в колене. Тяжесть тела при этом перемещается назад, на правую ногу.

8. Вернуться в **И.п.**

**Проделать 4 – 8 раз. Замечание:** При перемещении тяжести тела нужно строго различать настоящий шаг от шага "мнимого", то есть легкого шага. Туловище держать прямым. Помимо этого следить за координированностью движений.

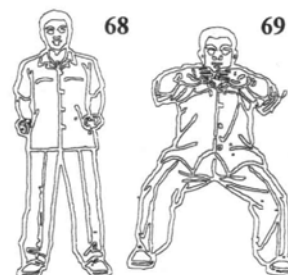
**Ощущение:** Ломота и разламывание в суставах ног и щиколоток.

**Сфера применения:** При ломоте в нижних конечностях и недостаточной подвижности их суставов.

#### ЧЕТВЕРТЫЙ КОМПЛЕКС. УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ БОЛЕЙ

Посредством движений этого комплекса упражнений достигается гладкость движений суставов конечностей, устраняются боли в суставах, укрепляются мышцы конечностей, расслабляются спазмы и судороги в мягких тканях конечностей.

Движения данного комплекса упражнений помогают улучшению функций движений конечностей, восстановлению способности движения позвоночника и положительно влияют на всестороннюю работоспособность человеческого организма.



##### 1. "СИДЯ В СЕДЛЕ", ВЫТАЛКИВАТЬ ВПЕРЕД РУКИ.

**И.п.:** Стоя ноги врозь (чуть шире плеч). Кисти рук, сжатые в кулаки, на поясе **68**.

**Вып.:** 1. Согнуть ноги, «присесть» как будто сесть на седло. Одновременно с этим обе руки перевертываются вовнутрь, то есть левая рука перевертывается по часовой стрелке, а правая – против, поднимаются до груди ладонями вперед (пальцы рук обращены друг к другу) и выталкиваются вперед **69, 70**.



2. Вернуться в **И.п.**.

**Прodelать 4 – 8 раз. Замечание:** При выталкивании вперед рук стараться, чтобы тыльные стороны ладоней составляли угол в  $90^\circ$  по отношению к вытянутым рукам, а пальцы рук – находились друг против друга на прямой линии. Руки держать прямыми. Сидеть «в седле» также прямо.

**Ощущение:** Ломота и разламывание в суставах запястья. а также в руках и четырехглавых мышцах бедер.

**Сфера применения:** При ломоте и болях в суставах верхних и нижних конечностей, особенно в коленных суставах.

##### 2. НОГИ В «ПОЛОЖЕНИИ ОТДЫХА И ВЫТАЛКИВАНИЕ РУК В СТОРОНЫ.

**И.п.:** Стоя, ноги врозь (чуть шире плеч). Кисти рук, сжатые в кулаки, на поясе.

**Вып.:** 1. Используя пятки обеих ног как оси, повернуть туловище через левый бок назад ровно на  $180^\circ$ . Таким образом ноги скрещиваются, причем левая нога оказывается впереди правой **71**, вид сзади.



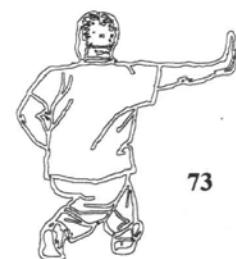
2. В таком положении присесть и получается стойка ног, известная

В СУСТАВАХ ВЕРХНИХ И НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ.

1

под названием «положение отдыха» [72, вид сзади).

3. Правая рука ладонью вперед выталкивается вперед, то есть на правую сторону. Левая рука, согнутая в локте со сжатой в кулак кистью по-прежнему на поясе. Смотреть прямо в левую сторону [73,



вид спереди; 74, вид сзади].

4. Вернуться в И.п.

5. - 8. То же, что 1. - 4., но только в противоположную сторону.

