

Анатолий Ситель

Ария для СПИНЫ

**Авторская программа
против боли в суставах**

Москва
Издательство «АСТ»

УДК 616.711-085.825
ББК 54.18
С-41

Ситель, Анатолий.

С-41 Ария для спины. Авторская программа против боли в суставах / Анатолий Ситель. — Москва : Издательство АСТ, 2015. — 240 с.

ISBN 978-5-17-090765-6 (Обл.)
ISBN 978-5-17-090416-7 (7Бц)

Позвоночник — источник жизненной активности и долголетия, ведь через него идут сигналы и нервные импульсы-команды ко всем органам! Поэтому сохранение позвоночника — первоочередная задача для каждого человека.

В этой книге профессором Анатолием Сителем описана уникальная авторская методика самоисцеления, позволяющая при помощи лечебных поз-движений ликвидировать боль в позвоночнике и суставах, восстановить их подвижность и гибкость. В основе метода лежит расслабляющее воздействие на спазмированную мышцу или группу мышц, которые непосредственно связаны с источником боли — отделом позвоночника или суставом.

Если вы хотите восстановить жизненные силы и избавиться не только от болей в позвоночнике и суставах, но также от головных и сердечных болей, нарушений сердечного ритма и головокружений, сбоев в работе органов пищеварения, а также других хронических недугов — прежде всего восстановите здоровье позвоночника.

УДК 616.711-085.825
ББК 54.18

ISBN 978-5-17-090765-6 (Обл.)
ISBN 978-5-17-090416-7 (7Бц)

© Ситель А., 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Слово главного редактора	10
ВВЕДЕНИЕ	16

ЧАСТЬ I

САМОЕ ВАЖНОЕ О СТРОЕНИИ ПОЗВОНОЧНИКА

Исцеляющие движения: расслабление вместо напряжения.	38
Позвоночник начинается с ног	43
Как снять усталость с ног	44
Бег нам добавляет килограммы	45
О вреде наклонов вперед	47
Как правильно поднимать предметы с пола	48
Как правильно поднимать и перемещать тяжести	50
Трагедия по недомыслию: паралич занемевшей руки ..	54
Ночь без боли: как проснуться здоровым	55
Особо опасные положения тела во сне	57
Осторожно: храп!	58
Утро без зарядки — лучший рецепт бодрости	59

Факторы, вызывающие заболевания позвоночника . . .	61
Остеохондроз и грыжи межпозвонковых дисков: операции можно избежать	67

ЧАСТЬ II

ГИМНАСТИКА БУДУЩЕГО

Лечебные позы-движения для общего расслабления . . .	76
Поза-движение № 1	76
Поза-движение № 2	77
Поза-движение № 3	78
Поза-движение № 4	78
Поза-движение № 5	79
Поза-движение № 6	80
Поза-движение № 7	80
Поза-движение № 8	81
Поза-движение № 9	82
Поза-движение № 10	84
Поза-движение № 11	85
Поза-движение № 12	86
Поза-движение № 13	87
Поза-движение № 14	88
Поза-движение № 15	88
Поза-движение № 16	88
Поза-движение № 17	89
Лечебные позы-движения для расслабления мышц спины	90
Поза-движение № 1	90
Поза-движение № 2	91
Поза-движение № 3	91

ЧАСТЬ III

ЛЕЧЕБНЫЕ ПОЗЫ-ДВИЖЕНИЯ. МЕТОД СИТЕЛЯ

Пояснения: как применять метод самостоятельного избавления от болей в разных отделах позвоночника и суставах	93
Лечебные позы-движения при болях в области поясницы	97
Лечебные позы-движения для расслабления мышц поясницы	98
Лечебная поза-движение для расслабления боковой мышцы поясницы	99
Лечебные позы-движения при болях в пояснице, усиливающих при сгибании туловища вперед	100
Лечебная поза-движение при болях в пояснице, усиливающих при наклоне туловища в сторону.	102
Опасные движения при болях в пояснице	104
Лечебные позы движения при болях в грудном отделе позвоночника	105
Лечебная поза-движение при болях в среднегрудном отделе позвоночника, усиливающих при наклоне туловища вперед	106
Лечебная поза-движение при болях в верхнегрудном отделе, усиливающих при наклоне туловища вперед.	107
Лечебная поза-движение при болях, усиливающих при поворотах туловища в нижнем, среднем и верхнегрудном отделах позвоночника.	108
Лечебная поза-движение при болях, усиливающих при наклоне в сторону в нижнем, среднем и верхнегрудном отделах позвоночника.	110

