

18+

Камалов Мурад

# Капоэйра для здоровья и телесного равновесия

Dr M. Kamalov, MD, PhD.

Capoeira: Body co-therapy  
& preventive practice

Мурад Камалов

**Капоэйра для здоровья  
и телесного равновесия. Dr M.  
Kamalov, MD, PhD. Capoeira: Body  
co-therapy & preventive practice**

«Издательские решения»

**Камалов М.**

Капоэйра для здоровья и телесного равновесия. Dr M. Kamalov,  
MD, PhD. Capoeira: Body co-therapy & preventive practice /  
М. Камалов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-671646-9

Книга может быть полезна врачам, специалистам по восстановительной и превентивной медицине, инструкторам по ЛФК, тренерам; всем, кто стремится к укреплению своего здоровья и физическому развитию.

ISBN 978-5-00-671646-9

© Камалов М.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Опыт врача и тренера	7
Глава 2. Истоки	8
Глава 3. Иные аспекты национальной культуры здоровья	10
Глава 4. Основы практики	12
Глава 5. Капоэйра и сравнительный эмбриогенез	15
Глава 6. Капоэйра и возрастная физическая форма	17
Глава 7. Капоэйра и противопоказания к ней	20
Глава 8. Капоэйра и метаболический синдром	21
Глава 9. Капоэйра и артериальная гипертензия (АГ)	24
Глава 10. Капоэйра и артериальная гипотония (АГпт)	26
Глава 11. Капоэйра и бронхолегочные заболевания	28
Глава 12. Капоэйра и онкологические заболевания	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# **Капоэйра для здоровья и телесного равновесия**

## **Dr M. Kamalov, MD, PhD. Capoeira: Body co-therapy & preventive practice**

**Мурад Камалов**

© Мурад Камалов, 2025

ISBN 978-5-0067-1646-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Капоэйра для здоровья и телесного равновесия.**

**Capoeira: Body co-therapy & preventive practice.**

**Treatment via unique ethnic martial culture.**

*Гононар за свои книги автор полностью направляет на помощь городским птицам, попавшим в сложную жизненную ситуацию.*

## Предисловие

Через несколько лет после публикации работы «Селфбилдинг», которая также посвящена работе со своим телом и своей психофизической мотивацией, появился практический материал для новой книги. Общее у этих книг – помощь в осознании того, что любой новый телесный опыт, перезапуск своих возможностей могут помочь личному оздоровлению, и физическому, и психическому. Автор на протяжении своей жизни апробировал немало видов спорта и способов работы над собой. И предлагает врачам и пациентам наиболее сильные их стороны с точки зрения здоровья и качества жизни.

Любая двигательная культура должна, конечно, отображаться в режиме реального времени. Книга в наше время не единственный и не всегда оптимальный инструмент для понимания всего того, что перемещается в пространстве здесь и сейчас. Именно поэтому взрывной рост практически всех оздоровительных практик начался с приходом видеоконтента и сетевым распространением аудиовизуального содержания упражнений, занятий, всевозможных демоверсий во множестве таких предложений. Капоэйра в наибольшей мере близка к такому типу восприятия – не только движения, но и музыки, сопровождающей эту практику —она обязательный элемент ее целостного восприятия. Передать специфику мелодического ряда и ритмики капоэйры в тексте невозможно. Поэтому книга не для обучения капоэйре, в таком формате это невозможно в принципе. Обучаться возможно лишь под бдительным контролем опытных наставников, которые имеют свою иерархию и уровни совершенства.

Тем не менее, автор считает возможным в таком «консервативном» формате предложить сильные стороны этой этно-практики для применения при различных патологических состояниях. Книга может стать лишь началом приобщения врача, или его пациента к действительному освоению капоэйры как для укрепления своего здоровья, так и для помощи в профилактике и лечении различных заболеваний. Именно поэтому структура книги выполнена с точки зрения врача. Практический опыт сопоставляется с возможностями практики капоэйры как потенциального элемента и дополнения к основной терапии.

Иногда в тексте автор меняет своего условного собеседника (с коллеги на пациента и наоборот). Это делается сознательно, чтобы расставить акценты, значимые в большей мере либо для врача, либо для больного. При этом в интернет-пространстве можно найти сотни и тысячи видео в помощь ее самостоятельному освоению с самого начального уровня, как дополнения (но не замены) к занятиям в группе. При этом книги все еще нужны, они организуют сознание и расширяют восприятие. Если капоэйра – поэзия свободного тела, то книга о ней – проза свободного разума.

Используйте все возможности и обязательно начинайте \продолжайте движение!

*Примечание: В 4-х из 37 глав использованы небольшие фрагменты из книг М. Камалова «Селфбилдинг» и «Врач и пациент. Книга 2».*

## Глава 1. Опыт врача и тренера

Профессиональный опыт автора сложился из более чем сорока лет в практической медицине, работы заведующим отделением терапии, главным врачом; нескольких специализаций – в эндоскопической и ультразвуковой диагностике, мануальной и телесно-ориентированной терапии, рефлексотерапии, прохождения курса авиакосмической медицины. В течение ряда лет автор вел преподавательскую работу, был спикером Ассоциации междисциплинарной медицины по теме: «Лечение миофасциального болевого синдрома: немедикаментозные практики в клинике», выступал на симпозиумах («Человек и Лекарство», «Вейновские чтения»), проводил тематические мастер-классы. Разработал собственную методику «Бинетик», основанную на элементах постизометрической релаксации, айенгара-йоги, оздоровительного воркаута и с 2010 по 2015гг. обучил более 350 врачей в 16 городах России, Беларуси, Казахстана.

В качестве тренера проводил семинары, тренинги для медицинских работников по навыкам постстрессорной реабилитации (ПТСР), биологической обратной связи, билатеральной коррекции нестабильных состояний головного мозга. Владеет методиками EMDR, ведения врачебных Балинтовских групп. Врачебный и тренерский опыт обобщил в нескольких своих книгах. Автор не является тренером по капоэйре как таковым, его видение – со стороны тренирующегося и специалиста с достаточным опытом проведения обучения в медицине, других видах спорта и оздоровительных практиках.

## Глава 2. Истоки

Пересказ истории капоэйры не имеет смысла, любая ссылка по этому слову выдаст вам множество вариантов того, откуда и как эта поначалу нелегальная-полулегальная-малоизвестная-известная-популярная, а ныне кое-где даже модная практика стала тем, чем является сейчас. Научного обоснования ее появления нет и быть не может и в этом, как ни парадоксально, ее сильная сторона. Спонтанное, от одного к другому, от старшего к младшему, от деревни к деревне, от страны к стране ее распространение создало уникальный сетевой формат, спонтанный, разнообразный и разумный одновременно. Изучать капоэйру можно в любой стране. Но ее родина – Бразилия.



Фото из открытых источников

А значит, и способ восприятия действительности, природа, генетические взаимодействия населяющих ее народов, умение адаптироваться к реальности и общаться определяется этим народом. И для полноценного обучения надо ехать туда.

Альтернатива – школы капоэйры в десятках стран. Главное, что все они возглавляются мештре – мастерами. А они исключительно (до недавнего времени) бразильцы. Автору повезло, в самом начале века состоялась его встреча с мастерами Баррао (Barrao) и Важинью (Vauginio). Продолжал обучение с весьма длительными (к сожалению) перерывами и переключениями на другие виды спорта, в разных школах Москвы, у разных «профессоре» – ступень, предшествующая мастеру\мештре. И только теперь, спустя немало лет, появилась возможность осознанно и уверенно предложить капоэйру как оздоровительный\лечебный инструмент, способный дополнить (не заменить!) базовую терапию.

