

Петр Александрович
ПОПОВ

Система
«Здоровые суставы
и позвоночник».

Микрогимнастика
доктора Попова

АСТ
Москва

УДК 615.8
ББК 53.54
П58

Попов, Петр Александрович

П58 Система «Здоровые суставы и позвоночник».
Микрогимнастика доктора Попова / Петр Александрович Попов — Москва: АСТ, 2014. — 240 с.

Впервые о методе доктора Попова заговорили после того, как он за 10 дней поднял на ноги известного голландского горнолыжника после серьезной травмы. Работая со спортсменами и артистами балета, доктор Попов разработал гармонизирующую гимнастику, сберегающую и восстанавливающую суставы и позвонки. Ее принципиальное отличие от традиционных гимнастик состоит в том, что используются специальные микродвижения — лечебные движения очень маленькой амплитуды, совершаемые по принципу колебаний маятника. Результаты этой гимнастики поразительны: восстановление после травм опорно-двигательного аппарата и заболеваний позвоночника и суставов происходит в течение нескольких недель. В этой книге доктор Попов представляет вниманию читателя свой метод малых движений для оздоровления позвоночника и суставов.

ISBN 978-5-17-080439-9

УДК 615,8
ББК 53.54

ISBN 978-5-17-080439-9

© Попов П. А.
© ООО «Издательство АСТ»

ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Существует множество различных оздоровительных гимнастик, но специалисты уже пришли к выводу о том, что гимнастики с большой амплитудой движений, с резкими движениями и с различными приспособлениями не столь эффективны и даже опасны, так как перегружают мышцы и связки. Тому пример — тяжелейшие травмы и хронические заболевания позвоночника и суставов у профессиональных спортсменов и артистов цирка.

Автор этой книги — доктор, который разработал свою собственную гимнастику для лечения заболеваний позвоночника и суставов, для реабилитации после травм. Ее принципиальное отличие от традиционных гимнастик в том, что используются специальные микродвижения — лечебные движения очень маленькой амплитуды. Как оказалось, микродвижения действуют очень эффективно. Они способствуют восстановлению кровообращения в проблемной зоне, стимулируют заживление поврежденных тканей, гармонизируют нервные процессы. Результаты этой гимнастики поразительны: восстановление после травм и заболеваний позвоночника происходит в течение нескольких недель.

Попов Петр Александрович

Доктор Петр Александрович Попов, руководитель Центра «Третья медицина» — человек удивительный, настоящий подвижник и новатор. Его методика лечения переломов, контрактур, радикулитов, повреждения менисков, растяжения и разрывов связок не имеет аналогов как в России, так и за рубежом, и дает быстрые и стабильные результаты.

Доктор Петр Александрович Попов о себе:

«Сколько себя помню, всегда хотел быть врачом. У меня мама совершенно уникальный врач. Она вышла замуж за отца, когда он был инвалидом первой группы. В таком состоянии он вернулся после войны. Но она сумела его полностью восстановить. Инвалидность с отца была снята. Пример мамы всегда вдохновлял меня. Когда я окончил институт, то был поражен, чем занимался наш врач в поликлинике. Оказалось, что он являлся чем-то вроде ручки для рецептов! Меня такая работа не устраивала. Я хотел работать с удовольствием, уверенно, с результатом... После окончания института был участковым терапевтом, три года сельским врачом, потом научным сотрудником Института рефлексотерапии. И везде учился».

Вместо вступления: «место сборки» вашего здоровья

Материал для этой книги я собирал больше 20 лет. Но прочитав материал, я чувствовал, что он меня не устраивает. Я даже отдал рукопись редактору, он сделал свою работу, я оплатил ее, а потом рукопись выбросил — все это было не то. Сборников советов очень много — и возникает закономерный вопрос, почему больных людей становится больше, а результаты лечения не улучшаются. Потому что найти свой рецепт, который подходит именно вам, оказывается все труднее. А если ты нашел по-настоящему свой рецепт, созрел для него, то это огромная радость и счастье. Это как яблоко — спеет долго, упало мгновенно — и получился результат.