**Прodelать 2 – 4 раза в каждую сторону. Замечание:** При стойке ног «положение отдыха» сохранять прямое положение и устойчивость всего тела. Рука выталкивается вперед медленно и с определенной силовой нагрузкой.



**Ощущение:** Явственные ломота и разламывание в коленных и щиколотных суставах, а также ногах.

**Сфера применения:** При ломоте в суставах верхних и нижних конечностей, а также в шее, плечах, пояснице и ногах.

### 3. "ДОСТАТЬ ДО НЕБА И КОСНУТЬСЯ ЗЕМЛИ"

**И.п.:** Стоя, ноги вместе. Руки со сжатыми в кулаки кистями и согнутые в локтях на поясе. Пальцы сжатых в кулаки кистей обращены вверх [75].

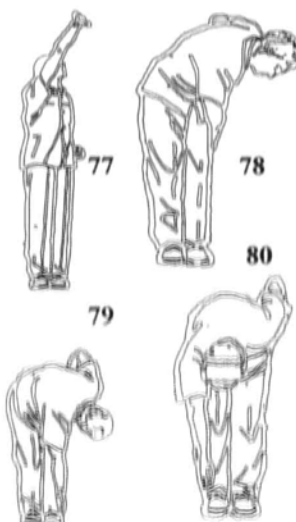
**Вып.:** 1. Поднять правую руку до вертикального положения ладонью вверх. Смотреть на тыльную сторону ладони поднятой руки [76].

2. Повернуть туловище налево на 90° [77].

3. Правая рука у левого бока опускается до пояса. В это время наклонить туловище влево-вперед, а правая рука продолжает опускаться вниз и достигает внешней стороны подъема левой ноги [78, 79].

4. Повернуть туловище направо. Ладонью правой руки коснуться поверхностей обоих подъемов ног и, под конец, – внешней стороны подъема правой ноги. Вернуться в И.п. [80].

5. - 8. То же, что 1. - 4., но только в противоположную сторону.



## ЧЕТВЕРТЫЙ КОМПЛЕКС. УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ БОЛЕЙ

**Прodelать 2 – 4 раза в каждую сторону. Замечание:** Когда туловище наклоняется налево- (или направо-) вперед, ноги должны быть по-прежнему прямыми.

**Ощущение:** Ломота и разламывание в плечах, пояснице и ногах.

**Сфера применения:** При ломоте в плечах, спине, пояснице и ногах.



#### 4. ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА И ГОЛОВЫ

**И.п.:** Стоя, ноги широко врозь. Кисти рук, сжатые в кулаки, на поясе **81**.

**Вып.:** 1. Повернуть туловище налево-назад так, чтобы левая нога приняла стойку выпада. Смотреть на левое плечо. Одновременно с этим правая рука выталкивается вперед-вверх. Таким образом правая рука и правая нога образуют прямую линию **82**

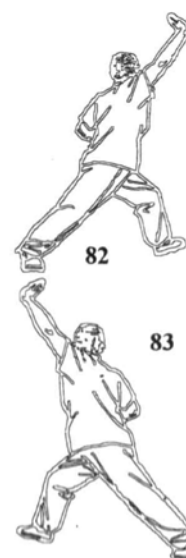
2. Вернуться в И.п..

3 и 4. То же, что 1 и 2, но только в противоположную сторону **83**.

**Прodelать 2 – 4 раза в каждую сторону. Замечание:** Когда туловище поворачивается налево-назад, то левая нога поворачивается на месте, используя пятку как ось. Правая же нога стоит на месте. При стойке выпада нога, которая позади, сохраняет прямое положение, причем касается пола всей ступней.

**Ощущение:** Ломота и разламывание в шее, плечах, пояснице и ногах.

**Сфера применения:** При ломоте в суставах верхних и нижних конечностей, а также в плечах, пояснице и, особенно в ногах.



