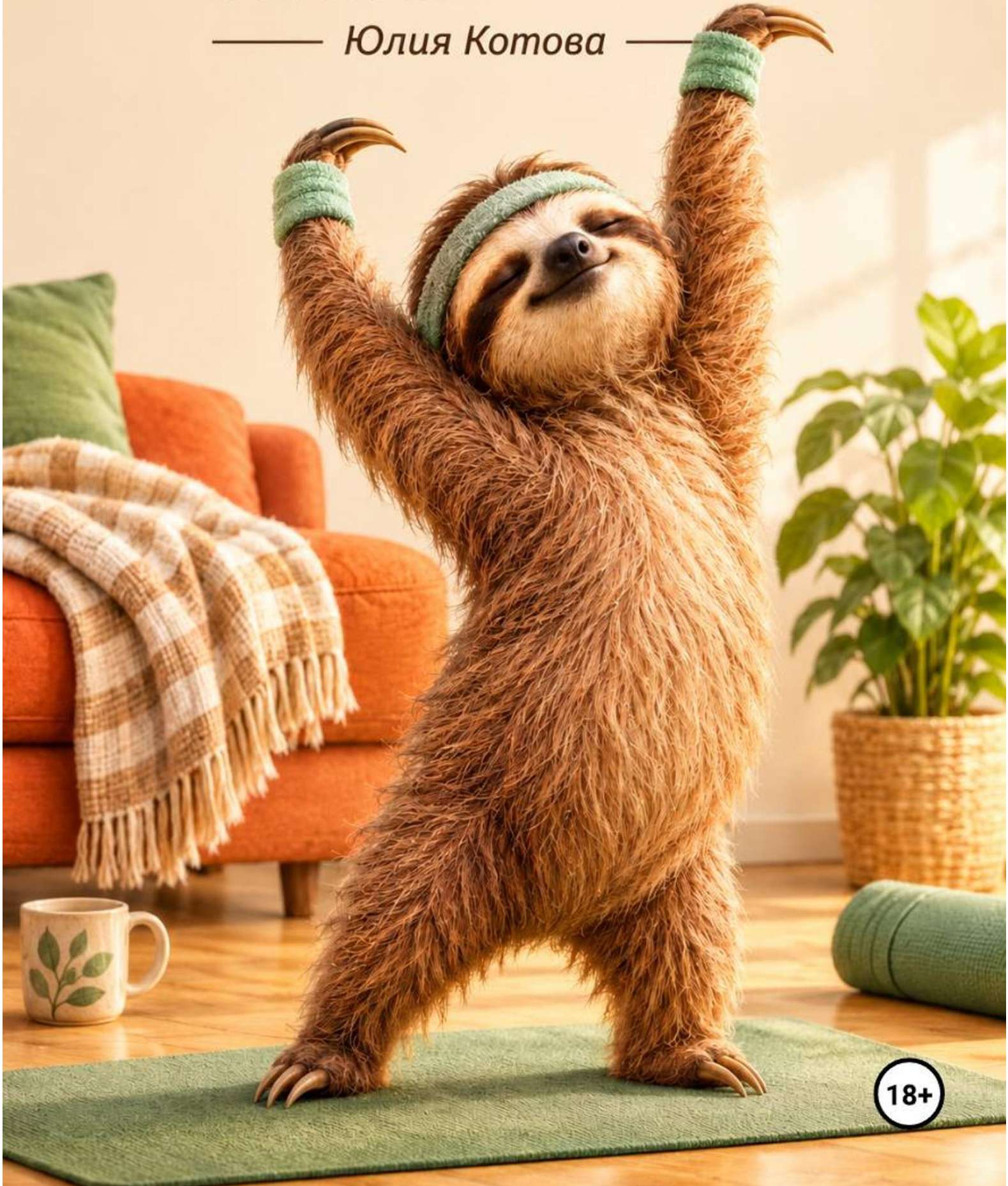
Физкультура для самых ленивых

Юлия Котова



18+

Юлия Котова

Физкультура для самых ленивых

«Автор»
2026

Котова Ю.

Физкультура для самых ленивых / Ю. Котова — «Автор», 2026

Вы тоже из тех, кто обещает себе начать заниматься спортом с понедельника, а в понедельник находит дела поважнее? Тогда эта книга для вас!Здесь не придётся потеть в спортзале, покупать абонемент или совершать подвиги над собой. Вас ждут 30 простых упражнений, с которыми справится даже самый убеждённый любитель дивана. Некоторые можно делать прямо сидя!С лёгким юмором, без давления и спортивного героизма - о том, как постепенно вернуть движение в свою жизнь и почувствовать себя лучше.

© Котова Ю., 2026
© Автор, 2026

Юлия Котова
Физкультура для самых ленивых

ЧАСТЬ I. ДАЖЕ ВСТАВАТЬ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО

Глава 1. Стопы просыпаются

Пока вы читаете эти строки, ваши ноги, скорее всего, ничем особенно не заняты. Они стоят под столом, лежат на диване или прячутся под одеялом. Может быть, одна нога поджата под другую - в той позе, которая сначала кажется удобной, а через полчаса заставляет удивляться: и как я вообще так устроился?

Обычно мы вспоминаем о стопах, когда натёрли пятку, промочили обувь или наступили босой ногой на деталь конструктора. Во всё остальное время они исправно несут нас по делам, не требуя внимания. Если, конечно, мы по этим делам действительно ходим. С этим у современного человека отношения сложнее: большую часть дня можно прожить, почти не покидая стула.

Попробуйте сейчас пошевелить пальцами ног. Просто чтобы заметить: они на месте, они слушаются, им не нужна специальная мотивационная речь. Возможно, этот жест кажется слишком ничтожным, чтобы называться началом занятий. Но именно здесь и возникает интересный вопрос: почему мы готовы считать полезным только то движение, после которого хочется принять душ?

Когда человек говорит себе «надо заняться спортом», в голове нередко возникает целая декорация: кроссовки, тренировка на сорок минут, новая привычка, которой нужно соответствовать. На эту картину легко ответить: «Не сегодня». А вот предложение уделить стопам немного внимания не требует перестраивать жизнь. Это ещё не спортивное достижение, и хорошо, что не достижение. Сейчас нам важнее попробовать, чем отчитаться перед воображаемым тренером.

