

НЕТРАДИЦИОННЫЕ
ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ

Вьетнамская ВАТА

при болях в спине

ВЬЕТНАМСКАЯ ЙОГА ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ

К ЧИТАТЕЛЮ! В настоящей брошюре человеку, страдающему болями в спине, предлагаются так называемые немедикаментозные лечения, которые на Востоке всегда считались оздоровительными и общеукрепляющими,— это статические и статико-динамические упражнения — асаны с нагрузкой на тот или другой отдел позвоночника.

У каждого, страдающего болями, имеет место «своя картина»: различная стадия заболевания, различная степень выраженности болевого синдрома, различный характер и степень неврологических расстройств, различные причины нарушения трудоспособности. И все же **самым** распространенным заболеванием остается остеохондроз позвоночника, усердно поражающий людей трудоспособного возраста и «обеспечивающий» высокие показатели временной нетрудоспособности и инвалидности среди больных.

Предложенные статические упражнения из арсенала вьетнамской йоги, избирательно активизирующие всю область позвоночника, не требуют дифирамбов, ибо тысячелетняя практика отобрала наиболее действенные асаны-упражнения, которые активно применяются в практике вьетнамского народа для лечения позвоночника и ликвидации болей в спине.

Исходя из того, что практика древних йогов не дифференцировала состояния позвоночника по видам заболеваний, известным медицине сегодня, а непосредственно предписывала тот или другой уровень физического и медитативного воздействия на позвоночник при болях в спине, сегодня стало возможным предложить этот известный с глубокой древности вьетнамский опыт устранения болей в спине и нашему читателю, страдающему от тех же болей.

Ниже описаны и предлагаются упражнения, заимствованные из малоизвестной у нас в стране вьетнамской народной оздоровительной системы **Зыонгшинь**, составной и основной частью которой является вьетнамская йога, несколько отличающаяся от индийской системы хатха-йога своим динамическим кульминационным моментом на общем статическом фоне.

В целом читатель получает именно те упражнения из системы упражнений **Зыонгшинь**, которые конкретно предназначены для лечения и укрепления позвоночника. Оздоровительная система **Зыонгшинь** так же стара, как и индийская хатха-йога, что и делает их очень привлекательными как для физического совершенствования, так и для духовного.

Основное требование к читателю: Если решение заниматься принято, то практически начать занятия можно будет только после консультации со своим лечащим врачом и только с его разрешения. Пожалуйста, не злоупотребляйте этим требованием и не подрывайте авторитет оздоровительной системы Зыонгшинь своей опрометчивостью и легкомыслием. Ваше здоровье не только в ваших руках, но и в руках вашего лечащего врача. Это забывать не стоит никогда!

Приступив к занятиям, не забывайте проявить высшую осторожность и уникальную способность **неотступно** следить за своим физическим самочувствием, осваивая предложенные упражнения медленно, осторожно, упорно, уверенно. Основная мысль при лечении ваших болей в спине — «хочу и буду здоровым». С целью более глубокого проникновения своим сознанием в нетрадиционную для нас лечебно-оздоровительную систему было бы желательно, чтобы читатель ознакомился с изданным в 1989 г. издательством «Здоровье», г. Киев, буклетом «Статические общеукрепляющие упражнения хатха-йога в домашних условиях», где он найдет необходимую ему дополнительную информацию.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ПОЗВОНОЧНИКЕ

По частоте поражения позвоночника таким заболеванием, как остеохондроз его шейный отдел занимает второе место после поясничного. Известно, что позвоночник выполняет опорно-двигательную и защитную функцию для спинного мозга, а также для нервных и сосудистых структур. Он состоит из 33—34 позвонков, семь из которых представляют шейный отдел, двенадцать — грудной, пять — поясничный, пять — крестцовый и четыре — пять — кончиковый отделы. Все позвонки прочно, но вместе с тем подвижно (за исключением крестцовых и копчиковых) соединены между собой межпозвоночными дисками и суставами, а также связочным аппаратом, ограничивающем движения в позвоночных двигательных сегментах.

