

УДК 796.41
ББК 75.6
У93

В оформлении обложки использована иллюстрация:
Elina Li / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

У93

Ушаков, Александр Геннадьевич.

Цигун. Восточная техника укрепления сердца и всего организма через работу ног / Александр Ушаков. — Москва : Эксмо, 2024. — 352 с. : ил. — (Главные секреты медицины Востока).

ISBN 978-5-04-192018-0

На Востоке всегда большое внимание уделялось ногам, и это не случайно. Именно мышцы ног возвращают венозную кровь к сердцу, помогая совершить ей полный круг и наполнить каждую клетку тела необходимыми питательными веществами. Александр Ушаков, опираясь на древнейшую концепцию цигун (единение духа и тела), собрал в этой книге лучшие упражнения и техники. Они помогут в лечении и профилактике таких заболеваний как варикоз, пяточная шпора, артрит, атеросклероз, хандроз, плоскостопие, а также повысят общий тонус мышц и сосудов ног.

УДК 796.41
ББК 75.6

© Ушаков А., текст, 2024
© Анисина Е., иллюстрации, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-192018-0

Содержание

| | |
|---|------------|
| Вместо введения. | 5 |
| От автора | 9 |
| Глава 1. Ab systema musculaire | 11 |
| Мышцы ног | 12 |
| Мышцы голени. | 14 |
| Мышцы бедра | 30 |
| Ягодичные мышцы | 44 |
| Комплексы упражнений для всех мышц ног | 55 |
| Глава 2. Массаж. | 65 |
| Акупунктурный массаж | 67 |
| Массаж стоп | 68 |
| Су-джок-терапия. | 69 |
| Меридиональный массаж | 73 |
| Аюрведический марма-массаж стоп | 98 |
| Тайский массаж | 100 |
| Метод Копылова | 101 |
| Линейный меридианальный массаж | 106 |
| Классический массаж | 107 |
| Лимфодренажный массаж | 123 |
| Простукивание. | 124 |
| Глава 3. Медитация и дыхание | 133 |
| Медитация мокусю. | 138 |
| Кружение дервишей | 146 |
| Шаманские танцы | 149 |
| Глава 4. Цигун | 151 |
| Упражнения для раскрытия каналов меридианов на ногах | 152 |
| Комплексы цигуна. | 158 |
| Цигун при лечении артрита коленного сустава | 172 |
| Меридиональный цигун | 183 |

4 Содержание

| | |
|--|-----|
| Глава 5. Йога | 193 |
| Голеностопный сустав и стопы | 194 |
| Йога для коленей | 197 |
| Йога при варикозе. | 206 |
| Йога для тазобедренных суставов. | 208 |
| Йога для ягодиц | 214 |
| Японская йога | 218 |
| Суфийская йога | 218 |
| | |
| Глава 6. Упражнения для профилактики и лечения заболеваний нижних конечностей | 221 |
| Стопа. | 222 |
| Колено. | 275 |
| Тазобедренный сустав. | 286 |
| Сосуды. | 315 |
| | |
| Список литературы | 336 |
| Предметный указатель | 341 |

Все комплексы и упражнения в этой книге подобраны специалистом по китайской гимнастике, писателем А. Ушаковым и одобрены врачом высшей категории А. Гаврилиным.

Вместо введения

Андрей Гаврилин: «Держите ноги в тепле!»

Возможно, некоторых читателей удивит название книги. И в самом деле, какая связь между мышцами ног и сердцем? Тем не менее она есть, и куда более тесная, чем можно предположить.

Мы все знаем, что сердце — главный насос, который качает кровь по телу. Оно играет важнейшую роль, но обеспечивает при этом всего 70–80% циркуляции общей крови. А как же остальные 20–30%? А перекачивают их наши многочисленные «периферические сердца», роль которых выполняют скелетные мышцы. Именно они помогают сердцу осуществить замкнутую циркуляцию крови и компенсируют ту самую мощь, которой не хватает сердцу, чтобы вернуть венозную кровь и обогатить каждую клеточку тела нужными элементами.

Работает этот механизм так. Сердце выбрасывает кровь в аорту, далее она устремляется в артерии (сосуды мышечного типа), которые несут ее к ногам. Этому помогают не только гладкие мышцы артериальных стенок, но и гравитация (земное притяжение). Внизу артериальная кровь как бы «втыкается» в сосуды стопы, и начинается венозный кровоток, который поднимается вверх, против закона гравитации, возвращая кровь к сердцу.