Голеностопный сустав позволяет стопе двигаться относительно голени. Благодаря этой подвижности мы шагаем, переносим вес тела, поднимаемся на носки и приспосабливаемся к неровностям дороги. Если долго сидеть без движения, легко перестать замечать, насколько мало разнообразия получает тело в течение дня. Простое сгибание и разгибание стопы помогает потренировать именно это движение. Оно не заменит прогулку или упражнения для мышц ног, но может стать доступным знакомством с собственной подвижностью.

Для сегодняшнего упражнения нужен устойчивый стул без колёсиков. Сядьте прямо, расположите стопы на полу и убедитесь, что вам удобно. Затем возьмитесь руками за боковые края сиденья, мягко выпрямите одну ногу перед собой и немного приподнимите стопу над полом. Не нужно поднимать её высоко или стараться удерживать положение через напряжение.

Теперь неторопливо направьте носок от себя, а затем потяните его к себе. Двигайтесь в комфортных пределах, без рывков. Один такой переход туда и обратно - одно повторение. В варианте, который рекомендует британская Национальная служба здравоохранения (NHS), предлагается сделать два подхода по пять повторений для каждой стопы. Между подходами можно опустить ногу и отдохнуть. Если удерживать выпрямленную ногу трудно, не пытайтесь непременно выполнить норму: остановитесь и подберите более подходящий вариант со специалистом.

Важно не «дотянуть» носок любой ценой, а выполнить движение спокойно. Не задерживайте дыхание. Если появляется боль, выраженное онемение, головокружение или необычный дискомфорт, прекращайте упражнение. При травме, заметном отёке ноги, новых болезненных ощущениях или сомнениях относительно нагрузки лучше сначала обратиться к медицинскому специалисту. И не используйте эту гимнастику вместо обследования или лечения: у небольшого движения совсем другие задачи.

Возможно, вы уже успели проверить, насколько послушно двигается одна стопа, а насколько - другая. У большинства людей одна сторона привычнее другой, и это само по себе ещё не повод искать у себя неисправность. Но замечать ощущения полезно: не для того, чтобы оценивать тело, будто оно сдало экзамен, а чтобы лучше понимать, какое движение сегодня даётся легко, а какое требует внимания.

У этого упражнения есть ещё одна, менее очевидная сторона - психологическая. Многие начинают новую привычку с обещания, которое слишком тяжело нести. «Каждое утро по полчаса», «никаких пропусков», «на этот раз точно получится». Сначала обещание вдохновляет, а после первого сорванного дня превращается в улику против самого себя: опять не смог. Возникает желание вообще не начинать, чтобы не сталкиваться с очередным разочарованием.

Небольшое действие помогает изменить не характер, а саму ситуацию выбора. Вместо вопроса «Смогу ли я теперь постоянно заниматься?» появляется другой: «Подходит ли мне это движение сейчас?» На него проще ответить опытом. Вы пробуете, замечаете ощущения и решаете, повторять ли завтра. Психологическая ценность здесь не в том, что пять движений гарантированно повысят самооценку. Такой гарантии нет. Ценность - в возможности действовать без громкого обещания и не превращать каждый день в проверку силы воли.

Особенно это важно для человека, который давно не занимался и привык считать себя безнадёжно ленивым. Иногда за этим словом скрывается усталость после работы, иногда - болезненный опыт неудачных попыток, иногда - страх нагрузки, на которую уже не хватает сил. Причины бывают разные, поэтому универсальный приказ «просто соберись» мало помогает. Гораздо разумнее найти движение, которое не вызывает внутреннего сопротивления и подходит вашему состоянию.

Можно привязать упражнение к чему-то обычному: например, выполнять его после того, как сели читать вечером. Не устанавливайте таймер на каждый час и не обещайте себе новую жизнь с завтрашнего утра. Лучше проверьте, удобно ли вам возвращаться к нему. Если однажды пропустите, ничего не нужно наверстывать двойной порцией. Пауза не отменяет того, что вы уже пробовали.

А теперь прислушайтесь к ногам. Возможно, вы не чувствуете ничего необычного. Это вполне нормальный исход. Не каждое полезное действие сопровождается приливом бодрости или радостным ощущением победы. Иногда оно заканчивается тем, что человек просто убирает ногу обратно под стул и продолжает читать.

И всё же кое-что произошло: вы уделили внимание движению, которое обычно выполняется между делом и почти незаметно. В следующей главе попробуем вовлечь в работу ноги чуть выше - и по-прежнему останемся сидеть. Стул пока остаётся нашим самым терпеливым спортивным партнёром.

Глава 2. Марш на стуле

В одном офисе принтер стоял метрах в трёх от рабочего стола. Расстояние смешное: несколько шагов, не больше. Но у сотрудника было кресло на колёсиках, и однажды он обнаружил, что до принтера можно добраться, почти не вставая. Оттолкнулся ногой, доехал, забрал бумагу, вернулся. Коллеги оценили находчивость. Сам он тоже. Деловая жизнь сделалась ещё немного удобнее.

В этой истории нет ничего ужасного. Экономить силы разумно, особенно в дни, когда дела идут одно за другим. Интересно другое: мы так хорошо научились устранять из жизни лишние движения, что порой перестали замечать, сколько их исчезло. Лифт вместо лестницы, доставка вместо магазина, кресло вместо короткой прогулки. А вечером тело, которое весь день исправно доставляло нас от задачи к задаче, неожиданно чувствует себя уставшим, хотя ходить ему почти не пришлось.

Усталость после сидячего дня не обязательно связана с недостатком движения: у неё могут быть десятки причин, от напряжённой работы до недосыпа. Но малоподвижность дей-

ствительно сокращает количество повседневной нагрузки для мышц. И здесь возникает любопытная мысль: если ради упражнения не нужно даже вставать, то что именно мешает нам попробовать?

