

Биогимнастика Аллы Гречио

Итак, цель биогимнастики — достижение гармонии души и тела, так как гармонии души не может быть без гармонии тела, а гармонии тела — без гармонии души. Суть же биогимнастики — задействовать максимальное количество мышц вокруг позвоночника для освобождения нервных окончаний от блоков. Это формирует правильное положение позвоночника с одновременной перестройкой мышечной системы, очисткой энергетических и нервных каналов. Упражнения, разработанные мной, порождают резонансно-волновое воздействие на организм. Поэтому я и назвала свою методику биогимнастикой.

В следующих номерах журнала я расскажу о том, как строятся занятия биогимнастики, в какой последовательности следует осваивать упражнения, каковы правила их выполнения, а также дам несколько универсальных комплексов. А сегодня и тем, кто собирается осваивать мою гимнастику, и тем, кто пока не собирается, хочу посоветовать, как стоит начинать день. Движения, которые я предлагаю делать сразу после пробуждения еще лежа в постели, основаны на тех принципах, что и упражнения моей биогимнастики.

Как лучше всего вставать с постели и начинать рабочий день

Проснувшись в теплой и уютной постели, так не хочется из нее выбираться и заниматься делами. А надо. Некоторые действуют очень решительно: отбрасывают одеяло, хватают в руки гантели и начинают быстро-быстро двигаться, чтобы до завтрака успеть сделать как можно больше упражнений. Другие и того круче: быстренько натягивают кроссовки и бегом-бегом, этак километров пять-восемь по бульварам и переулкам. Возможно, это кому-то и нужно и даже полезно, но подавляющему большинству лучше поступать иначе. Впрочем, известно, что многие великие спортсмены не занимаются утренней зарядкой, а постепенно пробуждаясь от сна, готовятся к первой тренировке через 2—3 часа после подъема.

Во время сна сердце работает в самом медленном режиме, и не стоит резко переключать его на интенсивный. Автомобилисты не рекомендуют переключать с первой сразу на четвертую скорость, так как это ведет к быстрому изнашиванию сцепления и двигателя. Так же не стоит чрезмерно напрягать и наш собственный двигатель — сердце и наш аналог сцепления — сосуды. Как мне кажется, после пробуждения полезнее сделать несколько растягиваний. Предлагаю один из самых общедоступных комплексов биогимнастики, предназначенный для выполнения после пробуждения.

1. Лежа на кровати на спине, сцепите руки в замок ладонями наружу и медленно вытяните их вверх. Повернитесь на левый бок, прогнитесь, стараясь вытянуться в струнку, и 2—3 раза пружинисто потянитесь. Руки должны быть за затылком, который максимально оттягивается назад. Затем выполните упражнение на правом боку. Повторите 4—6 раз в каждую сторону.
2. Лежа на спине, вытяните руки в стороны-вверх. Делая глубокий вдох, оторвите спину от постели как можно выше, тянитесь грудью вверх. На выдохе опуститесь на постель. Повторите 6—8 раз (фото 1).
3. Лежа на спине, сцепив руки за затылком, сделайте 8 пружинистых подтягиваний головы к груди. При этом старайтесь чуть-чуть отрывать плечи от подушки. Сделайте это упражнение 3 раза.
4. Сбросьте одеяло. Лежа на спине, потяните руками колено ко лбу, затем повторите другой ногой, и так по 4—6 раз каждой ногой (фото 2).
5. Продолжая предыдущее упражнение, задержите правое колено у груди и поверните его влево; правой рукой возьмите локоть левой руки и трижды потяните ее вправо (фото 3). Смените положение ног и рук и повторите в каждую сторону по 4—6 раз.

6. Перевернитесь на живот, возьмитесь руками за носок правой ноги и 6—8 раз притяните ее к ягодице, затем сделайте то же с левой ногой.
7. “Лодочка”. Лежа на животе, положите голову на правую щеку, возьмитесь руками за носки обеих ног и на счет 1—2—3, сгибая руки в локтях, притягивайте пятки к ягодицам, на счет 4 оторвите грудь (фото 4) и ноги от постели, одновременно оттягивая затылок назад. Возвращаясь в исходное положение, голову положите на левую щеку. Повторите 4—6 раз и в последней “лодочке” несколько раз покачайтесь вперед-назад.
8. Перевернитесь на спину, положите руки за затылок и не спеша, не отрывая рук, постарайтесь сесть на постели, а затем встать на пол.

Все эти упражнения займут у вас не больше 10 приятно проведенных минут, но хорошо подготовят организм к началу трудового дня.

Встав на ноги, до того как пойти в туалет, не забудьте включить чайник (умывание желательно заканчивать прохладной водой). Пока вы занимались туалетом, чайник вскипел и можно приступить к профилактическому приему стакана горячей воды. Он промоет пищевод от всего, что накопилось в нем за ночь, включит в работу желудок, в то же время нагрузив его лишь в небольшой степени, так как вода — самый легкоусвояемый из всех продуктов. Если пить “пустую” горячую воду вам неприятно, можно добавить в нее чайную ложку меда, немного лимонного сока или концентрированный настой чайного гриба, особенно полезный при мочекаменной болезни. После этого сходите в туалет, а если у вас нет такого желания, не огорчайтесь, а сделайте два упражнения, которые постепенно приучат организм к регулярному освобождению кишечника именно в это время — оно удобнее любого другого, поскольку перед приемом новой пищи полезно избавляться от старой.

1. Стоя, трижды наклонитесь вперед с резким выдохом (фото 5), а на счет 4 (фото 6) выведите таз вперед, максимально прогнитесь и задержите дыхание; кисти руки уприте в поясницу пальцами вверх. Это упражнение лучше дополнять мыслями: на счет 1 — “из моей поджелудочной железы выбрасывается все лишнее”, на счет 2 — из желудка, на счет 3 — из печени, а на счет 4 — “через солнечное сплетение я заполняю себя светлой, чистой энергией, которая станет источником питания всех клеток организма”.
 2. Стоя, сосредоточьте внимание на уровне пупка и в течение 40 секунд—1 минуты потрясите тазом, представляя, как воображаемые волны разбивают каловые массы, отделяют их от стенок кишечника. Повторите несколько раз 1-е упражнение, а затем 2-е несколько раз, и у вас непременно появятся позывы опорожнить кишечник.
- Не спешите с завтраком, лучше до него сделать мелкие домашние дела и собрать вещи на работу. Если же у вас нет чувства голода, можно вообще не есть до тех пор, пока он появится.

Завтрак, как, впрочем, и любой другой прием пищи, лучше всего начинать с “живого”: свежих огурцов, помидоров или других овощей и фруктов. Для завтрака хороши каши, особенно с добавлением фруктов (мюсли) и совсем некстати мясные продукты. По моему мнению, не следует пить натошак кофе, его время наступит только через 2—3 часа после пробуждения. Мои наблюдения показывают, что регулярный прием кофе натошак ведет к чрезмерному износу сосудов, гастритам и запорам. Вскоре после завтрака можно выпить чаю.

Алла ГРЕЧИХО

Видео

<http://rutube.ru/tracks/277632.html?v=239eb818abefc7bfd029c2d78925cc06>

<http://rutube.ru/tracks/1368704.html?v=4e0ff1dbe98535fb5f340a57edc8a361>