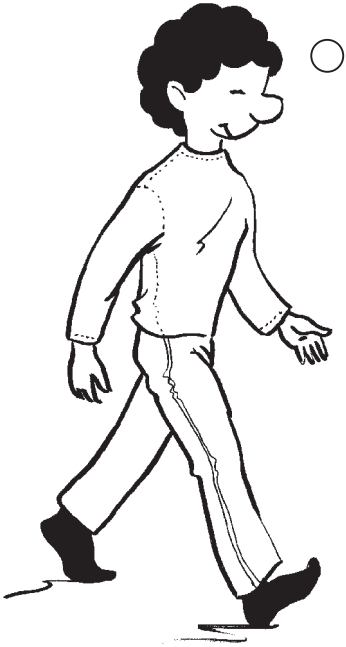
Владимир Алексеевич ЖДАНОВ,
врач лфк, рекомендует

ТЕЛО В ДЕЛО!



Самооздоровление
в ходе повседневных дел,
на работе и дома,
весь период бодрствования
и даже во сне.
Перезагрузка привычек

ТЕЛО В ДЕЛО!

Самооздоровление в ходе повседневных дел, на работе и дома, весь период бодрствования и даже во сне. Перезагрузка привычек

= = = = = = = = = = = = = =

Владимир Алексеевич Жданов, врач лфк, рекомендует

= = = = = = = = = = = = = =

ТОЛЬКО СУТЬ:

Лечебная физкультура – новый взгляд.

Личная ответственность за своё здоровье.

Перезагрузка привычек.

Научитесь жить без боли.

Правило «Пяти пальцев плюс».

Гравитация вам в помощь.

Формирование тонусно-силового баланса мышц-антагонистов.

Создание функциональной симметрии и стабильности тела.

Сохранение или возвращение здоровья.

Реализация своих личных целей в жизни.

Барнаул, 2020

ББК 53.541.1
Ж-422

Жданов В.А.

Ж-422 Тело в дело! Самооздоровление в ходе повседневных дел, на работе и дома, весь период бодрствования и даже во сне. Перезагрузка привычек. Барнаул: ИПП «Алтай», 2020, 160 с.

Руководство по обучению и применению системы «Самооздоровление в ходе повседневных дел, на работе и дома весь период бодрствования и даже во сне. Перезагрузка привычек».

Сей труд написан не с целью высмеять или приуменьшить заслуги современной медицины, а с целью принятия каждым личной ответственности за своё здоровье, за то, что с ним происходит в повседневной жизни и что сам человек должен сделать с собой. Именно сам, ибо изменения происходят только изнутри.

Книга создана в помощь страдающим пациентам, у которых «всё болит», которые чувствуют себя из рук вон плохо, однако при посещении поликлиники врачи злых или запущенных болезней у визитёров не находят, от чего самочувствие последних ещё более усугубляется.

ISBN 978-5-6043274-7-0

© Жданов В.А., текст, 2020
© Новикова Г.Л., рисунки, 2020

От автора

Уважаемый читатель! Вашему вниманию, прочтению, пониманию и реализации предоставлена система «Самооздоровление в ходе повседневных дел», защищённая выданным патентом на изобретение.

Сегодня в информационном пространстве есть много оздоровительных систем, и человеку самостоятельно трудно разобраться в их недостатках или преимуществах. Почему лучше и эффективнее использовать именно эту?

Прежде всего следует задать три вопроса:

1) чем эта система отличается от других
2) чем эта система привлекательна для людей
3) чем эта система уникальна

и дать три ответа:

1) оздоровление происходит в ходе повседневных дел, весь период бодрствования и даже во сне, а не в определённое время занятий в спортзале, бассейне или во время пробежек;

2) не отвлекает от решения собственных рабочих или бытовых задач;

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ПАТЕНТ

НА ИЗОБРЕТЕНИЕ

№ 2643403

Способ лечебно-оздоровительного воздействия на человека Жданова В.А.

Патентообладатель: *Жданов Владимир Алексеевич (RU)*

Автор: *Жданов Владимир Алексеевич (RU)*

Заявка № 2016132008
Приоритет изобретения 03 августа 2016 г.
Дата государственной регистрации в Государственном реестре изобретений Российской Федерации 01 февраля 2018 г.
Срок действия исключительного права на изобретение истекает 03 августа 2036 г.

Руководитель Федеральной службы по интеллектуальной собственности

Г.П. Ивлиев

организует время: не отрываясь от работы или домашних дел, тут же, на месте можно выделять фиксированное время для занятий, а не ехать через весь город в фитнес-клуб;

снижает расходы финансовые и временные: отпадают затраты на абонемент, спортивную обувь, одежду, спортинвентарь и поездки через весь город;

3) оздоравливает человека в целом, приводит к физиологической норме опорно-двигательный аппарат, модулирует работу абсолютно всех органов и систем, включая психоэмоциональный статус.

Благодарности

«Брось якорь свой не в глубину земного ила, а ввысь в голубизну небес, и твой кораблик радостно и счастливо преодолеет шторм».
Якобс ван Холдис. Писатель, философ.

Автор благодарен всем людям – родным и близким, знакомым и незнакомым, тем, кто принимал его на работу и не продлял с ним контракты, тем, кто написал прочитанные им книги, кто создал просмотренные им фильмы, всем людям, включая пациентов, которые вольно или невольно, разговорами или поступками помогали ему в понимании происходящего, расширяли его кругозор и в конечном итоге обеспечили формирование непривычного в настоящее время взгляда на возникновение плохого самочувствия и болезней и, как следствие, участвовали вместе с автором в создании описываемого способа *«Самооздоровление в ходе повседневных дел, на работе и дома весь период бодрствования и даже во сне. Перезагрузка привычек»,* доступного в понимании и использовании каждому, кто этого захочет.

Благодарю всех! Абсолютно всех и абсолютно искренне.

