

ПЕРЕВЕРНУТАЯ АСАНА В ANTIGRAVITY® YOGA ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ДЕГЕНЕРАТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА

ЗАБКОВА Анна Олеговна

фитнес-тренер

Фитнес-студия «Территория здоровья для взрослых и детей.

Соляная пещера «Таласса»

г. Орел, Россия

«Человек настолько стар, насколько стар его позвоночник» - с этим выражением согласны многие. Поэтому эта статья посвящена тому, с помощью чего можно сохранить свою молодость, быть здоровым и счастливым.

Ключевые слова: антигравити, позвоночник, гамак, асана, Кристофер Харрисон.

С возрастом происходит дегенерация межпозвоночного диска (потеря влаги и эластичности), высота диска уменьшается. Сам диск становится более хрупким и чувствительным к повреждениям [1].

Потеря в высоте диска, усиление изгибов позвоночника в пожилом возрасте и остеопоротические изменения приводят к уменьшению роста человека [1].

К этому могут привести действия, которые присутствуют в ежедневном обиходе: положение стоя, ходьба, положение лежа, положение сидя, сгибания туловища.

На основании исследований во главе со скандинавским ученым Нахемсоном были проведены многочисленные испытания функционирования межпозвоночных дисков при различных положениях тела. К примеру, давление, оказываемое на диски в положении стоя – $5,1 \text{ кг/см}^2$ [1].

В положении лежа происходит самое незначительно, по сравнению с другими положениями, давление на межпозвоночные диски – $1,02 \text{ кг/см}^2$, если в положении лежа ноги согнуты в бедрах, давление снижается до $0,816 \text{ кг/см}^2$ [1].

Во время расслабленного сидения с опорой на спину и таз давление на диски увеличивается втрое по сравнению с положением лежа на спине ($3,37 \text{ кг/см}^2$) [1].

Если откинуться на спинку стула, давление на диски смещается приблизительно на 20% вследствие мышечного расслабления и переноса части веса тела на спинку стула ($2,75 \text{ кг/см}^2$) [1].

В положении сидя без опоры на спину тонус мышц увеличивается. Мышечное напряжение и давление на позвоночник веса верхней части тела провоцируют увеличение нагрузки на межпозвоночные диски ($4,49 \text{ кг/см}^2$) [1].

Если согнуть позвоночник в положении сидя, как когда мы застегиваем обувь, значительно увеличивается давление на нижние диски ($8,46 \text{ кг/см}^2$) [1].

Следует отметить значительное увеличение давления на диски при сгибании позвоночника из положения стоя ($16,3 \text{ кг/см}^2$). Согласно испытаниям, проведенным Нахемсоном, сгибание всего лишь на 20° увеличивает компрессию дисков в 2,5 раза [1].

Но это не значит, что нужно больше проводить времени в положении лежа, ведь и это сказывается на организме негативными последствиями гиподинамии.

Лучшим средством профилактики дегенеративных изменений позвоночника являются физическая активность и физические упражнения, снижающие компрессию дисков и способствующие их питанию.

Инновационной методикой, положительно влияющей на межпозвоночные диски, является AntiGravity® Yoga.

Ее создатель Кристофер Харрисон – бродвейский танцор, гимнаст, режиссер и хореограф – в своем интервью, рассказал о создании этой методики: «во время гастролей, после долгого перелета человек сильно устаёт, чувствует дискомфорт, напряжение во всем

теле, но стоит только расположиться в гамаке вверх ногами - позвоночник выпрямляется полностью. Происходит прилив сил, энергии, сразу появляется хорошее настроение, исчезает усталость. Тогда я понял, что это отличный способ восстановления, и решил сделать фитнес-методику, которая была бы известна во всем мире и помогала людям быть более здоровыми и счастливыми».

Методика AntiGravity® Yoga – это фитнес-программа, в которой упражнения (асаны) выполняются с использованием прочного шелково гамака, выдерживающего до 450кг, подвешенного на потолке, балках или специальных опорах.

С того времени уникальная методика уже охватила многие страны: Италию, Германию, Австрию, Канаду, Бразилию, Корею, Грецию,

Австралию, включая Россию. А перевернутую асану в AntiGravity® Yoga называют «визитной карточкой», так как является одной из самых важных поз, поскольку такого положения невозможно достигнуть нигде, кроме как в гамаке Кристофера Харрисона, а также за счет поддержки гамака в перевернутых позах нет давления на позвоночник, поэтому он вытягивается примерно на 0,5-3 см.

Всю жизнь сила притяжения напрягает и сжимает позвоночник, со временем нивелируя его упругость и изменяя осанку. Перевернутая асана в гамаке Кристофера Харрисона заставляет силу притяжения поработать в обратную сторону – естественным образом растягивая позвоночник. Поэтому она является одним из самых необходимых действий для коррекции здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Уриа А.М.* Диагностика лечения позвоночника: уникальная система доктора А.М. Уриа. – М.: Рипол классик, 2015. – 400 с.