





Анатолий СИТЕЛЬ  
доктор медицинских наук, профессор

---

# СКУЛЬПТУРНАЯ ГИМНАСТИКА

для мышц, суставов и внутренних органов

---



ЭКМО

Москва  
2014

УДК 613  
ББК 51.204.0  
С 41

Художественное оформление *М. С. Звездичевой*

Книга создана при участии *О. С. Копыловой*

**Ситель А. Б.**

**С 41** Скульптурная гимнастика для мышц, суставов и внутренних органов / Анатолий Ситель. — М. : Эксмо, 2014. — 304 с. : ил.— (Здоровый позвоночник).

ISBN 978-5-699-61893-4

Известно огромное число оздоровительных систем — от классической гимнастики до йоги, бодибилдинга, пилатеса. Как правило, подобные системы создаются без участия врачей и потому не учитывают многих законов физиологии и биомеханики, особенностей индивидуальных физиологических изгибов позвоночника и сколиотических деформаций. Занимаясь такой гимнастикой, человек, например, укрепляет мышцы живота и при этом наносит вред мышцам спины. Подобная «нефизиологичная» физкультура наносит непоправимый ущерб здоровью, разрушает организм, приводит к раннему старению.

Скульптурная гимнастика — настоящий подарок тем людям, которые осмысленно подходят к вопросам оздоровления. Это плод многолетней научной работы известного вертебролога, д.м.н., профессора Анатолия Болеславовича Сителя. Глубокое знание анатомии и физиологии человека, огромный клинический опыт позволили профессору Сителю разработать уникальную оздоровительную гимнастику, основная цель которой — формирование сбалансированного мышечного ансамбля тела, скоординированность движений, гармонизация работы внутренних органов.

Чтобы улучшить функциональное состояние фазических мышц, их необходимо укреплять, наращивая мышечную силу. Скульптурная гимнастика профессора Сителя позволяет ликвидировать мышечные и суставные боли, гармонизировать работу различных органов и систем с помощью разных типов упражнений для разных групп мышц и их функционально оправданных сочетаний.

Внимание! Данное издание не является пособием по самолечению. Перед применением необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

**УДК 613  
ББК 51.204.0**

© Ситель А.Б., текст, 2014  
© Звездичева М.С., художественное оформление, 2014  
© ООО «Метафора», 2014  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

**ISBN 978-5-699-61893-4**

# Оглавление

---

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	11
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	13
Правильное дыхание .....	13
Контроль мысленных усилий над мышечной сферой .....	15
Самоанализ и саморегуляция функционирования внутренних органов .....	18
Принципы выбора пищевых продуктов .....	19
Мотивация: прислушайтесь к своим ощущениям .....	20
Учет дуг сколиотической деформации при выполнении физических упражнений .....	21
Учет физиологических изгибов позвоночника при выполнении физических упражнений .....	23
Направления лечебного воздействия при выполнении физических упражнений .....	24
Противоположные физические упражнения для двух групп мышц .....	25
<b>Глава 1</b>	
<b>НЕОБХОДИМЫЕ ЗНАНИЯ ПО АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА</b> .....	29
Мышцы .....	29
Сосудистая система .....	41
Скелет .....	50

<b>Глава 2</b>	
<b>САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ</b> .....	61
<b>Глава 3</b>	
<b>САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЧЕРЕЗ РАССЛАБЛЕНИЕ</b> .....	71
<i>Комплекс оздоровительной психической гимнастики</i> .....	72
Активизация правого энергоинформационного поля ...	89
<b>Глава 4</b>	
<b>САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЧЕРЕЗ УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ</b> .....	94
Желчный пузырь. Снятие боли .....	97
Печень. Снятие боли .....	99
Желудок. Снятие боли .....	105
Тонкий кишечник .....	111
<i>Двенадцатиперстная кишка. Снятие боли</i> .....	111
<i>Тощая, подвздошная и слепая кишки. Снятие боли</i> ..	116
Толстый кишечник. Снятие боли .....	121
Поджелудочная железа. Снятие боли .....	123
Почки. Снятие боли .....	125
Простата у мужчин, матка и яичники у женщин. Снятие боли .....	129
<b>Глава 5</b>	
<b>САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЧЕРЕЗ РАССЛАБЛЕНИЕ ПОСТУРАЛЬНЫХ СПАЗМИРОВАННЫХ ТОНИЧЕСКИХ МЫШЦ</b> .....	136
Наклоны головы назад. Снятие боли .....	141
Наклон головы в сторону. Снятие боли .....	146
Повороты головы в сторону. Снятие боли .....	153

