

**Более 40
самых эффективных
упражнений
для укрепления,
расслабления мышц
и восстановления
подвижности**

АНАТОЛИЙ СИТЕЛЬ

**Д.М.Н., ПРОФЕССОР,
ИЗВЕСТНЫЙ ВЕРТЕБРОЛОГ**

Скульптурная гимнастика доктора Сителя

**ЛЕЧЕБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ОТ БОЛИ В ПОЗВОНОЧНИКЕ И СУСТАВАХ**



УДК 615.825.1
ББК 53.54
С 41

При участии *Ольги Копыловой*

В оформлении обложки использованы фотографии:
Pixel-Shot, gualtierio boffi / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Ситель, Анатолий Болеславович.

С 41 Скульптурная гимнастика доктора Сителя : лечебные упражнения от боли в позвоночнике и суставах / Анатолий Ситель. — Москва : Эксмо, 2026. — 160 с. : ил. — (Метафора здоровья. Книги от ведущих экспертов в области медицины).

ISBN 978-5-04-245981-8

Скульптурная гимнастика профессора А. Б. Сителя – это легендарная система оздоровления, которая была разработана с учетом анатомии и биомеханики человека. В отличие от обычной гимнастики, она абсолютно безопасна, доказанно снимает боли в мышцах и суставах, а также избавляет от спазмов внутренних органов и нормализует их работу.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

**УДК 615.825.1
ББК 53.54**

© **Ситель А.Б., текст, 2013**
© **Копылова О.С., фото, 2025**
© **Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026**

ISBN 978-5-04-245981-8

Оглавление

СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА	9
ПРЕДИСЛОВИЕ	12
САМОЕ ВАЖНОЕ	15
Важная роль правильного дыхания	15
Контроль мысленных усилий над мышечной сферой	17
Самоанализ и саморегуляция внутренних органов ...	22
Принципы выбора продуктов питания	22
Мотивация: прислушайтесь к своим ощущениям	24
Индивидуальные особенности и выбор оздоравливающих упражнений	25
Учет физиологических изгибов позвоночника при выполнении физических упражнений	27
Запрет на выполнение тех или иных движений	28
Противоположные физические упражнения для двух групп мышц	30
ГЛАВА 1. КАК РАБОТАЕТ НАШЕ ТЕЛО	34
Мышцы	34
Сосудистая система	48
Скелет	58

**ГЛАВА 2. ОЗДОРОВЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ УЛУЧШЕНИЕ
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВНУТРЕННИХ
ОРГАНОВ 72**

Желчный пузырь. Снятие боли 76

Печень. Снятие боли при спазмах. 77

Желудок. Снятие боли 80

Тонкий кишечник. 82

Толстый кишечник. Снятие боли 85

Поджелудочная железа 86

Почки. Снятие боли. 88

**ГЛАВА 3. ОЗДОРОВЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ РАССЛАБЛЕНИЕ
СПАЗМИРОВАННЫХ ТОНИЧЕСКИХ МЫШЦ 91**

Если болит шея. 98

Если болят плечи 108

Если болят руки 110

Если болят мышцы туловища 116

Если болят ноги 119

**ГЛАВА 4. ОЗДОРОВЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ НАРАЩИВАНИЕ
МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ В ФАЗИЧЕСКИХ МЫШЦАХ ... 126**

Формирование крепкой подвижной шеи. 128

Безопасные кубики: как укрепить мышцы живота,
не навредив позвоночнику. 129Как безопасно укрепить мышцы спины в грудном
отделе позвоночника 131

Как безопасно укрепить спинно-плечевые мышцы	137
---	-----

Как безопасно укрепить мышцы, ответственные за силу и подвижность рук	139
--	-----

Как безопасно укрепить мышцы, ответственные за силу и подвижность ног	141
--	-----

ГЛАВА 5. ПРОФИЛАКТИКА БОЛИ В ПОЗВОНОЧНИКЕ ЧЕРЕЗ ПРАВИЛЬНУЮ КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА	144
---	------------

Координация движений при длительном нахождении в вертикальном положении (стоя)	145
---	-----

