

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЬНЫХ

Окончание. Начало см. в журнале
«Современная стоматология» № 2 (42) 2008

В.Г. Бургонский

Институт стоматологии НМАПО
им. П.Л. Шупика

Резюме. В статье обосновано применение аутогенной тренировки, динамических практик, классической йоги и йога-терапии в комплексном лечении стоматологических больных. Автором представлены медицинские показания, противопоказания, методика проведения и рекомендации по практическому освоению упражнений.

Ключевые слова: аутогенная тренировка, динамические практики, йога, йога-терапия.

ПСИХОФІЗИЧНІ ПРАКТИКИ В КОМПЛЕКСНОМУ ЛІКУВАННІ СТОМАТОЛОГІЧНИХ ХВОРИХ

В.Г Бургонський

Резюме

У статті обґрунтовано застосування аутогенного тренування, динамічних практик, класичної йоги та йога-терапії в комплексному лікуванні стоматологічних хворих. Автором подані медичні показання, протипоказання, методика проведення тренування, рекомендації з практичного засвоєння вправ.

Ключові слова: аутогенне тренування, динамічні практики, йога, йога-терапія.

PSYCHOPHYSICAL METHODS OF TREATMENT IN STOMATOLOGICAL PRACTICE

V. Burhonskyi

Summary

The article substantiates the use of autogenic training, dynamic practices, classical yoga, yoga-therapy in a complex treatment of stomatological patients. The author presents medical indications, counter-indications, methods of training and recommendations on the learning of the technique of the exercises.

Key words: autogenic training, dynamic practices, yoga, yoga-therapy.

*Прими ответственность за то,
что находишься в этом удивительном мире.*

2. ДИНАМИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ

Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. К счастью, человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда. Только необходимые усилия возрастают по мере старения и углубления болезней.

К сожалению, здоровье как важная цель встает перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью.

Академик Н.М. Амосов

Единственно возможный правильный подход к лечению больных с заболеваниями пародонта, слизистой оболочки полости рта и др. (в особенности со сложным соматическим статусом), основывающийся на концепции лечения больного, а не болезни, обязательно должен включать общеоздоравливающие методики.

Значение упражнений и тренировок для развития органов, физиологических систем организма, нервно-мышечного аппарата давно осознано. Фундаментальные исследования позволили выявить главные закономерности биохимических основ тренировки. Прослежены биохимические изменения, происходящие в организме при различных физических нагрузках, даны биохимические характеристики основных двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость), исследовано их развитие в процессе тренировки.

Тренировка – это активная адаптация, приспособление человека к мышечной деятельности, позволяющее выполнять физическую работу большей интенсивности и длительности. Такая адаптация касается в первую очередь процессов регуляции и координации функций, она сопровождается глубокими физиологическими и биохимическими изменениями в организме (Н.Н. Яковлев, 1974).

В большинстве адаптационных реакций прослеживаются начальный этап срочной, но несовершенной адаптации и этап совершенной долговременной адаптации (Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова, 1988). Последняя происходит постепенно в результате длительного или многократного действия факторов внешней среды. Для того чтобы срочная адаптация перешла в долговременную, должна произойти активация синтеза нуклеиновых кислот и белков, образующихся в клетках и обеспечивающих формирование системного структурного следа. Этот след сохраняется при наличии воздействующего фактора. Если же воздействие прекращается, то наступает дезадаптация, или детренированность.

Под влиянием тренировки в мышцах увеличивается содержание белков мышечной стромы, что приводит к расслаблению мышц. Способность к расслаблению мышц под влиянием тренировки улучшается. В процессе тренировки увеличивается содержание миоглобина в мышцах, поэтому в них возрастает резерв кислорода, который может быть использован при неполном удовлетворении потребности в нем организма. Значительно увеличивается количество митохондрий, в которых происходят морфологические и функциональные изменения. Возникает больше внутримитохондриальных гребней, уменьшается расстояние между ними, повышается активность ферментных систем, локализованных на их внутренних мембранах. В результате этих изменений возрастает интенсивность транспорта электронов и процессов окислительного фосфорилирования в митохондриях.

Биохимические изменения, происходящие под влиянием тренировки, состоят в увеличении количества сократительного белка миомина, в результате чего возникает рабочая гипертрофия мышц. Этот

СОВРЕМЕННАЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ, РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ И ТРАДИЦИОННАЯ НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

белок обладает не только сократительными, но и ферментативными свойствами. В процессе тренировки увеличивается способность мышц к расщеплению АТФ, т. е. к мобилизации химической энергии и превращению ее в механическую энергию мышечного сокращения.

Под влиянием тренировки повышаются также возможности дыхательного и анаэробного ресинтеза АТФ в промежутках между сокращениями. В мышцах увеличиваются запасы источников энергии – креатинфосфата, гликогена, липидов, необходимой для ресинтеза АТФ. Концентрация АТФ под влиянием тренировки не изменяется, но скорость обновления богатых энергией фосфатных групп АТФ возрастает. Таким образом, благодаря увеличению возможностей расходования и ресинтеза АТФ тренированные мышцы могут выполнять большую работу, чем нетренированные, при одинаковом содержании АТФ.

Мышцы тренированного организма более реактивны, при их работе значительно увеличивается активность различных ферментных систем. Однако это связано не только с биохимическими изменениями, произошедшими в мышцах, но и с изменениями нервной регуляции обмена веществ: в процессе тренировок увеличивается численность контактов между нервным окончанием и сарколеммой.

В результате работы мышц изменения происходят не только в мышцах, но и в других органах и системах организма. Выраженные биохимические изменения отмечаются в печени: увеличивается содержание гликогена, возрастает активность ряда ферментов углеводного, белкового, жирового обмена. В подкожной жировой клетчатке и легких повышается активность ферментов – липаз, поэтому организм не только приобретает запасы источников энергии, но и получает возможность быстрее и энергичнее мобилизовать их в процессе работы и быстро восстанавливать во время отдыха.

Под влиянием тренировки в мышце сердца, как и в скелетных мышцах, усиливается образование белков, что проявляется в рабочей гипертрофии миокарда. В мышце сердца увеличивается содержание миоглобина, что способствует повышению ее рабочих возможностей при недостаточном снабжении организма кислородом. Возрастает интенсивность окислительных процессов, в два раза увеличивается содержание в крови сахара и молочной кислоты (с их последующим окислением). Вследствие этого в сердечной мышце поддерживается высокий уровень богатых энергией фосфорных соединений, даже при недостаточном снабжении организма кислородом.

В крови увеличиваются содержание гемоглобина и количество эритроцитов, в результате чего повышаются ее окислительные способности. Улучшаются буферные свойства крови (ее резервная щелочность), что обеспечивает возможность более длительного поддержания ее нормальной реакции при поступлении больших количеств кислых продуктов обмена веществ (молочная и пириновинградная кислоты) в процессе интенсивной мышечной деятельности.

В костной системе также происходят биохимические изменения: в костях скелета, несущих наибольшую нагрузку, наблюдаются явления гипертрофии и утолщения кости, которые возникают вследствие увеличения содержания костного белка оссеина и минеральных элементов. Плотность мышц под влиянием тренировки увеличивается вследствие уменьшения в организме количества резервного жира, воды и увеличения мышечной массы.

Тренировка приводит к улучшению буферных свойств тканей головного мозга и повышению активности ферментных систем, в том числе окислительных. В результате этого при интенсивной мышечной работе содержание высокоэнергетических фосфорных соединений в головном мозге длительное время удерживается на высоком уровне, что важно для нормального функционирования

центральной нервной системы и отдаления момента наступления утомления.

