

Содержание

<i>Введение</i>	5
-----------------------	---

Часть I

Основы мышечной боли

1. <i>Присутствие духа, присутствие тела</i>	15
2. <i>Кинестезия: шестое чувство</i>	23
3. <i>Двигательные навыки</i>	49
4. <i>Скелетно-мышечная боль: причины и последствия</i>	75
5. <i>Походка, осанка и скелетное равновесие</i>	101
6. <i>Эмоции: скрытая причина мышечной боли</i>	141

Часть II

Упражнения

7. <i>Основы правильного выполнения</i>	177
8. <i>Боль в пояснице, часть I</i>	182
9. <i>Боль в пояснице, часть II</i>	191
10. <i>Боль в ногах и суставах (тазобедренном и коленном)</i>	200
11. <i>Боль в верхней части спины, плечах и шее</i>	206
12. <i>Боль в плечах, локтях и кистях рук</i>	218
13. <i>Отдых, положение стоя, положение сидя, ходьба</i>	223
<i>Слова благодарности</i>	233
<i>Приложение. Болевые зоны</i>	235

Введение

Кевин, мужчина пятидесяти пяти лет, обратился ко мне по рекомендации своего друга. Последние несколько месяцев он страдал от сильных болей в пояснице, и врачи поставили ему диагноз: деформация межпозвоночных дисков. Когда я впервые его увидел, он шел, слегка выгнув спину, характерной походкой человека, которому каждый шаг причиняет резкую боль.

Кевин всю жизнь занимался спортом. В последние годы он увлекался теннисом и четыре раза в неделю занимался бегом. Несколько месяцев назад у Кевина начала болеть спина. Боль быстро прогрессировала, и к моменту нашего знакомства он большую часть времени проводил в положении лежа. О теннисе и пробежках по парку можно было забыть.

Я помог Кевину научиться расслаблять мышцы спины, укрепить мышцы живота и улучшить осанку. Для этого я научил его чувствовать свои мышцы и осознавать их работу. Несмотря на то что Кевин был спортсменом, он — как и большинство моих пациентов — не владел своим телом. Эту проблему удалось решить с помощью упражнений, которые вы найдете в данной книге.

Кевин научился правильно сидеть и стоять, не давая излишнюю нагрузку на поясницу. Вроде наука нехитрая, но для человека, который об этом никогда не слышал, — весьма полезная. Через месяц после начала выполнения корректирующих упражнений боль в спине постепенно стала утихать. Через два месяца он сообщил мне, что болевые ощущения появлялись лишь иногда, в основном во время резких поворотов или наклонов. Через четыре месяца боль полностью прошла.

Спустя полгода он опять занялся бегом. Прошло уже десять лет, а Кевин по-прежнему делает пробежки по парку и больше не вспоминает о боли в спине.

Звучит как фантазия или как реальность?

Физические движения приносят огромное удовольствие, но, к сожалению, для многих людей такое чувство недоступно. Понаблюдайте за детьми на игровой площадке. Они без остановки бегают, прыгают, носятся и выделывают всевозможные выкрутасы. Взрослые не могут так свободно двигаться прежде всего потому, что им мешает физическая боль.

Невозможно наслаждаться работой в саду, ремонтом дома, игрой с ребенком или вождением автомобиля, когда движение причиняет боль. Можно, конечно, подсесть на обезболивающие. Но ведь они просто маскируют симптомы, а не лечат причину. Если не устранить причину боли, со временем она начнет прогрессировать. Боль и страх, связанный с ожиданием боли, ограничивают физические возможности и мешают нормальной, полноценной жизни. Это значит, что вы меньше делаете работы по дому, меньше погуляете со своими детьми или внуками, меньше позанимаетесь физическими упражнениями и т. д., и т. п. Я всегда говорю людям, страдающим от периодических или хронических болей, что тело — наш союзник, а не враг, после чего рассказываю и показываю, как превратить свое тело в союзника. Я всегда говорю своим пациентам — а теперь и вам, — что эту ситуацию можно изменить.

Движение без боли дает возможность наслаждаться простыми земными радостями, от работы на садовом участке до игры в баскетбол. Свобода и легкость в теле позволяют ощутить полноту жизни.

В детстве мы часто делали друг другу массаж спины. К профессиональному массажисту я попал только в возрасте двадцати лет. Это был замечательный сеанс релаксации, с которого и началось мое постоянное стремление улучшить качество жизни, как своей, так и других людей.