Помогает венам вернуть кровь к сердцу по сосудам, проходящим внутри мышц, не только и не столько на-



6 Вместо введения

личие в венах небольших клапанов, которые противостоят гравитации и обеспечивают движение крови в направлении сердца, но и сами мышцы ног — то самое периферическое сердце.

Главную роль в возврате венозной крови к сердцу играют икроножная и камбаловидная мышцы. Их называют вторым сердцем, потому что при сокращении они сжимают вены, помогая крови вернуться обратно к сердцу.

От их состояния зависят скорость и объем кровотока, который снижается и затрудняется из-за их плохой или недостаточной работы, избыточного веса тела или общей мышечной недостаточности. Отеки, судороги, повышенная утомляемость, варикозное расширение вен — признаки того, что система кровообращения не работает должным образом.

Что нужно делать, чтобы «минисердца» хорошо работали? Только одно: держать мышцы в хорошем тонусе. Именно этому и способствует любая двигательная активность, поскольку основной причиной слабых мышц ног является гипокинезия — недостаток силовых упражнений, который приводит к атрофии.

Какие мышцы нужно тренировать в первую очередь, чтобы помочь главному мотору? Желательно все, поскольку слабые мышцы бедра чаще всего становятся причиной заболеваний коленей и замедляют венозный отток крови, а неразвитые ягодичные — патологии тазобедренных суставов.

Но это еще не все, поскольку от состояния ног зависит не только работа сердца. Как утверждают мастера восточной медицины (и утверждают небезосновательно), через проходящие по ногам энергетические меридианы осуществляется их взаимосвязь с внутренними органами. Состояние ног во многом определяется здоровьем почек, так как по меридианам почек в основном движется к ногам энергия ци. Древние врачеватели называли почки воротами жизни, поскольку именно здесь находится запас энергии ци, полученный при рождении, так называемая наследственная ци. От здоровья

почек зависят не только наша сила, кровообращение в ногах, но и состояние костного мозга, здоровье поясничного отдела позвоночника, толстого кишечника, органов малого таза и уровень сексуальной энергии.

По состоянию меридианов внутренних органов можно судить о здоровье самих органов. «Обесточенный», «пустой» энергетический канал свидетельствует о пониженной работоспособности соответствующего ему органа. Именно поэтому в восточной медицине считается, что ослабление какого-либо органа всегда происходит из-за уменьшения количества энергии, необходимой для его работы. В итоге уменьшается и энергопоступление в соответствующий канал и, как следствие, снижается тонус мышц, иннервированных от стволового нерва этого канала.

По местоположению воспалительных (опухолевых) процессов на ногах можно определить, какие именно ослабленные органы привели к данной патологии. По локализации варикозных вен можно понять, какая система стала причиной патологии. Если варикоз проявляется по внешней поверхности ноги, то проблема чаще всего заключается в нарушении работы пищеварительной системы, если по внутренней, то мочеполовой. Довольно часто по локализации варикоза вен на ногах можно определить конкретные слабые органы.

Таким образом, боли в ногах нередко возникают не только от патологии самих ног, но и от заболеваний или пониженного функционального состояния внутренних органов. Восстанавливая функции внутренних органов различными физиологическими методами лечения (иглоукальвание, гомеопатия, траволечение, мануальная терапия, массаж, йога, цигун), можно значительно улучшить физиологическое состояние ног. Есть и обратная связь: ослабленные внутренние органы можно укреплять теми же самыми методами воздействия на ноги. Вот почему на Востоке столько внимания уделяется ногам и считается, что старость начинается не с морщин на лице, а с болезней ног. Отсюда известная пословица: «Береги у дерева корень, а у человека — ноги».

Не так давно Сообщество пульмонологов Калининградской областной клинической больницы в телеграм-канале «Пульмонология 39» опубликовало много интересных фактов. «В обеих ногах, — говорится в документе, — находится 50% нервов человеческого тела, 50% кровеносных сосудов и по ним протекает 50% крови. Только когда ноги здоровы, кровь течет плавно. У людей с сильными мышцами ног сильное сердце.

Старение начинается с ног. С возрастом точность и скорость передачи инструкций между мозгом и ногами снижается. Тренировать ноги никогда не поздно, даже после 60 лет. Хотя ноги со временем стареют, тренировать их нужно всю жизнь. Гуляйте не менее 30–40 минут в день, чтобы ваши ноги получали достаточную нагрузку и чтобы мышцы ног оставались здоровыми».