В прошлой главе мы занимались стопами. Сейчас поднимемся чуть выше - к бёдрам. Вообразите, что собираетесь сделать шаг, но стул всё ещё удерживает вас на месте. Вы поднимаете одно колено, возвращаете ногу на пол, затем поднимаете другое. Получается почти марш, только без строя, команды «смирно» и необходимости куда-либо прибыть.

Такое движение включает мышцы, которые помогают сгибать бедро, и мышцы ног, участвующие в подъёме и контролируемом опускании. В повседневной жизни подобные действия нужны, когда мы шагаем или поднимаем ногу, чтобы преодолеть невысокое препятствие. Но не стоит преувеличивать: пять подъёмов колена сидя не заменят прогулку и не сделают человека выносливым за один вечер. Это отдельное, посильное упражнение на работу мышц и подвижность, один небольшой элемент гораздо более широкой картины активности.

Для начала выберите устойчивый стул без колёсиков. Сядьте так, чтобы обе стопы стояли на полу, колени были согнуты примерно под прямым углом, а спина оставалась прямой. Не опирайтесь на спинку: постарайтесь удерживать корпус самостоятельно, без излишнего напряжения. Руками возьмитесь за боковые края сиденья. Если сесть в таком положении трудно, не надо бороться со стулом и собственным телом одновременно: выберите более комфортную опору и обсудите подходящий вариант со специалистом, если у вас есть ограничения подвижности.

Медленно поднимите левое колено, сохраняя его согнутым. Стопа оторвётся от пола - ровно настолько, насколько вам удобно. Не нужно тянуть колено к груди, раскачиваться или отклоняться назад. Спокойно опустите стопу обратно, стараясь не бросать ногу вниз, и повторите движение правой ногой. Продолжайте дышать свободно. В комплексе NHS предлагается выполнить по пять подъёмов каждой ногой. Это ориентир для знакомства с движением, а не норматив, который следует выполнить через усилие.

Для кого-то даже такой объём окажется слишком большим. Тогда можно начать с одного-двух комфортных подъёмов каждой ногой и остановиться. Для другого человека пять повторений пройдут настолько легко, что захочется прибавить ещё. С увеличением нагрузки лучше не торопиться: важнее сохранить устойчивую посадку и спокойный контроль движения. Если появляется боль в тазобедренном суставе, паху или спине, выраженное головокружение либо другое необычное неприятное ощущение, прекращайте упражнение. При травмах, после операций и при заболеваниях, ограничивающих движения, сначала уточните допустимую нагрузку у медицинского специалиста.

Есть здесь тонкость, которую легко пропустить, если сосредоточиться только на количестве повторений. Попробуйте заметить, одинаково ли поднимаются обе ноги. Не выше ли одно колено, не хочется ли при движении второй ногой помочь себе наклоном корпуса? Наблюдение не должно превращаться в поиск недостатков. Разница в ощущениях ещё не означает проблему, хотя боль, заметная новая слабость или устойчивое ограничение движения заслуживают профессиональной оценки. Мы учимся замечать тело, а не устраивать ему придирчивую приёмку.

А теперь - о менее видимой работе, которую выполняет эта маленькая гимнастика. Когда мы говорим «мне спорт не даётся», за этими словами нередко стоит сравнение. Кто-то проходит десять тысяч шагов, кто-то бегает до рассвета, кто-то сообщает о тренировках с такой регулярностью, будто у него подписан контракт с собственными мышцами. Рядом с такими примерами простое движение на стуле выглядит несерьёзно. И человеку кажется, что его усилия не считаются.

Сравнение особенно коварно тем, что подменяет вопрос. Вместо «что подходит моему сегодняшнему состоянию?» мы спрашиваем «насколько я отстаю от других?». Второй вопрос

редко помогает выбрать посильную нагрузку. Он вообще плохо связан с тем, как сегодня чувствуют себя ваши ноги, сколько вы спали и какую активность уже успели выполнить. Зато способен испортить настроение ещё до начала занятий.

Можно попробовать другой способ оценивать движение - не по чужой норме, а по собственному опыту. Получилось ли спокойно поднять ногу? Удалось ли держать корпус ровно? Было ли комфортно повторить упражнение несколько раз? Такие наблюдения не обязаны вызывать восторг или внезапную любовь к физкультуре. Их ценность скромнее и точнее: они дают информацию о том, что сейчас доступно. Иногда именно её не хватает человеку, который давно привык рассуждать о себе исключительно в категориях «могу» и «не могу».

Не нужно превращать проверку возможностей в новый повод себя оценивать. В один день движение может даваться легче, в другой - труднее. Усталость, сон, самочувствие и множество обстоятельств меняются. Если сегодня получились три подъёма, а вчера пять, это ещё не рассказ о деградации личности. Это всего лишь три подъёма сегодня. С такими фактами гораздо удобнее иметь дело, чем с суровым внутренним комментатором, который готов сделать вывод о характере человека по одному колену.

Где найти место этому маршу в обычном дне? Например, после долгого телефонного разговора, прежде чем снова погрузиться в работу. Или между двумя эпизодами сериала, когда вы всё равно сидите. Важно лишь пересесть с кресла на колёсиках на устойчивый стул. И не считать упражнение разрешением просидеть без перерыва остаток дня: вставать, ходить и менять положение тела по-прежнему полезно.

Когда закончите, не спешите давать себе оценку. Достаточно заметить, насколько привычное движение оказывается разным, если делать его намеренно и внимательно. Вчера стул был просто местом, где вы сидели. Сегодня он на несколько минут стал опорой для тренировки. А принтер, если он у вас есть, пусть в следующий раз всё-таки дождётся человека, который придёт за бумагой пешком.

Глава 3. Посмотри по сторонам

В поезде мальчик у окна вдруг громко сказал: «Лошади!» Несколько пассажиров оторвались от телефонов, но было поздно: за стеклом уже мелькали сараи, мокрые после дождя деревья и чья-то покосившаяся теплица. Женщина напротив улыбнулась и спросила, где же он увидел лошадей. «Там, сзади», - ответил мальчик, показывая куда-то за плечо. Взрослые дружно обернулись, хотя поезд давно увёз их дальше.