Все описанные выше изменения служат проявлением биохимической адаптации организма к новой, более интенсивной или более длительной мышечной работе. Результат такой адаптации организма, происходящей под влиянием систематических тренировок, – повышение его работоспособности.

При нагрузках, доступных и тренированному, и нетренированному человеку, величина биохимических изменений в организме и степень напряженности различных функциональных систем у первого будут значительно меньше. Восстановление работоспособности и нормализация биохимических соотношений в крови и тканях во время отдыха у тренированного человека будут происходить быстрее, чем у нетренированного.

Только за счет работы мышечной ткани органы могут сохранять свой энергетический потенциал в норме, в равновесии. При его снижении (что наблюдается при работающих мышцах) нарушается функция органов, в них накапливаются отходы, они становятся вялыми, а следовательно – болеют. При слабой мышечной ткани нарушаются все процессы жизнедеятельности организма, что приводит к болезням. 99 % всей дневной работы человека должно приходиться на работу мышц.

Существует большое количество оздоровительных методик и практик. Все они по-своему хороши. Главное, не только покупать книги с их описанием, перелистывать страницы, любясь изображениями и перечитывая тексты, а каждый день выполнять избранный комплекс, введя эту практику в ритуал, поскольку методик оздоровления много, а путь один.

В этой статье мы остановимся на практике, имеющей вековые традиции, многократно доказавшей свою эффективность, изученную и апробированную нами.

2.1. Практика «ОКО ВОЗРОЖДЕНИЯ» (практика тибетских лам)

Эта практика позволяет человеку развить физическую силу, выносливость, сохранить и восстановить здоровье и молодость тела. Согласно древним восточным трактатам, разница между молодостью и старостью, здоровьем и болезнью – это лишь различие режимов функционирования энергии в теле человека! Достаточно восстановить потоки энергии – и старик снова станет молодым. Один из аспектов воздействия «Ока возрождения» – источника молодости и здоровья – это растягивание тела, придание ему эластичности, повышение общего тонуса мускулатуры.

Общие правила и рекомендации:

- 1) Начинаящие должны выполнять упражнения по три раза каждое один раз в день. Этот режим сохранять одну неделю. Затем каждую неделю прибавлять по два повторения к каждому упражнению. Вторая неделя – пять раз каждое упражнение один раз в день; третья неделя – семь раз; четвертая неделя – девять раз и т. д., пока не достигнете выполнения 21-го раза каждого упражнения один раз в день. Если недостаточно времени утром, то практику можно разбить на 2–3–4 раза в день, но общее количество повторений каждого упражнения за день не должно превышать 21-го раза.
- 2) Время занятий: лучше всего – утром на восходе солнца, вечером – на закате (утренняя тренировка – до полудня, после полудня – вечерняя тренировка). Однако тренироваться можно в любое другое время.
- 3) Важно соблюдать последовательность выполнения упражнений «Око возрождения». Одно без другого не работает.
- 4) Нельзя допускать перенапряжения и переутомления.
- 5) Переставлять упражнения местами и разносить их во времени нельзя!!

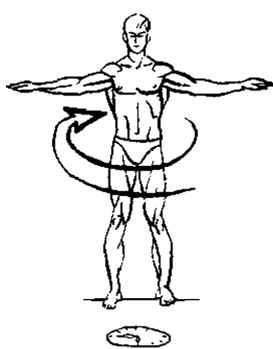
СОВРЕМЕННАЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ, РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ И ТРАДИЦИОННАЯ НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

- 6) Люди с нарушенным здоровьем не могут правильно и качественно выполнять упражнения. Отчаиваться не надо: делайте то, что получается! Значение имеет не идеальная форма выполнения упражнения, а регулярность настойчивых попыток! По мере накопления энергетического потенциала качество выполнения упражнений улучшится.
 - 7) Принимать водные процедуры можно только через час после выполнения упражнений. Холодные ванны недопустимы!
 - 8) В практике упражнений большое значение имеет координация движения с дыханием. Дыхание глубокое, медленное, равномерное.
 - 9) Между каждым видом упражнений делайте небольшую паузу.
 - 10) В самом упражнении, в его повторях желательно паузу не делать, но если очень тяжело – передохните, стараясь сохранить дыхание ровным и спокойным.
- ВНИМАНИЕ:** практиковать «Око возрождения» нужно каждый день.

Если вы не можете выполнить упражнение три раза, сделайте его столько, сколько можете – пусть даже один раз! Главное – сделать попытку выполнить упражнение.

Упражнение 1

И. п. (исходное положение) для первого упражнения – стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки развести в стороны параллельно полу на уровне плеч, ладони вниз. Вращайтесь вокруг своей оси слева направо.



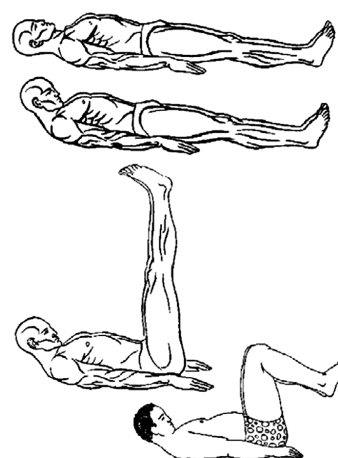
Чтобы отдалить момент возникновения головокружения, воспользуйтесь приемом танцоров. Выберите две любые точки: одну впереди себя, другую – позади. Начав вращаться, не отрывайте взгляд от точки спереди. Когда намеченная точка станет недоступной вашему взгляду, быстро переведите взгляд на вторую точку, которая в начале вращения была позади вас. Затем, при дальнейшем повороте переведите взгляд на первую точку.

Лечебное действие: первое упражнение улучшает циркуляцию крови, что обеспечивает целебный эффект при варикозном расширении вен; улучшает состояние при остеохондрозе шейной и грудной области; оказывает положительное воздействие на спинной мозг.

Упражнение 2

Это и последующие упражнения следует учиться делать с закрытыми глазами, чтобы не отрывать сознание от внутренних процессов. В этом и последующих упражнениях важно соблюдать координацию движения и дыхания.

- 1) И. п. – лечь на пол лицом вверх. Ноги прямые. Пальцы стоп подтянуть на себя. Руки прямые, вдоль туловища. Пальцы рук сомкнуты и прижаты к полу. Полный выдох.
- 2) Вдох медленный, плавный. Начиная делать вдох, одновременно поднимите голову, прижав подбородок к груди (плечи не поднимаются).
- 3) Продолжая делать вдох, поднимите выпрямленные ноги. Пальцы стоп смотрят на вас. Копчик (таз) и лопатки от пола не отрывать. Достигнув максимальной точки, подтяните ноги (прямые) чуть-чуть на себя. В этот момент вдох должен быть завершен. Не задерживая дыхания, сразу же начните делать выдох.
- 4) На выдохе опустите плавно ноги и голову на пол, приняв и. п.



Если поначалу тяжело поднимать выпрямленные ноги – поднимайте их согнутыми в коленях.

Лечебное действие: второе упражнение оказывает тонизирующий эффект на щитовидную железу, надпочечники, почки, органы пищеварения, половые органы и железы, включая простату и матку, тонизирует сердечную мышцу и диафрагму, укрепляет мышцы живота, ног и рук, ослабляет напряжение в нижней части спины.