16.10.2019

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Наука не способна полностью постичь тайну природы – потому что в конечном счете мы сами являемся частью тайны, которую пытаемся постичь».

Макс Планк. Нобелевский лауреат.

Давно собирался сесть за подобную книгу. Видимо, неосознанный страх останавливал, мол, де ничего не получится... Страх и неуверенность в себе и собственных возможностях. Причину понял «очень скоро», лет через 10 плотных занятий с человеческим телом. Но понял всё-таки. И это радостно.

Всё, что изложено, без претензий на глубокое научное описание тонких процессов здоровья и болезни. Напротив, всё будет объясняться, что называется, на пальцах. Но от этого ценность написанного становится ещё значимей. Убрана лишняя информация. Ясно и чётко говорится только о главном. Да, присутствуют повторы, но они обязательны. Простота изложения, обилие иллюстраций, ссылки на видео и публикации в соцсетях и клиповый объём издания облегчают, и это правда, понимание сути.

Сей труд написан не с целью высмеять или приуменьшить заслуги современной медицины, а с целью принятия каждым личной ответственности за своё здоровье, за то, что с ним происходит в повседневной жизни и что сам человек должен сделать с собой, что сам в себе обязан изменить. Именно сам, ибо изменения происходят только изнутри.

Книга создана в помощь страдающим пациентам, у которых «всё болит», которые чувствуют себя из рук вон плохо, однако при посещении поликлиники врачи злых или запущенных болезней у визитёров не находят, от чего самочувствие последних ещё более усугубляется.

Парадокс, не правда ли?

Эффективность описанного способа проверена автором с успехом, в первую очередь на себе и на многих сотнях пациентов. Освоение его предполагает некоторые трудности, радостное преодоление которых делает результат ещё более желанным и ещё более удивительным. Древние говорили: «Всё что человеку надо, в нём есть». Соглашаюсь, соглашаюсь, соглашаюсь. Безоговорочно.

Выбор этого способа – как в конном спорте выбор лошади: выбрал подходящую тебе – и результаты пошли, всё наладилось. Но не путайте вложенные усилия с полученными результатами. Колёса быстро крутятся только тогда, когда едешь вперёд. Несомненно, что вы сами обязаны радостно трудиться, но должны это делать с умом. Нужны собственная организованность, собственное понимание и образное представление собственных целей, что именно вы хотите получить в результате.

Во всём нужно показывать пример. И примером, полагаю, могут служить мои собственные удивительные результаты по самооздоровлению за короткий временной промежуток.

То, что вы продолжаете читать эту книгу – для меня является большой честью.

Итак, приступим. Как говорили предки, Cum Deo!

ГЛАВА ОБЩАЯ

«Не следует думать, что новые идеи побеждают путём острых дискуссий, в которых создатели нового переубеждают своих оппонентов. Старые идеи уступают новым таким образом, что носители старого умирают, а новое поколение воспитывается в новых идеях, воспринимая их как нечто само собой разумеющееся».

Макс Планк. Нобелевский лауреат.

Прошу обратить внимание на присутствие в книге повторов. Наличие их не следствие ослабленного внимания или забывчивости автора, а крайняя необходимость, и служит она облегчению восприятия и запоминания читателем наиболее важных и определяющих здоровье моментов.

Архиважно понимать, что человеческий организм функционирует как единое целое. Именно так, а никак иначе. С первого взгляда кажется, что это смелое заявление и не является правдой всегда. Например, каждый может пошевелить указательным пальцем, когда в остальном теле движений не происходит. Но, задумайтесь, для того чтобы палец шевелился, мозг должен послать определенный сигнал. Кроме того, к пальцу должна притекать кровь и оттекать обратно в общее кровеносное русло. Для этого должно работать сердце. Чтобы в крови было достаточно питательных веществ и кислорода, должны работать система пищеварения и лёгкие. И так далее.

В последнее время задумывался над вопросом: с чем можно сравнить, в плане функции, наше чудесное тело? Пришла такая ассоциация. Организм человека – это огромный, хорошо слаженный симфонический оркестр под управлением дирижёра. Конечно, каждый музыкант в этом оркестре может сфальшивить, но тогда какой-то другой инструмент сглаживает возникшую ошибку. Конечно, такая ситуация не может длиться бесконечно. В противном случае будет не музыка, а какофония. Те же процессы идут в теле. Одна система страхует при сбоях другую, придавая надёжность целостной структуре. Не бесконечно. Отнюдь. Наступает предел компенсации и развивается болезнь. Очень важно знать простую вещь, вытекающую из рассуждений. Часто человек ощущает боли не там, где действительно сформировалась проблема, а именно в части, компенсаторные способности которой исчерпаны.

По моему глубокому убеждению, человек чувствует себя хорошо, когда он не ощущает никаких болей и дискомфорта во всех сферах своей деятельности и положениях тела в период бодрствования, даже когда какой-то орган или система органов работают не совсем здорово и человек это знает.

Если какая-то поза или движение вызывает появление болей или дискомфорта, человеку проще от них отказаться, не вдаваясь в подробности происходящего и не искать причинно-следственные связи, тем самым оставаясь в благоприятной для себя зоне. А чтобы выздороветь, надо работать не над болезнью, а в первую очередь над собой. Надо самому меняться в сторону здоровья.

Мы не хотим самостоятельно думать, к сожалению, а слепо принимаем бытующее мнение за истину. Ну, на-

пример, грыжа межпозвонкового диска возникает на фоне остеохондроза и становится источником боли в пояснице или шее, потому что, выпадая, она давит на корешок спиномозгового нерва, и человек начинает мучиться от боли.

