

Стивен Риппл



ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК

как самостоятельно
освободиться от болей в спине



Стивен Риппл
Здоровый позвоночник.
Как самостоятельно
освободится от болей в спине

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40643708

*Здоровый позвоночник. Как самостоятельно освободиться от болей в спине. / Риппл С.: Весь; Санкт-Петербург; 2016
ISBN 978-5-9573-2904-6*

Аннотация

Старинная мудрость гласит: лучше предотвратить, чем лечить. Эту народную мудрость можно с успехом применить и в том случае, когда речь идет о проблемах с позвоночником. Книга Стивена Риппла посвящена методам лечения и профилактики боли в спине, базирующимся на энергетической медицине. Автор считает, что боль в позвоночнике может быть результатом не только физических проблем, но и проблем эмоциональных и ментальных. Согласно методике доктора Риппла, позвоночник является центральной осью, вокруг которой выстроено все человеческое тело. Автор предлагает упражнения и лечебные техники, направленные на восстановление «баланса» в позвоночнике – они просты, безопасны и легки в применении на практике. «Сбалансированный» позвоночник сделает ваше

тело крепче, возрастет выносливость, вы будете полны сил, перестанете чувствовать усталость и «груз» собственных лет. И самое главное – вы оберете долгую молодость тела и здоровье органов. Методы Стивена Риппла – для всех, кто уже страдает от тех или иных проблем с позвоночником, и для тех, кто хотел бы заранее обезопасить себя от их появления и готов ради этого пожертвовать частью своего свободного времени и приложить некоторые усилия. *Ранее книга выходила под названием «Лечение позвоночника: научитесь жить без боли в спине».*

Содержание

Предисловие переводчика	11
Слова признательности	20
Введение	22
Часть первая	31
Глава 1	32
Позвоночник: проектный план	32
Мышцы и движение	42
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Стивен Риппл

Здоровый позвоночник.

Как самостоятельно

освободиться от

болей в спине



ЗДОРОВЫЙ
ПОЗВОНОЧНИК

Stefan Rippel

«Healing Your Spine: Learn to Live Without Back Pain»

Перевод с английского *Е. Г. Демидовой*

Оформление обложки *Н. И. Ананьевой*

Великобритания, издательство «O Books» (John Hunt Publishing Ltd., The Bothy, Deershot Lodge, Park Lane, Ropley, Hants, SO24 0BE, UK), издается по лицензии, выданной O Books, при содействии «Mediana Agency», Россия.

© 2008 Stefan Rippel.

© Издание на русском языке, оформление.



Дорогой Читатель!
Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего

издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: www.av-z.ru

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a large, flowing initial 'P' followed by several connected loops and a final horizontal stroke.

Пётр Лисовский

Предисловие переводчика



Со стороны издателя было бы неправильно и, пожалуй, нечестно по отношению и к будущим читателям, и к самому автору назвать книгу Стивена Риппла уникальной. Она, скорее, «одна из многих в ряду книг оздоровительной тематики». И это совсем не плохо! Уже сам факт, что у перевод-

чика появилось желание написать к ней предисловие, говорит о многом – значит, книга не оставила меня равнодушной и заставила задуматься о каких-то очень важных вещах. (Поверьте, такое случается далеко не всегда, особенно если приходится иметь дело со столь специфической тематикой.)

Подумайте, вспомните, сколько «уникальных», «революционных», «авторских», «новаторских» и даже «тайных»¹ методик оздоровления за последние 10–20 лет входило в моду. Но ажиотаж, вызванный появлением очередной «панацеи», быстро спадал, мода, как ей и положено, устаревала уже к следующему сезону, а сами «уникальные» методики отправлялись в архив. Книгу, которую вы сейчас держите в руках, явно ожидает иная судьба. Она не наделает большого шума в обществе, но тот, кто однажды последует рекомендациям автора, вероятнее всего, постарается придерживаться заданного курса на протяжении многих лет. Ведь в определенном смысле это книга о вечных ценностях.

Скажите, много ли вы встречали на своем жизненном пути людей, которым бы не хотелось быть здоровыми? Или тех, кто не желал бы здоровья своим родным и близким? «Желаю здоровья и счастья» – эти слова мы пишем во всех поздравительных открытках («мэйлах», «эсэмэсках» и т. п.). Даже само слово, которым мы приветствуем друг друга при встрече, – «здравствуйте» – несет в себе пожелание здоровья. Вот

¹ Неужто вы уже забыли «тайную диету российских политиков»? – *Здесь и далее*

только как обстоят наши дела в действительности?.. Увы, совсем не так хорошо, как нам бы того хотелось. Но почему?

Пожалуй, стоит задать еще один вовсе не риторический вопрос. Часто ли вы становитесь свидетелем или участником примерно такого диалога:

– Привет. Как здоровье?

– Здоровье? Да откуда ему взяться?..

И если вы не покривите душой, то, скорее всего, ответите: «Часто!»

В том и беда, что очень многие из нас относятся к здоровью как к манне небесной, которая сама должна пролиться на наши головы по велению каких-то неведомых высших сил, – и верят в возможность оздоровления соответственно, то есть не больше, чем в эту самую никем не виданную манну. Но сейчас у вас есть прекрасный шанс узнать, откуда берется здоровье. Только для этого вам придется не просто прочитать то, что написал Стивен Риппл, но и последовать его советам на практике.

Несмотря на то, что книга «Исцеление позвоночника» выходит в серии «Энергетическая медицина», она вполне могла бы дополнить другую серию из тех, что выпускает наше издательство, – «Медицина намерения: практика». Ведь это не столько экскурс в мир теоретических обоснований так называемых альтернативных методов лечения (хотя и здесь не обошлось без вездесущего кота Шредингера), сколько прекрасное практическое пособие, представляющее ценность

для очень широкого круга людей. А точнее, для всех, кто уже страдает от тех или иных затрагивающих позвоночник проблем, и для тех, кто хотел бы заранее обезопасить себя от их появления и готов ради этого пожертвовать частью своего свободного времени и приложить некоторые усилия. Заметьте, я не говорю о том, что эта книга нужна всем и каждому Потому что, говоря словами самого Стивена Риппла, «любая информация <...> не стоит и ломаного гроша до тех пор, пока мы постигаем ее умозрительно», так что ценность и актуальность прочитанного будет прямо пропорциональна вашей способности к реальным действиям.