Упражнение 3

Это и последующие упражнения развивают силу, выносливость, восстанавливают и реставрируют организм, оказывают влияние на динамические характеристики энергетического тела.

- 1) И. п. – стоя на коленях. Корпус ровный. Руки по швам, пальцы рук сомкнуты и прижаты к телу. Ноги – на ширине таза, опираться на колени и пальцы ног. Плавно наклоните голову вперед, прижимая подбородок к груди, сделайте полный выдох.
- 2) С медленным, плавным и глубоким вдохом прогнитесь назад, выгибая позвоночник дугой и плавно запрокидывая голову назад как можно дальше. Старайтесь не прогибаться в пояснице – работает только верхняя часть спины! Руки чуть согнуты в локтях. В районе лопаток при сгибе пытайтесь как бы сложить лопатки в книжечку. Дыхание не задерживать.
- 3) Достигнув максимального прогиба, начните делать выдох и вернитесь в положение 1. Достигнув его, не задерживая дыхания, начните новый вдох и повторите упражнение.



Лечебное действие: как и второе упражнение, укрепляет щитовидную железу, надпочечники, почки, все пищеварительные органы, половые органы и железы. Особенно хорошо для женщин с нерегулярными или вялотекущими менструациями. Тонизирует и укрепляет брюшную полость и диафрагму.

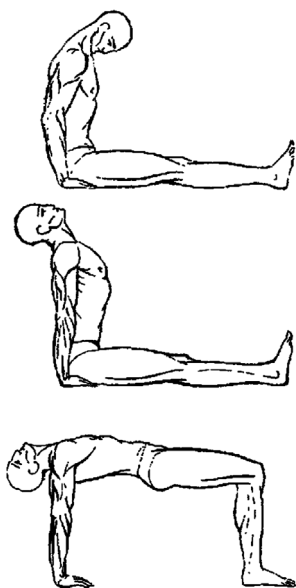
Упражнение 4

- 1) И. п. – сесть на пол, ноги ровные, прямые, на ширине таза. Пальцы стоп подтянуть на себя. Спина ровная.

СОВРЕМЕННАЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ, РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ И ТРАДИЦИОННАЯ НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

- Руки опираются на пол, пальцы сомкнуты и смотрят вперед. Выдох.
- 2) В конце выдоха из и. п. опустите голову вниз, прижав подбородок к груди.
 - 3) Начав вдох, откиньте голову вверх назад, одновременно опираясь на руки, толчком вперед поднимите таз и встаньте на мостик так, чтобы туловище было ровным, а руки и ноги под углом 90° к нему – как ножки стола к столешнице. В этом положении задержите дыхание и напрягите все мышцы.
 - 4) На выдохе вернитесь в положение 2 и с вдохом продолжайте упражнение сначала. На выдохе дыхание не задерживать.

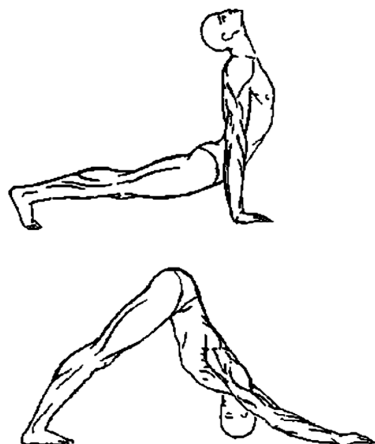
Если поначалу не можете выполнить упражнение полностью, сделайте то, что получается.



Лечебное действие: укрепляет щитовидную железу, все органы желудочно-кишечного тракта, половые органы и железы, благоприятно влияет на циркуляцию крови и лимфы. Тонирует брюшную полость, сердечную мышцу и диафрагму, укрепляет мышцы живота, бедра, руки и плечи.

Упражнение 5

- 1) И. п. – примите положение упор лежа на животе, прогнувшись. При этом тело опирается на ладони и подушечки пальцев ног. Плечи должны находиться прямо над ладонями, ступни на ширине плеч. Поднимите туловище над полом так, чтобы ноги и таз не касались пола. Прогнитесь в позвоночнике, грудная клетка находится выше таза.



- 2) Выдох. Запрокиньте голову вверх назад. Задержите дыхание на несколько секунд.
- 3) На вдохе начните поднимать таз вверх, пока корпус тела не составит прямую линию с руками. Прогнитесь в лопатках. Голову наклоняйте вперед, подбородок прижмите к груди. Ноги ровные и полностью опираются на стопу, прижатую к полу. Достигнув верхней точки, задержите дыхание на несколько секунд, напрягите все мышцы.
- 4) На выдохе вернитесь в положение 2 и снова повторите упражнение.

Лечебное действие: восстанавливает щитовидную железу, надпочечники, почки, все органы пищеварительной системы, половые органы и железы. Улучшает циркуляцию крови и лимфы, что положительно влияет на иммунную систему, вызывает глубокое дыхание, повышает уровень энергии и жизненной силы, укрепляет брюшную полость, сердечную мышцу, диафрагму, мышцы живота, ног, рук.

Практика «Око возрождения» была включена нами в комплексное лечение больных с заболеваниями пародонта.

Следует заметить, что не у всех пациентов хватило силы воли сделать ее ритуалом в смысле ежедневной практики. Вместе с тем те из них, у кого это получилось, отметили глубокие позитивные изменения, в том числе увеличилась выносливость в ежедневных нагрузках, улучшился сон, уменьшились или полностью прошли диспепсические явления, резко улучшилось состояние опорно-двигательного аппарата, позвоночника – все это на фоне позитивной динамики со стороны пародонтального статуса.

И самое главное, что процесс позитивных изменений продолжается!!

2.2. Классические практики йоги в аспекте стоматологического приема

Союзник – это сила, которую человек способен обрести и которая будет помогать ему, давать советы и умножать его собственные силы, необходимые для свершения дел – великих и малых.

Союзник нужен, чтобы укреплять жизнь человека, направлять его действия и углублять знания...

Союзник – сила, способная вывести человека за пределы самого себя.

Уроки силы – для их понимания необходимо время...

Особого разговора заслуживает практика, основанная на методах осознанного пробуждения сил самого организма, которая не только позволит стоматологическим больным эффективно противостоять стрессу, но возвратит человеку полноту самоконтроля – столь редкую в наше время способность сознательно управлять своей собственной волей и личной силой. Тем самым восстанавливается естественное состояние внутреннего равновесия и покоя, не зависящее от внешних обстоятельств. Речь пойдет о **Йоге** и **Йога-терапии**.

2.2.1. Что такое йога

Слово «Йога» образовано от санскритского корня «юдж», означающего **единение**, а также **сосредоточение внимания**.

Йога – одна из шести ортодоксальных систем индийской философии. Она была верифицирована, скоординирована и систематизирована Патанджали в его классическом труде «ЙОГА СУТРА», состоящем из 185-ти сжатых афоризмов.

СОВРЕМЕННАЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ, РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ И ТРАДИЦИОННАЯ НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Когда йогин, мысль обуздавший,
сам себя укрепляет в Йоге,
он подобен свече, чье пламя
не колеблется в месте ветра.

«Бхагавадгита», часть 4, 18–23.

Как у хорошо отшлифованного бриллианта каждая из многочисленных граней отражает иной луч света, так и в слове «Йога» каждая грань отражает иной оттенок смысла, выявляя разные аспекты всего диапазона человеческих стремлений добиться внутреннего мира и счастья.