Поднимание плеч и лопаток. Снятие боли . . . . .	167
Рука . . . . .	172
<i>Поднимаем вверх руку, согнутую в локте</i> <i>под прямым углом. Снятие боли. . . . .</i>	172
<i>Поднимаем руки вперед, приводим их</i> <i>к туловищу и активно опускаем. Снятие боли . . . . .</i>	175
<i>Внутреннее вращение плеча. Снятие боли . . . . .</i>	178
<i>Сгибание предплечья. Снятие боли . . . . .</i>	182
<i>Вращение предплечья внутрь. Снятие боли . . . . .</i>	184
<i>Вращение предплечья наружу. Снятие боли . . . . .</i>	186
<i>Сгибание кисти. Снятие боли . . . . .</i>	189
Туловище . . . . .	190
<i>Наклон туловища назад в поясничном отделе</i> <i>позвоночника. Снятие боли . . . . .</i>	190
<i>Наклон туловища в сторону. Снятие боли. . . . .</i>	194
<i>Движение диафрагмы. Снятие боли. . . . .</i>	198
Нога . . . . .	204
<i>Сгибание в тазобедренном суставе. Снятие боли . . . . .</i>	204
<i>Приведение бедра. Снятие боли . . . . .</i>	206
<i>Отведение бедра. Снятие боли . . . . .</i>	208
<i>Наружное вращение бедра. Снятие боли . . . . .</i>	210
<i>Внутреннее вращение бедра. Снятие боли . . . . .</i>	212
<i>Разгибание выпрямленной ноги в тазобедренном</i> <i>суставе. Снятие боли . . . . .</i>	214
<i>Сгибание в коленном суставе. Снятие боли . . . . .</i>	216
<i>Внутреннее вращение голени. Снятие боли . . . . .</i>	219
<i>Наружное вращение голени. Снятие боли . . . . .</i>	222
<i>Сгибание стопы (подошвенное) . . . . .</i>	224
<i>Ходьба на носках . . . . .</i>	227

## Глава 6

### **САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЧЕРЕЗ НАРАЩИВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ В ФАЗИЧЕСКИХ МЫШЦАХ . . . . .**

Наклон головы вперед . . . . .	229
--------------------------------	-----

Туловище .....	232
<i>Наклон туловища вперед</i> .....	232
<i>Наклон туловища назад в грудном отделе позвоночника</i> .....	242
<i>Опускание туловища на руки</i> .....	252
<i>Наружное вращение лопатки</i> .....	254
<i>Отведение руки и лопатки в сторону</i> .....	255
Рука .....	258
<i>Поднятие руки выше горизонтали</i> .....	258
<i>Наружное вращение плеча</i> .....	260
<i>Разгибание предплечья</i> .....	262
<i>Разгибание кисти</i> .....	264
Нога .....	266
<i>Разгибание в тазобедренном суставе ноги, согнутой под прямым углом в колене</i> .....	266
<i>Разгибание ноги в колене</i> .....	268
<i>Разгибание (тыльное сгибание) стопы</i> .....	269

## Глава 7

### **САМОРЕГУЛЯЦИЯ ЧЕРЕЗ ПРАВИЛЬНУЮ КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА** .....

Координация движений при длительном нахождении в вертикальном положении (стоя) .....	273
Координация движений при беге .....	274
Координация движений при спортивной ходьбе .....	275
Координация движений при вращении в поясничном отделе позвоночника .....	276
Координация движений при сгибании в поясничном отделе позвоночника. Снятие боли .....	276
Координация движений при статическом напряжении под углом 15–45° без дополнительной опоры. Снятие боли .....	277
Координация движений при поднимании предметов с пола. Снятие боли .....	279



## Оглавление

---

Координация движений при подъеме тяжестей. Снятие боли. ....	280
Координация движений при перемещении тяжестей ..	281
Координация движений при работе с поднятыми вверх руками .....	281
Координация положения тела при работе за компьютером и письменным столом .....	282
Координация положения тела во время сна. Снятие боли. ....	284
Координация положения шейного отдела позвоночника во время сна. Снятие боли .....	285
Поддержание водного баланса во время выполнения физических упражнений .....	287
Оптимальное время суток для занятий физкультурой .....	289
<b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ .....</b>	<b>291</b>

## Об авторе

---

Анатолий Болеславович Ситель родился в 1943 г. в г. Кисловодске, в семье врачей.

В 1966 г. окончил лечебный факультет Ставропольского медицинского института. Затем с 1966 по 1970 гг. ординатуру по неврологии и аспирантуру по нейрофизиологии в Центральном институте реабилитации, физиотерапии и курортологии.