Однако верно и обратное: результаты, которых вы добьетесь на практике, будут зависеть от того, насколько осмысленными и осознанными станут ваши действия, а значит, и от того, насколько внимательно и вдумчиво вы изучите теоретический материал. Всякий раз, когда мне в руки попадает «книжка с картинками», в которой описана какая-либо оздоровительная методика, на ум приходит сцена из старого отечественного фильма «Золушка». Та, где добрая фея постепенно преображает свою милую крестницу. Вот она «наколдовала» из тыквы карету, и охваченная восторгом Золушка совсем уже готова мчаться во дворец, на что рассудительная фея замечает: «Подожди, глупенькая! Ну как можно ехать в карете без коней?» Вы, конечно же, помните, что было дальше: выяснилось, что кони не повезут карету без кучера, а во дворец нельзя явиться в том же платье, в котором ты

только что подметала двор и начищала сковородки... Позвольте и мне на минуточку стать для вас такой же «доброй феей» и предупредить, что книгу Стивена Риппла не стоит осваивать «со середины», даже если вам уже очень хочется немедленно последовать примеру девушки на фотографиях, иллюстрирующих ее вторую – практическую – часть. Во-первых, описанные в ней физические упражнения только на первый взгляд кажутся простыми, и к их выполнению необходимо морально подготовиться. А, во-вторых, не получив хорошей порции теории и не познакомившись с идеологическими обоснованиями, которые приводит автор в пользу здорового образа жизни вообще и «своей методы» в частности, вы рискуете через неделю-другую забросить занятия и посвятить высвободившиеся часы каким-то более интересным и практичным занятиям. И зачем вам тогда эта книга?..

Опасность состоит в том, что для многих читателей камнем преткновения может стать первая глава, посвященная вопросам анатомии. Как ни странно, но для большинства из нас анатомия еще в школе была одним из нелюбимых предметов. «Странно» – потому что по сути своей эта наука о каждом из нас. С младенчества мы жадно познаем мир. Вспомните, с каким энтузиазмом, с какой настойчивостью маленький ребенок ковыряет пальцем швы на тельце плюшевого медведя, чтобы узнать, какими такими «опилками» набита его голова. Ему интересно, что внутри у телефона, как устроены машины и даже из чего сделаны небо и облака.

Годы идут, ребенок постепенно превращается из любопытного карапуза в маленького разбойника, потом в несносного тинэйджера, и все это время он постоянно что-то развинчивает, разбирает на детали, рассматривает и пытается заново собрать. А потом приходит время изучать анатомию... и школяру почему-то становится «ни капельки не интересно». Ну разве что пылящийся в лаборантской скелет можно раздругой использовать, чтобы попугать девчонок. Да и для девочек-подростков анатомия ничуть не «ближе к телу». В результате, с грехом пополам написав итоговую контрольную, школьники забывают все выученное на уроках анатомии как страшный сон. А потом они становятся взрослыми, и уже к 30–40 годам незнание хотя бы элементарных основ анатомии и физиологии человеческого тела начинает самым скверным образом сказываться на состоянии их здоровья. Ведь если мы не представляем даже приблизительно, как оно устроено, то где уж нам понять, чего ему не хватает и чего оно от нас хочет, когда напоминает о себе то болью в плече, то колотьем в боку, то зудом в ухе. К сожалению, многие профессиональные врачи предпочитают держать пациентов в неведении относительно того, что именно и почему у них болит. Такая вот странная трактовка понятия «врачебная тайна». И все, что требуется от «профессионального больного», – это строго выполнять предписания (в основном вовремя принимать таблетки и ходить на уколы), не заниматься самолечением и надеяться на лучшее. То есть жить в ожидании все

той же манны небесной.

Увы, пассивное отношение к собственному здоровью уже давно вошло у нас в привычку. Возможно, еще и потому многие оздоровительные методики оказываются «недейственными» и «бесполезными». И все же попробовать пойти по стопам Стивена Риппла стоит! Даже если через первые 10–20 страниц вам придется пробиваться с боями. Да, я считаю себя обязанной предупредить читателей: в первой главе вам встретится множество незнакомых анатомических терминов. И я совершенно сознательно (а вовсе не «от лени») не стала давать к каждому из них пространного пояснения в сносках, поскольку их объем местами рисковал превысить объем самого авторского текста. Я полагаюсь на пылкость вашего ума, как и на то, что в случае, если вам что-то будет непонятно, вы самостоятельно заглянете в анатомический атлас, который без труда можно найти в Интернете, введя в поисковый браузер слова «анатомическое строение человека». (В конце концов, не так уж много людей читают сноски, даже когда их в книге видимо-невидимо.)

К счастью, это, пожалуй, единственное место в книге, на котором можно «споткнуться». В целом она вполне соответствует канонам научно-популярной литературы, а ненавязчивая интонация автора вызывает прямые ассоциации с закадровым текстом, звучащим в просветительских фильмах компании «BBC».

Еще одно ее несомненное достоинство в том, что это

книга, в которой нет ни строчки саморекламы. Думаю, тот, кто читал книги других зарубежных и отечественных «авторов-оздоровителей», уже догадался, что я имею в виду. Для остальных поясню: эта книга написана ни в коем случае не для того, чтобы увеличить количество желающих пройти курс лечения под непосредственным патронажем автора и тем самым помочь ему поправить собственное материальное положение. «Исцеление позвоночника» Риппла – это в прямом и в самом хорошем смысле самоучитель, благодаря которому можно добиться весьма неплохих результатов, не обращая за дополнительными консультациями к тому, кто его написал.

Уважения заслуживает и то, что автор не противопоставляет альтернативные и ортодоксальные методы лечения и не пытается столкнуть лбами сторонников нетрадиционной и классической медицины, хотя и упрекает последних в некоторой закоснелости взглядов. Более того, будучи квалифицированным специалистом в области лечебного массажа и опытным целителем, он настаивает на необходимости плодотворного взаимодействия целителя с профессиональными докторами, неоднократно повторяя, что это является и залогом безопасности для пациентов, и одним из ключей к успеху самого целителя.

