

**Более 100
упражнений
на расслабление,
укрепление
и возвращение
подвижности
тела**

АНАТОЛИЙ СИТЕЛЬ

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

Скульптурная гимнастика доктора Сителя

**ЛЕЧЕБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ БОЛИ
В СУСТАВАХ И МЫШЦАХ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ
РАБОТЫ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ**



Москва

УДК 615.825.1
ББК 53.54
С 41

При участии *Ольги Копыловой*

Ситель, Анатолий Болеславович.

С 41 Скульптурная гимнастика доктора Сителя : лечебные упражнения для снятия боли в суставах и мышцах и восстановления работы внутренних органов / Анатолий Ситель. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. — (Метафора здоровья. Книги от ведущих экспертов в области медицины).

ISBN 978-5-04-185767-7

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, доказано 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

ISBN 978-5-04-185767-7

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

Содержание

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО	11
ПРЕДИСЛОВИЕ	13
САМОЕ ВАЖНОЕ	16
Важная роль правильного дыхания	16
Контроль мысленных усилий над мышечной сферой	18
Самоанализ и саморегуляция внутренних органов	22
Принципы выбора продуктов питания	23
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	29
ГЛАВА 1. КАК РАБОТАЕТ НАШЕ ТЕЛО	33
Мышцы	33
Сосудистая система	46
Скелет	55

ГЛАВА 2. ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ — ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ОЗДОРОВЛИВАЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ.	68
Осваиваем разные типы дыхания.	69
ГЛАВА 3. ИГРЫ В АЛИСУ, ИЛИ ОЗДОРОВЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ РАССЛАБЛЕНИЕ.	79
Комплекс оздоровительной психической гимнастики.	80
Активизация правого энергоинформационного поля.	97
ГЛАВА 4. ОЗДОРОВЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.	102
Желчный пузырь. Снятие боли	106
Печень. Снятие боли при спазмах.	109
Желудок. Снятие боли	115
Тонкий кишечник.	122
<i>Двенадцатиперстная кишка. Снятие боли</i>	<i>122</i>
<i>Тощая, подвздошная и слепая кишки. Снятие боли.</i>	<i>127</i>
Толстый кишечник. Снятие боли	133
Поджелудочная железа	136
Почки. Снятие боли.	137
Простата у мужчин, матка и яичники у женщин. Снятие боли.	142
ГЛАВА 5. ОЗДОРОВЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ РАССЛАБЛЕНИЕ СПАЗМИРОВАННЫХ ТОНИЧЕСКИХ МЫШЦ	148
Если болит шея.	154
<i>Упражнения при болях в шее при наклонах головой вперед-назад</i>	<i>154</i>

<i>Упражнения при болях в шее при наклонах головы в сторону</i>	159
<i>Упражнения при болях в шее при поворотах головы в сторону</i>	165
Если болят плечи	178
<i>Упражнения при болях в плечах при их подъеме</i>	178
Если болят руки	184
<i>Упражнения при болях в руках в случае их поднятия вверх</i>	184
<i>Упражнения при болях в руках в случае их поднятия вперед</i>	187
<i>Упражнения при болях в руках при внутреннем вращении плеча</i>	191
<i>Упражнения при болях в руках во время работы со сгибанием предплечья</i>	195
<i>Упражнения при болях в руках в случае вращения предплечья внутрь</i>	197
<i>Упражнения при болях в руках в случае вращения предплечья наружу</i>	200
<i>Упражнения при болях в руках в случае сгибания кисти</i>	203
Если болят мышцы туловища	205
<i>Упражнения при болях в поясничном отделе позвоночника в случае наклона туловища назад</i>	205
<i>Упражнения при болях при наклоне туловища в сторону</i>	209
<i>Упражнения при движениях диафрагмы</i>	212
Если болят ноги	218
<i>Упражнения при болях в ногах при сгибании в тазобедренном суставе</i>	218
<i>Упражнения при болях в ногах при приведении бедра</i>	220