В «Бхагавадгите» есть и другое объяснение термина «Йога», где ударение делается на Карма-Йоге (Йога действия):

Лишь на действие будь направлен,
от плода же его отвращайся;
пусть плоды тебя не увлекают,
но не будь и бездействием скован,
в Йоге стоек, свершая деянья,
уравняв неудачу с удачей:
эта ровность зовется Йогой.

«Бхагавадгита», 11, 47–48.

Йогой называют также мудрость или умение жить в труде, гармонии и умеренности.

Тот не йогин, кто переедает,
и не тот, кто не ест совершенно,
и не тот, кто спит свыше меры,
и не тот, кто себя сна лишает.
В пище, в отдыхе будь умерен,
будь умерен в свершенье действий,
в сне и бдении – так обретешь ты
уносящую скорби Йогу.

«Бхагавадгита», VI, 16–17.

В Катха Упанишаде йога описывается так: «Когда чувства утихомирены, когда ум в покое, когда интеллект не колеблется, тогда, как говорят мудрецы, достигнута высшая ступень. Этот постоянный контроль над чувствами и умом называют йогой. Достигнувший его освобождается от заблуждений».

Ясно одно: какое бы определение йоги мы ни выбрали, ее влияние на жизнь человека огромно, так как она взаимодействует с основными аспектами человеческой структуры – телом, мозгом и сознанием.

Согласно взглядам йогов, здоровье – это ощущение гармонии, высокая работоспособность, выносливость в условиях чрезвычайных обстоятельств и активное долголетие. Система йогов указывает путь к балансированию взаимодействий между психическими и физическими возможностями человеческого организма, к поддержанию оптимальной внутренней среды организма, так называемого гомеостаза. И наоборот, болезнь, согласно воззрениям йогов, представляет собой проявление дезинтеграции, нарушение гомеостаза в результате изменений кровообращения, отложения токсических продуктов и др.

Практические занятия йогой не означают, что человек должен стать отшельником и уединенно жить в горах. Это самый обыкновенный человек, живущий нормальной жизнью. Для занятий йогой не имеет значения ни профессия, ни классовая принадлежность, ни религия, ни национальность, ни возраст. В йоге нет ничего мистического, она не является религиозным верованием или обрядом. *Цель ее – последовательно развивать такие качества организма, которые позволяют понять действительность и утвердить самосознание, поддерживать здоровое функционирование мозга и психики.* Этого можно достичь последовательно, проходя по различным ступеням йоги, известным под названием «восьмиричного пути».

Так, например, Хатха-Йога указывает путь к духовному совершенству через развитие сил организма и психики, путь к отличному здоровью. Согласно учению йогов, наше тело живет за счет «положительных» и «отрицательных» токов, и когда они находятся в полном равновесии, мы можем говорить о своем отличном здоровье. На языке древней символики «положительный» ток обозначается словом «Ха» (Солнце), а «отрицательный» – словом «Тха» (Луна). От слияния этих двух слов получается название «Хатха-Йога», смысл которого символизирует единство противоположностей, т. е. положительного и отрицательного полюсов или явлений в жизни. При помощи длительных и целенаправленных упражнений йоги добиваются способности регулировать вегетативные функции.

На самом деле, нельзя по-настоящему представить себе и понять конечную суть йоги, по крайней мере, высшую, без личного опыта. Можно указать направление при занятиях йогой только в общих чертах, но не конечный результат. Допустимо, например, указать по карте путь к определенному городу и подробно описать местность, но при этом исключено, чтобы кто-то прошел туда вместо вас и, таким образом, вы узнали бы этот город. Определенные действия каждый должен проделать лично (то есть быть непосредственным участником), и на все сто процентов это относится прежде всего к йоге. Можно указать направление (действий и развития), предпринять попытку объяснить высшие цели, но свой путь каждый должен пройти самостоятельно. В этом особенность йоги – не описание, не теория, не предположения, но полнотой личный опыт и участие.

2.2.2. Происхождение и развитие йоги

Происхождение йоги теряется во мгле тысячелетий. В некоторых преданиях йога отождествляется с божественным даром древним мудрецам, переданным для того, чтобы человечество в дальнейшем осознало ее высшую сущность.

Обычно методика занятий йогой непосредственно передавалась от учителя (гуру) к ученикам. Им были понятны способы и цели йоги, поскольку гуру на основе личного опыта мог направить своих последователей на верный путь и оградить от недопонимания. Только когда разные системы йоги были зафиксированы в виде текстов, обнаружилось разночтение.

Нельзя обвинять авторов классических текстов в недальновидности, поскольку они фиксировали свои размышления и выводы по йоге как можно более ясно во избежание неверного понимания. Они излагали свои мысли минимумом слов для того, чтобы читающие не путались, пытались понять написанное, задумываясь о вариативном значении сказанного; именно для этого во многих случаях авторы текстов облакали свои мысли в повторяющиеся символы.

Это было предназначено для того, чтобы только готовый воспринять йогу человек был в состоянии постичь данный символизм, если необходимо, делая это с помощью гуру. Однако, хотя такие меры предосторожности и были приняты древними риши (мудрецами), в дальнейшем возникло много непонимания, в основном в среде ученых интеллектуалов и болтунов, которые потому и перевирали так изначально заложенную, скажем, в «Сутры» информацию, что не могли подтвердить свои комментарии личным опытом.

К сожалению, окружающие слишком часто доверялись этим пустопорожним комментариям, не обращаясь к оригиналам текстов и советам людей, которые, пройдя этот путь лично, знали силу йоги. В результате получилась путаница, и, как следствие этого, многие люди во имя йоги и с добрыми намерениями совершали самые

СОВРЕМЕННАЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ, РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ И ТРАДИЦИОННАЯ НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

странные поступки. Некоторые известные примеры таких поступков – хождение по раскаленным углям, пребывание днем на солнцепеке и пытки тела разными способами, например, стояние на одной ноге на одном месте целыми месяцами.

Йога, которую мы знаем сейчас, именно та, которая возникла и развивалась в Индии, практиковалась более пяти тысяч лет назад. При археологических раскопках, проводившихся в долине реки Инд, в останках древних городов Хараппы и Мохенджо-Даро (сегодняшний Пакистан) были найдены статуи, которые представляли людей, занимающихся йогой. На них изображены бог Шива (мифологический создатель йоги) и его жена Парвати, сидящие в разных позах (асанах) и практикующие медитацию, каковая и является, в общем-то, йогой.

Первое упоминание о йоге встречается в древних Ведах – священных книгах индусов. И хотя не все с этим согласны, некоторые представители научного мира считают, что эти книги были написаны около четырех с половиной тысяч лет назад. Веды считаются первыми текстами о йоге, так как они, хотя и косвенно, показывают ее сущность.

Современники Вед ясно осознали, что существует динамическая основа жизни, которую они называли вайю (прана). Они также поняли, что прана тесно связана с дыханием. В Ведах кратко упоминается о существовании пранических центров (чакрам) внутри физического тела. О (поразительном) воздействии звука также было известно в те времена, поскольку (тексты Вед) упоминают различные мантры, которые используются для достижения материальных и духовных целей. В этом смысле ведические индийцы, похоже, знали о науке звуков больше, чем люди нашего времени. В заключение следует сказать, что понятие йоги в той или иной форме было известно как во времена Вед, так и за много тысяч лет до этого (современная наука считает, что технология йоги родилась из приемов первобытной магии, скорее всего – охотничьей, поскольку многие известные с древности асаны носят названия животных). Это и не удивительно, так как всегда были люди, которые хотели и пытались достичь высшего сознания, преодолевая пределы своих личностных ограничений. Но, по всей видимости, йога как система не была оформлена в достаточной мере как в доведический период, так и во время создания (основного) корпуса Вед. О распространенной практике было хорошо известно, но сама наука о йоге не была систематизирована.