Вы спросите меня, при чем тут «какие-то целители»? Об этом вы узнаете, прочитав третью, заключительную часть этой книги. Не буду забегать вперед, но попробую вас заин-

триговать и скажу, что это, пожалуй, самая удивительная и неоднозначная из всех трех ее частей. И знаете, что вызывает у меня самое большое изумление? То, что Стивен Риппл совершенно искренне верит, что вы, уважаемый читатель, действительно сумеете развить в себе все те способности и освоить все те умения, о которых он в ней рассказывает. Что ж, я тоже пожелаю вам удачи и расстанусь с вами с надеждой на то, что эта книга принесет вам максимум возможной пользы.

Слова признательности



Прежде всего я хочу сказать спасибо моей жене Магдалене за ее терпение и неустанную поддержку, благодаря которой я получил возможность написать эту книгу. Также я должен поблагодарить Аниту Кос, которая читала, вносила правку и время от времени дополняла книгу своими идея-

ми. Я выражаю признательность Тересии Пилер за грандиозную творческую работу, которую она проделала, создавая иллюстрации, и Мириам Карнер, согласившейся стать моделью для фотографий.

Моя особая благодарность обращена к Розалин Л. Брайер, потому что именно она привела меня на путь целительства.

И наконец, я говорю спасибо всем моим пациентам и ученикам за доверие, которое они мне оказывают, и за полученную благодаря им привилегию постоянно повышать уровень знаний в процессе нашей совместной работы.

Введение



Четырем из пяти взрослых людей в течение жизни так или иначе суждено узнать, что такое боль в спине, причем большинство из них будут страдать от ее неоднократных рецидивов. Тех, кому посчастливилось больше, она настигает от случая к случаю, но у тех, кто страдает от серьезных храни-

ческих дисфункций, боль постоянно усиливается. Ситуация ухудшается, по мере того как люди становятся старше. Однако боль в спине не только удел старшего поколения. Этому расстройству подвержены все возрасты; оно является индикатором, указывающим, что в организме произошел некий сбой, который вывел из равновесия его функции, и это одинаково может коснуться и ребенка, и взрослого, и пожилого человека.

Любая боль – это в первую очередь предупреждающий знак. Как только в работе организма происходит какое-то нарушение, мы получаем сигнал в форме боли. Такой же сигнал поступает к нам, когда мы пытаемся превзойти свои физические возможности, – например, если человек пытается при помощи левой руки как можно дальше оттянуть в сторону большой палец на правой руке. Задолго до того, как он по-настоящему покалечится, повредив суставную сумку, организм постарается остановить его при помощи мощного болевого ощущения, которое возникнет почти мгновенно. Тот же механизм заложен и в работе позвоночника, однако здесь боль, как правило, появляется не сразу, а в результате относительно долгой неправильной эксплуатации физического тела. Однажды организм откровенно и недвусмысленно сообщит вам о том, что ему совсем не нравится, что вы долгими часами, а то и днями напролет просиживаете за компьютером. Он заставит вас испытать дискомфорт в районе шеи, почувствовать тяжесть в плечах или совершенно неожидан-

но найдет на вас головную боль.

Нам следовало бы лучше осознавать, какие причины являются истинным источником боли в спине, какой бы характер она ни носила и где бы ни была локализована. Но, к сожалению, большинство из нас не имеют ясного представления о собственной физической оболочке. Признайтесь, смогли бы вы четко описать, какую форму имеет ваше тело, или ваши мысли на этот счет расплывчаты и смутны? Вы можете сказать, как чувствует себя сустав, соединяющий фаланги среднего пальца на вашей правой ноге? Вы можете ощутить, что происходит в двух маленьких суставчиках между четвертым и пятым поясничными позвонками? Или вы начинаете реально ощущать свое тело, только когда в какой-то его точке возникает боль? Если так, то для вас на первый план выходит задача усилить способность к самоосознанию. Кроме вас, нет другого «эксперта», который в решающий момент сможет подсказать, как вам прожить свою жизнь, не причинив себе вреда. Только вы можете сделать выбор: поддаться ли тенденции к саморазрушению и тем самым пустить свою жизнь прахом или пойти путем развития, который позволит в полной мере раскрыть ее потенциал.

Боль в спине – это, конечно же, физическое ощущение. Но мы должны принимать в расчет, что физическое тело – это всего лишь одна часть целостного человеческого существа. Кроме него существуют эмоциональное, ментальное и спиритуальное тела, и все они в равной степени важны и зна-

чимы. Многие расстройства, проявляющиеся в физическом теле, берут начало в нарушении равновесия при взаимодействии между разными ипостасями целостного «Я»; это можно понимать в том плане, что эмоции, так же как ментальные стереотипы, могут влиять на состояние и функционирование физического тела. Ощутимый эффект этого воздействия не обязательно бывает немедленным; в большинстве случаев проходит долгое время, прежде чем оно физически заявляет о себе, например, в форме проблем с позвоночником.

Вот вам пример того, как однажды случившаяся эмоциональная травма выливается в проблемы с позвоночником спустя 25 лет. Представьте себе здорового, простодушного маленького мальчика примерно трех лет от роду, который, сидя на полу в гостиной, играет с машинками, сделанными из спичечных коробков. Его папа, как обычно, приходит в это время с работы, и мальчик, побросав игрушки, радостно несется ему навстречу, чтобы заключить в объятия, – так же, как каждый день. Но, к несчастью, у папаши этот денек выдался ужасно тяжелым. Охваченный злостью и разочарованием, он не способен ответить взаимностью на проявление нежных чувств. Ему хочется скорее отделаться от сынишки, поэтому он отвечает грубо, нетерпеливым жестом велит ему уйти и сам поворачивается к нему спиной. Эти простые действия оказывают огромное эмоциональное воздействие на ребенка. Малыша шокирует то, что отец отверг его, тем более что с его точки зрения для этого не было никакой ви-

димой причины.

