

Прокачай свою лимфу! **Упражнения, которые «всегда под рукой»**

Много гимнастических комплексов существует в мире. Есть сложные – йога и ушу; есть достаточно простые, например, упражнения Кацуцдо Ниши или Тибетская система омоложения, о которой мы писали в прошлом номере. Но даже для выполнения несложных комплексов обычно требуются около 20 минут свободного времени утром или вечером, более-менее уединенное место, возможность лечь на пол, наличие специального коврика и т.п. Поэтому есть потребность в простых, но эффективных упражнениях, которые «всегда под рукой», то есть их можно выполнить прямо на работе, где-то в людном месте, на обочине дороги, выйдя из машины, и т.д. Позанимались 5–10 минут, взбодрились и вернулись к своим делам. Польза от коротких и несложных занятий, которые Вы будете делать несколько раз в течение дня по мере накопления усталости, может даже превысить пользу от выполняемого только по утрам серьезного гимнастического комплекса.

Зачем людям гимнастика?

Почему у тех, кто уделяет внимание зарядке, обычно с лимфатической системой все в порядке? Потому что в нашем организме нет сердца для лимфосистемы, и движение лимфы осуществляется только за счет сокращения мышц, окружающих лимфососуды. Но если мышцы вокруг сосудов не работают – откуда взяться движению?

Значение лимфатической системы трудно переоценить. Вся межклеточная жидкость должна постоянно циркулировать через лимфоузлы, как через фильтры-санаторы, для очищения от продуктов жизнедеятельности, бактерий, вирусов, грибков и паразитов. Если человек 8 часов сидит на работе, потом еще час сидит в транспорте, а завершает это 3-часовым сидением дома перед телевизором, то застой лимфы ему обеспечен. В результате в межклеточном пространстве скапливаются «горы мусора», которые кишат паразитами и бактериями. Более того, эта «свалка» постепенно порастает волокнами соединительной ткани и становится частью тела! В такой среде клетки попросту гниют – возникают вялотекущие онкологические заболевания, гипертония, аллергия и другие хронические болезни. При таком образе жизни человек обречен на старческую дряхлость!

Поэтому не только утром и вечером, но и в течение дня необходимо неоднократно вставать и делать гимнастику. Да и само тело «просит» встряхнуться, взбодриться, потянуться. В Советском Союзе для этого была даже учреждена производственная гимнастика. Многие сетуют, что сейчас ее упразднили, но ведь самый действенный закон не тот, который установило правительство, а тот, который человек сам учредил в своем сознании! Поэтому давайте возложим ответственность за свое здоровье только на себя и будем регулярно «прокачивать» всю нашу межклеточную жидкость через лимфатические сосуды и узлы с помощью гимнастики!

От слов к делу

Упражнение 1. Брюшное дыхание

Встаньте, расположите ноги чуть шире плеч. Колени полусогнуты, спина прямая, все тело расслаблено. Дышите только животом – с помощью движения диафрагмы. Носом вдыхайте на 4 счета, ртом выдыхайте на 8 счетов, а в конце еще тремя-четырьмя сильными выдохами выгоняйте остатки воздуха из легких. Повторите упражнение несколько раз. Глубокое брюшное дыхание в разы усиливает лимфоток.

Упражнение 2. «Растем вверх»

Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч, руки свободно висят. На 8 счетов тянитесь макушкой к потолку, при этом голову не задирайте, смотрите прямо. Все внимание на позвоночный столб – почувствуйте, как растете. В верхней точке сделайте задержку, потом расслабьтесь. Выполняйте это упражнение 1–3 раза.

Упражнение 3. «Растут руки»

Поднимите правую руку и тянитесь ею к потолку на 8 счетов. Смотрите прямо, почувствуйте, как рука растет. Все внимание сконцентрируйте на грудном отделе позвоночника. В верхней точке сделайте задержку, сожмите кулак и выполните по 5 вращений кулаком в одну и в другую сторону. Расслабьтесь. Повторите то же самое для другой руки. Выполняйте упражнение 1–3 раза.

Упражнение 4. «Держим ухо»

Упритесь ладонью правой руки в правое ухо. Рука давит на голову, голова давит на руку. Упражнение делайте на 8 счетов. Шею держите ровно, смотрите прямо. Все внимание направьте на шейный отдел позвоночника. Повторите то же самое для другой руки. Делайте это упражнение 1–3 раза.

Упражнение 5. «Держим затылок»

Руки возьмите в замок, положите на затылок. Давите руками на голову, головой – на руки. Упражнение делайте на 8 счетов. Шею держите ровно, смотрите прямо, все внимание концентрируйте на шейном отделе позвоночника. Выполняйте упражнение 1–3 раза.

Упражнение 6. «Держим лоб»

Ладони положите на лоб. Руки давят на голову, голова давит на руки. Упражнение делайте на 8 счетов. Шею держите ровно, смотрите прямо. Все внимание направьте на шейный отдел позвоночника. Делайте это упражнение 1–3 раза.

Упражнение 7. «Растем вверх»

Повторите второе упражнение.

Упражнение 8. «Пальминг»

И в завершение уделите немного внимания своему зрению. Потрите руки до тепла и приложите к глазам. Повторите несколько раз.

Если Вы будете правильно выполнять эти упражнения, то очень скоро почувствуете жар в теле. Как мы уже говорили, вся гимнастика должна занимать не более 5–10 минут, но делать ее надо много раз в день – по мере накопления усталости (когда тело «просит»).

Не запускайте свое здоровье. Пусть внутри Вашего тела «текут чистые речки и плещутся голубые озера, шумят густые леса и излучают аромат сочные луга», а не «источают зловония гнилостные болота и городские свалки»! Начните прямо сейчас. Желаю успехов!

Роберт БАЛЮАН