Лечебная поза-движение при болях при разгибании в грудном отделе позвоночника	113
Лечебная поза-движение при болях в ребрах в верхнегрудном отделе позвоночника	114
Лечебная поза-движение при болях в сочленении грудины с ключицей.	115
Лечебные позы-движения при болях в шейном отделе позвоночника	116
Лечебные позы-движения при болях, усиливающих при поворотах в нижнешейном отделе позвоночника	117
Лечебная поза-движение при болях, усиливающих при поворотах в нижнешейном и верхнегрудном отделах позвоночника	119
Лечебная поза-движение при болях, усиливающих при разгибании в нижнешейном отделе позвоночника	120
Лечебная поза-движение при болях, усиливающих при поворотах в нижнешейном отделе позвоночника	122
Лечебная поза-движение при болях в нижнешейном отделе, усиливающих при наклоне в сторону	123
Лечебная поза-движение при болях в средне- и нижнешейном отделах позвоночника, усиливающих при наклоне в сторону.	124
Лечебная поза-движение при болях, усиливающих при разгибании в нижнешейном отделе позвоночника	125
Лечебная поза-движение при болях, усиливающих при разгибании в средне- и нижнешейном отделах позвоночника	126
Лечебные позы-движения при болях в руках и плечевом поясе	128
Лечебная поза-движение при болях в пальцах кисти	128

Лечебная поза-движение при болях в предплечье и вращениях кисти наружу и внутрь	129
Лечебная поза-движение при болях в плечевом суставе при отведении руки в сторону.	130
Лечебная поза-движение при болях в плечевом суставе при отведении руки за спину.	131
Лечебные позы-движения при болях в плече при отведении руки в сторону.	132
Лечебные позы-движения при болях в плече при заведении руки за спину.	134
Лечебная поза-движение при болях спереди и в боковой части шеи	136
Лечебная поза-движение при болях в верхней части грудной клетки в области срединной линии.	136
Лечебная поза-движение при болях в верхнелопаточной области	138
Лечебная поза-движение при болях, усиливающих при разгибании кисти	138
Лечебная поза-движение при болезненности поворота кисти.	140
Лечебная поза-движение при болях, усиливающих при сгибании кисти	141
Лечебные позы-движения при болях в крестце	143
Поза-движение № 1	143
Поза-движение № 2	144
Лечебные позы-движения при болях в тазовом поясе и ногах.	145
Лечебная поза-движение для расслабления мышц тазового дна	145
Лечебная поза-движение при болях спереди в верхней части бедра	146
Лечебная поза-движение при болях по внутренней поверхности бедра при отведении ноги в сторону.	147

Лечебная поза-движение при болях по наружной поверхности бедра при отведении ноги в сторону.	148
Лечебная поза-движение при болях в подколенной ямке, по наружной поверхности бедра при отведении ноги в сторону.	149
Лечебные позы-движения при болях в бедрах	150
Лечебная поза-движение при болях по передней поверхности бедра	150
Лечебные позы-движения при болях в верхней внутренней части бедра	151
Лечебные позы-движения при болях в стопах	152
Лечебная поза-движение при болях в пальцах ноги	152
Лечебная поза-движение при болях при разгибании стопы и пальцев ноги.	154
Лечебная поза-движение при болях в середине стопы	155
Лечебная поза-движение при болях в пятке при сгибании пальцев ноги	156
Позвоночник и головная боль	157
Лечебные позы-движения для снятия головной боли	158
Позвоночник и боли в области сердца.	166
Лечебные позы-движения для снятия болей в области сердца.	168
Позвоночник и легкие — как правильно дышать	177
Специальные дыхательные упражнения при заболеваниях легких	181
Лечебные позы-движения при болезнях легких	192
Лечебные позы-движения для расслабления связочно-сухожильного комплекса легких и средостения.	196