Дегенеративно-дистрофические изменения, свойственные остеохондрозу, наиболее часто развиваются в поясничном отделе позвоночника. Главным источником неврологических осложнений остеохондроза этого отдела является грыжа межпозвоночного диска. В шейных же позвонках главной причиной неврологических расстройств является унковертебральный артроз, а в грудных — артроз реберно-позвоночных суставов.

Учитывая то обстоятельство, что сокращения мышц (разгибателей) спины и повышение давления в брюшной полости при сокращении мышц брюшного пресса снимают нагрузку с позвоночника и тем самым оказывают на позвоночник благоприятное воздействие, становится понятной та роль статических упражнений, которым при лечении болей в спине отдавалось предпочтение еще в далекой древности во многих странах Востока. Если способность создавать и поддерживать внутрибрюшное давление связана с работоспособностью брюшных и межреберных мышц, а также диафрагмальной мышцы, то упражнения по укреплению именно этих мышц и нужны каждому страдающему остеохондрозом грудного и поясничного отделов. Известно, что при удержании человеком груза в руках обязательно активизируются начинающиеся от шейных позвонков мышцы (мышца, поднимающая лопатки, ромбовидная, грудно-ключично-сосцевидная и трапецевидная), напряжение которых создает давление на тела шейных позвонков вдвое больше массы самого груза. Это обстоятельство заставляет уделять большое внимание именно этим позвонкам, проводя разгрузочные, saniрующие статические упражнения с целью нейтрализации или исключения унковертебрального артроза в шейном отделе позвоночника (см.: В. Я. Фищенко, Г. Ф. Мартыненко, В. С. Шаргородский, В. П. Швец.

Консервативное лечение остеохондроза позвоночника.— К., Здоровье, 1989.— С. 7—9).

Все вышесказанное со ссылкой на вышеупомянутых авторитетных авторов дает основание предложить читателю вьетнамскую систему статико-динамических физических упражнений, являющихся для нас, безусловно, нетрадиционными, но в очень большой степени общеукрепляющими и лечебно-оздоровительными. В лечебном и оздоровительном характере приведенных ниже упражнений для оздоровления позвоночника сомневаться не приходится, так как еще в далекой древности именно эти упражнения вьетнамской йоги были включены как третья ступень во вьетнамскую народную оздоровительную систему Зыонгшинь. Знакомство с ней обогатит опытом древней восточной медицины каждого, кто к ней прибьщится.

ЗДОРОВЬЯ, ВАМ, ЧИТАТЕЛЬ!

ЧТО НАДО ЗНАТЬ ОБ АСАНАХ

Асаны — лечебно-профилактические упражнения. Их основное назначение — активное, статическое и длительное воздействие на весь организм, на все его органы, мышцы, суставы, сердечно-сосудистую и лимфатическую системы, пищеварительный тракт, эндокринные железы, иммунную систему организма.

В основе выполнения комплекса асан-упражнений лежат четыре требования, выполнение которых должно дать эффект здоровья. Вот они, эти обязательные требования и получаемые эффекты:

1. Выполнение асан должно обеспечивать гибкость позвоночника. Гибкость позвоночника — основа долголетия. Сохранение гибкости позвоночника обеспечивает активную жизнедеятельность спинного мозга и нервных ответвлений, отходящих от него.

2. Выполнение асан активизирует деятельность желез внутренней секреции, стимулирует иммунную и сердечно-сосудистую системы. Особое внимание уделяется щитовидной железе.

3. Выполнение асан должно обеспечивать нормальную работу желудочно-пищеварительного тракта. Йоги считают, что запоры — первый враг организма. Отсюда следует, что упражнения должны активизировать деятельность кишечника, усиливать его перистальтику, обеспечить нормальное и ежедневное отправление естественных надобностей.

4. Выполнение асан должно предоставлять дополнительные возможности для управления ритмом дыхания. Это ведет к значительному изменению поступления в организм кислорода и отдачи организмом углекислоты. Регуляция дыхания обеспечивает контроль над нервными центрами и процессами в них, что создает предпосылки для программированного эмоционального настроения и жизнеутверждающего радостного отношения к окружающему миру.