Координация движений при вращении в поясничном отделе позвоночника	147
---	-----

Координация движений при сгибании в поясничном отделе позвоночника	148
---	-----

Координация движений при подъеме тяжестей	149
--	-----

Координация движений при работе с поднятыми вверх руками	150
---	-----

Координация положения тела во время сна	151
---	-----

Координация положения шейного отдела позвоночника во время сна	152
---	-----

Пейте воду во время занятий спортом! Поддержание водного баланса во время выполнения физических упражнений	155
--	-----

Оптимальное время суток для занятий физкультурой	157
---	-----

Слово главного редактора

Друзья, в ваших руках — уникальное пособие по оздоровлению всего организма в целом. Практически все известные гимнастики грешат односторонностью. По сути, они направлены на тренировку отдельных мышц и мышечных групп. Однако мы упускаем из виду, что зачастую, активно закачивая ту или иную область тела, ослабляем другие мышцы и рушим устоявшиеся взаимосвязи. В организме все переплетено, а, как известно, если где-то прибыло, значит, в другом месте убудет. Если, например, накачать мышцы только с одной стороны спины, человека в буквальном смысле слова перекособоит. Конечно, такого делать никто не будет, но в масштабах всего организма мы часто упускаем множественные взаимовлияния разных структур опорно-двигательного аппарата и взаимосвязи при функционировании различных органов.

В своей книге «Мудрость тела» американский физиолог Уолтер Кеннон использует образ кошки, чтобы проиллюстрировать понятие гомеостаза (телесного постоянства). Автор пишет: «Если вы сдвинете в сторону уютно свернувшуюся в клубок кошку, переместите ее лапу или поменяете положение хвоста, она тотчас вернется к исходной позе». То же самое можно сказать о функционировании нашего тела. В одночасье, слепо используя одну какую-либо гимнастику, невозможно улучшить состояние организма. Более того, можно себе навредить, лишь усугубив проблемы со здоровьем.

Организм — система сложная, пронизанная множеством связей. Такие системы отличаются большой стабильностью и сходны с паутиной: каждый ее узелок связан прочными нитями со множеством других узелков. Получается крепкая эластичная цепь. Попробуйте перетянуть какой-нибудь узел паутины на новое место, идущие от него во всех направлениях нити натянутся и спружинят. Но стоит узел отпустить, он сам собой вернется в привычное место. Чтобы сохранить важные взаимосвязи между мышцами и их группами, между органами и системами организма, усилия по оздоровлению должны быть направлены на сохранение устойчивости, стабильности при изменении внешних условий. Имея дело со сложной системой, не следует ломать ее сопротивление с помощью грубой силы, необходимо понять ее внутренние взаимосвязи и найти правильную точку приложения усилий. Прекрасный пример — парус на яхте. Чтобы он удерживал равновесие, чтобы яхта не опрокинулась, матросы с пониманием дела тянут за разные канаты. Какие-то канаты натягивают, а какие-то ослабляют. Чтобы удержать яхту на плаву, экипажу приходится перебегать с одного борта на другой. Примерно так же выглядит умная гимнастика, учитывающая индивидуальные особенности сложного организма пациента.

Именно такой подход предложил знаменитый мануальный терапевт, доктор медицинских наук, профессор Анатолий Болеславович Ситель. Он всегда предупреждал коллег о профессиональной ошибке под названием «синдром левой пятки», когда доктор сосредотачивается на лечении чего-то одного, упуская из вида целое. В этой книге читатель найдет полную методику профессора Сителя по усовершенствованию

функционирования тела человека, учитывающую существующие в организме взаимосвязи. Читайте внимательно, пытайтесь уловить главный посыл: НЕ НАВРЕДИ! ВСЕГДА ДУМАЙ О ЦЕЛОМ, ПЫТАЯСЬ УСОВЕРШЕНСТВОВАТЬ ЕГО ЧАСТЬ.

Желаем читателям успехов в освоении умной гимнастики Анатолия Болеславовича Сителя, глубокого проникновения в ее суть и, конечно, стабильно крепкого здоровья!

Ольга Копылова

Предисловие

Выдающиеся открытия в изучении нейрофизиологии, теоретической физики и химии, а также других дисциплин, совершенные к началу XXI века учеными разных стран, в том числе российскими медиками, дали нам возможность лучше понять и в чем-то даже пересмотреть принципы функционирования человеческого организма.