Я начал обучаться массажу в Бостоне в 1979 году, а позже переехал в Нантукет, где через год уже занялся частной практикой. Я оказался в нужном месте в нужное время. В те дни интерес к массажу как средству лечения и оздоровления только начал зарождаться. В основном я делал общий расслабляющий массаж, но у меня было много пациентов, страдающих от болей в спине, и им я делал массаж воротниковой и поясничной зоны. Сразу после сеанса они чувствовали себя намного лучше, но со временем опять обращались ко мне с теми же проблемами. С точки зрения бизнеса, это, конечно, хорошо. Постоянные клиенты означают стабильный доход. Но я испытывал неудовлетворение от того, что не могу помочь людям навсегда избавиться от боли. И тогда я стал искать причины телесного дискомфорта. Это оказалось нелегкой задачей и потребовало глубокого и продолжительного изучения более эффективных техник физической реабилитации, чем обычный массаж.

В течение последующих пяти лет я исколесил всю страну вдоль и поперек, посещая различные семинары и обучающие программы по мануальной терапии. Многие из техник, которым я научился, такие как манипуляция (массаж соединительной ткани) и акупрессура (точечный массаж), в те дни были еще малоизвестны, но со временем получили широкое применение. Я изучал все, что представляло для меня хоть какой-то практический интерес. Кроме того, я неплохо разработал руки и мог эффективно применять полученные знания на практике.

Мое обучение продолжалось на протяжении 1980-х годов. За это время я узнал, что психологические аспекты боли имеют не меньшее значение, чем физиологические. Именно тогда я заинтересовался влиянием йоги и тай-чи на физическое и духовное здоровье человека. Я также прошел подготовку по программе «Асихотерапия», что значительно расширило мои познания о работе человеческого организма.

В результате полученных знаний и опыта я пришел к выводу, что между двигательной активностью, сознанием и релаксацией существует тесная взаимосвязь, что большинство моих пациентов просто потеряли способность управлять своими мышцами, потому что больше их не чувствовали. Это чувство ощущения своего тела и его движений называется *кинестезией*, или *кинестетическим восприятием*. Меня вдруг осенило: если помочь пациентам улучшить свое кинестетическое восприятие, мышечные напряжения и спазмы можно будет снимать за минуты. Я решил опробовать это открытие на себе и избавиться от порядком надоевших проблем со спиной, которые появились после многочисленных травм. Я был и исследователем, и испытуемым.

К концу 1980-х годов результаты моих десятилетних усилий стали приносить свои плоды. Я приступил к разработке системы корректирующих упражнений, образовательных методик и мануальных техник, в которой объединил все полученные мною теоретические знания и практический опыт. Сначала я испытывал все техники на себе и в случае положительного эффекта вводил их в свою терапевтическую практику. Это был очень простой, но эффективный метод. Постепенно у меня сложился комплексный подход к работе, как с отдельными клиентами, так и с группами студентов, объединивший в себе различные мануальные техники, специальные упражнения и необходимые теоретические знания. Замечательным побочным эффектом этого подхода стало то, что мне, наконец, удалось избавиться от сильных болей в спине. Это лишний раз убедило меня в том, что кинестетическое восприятие можно и нужно использовать для решения физиологических проблем.

С 1986 года я занимаюсь частной практикой в Портленде, штат Мэн. Несмотря на то что мои приемы и техники помогли тысячам людей, они не рассчитаны на лечение патологий и структурных повреждений, требующих хирургического вме-

шательства или других форм традиционного медикаментозного лечения. Мой подход эффективен для решения проблем опорно-двигательного аппарата, вызванных мышечными спазмами, чрезмерной физической нагрузкой, неправильной осанкой, спортивными травмами, профессиональными заболеваниями мышц и суставов и психологическим стрессом. У меня есть много пациентов, которым не помогли традиционные методы лечения, после чего их лечащие врачи посоветовали обратиться ко мне.

Очень часто достаточно одного простого мануального приема, чтобы избавить человека от боли. Но иногда требуются месяцы занятий и упорной работы.

В своей работе я использую комбинацию специальных упражнений, теоретических знаний и мануальных техник. Мануальные техники требуют особой подготовки и потому не рассматриваются в данной книге. К счастью, во многих случаях можно обойтись и без них. Большинство читателей смогут восстановить нарушенные функции опорно-двигательного аппарата с помощью теоретических знаний и практического обучения. Теоретические знания включают понимание того, что тело, ум и психика неразрывно связаны друг с другом и в равной степени отвечают за движение и боль. Практическое обучение заключается в осознанном выполнении терапевтических упражнений.

Раньше мне не раз приходилось слышать: «Если бы я знал(а) об этом раньше, мне бы удалось избежать многих проблем» или «Я и не думал(а), что такое возможно. Почему я не слышал(а) об этом раньше?» Клиенты часто интересуются: «А есть ли какая-нибудь книга, где обо всем этом можно прочитать?» Все эти вопросы навели меня на мысль написать такую книгу. Я решил собрать в ней наиболее полезную практическую информацию о мышечной мускулатуре, двигательной активности и о связи ума и тела, изложив весь материал простым и доступным языком.

