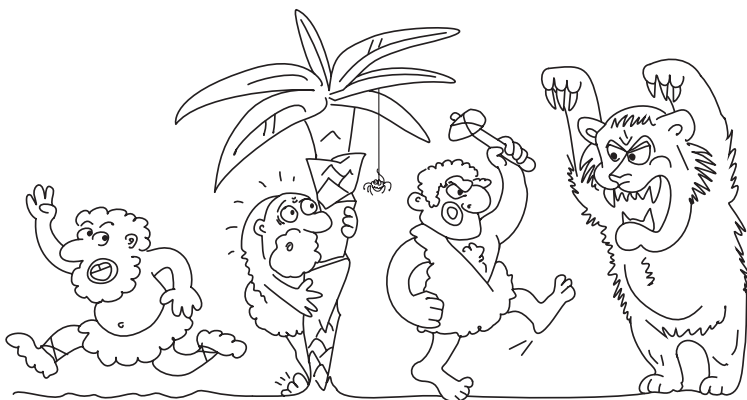


СТРЕСС: В ДРЕВНОСТИ И СЕЙЧАС

Древнее общество допускало решение всех спорных вопросов силой. Многие, несомненно, страдали из-за этого. В нынешние вегетарианские времена сила мало что решает, но наш мозг по-прежнему считает, что любая угроза связана с ее применением. Другими словами, если на нас кричат, для мозга это все равно что видеть рычащего саблезубого тигра. Он и реагирует соответственно: желанием убежать или спрятаться, если силы неравны, либо вступить в схватку, если есть шансы на победу. И такая реакция вполне уместна в дикой природе. Но мы живем в нами же созданном безопасном обществе, среди других людей. Мы дорожим своим местом в обществе, и наш мозг не хочет, чтобы нас изгнали обратно в первобытный лес. Поэтому, считаясь с социумом, мы не допускаем проявлений агрессии и бегства. Остается только одно — спрятаться.

Физически реакция бегства или борьбы требует применения силы и ловкости. Осанка в этом случае — главное подспорье. Чтобы спрятаться, укрыться в норе или другом укромном месте, хорошая осанка, наоборот, — помеха. Ведь задача — найти такое укрытие, чтобы крупный хищник не мог в него забраться. Для этого необходимо

Сложиться и сжаться в комок, став как можно меньше в размерах. Знакомая поза?



Несмотря на то что реальная угроза отсутствует, мозг ведет себя так, как будто нас прямо сейчас буквально съедят. Чтобы этого избежать и не побеспокоить окружающих, он заставляет тело сжиматься и съеживаться. Первое, что страдает при этом, — осанка.

Стресс действует на химическом уровне. Когда человек боится или беспокоится, в крови растет содержание гормонов стресса. В первую очередь это адреналин и кортизол. Их появление буквально вынуждает мозг поддерживать реакцию на стресс, сохранять тревожно-возбужденное состояние. Оценив ситуацию как опасную, мозг мгновенно заставляет сердце колотиться, дыхание — учащаться, мышцы — дрожать и сокращаться, сахар

в крови — расти. Это подготовка к выбросу энергии для возможной битвы или бегства, в ходе которых гормоны стресса и лишний сахар распадаются в мышцах, не вызывая изменений внутренних органов.

В современном обществе такой выброс энергии — редкость! Поэтому стресс в большей степени влияет на нашу внутреннюю среду: органы, сердце и сосуды. Еще долгое время после того, как буря улеглась, мы испытываем неприятные ощущения в теле. Хорошо, если можем себе позволить разрядиться: побегать, поколотить боксерскую грушу или подушку, хотя бы поорать в темноту. А если нет?



Тогда проходит много времени, пока мы придем в себя. И весь этот период стресс, не находя выхода, будет заставлять нас прятаться от угрозы, которой уже нет: поджимать пальцы ног в попытке вцепиться в опору, сгибать колени и спину, втягивать голову в плечи. Типичные признаки нарушения осанки, не так ли?

Есть и хорошая новость. Современные исследования выявили, что не только стресс влияет на осанку, но и осанка влияет на стресс. Оказалось, что, если человек поддерживает открытую позу: свободные руки и колени, прямая спина, расслабленные плечи, — уровень гормонов стресса в крови понижается. Отличие от стрессовой реакции в том, что это происходит не мгновенно, а лишь через 10–20 минут. Причем все это время поза должна оставаться открытой, иначе механизм не срабатывает.

Слово «психосоматика» обозначает группу заболеваний, которые вызываются стрессом. Ведущий механизм — большое количество гормонов стресса в крови. Чтобы понизить риск этих болезней, необходимо уменьшить уровень указанных гормонов до нормы.

ОТЧЕГО В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ ОСАНКА СТАНОВИТСЯ ХУЖЕ

Часто ли в городе можно увидеть человека с хорошей осанкой? К сожалению, нет! Мы не замечаем, что люди в большинстве своем сутулятся. Дело в том, что такая поза стала привычной. Но это вовсе не значит, что она продлевает жизнь и укрепляет здоровье. Скорее наоборот: это напоминает ситуацию с самой доступной пищей — фастфудом. Действительно, фастфуд недорогой, не требует ни времени, ни сил на приготовление. Если питаться только им, конечно, можно быстро наесться «дешевыми» калориями. Но из-за низкого качества пищи здоровью при этом раз за разом наносится ущерб. То же и с осанкой: плохая осанка не требует сознательных логических решений здесь и сейчас, позволяет плыть по течению, оставив все как есть. Но со временем придется расплачиваться здоровьем, потерей работоспособности и деньгами, потраченными на лечение.