Необходимое примечание по структуре текста. Ввиду того, что фонетика португальского языка радикально отличается от таковой в русском, страдает транскрибирование. Попытка «преобразовать» звуки одного языка в звуки\слова другого всегда чревата потерями. Поэтому автор допускает, что его «переложение» звучания некоторых слов из лексики капоэйры не идеально и дискутабельно. Автор общался с тренерами\носителями языка и слышал именно такие «звукосочетания». Лингвисты могут сетовать, но не это самое важное для книги.

Было бы некорректно, если бы автор не упомянул, что есть и другие, полезные и поучительные книги о капоэйре. Например, «Малая книга капоэйры» от мештре Нестор Капоэйра. Также немало статей и обзоров, предисловий к сайтам каждой школы. Автор не видит смысла их пересказывать. Эта книга – не инструкция по обучению и не псевдофилософские рассуждения «не-мештре» об историческом феномене, мистической силе и глубинных ценностях капоэйры. Это простой обзор ее возможностей для здоровья от практического врача, который апробировал немало видов физической культуры и спорта (где-то «дослужился» до КМС), а теперь практикует капоэйру для собственного оздоровления и помощи пациентам, а также как дополнение к другим активностям.

## Глава 3. Иные аспекты национальной культуры здоровья

Есть много подтверждений тому, что главные открытия в науке совершаются на стыке различных знаний. Наиболее интересные природные явления рождаются на границах двух и более сред, например, различных по температуре воздушных масс; сама жизнь зародилась на границе земли, воздуха и воды. Перевороты в культуре также происходят на границах этих самых культур. Эпохи Рима и затем и Возрождения, как основы современной цивилизации, науки, культуры и техники возникли на границах Альп и долин северной Италии, в месте встречи разных народов.

Вот и Бразилия – страна, где встретились не только несколько континентальных культур -Африки, Европы, Латинской Америки. Но и несколько природных зон. Джунгли северной Бразилии в низинах Ориноко и Амазонки, тысячекилометровый атлантический берег, плоскогорье Парана и анфилада ее водопадов и множество других замечательных мест не могли не вдохновить представителей разных народов на поиски эликсиров молодости и здоровья. И это не только капоэйра. Два «национальных» напитка – чай матэ и кофе едины и в то же время не похожи и слитны как Инь и Янь. Мой совет – попробуйте перед тренировкой по капоэйре (в качестве исключения, естественно) выпить самую маленькую чашку «мягкого» кофе (только настоящего; не безымянный Santos, а арабику из штатов Сану-Паулу, или Парана) а уже после занятия, примерно спустя полчаса-час, чай матэ из калабаса с бомбилей. Вас посетит удивительное чувство освобождения, расслабления, спокойствия и здорового безразличия к суете и заботам повседневности... Думаю, вы и сами что-то слышали о матэ. В сочетании с тренировками природные напитки из Бразилии могут вывести вас на новый уровень телесного благополучия. Замечательно, если вы при этом сидите на открытой террасе в окрестностях Салвадора, или Куритиба, легкая тень близлежащего плоскогорья едва придвинулась к верхушкам бразильской сосны пиняу; вдали, в послеполуденной дымке едва видна сине-зеленая полоска океана, а на вашем столике давно опустевшая чашка кофе и рядом с ней как всегда неразлучные калабас и бомбия...



Фото из открытых источников

В каждой второй (если не первой) статье, или сетевой аннотации к школе капоэйры пишут, что это «афро-бразильская...» практика (боевой танец, боевое искусство, национальный вид спорта и т. д.) Поспорю лишь с одним из этих определений. Говорить «афро-бра-

зильская» некорректно, поскольку Бразилия сама по себе – место встречи нескольких культур. Одна из которых африканского (рабы из экваториальной Африки) происхождения. Люди этого происхождения живут в Северной Америке, Карибском бассейне, всей Латинской Южной Америке. Их там десятки миллионов, но капоэйра появилась не там. Как, кстати, и джаз. Он возник, когда одаренные потомки рабов с хлопковых плантаций знойной Луизианы получили в руки европейские музыкальные инструменты. За аутентичным джазом, чтобы слушать его и учиться ему, едут в Новый Орлеан и Батон-Руж, а не в Конго, или Руанду. Капоэйра родом из Бразилии. Где живут много-много разных народов, создавших предмет нашего изучения. Поэтому за капоэйрой едут в Салвадор, штат Баия, а не в Анголу и Мозамбик.

Вообще, встречи трансконтинентальных культур могут давать удивительные результаты даже в наше прагматичное время. Так, встреча мастера дзюдо Мицуо Маэда (японского эмигранта) и Гастао Грейси (ассимилированного потомка переселенцев из Шотландии) дала

возможность его сыновьям и внукам Карлосу, Элио, Карлсону, Ройсу и другим создать самый, пожалуй, популярный сегодня вид единоборств – бразильское джиу-джитсу (BJJ). А встреча мастеров BJJ с деловыми американцами – самый популярный файтинг-бизнес современности – промоушн UFC.

## Глава 4. Основы практики

Не влезая в глубины и тонкости (вы к ним не готовы пока не прочтете пару других книг по теме, не посмотрите многочисленные видео; наконец, пока не начнете тренировки), фиксирую ваше внимание на трех ключевых вещах:

Джинга (иногда произносят как Жьинга) (Ginga). Рода (Roda). Аше (Axe).

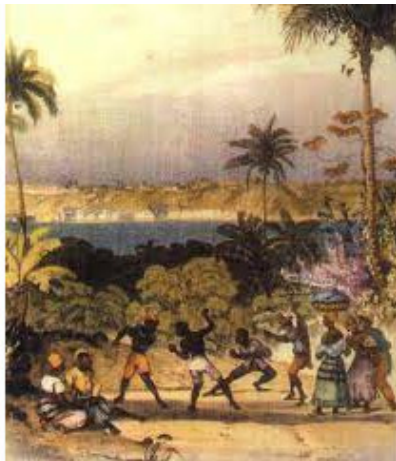


Рисунок неизвестного автора из открытых источников. Capoeira no mundo (Капоэйра по всему свету).

**Джинга** – основная форма существования в практике. В этом основное отличие от т. н. «стоек» в других единоборствах. В капоэйре все движения, связки, удары, все простые и сложные перемещения начинаются с джинги. Образно говоря, джинга – это ствол дерева, от которого ветвятся огромное число разнонаправленных вариантов роста, т. е. движений. Физически это маятникообразное перемещение одновременно в трех плоскостях своего тела, рук и ног в определенном ритме, который задается конкретной музыкальной композицией. Капоэйре чужда всякая неподвижность и стабильная стойка (срав. карате-до), даже на одну секунду. В любой момент времени тело движется и движение начинается с джинги. С виду это несложно, но попробуйте 3—4 минуты поработать в полноценной джинге в ритме хорошей бодрой песенки, например, «ZumZumZum – Capoeira mata um» и сразу почувствуете, что к чему.



Фото из открытых источников

**Рода** – общее собрание мастеров, преподавателей и учеников школы, которые становятся в круг и музыкой, ладонями, песнями мотивируют каждую пару в спарринге— Jogo (в переводе – игра). Смена участников в спарринге имеет свой внутренний порядок, но изредка нарушается в соответствии с иерархией, взаимоотношениями и мотивацией участников. Зрелище увлекательное и поучительное. Это не просто смотр уровня каждого, это возможность общения всех со всеми, открытого выражения эмоций, переживаний как победы, так и поражения. Рода – это не соревнование как таковое. Скорее игровая импровизация в паре, демонстрация мастерства и отношения друг к другу. В роде проявляются стороны характера, скрытые в обычной жизни. Возможность раскрыть себя в роде – одна из уникальных «опций» капоэйры, основа ее психотерапевтического воздействия.



