

Александр Кропивко

Корректный Подход к Позвоночнику

в повседневной жизни и асанах йоги

2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Отзывы	4
Благодарности	6
Пролог	9
Отличие КПП от других оздоровительных методик	11
Раздел 1. Философия Корректного Подхода	
к Позвоночнику	29
Философия в обществе потребителей и «продавалкиных»	31
Бессмертные идеи и смертные люди	36
Механизмы и биомеханизмы, их строение и использование	41
Зачем нужен Корректный Подход к Позвоночнику. Четыре постулата КПП	47
Таблица соответствия отделов позвоночника и связанных с ними болезней	59
Общие размышления, или «Дороги, которые мы выбираем»	64
Универсальное правило здоровья №1, или «Железное» правило КПП	66
Универсальное правило здоровья №2, или Срединный путь	73
Правила Корректного Подхода к Позвоночнику	79
Правило КПП №0, или «Базовое» правило КПП	79
Что лучше для здоровья позвоночника: развивать его гибкость или повышать стабильность?	82
Стабильность и нестабильность позвоночника: анатомические предпосылки и механизмы защиты	96
Позвоночник и напряжения, которые в нем возникают ..	110
Блокирование позвоночного сегмента — защитный механизм позвоночника	113
От чего зависит стабильность позвоночника	117
Как можно повысить стабильность и улучшить здоровье позвоночника	126
«Золотое» правило КПП	127
Правило КПП №1	131

Правило КПП №2	132
Правило КПП №3	136
Правило КПП №4	140
Правило КПП №5	141
Правило КПП №6	149
Правило КПП №7	151
Смещение тазовых костей: причины, последствия и диагностика	153
Правило КПП №8	160
Правило КПП №9	163
Правило КПП №10	165
Интегральная таблица правил и рекомендаций КПП	169
Часто задаваемые вопросы о методике Корректного Подхода к Позвоночнику	171
Часто задаваемые вопросы о скручиваниях позвоночника	179
Раздел 2. Корректное отношение к позвоночнику в повседневной жизни	185
Осознанность и наблюдательность в повседневной жизни	188
5 простых шагов на пути развития чувства Корректного Подхода к Позвоночнику в повседневной жизни	189
Применение логического фильтра на основе правил КПП	191
Поднятие и перемещение груза	193
Отдых и сон	206
Отдых и сон в комфортных условиях	209
Некоторые распространенные некорректные горизонтальные положения тела	214
Правильное изменение положения тела во сне	216
Сон в гамаке	217
Отдых и сон в некомфортных условиях	219
Сидим правильно. Как избавиться от «броуновского движения» на уровне тела и ума и научиться просто сидеть	223
Малоподвижный образ жизни. Проблемы и решение ..	223
Эргономика рабочего места	225
Как сидеть правильно где угодно и на чем угодно	227

В общественном транспорте	231
В городском автобусе	231
В поезде	233
За рулем автомобиля	234
Пара слов о езде на мотоцикле	235
Как менять положения тела корректным для позвоночника образом	238
Наклон из положения стоя	238
Подъем из положения стоя	241
Подъем из положения лежа в положение сидя и наоборот	243
Виньяса вперед и виньяса назад	246
Подъем из положения сидя на полу в положение стоя и наоборот	248
В спортзале и на спортплощадке	250
Разминка и зарядка	251
Некоторые популярные «разминочные» упражнения, которые вредны для позвоночника	252
Пример корректной для позвоночника разминки	255
Бег или ходьба?	261
Подтягивание и вис на турнике	263
Упражнения с отягощениями	264
Некоторые популярные виды спорта и их оценка с точки зрения КПП	267
Прогулка с большой собакой	276
Балет, танцы	277
Как объяснить ребенку необходимость соблюдать правила КПП	279
Мытье длинных волос	281
Позирование для фото	283
О стойке на голове. Стоять или не стоять: 1 причина «против» и 8 причин «за»	285
Акробатика. Графический анализ некоторых некорректных для позвоночника асан хатха-йоги	289
Коэффициент степени опасности асаны – COA	290
Пинча маюрасана, или стойка на предплечьях	292

