

Оглавление

Введение. Миф о старении9

ЧАСТЬ I

Рассказы о сенсорно-моторной амнезии

Глава 1. Борис (42 года): Пизанская башня17

Движение и ощущение — две стороны
одной монеты 20

Глава 2. Денис (32 года): история «кошмарной»
спины25

Глава 3. Лиза (56 лет): «замороженное» плечо34

Что значит «соматика»? 37

Глава 4. Роберт (60 лет): неубирающееся шасси41

Бессознательные уровни головного мозга 45

Глава 5. Александр (81 год): старички49
 Резюме: чему учат нас эти пять историй? 53

ЧАСТЬ II

Как проявляется сенсорно-моторная амнезия

Глава 6. Атрофия: роль постепенной капитуляции . .62
 Физиологические и анатомические исследования старения и физической активности 64
 Неврологические исследования старения и роли в нем головного мозга 66

Глава 7. Мышечные рефлексы стресса68

Глава 8. Рефлекс «красного света»72
 Брюшные мышцы и реакция устранения 72
 Нарушения функции, вызванные реакцией ухода 75
 Каким образом реакция ухода становится привычной для нашего тела 79
 Влияние реакции ухода на дыхание и на работу сердца 83

Глава 9. Рефлекс «зеленого света»87
 Мышцы спины и ответная реакция 87
 Реакция Ландау и ответственность взрослых 90

| | | |
|-----------|---|-----|
| Глава 10. | Результат нервно-мышечных стрессов | 94 |
| | «Стариковская» осанка и «черная метка» | 94 |
| | Лук и опасность «натянутой тетивы» | 104 |
| Глава 11. | Травма: роль повреждения | 109 |
| | Остаться сексуально и интеллектуально активными | 113 |
| Глава 12. | Ожидание: роль интеллектуального подхода | 116 |
| | Научиться пить из колодца | 119 |
| | Надо гордиться своим возрастом | 121 |

ЧАСТЬ III

Программа соматических упражнений

| | | |
|-----------|--|-----|
| Глава 13. | Максимум пользы от соматических упражнений | 127 |
| | Ежедневное «кошачье потягивание» | 132 |
| Глава 14. | Соматические упражнения | 135 |
| | Урок 1. Управление разгибательными мышцами спины | 135 |
| | Урок 2. Управление сгибательными мышцами живота | 144 |

| | |
|--|-----|
| Тренировка для получения представления о собственном теле | 151 |
| Урок 3. Управление мышцами поясницы | 153 |
| Урок 4. Управление мышцами путем вращения туловища | 159 |
| Развитие правильного представления о положении тела | 171 |
| Урок 5. Управление мышцами ног в области тазобедренных суставов | 173 |
| Урок 6. Управление мышцами шеи и надплечий | 185 |
| Урок 7. Улучшение дыхания | 198 |
| Урок 8. Улучшение походки | 210 |