Эта эмоциональная рана запускает негативную программу в подсознании мальчика. Отныне определенные физические жесты, в нашем случае – руки, широко раскрытые для объятий, ассоциируются в нем с болью, связанной с пренебрежительным отношением со стороны тех, кого он любит. Если эта программа неоднократно подкрепляется, у мальчика постепенно разовьются стереотипные реакции на уровне мышечной системы, призванные защищать его от последующих эмоциональных травм. Уходящие корнями в подсознание, эти стереотипы с течением времени существенно ограничат эластичность и подвижность скелетных мышц в районе шеи и плеч. Мышцы будут оставаться напряженными, чтобы в любой момент отразить боль, как физическую, так и эмоциональную. Мышцы всегда ведут себя именно так. Такой способ приспособления ведет к ригидности мышц, которая в долгосрочной перспективе найдет физическое выражение в изменении осанки и, как следствие, обернется болью в спине. Или того хуже – приведет к дегенерации тканей. Это связано с тем, что состояние перманентного напряжения нарушает метаболические процессы в мышечных, хрящевых и костных структурах.

От боли в спине невозможно излечиться только с помощью психологического анализа, особенно в тех случаях, когда симптомы расстройства настолько серьезны, что находят свое физическое выражение в форме ярко выраженных бо-

левых ощущений. Но также от нее невозможно излечиться, направляя усилия лишь на преодоление физических симптомов, то есть исключительно с помощью лекарств и физиотерапии. Такой подход не позволяет воздействовать на эмоциональные травмы, которые часто не лежат на поверхности, а таятся где-то очень и очень глубоко. Чтобы одновременно удовлетворить и соматические, и психологические потребности, мы должны выявить, что соединяет между собой все вовлеченные в проблему элементы. Это связующее звено должно быть неотъемлемой частью физического, эмоционального и ментального тел. И этим связующим звеном является жизненная энергия, или витальность.

Что отличает загнившую ветку от цветущей? Почему живые ткани в организме одного человека разрушаются раньше, а в организме другого – намного позже? Чтобы найти ответы на эти вопросы, мы должны разобраться в сути понятия «витальность».

Единственный способ понять, что такое витальность и что она значит для нас, – ясно осознавать и сознательно воспринимать собственную жизненную энергию. Попытаться найти простое определение понятию «витальность» – затея безнадежная. Это все равно что попытаться описать вкус соли. Никто не поймет, что значит «солёный», не попробовав соль на язык. Чтобы испытать, что такое витальность, мы должны быть настолько гибкими и подвижными, насколько позволяет наш позвоночник. И если чей-то позвоночник скован и

ограничен в подвижности болью, сам этот человек точно так же будет ограничен в самовосприятии. Этот замкнутый круг можно разорвать, используя осознанность, – чтобы остановить распространение скованности и не позволить ей захватить новые участки тела, и физические упражнения – чтобы постепенно свести на нет ту скованность, что уже существует. Это усилит в нас способность к восприятию собственной витальности. Чтобы получить ключ, дающий доступ к источнику жизненной энергии, необходимо в первую очередь восстановить – насколько это возможно – то, что когда-то было нами утрачено или потеряно. Только этот процесс восстановления равновесия в самом себе дает человеку реальную возможность исцелить позвоночник.

Эта книга поможет читателю обнаружить и в полной мере раскрыть его собственный потенциал.

Из первой ее части вы для начала узнаете, как устроен человеческий позвоночник, и какие на него возложены задачи. Далее мы рассмотрим ряд патологических дегенеративных процессов, которые могут охватить позвоночник, – с целью разобраться, каким образом возникают симптомы, связанные с болью в спине. Следующие главы помогут нам понять, как эмоциональные и ментальные стереотипы заявляют о себе через проблемы с позвоночником.

Вторая часть книги окажет практическую поддержку тем, кто намерен выяснить, как самостоятельно помочь себе пол-

ностью освободиться от проблем со спиной. Вы овладеете действенными приемами, помогающими обрести кинестетическую осознанность – восприятие жизненной энергии через движение, а также дающие возможность воочию убедиться в том, что эта энергия существует. Упражнения, описанные во второй части, специально предназначены для того, чтобы вы, насколько это возможно, могли восстановить здоровое состояние своего позвоночника. Здесь есть упражнения для поясничного и грудного отделов позвоночника, для шеи и области плеч, а также для позвоночника в целом.

Регулярное выполнение этих упражнений ведет к быстрому и эффективному решению проблем и, что не менее важно, предотвращает повторное появление боли в спине.

В третьей части книги рассказывается о том, как можно оказать помощь другим людям, используя безопасные и в высшей степени действенные приемы, освоение которых не требует значительных усилий и, как правило, не вызывает затруднений. Достигнув этого предела, вы сможете поделиться своими новыми знаниями и умениями с близкими и дорогими вам людьми, чтобы помочь им освободиться от боли и страданий. Также вы познакомитесь с искусством наложения рук и в дальнейшем сможете применять на практике технику, которая была разработана специально для борьбы с болью в области поясницы, грудного отдела позвоночника, шеи и плеч.

Следуя рекомендациям из этой книги на практике, вы воз-

родите к жизни некогда скрытые части своего существа. Это открытие не только излечит вас от недугований, но и непременно обогатит всю вашу жизнь.

Часть первая

Боль в спине



Глава 1

Физические предпосылки



Позвоночник: проектный план

Позвоночник – это центральная ось всего тела; и если мы

сравним свое тело с храмом, то позвоночник станет в нем тем местом, где божественные принципы воплощены наиболее явно.

Мы сможем понять особое значение, которое играет эта центральная ось, обеспечивая прочность всей конструкции, если разберемся, откуда она берет начало и как обретает плоть. Тело любого из нас вырастает из единственной клетки, которая образуется, когда в результате слияния двух половых клеток – мужской и женской – зарождается новая человеческая жизнь. Когда сперматозоид проникает внутрь яйцеклетки, они превращаются в единое целое, и это дает начало эволюции живого существа. Начинается новый жизненный цикл. Объединение этих двух половых клеток вызывает непосредственную ассоциацию с латинским словом «deus», которое означает «двое» или «близнецы». В этот момент оплодотворенная яйцеклетка находится в фаллопиевой трубе. Чтобы начался новый цикл творения, слившиеся воедино половые клетки должны вновь разделиться, именно в этом изначально и заключается смысл клеточного деления. Но теперь каждая из двух вновь образованных клеток несет в себе биполярное ядро и таким образом обладает способностью к дальнейшему делению. Оно продолжается до тех пор, пока эмбрион не превратится в кластер, имеющий в своем составе от 40 до 150 клеток, с заполненной жидкостью полостью в центре, – так выглядит наш позвоночный столб на самой первой стадии своего развития. Сейчас возраст эмбриона 6

дней, и он готов к тому, чтобы внедриться в материнскую утробу. Начинается процесс его имплантации в матку, и вместе с этим происходит изменение в характере изначального деления клеток – в зародыше выделяются два слоя: внутренний, который впоследствии станет телом плода, и внешний, который будет разрастаться вместе с маткой и со временем станет плацентой.