ЧАСТЬ II

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Позвоночник и лишний вес	198
Решили бросить курить? — Не спешите!	202
Как необходимо питаться	203
Позвоночник и спорт	205
Упражнение для укрепления приводящих мышц плеча . .	208
Упражнение для укрепления двуглавой мышцы плеча. . .	210
Упражнение при болях в коленных и тазобедренных суставах для расслабления икроножных мышц	211
Как уберечь позвоночник в быту	212
Основные вопросы, которые задают пациенты	214
Позвоночник и гравитация	215
Лечение позвоночника другими методами.	225



Слушайте передачу «Посоветуйте, доктор!» на канале «Радио России». Передачу ведет главный редактор издательства «Метафора» Ольга Копылова. В прямом эфире вы сможете задать вопросы лучшим российским специалистам в различных областях медицины и получить у них заочную консультацию.

Программа «Посоветуйте, доктор!» выходит по субботам с 13:10 до 14:00 по московскому времени.

ДВ 261 кГц (1149 м)

СВ 873 кГц (343,6 м)

УКВ 66,44 МГц

FM 97,6 МГц (Москва)

СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Движение — это жизнь. С этим хорошо известным утверждением не поспоришь. Старение и угасание организма начинаются с ограничения подвижности. Поэтому за возможность передвигаться нужно бороться и драться как за самую жизнь. В любом случае, если даже человек перенес тяжелую травму или заболевание и был надолго прикован к постели, — его спасение в восстановлении двигательной активности.

Почему так часто, по статистике, пожилые люди умирают после перелома шейки бедра? Именно из-за

длительного вынужденного пребывания в постели без движения.

В живой природе звери и птицы, лишённые возможности передвигаться, погибают. И человеческий мозг запрограммирован так же: длительная неподвижность воспринимается им как непригодность к жизни, срабатывает программа на самоуничтожение. Поэтому после травм и любых заболеваний нужно во что бы то ни стало и как можно быстрее восстанавливать утраченную двигательную активность, причем полноценную.

Малоподвижный образ жизни делает нас хронически больными людьми.

В своей книге доктор медицинских наук, профессор, Заслуженный врач Российской Федерации Анатолий Болеславович Ситель знакомит читателя со своей уникальной, не имеющей аналогов методикой самоисцеления, позволяющей с помощью оригинальных статических упражнений, или как их правильнее было бы назвать «специальных лечебных поз-движений», самостоятельно избавиться от болей в разных отделах позвоночника и суставах и восстановить их гибкость и подвижность без лекарств и операций.

Занимаясь по системе профессора Сителя, человек создает такие благоприятные условия, при которых организм быстро самовосстанавливается и становится жизнеспособным и активным. Автор книги делает парадоксальный вывод: однообразная физическая нагрузка современного человека, практически любой спорт и физкультура, и даже вошедшая в привычку утренняя зарядка и бег, приводят к тяжелым последствиям и вызывают заболевания и деформации позвоночника и суставов! К примеру, вместе с мышцами живота, рук, ног, которые

мы укрепляем при обычной физической нагрузке, мышцы спины повышают свое тоническое напряжение и приобретают чрезмерную, порой даже каменистую плотность, выпрямляя физиологические изгибы позвоночника и деформируя его. А ведь именно через позвоночник идут сигналы и нервные импульсы-команды ко всем жизненно важным органам!

Автор книги предлагает читателю оригинальное решение задачи укрепления здоровья и поддержания организма в хорошей форме: основой физических упражнений, исцеляющих человека и поддерживающих его, должно стать воздействие прежде всего на скелетные мышцы. И воздействие это должно быть расслабляющим!