Мне хотелось написать книгу, в которой был бы целостный подход к состоянию здоровья и одновременно решался бы вопрос физического, психологического, морального, духовного и материального здоровья. Это не похоже на психотерапию в обычном понимании этого слова. Мне бы хотелось соединить воедино самые разные вещи, разные измерения, разные взгляды и разное время. Поэтому то, чем мы с вами будем заниматься, я назвал «третьей медициной». Почему именно третья? Потому что всегда существует нечто полюсное: медицина восточная — западная, классическая — народная, древняя — современная, интуиция — математика, внутреннее — внешнее, физическое — духовное, сознание — подсознание...

Но есть маленькая, практически незаметная точка, в которой соединяющие полюса условные линии пересекаются. Это как зернышко от яблока — оно очень маленькое, меньше листка, но даже огромная ветка, огромный ствол, корни — ничто по сравнению с этим целостным зерном. В нем и вся предыдущая жизнь дерева и продолжение жизни. Медицина сейчас настолько ушла в частности, нюансы, что как раз необходимо определить «место сборки». В иных научно-популярных сборниках по медицине все свалено в кучу, и даже попробовать все рецепты не хватит нескольких жизней. Мне хотелось бы надеяться, что книга, которую вы держите в руках, поможет вам найти ту самую золотую сердцевину, укажет «место сборки» вашего здоровья и поможет найти оптимальные пути и главные «рецепты» для его скорейшего восстановления.

Часть 1

О том,
как заработать
здоровье



Без чего каши не сварить?

Своим читателям я задал бы вопрос — без чего нельзя сварить кашу, самую простую? Я уверен, что многие из вас начнут перечислять — кастрюля, вода, огонь... на самом же деле все это — частности. Самое важное, без чего нельзя сварить кашу, это желание. Я думаю, некоторые из вас уже задумались о том, насколько желание важно для выздоровления. И все-таки я с вами поспорю. Наверное, многие из вас удивятся, если я скажу — вы не очень хотите выздороветь. Вы скажете: «Как? Мы все хотим!» Однако на самом же деле важно, *насколько* ты хочешь.

Я считаю, что самая большая работа врача состоит не в постановке диагноза, не в прописывании лекарств, не в успешно сделанной операции, а в том, чтобы человек по-настоящему захотел выздороветь. Есть мудрое высказывание: «Если человек хочет — он найдет как, если не хочет — он найдет причину». И поэтому если человек захочет — он найдет рецепт, врача, который ему поможет, деньги, и даже здоровье, чтобы помочь себе. А если нет — найдет причину и свалит все на кого-то. Как часто пациент приходит к врачу не за тем, чтобы вылечиться, а чтобы свалить ответственность за свое нежелание выздоравливать на него. Я ответственно заявляю, что большинство пациентов на самом деле не хочет выздоравливать, а просто хочет облегчения. Чтоб стало легче. Это похоже на то, как человек не хочет работать, а берет все в долг, берет кредиты — которые затем нужно отдавать с процентами.

Нам с вами предстоит не просто беседа — книга, которую вы держите в руках, необычная. В этой книге мне хотелось бы целостно подойти к состоянию здоровья человека. Что значит целостность? Где любая частность — это часть всего. А осознание целого — очень важный момент, потому что и врачи, и ученые настолько ушли в частности, что перестали видеть целое.

Как обычно читают книгу? Вот человек взял труд интересующего его автора, прочитал его, и только после этого пытается что-то предпринять, как-то оздоравливать себя, делать гимнастику, применять рецепты. А я всегда хотел, чтобы человек уже в процессе чтения книги задумывался, пробовал, чтобы в момент осмысления материала создавались условия для выздоровления. Идеально, когда человек, читая, уже начинает вступать в диалог со своим телом... То есть я хочу сказать, что нужно не лечить себя, а создавать условия для выздоровления. В этой книге, несомненно, будут и рецепты, но они даны лишь для того, чтобы ускорить, облегчить выздоровление, однако они ни в коем случае не главное. Основная цель нашего труда — разбудить здоровье внутри человека на разных уровнях.