Понятно, что при любом заболевании надо обязательно обратиться к врачу, потому что боли в ногах могут возникнуть из-за различных патологий. Так, один из первых симптомов сахарного диабета — боли в ногах. Только врач может дать рекомендации, как справиться с проблемой больных ног, поставив диагноз и назначив лечение. При этом облегчить мучительную боль, уменьшить отеки можно и средствами народной медицины — ванночками с травами и солями, компрессами из льда и отваров трав. А еще, конечно, обязательно поможет уникальная гимнастика цигун, имеющая в своем арсенале отдельные упражнения и целые комплексы, предназначенные для лечения ног.

Одним из лучших помощников в борьбе с болезненными состояниями опорно-двигательного аппарата является массаж. Его можно сделать самостоятельно и облегчить болезненное состояние.

Остается только взять на себя этот вполне посильный труд в борьбе за сохранение собственного здоровья. Так что, дорогие читатели, заботьтесь о ваших ногах и постоянно держите их в тепле, в тепле вашего внимания и заботы! Для этого вполне достаточно упражнений и рекомендаций, которые даны в нашей книге.

От автора

Прежде чем приступить к рассказу об оздоровительных комплексах, я хотел бы познакомить читателей с мнением очень авторитетного человека в мире медицины, Сергея Михайловича Бубновского.

«Запомните простую истину, — говорил он в интервью каналу “Россия 24”, — и никого не слушайте: суставы поддаются лечению всегда, даже в самой глубокой старости! Обязательные спутники зрелого возраста — это излишнее доверие к врачам, которые лечат вас 10 лет, но все никак не вылечат. А на самом деле суставы, хондрозы и весь скелет изумительно поддаются лечению в любом возрасте.

Это никакое не чудо, а обычная наука. Причем если знать секрет и приложить немного дисциплины, восстановиться возможно даже в домашних условиях и очень быстро, что делают тысячи моих пациентов. Секрет в понимании того, почему у вас болит.

Вообще, в энциклопедиях насчитывают до 147 возможных причин развития остеохондроза и артроза, но следствие железно одно — суставы, позвонки и хрящи теряют свою эластичность, отсюда и боль. Они изнашиваются из-за плохого кровоснабжения. Вот и секрет — восстановив кровоснабжение сустава, мы его вылечиваем!»

Уважаемый доктор прав! Если мы посмотрим на упражнения, которые предлагают цигун, йога и другие оздоровительные восточные практики, то увидим, что в своей основе все они направлены на поддержание и сохранение хорошего кровообращения.

Именно об этом мы и хотим рассказать в нашей книге. И начнем нашу оздоровительную практику с работы с мышцами ног, поскольку именно от их состояния во многом зависит здоровье всего организма.

И если они в плохом состоянии, то говорить о массаже или занятиями цигуном нет никакого смысла. Работа с мышцами складывается из двух направлений:

упражнений на увеличение их силы и растяжки, причем второе ничуть не важнее первого.

С возрастом способность к гибкости начинает постепенно угасать, сухожилия становятся менее эластичными, амплитуда движений уменьшается.

В ходе исследований Британского Королевского университета в Белфасте доказано, что физическая активность может улучшить физическую работоспособность и мышечную силу в пожилом возрасте.

Хрящи и связки не имеют кровоснабжения. Единственный путь дать им питание — выполнять упражнения на растяжку. Занимаясь регулярно, мы сохраним подвижность и молодость суставов и позвоночника. Растяжка помогает снять мышечную усталость, болезненные ощущения и даже нервное напряжение.

Надо понимать еще и то, что в чистом виде нет упражнений для лечения того же плоскостопия или вальгуса. И когда вы ходите на носках или пятках, то укрепляете не только свод стопы, но и все ее мышцы.

Понятно, что собрать все комплексы и упражнения из цигуна и йоги в одной книге невозможно. Но тех, что представлены здесь, вполне достаточно для поддержания здоровья и борьбы с болезнями.

Главное — система. Запомните: если мы делаем упражнения через день, то повторяем их, если через два, то начинаем заново. А необходимый прогресс в любом деле могут обеспечить только постоянство в достижении цели и каждодневная работа.

