

УДК 615.89
ББК 53.58
Б82

Борщенко, Игорь.
Б82 Система «Живая осанка». Здоровье позвоночника и суставов. / Игорь Борщенко. — Москва: Издательство АСТ, 2025. — 224 с. — (Понятно о здоровье).

ISBN 978-5-17-171928-9

Попробуйте в течение пяти минут походить по комнате, чуть наклонившись вбок. Уже через минуту вы почувствуете боль не только в пояснице, но и в шее, позже появится и головная боль. А ведь многие люди подобным образом ходят всю жизнь, не отдавая себе отчета в том, что незначительные изменения осанки могут привести к самым разным хроническим заболеваниям! Головные боли и боли в позвоночнике, вегетососудистая дистония, остеохондроз, грыжи межпозвонковых дисков – вот далеко не полный перечень недугов, вызванных неправильным положением тела. Вывод очевиден: надо исправлять осанку. В этой книге известного специалиста в области лечения заболеваний позвоночника Игоря Борщенко опубликован его уникальный курс постановки осанки в любом возрасте.

УДК 615.89
ББК ББК 53.58

ISBN 978-5-17-171928-9

© Борщенко И., текст
© ООО «Издательство АСТ»

*Эту книгу посвящаю моим родителям –
Борщенко Валентине Алексеевне,
Борщенко Анатолию Яковлевичу*

ВСТУПЛЕНИЕ

Полный вы человек или худощавый, спортивного телосложения или нет — не важно. Исправление и нормализация вашей осанки приводит к физиологическому и естественному положению головы, грудной клетки, позвоночника. Походка становится легкой и свободной. Новая привычка к правильной осанке избавляет от мышечных спазмов и болей в самых нагружаемых отделах скелета. Проходят головные боли, боли в позвоночнике, исчезает боль в спине. Занятия по системе «Живая осанка» не требуют особой физической подготовки. Они подходят людям любого возраста, актуальны и пожилым, и, конечно, детям. Эти занятия особенно важны в лечении и профилактике таких заболеваний, как остеохондроз позвоночника, сколиоз, грыжи межпозвоночных дисков, вегетососудистая дистония, головные боли напряжения и целый спектр других состояний, связанных с патологией осанки. Книга доктора И. А. Борщенко является логическим продолжением и дополнением его «Системы “Умный позвоночник”» и «Изометрической гимнастики...».

Часть 1.
ПОСТАНОВКА ОСАНКИ —
КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ

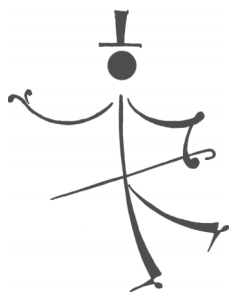
НЕМНОГО ИСТОРИИ

Проста моя осанка...

Проста моя осанка,
Нищ мой домашний кров.
Ведь я островитянка
С далеких островов!

Марина Цветаева

Вот так непринужденно и легко великая поэтесса с помощью всего двух слов — *простая осанка* — обрисовала незнакомого нам человека. Однако мы уже явственно представили себе женщину, возможно темнокожую, может быть, полураздетую



в тропической жаре, но обязательно с ровной и красивой спиной. Инстинктивно мы понимаем, что понятие осанки достаточно глубоко и связано не только с позой. Поза может быть вертикальной, лежащей, агрессивной, сидячей и какой угодно другой. Но ОСАНКА... артистическая, барская, внушительная, независимая, непринужденная, счастливая, уверенная и даже царственная. Осанка описывает

не местонахождение отдельных частей тела в пространстве, но состояние всего организма. То есть положение его частей по отношению друг к другу. Это очень важно для осознания того, как формируется осанка, что влияет на нее больше всего и как можно ее изменить.



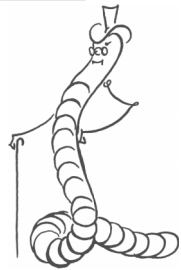
Осанка включает в себя не только физическое состояние человека, но и его эмоциональные переживания. Вот почему осанка бывает презрительная, самоуверенная или счастливая. Именно поэтому осанке уделяют большое значение актеры, ораторы или военные. Правильная осанка придает человеку вместе с физической и психологическую уверенность и силу. Вспомните, какая осанка человека в состоянии депрессии — сгорбленная спина, опущенная голова, потупленный взгляд. И наоборот — счастливый человек всегда смотрит вперед, в будущее, а его спина ровна, как маяк.

