



**МЕТАФОРА
ЗДОРОВЬЯ**

ИГОРЬ БОРЩЕНКО

доктор медицинских наук,
спинальный нейрохирург, вертебролог

ГИМНАСТИКА ОТ БОЛИ В СПИНЕ

**30-ДНЕВНЫЙ КУРС РАБОТЫ
С ОСАНКОЙ ДЛЯ СНЯТИЯ
СПАЗМОВ В ШЕЕ, ГРУДИ
И ПОЯСНИЦЕ**



МОСКВА

УДК 615.8
ББК 53.54
Б82

При участии *Ольги Копыловой*

- Борщенко, Игорь Анатольевич.**
Б82 Гимнастика от боли в спине. 30-дневный курс работы с осанкой для снятия спазмов в шее, груди и пояснице / Игорь Борщенко. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. — (Метафора здоровья. Книги Игоря Борщенко).

ISBN 978-5-04-245968-9

Мышечные спазмы и боли в спине и суставах, когда вы сидите или стоите, могут сигнализировать о различных заболеваниях позвоночника, например, остеохондроз, грыжи межпозвонковых дисков и сколиоз. В этой книге собраны эффективные упражнения, которые позволят вам скорректировать осанку, вернуть телу физиологичное положение, как следствие, предотвратить развитие многих болезней. Движения и специальные позы, разработанные по авторскому курсу, подходят абсолютно всем и не травмируют позвоночник.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

УДК 615.8
ББК 53.54

ISBN 978-5-04-245968-9

© Борщенко И.А., текст, 2024
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	9
-----------------------------	---

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ БИОМЕХАНИКА ЗДОРОВОЙ ОСАНКИ

НЕМНОГО ИСТОРИИ	13
Проста моя осанка....	13
Какая осанка у дождевого червя?	14
Осанка и интеллект	16
Как ставили осанку нашим бабушкам.	18
Формирование осанки по системе «Живая осанка»	23
НЕМНОГО ФИЗИОЛОГИИ	25
О том, как встать со стула с выпрямленной спиной	25
Биомеханика кошачьей грации	27
«Библиотека» движений и поз	29
БИОМЕХАНИКА ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА	31
Куда пропали кости?	32
БИОМЕХАНИКА ПОЗВОНОЧНИКА	35
Не заставляйте малыша рано ходить	37
ПРОБЛЕМНАЯ ОСАНКА	39
Зеркальный тест	39

Хронический мышечный спазм — причина болей в спине	40
И кости тоже страдают...	43
ЛЕБЕДИНАЯ ШЕЯ.	45
Поза грусти и печали.	48
Напрягаем холку — стреляет в сердце.	50
ТАМ, ГДЕ КОНЧАЕТСЯ ТАЛИЯ.	53
Если спина колесом	55
Когда грудь колесом	56
ФОРМИРУЕМ ОСАНКУ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ-ЗА ПИСЬМЕННОГО СТОЛА	58
Не сидите за столом в позе эмбриона	58
И нога на ногу тоже не сидите	59
Принципы эргономики при работе за столом	60
Как правильно расположить клавиатуру компьютера	63
ВАШИ ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ.	65
Как смастерить «умный» табурет	66
ЗАТЯНЕМ ПОЯСА ПОТУЖЕ	69
Самое вредное упражнение для позвоночника	71
ВАША ОСАНКА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА.	73
Философия матрасного производства	74
Пружины или латекс?	75
Как исправить неудобную кровать	76
КОПЧИК: МАЛЕНЬКИЙ ДА УДАЛЕНЬКИЙ	77
Вредная привычка сидеть скрючившись	78

БИОМЕХАНИКА ТЕЛА В ДЕЙСТВИИ	80
Волшебная пятка	84
СКОЛИОЗ ИЛИ ПРОСТО НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ?	88
Мамина диагностика. Тест на сколиоз	89
Сколиоз — трехмерная деформация	90
Девочки болевают чаще.	91
Наклонный тест	91
Помогает ли гимнастика при сколиозе?	
Система упражнений Катарины Шрот	93
ДЕТИ И ИХ РЮКЗАКИ	94
Школьный рюкзак весом в 12 тонн	95
Правила ношения рюкзака	95
БОЛЕЗНИ, НАРУШАЮЩИЕ ОСАНКУ	98
Почему пожилые люди становятся ниже ростом	99
Болезнь Шейермана-Мау, или юношеский горб	100
Сужение позвоночного канала	101
Болезнь Бехтерева	102
Псевдогорб у людей с лишним весом.	104
«Я МИЛОГО УЗНАЮ ПО ПОХОДКЕ...»	106
Походка — это осанка в действии	107
Уроки правильной ходьбы	107
Биомеханика ходьбы.	108
Как определить возраст человека по икроножной мышце	111
Эксперименты с изменением походки	111
Куда девать руки во время ходьбы?	113

ВТОРАЯ ЧАСТЬ

ПОСТАНОВКА И ПОДДЕРЖАНИЕ ОСАНКИ

СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ «ЖИВАЯ ОСАНКА»	117
Система упражнений «Живая осанка».	
Как сформировать осанку за 30 дней	118
Как заниматься по системе «Живая осанка»	118
Первый этап. Основной курс упражнений по коррекции осанки	121
Положение головы и шеи	121
Положение поясницы	160
Второй этап. Походка, формирующая правильную осанку	172
Правила поддержания осанки во время движения	183
Третий этап. Динамическая осанка	184
Четвертый этап. Бытовая гимнастика	198
Изометрическая гимнастика «Формула осанки».	206
Методика занятий гимнастикой с использованием комплекса «Формула осанки»	208
Это загадочное чувство — проприоцепция. Мышечно-суставное чувство и осанка.	228
«Игровая гимнастика» для постановки осанки детям	230
Доброе напутствие занимающимся по системе «Живая осанка».	243
Правила ЖИВОЙ ОСАНКИ	246
Заметки на полях	247
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	249

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 межпозвонковых дисков, вегетососудистая дистония, головные боли напряжения и целый спектр других состояний, связанных с патологией осанки.

Первая часть

**БИОМЕХАНИКА
ЗДОРОВОЙ ОСАНКИ**

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, лежачей, 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 у 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 почувствовало 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 образование эндорфинов и энкефалинов в головном мозге — 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 экстерьера, например на собачьих выставках или конкурсах. 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 поедая друг друга... Человек разумный, Homo Sapiens, появился позже, но подобная нашей осанка у него уже была. 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.