



*Книга посвящена всем нашим клиентам,  
которые за годы научили нас намного  
большему, чем мы могли научить их.*





# Оглавление

6 ПРЕДИСЛОВИЕ

9 ВВЕДЕНИЕ

**Часть**

## Основные понятия

①

13 ГЛАВА 1 Вертикальная жизнь

21 ГЛАВА 2 Что такое хорошая, естественная осанка

## Ежедневные упражнения

**Часть**

### для осанки

②

43 ГЛАВА 3 Упражнения дома

80 ГЛАВА 4 Упражнения на работе

107 ГЛАВА 5 Упражнения в пути

136 ГЛАВА 6 Практика для здоровой осанки

151 БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

153 БЛАГОДАРНОСТИ

154 ОБ АВТОРАХ

155 ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

# Предисловие

Осанка – это не просто умение стоять неподвижно и прямо. Правильную осанку обретают благодаря уверенности в себе, грациозному движению и использованию хорошей биомеханики во время работы, отдыха, игр и упражнений.

Будучи хиропрактором<sup>1</sup>, я регулярно проверяю осанку, диапазон движений и состояние отдельных позвонков. Проверка осанки позволяет посмотреть на все тело в целом: это «окно» к здоровью позвоночника и, что еще важнее, к главному управляющему органу тела – нервной системе. Когда диапазон движения позвоночника полный, а нервы свободны от помех, тело может вылечить себя сверху донизу и изнутри.

Один из самых распространенных недугов XXI века называется «верхний перекрестный синдром». Им страдают люди, работающие за компьютером, или с руками, вытянутыми вперед; характерные симптомы – выдвинутая вперед голова, сутулость в плечах, торчащие лопатки и искривление верхней части позвоночника. Если такую осанку не скорректировать, она может привести к дисфункциям и болезням позвоночника и внутренних органов.

Целый день сидеть с неправильной осанкой, поддерживать малоподвижный образ жизни и питаться по «стандартной американской диете» – отличный рецепт для дегенеративных изме-

---

<sup>1</sup> Псевдонаука, одна из форм альтернативной медицины, основные принципы которой заключаются в постановке диагноза и лечении с помощью манипулирования опорно-двигательным аппаратом, особенно позвоночником.

нений в организме и различных кризисов здоровья. Например, вы можете страдать от хронических тензионных головных болей, которые вызываются перенапряжением мышц шеи (им придется слишком много работать, чтобы стабилизировать позвоночник, когда голова наклонена вперед и вниз), или от острых болей в пояснице, вызванных сидячим положением, недостатком движения и сильнейшим перенапряжением мышц, сгибающих бедро.

По данным Американской академии семейных врачей, от болей в пояснице страдают 9 из каждых 10 взрослых американцев; это самая распространенная причина снижения производительности труда и пропусков работы. Вот почему многие компании сейчас делают инвестиции в сидяче-стоячие рабочие места и рекомендуют сотрудникам больше ходить в обеденные перерывы. Благодаря движению межпозвоночные диски получают питательные вещества и избавляются от накопленных вредных веществ. По этой причине движение жизненно необходимо для поддержания здоровья и полной функциональности позвоночника и нервной системы.

Метод GYROTONIC®, пилатес и йога – вот лишь несколько активных способов восстановить гармонию в теле и улучшить осанку. Здоровая осанка, как и многое другое в жизни, – это практика, которая требует времени и повторений. Нельзя надеть на зубы брекеты на день и надеяться, что уже завтра они станут совершенно прямыми; точно так же нельзя ожидать, что и осанка восстановится за один день.

Эта книга даст вам знания и мотивацию, чтобы изменить не только образ мыслей, но и физические привычки. Прочитав ее, вы сразу же начнете следить за осанкой и узнаете о простых способах натренировать ваше тело так, чтобы оно вернуло себе равновесие. Лора и Никки – лидеры своей отрасли, добились невероятных успехов с тысячами клиентов, и они станут для вас настоящим путеводным маяком, необходимым, чтобы преобразить жизнь.

Брюс Липтон, отец эпигенетики<sup>2</sup>, сказал: «Ваши гены, может быть, и заряжают оружие, но вот на курок нажимает окружающая среда».

<sup>2</sup> Эпигенетики изучают наследуемые изменения активности генов во время роста и деления клеток.