Глава 1

Ab SYSTEMA MUSCULAIRE

Мы не случайно перефразировали известное римское выражение *ab ovo* — начинать с яйца. Оно идет от римской традиции начинать обед блюдом из яиц, что означает приступить к делу с самого начала. В данном случае мы имеем полное право перефразировать крылатое выражение и озаглавить эту главу *Ab systema musculaire*, что значит «начать оздоровительную практику с работы с мышцами», поскольку именно от их состояния во многом зависит здоровье ног и всего организма в целом. И если мышцы в плохом состоянии, говорить о массаже или цигуне нет никакого смысла.

МЫШЦЫ НОГ

Работа с мышцами складывается из двух направлений: упражнений на увеличение их силы и тонуса и растяжки.

Йоги говорят: гибкость — это молодость. С возрастом гибкость тела снижается, сухожилия становятся менее эластичными, амплитуда движений уменьшается.

Почему мышцы слабеют и можно ли этого избежать? Как ни печально, дело здесь не столько в возрасте, сколько в отсутствии должной тренировки. Согласно итогам исследований Британского Королевского университета в Белфасте в 2011 году, физическая активность помогает улучшить физическую работоспособность и мышечную силу в пожилом возрасте. Сочетание 2–4 еженедельных тренировок для развития мышечной силы, аэробной выносливости (бег трусцой, плавание и т. д.) с упражнениями на гибкость и растяжку даст возможность чувствовать себя бодрее и моложе.

Растяжка способствует сохранению здоровых суставов. Поскольку хрящи и связки не имеют кровоснабжения, единственный путь дать им питание — делать упражнения на растяжку. Занимаясь регулярно, можно сохранить молодость суставов и позвоночника.

Растяжка помогает снять мышечную усталость, болезненные ощущения и даже нервное напряжение. Очень полезна она офисным работникам, которые много часов проводят в одной и той же позе за компьютером.

Растяжка бывает статической и динамической. Статические упражнения — когда вы прилагаете усилие и, например, обхватываете руками стопы в положении сидя, складываясь пополам (так называемая складка). Динамическая растяжка — это упражнение, выполняемое с амплитудой: вы ритмично сгибаетесь, с каждым разом наклоняясь к коленям грудью все ниже и ниже. При статически-пассивной растяжке растянутое состояние поддерживается не усилием мышц, а весом соб-

ственного тела. Классический пример — продольный и поперечный шпагат. Растяжка наиболее эффективна, когда помогает партнер или тренер: самому труднее расслабить мышцы. Растягиваться можно и утром, и днем, и вечером, главное — не на полный желудок. Растяжку можно и нужно комбинировать с другими упражнениями, заканчивать ею пробежку или силовую тренировку. Но очень полезно делать комплекс и отдельно, прорабатывая основные суставы и группы мышц.

Должно ли быть больно? Растяжка — это не самое безболезненное занятие, как, впрочем, и любая тренировка. При растяжке возникает два вида боли: при правильном положении тела — напряжение, переходящее в тянущую, приятную боль, при этом мышцы «дышат» и насыщаются кислородом. Кстати, правильное дыхание во время растяжки — с глубоким вдохом и длительным выдохом — помогает значительно уменьшить болевые ощущения.

Если во время упражнения не соблюдать правильное положение тела или переусердствовать с интенсивностью, возможно защемление нерва, в итоге возникает резкая сильная боль. Это сигнал, что нужно остановиться, скорректировать позу и начать тянуться снова. Не стоит форсировать события и ждать быстрых результатов. Есть люди, гибкие от природы, но большинству требуется время, чтобы прибавить в гибкости. Легкую растяжку можно делать каждое утро для бодрости и пробуждения и вечером, чтобы снять усталость. Однако после серьезного занятия понадобится время на восстановление. Такие упражнения стоит выполнять минимум три раза в неделю.

Очень часто мышечные зажимы расположены несимметрично, поэтому нужно прорабатывать обе стороны тела. И начнем мы с мышц голени, от состояния которых зависит не только нормальное функционирование стопы, но и возврат венозной крови к сердцу.

Мышцы голени

По структуре эти мышцы очень похожи на тесно сплетенные пучки вокруг большеберцовой и малоберцовой костей. Все мышцы голени и стопы в зависимости от их структуры, креплений и функций принято разделять на три группы: передняя, латеральная и задняя.

Передняя группа мышц голени сформирована тремя элементами: передней большеберцовой мышцей, длинным разгибателем пальцев и длинным разгибателем большого пальца. Все три мышцы голени работают как единый механизм, где каждая отвечает за отдельный край стопы. Основные функции: разгибание, подъем, супинация и пронация стопы.