Первая ступень к оздоровлению: яснослышание

Сегодня мы начинаем разговор о позвоночнике. Принято считать, что все проблемы идут от позвоночника, позвоноч-

ник чаще всего болит... На самом деле позвоночник — не только самое больное место, это самое чуткое, самое крепкое, самое устойчивое место, это золотое сечение организма. Но прежде, чем заниматься позвоночником, мне хотелось бы немножко поговорить о *ясновидении* и *яснослышании*. Для многих *ясновидение* и *яснослышание* — это когда человек смотрит на закрытый конверт и угадывает крестики и нолики на бумажке в этом конверте. Или смотрит на другого и определяет, где у него что болит. Или вглядывается в закрытую дверь и пытается увидеть, что происходит за дверью. Мне всегда это смешно. У тебя есть руки — открой этот конверт, у тебя есть глаза — посмотри. Если у человека что-то болит — спроси, что именно; если что-то неладно со здоровьем — сделай анализы. Если что-то за дверью — открой ее и посмотри, у тебя есть ноги, глаза... В моем понимании *ясновидение* и *яснослышание* — это когда ты способен увидеть и услышать то, что есть на самом деле, приятно тебе это или неприятно.

Есть реальное ясновидение и есть фокусы. *Ясновидение* — когда ты смотришь на своих детей и на своих близких и понимаешь, что они хотят, начали ли они принимать наркотики, с кем они дружат, изменяет ли тебе жена или муж. Мы это все *видим, слышим*, но часто пытаемся представить то, что хотим, а не то, что есть на самом деле. Точно так же и с организмом — мы часто представляем себе что-то, смотрим на частности и не видим целого. Мы принимаем лекарства от одного забо-

левания и гробим что-то другое. Мы улучшаем здоровье, с одной стороны, но уничтожаем его в чем-то другом. При этом мы всегда хотим сразу же получить облегчение, улучшение, выздоровление.

Я вспоминаю, когда я проводил в свое время занятия, то задавал вопрос слушателям: «Представьте, что на сцене стоит волшебник. Что бы вы хотели от него получить?» И большинство, конечно, было единодушно: конечно же выздоровление! Я вспоминаю, один мой пациент сказал: «Самое главное — чтобы ничего не болело!» А ведь существует такая болезнь, когда ничего не болит. Это страшная болезнь — проказа. Когда крысы отгрызут нос или уши у больного, а он этого даже не почувствует! Разве вы этого хотите?



Учитесь слушать свою боль. Боль — это голос организма. Это не просто отчаянный крик о помощи. Он призван направить нас в нужную сторону.

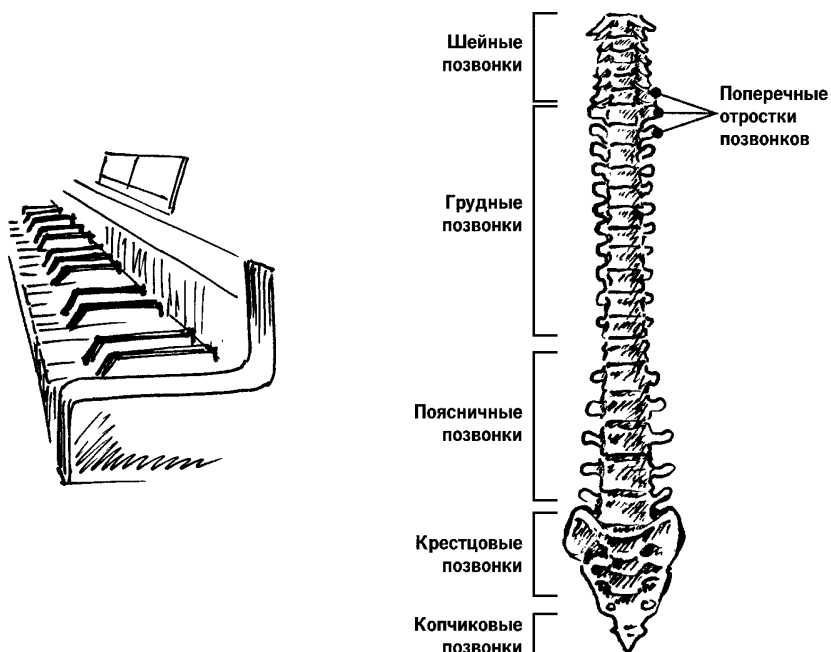
Однажды я говорил с пациенткой. Она сидела с каким-то искусственно радостным лицом. Она сказала: «Разве вы не понимаете, главное — все время радоваться, все время стараться