Вы можете контролировать свои движения, осанку и образ жизни. Эта книга – первый шаг к тому, чтобы стать лучшей версией себя. Я желаю вам всего наилучшего в этом прекрасном путешествии. Намасте<sup>3</sup>.

*Элизабет Висневски, доктор хиропрактики,  
сертифицированный массажист, зарегистрированный  
преподаватель йоги, визионер-виталист, хиропрактор*

---

<sup>3</sup> Уважительное индийское приветствие, аналогичное русским «Здравствуйте» и «До свидания».

# Введение

В детстве мы целыми днями бегаем, прыгаем и играем. А потом начинается школа, где большую часть дня мы проводим за партами. Этот сидячий образ жизни сохраняется и когда мы взрослеем: с девяти до пяти мы тарачимся в компьютер, потом стоим в пробке по дороге домой, а вернувшись, садимся на диван и смотрим телевизор. Наше общество сидит слишком много. И каков же результат? Мы страдаем от боли, особенно в спине и шее. Собственно говоря, боль в пояснице – это главная причина снижения работоспособности в нашей стране: эксперты Американской академии обезболивающих средств подсчитали, что от 60 % до 80 % всего населения США в какой-то период жизни страдают от проблем со спиной.

Как преподаватели пилатеса, Gyrotonic<sup>4</sup> и метода Франклина<sup>5</sup>, мы каждый день общаемся с клиентами, которые страдают от боли в пояснице и хотят, чтобы им было легче двигаться. Мы уверены, что решение этой проблемы – развитие хорошей естественной осанки.

Большинство людей просто не обращают на осанку внимания. Они не понимают, что у них плохая осанка, и насколько жизнь может измениться к лучшему, если она станет хорошей. Правильная осанка уменьшает боль, улучшает работу органов и помогает вам стать подвижнее, энергичнее и уравновешеннее. Причем вы не только будете чувствовать себя уверенными и красивыми. Вы еще и выглядеть будете соответствующим обра-

---

<sup>4</sup> Уникальная система упражнений, согласно которой тело человека воспринимается как единое целое.

<sup>5</sup> Использование мозга для улучшения функции тела.



зом, потому что зачастую осанка – это первое, что каждый видит, сознательно или нет, в другом человеке.

Исправить осанку никогда не поздно. Собственно, нам обеим для этого понадобилось много лет.

Узнав, что у нее небольшой сколиоз, Никки начала изучать танцы и режимы движения, целительные искусства, энергетическую работу с телом и миофасциальный релиз<sup>6</sup>. Теперь она живет без боли.

Лора более десяти лет была профессиональной танцовщицей и практически столько же страдала от боли в шее и плечах. Узнав, как положение мышц и осанка влияют на эти части тела, она смогла постепенно избавиться от боли.

Мы проделали долгий путь от этих мучительных первых дней – такой же путь можете проделать и вы. Необходимо лишь одно – ежедневная практика, которая помогает поддерживать лучшую естественную осанку. И она не должна быть слишком сложной.

В этой книге мы покажем упражнения, которые можно выполнять дома, на работе и прямо на ходу, чтобы поддерживать наиболее эффективную осанку. Вы получите практические инструменты и информацию, которая вдохновит и укрепит ваш разум, тело и дух. Вы узнаете, как осанка влияет на вас с физической и эмоциональной точки зрения и как найти собственную естественную осанку.

А теперь сделайте глубокий вдох, сядьте удобно и прямо и осторожно отведите плечи вниз и назад, чтобы они наконец-то отклеились от ушей. Выдохните.

И давайте начнем.

---

<sup>6</sup> Это приемы, направленные на высвобождение фасции. Фасция – соединительная ткань, покрывающая мышцы, сухожилия, органы и сосудисто-нервные пучки в нашем организме.

Часть

1

# Основные понятия

---



# Вертикальная жизнь

*В современном технологичном мире, навязавшем нам сидячий образ жизни, как никогда важно восстановить исходную конструкцию и функционирование наших тел. Осанка многое расскажет о Вас: скорее всего – о стрессе, боли и многих часах сидения. Улучшив осанку, Вы сможете переписать эту историю.*

## Что влияет на осанку?

Человеческое тело предназначено для движения. Еще сравнительно недавно мы вспахивали поля и ухаживали за культурными растениями. Теперь же значительная часть общества сидит за столами, в машинах и на диванах, и с восхода до заката таращится в экраны.