#### 5. ВЫТАЛКИВАНИЕ НОГ НАЛЕВО И НАПРАВО

**И.п.:** Стоя, ноги врозь (на ширине плеч). Руки на поясе. Большие пальцы рук обращены назад **84**.

**Вып.:** 1. Левая нога, согнутая в колене и с загнутым внутрь носком, поднимается вверх (не доходя до колена правой ноги). Затем медленно и с определенной силой выталкивается направо-вперед **85, 86**.

2. Вернуться в исходное положение.

3 и 4. То же, что 1 и 2, но только с правой ноги.

**Прodelать 2 – 4 раза в каждую сторону. Замечание:** Нога



В СУСТАВАХ ВЕРХНИХ И НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ.

2

выталкивается направо- (или налево-) вперед с определенной силой и держится прямо. При выталкивании ноги сила как будто бы выходит из пятки.

**Ощущение:** Ломота и разламывание в ногах.

**Сфера применения:** При ломоте в бедрах и коленных суставах.

### 6. "ИГРА В НОЖНОЙ ВОЛАН"

**И.п.:** Стоя, ноги вместе. Руки на поясе. Большие пальцы рук обращены назад **87**.

**Вып.:** 1. Поднять колено левой ноги, внутренней стороной ее подъема как бы поддать волан вверх **88**.

2. Поднять колено правой ноги, внутренней стороной ее подъема как бы поддать волан вверх **89**.

3. «Поддать волан» вверх над коленом внешней стороной подъема левой ноги **90**.

4. «Поддать волан» вверх над коленом внешней стороной подъема правой ноги **91**.

5. Поднимая колено левой ноги, «поддать волан» впереди **92**.

6. Поднимая колено правой ноги, «поддать волан» сзади **93**.

7. Согнуть назад левую ногу, стараясь пяткой достать ягодиц **94**.

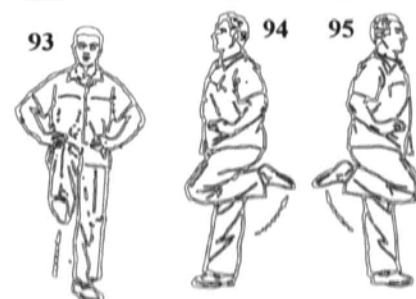
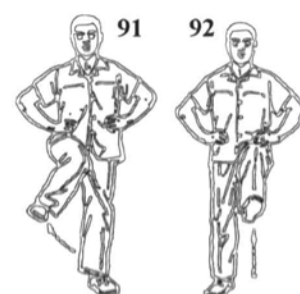
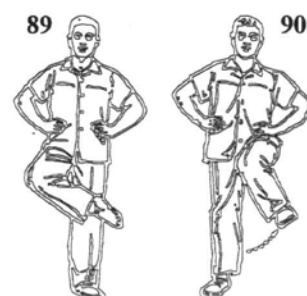
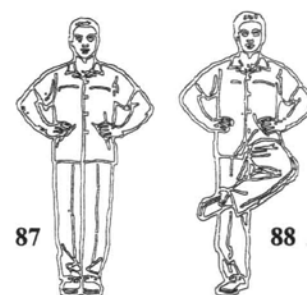
8. Согнуть назад правую ногу, стараясь пяткой достать ягодиц **95**.

После каждого движения тело возвращается в **И.п.**

**Проделать 4 – 8 раз. Замечание:** При сгибании назад ноги бедро принимает вертикальное положение по отношению к полу.

**Ощущение:** Ломота и разламывание в ногах.

**Сфера применения:** При ломоте в бедренных и коленных суставах, а также бессилии нижних конечностей.

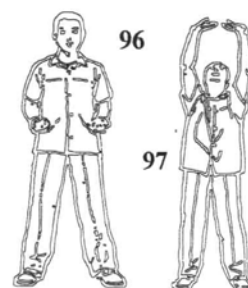


## ПЯТЫЙ КОМПЛЕКС. УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРЕДУП

Этот комплекс упражнений главным образом состоит из движений верхних конечностей. Посредством движений суставов плеч, локтей и запястья достигается гладкость их движений, улучшается кровообращение в мягких тканях верхних конечностей, регулируется работа нервных жидкостей верхних конечностей, расслабляются спазмы и судороги части мягких тканей плечевого пояса, рук и пальцев рук. Этот комплекс упражнений также помогает предупреждению таких заболеваний, как теннисные локти, тендовагинит запястья и пальцев.