Оказывается, после максимального напряжения определенной мышцы или группы мышц против сопротивления в течение 9–11 секунд, когда сокращаются все мышечные волокна, возникает фаза абсолютного молчащего периода, когда мышца не способна сократиться вообще, ни при каких усилиях с нашей стороны. Такая фаза покоя длится 6–8 секунд.

И за это короткое время у человека возникает уникальная возможность чуть-чуть растянуть эту мышцу и тем самым увеличить амплитуду движения сустава или позвонка, с которым она связана, а проще говоря, освободить сустав или позвонок от мышечного спазма. Сустав освобождается, обретая второе дыхание, после чего уходит отек и боль, восстанавливается нарушенное кровообращение.

Этот и ряд других физиологических принципов положены в основу 125 лечебных поз-движений профессора Сителя, описанных в этой книге. Лечебные позы-движения

проиллюстрированы фотографиями, снабжены понятными, доступными и простыми комментариями. В книге описано большое количество вариантов возникновения болей в разных отделах позвоночника, суставах и мышцах рук и ног. На фотографиях участки боли и болевые точки специально помечены, что поможет читателю быстро сориентироваться по своей боли и использовать ту или иную лечебную позу для снятия или ослабления боли именно в его случае.

Метод профессора Сителя позволит вам справиться с болями в позвоночнике и суставах естественным путем, без лекарств и операций. А систематические занятия по предложенной методике вернут позвоночнику и суставам подвижность и гибкость за короткий срок.

Хотелось бы подчеркнуть, что представленные в книге лечебные позы-движения не только избавляют человека от боли, но и восстанавливают симметрию позвоночника, возвращают жизненные силы, что, в конечном счете, обеспечивает каждому здоровье и долголетие. Ведь именно здоровье позвоночника определяет жизненный потенциал человека, именно от состояния и здоровья позвоночника напрямую зависит правильное функционирование всех жизненно важных органов, которые с ним непосредственно связаны. Профессор Ситель пишет в своей книге так: *«Позвоночник — это первая скрипка в оркестре под названием человеческий организм»*. Именно это утверждение легло в основу всей книги. *Потому что позвоночник — это основная мелодия, к которой прислушивается и по которой настраивается весь организм.*

Автор книги рекомендует читателю использовать предложенные лечебные позы-движения (прежде всего

на общее расслабление различных групп мышц) не только для снятия боли, но и в целях профилактики заболеваний позвоночника и суставов, а также в целях эффективного оздоровления организма в целом и укрепления его защитных сил.



ВНИМАНИЕ! В книге «Гимнастика для внутренних органов», которая является продолжением книги «Соло для позвоночника», Анатолий Ситель знакомит читателя еще с одной своей оригинальной разработкой, которой сможет воспользоваться каждый читатель — гимнастикой для внутренних органов.

Эта уникальная гимнастика поможет наладить работу печени, желудка, кишечника, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, сердца и сосудов, значительно улучшить их функциональное состояние. Читатель быстро почувствует прилив жизненных сил, отметит исчезновение одышки, головных и сердечных болей. Специальные упражнения нормализуют функционирование различных органов и систем: наладится пищеварение, прекратятся запоры, понизится уровень сахара в крови, стабилизируется кровяное давление. Гимнастика способствует устранению застойных явления в малом тазу, активизирует половые функции у мужчин и женщин. Данная гимнастика — мощное профилактическое средство, препятствующее развитию во внутренних органах различных патологических процессов и заболеваний. Методика является оригинальной разработкой А. Б. Сителя и публикуется впервые.



Книга Анатолия Сителя «Гимнастика для внутренних органов» уже вышла из печати. Спрашивайте книгу в книжных магазинах. Подписаться на это издание можно весной и осенью по каталогу Роспечати в любом почтовом отделении России.

*Будьте здоровы!
Ольга Копылова*

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ольга Копылова', with a horizontal line extending to the right.