Ничего особенно важного пассажиры не потеряли. Скорее всего, к вечеру никто из них и не вспомнил бы эту поездку. Но в коротком эпизоде было что-то знакомое: иногда целый мир оказывается где-то сбоку, пока мы внимательно смотрим в одну точку. На экран, на список дел, на человека, от которого ждём ответа. И только случайное «смотри!» заставляет повернуть голову.

С шеей у нас вообще отношения своеобразные. Мы вспоминаем о ней, когда нужно посмотреть, кто позвал сзади, найти дорогу на незнакомом перекрёстке или заметить, что собеседник уже давно обращается не к нам. В остальное время она терпеливо держит голову - предмет, в котором одновременно помещаются рабочие вопросы, забытый пароль и мысль о том, не оставили ли мы дома утюг.

Между тем шейный отдел позвоночника вместе с окружающими мышцами позволяет поворачивать голову, наклонять её и удерживать в разных положениях. Когда мы долго работаем за компьютером или читаем с телефона, набор движений может становиться однообразным. Это ещё не означает, что с шеей непременно случится беда: ощущение скованности, боль и ограничение подвижности зависят от многих обстоятельств. Но мягко и без усилия проверить привычный диапазон поворота - вполне разумная задача для нашей сегодняшней гимнастики.

Представьте, что вы сидите в театре и тихонько хотите узнать, кто только что занял соседнее место. Необязательно разворачивать весь корпус и уж тем более изображать сову. Нам нужен обычный, неспешный поворот головы. Его можно выполнять дома, на устойчивом стуле, без специальной одежды и без зрителей, которые решат, что вы кого-то высматриваете.

Сядьте ровно, поставьте стопы на пол. Пусть плечи спокойно опустятся, а взгляд будет направлен прямо перед собой. Медленно поверните голову влево - лишь настолько, насколько движение остаётся комфортным. Подбородок не нужно поднимать или опускать; старайтесь не проворачивать за головой всё туловище. В доступном положении задержитесь примерно на пять секунд, если это приятно и не вызывает симптомов, затем столь же спокойно вернитесь к центру. Повторите вправо.

В официальном комплексе британской Национальной службы здравоохранения (NHS) предлагается три поворота в каждую сторону с удержанием около пяти секунд. Это ориентир, а не испытание на гибкость. В первый раз можно ограничиться одним мягким поворотом вправо и влево, не стремясь достичь определённого угла. Дышите свободно. Не помогайте себе рукой, не делайте резких рывков и не пытайтесь дотянуться подбородком до плеча любой ценой.

Если поворот вызывает боль, головокружение, тошноту, необычную слабость, онемение либо другие неприятные симптомы, остановитесь. При недавней травме головы или шеи, операции, выраженной боли, известной нестабильности шейного отдела или неврологических симптомах не стоит экспериментировать по книге: сначала нужна индивидуальная оценка специалиста. Это упражнение предназначено для мягкого поддержания подвижности, а не для самостоятельного лечения причин боли.

Теперь интересная деталь. Во время движения можно заметить желание помочь себе плечом, торопливо повернуться дальше или задержать дыхание. Для одних поворот влево окажется привычнее, чем вправо; другие не заметят разницы. Само по себе это наблюдение ничего не диагностирует. Зато помогает не торопиться и не превращать даже такое простое действие в соревнование с воображаемым человеком, у которого голова будто бы поворачивается на сто восемьдесят градусов.

На этом можно было бы закончить инструкцию. Но у сегодняшнего движения есть ещё одна тема - не физиологическая, а человеческая. Человек нередко живёт внутри очень узкого коридора внимания. Утром его занимает сообщение начальника, днём - незаконченный разговор, вечером - неясное беспокойство о завтрашнем дне. Мысли возвращаются к одним и тем же вопросам, а всё остальное словно становится фоном. Такое бывает у многих, особенно в напряжённые периоды.

Трудно приказать себе: «Немедленно перестань думать об этом». Внутренний диалог редко слушается команд, произнесённых с интонацией начальника отдела. И всё-таки иногда полезно задать другой вопрос: что ещё сейчас существует в моём поле зрения? Какая вещь лежит справа? Что видно за окном? О чём напоминает звук из соседней комнаты? Эти вопросы не решают сложных проблем, зато предлагают на несколько секунд переключить внимание на реальные детали вокруг.

Важно не перепутать две задачи. Повороты головы мы делаем ради подвижности шеи. А внимание к окружению - отдельный психологический приём наблюдения за настоящим моментом. Не доказано, что три поворота головы сами по себе уменьшают тревогу или улучшают концентрацию. Но упражнение можно использовать как удобный повод заметить окружающее: сначала осторожно повернуть голову, затем назвать про себя два-три предмета, которые до этого оставались вне взгляда.

Порой в такие моменты обнаруживаются совершенно простые вещи. На полке стоит книга, которую вы месяц собираетесь дочитать. У окна расцвело растение, хотя никто не ставил перед ним задачу уложиться в дедлайн. На столе лежат очки, которые вы уже десять минут

ищете. Последнее, конечно, случается и без всякой гимнастики, но наблюдательность временами экономит больше сил, чем самые хитроумные приспособления.

В течение дня попробуйте выбрать один привычный момент для этого движения. Например, когда закончите читать несколько страниц или встанете из-за стола после спокойной паузы. Сначала убедитесь, что шея чувствует себя нормально, выполните пару мягких поворотов сидя, а затем осмотритесь. Ничего специального искать не требуется. И не нужно делать упражнение на ходу, за рулём или в другой ситуации, где отвлечение может быть опасным.

В вагоне мальчик успел увидеть лошадей, потому что смотрел в окно, а взрослые - нет, потому что были заняты своим. В следующий раз кто-нибудь из них, возможно, заметит что-то интересное раньше. А может, снова пропустит. Не всякое мгновение обязано превращаться в открытие. Но возможность свободно, спокойно и без страха повернуть голову в сторону - маленькая способность, которую стоит беречь. Тем более что иногда именно сбоку и происходит самое интересное.