Целый ряд комментаторов объясняли и толковали тексты, передаваемые из поколения в поколение. Некоторые из этих людей пролили свет на смысл передаваемых из поколения в поколение текстов о йоге.

В течение многих веков было создано большое количество текстов по Хатха-йоге, самые известные из них – «Хатха йога прадипика» (Сватмарамы Сури), «Шива-самхита», «Гхеранда-самхита» и другие. В этих текстах подробно рассказывается об асанах, пранаяме и других аспектах Хатха-йоги вместе со способами выполнения мудр, бандх и т. д. Однако во всех этих произведениях подчеркивается, что особой целью занятий Хатха-йогой не является одно только достижение наилучших физических кондиций. Данная практика – путь к высшим идеалам, который в первую очередь требует телесного здоровья.

Известно много великих йогов древности, которые внесли свой вклад в развитие йоги, среди них можно назвать Горакхнатха, Матсиендранатха, Янаку, Яджнавалкью, Аштавакра, Вьясу (с его «Бхашией») и многих других, а также йогов современности – это Рамакришна, Вивекананда, Рамана Махарши, Свами Шивананда и гуру Свами Сатьянанда (его лучший ученик).

Перечислять можно бесконечно. О йоге написаны тысячи книг, и этот список растет с каждым уходящим годом. Для более подробного освещения истории ее раз-

вития потребовалось бы написать многотомник. Для тех, кто желает следовать путем йоги, необходимо помнить, что йога – прежде всего стопроцентная практика, разновидности и приемы которой в полном объеме описаны в современных книгах, используются в существующих школах и могут быть усвоены с помощью компетентного гуру, что является самым лучшим способом приобщения к этому великому искусству.

2.2.3. Йога-терапия

С помощью йога-терапии исцеляются практически любые функциональные расстройства и многие органические нарушения у стоматологических больных, отягощающие, а зачастую инициирующие развитие и течение профильной патологии: заболевания органов дыхания и кровообращения, системы пищеварения, крови, эндокринной системы и опорно-двигательного аппарата; нервно-психические расстройства, болезни мочеполовой сферы; хронические воспалительные процессы; последствия травм, операций, отравлений, радиоактивного облучения; инфекционные заболевания; нарушения иммунной системы; аллергические реакции; ослабление адаптативных способностей организма и др. Йога-терапия – это также естественные, гармоничные и надежные способы реабилитации больных стоматологического профиля, восстановления сил и здоровья, утраченных вследствие пребывания организма под давлением жестких психологических, этиологических и прочих стрессовых ситуаций.

Йога-терапия предлагает человеку средства, с помощью которых он не только может устранить симптоматические проявления болезни, но и осознанно, творчески изменить свою личность, задействовать резервы собственного организма и его взаимодействия с миром, своими усилиями, своей волей добиться полного исцеления, не попадая ни в какие зависимости.

Суть йогической практики заключена в создании необходимых и достаточных усилий для того, чтобы некоторые события инициировались человеком, но были реализованы природными механизмами той среды, в которой они могут развиваться без человеческого произволения. Человеческая воля и ум в данном случае могут быть задействованы только косвенно, для создания условий, при которых начинается спонтанно осуществляться ожидаемая возможная перестройка процессов восприятия, дыхания, движения, работы внутренних органов, психики – т. е. всей жизнедеятельности в целом. И такая косвенная регулировка, приводящая к желаемым результатам, и есть главное искусство йоги – «действие не действием», управление природной спонтанностью в допустимых самой же природой пределах.

Позы йоги предназначены для очищения и оздоровления тела. Они способствуют достижению временной полной остановки телесных, ментальных и эмоциональных движений, снятию физических и нервных усилий или напряжений, с ними связанных. С одной стороны, такая направленность работы оздоравливает тело, с другой – дает возможность получить в процессе практики различное по глубине торможение отдельных участков коры мозга, которое, по сути, и является базой для высших ступеней йоги. Следовательно, цель йоги – последовательное налаживание контакта со своим телом, личностным и внеличным бессознательным. Отсюда происходит один из первоначальных смыслов самого слова «йога» – «соединение» здоровья тела и сбалансированности психики в функциональный единый конгломерат.

Природа устроена таким образом, что с биологической точки зрения время всегда работает против живых организмов, о каком бы уровне сложности их организации ни шла речь. С момента появления человека на свет энтропия процессов жизнедеятельности постоянно уве-

СОВРЕМЕННАЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ, РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ И ТРАДИЦИОННАЯ НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

личивается, время всегда влияет отрицательно. Посредством практикования йоги мы можем дискретно, на определенном промежутке менять его знак на противоположный, создавая такие условия функционирования тела, при которых упомянутые процессы развиваются в ключе больше «за», нежели «против». Другими словами, «цена» жизнеобеспечения при грамотных занятиях асанами становится минимально возможной, возникает регенерация психосоматики, временно блокирующая существенно увеличенную влиянием социума скорость процессов накопления энтропии.

Многовековой опыт убедительно свидетельствует, что освоение йоги – эволюционный и последовательный процесс. Постепенное освоение йоги никогда не таит в себе опасности и наиболее выгодно. Чтобы достичь феноменальных результатов, не обязательно выполнять подряд сотни асан или стремиться к их немислимой сложности. Ниже автор приводит несколько базовых (в контексте данной статьи) тренировочных асан (поз), которые каждый занимающийся впоследствии сможет дополнить другими по своему усмотрению.

Шавасана

Расслабление в позе мертвого тела – самая главная из всех асан. Цель Шавасаны – включить ретикулярную формацию (совокупность нервных клеток мозга, которые руководят эмоциями, сознанием и восприимчивостью, способностью активно реагировать на то, что человек видит, чувствует).

Техника выполнения. Лечь на спину на коврик, расстеленный на полу, ноги вытянуты, руки лежат вдоль туловища. Сделать глубокий вдох и сильно напрячь мышцы всего тела. Выдохнуть. Не расслабляясь, выполнить несколько полных вдохов-выдохов. Закрывать глаза и расслабиться, позволив кистям свободно лечь ладонями вверх на некотором расстоянии от бедер и разведя ноги на расстояние в полторы ширины плеч. Внимательно отслеживать состояние мышц всех частей тела в следующем порядке: ног от кончиков пальцев до тазобедренных суставов, рук от кончиков пальцев до плечевых суставов, туловища от промежности до шеи, шеи до основания черепа, головы. Расслабление лба и глаз – необходимое условие, без этого расслабить тело и «остановить» ум не удастся. Во время просмотра нужно стараться снять напряжение там, где оно ощущается. Дыхание сначала должно быть довольно глубоким, медленным и ритмичным, потом естественным, и в конце концов его следует «отпустить», забыв о нем. Основная сложность Шавасаны заключается в «расслаблении ума»: необходимо освободиться от всех мыслей и идей, как в глубоком сне без сновидений, но при этом сохранив состояние бодрствования. Для этого можно попытаться вообразить безоблачное голубое небо. Затем представить себя в образе птицы, парящей в этом чистом небе. Одним из приемов остановки внутреннего диалога в Шавасане может быть, к примеру, простое наблюдение за мыслями и их связью с дыханием – отвлеченное и безразличное. Выход из непродолжительной Шавасаны должен быть очень мягким и осторожным: сначала чуть-чуть пошевелить пальцами рук и ног, затем мягко, аккуратно потянуться, глубоко вздохнуть и только после этого – открыть глаза; затем следует перевернуться на бок и немного полежать, после чего не спеша принять сидячее положение, и можно вставать на ноги.