Однако есть и то, о чём умалчивается. Например, то, что корешок практически невозможно зажать, и то, что хрящи и кости, за исключением надкостницы, не имеют болевых рецепторов. То, что 70% обнаруженных грыж являются случайной находкой при обследовании по поводу других заболевания и что более половины проведенных операций по поводу грыж дисков не убирают болевой симптом. Таким образом, из открывшейся дополнительной, малоизвестной, но очень важной информации делаем уже правильный вывод. Боль в пояснице или шее в подавляющем большинстве случаев не связана с остеохондрозом и выпавшей грыжей диска. Но человек-то от боли страдает, боль-то есть, и эта боль порой такая невыносимая, что ограничивает человека в движениях и даже мыслях. О, а это мысль! Что же находится рядом с местом боли и отвечает за движение, на какие другие структуры можно возложить ответственность за появление боли? Продолжаем думать, и на ум приходит такой вариант: а если источник боли и есть сами скелетные мышцы и связки. Интересно получается, они и за движение отвечают и иннервация имеется... Продолжу.

Уже в начале часто повторяю фразу: «нагрузка повседневной жизни в период бодрствования». Хочу остановиться на ней подробнее. В период бодрствования всем нам, хотим этого или нет, приходится дышать, сидеть, стоять, ходить и мыслить. Именно эта нагрузка может нас натренировать или разрушить. Ни занятия физкультурой, ни за-

нятия спортом не имеют таких грандиозных последствий, так как действуют они относительно кратковременно. Посудите сами. В сутках 24 часа, из которых 8 часов мы спим. Остается 16. Из них один час занимаемся в спортзале. А вот то, что мы делаем оставшиеся 15 часов, то есть большую часть суток и как мы это делаем, является определяющим. Согласитесь, мысль интересная.

И ещё раз. Сформировавшееся общественное мнение убеждает нас в том, что боли в теле являются следствием остеохондроза, протрузий и грыж межпозвонковых дисков. Однако на деле всё обстоит по-другому. Скелетные мышцы человеческого тела представляют собой самостоятельный орган, со своими законами функционирования, а значит, и с собственной группой заболеваний.

«Субтропическое» условие для эффективной и длительной работы мыщц для движения (есть ещё тонусная и гладкая мускулатура) – это чередование укорочения и удлинения. Именно соблюдение чередования фаз препятствует формированию миофасцеального болевого синдрома. Именно чередование фаз активности двигательной мускулатуры, их полнота, а не конкретные физические нагрузки.

Мышцы – это орган, который в свою очередь подвержен собственной группе болезней. И начало этим болезням даёт формирующийся под воздействием неправильно воспринимаемой нагрузки повседневной жизни миофасциальный болевой синдром. Болевой – ключевое слово. Из-за нефизиологичной нагрузки на мышечно-связочный аппарат в нем появляются зоны уплотнения, при давлении на которые боль и проявляется. Эти измененные области могут вызывать боли и без прикосновения к ним. Наша с вами задача

избежать появления миофасциального болевого синдрома, а в случае, когда этого не удалось и болевой синдром прочно вошёл в нашу жизнь, принять меры к его ликвидации и безвозвратно от него избавиться. Как именно? Решение единственное: это заменить старую привычку поз и движений, приводящих к боли, на новую, следуя которой боли не возникают. Приобрести новую привычку на всё, что вы делаете в период бодрствования, включая мыслительный процесс, и делать всё это с физиологической точки зрения правильно. Во время воспроизведения поз и движений наполните своё тело теплотой, добротой, особое внимание уделите проблемным органам и частям тела. Обласкайте их мысленно, создайте им особые условия, условия повышенного внимания, любви и заботы. Всё, что от вас требуется – это повысить собственный уровень восприимчивости и осознанности. Хотите верьте, хотите нет, но именно этот механизм и работает на суть оздоровления, а не только сами позы и движения как таковые. Поверьте, сделать сие возможно в любом возрасте. Получится у каждого. Выделяю, у каждого. Но кое-что придётся делать самому. И не кое-что, а всё, если честно. Не обессудьте.

На работе каждый вторник я веду беседы с отдыхающими, остальные рабочие дни веду практические занятия. И всегда чувствую сопротивление большей части присутствующих, у которых всегда и на всё есть «своё» твёрдое мнение, хотя, если задуматься, это и не их мнение вовсе, а навязанное общественным, то есть окружающим миром: людьми, обстоятельствами, личным опытом, перегрузкой отрицательными эмоциями и принятием всего этого без осмысления. Чужие мнения, чужие правила, чужие суждения... всё чужое! Такая тоска!!!

Окружающий мир навязывает нам не только образ мыслей, но и образ действий и давит, если человек осмеливается не подчиниться. В этом эпизоде и может проявиться ваша индивидуальная стойкость и решимость идти собственным путём к реализации личных желаний и личных целей. А может и нет. От вас зависит всецело.

Отвлёкся. Наболело... Продолжу.

Доказано, что в процессе обычной жизни организм человека самостоятельно восстанавливается в ходе повседневных дел, при соблюдении самим этим человеком физиологических требований к статике, динамике, дыханию. Крайне важен также позитивный настрой. Если конкретнее, человек должен научиться радоваться, научиться быть спокойным, уверенным и знать, что любая жизненная ситуация разрешится в его пользу. Именно знать, а не надеяться. Надежда – это средство собственного психологического самоуспокоения, а по сути есть гениальный самообман. Все знают фразу: «Надежда умирает последней». А почему последней, не задумывались? Да потому, что все, кто надеялся, а не действовал, уже умерли, не осталось ни одного носителя надежды. Вот поэтому она последней и умирает.

Проще говоря, начните правильно стоять, сидеть, ходить, дышать, улыбаться и радоваться, оставаясь при этом спокойным. Ведь хотите вы этого или нет, вам так и так приходится делать перечисленное весь период бодрствования. За исключением трёх крайних вещей, разумеется, где выбор остаётся за вами. А вот и повторы. Выбор остаётся всегда за вами. Очень возможно, что пребывание в состоянии радости и душевного спокойствия – самое важное из вышеперечисленного. Чтобы оставаться здоровым, делайте это всегда.

