

# Гимнастика Хаду

Сегодня мы освоим с теми, кто заинтересовался разработанной мной гимнастикой Хаду, еще несколько упражнений, и теперь в вашем арсенале их будет уже восемь. Даже этого минимума вполне достаточно, чтобы не только укрепить свой мышечный корсет, а значит, справиться со многими проблемами с позвоночником (в том числе с грыжами дисков, искривлениями позвоночника), но и нормализовать работу всех органов и систем своего организма. Правда, такой эффект можно получить только в случае соблюдения правил тренировки. О них я уже рассказывал ранее, но напомню еще раз. Главное — это, конечно же, регулярность занятий: в идеале через день. Делая упражнения, не спешить, все движения выполнять плавно и размеренно. Следить за тем, чтобы напрягались мышцы тех частей тела, которые в данный момент работают. Вдох делать через нос, а выдох — через рот, как в трубочку, но воздух в себе не запирайте, пусть он произвольно, спокойно и медленно выходит из легких. И последнее. Прислушайтесь к себе: устали — отдохните, не можете как следует напрячь мышцу — поработайте вполсилы, трудно поначалу выполнять рекомендованное число повторов упражнения — делайте их пока меньше. Просто занимайтесь регулярно, и в итоге всё у вас получится.

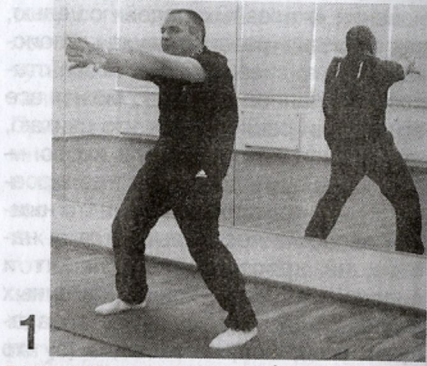
А теперь новые упражнения гимнастики Хаду.

## 1. «Растяжка холки»

Обращали ли вы внимание, как у некоторых женщин после 40 лет появляется солевая шишка на спине, там, где соединяются шея и грудной отдел позвоночника? В народе ее называют «холка». Звучит ненаучно, но понятно. Главная причина этой неприятности — нарушение, точнее, замедление обмена веществ. Лучшее лекарство — профилактика. Но если неприятность уже случилась, можно с ней справиться с помощью специального упражнения.

Оно, кстати, вообще полезно для верхнего отдела позвоночника. Этот отдел уже успел поработать в предыдущих упражнениях, о которых я рассказывал в прошлом номере, теперь попробуем его растянуть.

Очень интересное упражнение. Ноги шире плеч. Стопы, как обычно, параллельны. Спину скрутили дугой. Копчик поджат. Руки и лопатки тянем вперед, растягивая зону между лопатками. Ладони вывернуты наружу (фото 1). Делаем небольшое движение руками вверх-вниз. Затылок



1

потянули назад и зафиксировали. Шея напряжена. Задача — почувствовать, как растягиваются мышцы и печет у основания шеи. Это мертвая зона у всех нас, которая никогда не работает. Если не удалось почувствовать эту зону сразу, опустите руки чуть ниже. Главное, продолжайте тянуть их от себя. Поиграйте немного руками вверх-вниз и найдите нужное положение. Когда почувствуете его, продержитесь в таком состоянии минуту-две. Этого достаточно.

Мышцы прогреются, растянутся. Проблемная зона получит дополнительный приток крови. Обмен веществ активизируется. Нервные окончания в какой-то мере восстановят свою чувствительность, и вы наконец почувствуете свою «холку». Это хорошо!

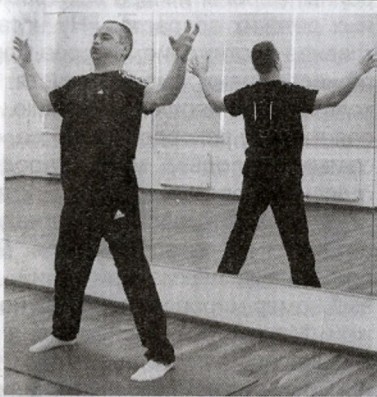
## 2. «Дыба вертикально»

Теперь вертикальная растяжка позвоночника. На глубоком вдохе тянемся вверх лопатками, плечами и руками, угол между руками около 90° (фото 2а).

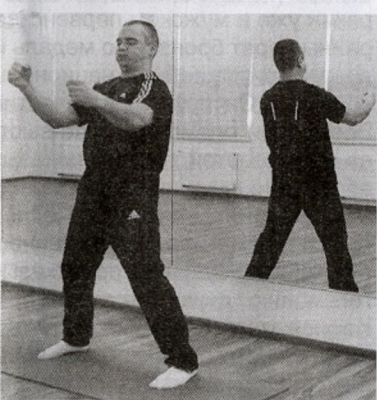
Это не простое поднятие рук вверх. Руками надо тянуться. И лопатками тоже. Представьте, что к рукам привязаны канаты, растягивающие вас. Вы сопротивляетесь, напрягаетесь, но внешнее воздействие пока гораздо сильнее. Поэтому вас растягивают с силой.

