

Движение – жизнь! Всегда ли?

Мы все знаем это утверждение, и спорить с ним глупо. Жизнь зародилась в движении, она существует как процесс, иначе и быть не может. Но что есть движение для нас?

Мы все как-то ходим, сидим, бегаем, носимся как белки в колесе, в общем – двигаемся. А к концу дня часто чувствуем утомление и какое-то неудобство, что ли, во всем организме, в теле. Набегавшись (насидевшись, настоявшись – зависит от характера работы) в течение дня, мы порой начинаем ощущать дискомфорт только дома.

Для кого-то это чувство скованности мышц спины, невозможность безболезненно согнуться и разогнуться. Для кого-то – боль в шейном отделе или в пояснице, или между лопаток,.. в общем-то, в любой точке спины. Для кого-то – тяжесть и боль в ногах. Для кого-то – общий упадок сил, ломота во всем теле. У всех по-разному, зависит от уровня чувствительности и общего состояния организма.

Но как бы по-разному мы ни чувствовали, причина чаще всего одна и та же – неадекватно повышенный тонус мышечной системы.

Проблема не оригинальна, и человечество издревле создает специальные способы снятия такого напряжения: массаж, разнообразные виды гимнастики, упражнения на растяжение мышц, расслабляющие водные процедуры и т.п. Оно все очень здорово, особенно, когда есть возможность потратить на свое любимое многострадальное тело как минимум 2 часа в день. К сожалению, такая возможность предоставляется не каждому. Это, во-первых. А во-вторых, любой способ снятия напряжения не избавит вас от самой причины напряжения.

Отмечу сразу: причин может быть множество. От психических до генетически обусловленных физико-химических. В данной статье копать глубоко я не буду (да простят меня телесно-ориентированные психологи, приверженцы психосоматики и каждый, кто себя к данной теме считает причастным).

В качестве причины перенапряжения мышц (а как следствие – болей и быстрой утомляемости) здесь я рассматриваю неправильный, с точки зрения человеческой физиологии, способ передвижения.

Гуляя по улицам родного города, оглянитесь по сторонам. Вокруг шагают соотечественники. Как шагают? А кто как. Наиболее распространенный вариант: туловище неподвижно и немного наклонено вперед, плечи неподвижны, таз неподвижен и немного отодвинут назад, ноги поочередно выбрасываются под туловище, которое по законам гравитации стремится к земле. В руках могут быть сумки, на ногах – высокие каблуки. На спине может быть рюкзак (естественно, каблуки удаляем).

Есть еще несколько стандартных положений тела, но лучше увидеть, чем прочитать. В общем, будете гулять, поглядите по сторонам. Характерно вот что – неподвижность туловища при ходьбе. А конкретно – неподвижность плечевого и тазового поясов. Что это значит?

Вы видели, как двигаются африканцы, афроамериканцы, или бразильцы, или индусы? Наверняка довелось, TV от нас секретов не имеет, особенно музыкальное. Для них характерна особая пластика, очень естественная, обусловленная подвижностью всего туловища, а не только рук и ног. Такая подвижность достигается благодаря скручиванию – вращению таза относительно плечевого пояса.

Скручивание при ходьбе – это уникальная особенность человека. Это то, что отличает его движение от движения других организмов. Это самый энергосберегающий способ ходьбы. (К
слову, некоторые африканские охотники благодаря механизму скручивания гонят добычу без остановки сутки подряд, пока несчастная жертва не падает без сил.
)

К сожалению, в силу некоторых особенностей развития нашего социума, мы передвигаемся, почти не скручиваясь. Идут только ноги и тащат на себе все остальное. Для такого способа передвижения нужно много сил.

Мышцы, удерживающие позвоночный столб, не тянутся (при скручивании они

поочередно растягиваются) и даже, напротив, напрягаются, т.к. неподвижное туловище нужно поддерживать в вертикальном состоянии. Чем дольше они напряжены, тем дольше сжат позвоночник, тем выше вероятность его выдвигения в наиболее ослабленном месте. Отсюда всяческие нарушения, сколиозы, патологические кифозы, лордозы, но мы об этих страстях сейчас не будем. Отсюда же и боли в самых разных точках. В точках наибольшего напряжения мышц. И движение для организма превращается в мучение, в тяжесть, в необходимость вновь и вновь совершать трудную работу.

Так что же делать, когда спина не сгибается? Для начала расслабиться, расслабить все тело, очень осторожно, не пытаясь насильно растянуть мышцы. А потом... учиться правильно ходить! Двигаться, а не передвигаться. Для тренировок скручивания не нужны специальные залы и тренажеры, вы можете просто гулять в парке или идти на работу.

Хотя, не скрою, чтобы понять принцип, необходимо особое психическое усилие – внимание. Посмотрите на себя, на окружающих (вдруг встретите представителя «легкой походки»), если есть возможность, начните заниматься ушу, йогой, капоэро, к примеру.

И вот тогда движение действительно будет приносить радость.

Автор - **Ольга Бессонова**

[Источник](#)