Только факты. В покое человек дышит до 25 тысяч раз в сутки, пульс 75 - 80 и выше ударов в минуту. А если он использует диафрагмальное дыхание, то число дыханий уменьшается до 7 - 8 тысяч в сутки, пульс до 50 - 60 в мин. Некоторые при малейшем волнении выдают повышение артериального давления. Тут уж примеры приводить не надо, полагаю. А то, что физиологическое диафрагмальное дыхание само по себе может понизить систолическое давление на 30 - 40 единиц без лекарственных средств – вы это знаете?

По питанию очень много рекомендаций. Если человек будет им следовать, то времени жить не останется. На мой взгляд, главное в этом деле – питаться адекватно, умеренно и разнообразно, чтобы даже на короткое время не становиться похожим на героя известного советского мультфильма «Жил был пёс». Экспериментируйте с набором продуктов, выбирайте те, после употребления которых сохраняются бодрость и активность, а не начинает клонить в сон. В настоящее время советуют принимать пищу 1 раз в день в течение 1-2 часов, а остальное время рекомендуют воздерживаться от приёма пищи, в том числе перекусов. Я сторонник такого подхода.

Польза соблюдения питьевого режима до двух и более литров в сутки, мягко скажу, несколько преувеличена, а в некоторых ситуациях имеет обратный эффект.

Но об этом в отдельной главе.

Чтобы легче было усвоить то, что необходимо делать самому, обобщим рекомендации для жизни и назовем их

«Правило Пяти Пальцев Плюс», или 4 «П»,

где

- мизинцу отведем роль позы в положении сидя;

- безымянному пальцу роль вертикальной позы стоя;

- среднему достанется диафрагмальное дыхание;

- указательный палец отвечает за правильную походку;

- с ладонью ассоциируем улыбку, радость и спокойствие;

- большой палец напоминает, что выполнять перечисленное следует всегда в ходе повседневной жизни в период бодрствования.

Когда в повседневной жизни человек сначала осознанно, а впоследствии по привычке выполняет требования «Правила пяти пальцев плюс», очень скоро, дней примерно через 5-7-10, наступает состояние, которое можно описать часто встречающимся, полуспециальным-полубытовым выражением, тонусно-силового баланса мышц-антагонистов. Баланс формируется в результате повторяющегося осознанного придания телу физиологических поз и дви-

жений в период выполнения нагрузки повседневных дел, в период бодрствования. За тонусным и силовым балансом мышц-антагонистов тело приобретает функциональную симметрию и стабильность своих частей, а значит, и тела в целом. Эти качества сохраняются в покое и, что крайне важно, в движении. Крайне, крайне важно! Прошу помнить, что привычку нельзя исправить. Её можно только заменить на другую. В помощь для формирования новой, полезной привычки, ведущей к здоровью, можно использовать старый проверенный способ. Поделюсь им в случае вашего интереса.

Итак, поставьте на телефоне напоминающий сигнал, который будет звучать каждые полчаса или час в период бодрствования и по которому вам самому надо будет правильно выполнить авторские рекомендации. Скорость приобретения новой полезной привычки зависит только от частоты и правильности повторений. Обратите внимание: от частоты и правильности повторений, а совсем не от их продолжительности в каждом подходе. Достаточно одной минуты продолжительности, а вот повторов за день должно быть много.

Значит, мы формируем тонусно-силовой баланс мышц-антагонистов, что в свою очередь делает невозможным развитие миофасциального болевого синдрома, а значит, препятствует условиям для появления очагов напряжения и боли в скелетных мышцах. Для облегчения запоминания снова повторюсь. Ещё этот баланс обеспечивает появление функциональной симметрии тела и стабильности не только тела в целом, но и в его частях (далее – модулях), из которых тело состоит. Практический смысл такого утверждения станет ясным очень скоро. Тело всегда будет

функционировать нормально и длительно без болей и повреждений, если эти условия соблюдаются. И нет разницы: спортсмен или обычный человек.

Главный секрет не в прочитанных книгах, в том числе и этой, и не в методиках и способах, которые вы используете, в том числе и в этих, а в том, как правильно вы сами работаете над собой, видите ли вы свои слабые места, усиливаете ли их целенаправленными действиями со своей стороны. Ваша задача поднять уровень собственной восприимчивости и осознанности. Это чрезвычайно важно!

При выполнении вышеперечисленного в тело возвращается здоровье.

А теперь вопрос: и что? Цель достигнута? Можно успокоиться? А вот и нет. Здоровье не цель. Здоровье – это необходимое условие для чего-то другого. И для чего же, наверное, спросите вы. Для самостоятельного ответа предлагаю осмыслить чудаковатое и расплывчатое, на первый взгляд, философское определение человека. Привожу его по памяти.

«Человек – это открытая сложная многокомпонентная и многофункциональная социобиологическая система с обратной связью, со способностью к обучению и самовосстановлению, преследующая в жизни свои собственные конкретные цели».

Как вам такое? Значит, цель должна быть, своя личная цель в вашей жизни! Понимаете? А теперь парадокс! Цели в процессе жизни могут меняться. И меняются. Но присутствовать они должны всегда.

Не помню, кто сказал, но, по-моему, сказано гениально: «Если годы иссушают и морщинят кожу, то потеря жизненных целей морщинит и иссушает душу и разум».

Дальше хочу представить упомянутый процесс схематично, наглядно, с целью упростить запоминание.

Мы живём, получаем образование, короче, учимся всю свою жизнь. Но мало кому приходит в голову, что часто надо отказаться от старого, привычного и переучиться новому и полезному. Переучиваться сложнее, потому как надо снова включиться в процесс здесь и сейчас и выйти из зоны комфорта. Наша зона комфорта – это не что иное как отсутствие готовности к дополнительным психоэмоциональным и физическим нагрузкам, это неосознанный страх перед всем новым, и ничего более. Чтобы переучиться, надо покинуть собственную зону комфорта,

перейти с уровня «знайки» на уровень любопытства и интереса. Попробую упростить эту задачу.