Глава 4. Расправить плечи

В примерочной мужчина несколько раз повернулся перед зеркалом, пытаясь понять, подходит ли ему пиджак. С виду всё было прилично: рукава нужной длины, пуговица застёгивается, цвет даже лучше, чем на вешалке. Но ткань странно тянула в плечах. «Постойте так, как обычно стоите», - попросила продавщица. Он послушно выпрямился, подобрал живот и чуть приподнял подбородок. «Нет, - улыбнулась она, - как обычно». И тут выяснилось, что это гораздо труднее.

Мы умеем изображать правильную осанку с удивительной скоростью. Стоит кому-нибудь сказать «расправьте плечи», как человек немедленно превращается в участника торжественной линейки. Спина напряжена, грудь подана вперёд, дыхание будто ждёт разрешения продолжиться. Через минуту хочется вернуться в прежнее положение и забыть о линейке навсегда. Возможно, дело в том, что тело не очень любит, когда ему предлагают новую позу как пожизненную обязанность.

Плечевой пояс устроен сложнее, чем кажется, пока выбираешь пиджак. Лопатки, ключицы, плечевые суставы и окружающие мышцы участвуют в движениях рук; грудные мышцы могут растягиваться, когда мы разводим руки и мягко раскрываем переднюю поверхность грудной клетки. Если день проходит за столом, в автомобиле или за домашними делами, одно положение легко сменяется таким же. Но привычная поза сама по себе не доказывает ни болезни, ни «неправильного» характера. Телу обычно полезнее разнообразие посильных движений, чем попытка навсегда застыть в образцовой стойке.

Сегодня попробуем дать плечам один из таких вариантов движения. Никакой силовой тренировки, никакого обещания исправить осанку за неделю. Это мягкая растяжка грудной области сидя. Её задача скромна: позволить почувствовать комфортное раскрытие передней поверхности корпуса и потренировать положение рук и плеч, которое в быту мы используем не так часто.

Для упражнения понадобится устойчивый стул без колёсиков. Сядьте ближе к передней части сиденья, не прислоняясь спиной к спинке. Поставьте стопы на пол так, чтобы сидеть было надёжно, и выпрямитесь без усилия. Отведите плечи немного назад и вниз, а руки раскройте в стороны на удобной высоте, приблизительно около уровня бёдер. Не нужно тянуть локти назад до предела, выворачивать кисти или резко сводить лопатки.

Теперь мягко подайте грудную клетку чуть вперёд и вверх, пока не почувствуете умеренное натяжение спереди. Дышите спокойно: если для удержания положения приходится задерживать дыхание, вы, вероятно, стараетесь сильнее, чем необходимо. В рекомендациях британской Национальной службы здравоохранения (NHS) это положение предлагают удерживать от пяти до десяти секунд и повторять пять раз. Между повторами расслабьте руки и вернитесь в

обычную удобную позу. Для первого знакомства достаточно одного-двух спокойных повторений, если этого требует самочувствие.

Натяжение не должно превращаться в боль. Не пытайтесь сделать прогиб в пояснице вместо движения плечевого пояса, не запрокидывайте голову и не соревнуйтесь с зеркалом. Если возникает боль в плече, груди или спине, головокружение, онемение либо иной необычный симптом, остановитесь. При недавней травме плеча или грудной клетки, после операции, при выраженном ограничении движений и других медицинских сомнениях нужна индивидуальная рекомендация специалиста. А боль в груди с одышкой, слабостью или другими тревожными признаками - повод обращаться за срочной медицинской помощью, а не пытаться «растянуться» ещё немного.

В магазине вопрос о размере решился бы за минуту, если бы покупатель сразу назвал то, что ощущал: ткань тянет при движении. В повседневной жизни мы порой столь же поздно замечаем обычное неудобство: долго сидим неподвижно, не меняем положение рук, тянемся к телефону через весь стол. От этого не обязательно страдает характер или настроение - зато у тела становится меньше разнообразных движений.

Считать, будто человек с опущенными плечами обязательно подавлен, а с расправленными - уверен в себе, было бы грубой ошибкой. Положение тела зависит от анатомии, привычек, усталости, удобства и множества обстоятельств. По одному силуэту невозможно прочесть чужую психологию. И наше упражнение не превращает застенчивого человека в смелого и не освобождает от напряжённых разговоров. У него есть физическая задача; психологическая возникает только тогда, когда мы сами решаем использовать короткую паузу для небольшого вопроса к себе.

После растяжки можно проверить совсем практическую вещь: в каком положении плечам свободнее двигаться? Не требуется выпрямляться «по-правильному» и удерживать новую позу весь вечер. Подвижность полезнее тренировать в разных комфортных положениях, чем искать один образцовый силуэт.

Во время растяжки полезнее следить за дыханием и ощущениями в передней поверхности грудной клетки, чем за секундомером. Если руки сегодня разводятся нешироко, оставьте их ближе к туловищу. Если тянет поясницу, вернитесь в нейтральное положение. Такая короткая проверка помогает подобрать удобный вариант движения именно сейчас.

Если хотите встроить упражнение в день, выберите момент, когда руки обычно заняты однообразно: после чтения, вязания или долгой работы с документами. Отложите предмет, сядьте на устойчивый стул, сделайте один спокойный подход. Не требуется выполнять его каждый раз, когда вы замечаете сутулость; не нужно и контролировать свою позу ежеминутно. Лучше постепенно знакомиться с разными доступными движениями, не заменяя ими ходьбу и другую физическую активность.

Мужчина попросил пиджак на размер свободнее. В новом он смог поднять руки и спокойно застегнуть пуговицу; зеркало при этом не стало добрее или строже. Просто вещь перестала мешать движению. С плечами похожая житейская задача: давать им достаточно разных, доступных движений - и вовремя замечать, где возникает дискомфорт.

Глава 5. Повернись, не вставая

В небольшом супермаркете однажды переставили стеллажи. Там, где раньше стояли крупы, появилась бытовая химия, хлеб переехал к дальнему холодильнику, а отдел с чаем будто решил начать самостоятельную жизнь. Покупатели бродили между рядами с выражением людей, у которых без предупреждения поменяли карту родного города. Женщина с корзинкой в третий раз подошла к прежней полке с гречкой и остановилась перед порошком для стирки. «Ну не могли же её совсем убрать», - сказала она вслух. Гречка, разумеется, существовала. Просто находилась в другом месте.