Связь физического состояния тела с психическими процессами очень тесная. Психические переживания меняют внешний вид человека. И в то же время простая поза способна изменить течение мыслей или настроение. Попробуйте провести несложный эксперимент с собой. Если вы сейчас серьезны, а голова опущена вниз, сделайте наоборот: поднимите лицо слегка вверх и улыбнитесь. Удерживайте улыбку пятнадцать секунд. Уверен, что большинство из вас почувствовали улучшение настроения или желание его улучшить. То есть простое движение мышц шеи, которые подняли голову вверх, и работа мимических мышц лица, которые создали улыбку, направили ваши мысли в позитивное русло. И это не простое совпадение или домыслы. Такие эксперименты нейропсихология проводит очень широко и доказала, что простая, даже механическая улыбка вызывает в головном мозге образование эндорфинов и энкефалинов — гормонов счастья.



Какая осанка у дождевого червя?

Существует ли осанка у дождевого червя? Наверное, нет. Все-таки червь всеми своими частями тела связан с землей, поэтому движения его происходят в основном в одной плоскости. Другое дело собака, кошка или лошадь. У этих животных имеется осанка, и ее даже оценивают в виде экспертера, например на собачьих выставках или конкурсах.





Человек прямоходящий

И тем более человек. В тот момент, когда наш далекий пращур взял в руки дубину и встал на задние лапы, он превратился в человека прямоходящего — *Homo erectus*. Он еще ходил в шкурах, жил в пещерах, иногда даже поедал друг друга... Человек разумный, *Homo sapiens*, появился позже, но у него уже была осанка, подобная нашей. Именно прямохождение привело к формированию такой осанки, какой она является у современных людей.

Однако эволюция человеческого общества приводит к тому, что меняется не только жилище, еда или одежда, но и тело человека. Все начинается со школьной скамьи, где знания попадают в головы отроков исключительно в положении сидя. Свобода передвижения тоже ограничивается за счет закрепощения человека в кресле пассажира. Наконец привычка к пассивному отдыху за телевизором приводит к неестественно длительному воздействию силы тяжести на организм. Безусловно, страдает осанка. Известно, что более 50% школьников имеют дефекты осанки. Конечно, это является главной причиной того, что уже во взрослой жизни проблемы с суставами, боли в спине становятся нашими «естественными друзьями».



Осанка меняется не только под воздействием самого стиля и уклада жизни человека. Многие болезни меняют внешний вид, и осанку в том числе. Опытному врачу иногда достаточно издали посмотреть на пациента, чтобы только по осанке предположить диагноз: «Вот этот в детстве перенес туберкулез позвоночника, а это идет больной паркинсонизмом... у этой женщины остеопороз, а этот, наверное, имеет спинальный стеноз...» О болезнях, которые влияют на осанку, мы поговорим позже.



Важно понимать, что нефизиологическая, неправильная осанка, которая сложилась по разным причинам в детстве и молодости, приводит к болезням в зрелом и пожилом возрасте.

Понять, почему это происходит, можно очень просто. Попробуйте в течение пяти минут ходить по комнате, постоянно наклонившись вбок. Уже через минуту вы почувствуете боль не только в пояснице, но и в шее, а позже появится и головная боль. Это не только утомление мышц, но и микроповреждение связок и суставов. Если представить такое положение в течение нескольких лет, то изменения коснутся уже самих костей: они деформируются, появятся костные наросты.

Осанка и интеллект

Большинство читающих эту книгу — уже взрослые люди. Ваша осанка уже сформировалась в детстве и молодости и отражает ваше здоровье, профессию, социальный статус, интеллект. Вы пользуетесь осанкой каждую секунду, даже сейчас, когда читаете эту книгу. И осанка влияет на вас, делая более здоровыми и счастливыми, или, наоборот, толкает к болезням и старости. Осознание того, что осанка дается на всю жизнь, может привести к некоторому отчаянию. Но так ли уж все безнадежно?! Конечно нет!!! В медицине существует такое понятие, как пластичность. Она отражает способность организма к изменению и компенсации, к приспособлению и восстановлению функции. Естественно, мы не пластилиновые фигуры, но каждый из нас может путем простых, но правильных движений и поз поставить все части тела в состояние гармоничного равновесия. Если эти упражнения повторять регулярно — появится привычка (говорят, что любая привычка появляется за 30 дней занятий). А привычка, как известно, — это судьба. Недаром мудрость нас учит: посеешь мысль — пожнешь поступок; посеешь поступок — пожнешь привычку; посеешь привычку — пожнешь характер; посеешь характер — пожнешь судьбу.