Занятия статическими физическими упражнениями значительно активизируют деятельность всего организма и психики человека, создают предпосылки для более оптимальной жизнедеятельности каждой клетки организма и протекания процессов в ней. В этом и скрыт величайший авторитет асан-упражнений!

Каждый, кто держит в руках сейчас брошюру, может легко и просто проверить все, что написано здесь. Для этого, верно, потребуется много лет жизни, чтобы убедиться в своей здоровой и жизнерадостной старости, но и сама жизнь, и сама старость заслуживают ваших усилий, читатель! Согласитесь с этим утвержде-

нием уже сейчас. От вашей позиции именно сейчас зависит и то, насколько внимательно и качественно Вы прочтете руководство и освоите все упражнения.

У Вас трудная задача, но Ваше здоровье стоит Вашего внимания и Вашего усердия. Древние китайцы утверждали, что позвоночник есть «главный господин» в организме. Вы в этом еще не убедились с Вашим больным позвоночником?

УПРАЖНЕНИЯ ТРЕТЬЕЙ СТУПЕНИ ВЬЕТНАМСКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЗЫОНГШИНЬ

Третья ступень включает в себя 13 упражнений (см. приложение). Все они предназначены в основном для лечения заболеваний позвоночника: будь-то сутулость, остеохондроз или искривление позвоночника (лордоз, кифоз, сколиоз). Для лечения позвоночника положение лежа самое выгодное и экономичное, т. к. снимает напряжение со всех участков позвоночного столба и создаются благоприятные условия для активного воздействия на него в любой его части.

Третья ступень упражнений отличается особенностью дыхания: здесь все четыре фазы дыхания активны. Первая и вторая фазы аналогичны четырехфазному варианту, т. е. глубокий вдох и задержка, а в третьей необходима активная помощь мышцами живота для осуществления выдоха, в четвертой задача сводится к удержанию передней стенки живота поджатой в себя. Самая короткая фаза — четвертая. В отдельных случаях она может быть и опущена.

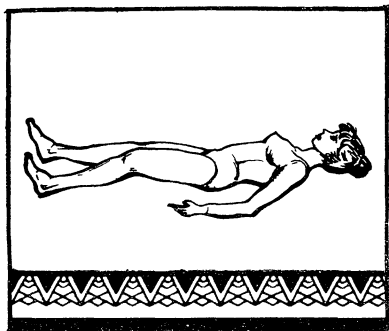
УПРАЖНЕНИЕ № 1. ЛЕЖА НА СПИНЕ (рис. 1, 2)

Порядок выполнения упражнения. Лежа на спине с вытянутыми ногами, выгнуть вверх шею и грудь на глубоком вдохе, задержав в легких воздух, покачаться спиной из стороны в сторону 2—6 раз. Сильный выдох за счет сокращения передней стенки живота.

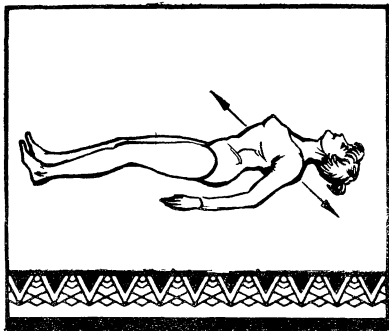
Эффект. Активизирует циркуляцию энергии и крови в организме. Укрепляет мышцы спины и активизирует труднодоступные отделы позвоночника, уменьшая склеротические явления в них. Оказывает согревающее действие на область мышц шеи, затылка, верхней части спины. Эффективно при лечении ревматизма, суставов и гриппа. Способствует потовыделению.

Показания. Упражнение показано практически всем, за исключением лиц, имеющих травму позвоночника.

Особенности выполнения упражнения. Точное выполнение дыхательных элементов.