Фото из открытых источников

**Аше** – особое состояние внутренней свободы и телесной раскрепощенности во время выполнения связок, перемещений, ударов. Особенно выражено во время спарринга, в роде. Тело начинает как бы жить своей жизнью, сознание переходит на уровень ниже, туда, где живут наши природные импульсы и мотивы, подчиняется рефлекторно-интуитивному восприятию реальности. Правое полушарие начинает превалировать над левым (в обычной жизни горожанина все, наоборот), возрастает скорость реакции, приходит ощущение уверенности в том, что все делаешь верно.

Аше не возникает у начинающего, пока от старательного подражания он не начнет воспринимать свое тело, не как источник проблем с выполнением тренерских указаний, а как источник свободы. Плюс необходима достаточная техническая наработка, а это минимум два-три года занятий. В состоянии Аше растворяется чувство страха и неуверенности, наступает освобождение от груза повседневных проблем и задач. Вы просто живете «здесь и сейчас». В отличие от медитативных техник Востока, где нечто подобное достигается «великим молчанием и неподвижностью, самопогруженностью и самосозерцанием», в капоэйре тело само становится ресурсом изменения сознания под давлением бессознательного, почти животного.

Биологической основой таких изменений является раскрытие потенциала правого полушария. Обычно его функции «заблокированы» логикой, постоянными и изнуряющими подсчетами, расчетами, анализом обыденного существования у среднего горожанина. Правое полушарие тело использует, чтобы увидеть ситуацию не фрагментарно, а в целом, координировать движения тела в пространстве, воспринимать не кусочки картинки, а целостный образ. Вспом-

ним, что капоэйра это Движение в полном смысле этого слова. И не только тела, но мыслей и чувств. А также партнера, который не находится в одной и той же точке даже одно мгновение. Поэтому правое полушарие получает массу входящих сигналов – от активного вестибулярного аппарата своего «хозяина», от зрительного анализатора, контролирующего стремительное перемещение соперника, от проприорецепторов конечностей. Все это работает на фундаменте навыков и умений и требует реакций – ухода от ударов и нанесения ударов самому, причем по постоянно движущейся «мишени». Автор предупреждал, что любой (даже этот) текст – не лучший гайд в деле понимания капоэйры... Слов много, а понимания? Вы просто посмотрите роду в любой бразильской школе на видео. Все постепенно начнет проясняться.

Об Аше есть немало любопытных рассуждений во многих источниках. В основном, они мистического плана, связаны с представлениями о сакральных взаимодействиях духа человека, его тела и окружающего пространства. Которое также имеет свою жизненную силу. Интересно об этом говорит мештре Но (Нориваль де Оливейра).

Капоэйра рождена простыми людьми, чем отличается от некоторых других боевых искусств. В какой-то мере полярными друг к другу можно считать капоэйру и классическое европейское фехтование. Первая вышла из народа, «снизу», другая – родом «сверху»: от дворянских представлений об эстетике «чести», от рыцарских турниров, фехтовальных дуэлей. И даже сейчас можно видеть в современных версиях этих искусств глубинные различия в культуре движений, статокинетике тела, правилах, отношении к пространству, противнику, а также в судействе, форме одежды. Автор занимался ветеранским фехтованием на шпагах в течение 2-х лет. Очень поучительный опыт, который подтверждает мысль о том, что чем более разнообразными практиками вы занимаетесь в разные периоды своей жизни, чем больше они отстоят друг от друга в своих основах, тем больше получит ваша физическая и ментальная форма в целом. Впрочем, это личное мнение автора.

Если вы начнете развиваться в «капоэйра-социуме», обязательно встретите важные понятия **Капоэйра ангола** и **Капоэйра регионал**.

Ангола – аутентичный стиль, направление, способ жизни в практике, основанный на вдумчивом, тщательном, постепенном, подробном следовании традициям. Внешне проявляется в выверенной музыкальной проработке двигательной части, медленном и среднем темпе выполнения движений, низких и очень низких стойках, частых переходах с опорой на руки, плотным, очень близким, но не травматичным контактом с партнером. Это своего рода «внутренний» стиль (Инь – по аналогии с восточными искусствами боя, если кто в теме). Если говорить про оздоровительный компонент практики, ангола наиболее ему соответствует. Ключевое лицо, авторитет в этом направлении – мештре Паштинья.

Регионал – направление, развивающееся с середины XX века. Это «внешний» (Янь) стиль, более энергичный, быстрый, иногда жесткий, с преимущественно высокими стойками и большим количеством ударных элементов, зрелищный и эффектный. Именно регионал – основа для всех элементов капоэйры в кино. Мастера постановочных кинобоев работают в этом стиле. Для соревнований по версии МФК он также более адаптирован. Одним из ведущих основателей стиля принято считать мештре Бимба.

Кстати, оба мештре написали книги, найдите их, прочитайте. Стоят того.

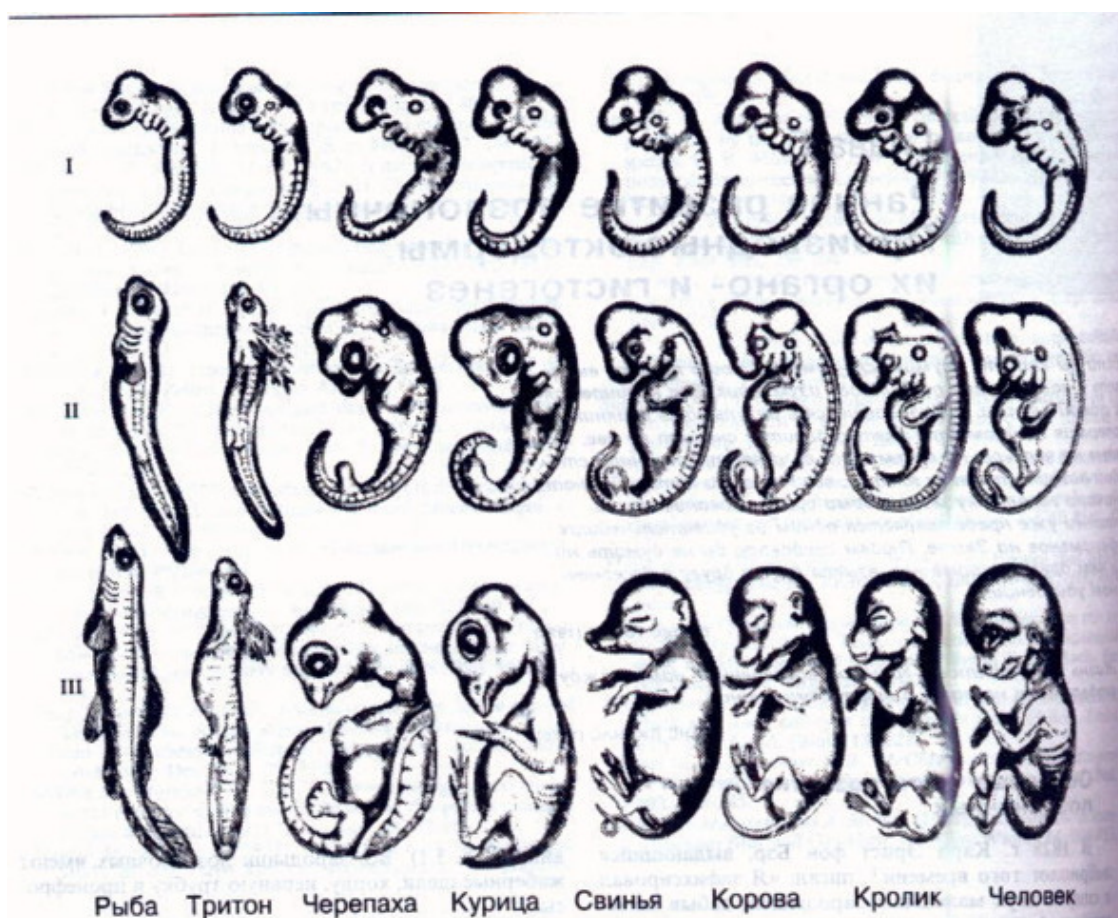
И еще кое-что важное. Чем раньше начинает заниматься человек (ребенок) тем лучше. Разучиться нельзя даже за многие годы. Можно потерять форму, набрать вес. Но как только вернетесь к занятиям, навыки сами вас найдут. Поможет именно правое полушарие и нейронные связи. Которые там сохранились. Поэтому так важно обучать капоэйре детей.