Хуже всего здесь вот что: чем больше вы сидите, тем больше вам хочется сидеть. Плохая осанка и избыточное сидение сжимают позвоночник и ослабляют важные мышцы, так что даже если вы пытаетесь встать и куда-то пойти, то быстро чувствуете усталость или боль, потому что лишились необходимой мобильности и силы. Ваш мозг запрограммирован по принципу «чем больше практики, тем лучше вы что-то делаете», а большинство из нас практикует сидение целыми днями.

А еще мы «практикуемся» в нездоровых движениях, которые помогают нам выполнять повседневные дела, не решая укоренившихся проблем с осанкой. Если вы, например, получили травму, беременны или у вас просто очень сильно зажаты и ослаблены мышцы из-за постоянного сидения, тело будет компенсировать дисбаланс таким образом, что это повлияет на осанку. Иногда оно будет даже использовать не те мышцы, которые нужно, и в результате это приведет к боли и новым травмам.



Состояние души тоже влияет на осанку. Что вы делаете, чтобы почувствовать себя сильными и уверенными в себе? Может быть, занимаетесь спортом или проводите время с родными и близкими? В процессе любой деятельности, которая вам нравится, осанка становится лучше. А когда вы в дурном настроении, больны или переживаете стрессовый период, осанка покажет и это. Эмоциональные трудности мешают привести тело в равновесие и жить вертикально.

Мозг обладает достаточно гибкой структурой, чтобы вы освоили музыкальный инструмент или выучили иностранный язык; точно по такому же принципу можно найти свою правильную осанку и научиться жить с ней постоянно.

Плохая осанка образуется не за одну ночь: ее довела до такого состояния вся ваша повседневная жизнь. Но повседневную жизнь точно так же можно сделать и здоровой.

## Как осанка влияет на вас



Здоровая, сбалансированная осанка помогает вам сидеть, стоять и двигаться без боли – но далеко не только это. Она улучшает биологическое функционирование всего тела: ускоряет кровообращение, предотвращает ненужное давление на внутренние органы, дает легким достаточно места для расширения.

Когда ваше тело чувствует себя здоровым, лучше становится и разуму, так что хорошая осанка еще и помогает с уверенностью в себе и ясностью ума.



Плохая осанка, напротив, изнашивает мышцы и суставы. В результате формируются нездоровые паттерны движения, вызывающие боль. Усталость и дискомфорт, которые возникают при этом, влияют на ваш разум и эмоции.



## Осанка и дыхание

Хорошая осанка начинается с осознанного контроля дыхания. Бывает ли, что вы наклоняетесь и задерживаете дыхание или делаете неглубо-

кие вдохи, используя мышцы шеи и плеч? Такое дыхание вредно и для осанки, и для здоровья.

Сосредоточившись на хорошей технике дыхания, вы сможете значительно улучшить осанку и поднять себе настроение. Глубокое дыхание активизирует парасимпатическую нервную систему, которая помогает расслабиться и способствует хорошему пищеварению.

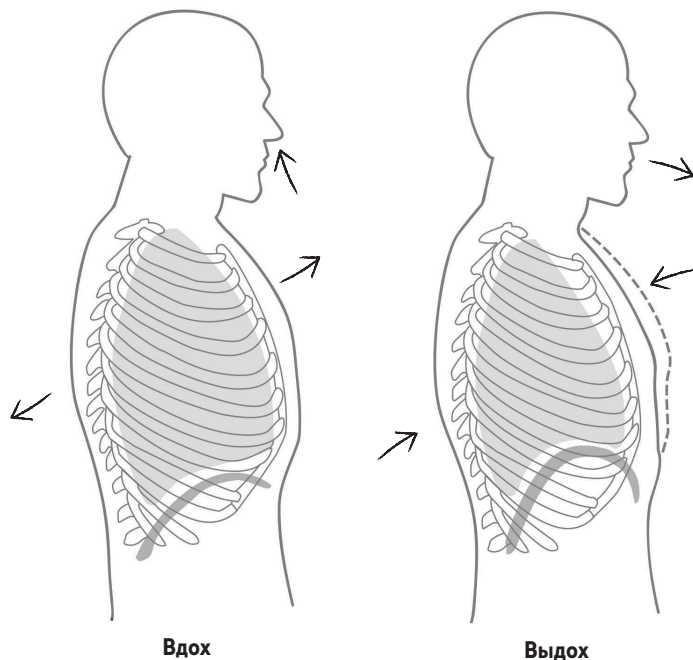
Самая важная мышца, связанная с дыханием и осанкой, – диафрагма. Эта широкая мышца в форме парашюта прикреплена к внутренней поверхности ребер, отделяя верхнюю часть туловища от нижней. Сокращение диафрагмы расширяет легкие, позволяя им набирать воздух.