### 1. ВЫТАЛКИВАНИЕ РУК В РАЗНЫЕ СТОРОНЫ.

**И.п.:** Стоя, ноги врозь (чуть шире плеч). Кисти рук, сжатые в кулаки, на поясе **96**.



**Вып.:** 1. Обе руки ладонями кверху выталкивать вверх. Пальцы рук обращены друг к другу (большой палец отдельно от остальных четырех пальцев). Смотреть на тыльные стороны ладоней рук **97**.



2. Вернуться в **И.п.**.

3. Руки ладонями вперед выталкивать в стороны. В это время туловище делает поворот налево на 90°. Смотреть на тыльную сторону ладони левой руки **98**.

4. То же, что 2.

5. То же, что 3, но только в другую сторону.

6. То же, что 2.

7. Обе руки ладонями вперед выталкивать в стороны **99**.

8. То же, что 2.



**Проделать 4 – 8 раз. Замечание:** При повороте туловище держать прямым. Ступни ног не отрывать от пола.

**Ощущение:** Ломота и разламывание в шее, плечах, локтях, запястьях и пальцах рук.

**Сфера применения:** При таких заболеваниях, как теннисные локти, тендовагинит запястья и пальцев, а также при ломоте в плечах и пояснице.

### 2. "СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА"

**И.п.:** Стоя, ноги вместе.

**ЕЖДЕНИЮ ТЕНДОВАГИНИТА 1**

**Вып.:** 1. Левая нога делает шаг налево. Одновременно с этим обе руки скрещиваются у груди ладонями в стороны **100**.

2. Ноги согнуть, то есть «присесть» словно на седле. В это время левая рука ладонью вперед выталкивается в левую сторону.

Смотреть на тыльную сторону ладони левой руки. Правая рука, согнутая в локте, поднимается до уровня плеч так, чтобы она лежала на прямой линии по отношению к вытолкнутой вперед левой руки. Кисть правой руки сжимается в пустой кулак, пальцы которого обращены вниз **101**.

3. Кулак правой руки разжимается, и обе руки опускаются вниз ладонями книзу. Одновременно с этим выпрямляются ноги **102**.

4. Вернуться в. И.п.

5. - 8. Подобно 1.- 4, но только в противоположную сторону.

**Прodelать 2 – 4 раза в каждую сторону. Замечание:** При «растягивании лука» по возможности приближать лопатки к позвоночнику.

**Ощущение:** Ломота и разламывание в предплечье, запястье и пальцах рук.

**Сфера применения:** При таких заболеваниях, как теннисные локти, тендовагинит пальцев.

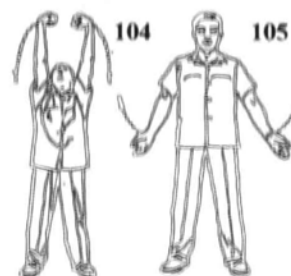
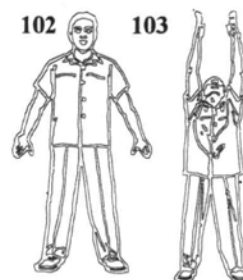
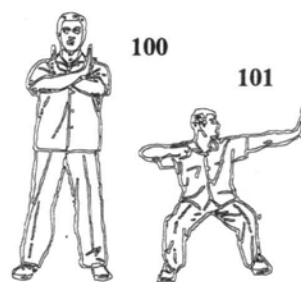
**3. ПОДНИМАНИЕ ВВЕРХ РУК И СГИБАНИЕ ЗАПЯСТИЙ.**