## Глава 5. Капоэйра и сравнительный эмбриогенез

Движения в капоэйре атипичны для среднестатистического горожанина. Даже для того, кто понемногу занимается физическими упражнениями. Поэтому чем взрослее человек, тем сложнее переучиваться на новый двигательный паттерн. Зато именно это переучивание сохраняет молодым ваш мозг и дает телу дополнительные стимулы к развитию. В отличие от привычных видов активности: ходьба, бег, плавание, лыжи, некоторые игровые виды и т. д. Хорошо, что вы иногда активны. Но эта активность привычная, не формирующая новые нейронные связи. Тело сохраняет форму, центральная нервная система – практически нет. Допускаю спорность такого подхода, поэтому тренеры и инструкторы по таким видам спорта могут со мной не согласиться.

Тем не менее, если мы вспомним давно известные вещи, картина станет более понятной.

В сравнительной антропологии и эмбриологии центральное положение занимает закон Геккеля о повторении стадий развития эмбрионов животных в развитии эмбриона человека. Онтогенез – термин, обозначающий индивидуальное развитие конкретного представителя того, или иного биологического вида. Наглядной иллюстрацией этого закона может служить рисунок 1. По мере развития зародыши становятся узнаваемыми как член их класса, их отряда, их семейства и, наконец, их вида.



(Romanes, 1901).

Как мы видим, на ранних стадиях развития эмбриона отличить, где кто, может только специалист. В первый триместр беременности мы слишком похожи друг на друга. Это доказывает существование потенциалов и возможностей для активизации «спящих» элементов генома и развития своего тела в дополнительных двигательных направлениях. Разумеется, автор не намекает на то, что в ближайшее время новые ихтиандры и человеко-кролики заполнят моря и сушу. Вопрос в другом: если клеточные образования имели потенциалы для существования будущего тела в иной среде, в иных поведенческих континуумах, значит, мы обладаем хотя бы минимальными возможностями для развития тела в его более разнообразном, «животном» преломлении. Эти возможности могут помочь в том, чтобы в некотором смысле управлять возрастом и компетенциями своего тела, «подключая» новые, необычные для себя активности.

## Глава 6. Капоэйра и возрастная физическая форма

Когда мы говорим о возрасте, то важно полезно будет уточнить – биологическом, психологическом\ментальном. Дело в том, что эти параметры могут не совпадать и весьма значительно.

Пример.

*Человеку 45 лет по паспорту, состояние сосудов: КИМ (комплекс интима-медиа), характеризующий степень склеротических изменений > 1,0, АД = 150\92, глюкоза крови натощак = 6,4, избыточная масса тела +12 кг. На самом деле ему 50—54 года с биологической точки зрения. При этом свое состояние он оценивает как неплохое, особых болей не чувствует, стремления к оздоровлению не проявляет, курит, потребляет алкоголь, просиживает часы за компьютерными... Значит, ментальный возраст не более 15—17 лет. Проще говоря, как был, так и остался балбесом. Получается значительный разрыв (более 10 лет) между разными возрастными. И это опасно, т.к. человек неадекватно оценивает свое здоровье и ему грозят большие проблемы уже в ближайшее время.*

Всем известна банальная истина, что с возрастом физические кондиции человека слабеют. И в 20 лет мы вроде бы сильнее нас самих в 40 и тем более в 60 лет. Но у этого правила так много исключений, что оно перестает быть правилом. Особенно, если мы говорим не вообще и популяции, а о конкретном человеке, о конкретных мужчине и женщине.

Существуют ли аргументы, чтобы заставить нас стартовать в возрасте 40—50+?

Да, и главная причина – осознание границ своей жизни. Отсчет времени идет уже как бы в «минус». И хотя старение начинается с рождения человека, его осознание приходит к середине жизненного пути.

Ценности и радости жизни, которые могут быть отняты у нас болезнями, становятся более дороги и значимы. И поэтому наша мотивация становится более осознанной. В молодости **мы можем** заниматься просто потому, что мы здоровы и сильны, хотим нравиться. Взрослыми **мы должны** заниматься, чтобы продолжать жить и получать от этого радость.

Есть в таком возрасте и ограничения, к сожалению. Но они «живут» преимущественно в нашем сознании, это ограничители из нашего жизненного опыта и перенесенных \ приобретенных болезней. Позже мы разберем на примерах, как правильно стартовать исходя из своей конституции и особенностей состояния здоровья.

В каждом из нас существует собственное восприятие времени жизни. И с этой точки зрения люди исповедуют всего лишь три жизненные стратегии во времени.

Первая стратегия: живу как в последний день. Если завтра не наступит, значит, можно и нужно всего успеть сегодня. Разумеется, это далеко не всегда осознается, но в жизненной метапрограмме работает. Значит, человек успеет многое к середине жизни, но его тело состарится так быстро, что не останется сил и желания жить. Моцарт, Пушкин, Высоцкий, Майкл Джексон и выдающиеся культуристы братья Майк и Рэй Ментцеры – самые яркие носители этой установки. Причем, неважно как наступит конец, в результате болезни, дуэли, физической перегрузки, или трагической случайности. Жизненная программа по ее завершении не перезапускается.

Вторая стратегия: впереди вся жизнь. Можно вообще не спешить. Эта стратегия позволяет не развиваться неврозам середины жизни и растягивать свои достижения на десятилетия. Но она же мешает работе над собой, в т. ч. и над своей физической формой. Также слабой стороной такой стратегии может явиться жестокий стресс после известия о тяжелом заболевании, например. Обычно человек долго противится принятию реальности, может долго не лечиться, запустив болезнь всерьез.

Третья стратегия: я знаю, когда умру. Отмечу, что речь не идет о каких-то шарлатанских способах «предвидения». Просто на основе продолжительности жизни родных, близких, своего окружения и наличия у себя некоторых хронических заболеваний человек к 40—50 годам отчетливо представляет себе, сколько лет жизни ему осталось (с некоторыми погрешностями) и планирует свои поступки исходя из этого прогноза.

Нередко эта стратегия идет на смену второй, когда, к примеру, человек узнает о своем неизлечимом заболевании и просчитывает, что ему нужно успеть в оставшееся время.

Эти стратегии настолько прочно живут в подсознании человека, что изменить их может только очень сильное потрясение, переоценка смыслов и ценностей жизни.

Поскольку середина жизни показывает наибольший уровень тревожности, беспокойства, страхов и накопленной агрессии, именно в этот период физические \ телесные практики чрезвычайно важны. В некотором смысле они могут изменить не только качество, но и количество, т.е. продолжительной качественной жизни.