1



2

УПРАЖНЕНИЕ № 2. ЛЕЖА НА СПИНЕ (рис. 3)

Лежа на спине, упереться пятками и верхней частью спины в пол и, сделав вдох, прогнуться в пояснице. Задержав воздух на вдохе, покачать спиной из стороны в сторону 2—6 раз, с каждым движением стараясь добрать в легкие еще немного воздуха.

Сильный выход и энергичное втягивание живота. Задача: удалить максимально воздух из легких.

Эффект. Дает хороший эффект при заболеваниях седалищного нерва. Избавляет от болей в спине. Помогает при ревматизме суставов. Оказывает согревающее и стимулирующее воздействие на поясничную область, ягодицы, заднюю часть ног. Упражнение способно вызывать потовыделение.

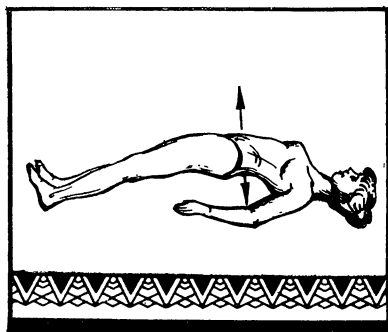
Показания. Упражнение не представляет трудности и показано практически всем (за исключением лиц, имеющих травму позвоночника).

Особенности выполнения упражнения. Упражнение рассчитано на точное соблюдение предписаний по дыханию: глубокий вдох, задержка на вдохе, энергичный выход за счет передней стенки живота и движения вверх диафрагмы, незначительная задержка на выдохе.

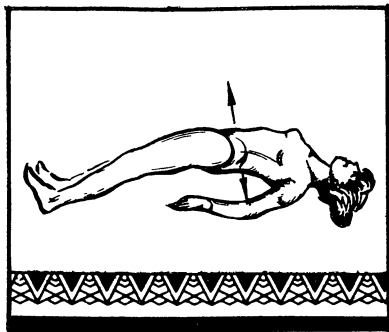
УПРАЖНЕНИЕ № 3. ЛЕЖА НА СПИНЕ (рис. 4)

Порядок выполнения упражнения. Лежа на спине, затылком, локтями и пятками опереться о пол, сделав глубокий вдох и приподнять корпус, выгнув вверх живот и грудь. Задержать дыхание и 2—6 раз качнуться корпусом из стороны в сторону. Глубокий выдох с помощью передней стенки живота. Удержание поджатой стенки живота на выдохе.

Эффект. Затормаживает склеротические процессы в организме. Снимает или значительно снижает уровень боли в области шеи,



3



4

спины, нижних конечностей. Выправляет сутулость и укрепляет мышцы спины.

Показания. Упражнение не представляет трудности при его выполнении и легко контролируемо в движениях. Ограничений в показаниях нет.

Особенности выполнения упражнения. Насколько рекомендует-ся глубокий и полный вдох, настолько желателен сильный выдох с помощью передней стенки живота.

УПРАЖНЕНИЕ № 4. ЛЕЖА НА СПИНЕ (рис. 5)

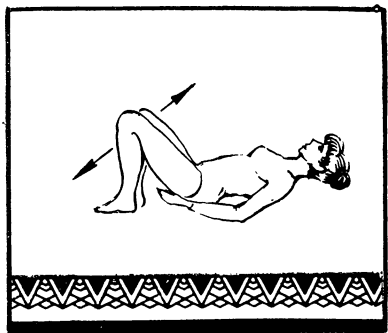
Порядок выполнения упражнения. Лечь на спину, и ладони подложить под ягодицы. Ступни подтянуть к ягодицам, согнув для этого ноги в коленях. Глубокий вдох, и задержать дыхание, одновременно разводя колени в стороны насколько это возможно. Удерживать их в этом состоянии 1—2 секунды, пытаюсь углубить вдох. Сделав 2—6 раз покачивания коленями к полу в одну и другую сторону, выдохнуть сильно воздух, помогая при этом прижиманием коленей к груди, после чего поставить ступни на пол.

Эффект. Активизирует кровоток и движение энергии в самые отдаленные участки печени, селезенки, желудка, кишечника, женских половых органов, промежности. Устраняет боли в спине. Активизирует деятельность органов брюшной полости.