Действие. Практика Шавасаны освобождает тело от всех напряжений и подготавливает его для новых нагрузок. Если поза освоена хорошо, она может стать частич-



ной заменой сна. Несколько минут практики Шавасаны приводят утомленный организм в состояние равновесия, и человек обретает способность нормально работать. Этот способ отдыха особенно полезен для того, кто в силу специфики работы лишен возможности спать регулярно.

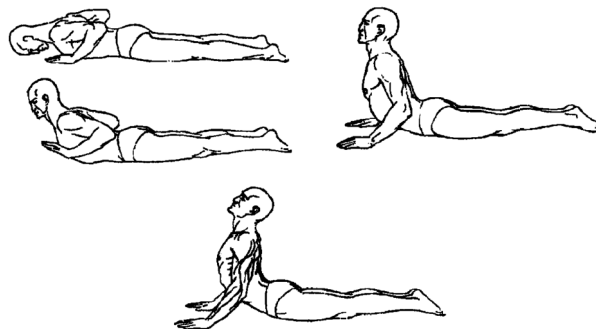
Бхуджангасана, или Сарпасана, – «поза кобры»

Является одной из важнейших.

Техника выполнения. Лечь на коврик, расстеленный на полу, лицом вниз, ноги и ступни вытянуть насколько можно, держа их вместе. Вытянуть позвоночник, прижав лоб к полу. Руки согнуть в локтях и положить ладони на пол напротив подмышек, вытянутые и сложенные вместе пальцы – под плечевыми суставами. Вытягивая позвоночник вперед-вверх, поднять голову, шею, торс, верхнюю часть живота. На руки при этом не опираться. Движение осуществляется за счет мышц спины.

Макушка головы уходит как можно дальше от таза. Низ живота не отрывать от пола. Достигнув этого положения, упереться руками в пол и, как бы отталкивая плечи вперед, стараясь увести их как можно дальше от таза (но ни в коем случае не отталкивая руками от пола вверх), продолжить вытягивание позвоночника вперед, а не «изламывая» его в поясничном отделе. Во время выполнения асаны главное: НЕ прогибаться в пояснице. Прогибаться нужно только в области лопаток. Лобковая кость не должна отрываться от пола. Движение головы – вперед-вверх, растягивая шею. Ни в коем случае нельзя запрокидывать голову назад, сжимая тыльную часть шеи и перенапрягая ее переднюю сторону. В итоге поясничный отдел позвоночника вытягивается, «уходя» от таза, грудная клетка расправляется, плечи разворачиваются, грудной отдел позвоночника вытягивается по плавной дуге, «уходя» от поясницы, шея – от плеч.

Возникает ощущение «свободного пространства» в межпозвонковых суставах. Ноги вытянуты, ягодицы слегка напряжены, ступни вместе. Рекомендуется приступать к изучению той фазы движения, в которой задействованы руки, только после того, как хорошо освоена первая часть восходящего движения, выполняемая за счет мускулатуры спины. После того как освоено собственно движение, следует освоить его координацию с ритмическим дыханием: восходящее движение – медленный вдох, в верхней точке – остановка дыхания на 6–8 секунд, затем – с медленным опусканием – выдох. Расслабиться и отдохнуть в течение 6-ти секунд, после чего повторить все движения. Общее количество повторений – 3–7.



Действие. В результате выполнения асаны идет включение симпатического (торако-люмбального) отдела позвоночника, вступает в действие симпатoadренальная система, имеет место мощное давление на область почек и надпочечников. Установлено, что бхуджангасана приводит к уменьшению в организме гормона стресса – кортизола и увеличивает содержание тестостерона (положительно влияющего на физическую силу, мышечную массу, быстроту мышления и половую страсть), создавая

СОВРЕМЕННАЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ, РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ И ТРАДИЦИОННАЯ НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

тем самым эффект омоложения. Однако выполнять ее следует вечером, так как утреннее выполнение снижает уровень тестостерона и повышает содержание кортизола. Иными словами, все позитивные эффекты – сила, мощь, сообразительность и сексуальная активность – после утреннего исполнения этой асаны падают (повышение в крови гормона стресса делает руки и ноги более тонкими, а туловище более массивным, то есть ведет к старению). Кроме того, у этой позы выявлен целый ряд терапевтических эффектов: ее полезно делать при любых расстройствах почек, она оказывает лечебное воздействие при импотенции, женской фригидности и аноргазмии, патологическом климактерии, синдроме хронической усталости, депрессивных состояниях, гипер- и гипопункции (пониженной и повышенной функции) надпочечников. Способствует увеличению объема легких и расправляет альвеолы, благотворно действует на сердце и все органы брюшной полости. Позволяет сохранить гибкость позвоночника, тонизирует мышцы спины, способствует исправлению осанки. Мышцы спины развиваются быстро и пропорционально. Линии груди у женщин становятся безупречными.

Випарита-карани-мудра – символ перевернутого действия

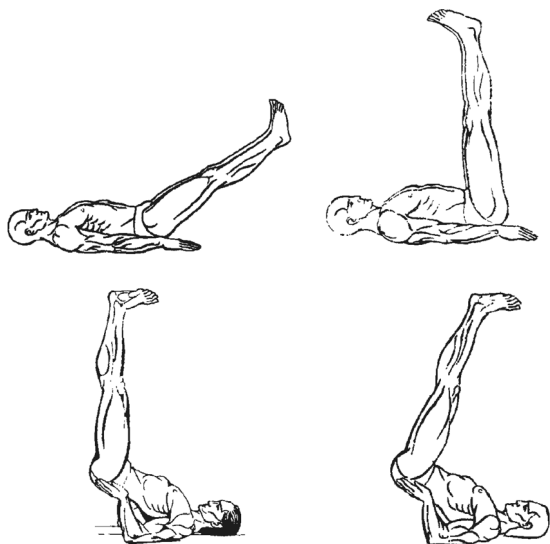
Техника выполнения. Лечь на спину на пол. Ноги вытянуты, руки по бокам, ладони прижаты к полу. Медленно поднять ноги примерно до угла в 30 градусов и задержаться в этом положении.

Ноги вертикальны за счет сгибания тела в тазобедренных суставах, а не в поясничном отделе позвоночника. Отталкиваясь руками от пола, поднять ноги до вертикального положения. Задержаться в нем в течение нескольких секунд. Продолжить подъем, наклоняя ноги «на себя», оторвав от пола таз. Подхватить поясницу руками, поставить на пол локти. Удерживая тело на руках, выпрямить туловище. Голова лежит на полу, спина прямая, ноги вытянуты вертикально вверх. Если удерживать ноги вертикально сложно, можно немного наклонить их на себя.

Дышать свободно и естественно, желательно – достаточно глубоко, но не напрягаясь.

Для выхода из асаны наклонить ноги к голове, убрать руки, положить ладони на пол, очень медленно и осторожно – позвонок за позвонком – опустить на пол туловище. Опустить ноги и немного полежать на спине, расслабившись.