Затем спираль жизни выходит на следующий виток, начало которому дает разделение тела эмбриона на три различающихся между собой герминальных слоя. В связи с этим эмбриональным клеткам отныне требуются гораздо более конкретные настройки. По сути, мы говорим о трех зародышевых листках, которые связаны друг с другом и вместе образуют некое подобие трубки.

Каждый из трех герминальных слоев несет в себе потенциальную возможность разрастись в какие-то в высшей степени специализированные клетки. Таким образом, нулевой цикл можно считать завершенным, а строительную площадку – готовой к возведению собора человеческого тела. Теперь сюда в великом разнообразии будут доставляться необходимые материалы. Камень – чтобы сложить стены, стропила – чтобы соорудить каркас крыши, мрамор – чтобы замостить полы, и так далее и тому подобное. Каждый отдельно взятый строительный материал выполняет свою неповторимую функцию, без которой невозможно построить целое здание.

По мере того как эти клетки, обладающие узкой специализацией, начинают свое дальнейшее развитие, между ними возникает новый связующий канал. Материальным воплощением этого связующего канала и становится наш позвоночник. Три герминальных слоя преобразуются в зародышевые листки. Внутренний зародышевый листок называют энтодермой, средний – мезодермой, а наружный – эктодермой. Эти слова происходят из древнегреческого языка, в буквальном переводе они означают «внутренний слой», «промежуточный слой» и «внешний слой». С самого начала их соединяет нервная трубка, которая является зачатком будущего спинного и головного мозга. По мере дальнейшего развития нервной трубки человеческий эмбрион сначала достигает эволюционной стадии амфибии и становится похожим на головастика. Наблюдая за эволюционным процессом, мы можем видеть, как эмбрион приобретает форму рептилии, затем – форму рыбы (на этой стадии он и дышит через жабры). Позже у человеческого зародыша развиваются легкие, и сам он разрастается в высшую форму жизни. У большинства прародителей современных позвоночных не было конечностей, поэтому двигаться они могли, только извиваясь всем телом, так же как рыбы и некоторые существующие в наше время рептилии. Если бы конструкция тела представляла собой упругую «палку», к которой справа и слева привязаны одинаковые, симметрично расположенные мышцы, она была бы подобна двухстороннему луку и

не имела возможности производить импульсы, необходимые для движения вперед. Мышцы должны быть разными и выполнять различные функции, только тогда согласованное целенаправленное движение становится возможным. Что позволяет змее ползти? Последовательное (одно за другим), гармонично скоординированное сокращение мышц. Благодаря сегментированному делению «вдоль позвоночника» в организме возникают области, иннервация которых происходит за счет одного определенного спинального (спинномозгового) нерва. У каждого спинального нерва есть три ветви – по одной для каждого зародышевого слоя. Задача сенсорной ветви спинального нерва, связанной с эктодермой, – обеспечить нервами кожу, являющуюся кинестетическим чувствительным органом. Нервное ответвление, идущее в мезодерму, обеспечивает моторную функцию всех скелетных мышц, без чего невозможно никакое намеренное, целенаправленное движение. Вегетативная ветвь, уходящая в энтодерму, ответственна за произвольные, автоматические двигательные процессы, такие как сердцебиение или сокращение мышц кишечника. Зная о существовании нервной связи между определенными органами, мышцами и участками кожного покрова, относящимися к одному и тому же сегменту, мы получаем средство для диагностики органических дисфункций, поскольку часто именно поражение органов становится причиной такого симптома, как мышечное напряжение в соответствующем сегменте, а его следствием

оказывается ощущение боли в спине.

Давайте еще раз пройдем вдоль спирали жизни – с целью понять, что на самом деле представляет собой наш позвоночник, и почему он является главной несущей осью нашего храма. Поднявшись на верхушку позвоночника, мы обнаружим головной мозг – центральный руководящий и направляющий узел организма. Нервные клетки, которые формируют головной мозг, происходят из внешнего зародышевого слоя – эктодермы. Оттуда же берет начало и спинной мозг. Двигательные нейроны (которые также относятся к числу нервных клеток) тоже непосредственно связаны с позвоночным столбом. Ничто не может физически проникнуть внутрь головного мозга. Ни свет, ни звук... Для головного мозга (а значит, и для сознания) существует только электрохимическая энергия. Все сущее в физическом мире: тепло, свет, звуки – должно быть переведено на другой, доступный разумению нашего головного мозга язык, тогда мы сможем воспринять это сознанием. Лишь тело знает, что такое физический мир, головному мозгу знакомы и понятны только символы. Эти символы и есть тот самый язык, на который переводятся сообщения, поступающие от тела к головному мозгу. Тело воспринимает жизнь как поток непосредственных ощущений и сообщает о них головному мозгу (и заключенному в нем сознанию) посредством электрохимической передачи, которую осуществляют нейроны. Головной мозг и наш разум знают о жизни лишь то, что может сообщить им тело.

Одна из основных задач позвоночника – обеспечить между ними связь и взаимопонимание. Он – посредник, честно передающий информацию от тела головному мозгу, за исключением тех случаев, когда передача нервного импульса в головной мозг происходит прямо от рецепторов, то есть когда каналами восприятия являются уши, нос, язык или глаза. Действия, которыми мы реагируем на эти воспринятые сообщения, являются результатом команд, посланных головным мозгом через посредство заключенного в позвоночнике спинного мозга исполнительным органам.