Есть еще один серьезный аргумент в пользу физических занятий в возрасте середины жизни. Биохимия нашего тела существенно меняется именно в интервале 40—50 лет. Это может быть начало критического снижения уровня тестостерона у мужчин, гормональные колебания и риск остеопороза у женщин, и другие состояния (о них позже).

Физические нагрузки (целенаправленные, а не абы какие) могут быть более эффективны, нежели лекарственные препараты с массой побочных явлений.

Как только вы начинаете «включать» неработающие ранее резервы тела, в организме происходят сдвиги в сторону «возрождения» ресурсов молодости – на уровне реакций, инстинктов, желаний, переживаний. При паспортном возрасте 50+ вы начинаете чувствовать себя на биологические 30—40+. Этот эффект распространяется на более глубокие процессы обмена и, если вы не прекращаете тренировок, вы можете получить обновленное тело в достаточно разумные сроки.

В таблице приведены возможные варианты физических нагрузок в зависимости от целей \ состояния здоровья и пола. Это лишь примерные ориентиры. Но они основаны на многочисленных исследованиях в разных странах за длительный период.

Цели / Факторы	Женщины	Мужчины
Коррекция массы тела	Аэробный тренинг с минимальным риском повреждения опорно-двигательного аппарата - ОДА (до 60% от общего объема занятия). Анаэробный тренинг, капозэйра с умеренными отягощениями (до 30%), работа на связочный аппарат.	Анаэробный тренинг (до 50%), аэробный тренинг, капозэйра (до 20%), стретчинг (до 30%).
Эстетика тела, увеличение мышечной массы	Анаэробный тренинг с умеренными отягощениями (до 50%), Аэробный тренинг с минимальным риском повреждения ОДА (до 30%), этнические практики (до 20%).	Анаэробный тренинг (до 50%), аэробный тренинг, капозэйра (до 50%).
Состояние опорно-двигательного аппарата	Этнические практики (йога, стретчинг, пилатес). Воркаут (до 30%).	Воркаут (до 60%), стретчинг.
Состояние сердечно-сосудистой системы и мозгового кровообращения	Воркаут (до 20%), аэробный тренинг (до 20%), плавание, этнические практики - капозэйра (60%).	Воркаут (до 60%), аэробный тренинг (до 30%), плавание.
Сексуальная функция, органы малого таза	Этнические практики капозэйра, (йога), стретчинг, пилатес, специальная гимнастика по А.Кегелю.	Анаэробный тренинг (до 60%), специальная гимнастика по А.Кегелю.
Эмоциональная сфера, депрессивные состояния.	Воркаут, этнические практики, капозэйра; в т. ч. медитативные упражнения.	Воркаут, участие в соревнованиях (единоборства, капозэйра), этнические практики.

Что важно, после периода «втягивания» в тренировки и адаптации (иногда это сопровождается преходящими болями, дискомфортом, утомлением) приходит азарт от возможности получать удовольствие, особенно если ставить для себя личные цели и фиксировать их как достижения. Тогда к тренировкам подключается сознание, и вы уже не свернете с избранного пути.

## **Глава 7. Капоэйра и противопоказания к ней**

Любой ответственный профессионал обязан указать на возможные противопоказания к любому лечебному методу, или лекарственному препарату. Более того, автор не считает капоэйру лечебной методикой как таковой. В названии указано, что он видит ее как ко-терапию (co-therapy), т. е. содействующую основному лечению, а не как замену ему. Либо, если заболевание находится в самой ранней стадии развития, то капоэйра (как и многие другие двигательные методики) могут стать основой для предотвращения\профилактики дальнейших отклонений.

Поэтому все противопоказания практически идентичны таковым при рекомендации других видов активности. Капоэйра – лучшая профилактика многих заболеваний. А также способ остановить их развитие на ранних стадиях. Оздоровительный фитнес стал образом жизни для многих людей и, хотя капоэйра – это не фитнес, а самостоятельная психофизическая практика, сами двигательные элементы тренировочного процесса, построение занятия, его наполнение, темп выполнения и многое другое имеют общие черты. В любом случае, чем тяжелее стадия заболевания, чем более длительный период пациент получает лечение, тем строже должен быть подход к рекомендациям по физическим нагрузкам.

В капоэйре выстроена стройная система градаций уровня мастерства от новичка до мастера, подтверждаемая поясами разного цвета. Никто никого не подгоняет, каждый (тем более взрослый человек) определяет темп своего вовлечения. Преподаватель его поддерживает и направляет. Можно заниматься и без цели получить пояс. Как, например, в практике капоэйра ангола.

Если вы не совсем здоровы, не стоит гнаться за теми, кто лучше подготовлен – соревнуйтесь не другими, а с собой вчерашним. И при этом контролируйте состояние организма с врачебной поддержкой. Регулярно проходите осмотры, диспансеризацию, консультируйтесь у специалистов. Тогда проблем у вас не возникнет.

## Глава 8. Капоэйра и метаболический синдром

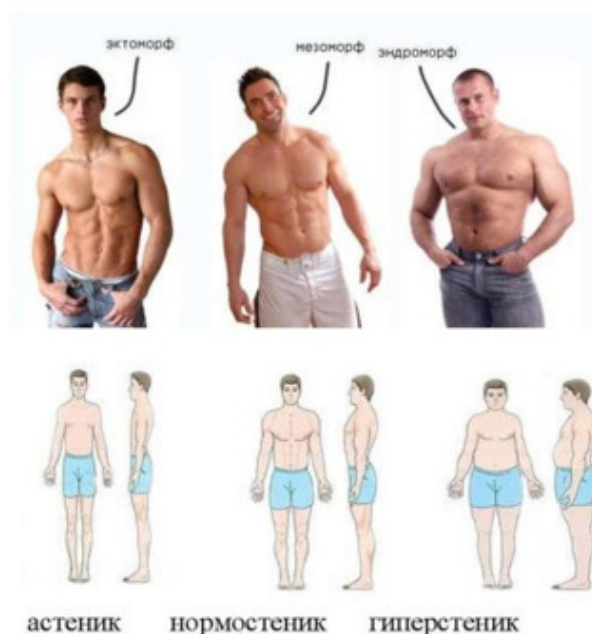
Врачу не надо напоминать, что метаболический синдром (МС) – это комплекс взаимосвязанных нарушений, таких как избыточный вес, толерантность к инсулину, повышенное артериальное давление. Если смотреть глубже, то в основе МС лежат нарушения нейроэндокринного уровня, дисбаланс взаимодействий между гипофизарно-гипоталамической системой и эндокринными железами на периферии. Как может капоэйра стать триггером для улучшения ситуации и остановить развитие МС, или даже обратить его вспять на ранних стадиях?



Фото из открытых источников

Важный момент – нередко МС связан с типом конституции человека. Например, эндоморфы/гиперстеники намного чаще страдают от его проявлений. А вот эктоморфы/астеники – практически ему не подвержены.

## Тип телосложения и здоровье



В основе любых врачебных рекомендаций при МС лежат рекомендации по радикальному изменению\увеличению физической активности и коррекции пищевого поведения. Капоэйра – метод выбора для ключевого фактора – физической активности для нормализации веса. В группах, где занимался автор, обязательно были 2—3 девушки\женщины с ожирением 1—2 степени, с ИМТ =24 и выше. Трудно утверждать, что у них были все проявления МС, но ожирение и предшествующая ему гиподинамия, очевидно, имели место. Энергетические затраты на одной тренировке могут достигать 1400—1600 ккал, это полтора часа интенсива, причем разноформатного.