<i>Упражнения при болях в ногах при отведении бедра</i>	223
<i>Упражнения при болях в ногах при наружном вращении бедра</i>	225
<i>Упражнения при болях в ногах при внутреннем вращении бедра</i>	228
<i>Упражнения при болях в ногах при разгибании ноги, выпрямленной в тазобедренном суставе</i>	230
<i>Упражнения при болях в ногах при сгибании в коленном суставе</i>	233
<i>Упражнения при болях в ногах при внутреннем вращении голени</i>	236
<i>Упражнения при болях в ногах при наружном вращении голени</i>	238
<i>Упражнения при болях в ногах при сгибании стопы (подошвенное сгибание)</i>	240
Полезна ли ходьба на носках?	244

ГЛАВА 6. ОЗДОРОВЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ НАРАЩИВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ В ФАЗИЧЕСКИХ МЫШЦАХ 245

Как безопасно укрепить мышцы-сгибатели шеи	246
<i>Формирование крепкой подвижной шеи</i>	246
Безопасные кубики: как укрепить мышцы живота, не навредив позвоночнику	249
Как безопасно укрепить мышцы спины в грудном отделе позвоночника	260
Как безопасно укрепить спинно-плечевые мышцы	270
<i>Опускание туловища на руки</i>	270
<i>Наружное вращение лопатки</i>	273
<i>Отведение руки и лопатки в сторону</i>	275
Как безопасно укрепить мышцы, ответственные за силу и подвижность рук	277

<i>Поднятие руки выше горизонтали</i>	277
<i>Наружное вращение плеча</i>	279
<i>Разгибание предплечья</i>	281
<i>Разгибание кисти</i>	283
Как безопасно укрепить мышцы, ответственные за силу и подвижность ног	285
<i>Разгибание в тазобедренном суставе ноги, согнутой под прямым углом в колене</i>	285
<i>Разгибание ноги в колене</i>	287
<i>Разгибание (тыльное сгибание) стопы</i>	289

**ГЛАВА 7. ПРОФИЛАКТИКА БОЛИ В ПОЗВОНОЧНИКЕ
ЧЕРЕЗ ПРАВИЛЬНУЮ КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ
ТЕЛА** 292

Координация движений при длительном нахождении в вертикальном положении (стоя)	293
Координация движений при беге	294
Координация движений при спортивной ходьбе	295
Координация движений при вращении в поясничном отделе позвоночника	296
Координация движений при сгибании в поясничном отделе позвоночника	297
Координация движений при сгибании поясницы под углом 15–45° без дополнительной опоры	298
Координация движений при подъеме предметов с пола.	299
Координация движений при подъеме тяжестей	301
Координация движений при перемещении тяжестей	302
Координация движений при работе с поднятыми вверх руками.	302

Координация положения тела при работе за компьютером и письменным столом	303
Координация положения тела во время сна	305
Координация положения шейного отдела позвоночника во время сна	307
Пейте воду во время занятий спортом! Поддержание водного баланса во время выполнения физических упражнений	309
Оптимальное время суток для занятий физкультурой	311
Алфавитный указатель	313

Вступительное слово

Друзья, в ваших руках уникальное пособие по оздоровлению всего организма в целом. Практически все известные гимнастики грешат своей однобокостью. По сути, они направлены на тренировку отдельных мышц и мышечных групп. Однако мы упускаем из виду, что зачастую, активно закачивая ту или иную группу мышц, 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 перекоsobочит. 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 мышечными 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. Какаие-то канаты натягивают, а какие-то ослабляют. Чтобы удержать яхту на плаву, экипажу приходится перебежать 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, пытаясь 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

Большие достижения в изучении нейрофизиологии, теоретической физики и химии, а также других дисциплин, сделанные 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: «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 эти принципы.

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, — внутренняя. 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 нарушиться под влиянием как внешних, так и внутренних факторов. Повышенная солнечная радиация, изменение атмосферного давления, большая влажность окружающей среды — внешние

факторы. А стресс, чрезвычайно сильные эмоции, естественный возрастной износ тела — внутренние.

Современной наукой установлено, что тело человека функционирует по принципу голограммы «биополевой фантом», 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 основная часть, 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 свои 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 подстраивается 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 оче-

редь 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.