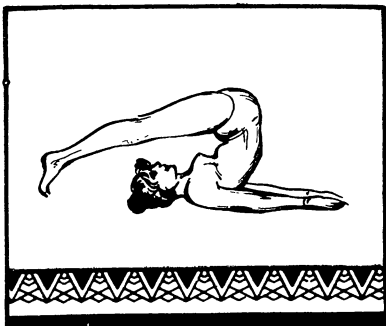
УПРАЖНЕНИЕ № 4 (ВАРИАНТ)

Лежа на спине, раздвинуть ноги на 40—50 см, согнуть колени и приподнять таз от пола. На вдохе, задержав в легких воздух, наклонять колени во внутрь к полу поочередно 2—6 раз, стараясь коснуться пола. Полный выдох, задержка на выдохе.

Эффект. Дополнительно к основному, это упражнение положительно действует на мочевой пузырь и уменьшает потребность в ночном мочеиспускании.



5



6

Показания. Упражнение выполняется легко и легко контролируются мышечные напряжения. Ограничений в показаниях нет.

Особенности выполнения упражнения. Обратит внимание на выдох с прижатыми коленями к груди.

УПРАЖНЕНИЕ № 5. ЛЕЖА НА СПИНЕ (рис. 6)

Порядок выполнения упражнения. Лежа на спине, вытянуть ноги, а руки расположить вдоль тела. На вдохе поднять ноги и занести их за голову и коснуться пальцами пола как можно дальше за головой. Задержать дыхание, подпереть себя согнутыми в локтях руками в области поясницы и покачать из стороны в сторону 2-6 раз. Выдох полный. Удерживать напряжение передней стенки живота.

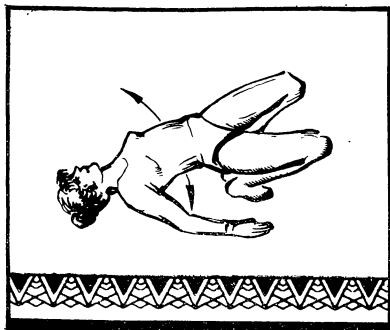
Эффект. Упражнение активно массирует внутренние органы. Усиливает приток крови и энергии к голове. Регулирует и стимулирует работу желез внутренней секреции, особенно щитовидную железу. Способствует активизации кровообращения в области шеи. Создает отток крови при геморрое. Тонизирует весь организм.

Показания. Противопоказано тем, у кого повышенное кровяное давление. Показано тем, у кого кровяное давление понижено.

Особенности выполнения упражнения. Требуется жесткий контроль за состоянием опускаемых ног, шеи, напряжения в области живота, коленей. Никогда не спешите для достижения конечной фазы упражнения: идти к ней медленно и упорно, не допуская никогда сильной боли ни в ногах, ни в тазовой области, ни в животе, ни в шее.



7



8

УПРАЖНЕНИЕ № 6. ЛЕЖА НА ПОЛУ (рис. 7, 8)

Порядок выполнения. Лежа на спине, подтянуть сомкнутые ступни к ягодицам и развести колени в стороны. Руки вдоль туловища, слегка разведенные в стороны. Полный вдох, прогнуться в пояснице, упираясь локтями, ступнями ног и макушкой головы в пол, поднять таз. Задержав дыхание на вдохе, произвести 2—6 покачиваний корпусом из стороны в сторону. Сделать выдох усилием мышц живота. Повторите упражнение 1—3 раза.

Эффект. Энергично массирует внутренние органы брюшной полости, устраняет боль в спине. Укрепляет мышцы поясницы и межпозвоночные связки. Укрепляет мышцы задней части бедер, боковых мышц туловища и живота. Способствует излечению женских болезней.

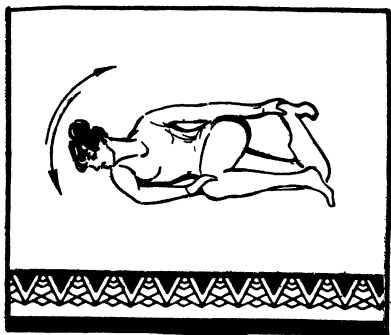
Показания. Лицам, имеющим слабые шейные мышцы и травмы шейных позвонков, упражнение противопоказано.

