Специальный доклад

ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНЫ И ШЕИ, КОТОРЫЕ НУЖНЫ КАЖДОМУ







© Издательство Неоглори Все права защищены <u>www.neoglory.ru</u>

E-mail: support@neoglory.ru

Бесплатный телефон по России: 8-800-500-09-58

В этом докладе мы хотим познакомить вас с самым мощным инструментом для восстановления здоровья спины и шеи в домашних условиях.

сли вы хотите навсегда избавиться от боли в любой области позвоночника и шеи, перестать испытывать дискомфорт изза скованности движений, ломоты или онемения в области спины или шеи и вам надоело зависеть от кого-то еще, чтобы вернуть себе свободу движений... то этот доклад может оказаться для вас тем самым *«волшебным рецептом»*, который вы так долго искали. И вот почему...

Китайская медицина считает, что здоровье всего организма — от макушки головы до кончиков пальцев — **держится на позвоночни-ке**, а состояние позвоночника — важнейший показатель здоровья всего организма.

Когда появляются такие симптомы, как скованность движений, тупая боль в шее, ноющая, тяжелая или острая боль в пояснице, мышечные спазмы – подступают болезни.



Состояние позвоночника – важнейший показатель здоровья всего организма

Именно поэтому любая программа оздоровления должна включать в себя эффективные способы восстановления и укрепления позвоночника.

Потому что с возрастом количество негативных факторов, разрушающих наши суставы и угнетающих нашу Ци (в терминах китайской медицины энергию, которая является двигателем крови; чем меньше Ци, тем хуже кровоток), накапливается в теле в виде шлаков, токсинов и прочего мусора, нарушая естественное поступление питания к суставам, что приводит к снижению их прочности и под-

вижности. Это означает, что не только суставы, но и весь опорнодвигательный аппарат нашего организма недополучают питание, необходимое для их жизнедеятельности.

Организм начинает испытывать **дефицит жизненной энергии.** Сначала это проявится в более быстрой утомляемости, упадке сил, снижении эмоционального уровня реакции на окружающий мир, потом начнут страдать органы и системы тела.

Вот почему если вы хотите, чтобы ваш организм был здоров, а вы жили долго, без болезней и недомоганий, у вас должен быть здоровый позвоночник, вдоль которого Ци и кровь должны беспрепятственно течь по своим маршрутам в вашем теле — кровеносным сосудам и активным каналам — подобно реке, которая не встречает на своем пути никаких преград.

Безусловно, сами механизмы этих процессов гораздо сложнее, чем схематическое объяснение их сути, но для нас пока этого достаточно, чтобы сделать важный вывод:

для того, чтобы помочь своему организму быть здоровым в любом возрасте, нужно уделить самое пристальное внимание здоровью позвоночника, потому что это жизненно необходимо для нормального функционирования вашего организма.

Вот мы и подошли к самому интересному. Как же нам

Восстановить Здоровье Позвоночника и Шеи в Домашних Условиях, Чтобы Оставаться Здоровыми и Благополучными Долгие Годы?

Если говорить о здоровье человеческого тела в целом, то прежде всего оно зависит от привычек нашего образа жизни.

Упражнения здесь очень важны, но все же они служат скорее дополнением, чем единственным инструментом поддержания и восстановления здоровья. Не меньшее значение имеют психогигиена, культура пищевого поведения с учетом возрастной физиологии, соответствие образа жизни суточным и сезонным ритмам и еще целый ряд факторов.

А вот *для позвоночника именно упражнения являются главным и определяющим фактором* поддержания его в здоровом состоянии. **И на это есть очень веская причина...**

Представьте себе два позвонка. Между этими позвонками расположен диск. Этот диск играет роль своеобразной подушки. А по своим функциям напоминает губку, потому что так же, как и губка, впитывает и отдает жидкость.

Представьте на секунду, что у вас в руках губка. Как вы будете набирать в нее воду? Вы сначала сожмете ее и затем опустите в воду. Чтобы выжать губку, вы снова сожмете ее. Примерно то же самое происходит и с позвонками. Это не мы придумали, это придумала Природа, мы такими стали в процессе эволюции.

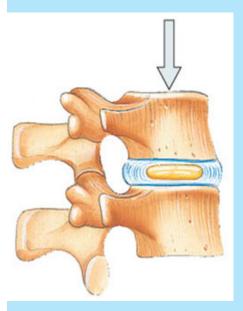
Вся жизнь наших далеких предков сводилась к борьбе за существование: не побегаешь за мамонтом — сыт не будешь; не убежишь от хищника — можешь из охотника превратиться в добычу. Именно такая двигательная активность помогала человеку иметь

крепкий позвоночник и сильные, подвижные мышцы.