Выполняя следующие дыхательные упражнения, попытайтесь почувствовать и представить свою диафрагму и другие дыхательные мышцы за работой. Сделайте три глубоких вдоха и посмотрите, как они повлияют на вашу осанку

## ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

- Медленно втяните носом воздух, словно смакуя запах свежего горного воздуха. Направьте дыхание на переднюю, заднюю и боковые части диафрагмы и грудной клетки.
- Выдохните со звуком «ха-а-а», словно хотите надышать на стекло, чтобы нарисовать на нем что-нибудь. Шея и нижняя челюсть должны быть расслаблены. Почувствуйте, как работают мышцы живота, когда ребра сближаются, выталкивая воздух из легких и расслабляя мышцы вдоль позвоночника.
- Вдохните и ощутите, как диафрагма смещается вниз и становится более плоской. Почувствуйте, как ребра расходятся в стороны, чтобы вы могли вдохнуть больше воздуха.
- Выдохните; диафрагма расслабляется, выталкивая воздух из легких и притягивая ребра ближе друг к другу.
- Вдохните и почувствуйте, как позвоночник удлиняется и разжимается, а пространство между позвонками становится больше. Вы должны почувствовать себя выше.





- Выдохните, сохранив ощущение вертикальности. Знайте, что связь с дыханием помогает поддерживать естественную осанку.

## Что хорошая осанка может принести в вашу жизнь



Хорошая осанка улучшает все аспекты вашей жизни. Наша культура не обеспечивает соблюдения нашего врожденного права на естественную осанку, но с помощью правильных методик мы сможем восстановить способность сидеть, стоять, работать и играть с осанкой, которая поддерживает нас и избавляет от боли. Вот лишь несколько из многих физических и эмоциональных достоинств естественной осанки.

### **Вы защитите себя от травм**

Когда вы пытаетесь совершить то или иное движение, но из-за плохой осанки нужные мышцы слишком напряжены или ослаблены, тело компенсирует эту слабость, заставляя работать другие мышцы – те, которые находятся не в оптимальном положении для выполнения требуемого действия. Вы можете получить травму, когда рано или поздно случайно заставите какую-нибудь мышцу сделать то, для чего она вообще не предназначена. Эффективная осанка служит профилактикой подобных травм.

### **Вы почувствуете себя выше – и на самом деле станете выше**

Придерживайтесь натуральной осанки, и вы почувствуете себя выше. Практикуйтесь ежедневно, и вы на самом деле станете выше: позвоночник будет менее искривленным и сжатым. А положительные изменения после ежедневных упражнений вдохновят вас продолжать их и дальше, чтобы получить еще более хорошие результаты.

### **Вы станете увереннее в себе**

Хорошая осанка равна уверенности в себе. Вы сможете лучше справляться с любыми трудностями, если держитесь легко и без боли. Изменившиеся язык тела и осанка подсознательно влияют на ваше мышление и принятие решений. Готовьтесь: родные и близкие обязательно заметят ваш новый, улучшенный настрой.



### **Вы станете сильнее**

Напряжение – враг движения. Разбалансированное тело использует напряжение, а не силу и гибкость, чтобы удерживать вертикальное положение. Когда тело уравновешено, вы можете двигаться свободно, используя правильные мышцы для каждого движения, а не компенсируя слабость другими мышцами, не теми, которыми нужно. Это значит, что любая силовая тренировка станет эффективнее и с меньшей вероятностью приведет к травмам.



### **Вы лучше будете держать равновесие**

Чувство равновесия зависит по большей части от информации, которую нервы отправляют в голову через спинной мозг. Хорошая