Современная медицина — это прежде всего доказательная наука. Здесь утверждения и результаты лечения не принимаются на веру, а проверяются с помощью эксперимента. В частности, в 2008 г. в Великобритании в Британском медицинском журнале было опубликовано исследование, в котором участвовали 64 врача общей практики и 579 пациентов с хроническими болями в спине. 288 из этих больных проходили занятия по улучшению и исправлению осанки. Остальные — получали обычный медицинский массаж. Состояние пациентов оценили через 3 и 12 месяцев. Оказалось, что именно упражнения по коррекции осанки, а не массаж, и через три месяца, и через год привели к стойкому снижению болей в спине. Причем примерно одинаковыми по эффективности оказались как 6, так и 24 занятия по нормализации осанки.

Тем более это важно для ваших детей, осанка которых формируется и меняется год от года. Они легко учатся как хорошему, так и плохому. Дайте им хорошие знания об осанке, которая будет им служить всю жизнь.

С помощью этой книги я не просто приглашаю вас улучшить свою осанку. Я призываю вас изменить себя не только физически, но и ментально. Кому-то из вас понадобится шесть занятий, другим в четыре раза больше. Но эти упражнения и практика позволят вам не только улучшить осанку и внешний вид, но и уменьшить или побороть хронические боли в спине и суставах. Вы приобретете уверенность в себе и в своем теле, предотвратите наступление и прогрессирование таких возрастных изменений, как артроз и остеохондроз позвоночника. Таких людей неизменно ждут успех и хорошее настроение.

Желаю вам удачи!

*Ваш доктор
Игорь Анатольевич Борщенко*



Выводы:

- *Осанка формируется в юности под действием силы тяжести, наследственных предрасположенностей и ежедневных физических нагрузок.*
- *Физическое и психологическое состояние человека влияет на осанку. Также и осанка самостоятельно изменяет как само физическое тело, так и психические процессы.*
- *Занятия по исправлению и улучшению осанки способны уменьшить и ликвидировать хронические боли в спине.*



КАК СТАВИЛИ ОСАНКУ НАШИМ БАБУШКАМ

Кто утром ходит на четырех ногах,
днем на двух,
а вечером на трех?

Один из греческих мифов рассказывает о том, как на древний город Фивы был наслан сфинкс — химера, имеющая собачье тело, птичьи крылья и женское лицо. Это чудовище подстерегало путников, заставляло отгадывать его загадку и съедало тех юношей, которые не могли ее разгадать. Загадка была следующей: «Кто утром ходит на четырех ногах, днем на двух, а вечером на трех?» Ответ смог дать лишь Эдип, и звучал он гордо — человек! Поскольку после этого сфинксу делать было нечего, чудовищу пришлось броситься со скалы в пропасть... Думаю, вы догадались, что эта загадка — метафора человеческой жизни. В детстве малыш передвигается на четвереньках, взрослый человек ходит на двух ногах, а старик пользуется палкой.

Теперь мы тоже знаем ответ и понимаем, что загадка касалась прежде всего осанки! Уже в древности люди придавали внешнему виду и осанке большое значение. Связывалось это, в первую очередь, с социальным статусом. Горделивая поза властителя, повелевающего своими подданными, воспитывалась среди аристократии и дворян с детства. Прививали правильную осанку главным образом личным примером, муштрой и наказанием.

Только в эпоху Просвещения в XVII–XVIII веках в этом отношении появился научный подход. В это время особое внимание и в Европе, и в Америке стали уделять точному соблюдению манер и дисциплине тела не только в высших, правящих классах, но и среднем классе. Детей, особенно мальчиков, активно принуждали держаться прямо. Многие из них далее связывали свою карьеру с военной службой, поэтому обучение правильной осанке и выправке было связано с начальной военной тренировкой и обучением.



Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	5
ЧАСТЬ 1. ПОСТАНОВКА ОСАНКИ — КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ	7
НЕМНОГО ИСТОРИИ	8
Проста моя осанка	8
Какая осанка у дождевого червя?	9
Осанка и интеллект	11
КАК СТАВИЛИ ОСАНКУ НАШИМ БАБУШКАМ	14
Кто утром ходит на четырех ногах, днем на двух, а вечером на трех?	14
Корсет вместо осанки	15
О том, почему Наполеон страдал несварением желудка	16
Лига осанки	18
Формирование осанки по системе «Живая осанка»	19
НЕМНОГО ФИЗИОЛОГИИ	21
О том, как встать со стула с выпрямленной спиной	21
Биомеханика кошачьей грации	22
«Библиотека» движений и поз	24
БИОМЕХАНИКА ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА	26