При таком образе жизни диски между позвонками не испытывали никакой проблемы с получением питания, так как они постоянно сжимались и разжимались позвонками.

Раньше мы двигали позвоночником много, так как нам это диктовал наш стиль жизни. Нам нужен был подвижный позвоночник, так как без него было крайне сложно жить.

Но все мечет, все меняется – говорили древние. И вот уже благодаря про-

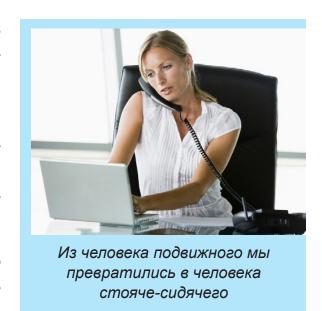


Межпозвоночный диск играет роль своеобразной подушки

грессу и новейшим технологиям из человека подвижного мы превратились в человека стояче-сидячего.

Когда Природа создавала нас так, чтобы мы могли сидеть, она не могла и предположить, что мы будем делать это так часто, так долго и такими разными способами.

Сидим мы много. И даже если по роду своей профессиональной деятельности не сидим, а стоим, то всё



равно это такие позы, на которые Природа не рассчитывала.

Когда людям приходилось использовать свой позвоночник на все сто процентов, его подвижность была логичной функцией, без которой невозможно было обойтись.

Теперь же мы должны всего лишь нажимать определенные кнопки, двигаться при этом нам необязательно. Вот почему именно с позвоночником связана сегодня одна из основных причин преждевременного старения. Диски, которые находятся между позвонками, деформируются и высыхают у огромного количества людей по одной единственной причине — недостаток движения в одном из отделов позвоночника.

Вот почему самое первое, что вы должны сделать, чтобы иметь здоровый позвоночник в любом возрасте — обеспечить его правильной двигательной *нагрузкой во всех отделах*. Ключевое слово здесь **«во всех»**.

И вот почему...

Согласно современной медицине, позвоночник – это осевой скелет и опора для туловища.

Он поддерживает наше туловище в вертикальном положении, а также выступает в роли амортизатора при больших нагрузках; он защищает спинной мозг и связанные с ним нервы, а также дает возможность человеку двигаться.

Позвоночник состоит из 24 позвонков (7 шейных, 12 грудных и 5 поясничных), крестца и копчика. Так как существует 5 крестцовых костей и 4 копчиковых, то обычный позвоночник состоит из 33 костей.

Устойчивость данных позвонков обеспечивается сильными связками. Фасеточные суставы каждого позвонка обеспечивают их гибкость и подвижность.

Традиционная китайская медицина называет позвоночник **«Тянь чжу»**, что переводится как **«Небесный столб»**. На протяжении многих веков врачи традиционной китайской медицины разрабатывали и бережно сохраняли эффективные способы профилактики и лечения «Небесного столба», потому что считали состояние позвоночника важнейшим показателем здоровья всего организма.

Это уникальное наследие благодаря развитию науки и компьютеризации переживает сегодня *второе рождение*, а многие теории, возникшие еще тогда, когда не существовало такой науки, как анатомия, находят убедительное подтверждение.

В этом докладе мы хотим рассказать о том, как можно в домашних условиях без применения таблеток и мазей (которые, согласитесь, имеют очень краткосрочное воздействие, привыкание и множество побочных эффектов) использовать накопленный опыт китайской медицины для восстановления здоровья позвоночника, особенно в двух его самых уязвимых частях — поясничном и шейном отделах.

Давайте прямо сейчас выучим одно из самых популярных упражнений для поясницы, которое позволит вам сделать первый шаг для укрепления здоровья своей спины.



Упражнение «Растянуть Небесный столб, чтобы укрепить поясницу»

Станьте прямо (1), ноги выпрямлены, расстояние между стопами две ширины плеч, передние части стоп направлены строго вперед, подошвы плотно прижаты к полу.

Максимально выпрямите руки перед собой на уровне груди (но без лишнего напряжения) и плотно сожмите кисти в замок (2), как будто хотите соединить внутренние стороны локтей друг с другом — это очень важное условие правильного выполнения упражнения и соот-





ветственно достижения максимального эффекта.

Из этого исходного положения медленно поднимите руки вверх перед собой до уровня боковых сторонушей (3).

Взгляд направлен вперед.