Выполнять Випарита-карани-мудру на стадии освоения необходимо два раза в день – утром и вечером, не забывая о вытягивании позвоночника в каждом движении:



таз «уходит» от плеч вверх, голова – в горизонтальном направлении. По окончании выполнения Випарита-карани-мудры обязательно расслабление в положении лежа на спине, занимающее по времени как минимум столько же, сколько продолжалась фаза фиксации.

Действие. Классические трактаты утверждают, что практика Випарита-карани-мудры сохраняет молодость тела. Кожа не увядает. Упражнение устраняет запоры, анемию, повышает аппетит и общий жизненный тонус организма. Благотворно влияет на функцию щитовидной железы.

Ширшасана – стойка на голове

Техника выполнения. Встать на колени, опуститься на четвереньки и положить на пол локти и предплечья. Сплести пальцы в замок и расположить предплечья на полу так, чтобы они образовали угол примерно в шестьдесят градусов. Поставить голову в вершину этого угла макушкой. Поднять таз вверх и оторвать от пола ноги. Распределение нагрузки: примерно 20–30 % веса тела приходится на голову, упирающуюся в пол макушкой, оставшиеся 80–70 % веса приходятся на руки. Стараться стоять ненапряженно, дыша естественно.

Выход из Ширшасаны должен быть очень медленным и постепенным. После выполнения Ширшасаны всегда должна выполняться Шавасана – это входит в практику Ширшасаны. Время расслабления – не менее половины длительности фиксации перевернутого положения. Выполнение Ширшасаны в терапевтических целях ограничивается 1–1,5 мин.



Действие. Йогические тексты называют Ширшасану «царственной позой», обеспечивающей наилучшее кровоснабжение, питание, работу клеток головного мозга. Обоснование физиологического механизма основывается на кортико-висцеральных взаимоотношениях (кортико – значит «кора головного мозга», висцерас – «внутренние органы»), установленных школой И.П. Павлова.

Во время выполнения Ширшасаны наблюдается перекрытие артериального притока к голове, поскольку объем черепа конечен, а значит, дополнительную кровь принимать некуда, нет места. Приток крови к голове имеет место сразу после выхода из асаны – во время расслабления (релаксации). У выполняющего асану лицо краснеет не за счет притока артериальной крови, а из-за того, что затруднен отток венозной крови. Поэтому главным является не время выполнения асаны, а последующая релаксация. Оптимальный период выполнения Ширшасаны в дни полнолуния или «на убывающей Луне».

Нарушения зрения; заболевания пародонта; головные боли; головокружения, связанные с патологией нервной системы; истерия; ночные поллюции; запоры; нарушения пищеварения; заболевания печени, селезенки и другие излечиваются регулярной практикой Ширшасаны.

Противопоказания: лицам, перенесшим черепно-мозговые травмы, а также имеющим патологические изменения в шейном отделе позвоночника.

СОВРЕМЕННАЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ, РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ И ТРАДИЦИОННАЯ НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Сарвангасана – стойка на плечах

Техника выполнения. Лечь на спину. Положить ладони на пол рядом с туловищем. Пятки и пальцы ног расслаблены, соприкасаются. Распрямить все тело и смотреть вверх. Дышать нормально. Вытянуть пальцы обеих ног и напрячь их. Затем, вдыхая, начать поднимать обе ноги вместе вверх. Вдыхать с такой скоростью, чтобы к моменту, когда ноги будут подняты перпендикулярно к полу, вдох был завершен. Завершив вдох и подняв ноги вверх, поместить ладони под ягодицы и поднимать все тело, поддерживая его руками (настолько высоко, насколько это возможно), одновременно делая выдох. Подняв тело на максимально возможную высоту, оставаться в этом положении. Дышать при этом нормально. Вытянутые ноги удерживать вместе. Сохранять такое положение 10–15 сек в течение первой недели занятий. Постепенно увеличивать продолжительность выполнения асаны до 3 мин.

Выполняя Сарвангасану, необходимо следить за тем, чтобы не было концентрированной нагрузки на шейный отдел позвоночника.

Действие. По благотворному воздействию на организм она является следующей после Ширшасаны. Оказывает оздоравливающее действие на щитовидную железу, лечебное действие на больных бронхиальной астмой, укрепляет дыхательную систему, устраняет запоры, желудочные расстройства, укрепляет пищеварительную систему, улучшает пищеварение, ликвидирует общую слабость, геморрой.



Халасана – плуг

Техника выполнения. Лечь на спину, руки положить по бокам туловища ладонями на пол. В процессе выполнения упражнения руки являются опорой – мягко отталкиваясь ими от пола, мы помогаем себе выполнить движение. Расстояние между ступнями около 30 см. Глубоко вдохнуть и, не соединяя ступней, с выдохом медленно поднять прямые ноги вверх до угла в 30 градусов, остановить подъем, медленно вдохнуть и с мягким ненапряженным выдохом продолжить подъем до угла в 60 градусов. Сделать еще одну остановку для вдоха. С выдохом поднять ноги до вертикального положения. Выполнить еще один вдох и опустить ноги к голове, стараясь пальцами ног коснуться пола за головой. Классическое выполнение халасаны требует не вытягивать носок, а, наоборот, притягивать его в сторону головы, а пятки выдвигать, тянуть от головы или, по крайней мере, стараться их выпячивать. При этом не так важно, чтобы ноги опускались на пол. Ведь не каждый обладает надлежащей гибкостью. Первостатейный перегиб должен идти в районе талии, а не в районе шеи. Если вы не можете при первой же попытке опустить прямые ноги на пол – они должны висеть. Вес тела в течение выполнения всего упражнения сосредоточен не на шее, а на плечах, шея свободна; несоблюдение этого правила приводит к травмированию позвоночника. Продолжительность выполнения асаны – не более 2–3-х минут. Халасану лучше делать в пору полнолуния и «на убывающей Луне».

По завершении асаны полезно съесть что-нибудь жирное, например, творог со сметаной, ветчину или выпить стакан кефира, что связано с интенсивным выделением желчи «активизированной» печенью.

Действие. Эта асана помогает одолеть разные формы печеночной недостаточности. Лучшее время для выполне-



ния халасаны – этап восстановления. Ею можно заменить прогревание печени (грелку на печень), она дублирует использование препаратов – гепатопротекторов. Благотворное действие халасаны обусловлено улучшением кровообращения, ускорением деятельности печеночных клеток, повышением температуры внутри печени, ускорением биохимических реакций. Это происходит благодаря обжатию печени, увеличению внутрибрюшного давления, изменению венозного оттока, который у перенесших ту или иную форму гепатита модифицируется, в результате чего кровь не пульсирует. Вместе с тем физиологи установили, что сразу после правильного исполнения халасаны венный пульс в печеночной вене восстанавливается. Кроме того, халасана – чрезвычайно действенная профилактика застоя в паховой области и простатита. Устраняются излишние жировые отложения во всем теле. Исключительно благотворному функционально-регулирующему воздействию подвергаются щитовидная и паращитовидная железы.

Пашчиматанасана

Интенсивное растягивание задней поверхности всего тела – это тренировочная асана, по важности не уступающая четырем главным медитативным асанам.