В этой сцене смешнее всего не растерянность. Стоит магазину изменить привычный порядок, как мы обнаруживаем, сколько действий совершаем почти автоматически. Рука тянется туда, где вещь лежала вчера; ноги выбирают знакомый проход, даже если он теперь ведёт к корму для попугаев. Привычка экономит внимание и время, но иногда продолжает управлять нами после того, как обстоятельства уже изменились.

С телом бывает похожая, хотя и совсем не тождественная история. В течение дня мы много раз подаём корпус вперёд: склоняемся к столу, наклоняемся над раковиной, смотрим на экран. А вот поворотам верхней части туловища редко отводится отдельное место. Между тем грудной отдел позвоночника вместе с рёбрами и окружающими мышцами участвует в разворотах корпуса. Подвижность нужна в самых обыкновенных ситуациях: повернуться к собеседнику, взять предмет сбоку, оглянуться при посадке в автомобиль. Сегодня мы попробуем одно спокойное движение, которое помогает поддерживать гибкость верхней части спины.

Сразу оговоримся: это не упражнение для того, чтобы научиться принимать правильные решения. Позвоночник не знает, стоит ли менять работу, а мышцы спины не отвечают за способность признавать ошибки. Но короткую физическую паузу можно использовать как повод поговорить о другом - о том, почему нам иногда трудно менять направление, когда старый путь уже не подходит. Вначале займёмся самим движением.

Выберите устойчивый стул без колёсиков и по возможности без подлокотников. Сядьте ровно, поставьте обе стопы на пол, расположив колени приблизительно под прямым углом. Не прислоняйтесь плотно к спинке, если можете удобно удерживать корпус самостоятельно. Скрестите руки перед грудью и положите ладони на противоположные плечи. Плечи оставьте расслабленными, не поднимайте их к ушам. Представьте, что таз и ноги остаются на месте, а верхняя половина туловища неспешно поворачивается.

Медленно разверните грудь и плечи влево - настолько, насколько позволяет комфортная амплитуда. Не нужно дёргать себя руками, выгибаться назад или поворачивать голову отдельно от корпуса до предела. Достигнув удобного положения, задержитесь примерно на пять секунд, продолжая свободно дышать, затем плавно вернитесь в центр. Повторите вправо. В комплексе NHS предлагается выполнить по пять поворотов в каждую сторону. Для первого знакомства можно сделать один-два спокойных поворота на каждую сторону и оценить самочувствие; это облегчённый старт, а не специальная лечебная дозировка.

Наблюдайте за тем, чтобы таз не разворачивался вслед за плечами, а стопы оставались на полу. Иначе движение может незаметно превратиться в поворот всего человека вместе со стулом. Особенно легко это происходит, когда хочется показать себе, что вы способны развернуться «ещё чуть-чуть». Здесь такой задачи нет. Мягкое чувство натяжения допустимо, боль - нет. При появлении боли, головокружения, необычного онемения или слабости прекратите упражнение. После недавней травмы или операции на позвоночнике, при выраженной боли, известных заболеваниях позвоночника и сомнениях относительно безопасности поворотов сначала обсудите нагрузку с медицинским специалистом.

Упражнение выглядит почти незаметным. Однако в нём есть непривычное требование: отделить движение верхней части туловища от движения таза. Не потому, что кому-то нужно сдать норматив, а потому, что мы учимся выполнять действие осознанно и без лишнего усилия. Возможно, одна сторона окажется менее удобной. Не пытайтесь немедленно уравнять их амплитуду и не превращайте наблюдение в диагноз. На сегодня достаточно познакомиться с тем, как именно движется ваше тело.

Вернёмся в магазин. Женщина могла продолжать проверять прежнюю полку сколько угодно: ни настойчивость, ни убеждённость не заставили бы упаковки гречки появиться среди стиральных порошков. Иногда признать перемену куда полезнее, чем ещё раз повторить давно знакомое действие. Мы часто путаем постоянство с верностью себе. Если всегда ходил одной дорогой, неудобно сворачивать. Если много лет делал что-то определённым образом, хочется

считать этот способ единственно правильным - хотя когда-то он был просто первым, который сработал.

Конечно, не всякая привычка требует пересмотра. Благодаря привычкам мы чистим зубы, оплачиваем счета и не изучаем каждое утро заново устройство собственной кухни. Проблемы возникают там, где прежнее решение перестало помогать, а мы продолжаем повторять его по инерции. Человек может упрямо назначать себе зарядку на шесть утра, хотя несколько недель подряд не высыпается, и каждый пропуск считать доказательством слабого характера. Между тем вопрос иногда проще: почему бы не попробовать двигаться после завтрака? Смена времени не отменяет желание заботиться о здоровье.

Психологическая гибкость - сложное понятие, и его нельзя развить несколькими поворотами туловища. Но можно потренироваться замечать, когда первоначальный план не совпадает с реальностью, и выбирать другое действие без внутреннего суда над собой. В этом смысле полезен не сам разворот плеч, а маленький вопрос, который вы зададите себе после упражнения: есть ли сегодня дело, которое я пытаюсь выполнить старым способом только потому, что привык? Ответ может быть совсем будничным. Например, вы годами ищете время для долгой тренировки, хотя десятиминутная прогулка вписалась бы в график гораздо естественнее.

Тут важно не устроить из нового подхода очередную кампанию по улучшению себя. Если после чтения этой главы вы решите переставить всю мебель, сменить работу и записаться на танцы, журнал наблюдений окажется слишком дорогим. Достаточно выбрать что-то одно и разрешить себе эксперимент. Сегодня - два спокойных поворота корпуса. Завтра, возможно, короткая пауза среди домашних дел. А если упражнение вам не подходит, разумный выбор состоит в том, чтобы отказаться от него и подобрать другое с учётом состояния здоровья.

