



Гимнастика Гермеса

физкультурного кабинета вашей поликлиники. Разрешение получено? Тогда приступайте к занятиям (мужчины, раздевшись по пояс, женщины – в легкой спортивной одежде).

Гимнастика Трисмегиста включает в себя 4 этапа.

1. Разминка. Бегайте трусцой на месте не менее 5 минут, чтобы разогреть мышцы. Желательно босиком на массажном коврике с шипами. Каждый месяц продолжительность бега увеличивайте на 5 минут, максимум – 20 минут.

2. Силовые упражнения. В них ритмично чередуются максимальное напряжение и глубокое расслабление, причем переход от одного состояния к другому почти мгновенный.

При напряжении делайте резкий и короткий вдох носом так, чтобы волна воздуха ударила с силой по носоглотке. В момент расслабления делайте такой же короткий и энергичный выдох всей грудью через широко открытый рот. В моменты расслабления дыхание свободное. Продолжительность периодов напряжения и расслабления – по 4 секунды.

Чтобы полностью сконцентрироваться на дыхании и движениях, при выполнении каждого упражнения закрывайте глаза.

1. Прогиб. Исходное положение (и. п.) – встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, мышцы расслаблены. Дыхание свободное.



Возможно, это самая древняя из известных зарядок. Ее разработал более 2 тысяч лет назад древнеегипетский врачеватель и жрец Гермес Трисмегист. Он сам и египетские фараоны, неуклонно исполнявшие ее, отличались прекрасным здоровьем. Современные исследователи, обнаружив папирус Трисмегиста с описанием гимнастики, были поражены физиологической обоснованностью и высокой эффективностью упражнений. Некоторые ученые считают, что однократное их выполнение превосходит по тонизирующему и оздоровительному воздействию месяц занятий по системе хатха-йоги. Движения, входящие в комплекс, очень просты. Каждый, даже обремененный многочисленными недугами и плохо физически подготовленный человек сможет их освоить. Регулярное выполнение этой гимнастики фараонов укрепляет нервную систему, повышает сопротивляемость организма инфекциям и простуде, улучшает работу органов дыхания и кровообращения, нормализует сон, а у многих – и массу тела. Вы почувствуете бодрость и заметите, что стали гораздо выносливее. Упражнения в равной степени полезны мужчинам и женщинам.

Внимание! Оптимальный возраст для выполнения комплекса – 23–70 лет. В более “нежном” возрасте и старости резкое напряжение, задержка дыхания могут вызвать перегрузки в работе организма. Заниматься зарядкой Гермеса не стоит и тем, кто страдает гипертонической болезнью (3–4-й степени), другими тяжелыми (декомпенсированными) заболеваниями сердца, легких. Впрочем, подход здесь строго индивидуальный. Мне приходилось наблюдать выраженный лечебный эффект гимнастики Гермеса при атеросклерозе, бронхиальной астме, гипотонии и многих других болезнях. В подобных случаях определить, можете ли именно вы упражняться по системе фараонов, поможет врач лечебно-физкультурного диспансера или

Делая вдох, сожмите пальцы в кулаки и поднимите выпрямленные руки в стороны на уровень плеч, отведите руки за спину, запрокиньте голову и, до предела напрягая все мышцы, прогнитесь. Замерьте в этом положении, задержав дыхание.

На выдохе энергично, словно бросая корпус вниз, нагнитесь так, чтобы вытянутые руки почти доставали пол. Легко взмахните руками крест-накрест – для снятия напряжения и возвратитесь в и. п. Расслабьтесь.

Повторите упражнение еще 3 раза.



2. Рубка дров. И. п. – ноги на ширине плеч, колени выпрямлены. Наклонитесь вперед, свесив руки почти до пола, и расслабьтесь.

Быстро сомкните пальцы рук в замок. На вдохе распрямите спину, поднимите руки вверх и за голову, как при взмахе топором, максимально прогибаясь назад и запрокинув голову. Все мышцы напряжены. Задержите дыхание.

Резко выдохните и, стремительно развернув корпус влево, вернитесь в и. п., точно опускаете топор вниз. Расслабьтесь.

Повторите упражнение еще раз, а затем выполните его дважды, возвращаясь в и. п. с поворотом вправо.

3. Метание диска. И. п. – как в упражнении 1.

Делая вдох, сожмите руки в кулаки, выбросьте вперед правую руку, а левую с воображаемым диском отведите назад, разверните корпус вправо, глаза хотя и закрыты, также обращены вправо. Замерьте в позе дискобола в момент броска диска левой рукой, напрягая все мышцы и задержав дыхание.

На выдохе вернитесь в и. п. и расслабьтесь. Повторите упражнение еще 2 раза. Затем выполните его 2 раза, поменяв положение рук и делая поворот влево.

3. Упражнения, способствующие распределению тонуса в мышцах. Они помогают расслабить мышцы, которые были напряжены, и задействовать те, что пока еще не участвовали в движениях.

Внимание! Упражнения выполняются медленно и плавно, без напряжения, тело словно “перетекает” из одного положения в другое. Вдох через нос и выдох через рот, медленные и продолжительные (по 4 секунды).



1. Крест. И. п. – встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки со сложенными ладонями вытянуты перед собой.

Делая вдох, разведите руки в стороны на уровне плеч. Задержав дыхание, отводите их за спину. На выдохе вернитесь в и. п.

Повторите упражнение 3 раза.

2. Распрямление. И. п. – слегка расставив ноги, наклонитесь вперед, касаясь руками пальцев ног (колени прямые!).

Делая вдох, распрямитесь и вытяните руки вперед на уровне груди. Задержав дыхание, поднимите руки над головой и прогнитесь назад. На выдохе вернитесь в и. п. Повторите это движение 3 раза.

3. Повороты. И. п. – ноги расставлены примерно на 50 см, руки разведены в стороны на уровне плеч.

Сделайте вдох. Задержав дыхание, повернитесь до упора всем телом вправо так, чтобы увидеть стену за спиной. На выдохе вернитесь в и. п. Выполните упражнение еще раз, а затем повторите движение, делая поворот влево, 2 раза.

4. Вращения. И. п. – лежа на спине, затылок – на ладонях.

Делая вдох, поднимите ноги вверх. Задержав дыхание, сделайте 2 вращения ногами вправо. На выдохе вернитесь в и. п. Повторите упражнение еще раз. То же, выполняя вращение влево.

5. Заключительный этап. Помогает стабилизировать тонус в мышцах. Примите контрастный душ. Разницу температур между холодной и горячей водой и продолжительность душа наращивайте постепенно. Сначала доведите время до 2 минут под холодной и под горячей водой. Через несколько месяцев регулярных занятий увеличьте его до 3, а потом и до 4 минут. Причем начинайте всегда с холодного и заканчивайте горячим душем.

Гимнастику Трисмегиста нужно делать 2 раза в день: утром после сна вместо зарядки и вечером – для восстановления сил после работы, но не позднее чем за 1,5 часа до сна. В последнем случае выполняйте упражнения без разминки, а время приема контрастного душа уменьшите вдвое.

В. А. ИВАНЧЕНКО,
доктор медицины и философии,
профессор
Нью-Йоркского института
натуральной медицины