Техника выполнения. Лечь на спину. Выдохнуть. Медленно вдыхая, вытянуть прямые руки за головой. Поднимая руки перед собой, с выдохом медленно сесть (между направленными вертикально вверх ступнями – расстояние, равное 25–30 см). С медленным выдохом вытянуть руки вверх ладонями вперед, вытянуть также позвоночник, расправить грудную клетку. Выдыхая, опуститься вперед, стараясь наклониться преимущественно за счет сгибания в тазобедренных суставах. Обхватить себя руками за ступни, притянув к себе пальцы ног. Если это не получается, можно захватить ноги за голени. С вдохом вытянуть позвоночник вперед вверх, стараясь еще больше наклонить вперед таз, не сгибая при этом ноги в коленях, укладывая живот на бедра и раскрывая промежность к земле. Подошвы ступней должны располагаться в одной вертикальной плоскости, наружные ребра ступней вперед не выворачивать. С выдохом вытянуться вперед волнообразным «выстилающим» движением, стараясь полностью положить туловище на бедра. Колени по возможности не сгибать. Во время наклона стараться не тянуть голову к ногам, сгибая позвоночник, а животом толкать вперед туловище, наклоняя таз при выпрямленном и максимально вытянутом позвоночнике – почти с прогибом назад. Ступни тянуть на себя. Выдыхая, лечь на пол и расслабиться, лежа на спине.



Действие. Пашчиматанасана способствует излечению запоров, геморроя, диабета, желудочно-кишечных заболеваний, ликвидирует общую вялость и слабость, делает тело сильным, гибким и выносливым, устраняет жировые отложения на поясе и вокруг бедер.

Противопоказания: болезненно увеличенные печень, селезенка; грыжа; острый аппендицит.

СОВРЕМЕННАЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ, РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ И ТРАДИЦИОННАЯ НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. — К.: Здоров'я, 1987. — 224 с.
2. Бойко В.С. Йога: искусство коммуникации. — М.: «Светоч», 2001. — 640 с.
3. Брэг Р. Гипноз. Самоучитель. (Пер. на русский язык Макаренко В.В., 1991). — Изд. Эсперо, Таганрог, 1992.
4. Бургонский В.Г. Комплексное лечение больных пародонтозом с включением рефлексотерапии: Дис. ... канд. мед. наук. — К.: Б.и., 1983. — 177 с.
5. Бургонский В.Г. Краткий путеводитель в здоровую жизнь: Практическое пособие. — К.: Основа, 2005. — 176 с.
6. Бургонский В.Г. Традиционная народная медицина и физиотерапия в стоматологической практике. Возможности и преимущества // Современная стоматология. — 2007. — № 2, с. 74–76.
7. Бургонский В.Г. Традиционная народная медицина и современная физиотерапия в стоматологической практике. — К., Изд-во Подолина, 2008. — 288 с.
8. Гальперин Я.Г. Роль народной медицины в III тысячелетии. Информоенергетичні технології адаптаційних процесів життєдіяльності на початку III-го тисячоліття: Збірник наукових праць. — Київ—Кривий Ріг: ЗАТ «ЗТНВФ» «КОЛО», 2001. — С. 119–122.
9. Грохольский А.П., Кодола Н.А., Бургонский В.Г., Чайковский Ю.Б. Нетрадиционные методы лечения в стоматологии. — К.: «Здоров'я», 1995. — С. 153–163.
10. Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая подготовка. — Минск: Полымя, 1982. — 271 с.
11. Евтимов В. Йога: Пер. с болг. — М.: Медицина, 1986, 208 с.
12. Захаров Ю.А. Индийская медицина. Золотые рецепты. — М.: ООО «Проссв-ея», 2002. — 480 с.
13. Килхэм К.С. Пять Тибетских Жемчужин / Пер. с англ. — К.: «София», 2001. — 112 с.
14. Кэлдер Питер. Око возрождения / Пер. с англ. А. Сидерский. — К.: «София», 2002. — 107 с.
15. Кэлдер Питер, Берни С. Сиджел. Древний секрет источника молодости / Пер. с англ. — К.: «София», 2002. — 288 с.
16. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности: Пер. с нем. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 133 с.
17. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка (Справочное пособие для врачей). — Л.: Медицина, 1986. — 280 с.
18. Малахов Г.П. Восстановление энергетического баланса организма. Серия «Медицина для вас». — Ростов н/Д.: «Феникс», 2003. — 320 с.
19. Миланов А., Борисова И. Вправи йогов: Пер. з болгарської. — К.: Здоров'я, 1971. — 143 с.
20. Омелянец С.М. Народна медицина. Проблеми та досягнення. Информоенергетичні технології адаптаційних процесів життєдіяльності на початку III-го тисячоліття: Збірник наукових праць. — Київ—Кривий Ріг: ЗАТ «ЗТНВФ» «КОЛО», 2001. — С. 126–130.
21. Фулгенда Синха. Йоговское лечение распространенных болезней: Пер. с англ. — К.: Здоров'я, 1990. — 144 с.
22. Теоретические и клинические аспекты рефлексотерапии и нетрадиционной медицины. — Материалы научно-практической конференции. — К.: «Партнер», 2003, с. 3–5.
23. Шивананда Свами. Новый взгляд на традиционную йога-терапию / Пер. с англ. — К.: «София», М.: ИД «Гелиос», 2002. — 256 с.
24. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка: Пер. с нем. — М.: Медицина, 1985. — 32 с.
25. Эберт Дитрих Физиологические аспекты йоги. — С.-Пб., 1999 / Пер. с немецкого Р.С. Минвалеева.
26. Эверли Д., Розенфельд Р. Стресс: Пер. с англ. — М.: Медицина, 1985. — 224 с.



ГЛУБОКОУВАЖАЕМЫЕ, КОЛЛЕГИ!

НА МОЙ ВЗГЛЯД, НАША СПЕЦИАЛЬНОСТЬ — СТОМАТОЛОГИЯ, ОЗНАЧАЕТ НАМНОГО БОЛЬШЕ И ШИРЕ, ЧЕМ ВЫСОКОКЛАССНОЕ РЕМЕСЛО: ПЛОМБЫ, КОРОНКИ, КОМПОЗИТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, РЕСТАВРАЦИИ, ЗАМКОВЫЕ КОНСТРУКЦИИ, ЛИТЕЙКИ ...

ПРЕДЛАГАЮ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ, А ТАКЖЕ РЕЗУЛЬТАТ СОБСТВЕННЫХ МНОГОЛЕТНИХ НАБЛЮДЕНИЙ И РАЗМЫШЛЕНИЙ О УНИКАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЯХ СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИОТЕРАПИИ, И ТРАДИЦИОННОЙ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ, В ПРАКТИЧЕСКОЙ СТОМАТОЛОГИИ.

АВТОР, - БУРГОНСКИЙ ВАЛЕРИЙ ГЕОРГИЕВИЧ
К.М.Н., ДОЦЕНТ НМАПО ИМ. П.Л. ШУПИКА

БУРГОНСКИЙ В. Г.

**ТРАДИЦИОННАЯ НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА
И СОВРЕМЕННАЯ ФИЗИОТЕРАПИЯ
В СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ**



Более подробная информация о психофизических практиках, теоретическом обосновании и рекомендациях по практическому применению традиционных методов народной медицины (рефлексотерапии, апитерапии и др.), о современных физических факторах (лазерное излучение, магнитные и электрические поля, ультразвук, бальнеотерапия, электротерапия, различные виды массажа) для лечения и реабилитации больных стоматологического профиля, а также о вопросах рационального питания стоматологических больных содержится в практическом пособии:

Бургонский В.Г. Традиционная народная медицина и современная физиотерапия в стоматологической практике. — К., Изд-во Подолина, 2008. — 288 с.

По вопросам приобретения книги обращаться по тел.: **8 067 996 40 62.**