**И.п.** Стоя, ноги врозь (чуть шире плеч). Кисти рук, сжатые в кулаки, на поясе. Пальцы кулаков обращены вверх.

**Вып.:** 1. Кулаки разжать и поднять руки вверх. Ладони рук обращены друг к другу. Поднять голову **103**.

2. Кисти рук сжимаются в кулаки. Их пальцы обращены друг к другу. Затем руки опускаются по бокам, и тело возвращается в **И.п.** **104**.

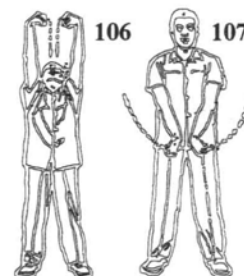
3. Разжать кулаки и опустить руки по швам ладонями наружу. Затем руки по бокам поднимаются вверх и достигают вертикального положения. Ладони рук обращены друг к другу. Поднять голову **105**.



ПЯТЫЙ КОМПЛЕКС. УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРЕДУГ

4. Кисти рук сжать в кулаки, затем повернуть запястья так, чтобы пальцы сжатых кулаков обращались друг к другу. Руки сгибаются в локтях, перед телом опускаются вниз, и тело возвращается в **И.п.** [106, 107].

**Проделать 2 – 4 раза. Замечание:** При поднятии вверх рук нужно слегка выпячивать грудь. Весь цикл движения проделывается столько раз, сколько каждый упражняющийся считает достаточным в зависимости от состояния своего здоровья.



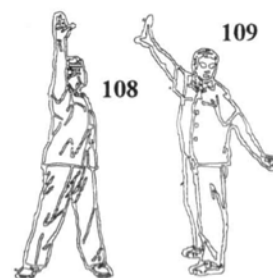
**Ощущение:** Ломота и разламывание в запястьях, локтях, плечах и руках.

**Сфера применения:** Рекомендуется тем, у кого наблюдаются предплечевое воспаление, теннисные локти, тендовагинит запястья и пальцев.

#### 4. ВЫТАЛКИВАНИЕ РУК ВПЕРЕД-НАЗАД

**И.п.:** Стоя, ноги врозь (чуть шире плеч). Кисти рук, сжатые в кулаки, на поясе.

**Вып.:** 1. Правая рука разжимается и выталкивается ладонью (большой палец отдельно от остальных четырех пальцев) направо-вверх. Одновременно с этим сжатый кулак левой руки перевертывается изнутри наружу, и рука выталкивается налево-вниз. Смотреть на пальцы сжатого кулака левой руки [108, 109].



2. Вернуться в **И.п.**.

3 и 4. То же, что 1 и 2, но только с левой руки.

**Проделать 4 – 8 раз. Замечание:** Обе вытянутые руки образуют прямую линию. Поясницу не напрягать.

**Ощущение:** Ломота и разламывание в плечах, руках, локтях, пальцах рук и груди.

**Сфера применения:** Рекомендуется тем, у кого наблюдается предплечевое воспаление, теннисные локти, тендовагинит запястья и пальцев. Кроме того, занятие упражнением предупреждает ломоту в пояснице и спине.

#### 5. ПОЛОЖЕНИЕ «В СЕДЛЕ» И ВЫТАЛКИВАНИЕ ВПЕРЕД РУК

**И.п.:** Стоя, ноги врозь (чуть шире плеч). Кисти рук, сжатые в кулаки, на поясе. Пальцы сжатых кулаков обращены вверх.

**Вып.:** 1. Сгибать в коленях ноги, «присесть» как бы на седло и одновременно вытолкнуть вперед правую руку. Пальцы сжатого кулака обращены вниз [110, 111].