Как известно, наш организм имеет способность самообучаться, то есть достигать минимума энергозатрат при наработке стереотипных физических действий. Например, если только начали свои тренировки по фитнесу, или побежали по кардио дорожке, то поначалу расход будет существенным. Но с каждым такой «пробежкой» организм будет расходовать все меньше ккал при все той же длительности\интенсивности занятия. В итоге он снизится на 25—30%. Если же вы осваиваете новую для себя двигательную активность, то сможете «перехитрить» свой организм. Новые движения, новые связи, неровный ритм занятия, необходимость перучиваться заново стоять, перемещаться, управлять своим телом в разных плоскостях и на разных скоростях не дают снизить расход энергии. Напротив, он может возрастать за все те же час-полтора. Потому, что вы УЧИТЕСЬ. В этом сила капоэйры.

Метаболический синдром – это не только формальные отклонения от нормы, это будущие артериальная гипертония, диабет, эндокринные нарушения и как следствие, заболевания желудочно-кишечного тракта, дерматологические нарушения, выраженный психологический дистресс и т. д. Что может дать капоэйра при МС?

– Высокий уровень энергозатрат во время тренировки. Этот уровень будет достаточно стабильным в силу специфики все возрастающей сложности движений и необходимости тела адаптироваться к этому в достаточно высоком темпе.

– Капоэйра может с успехом заменить стереотипные фитнес-занятия за счет как высокой интенсивности, так и реальной пользы для многих органов и систем организма. Нетипичные двигательные паттерны создают более высокую мотивацию для тренирующегося.

– Специфика группы в капоэйре – это абсолютная толерантность к внешнему виду, исходным навыкам и физической форме участников. Важно то, как ты относишься к занятию, а не то, как ты выглядишь. Это имеет значение для стеснительных участников, особенно для девушек\женщин.

– Известно, что при МС имеет место замкнутый психологический круг – полнота – зажатость – избегание социальной активности\общения – отказ от тренировок – набор веса и «заедание» проблем – зажатость и так далее. В капоэйре (об этом подробнее будет сказано далее) есть несколько возможностей для обретения внутренней раскованности. Практически все лица, страдающие МС имеют психологические проблемы. Они могут быть решены, в том числе благодаря особой атмосфере в группе.

– Привычным способом решения проблемы зачастую является бег – просто, доступно, малозатратно (поначалу). И хотя правильное освоение техники это вопрос времени, довольно скоро наступает момент выхода на «плато» – стереотипные телодвижения, маршрут, эмоции. В капоэйре ваше тело развивается непрерывно, освоение множества двигательных техник – вопрос лет и даже десятилетий. Ваш мозг получает все новую информацию, развиваются новые нейронные связи, появляются новые нейрофизические компетенции тела. В таких практиках как бег, некоторые командные игры, вы можете много лет оставаться практически на одном уровне. Это в общем-то неплохо. Лучше, чем ничего. Но развитие это вопрос выживания вида. И вашего личного роста и выживания. Развиваясь, вы не стареете. Поэтому выбирайте капоэйру.

– Как стало известно в последние 10—15 лет, мозг более пластичен, чем думали раньше. Его возможности адаптации и компенсации мы используем на 6—10%, не более. При том, что малые птицы, например, имея мозг весом менее, чем 1 грамм (!) – синицы, воробьи, голуби, – способны к невероятным перемещениям в пространстве, координации, геолокации и т. д. Они используют свой мозг практически на порядок эффективнее. Почему? Ответ – благодаря движению. Мозг получает информацию от тела, обрабатывает ее, формирует ответ. «Средний» городской обитатель двигается не более 1—2 часов в сутки. Это приводит к деградации и тела и мозга. Тупое разглядывает мелькающих картинок на экране никаких новых нейронных связей не создает. Только поисковая, мотивированная деятельность в движении может развивать нервную систему, как центральную, так и периферическую. И только развитая нервная система может инициировать работу тела, в том числе для нормализации энергозатрат, восстановления баланса поступления и расхода калорий. Трансформация тела в случае ожирения 1—2 ст. возможна без приема медикаментов, травмирующих хирургических вмешательств. В отличие от таких методов, более протяженная во времени, но и гораздо более физиологическая нормализация массы тела при физических упражнениях приносит не только и не столько косметических, сколько нормобиологический эффект. Советуйте своим пациентам (и сами себе) работать над телом, устанавливая новый тип обмена веществ и осваивая новый тип движений тела. И только потом, в случае неудачи, вспоминайте про «таблетки для похудения», абдоминопластику и прочие «достижения» современной медицины.

## Глава 9. Капоэйра и артериальная гипертензия (АГ)

Любая сбалансированная активность показана при АГ в начальных стадиях. За последние 30—40 лет выполнено множество в том числе проспективных (протяженных во времени) исследований, доказавших однозначную пользу физических упражнений при группе заболеваний, связанных с АГ. Существует ли особые преимущества капоэйры как психофизической практики при АГ?

По мнению автора, наблюдавших в группе пациентов с АГ I стадии, без наличия частых обострений, в том числе гипертонических кризов и инсультов в анамнезе, особая эмоциональная среда дает этой практике свои дополнительные возможности. Можно обозначить эти преимущества в такой последовательности:

– Адекватный ритм занятия. В капоэйре начального уровня (а мы априори согласны, что для участников с хронической патологией следует рассматривать не менее чем двухлетний адаптационный период «втягивания» в практику) тренер дифференцирует возможности каждого и дает нагрузку посильную, а не предельно возможную. В занятии всегда присутствуют разумные интервалы для отдыха и переключения внимания.

– Как таковой систематический тренинг навыков в начальном уровне не является ключевым. Важна адаптация к новой для себя типу нагрузок, способов взаимодействия в группе, самооценке личных достижений и обратной связи от тренера. Тренировка в капоэйре – это отнюдь не обязательная подготовка к соревнованиям. Получение УДОВОЛЬСТВИЯ от занятия – самый важный результат.

– Как следствие в группе, которая чаще всего является довольно неоднородной с демографической точки зрения, участники могут не напрягаться, чтобы соответствовать некоему стандарту. Его просто не существует. Каждый может ориентироваться на себя, свои ощущения и двигаться в том темпе, который для него комфортен.

– Цели участников различны. Кто-то готовится к соревнованиям, кто-то занимается для удовольствия, кто-то старается улучшить физическую форму без амбициозных ожиданий. Постепенно участники развиваются и могут получать определенный статус, который подтверждается поясом определенного цвета, или сочетания цветов. Если участник /ученик не стремится к такому росту, он может продолжать занятия без риска быть изгнанным из группы. Дух капоэйры не только и не столько соревновательный, сколько экзистенциальный, это способ понимания себя и умения взаимодействовать с партнером и группой.

– Зачастую лица, страдающие АГ имеют проблемы с контролем эмоций. Это либо подавление эмоций и неумение дать им выход, либо периодические эмоциональные «взрывы», сменяющиеся периодом опустошения. Нередко и то и другое. Капоэйра обладает мощной уравнивающей энергетикой, которая дает возможность либо сбросить накопившееся напряжение, либо получить дополнительный жизненный импульс.

– С клинической точки зрения важен тип АГ, первичная, вторичная, симптоматическая и другие. Если есть основное заболевание, по отношению к которому АГ вторична, следует получить консультацию врача до начала занятий. Проблема в том, что в подавляющем большинстве врачи сами не представляют себе, что такое капоэйра. А увидев типичные фото – и видеоподборки при запросе в поиске «капоэйра» вообще ужаснутся – перевернутые позы, элементы акробатики, частые наклоны тела – все это очень нетипично для обычной «ЛФК» и может напугать доктора. Решение очевидно – врачу следует самому /самой заняться капоэйрой. Тогда все станет на свои места.