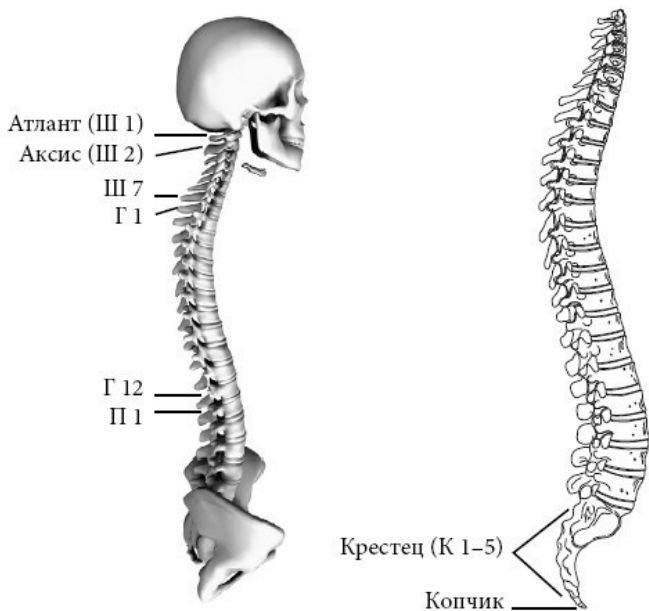
Изучив в мельчайших деталях любую функцию организма, мы обнаружим, что позвоночный столб является отправным пунктом, откуда берут начало три различных по сути функции. Проиллюстрируем это при помощи яблока, которое вы сначала видите, затем берете и, наконец, съедаете и перевариваете. Весь процесс – это последовательная цепочка, в которой полученная информация порождает действие, а затем и трансформацию; и все его этапы координируются спинным мозгом, играющим роль посредника между сознанием головного мозга и разумом тела.

Теперь рассмотрим позвоночник в исторической перспективе. Мезодерма дает начало тем клеточным структурам, из которых позже формируются кости – позвонки. Хрящи, сухожилия и мышцы, связывающие их воедино, также происходят из мезодермы. Как часть скелета, позвоночный столб занимает центральное положение по отношению к голове,

рукам и ногам. На него давит весь вес человеческого тела, он поддерживает нас не только сверху, зона его ответственности точно так же распространяется и на область таза, и на ноги. Он позволяет нам сохранять в целостности и сохранности мышцы шеи и конечностей. Но позвоночник совсем не похож на негибкий стержень; он удивительно гибок, это особенно хорошо заметно, когда мы наклоняемся вперед или вбок, прогибаемся назад или поворачиваемся вокруг своей оси. Подобно установленному в автомобиле амортизатору он гасит ударный импульс при беге и ходьбе, тем самым защищая от повреждений хрупкий головной мозг.

Позвоночный столб состоит из 33–34 позвонков и межпозвоночных дисков. В нем выделяют шейный отдел, который состоит из 7 позвонков, грудной отдел, состоящий из 12 позвонков, поясничный отдел, в который входят 5 позвонков, и, наконец, крестец и копчик. У взрослых людей 5 позвонков, образующих крестец, срастаются в единое целое; то же самое происходит и с 5 или 4 позвонками в копчике. В боковой проекции форма позвоночника напоминает букву «S». Обращенные вперед изгибы в шейном и поясничном отделах называются лордозами, обращенные назад изгибы в грудном отделе и в области крестца и копчика – кифозами. В том месте, где заканчивается поясничный отдел, крестец делает резкий выпад назад и заставляет прилегающую к нему часть пятого поясничного позвонка выдаваться вперед, образуя выступ в полость таза. Благодаря этому так называемо-

му промоторию (мысу) центры тяжести головы и туловища смещаются таким образом, что они оказываются на одной продольной оси с ногами, и это обеспечивает способность человека к прямохождению.



Каждый позвонок состоит из тела и дуги. Тела позвонков соединяются между собой через посредство межпозвоночных дисков. Их дуги соединяются крошечными суставами и многочисленными связками. Между задней частью позво-

ночника и телами позвонков проходит спинной мозг, который прекрасно защищен, находясь в вертебральном канале. От спинного мозга к верхней половине тела и ногам идут моторные и сенсорные нервные пути, в том числе нервы, контролирующие работу пищеварительной и мочевыделительной систем и половые функции. Проходящий через позвоночник спинномозговой канал сзади замыкают состоящие из костной ткани дуги позвонков. Спинальные нервы выходят из вертебрального канала через межпозвонковые (фораминальные) отверстия, которые располагаются между двумя соседними дугами.



Межпозвонковый диск состоит из внешней оболочки, образованной крепкими коллагеновыми волокнами, и желатинообразного пульпозного ядра, которое и исполняет роль амортизатора. Благодаря такой двойственной структуре создается подвижное, эластичное соединение между телами

позвонков, что, с одной стороны, дает нам возможность нагибаться и поворачиваться в разные стороны, а с другой стороны, делает связь между всеми позвонками чрезвычайно прочной и надежной. Вся конструкция работает как амортизатор, когда нагрузка изменяется, переходя от статического давления к подвижному растяжению. Каждый диск устроен как сэндвич: между двумя слоями гиалинового хряща находится пульпозное ядро, «завернутое» в оболочку из прочных коллагеновых волокон. По причине высокого осмотического давления пульпозное ядро втягивает в себя воду из окружающей его среды, что приводит к его набуханию. Только когда мы спокойно лежим или погружаемся в воду, межпозвонковые диски не испытывают давления и стресса. За счет набухания дисков длина человеческого позвоночника увеличивается, прибавка может составлять до 2 см. Коллагеновые волокна, окружающие ядро, начинают испытывать напряжение, как только «сэндвич» оказывается слишком плотно зажатым между позвонками, из-за чего мягкое пульпозное ядро норовит сдвинуться со своего законного места. В такой ситуации коллагеновые волокна растягиваются и выпячиваются за пределы тел позвонков.

