Автор: admin
14.10.2012 17:51 -

Как мы сидим, или Какой стул выбрать - обычный или Танцующий?

Хочется иметь величественную и красивую осанку, правда? К сожалению, современный занятой человек слишком мало делает для этого, слишком редко вспоминает о том, что надо бы заботиться о правильном положении спины.

Занятому человеку некогда помнить о том, что позвоночник влияет на организм определяющим образом и в итоге программирует наше здоровье и самочувствие.

О том, что через главный канал позвоночника проходит спинной мозг, а между отдельными позвонками – нервы, отвечающие за жизнедеятельность всех органов и частей тела без исключения.
О том, что неправильное положение позвонков в результате вызывает львиную долю человеческих болезней.

Выбрав кода-то преимущества «двуногости», человек потерял возможность «подвешивать» позвоночник на все четыре конечности. В итоге для поддержания тела в вертикальном положении в привычных, характерных для человека позах длительное время вынужденно создается напряжение мышц самого позвоночника, при недостаточной подвижности – избыточное.

Положение корпуса человека, его поза определяется действием на него силы тяжести – и когда стоит, и когда лежит, и когда сидит – усилия мышц компенсируют влияние сил извне. Центр тяжести – точка равновесия – расположен у нас в нижней части живота, поскольку вес ног составляет около половины веса тела. Чем ниже центр тяжести и больше площадь опоры, тем тело устойчивее. Человек не падает до тех пор, пока вертикальная линия из центра тяжести проходит через площадь, ограниченную его ступнями в положении стоя.

А что происходит, когда мы садимся?

Ведь 80% людей проводят ежедневно по 8–10 часов именно сидя. Если разобраться по существу, то для позвоночника все-таки лучше, когда мы ходим и лежим, сидеть – не физиологично. Когда человек сидит, его тело не знает, как на это правильно реагировать. В положении сидя внутридисковое давление увеличивается на 25%. Такая

поза анатомически неестественна. Вы думаете, почему древнеримские патриции возлежали, а не сидели на своих симпозиумах?

Итак, мы садимся на обычный стул. Природный центр тяжести смещается со своего естественного места внутри тела вперед. Кровь, лимфа тоже соответственно устремляются вперед, сила тяжести гонит их вниз – в ноги, в таз. Положение усугубляется тем, что и плечи тоже идут вперед, то есть диафрагма оказывается поджатой. Полноценное дыхание невозможно – оно поверхностное, кровь замедляет свое движение и застаивается.

Характерная обычная поза сидящего человека – сгорбленные плечи, искривленное S-образное положение тела. Кажется, что спина расслаблена, что человек отдыхает. Поверхностный слой мышц и правда не задействован. Мышечные группы, формирующие торс, плечевой пояс, фигуру человека и обеспечивающие активность конечностей, расслаблены.

Однако короткие, глубинные, так называемые «медленные» мышцы позвоночника вынуждены, компенсируя силу тяжести, держать позвоночный столб в том положении, которое принудительно придал ему человек. В результате эти короткие мышцы, предназначенные природой для длительных, но переменных нагрузок с целью поддержания динамического равновесия, вынуждены нести бремя длительных статических перегрузок. Сами понимаете, эти маленькие мышцы испытывают стресс, поэтому нередко реагируют защитным спазмом – появлением болей, спасая межпозвоночные диски, поскольку это их миссия.

Если постуральные рефлексы (от английского postur – поза, положение) сильны, если человек не внемлет сигналам, мучая позвоночник неудобными ему статичными позами, мышцы развиваются неравномерно, становятся слабыми, появляется сутулость, остеохондроз и даже горб – знак того, что атрофированные мышцы уже не способны разогнуть согнутую спину.

Как же разрубить этот гордиев узел?

Как спасти короткие мышцы спины, не подвластные прямому воздействию сознательных усилий, от спазмов, затекания и деградации? Ведь ментальность современности не позволяет нам фривольно менять позы в присутственных местах и возлежать, подобно древнеримским патрициям, там, где положено длительное время чинно сидеть?

Выход один – активизировать вестибулярный аппарат. Только он может естественным образом и соответственно природным возможностям включить в работу короткие мышцы позвоночника.

Как? С помощью Танцующего стула! Противоположно направленные силы при рефлекторном поиске равновесного положения тела разбудят вестибулярный аппарат, мышцы-антагонисты начнут свою игру – и природный центр равновесия вернется в исходную точку.

Выиграет и психологическое состояние – человеку такое состояние нравится, вырабатываются гормоны удовольствия – эндорфины. Мозг начинает работать по-другому – одновременно активизируются в гармоничном сочетании и творческое, и логическое мышление. Улучшается кровообращение, кровоснабжение мышц, постепенно выпрямляется тело. В состоянии неустойчивого равновесия тонические мышцы долго не устают, и даже после многочасового балансирования на Танцующем стуле человек чувствует себя не уставшим, а отдохнувшим.

У кого лучше всех развит вестибулярный аппарат?

Правильно, у кошки. Она всегда приземляется на четыре лапы. А у кого самый гибкий позвоночник? Опять-таки у кошки – с её невероятной грацией. Взаимосвязь не вызывает сомнений.

Наш организм рассчитан на постоянное движение, это его естественное состояние. Дисциплинирующая неподвижность, которую диктует цивилизация, противоречит природной потребности живой материи. Когда мы долго сидим – мозг начинает дремать, нам становится скучно, внимание ослабевает, настроение падает…

Пересядем на Танцующий стул?

Автор - **Как мы сидим, или Какой стул выбрать - обычный или Танцующий?(Yuri Arcurs / Shuttestock.com)**
Источник