КУДА ПРОПАЛИ КОСТИ?.....	27
БИОМЕХАНИКА ПОЗВОНОЧНИКА.....	29
Не заставляйте малыша рано ходить.....	30
ПРОБЛЕМНАЯ ОСАНКА	33
Зеркальный тест	33
Хронический мышечный спазм — причина болей в спине	34
И кости тоже страдают... ..	36
ЛЕБЕДИНАЯ ШЕЯ	38
Поза грусти и печали.....	40
Напрягаем холку — стреляет в сердце.....	41
ТАМ, ГДЕ КОНЧАЕТСЯ ТАЛИЯ	44
Если спина колесом	45
Когда грудь колесом	46
ФОРМИРУЕМ ОСАНКУ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ-ЗА ПИСЬМЕННОГО СТОЛА	48
Не сидите за столом в позе эмбриона	48
И нога на ногу — тоже не сидите	49
Принципы эргономики при работе за столом	50
Как правильно расположить клавиатуру компьютера.....	51
ВАШИ ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ	53
Как смастерить «умный» табурет	53
ЗАТЯНЕМ ПОЯСА ПОТУЖЕ.....	56
Самое вредное упражнение для позвоночника.....	58

ВАША ОСАНКА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА.....	59
Философия матрасного производства	60
КОПЧИК: МАЛЕНЬКИЙ, ДА УДАЛЕНЬКИЙ	63
Вредная привычка сидеть скрючившись	64
БИОМЕХАНИКА ТЕЛА В ДЕЙСТВИИ	66
Волшебная пятка	69
СКОЛИОЗ ИЛИ ПРОСТО НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ?.....	73
Мамина диагностика. Тест на сколиоз.....	73
Сколиоз — трехмерная деформация.....	75
Девочки заболевают чаще.....	75
Наклонный тест	76
Помогает ли гимнастика при сколиозе?	
Система упражнений Катарины Шрот.....	77
ДЕТИ И ИХ РЮКЗАКИ	79
Школьный рюкзак весом в 12 тонн	80
Правила ношения рюкзака.....	80
БОЛЕЗНИ, НАРУШАЮЩИЕ ОСАНКУ	83
Почему пожилые люди становятся ниже ростом.....	84
Болезнь Шейермана-Мау, или юношеский горб	85
Сужение позвоночного канала.....	86
Болезнь Бехтерева.....	87
Псевдогорб у людей с лишним весом	87
«Я МИЛОГО УЗНАЮ ПО ПОХОДКЕ... »	89
Походка — это осанка в действии	90

Уроки правильной ходьбы.....	90
Биомеханика ходьбы.....	91
Как определить возраст человека по икроножной мышце.....	92
Эксперименты с изменением походки.....	93
Куда девать руки во время ходьбы?.....	94
ЧАСТЬ 2. ПОСТАНОВКА И ПОДДЕРЖАНИЕ ОСАНКИ. СИСТЕМА	
УПРАЖНЕНИЙ «ЖИВАЯ ОСАНКА».....	97
СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ	
«ЖИВАЯ ОСАНКА». КАК СФОРМИРОВАТЬ ОСАНКУ ЗА 30 ДНЕЙ.....	99
Как заниматься по системе «Живая осанка».....	99
 Первый этап. ОСНОВНОЙ КУРС УПРАЖНЕНИЙ	
ПО КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ.....	102
Положение головы и шеи.....	102
Положение поясницы.....	127
 Второй этап. ПОХОДКА, ФОРМИРУЮЩАЯ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ.....	134
Правила поддержания осанки во время движения.....	141
 Третий этап. ДИНАМИЧЕСКАЯ ОСАНКА.....	142
 Четвертый этап. БЫТОВАЯ ГИМНАСТИКА.....	152
 ИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА «ФОРМУЛА ОСАНКИ».....	167
Мышцы, участвующие в тренировке	
с использованием комплекса «Формула осанки».....	168
Методика занятий гимнастикой	
с использованием комплекса «Формула осанки».....	169

Упражнения комплекса изометрической гимнастики «Формула осанки».....	171
Это загадочное чувство — проприоцепция. Мышечно-суставное чувство и осанка.....	183
«ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА»	
ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ОСАНКИ ДЕТЯМ	186
Упражнения «Игровой гимнастики» для формирования осанки и позвоночника	187
ДОБРОЕ НАПУТСТВИЕ ЗАНИМАЮЩЕМУСЯ ПО СИСТЕМЕ «ЖИВАЯ ОСАНКА»	199
КОРСЕТ И ПОЯСНИЧНЫЙ БАНДАЖ – В ПОМОЩЬ ПОЗВОНОЧНИКУ	203
Корсет из слоновой кости и китового уса	203
Корсет как средство борьбы с болью в спине.....	204
Как подогнать приобретенный в аптеке корсет под себя	206
Проблемы, связанные с ношением корсета	206
Психологическая зависимость от корсета.....	207
Идеальный корсет.....	208
КОРСЕТ СВОИМИ РУКАМИ	209
Два варианта корсета для самостоятельного изготовления	210