быть счастливым!» Но это тоже страшная вещь. Тогда можно принимать наркотики или уйти в секту — по этому пути идут многие. А одна пожилая актриса мне сказала: «Доктор, я хочу разогнуться!» Я ей ответил: «Выходите на сцену — я вас разогну!» А она испуганно ответила, что хотела бы после этого опять согнуться — принять свое привычное положение... Часто люди хотят не здоровья как такового, а лишь небольшого его улучшения, как это ни странно. Человек хочет лета, но чтобы не было комаров; человек хочет детей, но он хочет с ними только играть, а все сложности переложить на детский сад, школу, няню... И происходит чудовищная вещь: бездомные дети и дети очень богатых людей находятся примерно в одном и том же положении. Одни никому не нужны — их бросили, а от других просто откупились, отдав их нянькам и водителям...

Такой музыкальный позвоночник

Однако вернемся к позвоночнику. Если вы занимались музыкой, то вы знаете, что всего существует семь нот: до, ре, ми, фа, соль, ля, си, которые повторяются в разных октавах. У человека — семь шейных позвонков. На клавиатуре пять черных клавиш — у человека пять поясничных позвонков, октава состоит из 12 полутонов — а у человека 12 грудных позвонков.

Порой подобные аналогии можно увидеть в разных областях нашей жизни. Если продолжить музыкальную ме-



тафору, то можно посоветовать при лечении позвоночника «настраивать» каждый позвонок так, чтобы он звучал на нужной высоте, согласованно с другими, гармонично. И важно, чтобы тот, кто настраивает позвоночник, совершенствовал свое мастерство. Меня поражает, когда некоторые «специалисты» с ужасным собственным позвоночником — раскоординированные, глухие к пациентам, нечуткие, но получившие образование и дипломы, — начинают лечить. А точнее сказать, расстраивать у своих пациентов часто здоровый позвоночник, якобы имея благую

цель улучшить его состояние. Даже настоящих настройщиков музыкальных инструментов — очень мало. А, как оказалось, настройщиков самого совершенного и уникального инструмента — человеческого тела и позвоночника — очень много. Я считаю, чтобы лечить другого, нужно не только получить знания, но и постоянно развивать свое чутье и совершенствовать собственное тело, чтобы общаясь с пациентом, безошибочно ставить диагноз и одновременно — очень осторожно и точно — помогать человеку. И только в дополнение к этому — пользоваться приборами, анализами, обследованиями, лекарствами и скальпелем.

Позвоночник — центральная ось здоровья

Многие считают, что чем более гибкий позвоночник — тем он более здоровый. И многие завидуют йогам, гимнастам, которые со своим позвоночником и телом делают чудеса. В свое время, когда я писал диссертацию по болевым синдромам, мне была нужна контрольная группа практически здоровых людей. Я пришел в цирк, нашел людей, которые занимаются латексом, они такие гибкие... И оказалось, что у них с утра сильные боли, они не могут встать с постели и вынуждены каждый день разминаться по 2–3 часа! Затем я пошел к артистам балета. Оказалось, что и среди них очень

мало практически здоровых людей. Единственной более-менее здоровой группой были юноши, которые занимались бегом и плаванием.

Что врачу сделать сложнее всего?

Я всегда хотел найти уникальные методы лечения, но я обращал внимание не только на плюсы, но и на минусы. То есть я всегда находил ограничения для любого метода. Точнее сказать, я всегда хотел найти ту золотую середину,