Для переучивания обязательно надо:

1) понять материал;

2) почувствовать его на уровне ощущений;

3) принять (запомнить);

4) повторять.

Вот и ещё одно, второе правило *4 «П»*. Важно!

Лично я считаю вычеркнутым из жизни тот день, когда не узнал ничего нового, ничего не добавил к своему образованию. Это про себя. За всех не говорю.

Представленную выше схему повторю ещё несколько раз. Для запоминания, естественно.

Необходимое дополнение к прочитанному, это личное стремление и ответственность самого человека придерживаться предлагаемого списка действий большую часть времени бодрствования в ходе собственной повседневной жизни и, таким образом, лично поменять старые вредные привычки, приведшие к болезням, на новые, полезные, ведущие к здоровью. Причём выжидать три недели или три месяца для формирования новой привычки вовсе не обязательно, так как сам по себе временной промежуток никакого значения не имеет. Имеет значение лишь то, насколько часто повторяете и как правильно вы воспроизводите в период бодрствования желаемый навык и насколько сильно его сопровождают собственные ощущения и эмоция радости. Помните, ничто с такой лёгкостью не становится трудным, если оно выполняется против вашего желания. Помогите себе. И об этом чуть ниже.

Как-то занимался с пациентом, разбирали на составляющие его жизненную стрессовую ситуацию, и я спраши-

ваю: «Что вы *почувствовали* в этот момент?» Он отвечает: «И я ушёл». Как вам такой ответ? Человек даже вопроса не понял. Красноречивее уже некуда, по-моему, конечно. У человека напрочь заблокированы чувства и ощущения от собственного тела... И это даже не плохо, это страшно! С другой стороны, это ни плохо, ни хорошо, а на данный момент времени, это просто так. И не более. В процессе занятий, достаточно скоро, утраченное ощущение своего тела к человеку вернулось. Впоследствии это ему очень пригодилось.

Далее. Полагаю, что вы зададите вопрос, как вспоминать в круговерти повседневной жизни про эти рекомендации. Ответ простой.

Поставьте на телефоне напоминающий сигнал, который будет звучать каждые полчаса или час и по которому надо будет принять физиологическую позу/перейти на правильное движение + дыхание + воссоздать радостное ощущение внутри себя, подкрепить собственные радостные ощущения улыбкой и удерживать это ровно минуту. Причём вам надо исправить только ту позу или движение, в которых вы услышали напоминающий звонок, то есть здесь и сейчас, без смены рода занятий.

Прошу обратить внимание, как растяжимо в данном случае время. Когда напоминающий сигнал будет звучать один раз в час, таких подходов вы сделаете 16. Ведь период бодрствования длится как раз 16 часов, ну, примерно, а значит, овладевать новой привычкой будете 16 минут в день. Но, внимание, за одну минуту мы совершаем сразу три действия (поза или движение + дыхание + улыбка и радость в душе) и, значит, время нашей с вами направленной активности увеличится до 48 минут в день.

А если поставить звонок через полчаса, то время увеличивается в два раза, достигая в совокупности очень приличного значения – более полутора часов в день. Уверяю вас, что даже спортсмены высокого профессионального уровня такое количество чистого ежедневного времени не посвящают отработке своих спортивных задач. Именно поэтому привычка закрепится в вашем поведении уже через две недели или даже раньше.

И всё равно, собственная роль в её формировании никуда не денется. Собственная роль – первоочередное. Это же очевидно, что вследствие регулярной осознанной повторяемости, сопровождающейся собственными телесными ощущениями, очень скоро эти регулярно повторяющиеся осознанные действия станут новой полезной привычкой, вытеснив старую и вредную. Не ищите отговорок. Главное то, что в итоге вы сами сделали к концу дня.

К месту будет и это, полагаю. Сейчас популярным занятием среди филологов, и не только, стали поиски по возвращению истинного смысла слов, которые мы употребляем, не задумываясь о главном. Одна находка мне очень нравится. Слово «исцеление» произошлого «из целого». Вот ещё одно подтверждение того, о чём пишу.

Предполагаю также резонный вопрос со стороны пытливого читателя: как обучить человека без знания анатомии? На него давным-давно ответил Ян Амос Каменский. Это образное обучение. Вдумайтесь, образное обучение. Обучение через образы. Буду возвращаться к этой мысли ещё много раз.

А теперь рассмотрим техники некоторых рекомендаций. И лучше это начать делать с самого простого положения – положения тела сидя.

ГЛАВА ПЕРВАЯ. ГЛАВА МИЗИНЦА.

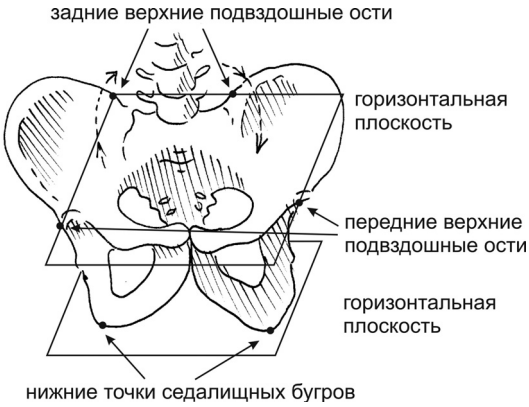
Физиологическая оздоравливающая поза сидя

«Многие вещи нам не понятны не потому, что наши понятия слабы, но потому, что сии вещи не входят в круг наших понятий».

Козьма Прутков.