– У большинства тренеров стиль ведения занятий довольно демократичный. Гонять участников никто не пытается, если для кого-то нагрузка избыточна, он может взять паузу, несколько минут на восстановление. И ничего не случится. Поэтому не совсем здоровым участ-

никам следует разумно выбирать для себя тренера. Для того, кто страдает АГ следует ориентироваться на спокойный, неамбициозный стиль тренера, преобладание в группе людей среднего возраста. Хотя обычно группы разновозрастны – от подростков до очень зрелых участников. Подсознательно старшие будут стремиться «подтягиваться» к молодым и это исподволь создает разумную мотивацию к «омолаживанию». Этот эффект я наблюдал в группах, где занимаются в том числе женщины. Они зачастую более упорны, нежели мужчины и могут прогрессировать более стабильно и уверенно.

– Контроль АД и ЧСС желателен за 30 мин. до занятия и через 2 часа после. Восстановление ЧСС в первые недели после начала занятий будет очень медленным. Нагрузки все же достаточно велики для нетренированных лиц. АД может колебаться в зависимости от типа АГ – гиперволемический, или гиперкинетический. В первом случае более вероятна более скорая нормализация\снижение АД, во втором снижения скорее всего не будет впервые несколько часов после занятия, может быть и кратковременное его повышение. Это не причина для дополнительного приема препаратов. Необходимо время для адаптации организма, его перестройки на иной тип энергообмена и в том числе иной тип реакции сосудистого русла, капилляров и как результат, общего периферического сопротивления. Ориентироваться следует на самочувствие и настроение. Колебания АД плюс-минус 10% от привычного уровня приемлемы и не требуют никаких медикаментозных интервенций.

– Частота занятий имеет значение. Оптимальным может быть такая схема. Одно полноценное занятие в неделю и 2—3 самостоятельных тренировки по 30—40 минут для отработки элементов занятия, для закрепления. Поверьте, биомеханические паттерны в капоэйре очень отличаются от привычных, это следует иметь в виду и тем, кто занимался каким-то иным видом спорта. Автор испробовал это на себе. Несколько видов спорта за многие годы дали общефизическую подготовку и некоторые другие опции, но капоэйра все же обозначила серьезный вызов телу и мозгу. Поэтому без самостоятельной «доработки» прогрессировать вы будете намного медленнее. В сети есть множество демо по капоэйре на дому. От простейших движений до связок и комплексов. «Благодаря» пандемии 2020—2021 гг. этих видео стало очень много. Но заниматься только по ним, конечно, недостаточно. Нужен тренер (инструктор, преподаватель – профессор, если очень повезет, мештре).

– Напоминаю, что книга ориентирована на врачей. Которые могут быть при этом пациентами по АГ. Это не редкость. Поэтому, если вы не врач, что читайте книгу с поправкой на то, что вам все же лучше обсудить будущие тренировки с врачом. Даже если он не знает, что такое капоэйра, это будет полезно. Пример: у вас симптоматическая АГ при стенозе почечной артерии. Тут не до капоэйры и любого другого вида спорта, надо думать о хирургическом лечении, тем более что препараты помогают мало.

## Глава 10. Капоэйра и артериальная гипотония (АГпт)

Достаточное большое число особенно молодых людей в возрасте 15—25 лет имеет склонность к пониженному артериальному давлению. Особенно это характерно для девушек. Имеет место типичная астеническая (эктоморфы) конституция таких людей. Средний, или выше среднего рост, низкий индекс массы тела, удлинённые конечности, слабая мускулатура, гибкость в суставах. Проблемы обычно выражаются в ощущении слабости, головных болях, в том числе по мигренозному типу, головокружениях, ортостатическим коллапсам, быстрой физической утомляемости.

Капоэйра – это то место, где таких участников\участниц больше всего. Почему? Ответ прост – у них все легко получается, их гибкость и мотивация к преодолению своих «слабостей» даёт хорошие результаты. Поначалу им необходим период адаптации к физическим нагрузкам, но положительная динамика самочувствия (приступы головокружений и головных болей становятся реже) помогает продолжать занятия. Их тела хорошо воспринимают команды мозга, у них врождённая чувствительность к партнеру (обычно они эмпатики), т. е. то, что даёт преимущество в капоэйре.

АГпт при этом может постепенно снижать выраженность своих симптомов за счёт лучшего распределения объема циркулирующей крови (ОЦК). Известно, что за счёт общей гипотонии, в т. ч. и гладкой мускулатуры сосудов, «гипотоники» страдают от периферизации кровообращения, их мозгу часто просто не хватает достаточно интенсивного кровотока, реакция на переход из горизонтального в вертикальное положение вызывает кратковременную гипоксию мозга и возможный ортостатический коллапс. Тренировки помогают выровнять эту ситуацию, правильно «настроить» тонус сосудов, взаимоотношения между артериальным и венозным руслом, улучшить перфузию тканей в капиллярных сетях и как результат, повышает качество снабжения тканей кислородом.

Конечно, это можно отнести ко многим видам физических нагрузок. Но не ко всем. Например, виды спорта, где спортсмены находятся длительное время только в вертикальном положении (все игровые виды, теннис, легкая атлетика, зимние виды спорта) эту функцию не тренируют, или тренируют опосредовано. Я общался с достаточным числом спортсменов в этих видах спорта. Головные боли, обморочные состояния (особенно в период подготовки к важным соревнованиям) для них были не редки. Колебания артериального давления «туда-сюда» также сопровождали их спортивные усилия.

Наиболее близкими к капоэйре видом спорта, где хорошо работает коррекция сосудистого тонуса, являются плавание, акробатика\гимнастика, айкидо и некоторые другие. Строго говоря, капоэйра – это не спорт в хрестоматийном понимании этого термина. Спорт – это типичное европейское «изобретение», особенно в плане олимпийских видов спорта. В их основе лежит результат. Тем более, для профессионалов (а сейчас практически все серьезно настроенные спортсмены – профессионалы, или готовятся ими стать). Капоэйра в своей основе – это процесс, это проживание жизни в каждую минуту и во время упражнений и во время релакса. И хотя существует строгая иерархия в ступенях уровня мастерства, в большей мере капоэйра – образ восприятия жизни, чем спортивная дисциплина.

Этот аспект косвенно имеет отношение к нашим «астеникам-гипотоникам». В классических видах спорта им приходится несладко, так как все генетические преимущества – у нормостеников\мезоморфов. А наши эктоморфы должны прилагать сверхусилия, чтобы их догнать. Нов капоэйре сила не стоит на первом месте. Тем более для девушек\женщин. Их преимущество – в гибкости, реакции, высокой телесной обучаемости, мотивации.



Фото из открытых источников

– Желательно получить консультацию врача, чтобы избежать каких-либо осложнений в начале тренировок. Это общая рекомендация, автор повторяет ее как представитель медицины, помня о главной врачебной заповеди: *no nocere*, не навреди! Иногда (нечасто, но случается) астения\гипотония это лишь вторичное проявление основного заболевания, например поражения вестибулярного аппарата, анемии, новообразований головного мозга и т. д. Но даже эти заболевания, если проводится правильное лечение, наблюдение не являются жестким противопоказанием к тренировкам. Вопрос в интенсивности занятий и динамике самочувствия.