Сотни тысяч лет эволюции отобрали тех из нас, кто способен наиболее быстро передвигаться, ловко управляться с инструментами и оружием. Эти навыки были

необходимы для выживания. Хорошая осанка говорит о том, что ее обладатель может неплохо приспособиться к окружающему миру, что он здоров, полон сил и передаст эти свойства потомству. Поэтому чем лучше осанка, тем более привлекателен человек как партнер. Это закреплено сотнями тысяч лет эволюции и работает на подсознательном уровне.

Беспощадный естественный отбор в этом случае благосклонен. Он помогает распространять генотип, определяющий хорошую осанку: такие люди более привлекательны и имеют шанс оставить больше потомства.

Условия жизни за прошедшие несколько веков радикально изменились. Нам уже не нужно каждый день ходить на охоту или возделывать землю, чтобы добыть пропитание. За последние сто лет машины стали настолько совершенными, что могут заменить человека везде, где требуется тяжелый труд. И мы все чаще становимся операторами, водителями машин.

При этом строение нашего тела не изменилось. В нашем организме заложена потребность в движении, наш мозг стремится к получению дофамина. Его еще называют гормоном удовольствия. Как показали исследования последних лет, ритмичная работа мышц — необходимое условие для его выработки. Наше тело все так же дышит с помощью движений грудной клетки и диафрагмы, мы все так же хотим легко и далеко ходить — совершаем прогулки на природе или спешим по делам.

Но как только мы занимаем привычное для работы сидячее положение, естественная гармония попадает под

угрозу. Это положение с точки зрения отбора неестественно, оно не является его результатом. Наоборот, десятки тысячелетий происходил отбор тех, кто мог лучше ходить и бегать. Об этом же говорит изучение племен, которые ведут первобытный, как и в древности, образ жизни: они крайне мало времени проводят сидя, в основном ходят, бегают или лежат, отдыхая. Своим образом жизни они показывают, что положение сидя может оказаться убийственным для осанки и для здоровья.

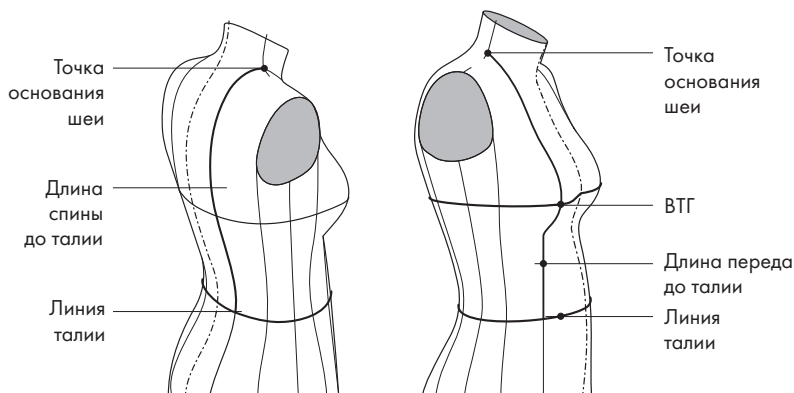
За прошедшие пару сотен лет мы стали жить дольше. Десятками тысячелетий средняя продолжительность жизни не превышала 45 лет. Это означает, что, получив дополнительные годы жизни, мы задались вопросом: как сохранить здоровье в зрелые годы? До начала XX века человечество не сталкивалось с проблемами избыточной массы тела, заболеваний сердца, онкологией, другими типичными для преклонного возраста болезнями. Люди просто не доживали до момента, когда эти болезни начинают появляться. Сейчас для их лечения создаются совершенные лекарства. Но чем лечить заболевания, не лучше ли сохранить здоровье, чтобы не зависеть от таблеток и хирургических операций? Одним из самых простых и надежных способов решения этого вопроса является хорошая осанка.

Жизнь человека за прошедшие несколько сотен лет стала неизмеримо сложнее. Мы вступаем в сотни и тысячи взаимодействий ежедневно. Это требует огромного напряжения от мозга и заставляет нас впадать в состояние стресса.

Наши внутренние ресурсы позволяют справляться со стрессом. Для этого, как мы уже говорили, в нас заложено

три типа реакции: прятаться, сражаться или бежать. Проявление реакций бежать и сражаться нарушает правила поведения в обществе. В современном социуме приемлемая реакция — только спрятаться. Она заставляет тело закрываться и сжиматься.

Изменение осанки проявилось даже в одежде. Производители заинтересованы в продажах своей продукции, поэтому создают лекала, подходящие большинству покупателей. Главная характеристика одежды — передняя и задняя линии, длина от шеи до талии. До определенного времени эти линии у мужчин были одинаковыми, у женщин — передняя длиннее задней. Но оказывается, с 60-х годов XX века передняя линия укоротилась. Большинству женщин стала подходить одежда с одинаковой передней и задней линиями, а у большинства мужчин передняя стала короче задней. Люди начали больше сутулиться! Первыми это заметили производители массовой одежды и подстроились под общую тенденцию.



Изменения анатомических параметров послужило причиной изменения лекал шитья