Хочется напомнить, что в каждом из нас есть только две парные структуры, способные бесконечно долго выдерживать вес собственного тела. Это есть пара стоп и пара седалищных бугров. Именно на седалищные бугры, на самые нижние их точки, и только на них, должен распределяться вес тела в положении сидя. Как это должно происходить в идеале, разговор пойдет ниже. Когда направление оси тела совпадает с осью вектора силы тяжести или с вектором гравитации, как будет удобнее, и общий центр массы тела проецируется на середину расстояния между точками опоры, в данном случае это две самые нижние точки седалищных бугров (нижние конечности выключены из опоры, для этого угол между бедром и голенью сделать больше 90°), вертикаль корпуса поддерживается мышцами, отвечающими за тонус. Представим для наглядности, что строительный отвес провели через макушку, и этот грузик, пройдя через позвоночник по вертикальной оси тела, опустился ровно на середину отрезка, соединяющего точки контакта с опорой седалищных бугров. В таком положении человек может пребывать неограниченное время, без усталости и без каких-либо неприятных ощущений.

Хочу подчеркнуть, что в положении сидя вес тела должны воспринимать именно нижние точки седалищных бугров. Таз при этом находится в горизонте, то есть в таком положении, в котором плоскость, проведённая через задние и передние верхние подвздошные ости, будет параллельна плоскости опоры тела. А в положении стоя вес тела должен проецироваться на середину расстояния между внутренними лодыжками. Внутренние лодыжки просто ориентир, не более того. Подробнее об этом в соответствующей главе.



Однако почти всегда в положении сидя перечисленные обязательные условия не выполняются, и похожее (похожее – ключевое слово) на вертикальное положение человек поддерживает мышцами для движения, находясь, таким образом, в состоянии остановленного движения. Вот, вот она причина развития миофасциального болевого синдрома! Потому что состояние остановленного движения захватывает весь период бодрствования! Опирается тело в этом случае на ноги и тазовую область ближе к крестцу или лобку, больше на одну или другую стороны таза, а части тела выше опоры имеют в свою очередь различные положения, не соответствующие физиологическим. Как уже говорилось, статическая нагрузка в этом случае приходится на мышцы для движения, с которой ввиду продолжительного времени воздействия они справиться не мо-

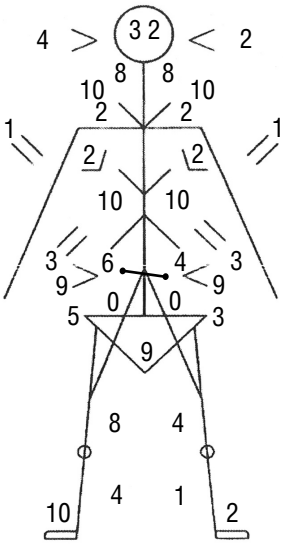
гут, потому что для нормальной продолжительной работы без ощущения усталости и боли эти мышцы для движения должны менять свою длину за счёт сокращения с укорочением и, с точки зрения биомеханики, сокращения с удлинением. Именно чередование этих состояний и обеспечивает правильное функционирование мышц для движения. Крайне, крайне важное условие! Отсутствие чередования укорочения и удлинения проявляется возникающими болями различной интенсивности, в областях подверженных наиболее сильному напряжению или там, где имеется силовой дисбаланс. При пальпации (надавливании пальцами) врачом на эти области, или придавливании мышц самим пациентом, мышцы отзываются болью различной интенсивности. Таким образом, проявляется миофасциальный болевой синдром.

Можно составить предложенную автором так называемую «Карту боли тела» и на ней отмечать цифрами уровень субъективных болевых ощущений пациента в момент надавливания врачом на его мышцы. Если это сделать на двух рисунках до и после занятий, то разница в болевых ощущениях будет очевидной и огромной. Бывают ситуации, когда до занятий человек испытывал боли на 8 - 10 баллов почти во всем теле, а после уровень боли снижался до 1 - 2 баллов или даже нуля. Эти результаты производят ошеломляющий эффект на пациента. Некоторые отказываются верить и ищут привычные объяснения: слабее нажали, не в том месте давили и подобные.

Оценим самые сильные болевые ощущения на 10 баллов, когда человеку, испытавшему такую боль в другой ситуации, захочется сказать «ой-ой». Это будет максимум. Ощущение отсутствия боли демонстрируется паци-

Карта боли тела (от 0 - 10 баллов)

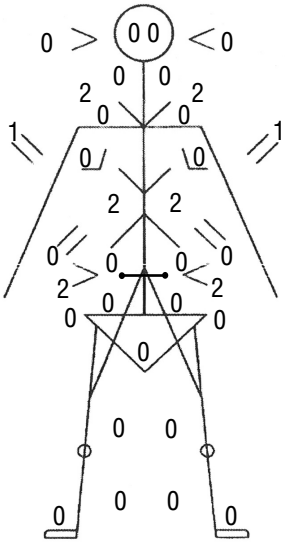
До занятий



Левая нога длиннее правой на 1,5 см

через 50 минут

После занятий



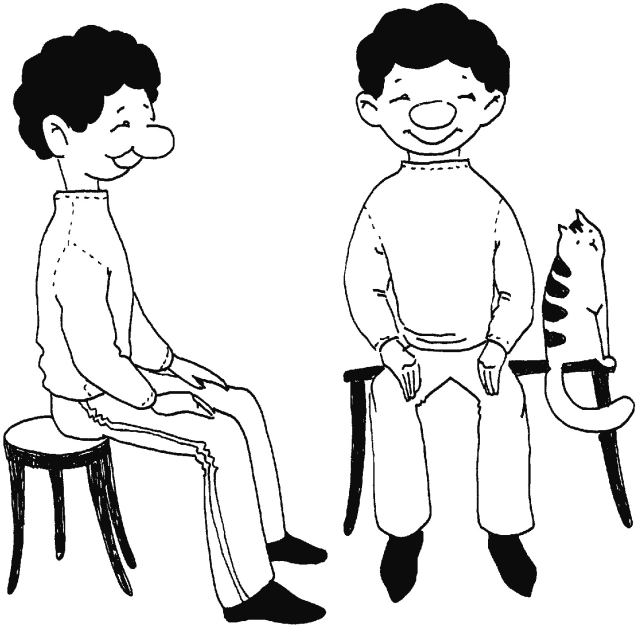
Длина ног одинаковая

енту, когда он придавливает к открытой ладони одной кисти указательный и безымянный пальцы другой руки. В подавляющем большинстве случаев ощущения от надавливания будут безразличными. Далее, в зависимости от собственных ощущений пациент конкретизирует уровень боли в местах приложения силы в пределах предложенной шкалы.