Гречку в том супермаркете всё-таки нашли. Её перенесли в соседний ряд, и дорога до неё стала даже короче. Женщина вздохнула, положила пачку в корзину и пошла к кассе - по новому маршруту, который через пару посещений наверняка покажется старым. А вы попробуйте сейчас без спешки повернуть верхнюю часть туловища вправо и влево, оставаясь на устойчивом стуле. Не для того, чтобы стать другим человеком за пять секунд. Просто потому, что у тела есть движение, которым стоит иногда пользоваться, а у привычного пути - возможность оказаться не единственным.

Глава 6. Не тяните сильнее

На первом занятии в гончарной мастерской никто не ожидал чудес. Перед участниками стояли бесформенные куски глины, круги неторопливо вращались, преподавательница говорила о положении ладоней и просила не спешить. Но один мужчина уже через десять минут решил, что у него почти получилась ваза. Правда, ваза была невысокой, слегка наклонной и подозрительно напоминала пепельницу. Тогда он нажал на стенку посильнее, чтобы исправить форму. Глина немедленно сложилась внутрь. «У меня недостаточно сильные руки?» - спросил он. Преподавательница улыбнулась: «Силы как раз хватает. Теперь попробуйте поменьше».

Эта фраза прозвучала неожиданно. Нам привычнее слышать другое: постарайся, соберись, добавь усилий. Так устроены многие важные дела, и иногда настойчивость действительно необходима. Но существуют занятия, в которых слишком сильный нажим портит результат. Новичок давит на карандаш, будто тот должен пробить бумагу; человек, впервые взявший в руки садовые ножницы, сжимает рукоятки так, что устают пальцы. Усилие присутствует, а точности становится меньше.

С мягкой растяжкой похожая история. Её не нужно превращать в спор между человеком и собственными мышцами. В шестой главе мы попробуем осторожный наклон головы в сторону - упражнение для боковой поверхности шеи. Оно не требует спортивной подготовки, но требует внимания к амплитуде и ощущениям. Именно поэтому его лучше выполнить спокойно, чем энергично и «на совесть».

Шея выполняет немало работы, о которой мы почти не задумываемся. Она помогает удерживать и поворачивать голову, наклонять её и ориентироваться в пространстве. В движениях участвует несколько мышечных групп, а результат зависит не только от их силы, но и от согласованной работы суставов и нервной системы. Долгое пребывание в одном положении может сопровождаться ощущением скованности, хотя причин дискомфорта бывает много. Одним упражнением нельзя определить его источник и тем более вылечить хроническую боль.

Устройтесь на устойчивом стуле без колёсиков, поставьте стопы на пол, выпрямитесь настолько, насколько удобно. Смотрите прямо перед собой. Опустите плечи, не прижимайте подбородок к груди и не запрокидывайте голову. В варианте NHS правая рука помогает удерживать левое плечо опущенным: мягко придерживайте его сверху, не тяните вниз с силой. Затем неторопливо наклоните голову вправо, словно хотите приблизить правое ухо к правому плечу, но не собираетесь обязательно до него дотянуться. Плечо навстречу уху не поднимайте.

Остановитесь, когда почувствуете лёгкое, комфортное натяжение слева, и удерживайте положение около пяти секунд, продолжая свободно дышать. Верните голову в исходное положение. Затем поменяйте стороны: левой рукой мягко удерживайте правое плечо опущенным и осторожно наклоняйте голову влево. NHS рекомендует по три повторения на каждую сторону. Для первого знакомства допустимо ограничиться одним спокойным повторением и проверить самочувствие. Не нажимайте рукой на голову, не делайте рывков и круговых вращений до предела амплитуды.

Есть простой ориентир: растяжение может ощущаться, но резкой боли быть не должно. Если появилась боль, головокружение, тошнота, необычные зрительные ощущения, покалывание, слабость или онемение, прекратите упражнение. При травмах шеи, недавней операции, выраженной или нарастающей боли, неврологических симптомах и других ограничениях сначала нужна индивидуальная оценка медицинского специалиста. Даже вполне здоровому человеку не обязательно делать движение, которое ему неприятно. В вопросах безопасности упрямство - не достоинство.

Возможно, вы заметите, что на одной стороне движение получается свободнее, чем на другой. Не торопитесь исправлять разницу и не считайте её доказательством болезни. Наши ощущения и амплитуда могут различаться. Важно наблюдать за ними без попытки немедленно поставить себе диагноз. Если разница сопровождается болью или другими настораживающими симптомами, разумнее обратиться за консультацией, чем проверять, насколько далеко удастся наклониться в следующий раз.

Теперь о психологической стороне. Мы нередко относимся к усилию так, будто его количество всегда можно превратить в меру собственной добросовестности. Если работаешь - надо устать. Если тренируешься - непременно вспотеть. Если отдыхал и не почувствовал себя обновлённым, значит, отдыхал неправильно. Такие правила редко произносятся вслух, зато легко узнаются по раздражению, которое возникает, когда результат кажется слишком скромным.

Однако напряжение и польза не связаны простой формулой «чем больше, тем лучше». Это особенно заметно в занятиях, где нужна точность. Музыкант учится отпускать лишнее напряжение пальцев, водитель - переставать судорожно сжимать руль, начинающий пловец - не бороться с водой каждым движением. Здесь можно найти психологический вопрос, который относится уже не к шее: замечаете ли вы момент, когда необходимое усилие превращается в требование к себе сделать ещё больше просто потому, что «мало» выглядит несерьёзно?

Ответ не обязан быть философским. Иногда он обнаруживается вечером за домашним столом. Человек собирался разобрать один ящик с бумагами, но затем решил заодно навести порядок во всём шкафу. Через час на полу лежат три стопки документов, зарядка от неизвестного устройства и инструкция к утюгу, который давно отправился на дачу. Вместо удовлетворения приходит усталость и досада: опять не закончил. Между тем первоначальная задача

была вполне выполнимой - и её можно было завершить. Умение определить достаточное усилие порой не менее практично, чем умение собраться.

Разумеется, пять секунд наклона головы не научат вас автоматически устанавливать границы на работе или вовремя прекращать бессмысленные споры. Психологическое изменение не следует из растяжки напрямую. Но упражнение способно стать маленькой тренировкой другого навыка - замечать сигналы собственного тела и принимать решение не по принципу «надо сильнее», а по тому, что действительно происходит. Это наблюдение может оказаться полезным и вне гимнастики, если вы сознательно перенесёте его в повседневные дела.