– Нормализация артериального давления наступает далеко не сразу, обычно этот процесс занимает несколько месяцев. Иногда само давление остается прежним в период вне тренировок, но сами симптомы проявляются намного реже. Гипотонией можно считать уровень ниже 95\65 мм. рт. ст. Но обязательно с учетом конституции человека. Например, для астеника это может быть нормой, а для гиперстеника – патологией. Только врач может с этим разобраться. Дело за малым – найти того самого врача...

– Обратите внимание при просмотре видео с различных выступлений и соревнований на тех, кто стал призером – это почти все «наши» астеники\эктоморфы. Поэтому если вы сами, или ваши сын\дочь имеют такую конституцию и выбирают, чем им заняться, чтобы заслужить уважение в кругу сверстников, но при этом не «убиться» на тренировках – подскажите им про капоэйру.

– Замечание относительно веса\массы тела. Некоторые астеники страдают от своей реальной, или вымышленной «худобы». И хотели бы улучшить формы тела. Это относится и к юношам, и к девушкам. Набрать вес, занимаясь капоэйрой очень сложно. Для этого надо перейти на пятикратное питание плюс белково-углеводные добавки. Но есть и хитрость – заниматься год-два, а потом сразу «бросить» ... Тогда вы наберете пару-тройку кило очень быстро. Вопрос в другом, а как же капоэйра? Поначалу действительно будет наблюдаться снижение веса, вернее, потеря «лишней» жидкости. Потеря жировой массы как известно идет куда сложнее. Поэтому если у вас нет избыточных жировых отложений, вам их и не потерять. Другое дело, если девушка перетренировывается и начинается потеря не только жира, но и мышц. Тогда могут наступить нежелательные изменения в женском организме. Но это уже не про капоэйру, а про любой вид спорта и есть известные критерии контроля и способы профилактики таких состояний. Надо помнить, что в своей основе капоэйра не спорт, а способ организации жизни своего тела, поэтому для нее не характерны те осложнения, что имеют место во многих видах спорта. Во всяком случае, автору не известны очевидные случаи перетренированности и связанных с ней осложнений в состоянии здоровья.

## Глава 11. Капоэйра и бронхолегочные заболевания

Мы не будем детализовано разбирать все возможные диагнозы при патологии органов дыхания. В период ремиссии любая активность, связанная с тренингом соответствующей мускулатуры, нервно-проводящего аппарата, мозговых функций приносит пользу. Кроме того, при всех заболеваниях этой группы имеет место нарушение вентиляции легочной ткани, транзитная гипоксия, перегрузка правых отделов сердца. В зависимости от стадии, конечно. Если процесс не зашел слишком далеко и обострения имеют лишь сезонный (весна-осень) характер, занятия капоэйрой могут помочь не только в восстановлении параметров функции внешнего дыхания (ФВД), но в снижении частоты самих обострений за счет глубоких сдвигов в тканевом обмене, снижении их гипоксического статуса, уровня медиаторов воспаления и восприимчивости в поллютантам-провокаторам.

Что имеет ключевое значение при этой группе заболеваний с точки зрения практики тренировок?



Фото из открытых источников

– Восстановление функции бронхолегочного аппарата за счет повышения физической нагрузки и периодов форсированного внешнего дыхания. Разумеется, обычный уровень нагрузки вначале может быть не под силу. Особенно, если вы, или ваш пациент – курильщик. Тут надо выбирать. Общеизвестно, что более 40% всей бронхолегочной патологии у взрослых – за счет активного, а у детей – пассивного курения. Не надо бросать курить. Просто придите на тренировку. И тут возможны три исхода. Первый – вы бросите курить раз и навсегда. Второй, вы никогда больше не вернетесь ни к каким тренировкам вообще. Третий – вы просто умрете там же, в зале (шутка). Обычно для возвращения к норме нужно 12—15 тренировок. Постепенно, понемногу, вы сможете выдержать полноценную разминку. Зато потом, когда попробуете себя в своем первом спарринге роды, вы получите ни с чем не сравнимое ощущение самоуважения и освобождения.

– В капоэйре много движений в плечевом поясе. А это значит, что появляется дополнительная нагрузка на соответствующие мышцы, способствующие дыханию. Ваша грудная клетка, верх спины, диафрагма добавляют до 20% эффективности ФВД. Это как заново родиться, ей богу! Кстати. Перед началом тренировок измерьте у врача свою ФВД\ЖЕЛ. А потом измерьте ее через 6 мес. Тогда поймете, что к чему.

– Во время тренировок тело неоднократно «переворачивается», есть связки с переходами через руки и голову. Это наилучший вариант постурального дренажа. Просвет бронхов постепенно освобождается от патологического секрета, дышать становится намного легче за счет снижения содержания мокроты в бронхолегочном дереве. Соответственно, снижается реактивность слизистой оболочки бронхов и трахеи, вы реже кашляете, реже просыпаетесь от чувства нехватки воздуха.

– Важный критерий – количество принимаемых препаратов. Мало-помалу вы (ваш врач) будете снижать дозу, частоту приема. Вероятно, перейдете на поддерживающие дозы. Не исключено, что через год откажетесь от лекарства вообще, или как минимум на несколько месяцев. Особенно это относится к тем, кто страдает бронхиальной астмой. Автор лично знаком с тренером по капоэйре в статусе профессоре, который с детства страдал atopической формой астмы. А теперь нет.

## Глава 12. Капоэйра и онкологические заболевания

Не существует специфических способов и доказательно эффективных улучшения состояния пациентов с онкодиагнозами без применения показанных профильных препаратов и способов терапий/хирургии. Поэтому мы можем обсуждать практику капоэйры как дополнительного метода и физической и психологической и поведенческой реабилитации. Группа психологических проблем пациентов онкопрофиля иногда может быть описана с точки зрения стадий принятия своего диагноза: **отрицание-гнев-торг-депрессия-принятие**.

Эта популярная в последние 10—15 лет модель может иногда объяснить изменение состояния пациентов в процессе лечения.

Физическая активность может быть положительным фактором, если достигнута стойкая ремиссия и нет противопоказаний. Также возможно использование таких практик для пациентов, которым показано только паллиативное лечение. Это не противоречит самому диагнозу, т.к. есть множество примеров тому, как такие активности улучшают общий психологический фон, дает поддержку внутри мини-социума. Не будет преувеличением сказать, что любая творческая активность, тем более новая, может изменить отношение к жизни в новом, пусть иногда в трагическом качестве. Более того, специалисты по паллиативной медицине отмечают, что пациенты с диагнозами, от которых их избавит только смерть (иногда, к сожалению, довольно скорая) освобождаются от груза прежних, земных забот, пересматривают свое отношение к ценностям жизни, реальным и мнимым, пытаются найти, открыть нечто новое для себя в оставшийся недолгий отрезок земной жизни. Пытаются научиться рисовать, заниматься скульптурой, изучить новый иностранный язык, помогать другим людям (всегда найдется тот, кому еще хуже) и т. д.

Капоэйра в адекватной «дозировке» может стать именно таким фактором новизны жизни, дать возможность почувствовать, что твое путь и больное тело что-то еще может. Существуют разработанные рекомендации по ЛФК для пациентов после радикальных и паллиативных операций, прошедших курсы лучевой и химиотерапии. И все же такие занятия пока скорее исключение, чем правило.

Чем капоэйра выгодно отличается от многих других способов преодоления такого серьезного, иногда фатального жизненного дистресса?

– Фактор новизны. Это может стать абсолютно новым опытом для пациента. А дополнительные инклюзивные опции – такие как рода, музыка, необычные движения способны основательно «перезагрузить» сознание, переключить внимание с тела как источника страдания, та тело как источник удовольствия.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.