Особенности выполнения упражнения. Не злоупотреблять временем при становлении на голову. Следить за амплитудой покачивания корпусом. Внимательно производить выдох, осторожно усиливая напряжение мышц живота.

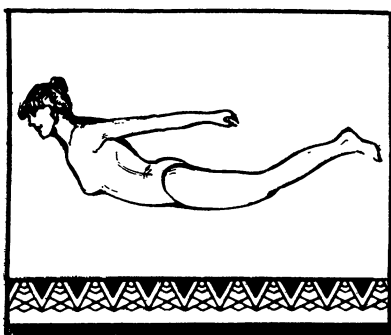
УПРАЖНЕНИЕ № 7. ЛЕЖА НА БОКУ (рис. 9)

Порядок выполнения упражнения. Лежа на правом боку, подогнуть ноги. Правую ногу отставить назад и взять ее левой рукой за ступню. Ступню левой ноги поставить на колено правой, а коленом левой ноги коснуться пола. Правой рукой взяться за колено левой ноги. Делая глубокий вдох, одновременно повернуть шейные и грудные позвонки в противоположные стороны. Задержав дыхание на вдохе, 2—6 раз прогнуться в позвоночнике. Выдох сделать за счет напряжения мышц живота. Повторите упражнение 1—3 раза.

Эффект. Активно стимулирует приток энергии, крови в печени и селезенке, являясь таким образом профилактическим и терапевтическим средством воздействия на работу этих органов. Активно



9



10

воздействует на шейные позвонки, сухожилия, кровеносные сосуды, нервные ответвления, гортань. Предупреждает вывихи и ликвидирует боли в суставах шейного отдела.

Показания. Имеющим травмы позвоночника упражнение не показано.

Особенности выполнения. Контролировать поворот шеи и разворот груди. Сосредоточить внимание на активном выдохе за счет мышц живота.

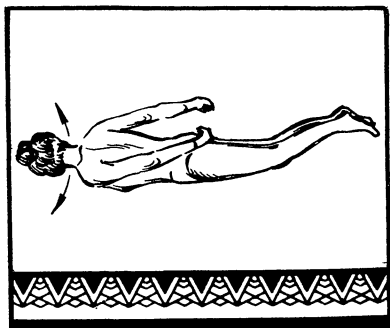
УПРАЖНЕНИЕ № 8. ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ (рис. 10, 11)

Порядок выполнения. Лежа на животе, выпрямить ноги и вытянуть руки вдоль туловища, кисти сжать в кулаки. На глубоком вдохе прогнуться в спине, приподняв и отведя назад голову и оторвав от пола как можно выше ноги. Руки отвести за спину в вытянутом положении. Задержать вдох и сделать 2—6 движений-поворотов: сначала на один бок, затем на другой, касаясь в каждом случае плечом пола. Произвести выдох за счет напряжения мышц живота. Повторите упражнение 1—3 раза.

Эффект. Усиливает циркуляцию крови и энергии по меридианам в области позвоночника. Замедляет старение организма. Улучшает подвижность позвоночника. Восстанавливает истощенную нервную систему. Является профилактическим против гриппа. Активизирует все мышечные группы спины, ягодиц, бедер.

Показания. Показано практически всем, кто сможет поднять от пола одновременно и голову и ноги.

Особенности выполнения. Так как упражнение требует больших мышечных усилий в области живота и спины, необходимо исключить перенапряжение тем, у кого слабая передняя стенка живота. Контролировать повороты плечом к полу, соблюдая мышечную меру.



11



12

УПРАЖНЕНИЕ № 9. ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ (рис. 12, 13)

Порядок выполнения. Лежа на животе, опереться локтями о пол, кисти рук положить на затылок, ноги согнуть в коленях и пятками стремиться коснуться ягодиц. На глубоком вдохе откинуть голову назад как можно дальше, напрячь мышцы живота, приподнять живот от пола и одновременно сильно прогнуться в пояснице.