Мышцы и движение

Говоря о боли в спине (неважно, каков ее характер), мы должны осознавать тот факт, что за ощущаемый нами дис-

комфорт ответственны главным образом болевые нервные окончания, расположенные в различных мышцах и связках. Если боль возникает, когда кто-то пытается наклониться, повернуть в сторону голову или корпус, это означает, что задействованные в этом движении связки и мышцы больше не обладают той эластичностью, которая положена им от природы. На связки возложена задача соединять позвонки таким образом, чтобы одновременно обеспечить устойчивость и гибкость всему позвоночнику. Позвоночные связки тянутся в разных направлениях. Одна идет по всей длине передней части позвоночника, соединяя друг с другом тела всех позвонков. Другая прикрывает вертебральный канал, в котором помещается спинной мозг. Эти связки прочно прикрепляются к телам позвонков в области их верхней и нижней границы, а также соединяются с межпозвоночными дисками, доходя до нижней части поясничного отдела. Позвоночные дуги соединяются связками, состоящими из очень эластичных волокон, которые пребывают в напряженном состоянии, даже когда человек не испытывает каких-то особых нагрузок, а его тело остается в нормальном физиологическом положении. Чтобы придать позвоночнику большую устойчивость, также существуют связки, идущие по диагонали между соседними позвонками.

Нижние и верхние границы позвонков соединяются связками другого типа. Здесь же берет начало соединение с интерспинальными мышцами. Самый глубокий мышечный

слоей, непосредственно связанный с позвоночником, образуют автохтонные мышцы спины. Среди них есть длинные мышцы, идущие вдоль всего позвоночного столба, и короткие – расположенные «накрест» между позвонковыми дугами.

Формирование этих мышц начинается на самых ранних этапах эмбрионального развития плода, и за их иннервацию непосредственно отвечают передние ветви спинномозговых нервов – в противоположность всей остальной скелетной мускулатуре, в которую нервные импульсы поступают от обеспечивающих моторные функции передних ветвей спинномозговых нервов.

Необходимо обратить внимание на этот факт, поскольку, зная описанные особенности анатомического строения, мы можем обнаружить взаимосвязь между нашим эмоциональным состоянием и нашими ментальными стереотипами и процессами и ощущениями, возникающими в области позвоночника. И преходящие эмоции, и устойчивые подсознательные ментальные убеждения находят физическое выражение в изменении осанки и положения тела. Когда в головном мозге рождаются некие мысли и чувства, в спинной мозг тут же поступают нервные импульсы, влияющие на состояние автохтонных мышц спины, в результате эти «мыслеобразы» реализуются на физическом плане в виде изменения мышечного напряжения в соответствующих отделах. Проникая сюда, они зачастую дают начало развитию деструктив-

ных процессов, которые могут привести к тяжелому поражению тканей, например, к грыже позвонкового диска. Как именно это происходит, мы обсудим чуть позже. Сейчас нам достаточно знать, что мышцы этого типа (автохтонные) являются тем истоком, откуда берет начало большинство жалоб, так или иначе связанных с дискомфортом и болью в спине.

Как и большинство скелетных мышц, автохтонные мышцы состоят из пучков мышечных волокон или, как их иначе называют, мышечных клеток. Мышечные клетки – это пучки тончайших, как микроскопические ниточки, волокон – миофибрилл, которые отвечают за мышечное напряжение. Каждая мышечная клетка (каждое мышечное волокно) покрыта оболочкой из соединительной ткани – таким образом, своя капсула есть не только у всей мышцы, но и у каждого отдельного пучка волокон. Оболочка из соединительной ткани связывает воедино сегменты, из которых состоит мышца, и благодаря ей мышца имеет возможность возвращаться в нормальное физиологическое состояние после напряжения и растяжения. Если мышца функционирует правильно, сигнал, поступающий от ответственной за моторные функции ветви спинномозгового нерва, порождает весьма сложную химическую реакцию, результатом которой становится сокращение отдельных миофибрилл, обеспечивающее сокращение всей мышцы. Каждая мышца при помощи связок прикрепляется к кости; в том случае, если речь идет, на-

пример, о скелетных мышцах рук или пальцев на ногах, это будут длинные трубчатые кости, а автохтонные мышцы спины крепятся непосредственно к позвонкам.

Любое движение тела начинается с сокращения мышц. Например, когда сокращается квадрицепс – большая мышца, расположенная на передней стороне бедра, нога поднимается вверх. Чтобы амплитуда этого движения была максимальной, мышцы задней поверхности бедра и мышцы ягодиц, являющиеся по отношению к квадрицепсу так называемыми антагонистами, должны растянуться. Однако мы можем наблюдать, как тот же самый механический принцип работает на гораздо меньшей «территории», расположенной между соседними позвонками, где выполняют свою работу автохтонные мышцы спины.

Иногда мышцы оказываются не способными вернуться в расслабленное состояние, после того как необходимость в их сокращении отпала. Такое случается, если одни и те же скелетные мышцы на протяжении долгого периода времени регулярно подвергаются слишком высокой нагрузке. Причиной перенапряжения могут стать как разрушительно воздействующие на тело движения – например, поднятие тяжестей (в частности, от этого страдают сиделки, которым приходится часто переворачивать или перекладывать с кровати на каталку лежачих больных), так и статичные позы – как при многочасовой работе за компьютером. Деструктивные внутренние стимулы, такие как негативное эмоциональное

состояние, и внешние воздействия, например, переохлаждение или пребывание на сквозняке, также способны привести мышечные клетки в состояние перманентного напряжения. Подоплеку и механизм негативного эмоционального воздействия мы рассмотрим в следующей главе этой книги, а пока поговорим о других перечисленных причинах сбоя в работе мышц.

И деструктивные внутренние стимулы, и негативное внешнее воздействие, и механические перегрузки приводят к одному и тому же результату – перманентному напряжению мышц. Стоит всего лишь одному из нескольких тысяч образующих мышцу мельчайших волокон (миофибрилл) утратить способность к расслаблению, и этого уже будет достаточно, чтобы образовался замкнутый круг. От этого эпицентра болезненные процессы начинают распространяться по всей мышце; постепенно в ней изменяется характер метаболизма: сперва на уровне единственного микроволоконца, а чуть позже – в масштабах целого пучка мышечных волокон. Как только проблема достигает такого размера, столкнувшийся с ней человек обнаруживает, что он уже не может двигаться так же легко и свободно, как прежде, и начинает страдать от боли.