Сегодня приходится признать, что многие известные постулаты здорового образа жизни — например, «Если хочешь быть здоров — закаляйся, тренируйся», «Бег ради жизни», «Бегом от инфаркта» и им подобные — совершенно устарели. Настало время других принципов, помогающих улучшить качество жизни и продлить ее. Перечислим их.

Саморегулирующаяся система. Наш организм — сложная саморегулирующаяся и самонастраивающаяся система. Без посторонней помощи он умеет справляться с нарушениями, вызванными любым внешним или внутренним вредоносным воздействием. Процессы, протекающие вне человека, в макрокосмосе, — внешняя среда. А процессы, протекающие внутри человека, в микрокосмосе, — внутренние. Именно от гармоничного взаимодействия процессов, одновременно происходящих во внешней и внутренней средах, зависит состояние здоровья, нормальное функционирование и долголетие человека.

Внешние и внутренние факторы. Функционирование систем человеческого организма может нару-

шиться под влиянием как внешних, так и внутренних факторов. Повышенный уровень солнечной радиации, изменение атмосферного давления, большая влажность окружающей среды — внешние факторы. А стресс, чрезвычайно сильные эмоции, естественный возрастной износ тела — внутреннее.

Современной наукой установлено, что тело человека функционирует по принципу голограммы «биополевого фантома», а голографический принцип — один из универсальных законов передачи и хранения информации в живой природе. Любая часть голограммы, даже самая малая, содержит информацию о целом. Хотя она может быть и не такой четкой, как основной массив, но все части влияют на систему в целом, включая вегетатику и эмоции, и не могут быть разделены на отдельные составляющие.

Гармония свободного движения. Великое счастье для человека — уметь регулировать мотивацию, эмоции, функционирование внутренних органов и мышечной сферы. В полной мере испытать гармонию свободного движения можно лишь тогда, когда нет чувства дискомфорта или боли в разных частях тела, когда все мышцы организма работают четко и слаженно.

Фаза-противофаза. Один из важных механизмов работы нервной системы человеческого организма — синхронное взаимодействие «фаза-противофаза». Если внешнее воздействие попадет в фазу, то степень его действия (амплитуда) увеличивается на порядок, в десять раз. А если угодит в противофазу, то действие окажется небольшим и сведется к нулю, а то и вовсе вызовет обратный эффект. Например, основной ритм биоэлектрической активности мозга человека под-

страивается в противофазу геомагнитного поля Земли, таким образом снижая его негативные последствия.

Точка входа. Научиться эффективно выполнять физические упражнения с учетом фазы и противофазы, а также овладеть гармонией свободного движения невозможно без правильного дыхания. Надо сказать, что большинство людей не умеет дышать правильно. Здесь огромную роль играют точки входа, которыми для регуляции мышечной сферы являются легкие и желудочно-кишечный тракт. В первую очередь необходимо обратить внимание на спазмированный кишечник и чувство дискомфорта из-за плохой работы внутренних органов.

Одухотворенность. Данное качество должно сопутствовать любому свободному движению. А это совершенно невозможно без овладения саморегуляцией через расслабление (см. главу 3).

Обо всем этом и пойдет речь в данной книге.

Самое важное

За время существования человечества накопилось огромное число оздоровительных систем, направленных на улучшение уровня физической и психической подготовки, — от классической гимнастики до йоги, искусства цигун, бодибилдинга, пилатеса и др. Но ни в одной из них не учитываются тончайшие механизмы функционирования человеческого организма — как в целом, так и отдельных его частей. Например, во всех системах при укреплении мышц живота наносится вред мышцам спины, не учитываются принципы действия фазы и противофазы, не принимаются во внимание физиологические изгибы позвоночника и сколиотические деформации, не соблюдается требование синхронизировать движения с дыханием и психическим состоянием. В итоге эффективность упражнений резко снижается, а в некоторых случаях они вовсе не дают желаемого результата. Человек, который некогда с воодушевлением приступал к занятиям физкультурой, бросает их, так как не видит в них пользы. Во время структурной оздоровительной гимнастики, предназначенной для формирования координации мышечного баланса тела, надо непременно руководствоваться следующими положениями.

Важная роль правильного дыхания

Большинство людей при дыхании использует только половину емкости легких, а это совершенно неправильно! Внешние и внутренние факторы, такие как