Задержав дыхание на вдохе, проделать 2—6 движений головой из стороны в сторону. Сделать полный выдох. Повторите упражнение 1—3 раза.

Эффект. Укрепляет внутренние органы брюшной полости. Устраняет боли в области спины. Способствует излечению ревматизма плечевых суставов. Укрепляет мышцы живота и спины, повышает подвижность позвоночника в его шейном и поясничном отделах.

Показания. При умеренном напряжении противопоказаний нет.

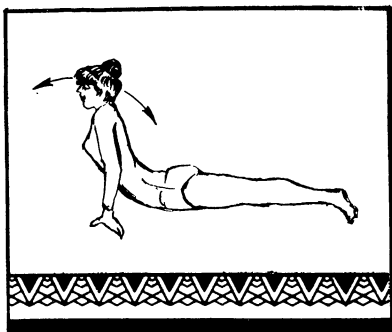
Особенности выполнения. Упражнение требует осторожности для лиц, страдающих остеохондрозом шейных позвонков. Необходимо дозировать напряжение в области поясницы.

УПРАЖНЕНИЕ № 10. ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ (рис. 14)

Порядок выполнения. Лежа на животе, упереться руками в пол на уровне боков, направив пальцы рук в стороны. На глубоком вдохе выпрямить руки, прогнуть спину, откинуть голову назад. Задержав дыхание на вдохе, сделать 2—6 покачиваний корпусом и головой вперед-назад. Сделать глубокий, полный выдох и развернуть корпус и шею в правую сторону, стараясь увидеть пятку левой ноги. Сделать глубокий вдох и, задержав дыхание, произвести 2—6 покачиваний корпусом в левую сторону. Сделать полный выдох и продолжать смотреть на пятку левой ноги. Повторить движение в другую сторону из нейтрального положения. Повторите все упражнение 1—3 раза!



13



14

Эффект. Упражнение нормализует циркуляцию энергии и крови в области шеи, спины, боковых участков тела. Усиливается приток крови к самым труднодоступным участкам печени, селезенки и легких. Облегчает рассасывание спаек в результате воспаления легких. Укрепляет мышцы спины, боковых участков корпуса, шеи.

Показания. Упражнение показано всем, кто умеет контролировать свои движения и степень напряжения мышц.

Особенности выполнения. Особое внимание следует уделять моменту разглядывания своих пяток, не разрешая себе перенапрягать мышцы и шеи и корпуса.

УПРАЖНЕНИЕ № 11. СИДЯ НА ПОЛУ (рис. 15)

Порядок выполнения. Сесть себе на пятки, наклонить корпус вперед, вытянув вперед руки и касаясь подбородком пола. На глубоком вдохе отвести голову назад, задержать хорошо дыхание и произвести 2—6 покачиваний верхней частью корпуса и головой. Сделайте выдох усилием мышц живота. Повторите упражнение 1—3 раза.

Эффект. Упражнение активизирует деятельность щитовидной железы. Укрепляет мышцы шеи, затылка, плечевые суставы, вызывает приток крови к этим областям. Способствует излечению плечевых суставов от ревматизма.

Показание. Упражнение показано всем, кому оно подходит.

Особенности выполнения. Необходим контроль за отклонением головы назад.

УПРАЖНЕНИЕ № 12. СИДЯ НА ПОЛУ (рис. 16, 17)

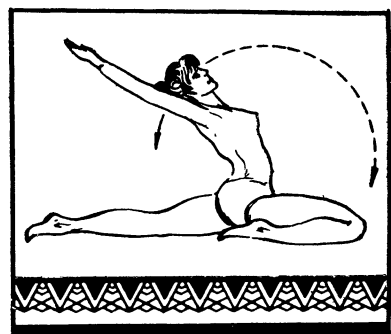
Порядок выполнения. Сесть на пол на одну ногу, вытянув другую назад и опереться выпрямленными напряженными руками в пол. На вдохе поднять руки вверх и прогнуться хорошо в пояснице. Задержать дыхание в таком положении и сделать 2—6 покачиваний головой и корпусом вперед-назад. На сильном выдохе