Автохтонные мышцы спины весьма многочисленны, но очень малы. Поэтому вероятность того, что такая мышца будет целиком охвачена патологическим напряжением, очень велика. В подобных случаях метаболизм в мышце коренным

образом меняется, превращаясь из аэробного в анаэробный. Это означает, что мышечные клетки больше не получают достаточного количества кислорода и в тканях накапливается побочный продукт обмена – молочная кислота. При этом мышца постоянно находится в состоянии максимального напряжения, поэтому кровь не может нормально в нее поступать, а значит, не может вымывать из нее молочную кислоту. «Запертыми» в мышце также оказываются многочисленные нервные окончания, которые, находясь в таком положении, страдают от сдавливания. Когда такая мышца подвергается растяжению, что происходит при сокращении мышцы-антагониста, по отношению к которой она является антагонистом, человек ощущает, как его боль усиливается. В стремлении умерить боль само его тело старается избегать движений, в которые может быть вовлечен болезненный участок. Из-за этого возрастает напряжение во всех мышцах, связанных с той, что является первоначальным источником болезненных симптомов.

Чтобы яснее представить себе этот процесс и его последствия, вообразите себе 40-летнего мужчину, ведущего малоподвижный образ жизни. Давайте дадим ему имя Стэн. Итак, наш Стэн не привык много двигаться. Его никак не назовешь человеком спортивного типа. У него уже есть небольшой переизбыток веса – не только из-за сидячего образа жизни и нежелания лишней раз пошевелиться, но также из-за того, что он любит много и вкусно поесть. Наш Стэн никогда не

откажет себе в хорошем куске мяса, сладостях и булочке из белой пшеничной муки, из-за такого рациона его организм постоянно перенасыщен кислотами. Однажды, после долгих назойливых уговоров жены, Стэн наконец решил привести в порядок лужайку перед домом. Он отправился в гараж, чтобы взять там ручную газонокосилку. Увы, ее рукоять оказалась слишком короткой для его роста, так что Стэну пришлось все время толкать машинку перед собой, заметно наклонившись вперед. Естественно, Стэн и думать не думал о том, что, находясь в таком положении, он подвергает избыточному растяжению все крошечные мышцы, диагонально расположенные между третьим и четвертым поясничными позвонками, – и все потому, что у него слишком слабые мышцы брюшного пресса, так что основная нагрузка, создаваемая весьма немалым весом верхней половины его тела, тяжким грузом ложится на автохтонные мышцы спины и связки позвоночника. Работа оказалась довольно тяжелой, и наш герой изрядно вспотел. Неожиданно подувший легкий ветерок помог ему остыть, и потоотделение стало менее обильным. Однако приятные ощущения были недолгими. Едва прошла минута-другая, и вслед за прохладой на Стэна обрушилась беда, хотя сам он об этом еще не знал, потому что в тот момент всего лишь один-единственный миофибрилл в одной из тех перегруженных работой крошечных мышц болезненно отреагировал на этот внешний фактор и впал в состояние перманентного напряжения. Стэн продол-

жал наслаждаться дуновениями ветра, подставляя ему свою спину и вовсе не догадываясь о том, что в его организме, точнее, в его автохтонных мышцах, уже произошли драматические изменения. Напряжение продолжало распространяться среди взаимосвязанных мышечных клеток, пока не достигло такой степени, что крови стало трудно в них поступать, так что они перестали получать достаточное количество питательных веществ и кислорода. Как только Стэн попробовал выпрямиться, он тут же почувствовал резкую боль и понял, что не может самостоятельно принять вертикальное положение. Это объяснялось тем, что все нервные окончания, проходящие через скованные напряжением мышцы, оказались сдавлены, а сами мышцы утратили естественную подвижность. Боль привела к тому, что буквально со скоростью света к числу перманентно напряженных мышц добавились новые. Теперь бедняга Стэн вообще не мог пошевелиться. Хромая на обе ноги и громко стелая, он кое-как выбрался за пределы своего сада и потащился искать помощи. Единственное, о чем он теперь мечтал, – поскорее избавиться от обрушившейся на него напасти, имя которой было люмбаго.

Такое первичное мышечное напряжение может породить массу дополнительных родственных проблем. Если нервный корешок оказывается под давлением заблокированного напряжением позвоночного сегмента, в результате возникает боль, иррадиирующая в конечности. Если пораженный сегмент находится в поясничном отделе, боль распространяет-

ся на ноги. Стэну казалось, что поразившее его люмбаго возникло на пустом месте; другое дело – напряжение в шее и плечах, из-за которых многие люди испытывают дискомфорт на протяжении продолжительного времени, то есть еще задолго до того, когда оно перерастает в острейшую болезненную проблему.

Лиза работает в колл-центре. Ее обязанность – отвечать на звонки и, пользуясь компьютером, давать обращающимся к ней за помощью людям необходимую информацию. День за днем она просиживает бесконечные часы за своим рабочим столом: на голове – гарнитура, глаза почти не отрываются от экрана монитора, а пальцы стремительно носятся по клавиатуре. Ее голова постоянно находится в полунаклоне, это создает стрессовую ситуацию не только для автохтонных мышц, расположенных в ее шее, но и для более крупных поверхностных мышц – тех, что отвечают за поворот головы в правую и в левую сторону, то есть для трапециевидных мышц, покрывающих почти всю заднюю часть грудной клетки и шеи. Из-за почти постоянного опущенного положения головы они находятся в состоянии перманентного напряжения. Вдобавок к этому напряжение распространяется на группу мышц меньшего размера, прилегающих к лопаткам и грудному отделу позвоночника. В процесс вовлечено и множество других мышц в шее и плечах. Их естественная степень подвижности ограничена привычной позой, ко-

тору Лиза принимает, сидя у компьютера. Эмоциональный стресс, с которым всегда сопряжена работа в колл-центре, усугубляет постепенно развивающийся деструктивный процесс. Недостаток движений приводит к тому, что кровь не поступает в необходимом количестве в область шеи и плеч, а в сочетании с бедным рационом, который в основном складывается из кофе, сладостей, баночных газированных напитков и фабричного фаст-фуда (такого как готовые сэндвичи в вакуумной упаковке), грозит значительным закислением мышечных клеток.

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.