Я хотел раскрыть настоящие причины мышечной боли, чтобы вы понимали, чем вызвана возникшая проблема и на что следует направить свои усилия. При написании данной книги я преследовал ту же цель, что и при работе со своими пациентами и студентами: помочь вам стать максимально независимыми. Чем лучше вы понимаете цель того или иного упражнения и осознаете каждое свое движение, тем быстрее наступит желаемый эффект.

Эта книга обобщает все то, что я узнал, открыл и разработал за двадцать с лишним лет работы с людьми, страдающими от мышечных болей. Я искренне надеюсь, что она поможет вам понять теснейшую связь между нервной системой (умом) и мускулатурой (телом) и использовать это понимание для выявления истинных причин своей боли.

Информация, содержащаяся в данной книге, является прекрасной базой для дальнейшего занятия физическими упражнениями и фитнесом. Меня часто спрашивают, какую пользу может принести тот или иной вид физической деятельности: йога, бодибилдинг, тай-чи, плавание, аэробика, бег, боевые искусства, ходьба и т. д. При разумном и осознанном подходе любые физические упражнения приносят пользу и могут значительно улучшить качество вашей жизни. Чтобы определить, что вам больше подходит, для начала нужно понять, как работает ваше тело. Что такое мышечное напряжение, мышечная сила и мышечная релаксация? Как формируется правильная осанка? Почему вы постоянно сутулитесь или косолапите? Почему вы предрасположены к мышечным судорогам? Почему вы никак не можете оправиться от легкой травмы, даже если врачи в один голос уверяют, что ваши снимки и анализы в полном порядке? Каким образом стресс вызывает боль? Данная книга даст вам фундаментальные знания о двигательной активности как о психофизическом процессе. Это поможет извлечь максимальную пользу из занятий любой физической активностью и избежать травм.

Особенно пригодится это тем, кто занимается искусством, и не только танцевальным. Большинство видов творческой деятельности, будь то игра на скрипке, занятия живописью или лепкой, так или иначе связаны с движением. Если художник будет более свободно двигаться, техника его работы тоже улучшится. И наоборот, чрезмерное мышечное напряжение может привести к случайной травме. Я работал с молодыми музыкантами, которые неправильными движениями причинили себе серьезные травмы. Многих профессиональных травм можно избежать, если сочетать процесс обучения с нервно-мышечной релаксацией.

Книга разделена на две части. Первая часть дает концептуальное понимание того, что такое кинестетическое восприятие, как оно влияет на работу костно-мышечной системы, как организм реагирует на боль и как эмоциональное состояние влияет на тонус скелетной мускулатуры. Все это достигается осознанным состоянием «здесь и сейчас».

Вторая часть содержит комплекс упражнений, которые помогут вам применить полученные знания на практике. Пожалуйста, не поддавайтесь искушению сразу же перейти к упражнениям, оставив теорию на потом. Когда вы прочтете первую часть книги, вы будете знать, как правильно выполнять то или иное упражнение и делать это с полной осознанностью.

Чтобы извлечь практическую пользу из этой книги, никакой специальной подготовки не требуется. По мере того как вы будете все лучше осознавать свои движения и чувствовать работу мышц, вам будет все легче понимать излагаемые концепции. Возраст тоже не имеет значения — отправной пункт у всех один и тот же. Вы используете движение и кинестетическое восприятие в настоящем, чтобы избавиться от боли, напряжения и компенсаторных процессов, уходящих корнями в ваше прошлое.

Для устранения нервно-мышечных нарушений взрослым обычно требуется больше времени, чем детям, так как «мы-

шечный панцирь» у них более крепкий. Хотя, должен сказать, мне приходилось работать с пациентами в возрасте старше семидесяти лет, которые обучались так же быстро, как подростки, доказывая тем самым, что возраст делу не помеха; гораздо важнее то, насколько хорошо человек владеет своим телом. Свобода движения зависит от приобретенных в течение всей жизни двигательных навыков. Многие люди ошибочно связывают нарушение двигательных навыков и слабую кинестезию с процессом старения, а это две разные проблемы. Чем меньше у вас нарушены двигательные функции, тем легче их будет восстановить. Но для этого нужно сначала почувствовать свое тело и все, что с ним происходит.

Залог успеха терапевтических упражнений — в их осознанном выполнении. Моя методика мышечно-скелетной терапии основана на развитии кинестетического восприятия. Упражнения и техники, которые я разработал и использую в своей практике, помогают исправить двигательные стереотипы, улучшить осанку и снять мышечное напряжение. Принципы, изложенные в данной книге, можно применять в любом виде спорта или физической деятельности. Главное — желание.