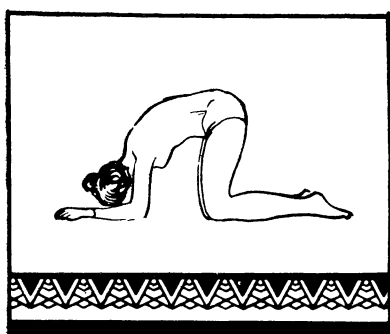
15



16



17



18

опустить руки вниз до пола. Сменить ноги и повторить упражнение. Повторите упражнение 1—3 раза.

Эффект. Упражнение активизирует циркуляцию энергии в области спины. Является профилактическим при боли в спине. Укрепляет суставы позвоночника и мышцы спины и таза.

Показания. Показано всем, кто может осторожно отклоняться назад, контролировать напряжение в межпозвонковых сочленениях.

Особенности выполнения. Уметь расположить центр тяжести и найти опору ногами. Стараться, чтобы руки являлись продолжением корпуса при движении назад. Контролировать вдох, задержку и выдох.

УПРАЖНЕНИЕ № 13. СТОЯ В КОЛЕНО-ЛОКТЕВОЙ ПОЗЕ (рис. 18)

Порядок выполнения. Встать в колено-локтевую позу, касаясь лбом пола. После вдоха задержать дыхание и сделать 2—6 покачиваний тазом из стороны в сторону. Выдохнуть, напрягая мышцы живота. Повторите упражнение 5—10 раз.

Эффект. Поза создает условия для снятия напряжения в межпозвоночных сочленениях. Предохраняет и оберегает от грыжи, геморроя. Стимулирует приток крови к голове. Эффективно при нервном истощении, т. к. стимулируется центральная нервная система. Желательно делать упражнение для обработки полного дыхания.

Особенности выполнения. В этой позе надо научиться полному расслаблению мышц живота и практиковать ее как можно чаще для отдыха. Не надо испытывать страха перед этой позой, а чаще выполнять для отработки полного дыхания. В этой позе можно немножко и подремать, учась контролировать равновесие.

ББК 53.59
В96

Вьетнамская йога при болях в спине / Сост. Б. Ф. Воронин. — К.: Информ.-изд. центр «Київ» Фонда милосердия и здоровья г. Киева, 1991. — 15 с.: ил.
ISBN 5-7707-1513-8

Брошюра содержит описание статико-динамических упражнений из арсенала вьетнамской народной оздоровительной системы Зыонг-шинь (вьетнамская йога), которые в значительной степени облегчают состояние людей, страдающих болями в позвоночнике различной этимологии. Рассчитана на широкий круг читателей.

4108020000

ББК 53.59

Редактор *В. В. Малышкина*

Художник *Р. З. Агирба*

Макет и художественно-техническое редактирование *С. В. Ивануса*

ИБ 004

Сдано в набор 29.10.90. Подп. к печ. 14.12.90. Формат 84×108/32. Бумага типографская № 2. Гарн. лит. Усл. печ. л. 0,84. Усл. кр.-отт. 1,16. Уч.-изд. 1,3. Тираж 150 000 экз. Зак. № 0—3603. Цена 1 р. 70 к.

252033, Киев-33, ул. Саксаганского, 60-в

Главное предприятие республиканского производственного объединения «Полиграфкнига»
252057, Киев-57, ул. Довженко, 3.

ISBN 5-7707-1513-8

© Б. Ф. Воронин, 1991 г.

1 р. 70 к.

1-88

Брошюра содержит описание статико-динамических упражнений из арсенала вьетнамской национальной оздоровительной системы Зыонгшнь (вьетнамская йога), которые в значительной степени облегчают состояние людей, страдающих болями в позвоночнике различной этиологии. Описания асан сопровождаются иллюстрациями. Рассчитана на широкий круг читателей.