Описание примеров смотрите в конце книги.

Перейдём к характеристике физиологической оздоравливающей позы сидя:

- поверхность сиденья должна быть достаточно жесткой;



- в контакте с опорой лишь нижние точки седалищных бугров;

- бедра на весу, угол колена больше 90°, ноги выключены из опоры;

- мышцы нижней части брюшного пресса и межлопаточной области активны, но без напряжения, надплечья (погоны) расслаблены, руки на бедрах или столе;

- голова и шея находятся в положении «предкивка» (напоминает положение при накидывании на голову капюшона или скворечника на дереве);

- если мысленно пропустить строительный отвес через верхнюю точку головы (макушку), то он проходит по оси тела через центр массы и центр массы тела по отвесу проецируется на середине линии, проведенной между точками контакта седалищных бугров с поверхностью.

Таким образом, разделяются функции между мышцами для движения и мышцами для антигравитационных (тонусных) целей. Утомить последнюю группу мышц практически невозможно, так как они предназначены природой для работы именно в таком статичном режиме и их активация дает возможность восстановиться мышцам, предназначенным для движения. Существуют наблюдения, в которых выяснено, что при продолжительных космических полетах длина позвоночника некоторых космонавтов увеличивается на 5 см. Это по отечественным данным. А по данным американских исследователей позвоночник астронавта становится длиннее на 7 см. Отсюда логично предположить, что на Земле должны включаться такие же механизмы, которые раздвигают позвонки и удерживают их в таком состоянии в привычных для земных условий значениях гравитационной силы. Этим механизмом являются радость и хорошее настроение. Вот так-то.

Отдельно обращу внимание на положение головы и шеи при работе за компьютером или с документами. Чтобы опустить голову и посмотреть вниз, следует сначала из положения «предкивка» согнуть голову вперед и вниз относительно шеи (кивнуть) и лишь затем согнуть саму шею. Возврат в исходное по-

ложение происходит в обратной последовательности. Такая рекомендация не привычная, но, понаблюдав за собой, человек очень скоро поймёт, что при работе с компьютером или смартфоном он делает одно движение и оно характеризуется как одновременное смещение головы и шеи вперёд с одновременным скрытым, не явным, запрокидыванием головы назад, тем самым мы заставляем работать этот модуль вопреки своему предназначению. Конечно, можно и так, но, пользуясь этим движением постоянно, мы очень скоро истощим его физиологические резервы и почувствуем сначала боли в шее, а затем и головные боли. Прошу обратить внимание.

Станьте заряженным на результат. Не ищите отговорок! Спросите себя: «Что я сам сделал к концу дня?»

ГЛАВА ОБОБЩАЮЩАЯ

«Искусство медицины заключается в том, чтобы развлекать пациента, пока природа занимается механизмом болезни».

Вольтер. Философ.

Теперь вы знакомы с перечисленными вопросами достаточно подробно.

Стоит лишь внимательно прочесть, понять и решить, нужно ли это вам вообще и станете ли вы этим заниматься осознанно с ощущениями от поз и движений, с формированием внутреннего позитивного настроя и мысленного образа здоровья и молодости. Поймите, насколько это важно, хотя и читать такие рекомендации, как минимум, не привычно. В случае положительного ответа смело начните претворять рекомендации в жизнь.

Когда кто-либо из вас спросит: «А что ещё почитать или посмотреть на эту тему?» С удовольствием порекомендую две книги и художественный фильм, отснятый по реальным событиям:

1) Норбеков М.С. «Опыт дурака, или Ключ к прозрению. Как избавиться от очков»;

2) Брайан Трейси «Достижение максимума»;

3) «First Do Not Harm» режиссёра Джима Абрахансона, США – Канада.

Их тоже прочтите и посмотрите на несколько раз, читайте и смотрите до тех пор, пока не возникнет внутреннее ощущение целого от прочитанного или увиденного вами. Читайте и смотрите так долго, пока суть не проникнет в вас, а вы не проникнетесь сутью и станете одним целым. Тогда перемены неминуемы. Они придут внезапно

как снежная лавина. Вы изменитесь, и эти изменения будут заметны внешне. Я серьёзно.

Знайте и помните: от физиологической осанки, улыбки и диафрагмального дыхания изменяются характеристики крови. Они нормализуются! Здоровая кровь – здоровое тело! Описывать механизмы долго, да и незачем. Просто знайте и всегда помните!

И последнее. Генералиссимус Суворов говорил: «Нельзя придерживаться Устава как слепой стены». Используйте этот принцип на пути к своей цели и вы. Самостоятельно изучите другие источники.

Возьмите ответственность за результат на себя!

Древние были уверены: «Врач помогает. Природа исцеляет». Научитесь жить в соответствии с её законами. Прекратите им сопротивляться. Встаньте на путь сотрудничества с её грандиозными силами.

Современная медицина стала эффективной, и это факт, но лично я полностью согласен: «...исцеляет природа», от нас требуется помогать ей. Не мешать – мало. Добавьте элемент творчества. Чаще радуйтесь. Развивайте интуицию, следуйте за своими ощущениями. Научитесь слушать и слышать себя. Живите настоящим, здесь и сейчас.

От всего сердца желаю успехов!
Оставайтесь здоровыми так долго, как сами того захотите. Мне это важно! Абсолютно искренне.

С заботой о вас
Владимир Алексеевич Жданов –
врач по лечебной физкультуре,
специалист по оздоровлению.

28 декабря 2019 года.