Латеральная группа мышц голени представлена длинной малоберцовой и короткой малоберцовой мышцами.

Короткая мышца находится под длинной. Обе отвечают за сгибание стопы в голеностопном суставе, подъем латерального края стопы и ее пронацию.

Задняя группа мышц голени — трехглавая и подошвенная мышцы. Трехглавая мышца делится на две основных части: икроножную (состоит из двух головок: латеральной и медиальной) и камбаловидную.

Трехглавую мышцу голени часто называют глубокой, так как она находится под икроножной мышцей. Обе мышцы обеспечивают сгибание и супинацию стопы.

По функциям и объему задняя группа мышц голени считается наиболее важной. Помимо основных функций мышц голени, повышенная важность камбаловидной и икроножной мышц заключается в «выталкивании» крови из нижних конечностей к сердцу. Это происходит во время ходьбы или бега за счет сокращения трехглавой мышцы, которая сжимает тонкостенные вены.

Подошвенную мышцу голени принято считать рудиментарной (у каждого десятого человека она отсутствует). Основная ее задача — натяжение капсулы коленного сустава при сгибании и вращении голени.

Работая с мышцами, следует помнить, что однообразие приедается не только вам, но и вашим мышцам. Именно поэтому специалисты рекомендуют каждые два месяца менять комплекс упражнений.

Икроножные мышцы расположены на задней стороне голени. В силу генетических особенностей некоторые люди легко накачивают икры с помощью базовых упражнений для ног. Ежедневно мышцам голени приходится много работать, участвовать в обычных движениях — ходьбе, беге, прыжках. Способность этих мышц к тяжелой длительной работе усложняет их тренировку. Чтобы добиться оптимального отклика от икроножных мускулов, тренировать их нужно часто и интенсивно. Каждую тренировку икр следует начинать с разминки. Прежде чем приступать к основному блоку упражнений, тщательно разогрейте мускулатуру, суставы и связки ног, это убережет их от травм.

Аэробные упражнения выполняют в начале занятия. Прорабатывать икры нужно плавно, без рывков, иначе можно повредить сухожилия. Чтобы избежать привыкания мышц к однообразной нагрузке, упражнения для икр нужно постоянно чередовать и периодически вводить новые. Тренинг завершайте упражнениями на растяжку, которые помогают избавиться от усталости и напряжения, накопившегося в процессе интенсивной мышечной работы. Тренировки должны быть регулярными, но не забывайте, что даже выносливым икроножным мышцам требуется время для отдыха и восстановления.

Привыкшие к повышенным нагрузкам мышцы голени растут медленно, но если вы найдете оптимальный режим прокачки икр и будете неукоснительно соблюдать правила тренировок, прогресс будет быстрым. Помните, что икроножные мышцы — самые «упрямые» и проработать их труднее, чем все остальные. Именно поэтому работать с ними нужно через «не могу». Важно делать максимальное количество повторений, до чув-

ства жжения в мускулах. Хотите большего эффекта — увеличьте вес нагрузки и количество повторов.

На первых порах занимайтесь дважды в неделю, чтобы ноги успевали отдохнуть. И помните, что худшее, что можно сделать для ног, — это не выполнять никаких упражнений, поскольку слабые мышцы — фактор плохого венозного оттока и одна из основных причин болей в суставах.

Обязательные упражнения для мышц голени

С помощью таких упражнений прорабатывают икроножную и камбаловидную мышцы. Помните, что камбаловидную мышцу лучше прорабатывать сидя на стуле, а икроножную — стоя, как показано на рисунках. Возьмите за правило делать эти упражнения утром и вечером.

Утренние упражнения

1. Сесть на стул и положить толстую книгу под подушечку стопы. Поднять пятки максимально высоко, а затем опустить их так, чтобы по возможности коснуться пола и почувствовать растяжение. Повторить минимум 50 раз.

2. Встать и выполнять подъемы на носки стоя.

В верхней точке амплитуды сделать недолгую статическую паузу. Если сложно сохранять равновесие, обопритесь о стул.

Вечерние упражнения

Если утром вы делали силовые упражнения для мышц, то вечером займитесь их растяжкой.

1. Поставить одну ногу на некотором удалении позади другой, пятка плотно прижата к полу. Колено ноги, расположенной сзади, опустить, не отрывая пят-