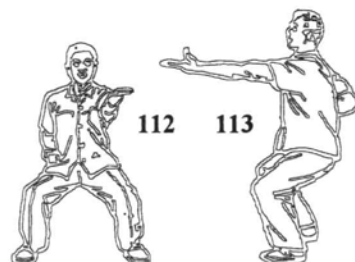
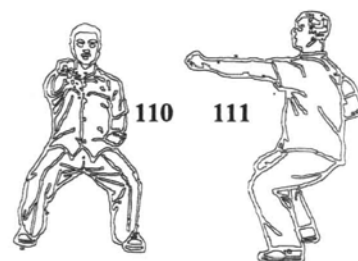
2. Левая рука перевортывается ладонью вверх, и кулак разжимается. Вернуться в И.п. **112, 313.**

3 и 4. То же, что 1 и 2, но только с левой руки.

**Прodelать 4 – 8 раз. Замечание:** При положении ног «в седле» сохранять прямое положение туловища. Руки выталкиваются вперед с определенной силой.

**Ощущение:** Ломота и разламывание в руках, запястьях, пальцах рук и ногах.

**Сфера применения:** Рекомендуется тем, у кого наблюдаются теннисные локти, тендовагинит запястья и пальцев, а также ломота в шее, плечах и пояснице.



## 6. ПОДНЯТИЕ СОГНУТЫХ РУК ДО ПЛЕЧА И ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА.

**И.п.:** Стоя, ноги врозь (чуть шире плеч) **114.**

**Вып.:** 1. Правая рука ладонью вверх касается левого плеча раскрытыми большим и указательным пальцами. Смотреть на левое плечо. Левая рука тыльной стороной заносится назад на поясницу. Одновременно с этим туловище поворачивается влево-назад **115.**



114

2. Вернуться в И.п..

3 и 4. То же, что 1 и 2, но только в противоположную сторону **116.**

**Прodelать 2 – 4 раза в каждую сторону. Замечание:** При касании рук (раскрытыми большим и указательным пальцами) плеча локти не приподнимать. Не приподнимать и ноги. Движения выполняются в медленном темпе. Амплитуда поворота туловища должна быть по возможности большей.



115

116

**Ощущение:** Ломота и разламывание в шее, плечах, локтях, запястьях и пояснице.

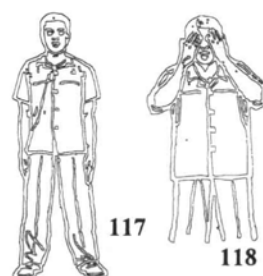
**Сфера применения:** Рекомендуется тем, кто страдает предплечевым воспалением, теннисными локтями, а также тем, у кого наблюдается ломота в пояснице и спине.

## ШЕСТОЙ КОМПЛЕКС. УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ НАРУШЕНИЙ

Комплекс упражнений состоит из движений для давления (массажа) на определенные точки (сюевэй) тела, движений верхних и нижних конечностей и позвоночника. Занятия этими упражнениями улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы, прочищают каналы «цзинло» (термин, употребляемый в китайской медицине, означает главные каналы, по которым циркулируют жизненная сила, кровь, питательные вещества и которые позволяют всему телу человека функционировать как единое органическое целое), улучшают функции регулирования нервных жидкостей организма, способствуют деятельности головного мозга и внутренних органов и, в конечном счете, стимулируют процессы пищеварения и обмена веществ. Кроме того, занятия этими упражнениями оказывают лечебное воздействие на сердце, печень, селезенку, легкие, почки, желудок и кишечник.

### 1. МАССАЖ ЛИЦА И ТОЧКИ "ШУЙМЯНЬ" НА РУКЕ

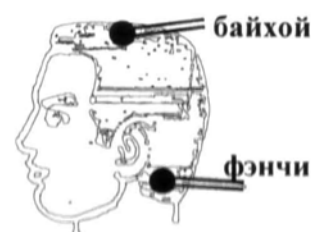
**И.п.:** Стоя, ноги врозь (на ширине плеч) **[117]**.