Собака головой вверх в исполнении беременной женщины	294
Березка в исполнении беременной женщины	296
Упор на руках с разворотом туловища (эка пада падмасана)	298
Поза верблюда (уштрасана)	299
Поза восьми углов (аштавакрасана)	301
Камасутра с точки зрения Корректного Подхода к Позвоночнику: как по неграмотности не травмировать себя и партнера	304
Некоторые позы для секса и их оценка с точки зрения КПП	309
Раздел 3. Технология оздоровления позвоночника.	
Рекомендации и мифы	315
Мифы о лечении позвоночника	317
Критерии оценивания	317
Миф 1. Висы на турнике, «прави́ло», наклонные доски и другие приспособления для грубого вытягивания позвоночника	319
Миф 2. Катание на бутылке или валике, подложенном под спину	322
Миф 3. Хирургическое удаление межпозвонковых грыж – эффективное средство борьбы с болями в позвоночнике	325
Миф 4. Хруст (щелчок) в позвоночнике является признаком полезного воздействия на него	327
Миф 5. Сон на жесткой поверхности полезен для здоровья позвоночника	330
Миф 6. «Диск здоровья»	333
Миф 7. Закачивание спины полезно для здоровья позвоночника	334
Механические приспособления для лечения позвоночника: теория, реальность и техническое задание для инженеров-разработчиков	338
7 вопросов, которые следует себе задать при выборе методики восстановления позвоночника	342

Технология оздоровления позвоночника	346
Таблица для анализа ежедневной активности в контексте КПП	349
5 шагов на пути к избавлению от хруста в позвоночнике .	350
Сколиоз и накладываемые им ограничения	354
Чего следует избегать при диагнозе «сколиоз»	356
Что можно сделать при диагнозе «сколиоз с деформацией костной ткани»	360
Часто задаваемые вопросы о правке позвоночника методом линейного ударного воздействия	361
Раздел 4. Терапия позвоночника на основе упражнений и асан хатха-йоги с учетом КПП	371
Мифы о древней йоге	375
Миф 1. Асаны на скручивание позвоночника – ценное наследие древней йоги	375
Миф 2. Сурья намаскар – древняя йогическая оздоровительная последовательность асан	382
Ликбез о практике йоги для «нормальных» мужчин	386
О «сумасшедших» йогах, неуравновешенных людях и как это связано с особенностями личной практики и грудным отделом позвоночника	390
Влияние деструктивного мышления на здоровье тела	395
Раздел 5. Физические упражнения и асаны хатха-йоги с учетом КПП	397
Асаны хатха-йоги: что это такое и зачем	400
Основные рекомендации для практики физических упражнений и асан	403
О дыхании	407
Некоторые асаны хатха-йоги с учетом КПП	410
Потягивания	411
Вирахадра I. Поза воина, вариант 1	413
Вирахадра II и III. Поза воина, варианты 2 и 3	419
Уртхва уттана. Наклон вниз с упором на руки	424
Уттанасана. Наклон вниз	425
Уткасана. Поза сидящего на стуле человека	426

Врикшасана. Поза дерева, или положение стоя на одной ноге	428
Марджариасана. Поза кошки	429
Уштрасана. Поза верблюда	430
Пурвоттанасана. Упор на руках животом вверх	432
Сарпасана. Поза кобры	434
Шалабхасана. Поза кузнечика	435
Макарасана. Поза дельфина	436
Навасана – лодка	438
Чатуранга дандасана. Планка, упор на руках или предплечьях	440
Отжимания от пола. Чатуранга динамическая	443
Лоласана. Поза весов	444
Уголок	446
Маюрасана. Поза павлина	448
Пашчимоттанасана. Наклон вперед в положении сидя	449
Шашанкаасана. Заяц	451
Курмасана. Черепаха	454
Шавасана, поза расслабления	457
Граничные формы тела, или «выпиливание лобзиком»	460
Бандхи, агнисара, наули и вазы. Самомассаж внутренних органов	462
Мула бандха, или корневой замок	463
Джаландхара бандха, или горловой замок	463
Набхи бандха, или языковый замок	464
Уддияна бандха, или брюшной замок	464
Маха бандха, или большой замок	466
Агнисара дхаути	466
Наули	467
Верхняя и нижняя вазы	469
Некоторые особенности женской практики	471
Цикличность функционирования женского организма	471
Поясничный лордоз и угол наклона таза у женщин	472
Несколько замечаний по поводу силовых практик	472
Тазовое дно и мула бандха	473

Практика йоги во время беременности. Особенности и важные замечания	473
После родов	475
Бэби-йога. Практика йоги с грудными детьми	479
Примеры упражнений с учетом Корректного Подхода к Позвоночнику	480
15 упражнений для тела и ума, которые можно практиковать на работе и отдыхе незаметно для окружающих	480
Упражнения для шеи	486
На рабочем месте	489
Простой утренний комплекс для хорошего настроения	494
На природе без коврика	501
Развитие ловкости	507
В период беременности	516
Укрепление мышц спины и ягодиц	524
На пляже	533
Список литературы	553
Как сказать «спасибо» автору	557