ГЛАВА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ

«Будьте осторожны, когда читаете книги о здоровье. Опечатка может стоить вам жизни».
Марк Твен. Писатель.

Дорогой читатель, в случае, когда вы изучили книгу в ксерокопированном виде или на интернет-сайтах и она помогла вам решить хотя бы часть своих проблем по здоровью, но вы остались довольны результатом, сделайте взнос в сумме, которую считаете для себя возможной, со словами «Пожертвование» на банковский счёт автора по номеру мобильного телефона *+79132310151.* Эти средства будут использованы на создание детской книги по той же тематике в формате комиксов.

Наши исторические предки говорили: «Не лечи бесплатно, ибо тот, кто лечится бесплатно, рано или поздно перестаёт ценить своё здоровье, а тот, кто лечит бесплатно, рано или поздно перестаёт ценить результаты своего труда».

Я бы уточнил, перестаёт ценить себя.

Благодарю всех!

Тех, кто нашёл время несколько раз ознакомиться с предложенным материалом, благодарю дважды.

Тех, кто увидел в них пользу для себя самого, благодарю трижды.

Тех, кто помогает распространять эти полезные и эффективные знания в среде родственников, друзей и знакомых, благодарю постоянно и многократно.

Особая благодарность и признательность людям, изыскавшим возможность поддержать идею автора материально.

Благодарю вас! Благодарю искренне!

СОДЕРЖАНИЕ

От автора 3

Благодарности 5

Предисловие 6

ГЛАВА ОБЩАЯ 8

ГЛАВА ПЕРВАЯ. ГЛАВА МИЗИНЦА.
Физиологическая оздоравливающая поза сидя 22

ГЛАВА ВТОРАЯ. ГЛАВА БЕЗЫМЯННОГО ПАЛЬЦА.
Физиологическая оздоравливающая вертикальная поза 29

ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ГЛАВА СРЕДНЕГО ПАЛЬЦА.
Физиологическое диафрагмальное оздоравливающее дыхание 33

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. ГЛАВА УКАЗАТЕЛЬНОГО ПАЛЬЦА.
Физиологическая оздоравливающая походка 37

ГЛАВА СО ЗНАКОМ ПЛЮС. ГЛАВА ОТКРЫТОЙ ЛАДОНИ.
Ментальная составляющая 45

ГЛАВА ПЯТАЯ. ГЛАВА БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА.
Делай всегда, делай постоянно, делай правильно 50

ГЛАВА ПИТАТЕЛЬНАЯ. ГЛАВА О ПИЩЕ.
Рекомендации по питанию, снижению веса и сохранению достигнутых результатов 55

ГЛАВА ЧАСТНАЯ. ПОЧТИ ОТОВСЮДУ. ПОЧТИ ОБО ВСЁМ 64

О характере, его качествах и механизме застревания в болезнях 64

О работе стоп и рекомендации по обуви 69

О работе коленного сустава и самовосстановлении после травм менисков, наружного и внутреннего связочных аппаратов. Артроз колена 74

О правильном положении таза в статике и основные моменты его динамического участия 82

Некоторые важные сведения о позвоночнике, его конфигурации и принципах движения 86

О правильном положении лопаток и работе плечевого сустава. Пугающий диагноз: «Плечелопаточный периартроз (-ит)». Спортивные травмы «локоть гольфиста и теннисиста». 91

О правильном положении головы и шеи, соостности шейного и грудного отделов позвоночника. Основные механизмы появления «холки» и простой способ от неё избавиться..... 95

О работе коры головного мозга по оздоровлению тела во сне..... 98

О нормализации работы органов пищеварения и значении мышц передней брюшной стенки для перистальтики и уменьшении окружности талии 99

О важности правильной работы сочленения голова – шея, височно-нижнечелюстного сустава и общем влиянии изменённого прикуса на здоровье. О «правке атланта» 103

ГЛАВА ОБОБЩАЮЩАЯ..... 109

ГЛАВА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ 111

Приложения для чтения и понимания 112

Динамика восстановления функциональной симметрии и стабильности тела 112

Как думать? 116

Женская половинка... мужского тела 119

Сначала гипс, потом... крахмал 123

Эмоции и мышечный панцирь 125

Результаты восстановления функциональной симметрии тела у спортсменов спорта высших достижений при болях различной локализации и снижении соревновательных показателей 127

Гравитация, воображение и ощущения, их роль в восстановлении и поддержании физиологической статики и здоровья..... 131

Мой самый главный пациент. Случай из практики. Всем случаям случай! 144

ЖДАНОВ Владимир Алексеевич

ТЕЛО В ДЕЛО!

Самооздоровление в ходе повседневных дел,
на работе и дома,
весь период бодрствования и даже во сне.
Перезагрузка привычек

Художник –
Галина НОВИКОВА
@zaga_gulina

Компьютерная вёрстка –
А. МАРТЫНОВА
e-mail: marta368@mail.ru

Корректор – Е. ПАВЛОВА

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования, а также использования кем-либо для занятий по оздоровлению третьих лиц, индивидуально и в группах, без письменного разрешения владельца авторских прав. Нарушение авторских прав преследуется законом.

Подписано в печать 04.03.2020. Формат 84x108x32. Гарнитура Times New Roman.
Бумага офсетная. Тираж 1000 экз. Заказ № 364.
ООО «ИПП «Алтай», 656049, г. Барнаул, ул. Короленко, 105.

ТОЛЬКО СУТЬ:

Лечебная физкультура – новый взгляд.

Личная ответственность за своё здоровье.

Перезагрузка привычек.

Научитесь жить без боли.

Правило «Пяти пальцев плюс».

Гравитация вам в помощь.

Формирование тонусно-силового баланса мышц антагонистов.

Создание функциональной симметрии и стабильности тела.

Сохранение или возвращение здоровья.

Реализация своих личных целей в жизни.

Владимир Алексеевич ЖДАНОВ, врач лфк, рекомендует