Растянувшись максимально, заканчиваем вдох и начинаем медлен-

2а



2б

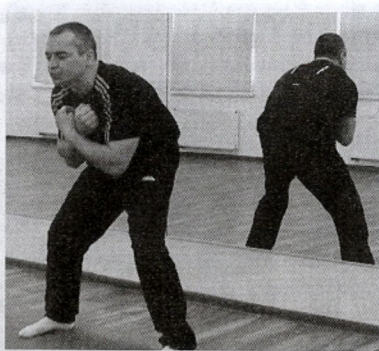


2в

ный выдох (фото 2б и 2в) губами. Приступайте к нему сразу же, как только начнете опускаться. Запирать воздух и натуживаться нельзя. Теперь побеждаете вы. Сила на вашей стороне. Вы тянете эти канаты к груди с силой. Руки постоянно напряжены. Мышцы пресса также напряжены.

В конечной фазе движения (фото 2г) руки скрещены на груди, но к груди не прижимаются. Копчик поджат. Очень похоже на положение человеческого эмбриона. Но вы не расслаблены, а полностью напряжены. Представьте себя мощным комком или сгустком мышц, силы и энергии.

2г



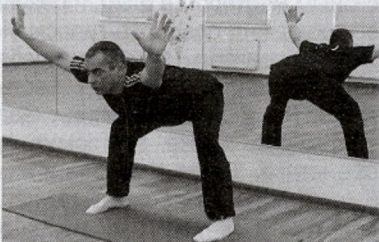
Из этого положения, не расслабляясь, начинаем обратное движение. Человек привык работать циклично, поэтому в крайних фазах движения всегда будет соблазн расслабиться. Но на тренировке работать надо по-другому. Расслабляться в крайних точках нельзя. В Хаду нет преимущественных фаз движения. Каждый момент движения одинаково важен. Поэтому стараемся! Повторим это упражнение 6—8 раз.

## 3. «Дыба горизонтально»

Это мощное и сильное упражнение, поэтому, если есть межпозвоночные грыжи или протрузии, будьте осторожны. Наклоны в пояснице могут быть болезненны. Не спеша, мягко попытайтесь выполнить наклон. Если появится боль, исключите упражнение из комплекса. Позднее, когда спина укрепится, можно будет к нему вернуться.

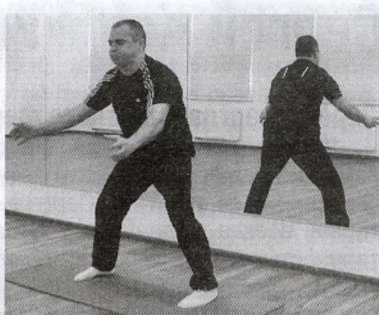
На вдохе — легкий присест, наклоняем корпус вперед и тянемся руками (фото 3а). Спину горбатить нельзя. Позвоночник прогибается, как на фото. Наклон туловища почти до горизонтального уровня. Голову не ронять. Смотрим вперед, а не в землю. Линия изгиба позвоночника должна быть похожа на седло. Руки прямые и с напряжением тянутся вперед и вверх. Угол между руками около 90°.

3а

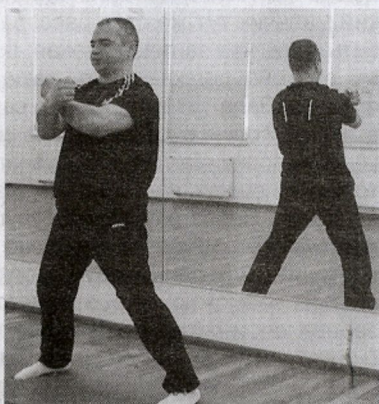


Выдыхая губами, приподнимаем туловище (фото 3б) и начинаем скрещивать руки перед грудью (фото 3в). Выполняется с напряжением. На выдохе не тужиться! Воздух не запирайте!

3б



3в



3г



В последней фазе (фото 3г) руки держим у груди, как эмбрионы, но к груди не прижимаем. Заканчиваем глубокий выдох и скручиваемся. Позвоночник изогнут дугой, копчик поджат. Руки и пресс напряжены.

Теперь наиболее сложное: не расслабляя рук и пресса, начинаем движение в обратном направлении. Это должно быть мощно, сильно и красиво. Мы привыкли, что в конце любого цикла движения обязательно присутствует момент расслабления. Здесь расслабления быть не должно. Все повторы данного упражнения, которые вы способны сделать, должны выполняться с напряжением. Если устали, лучше отдохните и вообще ограничьтесь тем, что вы сделали, до следующего раза. Когда вы станете достаточно тренированными, то сможете выполнять это упражнение по 6—8 раз.

Звиад АРАБУЛИ