**Вып.:** 1. Двумя средними пальцами, начиная с точки «дицан» провести вверх по лицу через точки «инсян», «битун», «цзинмин». Пальцы продолжают двигаться вверх по лбу и достигают границы, за которыми начинаются волосы. Затем другие пальцы выпрямляются, и ладонями рук провести сверху вниз по сторонам лица. Все движение повторить 8 – 16 раз **[118]**.



2. Двумя ладонями с подбородка провести вверх по лицу, достигь границы на лбу, за которой начинаются волосы, затем через точки «байхой» достигь точки «фэнчи» и по ушам ладони спустить к подбородку. Повторить этот цикл 8 – 16 раз **[119]**.



3. Ладонь левой руки тесно прижать к верхней части живота. Смотреть вперед. Язык прижат к небу. Большим пальцем правой руки массировать точку «шуймянь» на левой руке **[120]**,

**[121]**, 24 -36 повторений.

4. Как 3, только большим пальцем правой руки массировать точку «шуймянь» на правой руке, 24-36 повторений.



**Замечание:** При массаже лица ладони рук прижимаются с определенной силой. При массаже точки «шуймянь» рекомендуется закрывать глаза. Мысли сосредоточены на массаже.

**Ощущение:** Жар лица. Ломота и разламывание в определенных частях руки при массаже точки «шуймянь».

**Сфера применения:** Рекомендуется тем, у кого наблюдается неврастения, бессоница, головокружение, сердцебиение, нарушение нормальных функций желудочно-кишечного тракта.



121

122

## 2. МАССАЖ ЖИВОТА.

**И.п.** Стоя, ноги врозь (чуть шире плеч). Обе руки, положенные друг на друга (ладонь левой руки на кисти правой), приложить к верхней части живота [122].

**Вып.:** 1. Сначала сделать массаж верхней части живота по маленькому кругу. Прodelать 8 раз. Затем выполнить массаж от нижней части живота к груди по большому кругу. Прodelать 8 раз. Направление – по часовой стрелке. И, наконец, прodelать массаж (по 8 раз) от большого круга к маленькому. Направление – против часовой стрелки.

**Замечание:** При массаже ладонь правой руки должна тесно соприкасаться с животом. Смотреть вперед. Слегка выпятить живот. Расслабиться. Следить за дыханием. При массаже, когда рука поднимается вверх по кругу – делать вдох, а когда опускается вниз – выдох.

**Ощущение:** В животе чувствуется теплота. Если появляется икота, то чувствуется приятное ощущение в животе.

**Сфера применения:** При нарушении нормальных функций кишечного-желудочного тракта, а также рекомендуется тем, кто чувствует постоянные боли в пояснице и спине.

## 3. «РАСЧЕСЫВАНИЕ» ВОЛОС И ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА

**И.п.:** Стоя, ноги врозь (чуть шире плеч).

**Вып.:** 1. Конеч ладони правой руки (четыре пальца руки обращены вперед) тесно прижать к верхней части головы, одновременно с этим согнуть в локте левую руку и вынести ее назад. Тыльная сторона левой руки прижимается к поясу [123].



123

124

2. Ладонью правой руки провести назад до затылка. Получается движение «расчесывания». Вместе с этим туловище поворачивается налево [124].

3. Конеч ладони правой руки поднимается от затылка вверх по голове и через правую сторону головы (у места над ухом) проводится до левой стороны лба и виска. Туловище принимает **И.п.** Голова поворачивается направо [125].

ШЕСТОЙ КОМПЛЕКС. УПРАЖНЕНИЯ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ НАРУШЕНИЙ

4. Вернуться в **И.п.**.

5, 6, 7, 8. То же, что 1, 2, 3, 4, но только в противоположную сторону.