Затем выполните медленный наклон в сторону (4), не меняя положения рук, потянитесь за руками и задержитесь в наклоне на несколько секунд.



4. Выполните наклон в сторону

5. Вернитесь в исходное положение

6. Наклон в другую сторону

7. Исходное положение



8. Наклон корпуса вперед



8-1. Вид сбоку

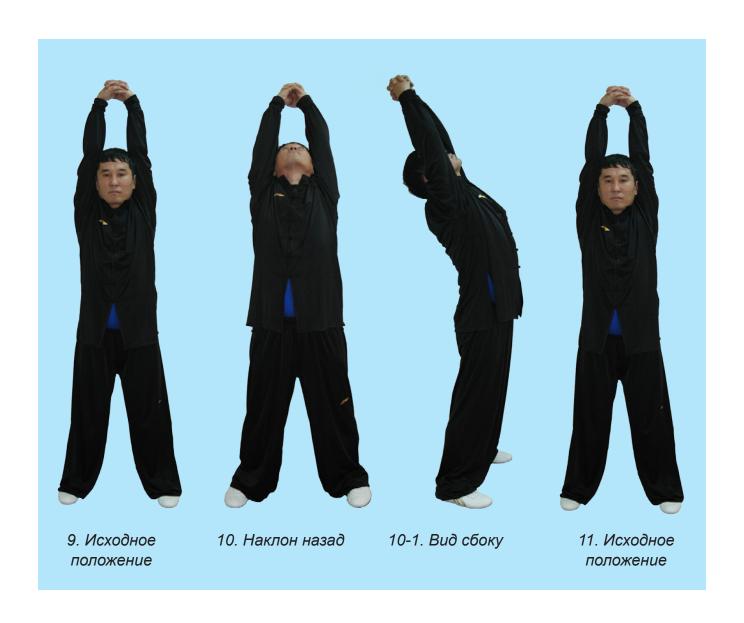


Вернитесь в исходное положение (5) и повторите наклон в другую сторону (6), снова вернитесь в исходное положение (7).

Теперь выполните небольшой наклон корпуса вперед (примерно на 45 градусов), сохраняя при этом абсолютно прямое положение спины и рук (голова, руки и спина должны составлять одну прямую линию), потянитесь вперед и задержитесь на несколько секунд (8, 8-1).

Вернитесь в исходное положение (9) и выполните наклон назад с прогибом в пояснице, взгляд направьте на руки (10, 10-1).

Вернитесь в исходное положение (11).



Затем выполните по несколько плавных вращений тазом (12, 13) почасовой стрелке и против часовой стрелки, при этом амплитуда вращения тазом должна быть максимальной, а головы и рук минимальной.

Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь (14).



Думаю, вы заметили, что в этом самом распространенном в Китае упражнении для укрепления поясницы участвует весь позвоночник. **Как вы думаете, почему?**

Потому что китайская медицина на первое место ставит восстановление циркуляции Ци и крови в области позвоночника для восстановления его функций. Ведь только в этом случае суставы смогут получить полноценное питание. А без естественного поступления питания к суставам их прочность и подвижность будут постепенно ухудшаться с каждым прожитым годом.



Любой китайский врач знает, что «Ци – причина ста болезней, а застой крови – начальная точка этих болезней». Казалось бы, какая связь между данными субстанциями и тем, что у нас гдето ноет, похрустывает, немеет, провоцирует появление спазмов и ломоты, вызывает дискомфорт, мешает двигаться в полном объеме, проще говоря – отравляет нам жизнь?

А связь – прямая. Наша благополучная, счастливая и долгая жизнь зависит не просто от нормального Уровня Ци и Крови, но и от правильного движения энергии и крови во всем теле. Мы не можем увидеть их движение, но... мы можем почувствовать, если в движении произошел сбой.

Появление боли — яркий пример того, что в теле появились проблемы, наш мозг посылает нам сигнал о том, что пора принять меры и что боль только первый звоночек...

Это подтверждается простым *примером*. Если заблокировать циркуляцию крови на небольшом участке сосудов, то очень быстро мы начинаем ощущать боль, а пораженный участок тела изменит цвет.

Если же эксперимент продолжается длительное время, то состояние ухудшается и можно наблюдать отмирание тканей, вызывающее чрезвычайно болезненные ощущения в мышцах и суставах. (Аналогичный процесс происходит и при воздействии Холода, который нарушает циркуляцию Ци и крови во всем теле, как говорят китайские специалисты – «склеивает кровь».)