В 1970–1974 гг. работал врачом-невропатологом и заведующим неврологическим отделением в практических учреждениях г. Москвы и научным сотрудником в неврологическом отделении Центрального института реабилитации, физиотерапии и курортологии; в 1978–1988 гг. — старшим научным сотрудником, а затем доцентом кафедры рефлексотерапии Центрального института усовершенствования врачей.

Мануальной терапией начал заниматься в 1977 г. В 1988 г. на базе городской клинической больницы № 15 г. Москвы организовал Московский Центр мануальной медицины.

Ситель А.Б. автор более 200 научных трудов, из них 12 изобретений и 5 монографий по мануальной медицине. Разработал методы комплексного лечения больных с тяжелыми заболеваниями позвоночника, методы мануальной терапии при лечении вертебрально-базиллярной недостаточности, за способ лечения которой на Всемирной выставке изобретений в Бельгии получил «grand pris» — большую золотую медаль. Заслуженный врач России, главный специалист г. Москвы по мануальной терапии, профессор курса мануальной терапии кафедры неврологии и нейрохирургии РГМУ, академик Международной академии наук и Международной ассоциации мануальной медицины.

В настоящее время главный врач Центра мануальной терапии, ведет большую научную, педагогическую, практическую и организационную работу.

# Предисловие

---

Большие достижения в изучении нейрофизиологии, теоретической физики и химии, а также других дисциплин, сделанные к началу XXI века учеными разных стран, в том числе российскими медиками, дали нам возможность лучше понять и в чем-то даже пересмотреть принципы функционирования человеческого организма.

Сегодня приходится признать, что многие известные постулаты здорового образа жизни: «Если хочешь быть здоров — закаляйся, тренируйся», «Бег ради жизни», «Бегом от инфаркта» и им подобные — совершенно устарели. Настало время других принципов, помогающих улучшить качество жизни и продлить ее. Перечислим эти принципы.

**Саморегулирующаяся система.** Наш организм — сложная саморегулирующаяся и самонастраивающаяся система. Без посторонней помощи он умеет справляться с нарушениями, вызванными любым внешним или внутренним вредоносным воздействием. Процессы, протекающие вне человека, в макрокосмосе, — внешняя среда. А процессы, протекающие внутри человека, в микрокосмосе, — внутренняя. Именно от гармоничного взаимодействия процессов, одновременно происходящих во внешней и внутренней средах, зависит состояние здоровья, нормальное функционирование и долголетие человека.

**Внешние и внутренние факторы.** Функционирование систем человеческого организма может нарушиться под влиянием как внешних, так и внутренних факторов. Повышенная солнечная радиация, изменение атмосферного давления, большая влажность окружающей среды — внешние факторы. А стресс, чрезвычайно сильные эмоции, естественный возрастной износ тела — внутренние.

Современной наукой установлено, что тело человека функционирует по принципу голограммы «биополевой фантом», а голографический принцип — один из универ-

---

сальных законов передачи и хранения информации в живой природе. Любая часть голограммы, даже самая малая, содержит информацию о целом. Хотя она может быть и не такой четкой, как основная часть, но все части влияют на систему в целом, включая вегетатику и эмоции, и не могут быть разделены на отдельные составляющие.

**Гармония свободного движения.** Великое счастье для человека — уметь регулировать свои мотивацию, эмоции, функционирование внутренних органов и мышечной сферы. В полной мере испытать гармонию свободного движения можно лишь тогда, когда нет чувства дискомфорта или боли в разных частях тела, когда все мышцы организма работают четко и слаженно.

**Фаза-противофаза.** Один из важных механизмов работы нервной системы человеческого организма — синхронное взаимодействие «фаза-противофаза». Если внешнее воздействие попадет в фазу, то степень его действия (амплитуда) увеличивается на порядок, в десять раз. А если угодит в противофазу, то действие окажется небольшим и сведется к нулю, а то и вовсе вызовет обратный эффект. Например, основной ритм биоэлектрической активности мозга человека подстраивается в противофазу геомагнитного поля Земли, таким образом снижая его негативные последствия.

**Точка входа.** Научиться эффективно выполнять физические упражнения с учетом фазы и противофазы, а также овладеть гармонией свободного движения невозможно без правильного дыхания. Надо сказать, что большинство людей не умеет дышать правильно. Здесь огромную роль играют точки входа, которыми для регуляции мышечной сферы являются легкие и желудочно-кишечный тракт. В первую очередь необходимо обратить внимание на спазмированный кишечник и на чувство дискомфорта из-за плохой работы внутренних органов.

**Одухотворенность.** Данное качество должно сопутствовать любому свободному движению. А это совершенно невозможно без овладения саморегуляцией через расслабление (см. главу 3).

Обо всем этом и пойдет речь в данной книге.