**Проделать 2 – 4 раза в каждую сторону. Замечание:** Вся ладонь должна тесно соприкасаться с поверхностью головы. Как «расчесывание», так и переход до левой (или правой) стороны лба проводятся с определенной силой. Движения ладоней должны проходиться в замедленном темпе, причем без перерыва.

**Ощущение:** В голове чувствуется легкость, а в пояснице – ломота к разламыванию.

**Сфера применения:** При головокружении, ряблении в глазах, бессонице, сердцебиении.

#### 4. ВЫТАЛКИВАНИЕ РУК ВВЕРХ И ПОДНЯТИЕ КОЛЕН.

**И.п.:** Стоя, ноги вместе. Кисти рук, сжатые в кулаки, на поясе. Пальцы сжатых кулаков обращены вверх.

**Вып.:** 1. Тяжесть тела перемещается на левую ногу. Левая рука поднимается вверх ладонью вверх, причем пальцы (большой палец отдельно от остальных четырех пальцев) обращены в правую сторону. Смотреть на тыльную сторону кисти руки. Правая рука ладонью вниз опускается вниз. Одновременно с этим поднять колено правой ноги [126].



125

126

2. Вернуться в **И.п.**.

3 и 4. То же, что 1 и 2, но только в противоположную сторону.

**Проделать 2 – 4 раза в каждую сторону.**

**Замечание:** При поднятии колена сохранять прямое положение туловища. Стараться, чтобы обе руки были максимально вытянутыми.

**Ощущение:** Ломота и разламывание в шее, плечах, руках, спине, пояснице и ногах.

**Сфера применения:** Рекомендуется тем, у кого наблюдается слабость работы селезенки, расстройство пищеварения.

#### 5. ПОВОРОТЫ, НАКЛОНЫ И ОТКИДЫВАНИЕ НАЗАД ТУЛОВИЩА.

**И.п.:** Стоя, ноги врозь. Кисти рук, сжатые в кулаки, на поясе.

**Вып.:** 1. Кулаки обеих рук разжимаются и ладонями вверх поднимаются до вертикального положения, причем пальцы рук (большой палец оттопырен от других четырех пальцев) обращены друг к другу. Смотреть на тыльные стороны кистей рук [127].

2. Обе руки по бокам опускаются вниз и ложатся на пояс большими пальцами вперед.

3. Туловище поворачивается назад через левый бок. Смотреть влево-назад [128].

4. Туловище поворачивается назад через правый бок. Смотреть вправо-назад [129].

5. Вернуться к движению 2.

6. Туловище наклоняется вниз [130].

7. Туловище откидывается назад [131].

8. Вернуться в И.п..

**Проделать 4 – 8 раз. Замечание:** При поворотах туловища ноги остаются на месте. При наклоне и откидывании назад туловища ноги держать прямыми.

**Ощущение:** Ломота и разламывание в шее, плечах и пояснице.

**Сфера применения:** Рекомендуется тем, у кого наблюдается слабость работы почек, пониженный тонус общего состояния здоровья, а также ломота в пояснице и боли в плечах.

## 6. ПОДНИМАНИЕ ВВЕРХ РУК И РАВНОМЕРНОЕ ДЫХАНИЕ.

**И.п.:** Стоя, ноги врозь.

**Вып.:** 1. Обе руки скрещиваются в запястьях перед телом и поднимаются вверх. В это время поднять голову, приподнять пятки.

Сделать вдох [132, 133, 134].

2. Обе руки опускаются по бокам, скрещиваются в запястьях перед телом и, под конец, занимают И.п.. Пятки опускаются. Сделать выдох.

**Проделать 4 – 8 раз. Замечание:** Дышать равномерно, естественно. При поднятии рук вверх делать определенное усилие.

**Ощущение:** Расслабляется тело. Свободно дышится грудь.

**Сфера применения:** Рекомендуется тем, кто страдает болезнями дыхательного и пищеварительного аппаратов.