Можно сделать вывод: чтобы избавиться от боли, достаточно возобновить движение энергии и крови по своим маршрутам, пересмотреть свой образ жизни, возможно, именно в нем кроется причина ваших проблем, и обязательно *включить в ежедневный распорядок правильные щадящие упражнения*, восстанавливающие в полном объеме функции позвоночника.

Самый популярный в Китае комплекс упражнений для спины и шеи называется:

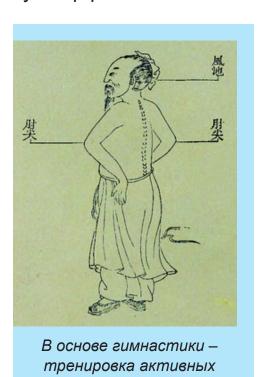
«Тянь чжу даоинь гун» – «Гимнастика Даоинь Небесного Столба».

Эта гимнастика помогает людям самостоятельно восстановить здоровье спины и шеи в домашних условиях, чтобы навсегда избавиться от боли в любой области позвоночника, перестать испытывать дискомфорт из-за скованности движений, ломоты или онемения в области спины или шеи, вернуть свободу движений, активность и радость жизни.

При этом упражнения не требуют больших физических усилий, характеризуются умеренной нагрузкой и плавными мягкими движениями. В их основе тренировка активных каналов (меридианов) и щадящее воздействие на суставы в различных плоскостях.

Эта гимнастика невероятно эффективна, при этом проста и доступна в освоении. И вот почему...

Дело в том, что у китайского подхода к организму человека есть одна существенная особенность, которая радикально отличает традиционную китайскую медицину от западной и объясняет высокую эффективность их совместного использования.



каналов (меридианов)

Китайская медицина рассматривает организм человека как одно целое. Не отделяя физиологические функции нашего тела от психических. Именно поэтому в гимнастику для спины и шеи были интегрированы специальные упражнения, комплексно прорабатывающие весь позвоночник, от копчика до шеи, а в методику обучения — мнемонические инструкции.

Уникальность «Гимнастики Даоинь для позвоночника» заключается в том, что ее практика в большей степени, помимо улучшения кровотока в области позвоночника, а также укрепления распо-

ложенных на поверхности крупных мышц спины и шеи, в большей или меньшей степени, но хоть как-то задействованных в повседневной жизни, заставляет включаться в работу глубинные мелкие мышечные группы, от правильного функционирования которых зависит здоровье суставов, но которые с возрастом подвергаются риску атрофирования, что в конечном итоге неминуемо приведет к разрушению суставов.

Гимнастика для спины и шеи поможет:

- избавиться от очагов застоя крови в области спины и шеи;
- обеспечить приток свежей крови ко всем участкам позвоночника;
- расслабить тело и освободить мышцы от скованности и напряжения;
 - усилить течение Ци и Крови по сосудам и активным каналам;
 - восстановить физические силы и душевное равновесие.

Практикуя эти простые упражнения, вы сможете:

- восстановить гибкость и упругость тела;
- укрепить суставы, мышцы, связки и сухожилия,
- улучшить концентрацию внимания и усилить умственные способности.

Более подробно с программой **«Гимнастика Даоинь Для Позво- ночника.** Полное пошаговое руководство для самостоятельного восстановления здоровья спины и шеи в домашних условиях» вы можете ознакомиться на нашем сайте:

https://lp.neoglory.ru/spinetxts/

Этот видеотренинг является самой научно-обоснованной, доступной и практичной пошаговой программой для *Восстановления Здоровья Спины и Шеи в Домашних Условиях* из всего, что мы знаем.

Потому что это единственная самая эффективная и легкая в освоении программа упражнений для того, чтобы обеспечить ваши позвоночник и шею правильной двигательной нагрузкой во всех отделах, а значит иметь здоровый позвоночник в любом возрасте. Она состоит всего из десяти упражнений, практиковать которые легко и приятно. И вот почему...

- ► Потому что это выход на новый уровень подхода к своему здоровью, в котором задействованы самые современные научные инновационные технологии.
- Потому что это самый быстрый и самый безопасный способ вернуть себе свободу движений, перестать испытывать дискомфорт из-за скованности, ломоты или онемения в области спины или шеи. Физиологичные и естественные движения не смогут причинить вред вашему организму, в отличие от лекарственных препаратов или аппаратных методов.

Ведь если вы будете делать эти простые и доступные для любого человека упражнения, выполнять которые даже легче, чем заниматься любым другим видом физической активности, следовать простым пошаговым инструкциям видеотренинга, то вы получите замечательные результаты очень и очень скоро.