Попробуйте один раз прямо сейчас, если движение вам подходит. Сядьте устойчиво, мягко наклоните голову вправо, остановитесь на комфортной границе и вернитесь в центр. Затем повторите влево. Ничего не нужно терпеть, доказывать или доводить до максимума. Заметьте разницу между мыслью «я могу ещё» и вопросом «а нужно ли сейчас?». Иногда ответы совпадают, иногда - нет. И это совершенно нормально.

В гончарной мастерской тот мужчина сделал вторую попытку. На этот раз чашка получилась кривоватой, зато не сложилась пополам. Он смотрел на неё с осторожным уважением: вещь наконец начала слушаться рук именно тогда, когда руки перестали её побеждать. Нам с вами пока не нужна чашка. Достаточно того, что первое знакомство с движениями шеи закончится без соревнования с самим собой. А в следующей части книги мы постепенно встанем со стула - не потому, что сидеть стыдно, а потому, что тело умеет гораздо больше, если дать ему посильную работу.

ЧАСТЬ II. МЕЖДУ ДИВАНОМ И ЧАЙНИКОМ

Глава 7. Пока никто не смотрит

Марина замерла с рукой на бедре, словно её застали за чем-то неприличным. В дверях кухни стоял взрослый сын и смотрел с искренним недоумением. Она всего лишь наклонилась в сторону - медленно, осторожно, как показывали в коротком ролике. «Ты что, потеряла?» - спросил он. Марина выпрямилась быстрее, чем следовало, и сообщила, что проверяет, не течёт ли батарея. Батарея находилась в другой комнате, но сын не стал уточнять.

Когда дверь за ним закрылась, Марина рассмеялась. Не очень весело, скорее от неожиданности. Ей было сорок восемь, она управляла отделом из двенадцати человек, спокойно выступала на совещаниях и могла настоять на своём в споре с подрядчиком. Однако два простых движения у кухонного окна вдруг показались ей чем-то, за что нужно оправдываться. Как будто начинать заботиться о теле дозволено только тем, кто давно занимается спортом и умеет делать это красиво.

В этой неловкости нет ничего особенно редкого. Взрослые люди нередко стесняются выглядеть начинающими - не только на тренировках. Вспомните, как трудно бывает произнести первые слова на иностранном языке, даже когда вы точно знаете перевод. Или как человек впервые идёт на танцы, а затем десять минут завязывает шнурки, лишь бы не оказаться в центре зала. Мы не обязательно боимся самого занятия. Иногда нас больше смущает мысль, что кто-то увидит нас в процессе обучения.

Но вернёмся на кухню. Здесь начинается вторая часть нашей книги: теперь придётся встать. Не ради спортивного рекорда, а чтобы открыть телу новый, вполне привычный способ движения. Сегодня это мягкие наклоны туловища в стороны. Место им найдётся где угодно, где есть немного свободного пространства и устойчивый пол. Коврик, тренер и торжественное объявление семье не требуются.

Представьте, как часто мы наклоняемся в быту: достаём что-то с нижней полки, подбираем упавшую перчатку, тянемся за предметом чуть в стороне. Во многих таких ситуациях двигаются и ноги, и таз, и корпус. Боковой наклон помогает отдельно познакомиться с движением туловища вправо и влево. Это упражнение относится к мягкой тренировке гибкости: оно предполагает небольшую комфортную амплитуду, а не стремление растянуться любой ценой.

В рекомендациях британской NHS его называют sideways bend и используют для поддержания подвижности нижней части спины.

Попробуйте, если стоять вам удобно и нет медицинских ограничений для такого движения. Встаньте на ровный нескользкий пол, расположите стопы примерно на ширине таза. Руки свободно опустите вдоль тела. Не нужно вытягиваться по стойке смирно: достаточно устойчивого положения, в котором вы не задерживаете дыхание и не напрягаетесь ради красивой позы.

Медленно проведите левой ладонью вниз по наружной стороне левого бедра, позволяя туловищу слегка наклониться влево. Представьте, что ладонь просто скользит по ткани брюк. Не разворачивайте грудь вперёд или назад и не пытайтесь достать до колена. Дойдите лишь до того места, где движение остаётся приятным или нейтральным. На противоположной стороне туловища может ощущаться лёгкое натяжение. Задержитесь примерно на две секунды, затем неторопливо выпрямитесь. Теперь то же самое вправо. В методике NHS предлагается по три таких наклона в каждую сторону.

На практике важнее не то, как низко опустилась ладонь, а то, сохранили ли вы контроль. Если вам приходится пружинить, заваливаться вперёд, резко выпрямляться или хвататься за мебель, уменьшите амплитуду. Колени можно оставить мягкими, без намеренного сильного сгибания. Взгляд направьте перед собой, шею не выворачивайте вслед за движением. Дышите спокойно. Если появляется боль, головокружение или ощущение неустойчивости, остановитесь.

Если стоять трудно или есть риск падения, не пытайтесь выполнить именно этот вариант только ради галочки. Можно отказаться от упражнения и подобрать с медицинским специалистом подходящее движение сидя. При заболеваниях позвоночника, недавней травме, операции, выраженной боли или других состояниях, вызывающих сомнения, сначала стоит уточнить, допустимы ли боковые наклоны. Даже самое простое упражнение перестаёт быть простым, когда человек вынужден его терпеть.

Возможно, теперь вы удивитесь: зачем вообще рассказывать о том, как неловко Марине перед сыном, если речь идёт всего лишь о наклонах? Потому что иногда физическая инструкция занимает минуту, а решение попробовать её - неделю. Наше отношение к чужому взгляду способно вмешиваться даже в самые будничные дела. Кто-то не идёт гулять быстрым шагом, опасаясь выглядеть смешно; кто-то не начинает зарядку при домашних, потому что обязательно услышит: «О, у нас тут спортсмен!» Шутка может быть доброй, но желание исчезнуть из комнаты от этого не всегда уменьшается.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.