# Введение

---

За время существования человечества накопилось огромное число оздоровительных систем, направленных на улучшение уровня физической и психической подготовки человека, — от классической гимнастики до йоги, искусства цигун, бодибилдинга, пилатеса и др. Но ни в одной из них не учитываются тончайшие механизмы функционирования человеческого организма — как в целом, так и отдельных его частей. Например, во всех системах при укреплении мышц живота наносится вред мышцам спины, не учитываются принципы действия фазы и противофазы, не принимаются во внимание физиологические изгибы позвоночника и сколиотические деформации, не соблюдается требование синхронизировать движения с дыханием и психическим состоянием. В итоге эффективность упражнений резко снижается, а в некоторых случаях они вовсе не дают желаемого результата. Человек, который некогда с воодушевлением приступал к занятиям физкультурой, бросает их, так как не видит в них пользы.

Во время занятий структурной оздоровительной гимнастикой, предназначенной для формирования координации мышечного баланса тела, надо непременно руководствоваться следующими положениями.

## Правильное дыхание

Большинство людей при дыхании использует только половину емкости легких, а это совершенно неправильно! Внешние и внутренние факторы, такие как сидячий образ жизни, вынужденное положение тела во время работы на компьютере, частые стрессы, курение, беременность у женщин, употребление больших доз алкоголя и др., влияют на тип дыхания — оно становится поверхностным. А задержка дыхания создает ненужное давление в мышцах туловища

и конечностях, изменяет артериальное давление и число сердечных сокращений.

Обычное дыхание нетренированного человека сопровождается повышенной вентиляцией легких. В результате непрерывного дыхания углекислота избыточно выделяется из организма. А ее недостаток приводит к снижению иммунитета, нарушению работы желез внутренней секреции, перевозбуждению нервных клеток и другим проблемам.

Дышать правильно надо уметь. Грудобрюшная диафрагма — своеобразная граница между грудной и брюшной полостями — служит нашей главной дыхательной мышцей. Несмотря на это, почти все обычные люди очень мало задействуют ее в процессе дыхания.

Интенсивная вентиляция легких позволяет полноценно насытить кровь кислородом, поэтому нужно дышать глубоко. Если же в процесс дыхания включается и живот, то вентиляция нижних отделов легких значительно улучшается. Для этого и необходимо повысить подвижность диафрагмы. Достичь хороших результатов можно упорными физическими упражнениями и тренировкой диафрагмальной мышцы.

---

*Даже если подвижность диафрагмы увеличится на 1 см, то объем легкого справа увеличивается на 110 мл, а слева — на 90 мл!*

---

Существует такое понятие, как экскурсия диафрагмы, то есть ее поднятие и опускание. Когда экскурсия составляет от 5 до 8 см (а это бывает преимущественно у тренированных людей), то происходит своеобразный массаж важнейших органов: печени, селезенки, желудка, — в них улучшаются процессы кровообращения и лимфотока.

Велика и роль насосной функции грудной клетки при дыхании, когда кровь из брюшной полости устремляется в легкие, где обогащается кислородом. Чем быстрее это происходит, тем скорее ненужные продукты обмена покидают тело. А это очень полезно для всех внутренних органов и центральной нервной системы.

Глубокое дыхание эффективнее, чем поверхностное, ведь при уменьшении частоты дыхания воздух гораздо интенсивнее наполняет альвеолы и дольше задерживается в легких. При этом кислород лучше и в большем объеме усваивается организмом, также повышается насыщение крови кислородом.

---

*Чтобы точно координировать все возможные положения тела в пространстве при нагрузке на мышечную сферу, совершенно необходимо овладеть глубоким дыханием.*

---

## **Контроль мысленных усилий над мышечной сферой**

Сквозь все главы данной книги красной нитью проходит основополагающий принцип: мысленные усилия контролируют движения мышц, положение тела в пространстве и скорость выполнения упражнений в сочетании с правильным дыханием.

Трудно переоценить роль психической составляющей, а также значение саморегулирования своих желаний, эмоций и устремлений в жизнедеятельности человека. Вкратце остановимся на научных открытиях в этой сфере, которые появились к концу XX — началу XXI века. В своих работах серьезные ученые отметили очевидное гармоническое взаимодействие между процессами внутренней среды человеческого организма и внешними процессами. Именно это доказывают теории единого энергоинформационного поля, вакуума и т. п.

Оказывается, белковые структуры в теле человека обмениваются информацией и передают ее при помощи электрических сигналов. А все знают, что при движении электрического тока образуется магнитное поле. Современные приборы способны определять магнитное поле сердца и движение нервных импульсов по нервному волокну в моменты электрической активности мозга. Для головы человека основным электрическим током является альфа-