

# Гимнастика

Елена ПАНКРАТОВА

Где вы, о древние народы!  
Ваш мир был храмом всех богов,  
Вы книгу Матери-природы  
Читали ясно, без очков.

Ф. Тютчев

С Андреем — сыном друзей моих родителей — мы не виделись лет тринадцать и почти забыли о существовании друг друга. А тут вдруг неожиданно встретились в метро. Оба спешили, успели лишь обменяться телефонами...

И вот Андрей с женой и дочерью у меня. Наши дети, пообедав, убежали на улицу, а мы, уютно расположившись в креслах, не могли наговориться. Особенно меня заинтересовал рассказ Андрея об Африке, в частности о Гвинее, стране в западной части черного континента, где он был в длительной служебной командировке. Андрей — хирург, кандидат медицинских наук и, как добрый доктор Айболит, полетел в Африку спасать и лечить больных.

На побережье Атлантического океана он с семьей прожил год, выбираясь в «цивилизацию» — столицу Конакри лишь изредка, все остававшееся время у него «съедала» любимая работа. Он был и хирургом, и педиатром, и терапевтом, и медбратом в одном лице. Уставал страшно, особенно после сложных операций, когда приходилось несколько часов стоять у операционного стола. Больных было много, но вот какое удивительное открытие он сделал: жители Гвиней — в основном стройные и высокие люди с прекрасной осанкой, они практически не страдают остеохондрозом, радикулитом, не жалуются на боли в суставах или хруст в коленях. Даже люди почтенного возраста с легкостью встают с земли на ноги и, не сутулясь, передвигаются. И не хватаются за поясницу, не растирают затекшие суставы.

— Я долго гадал, в чем секрет их молодости? — рассказывал Андрей. — В том, что гвинейцы вообще не едят свинину (не позволяет мусульманская религия) и другую пищу, богатую холестерином и пуринами, а предпочитают рис, рыбу, иногда говядину и в изобилии растущие манго и ананасы? Или в том, что они ведут



удивительно праздный образ жизни? Или в необыкновенном климате экваториальной Африки? Температура воздуха круглый год колеблется от +25 до +32 градусов по Цельсию. С мая по октябрь идиллия нарушается сезоном дождей. Тогда ежедневное ничегонеделание на природе прерывается и переносится в хижину, где и продолжается в том же замедленном темпе.

Наверное, я бы еще долго терялся в догадках, если бы случайно не заметил, что многие из этих лентяев выполняют какие-то странные телодвижения. Однажды я не выдержал: подошел к своему бывшему пациенту (накануне я избавил его пятку от обломившейся занозы), местному то ли шаману, то ли колдуну Бубакару, растянувшись в тени прямо под окном моего кабинета, и спросил, что это он так извивается и потягивается. «Сохраняю молодость, — замерев в причудливо изогнутой позе, невозмутимо произнес шаман. — Мать-природа учит мудрости, нужно только понять ее знаки и разгадать секреты». Такого ответа я не ожидал.

Бубакар продолжал еще некоторое время выполнять свои замысловатые упражнения, отдаленно напоминающие позы разных животных. Я же сел неподалеку и постарался запомнить некоторые из них, а позже повторил

их сам. Заметил, что после этой удивительной зарядки для ленивых хорошо расслабляются мышцы и связки ног и спины, затекающие иногда после сидения за письменным столом или длительной работы стоя, успокаиваются нервы и вообще появляется легкость движений и гибкость позвоночника. Может быть, в таких, на первый взгляд

ленивых, потягиваниях и кроется секрет молодости, стройности и пластичности танцующей походки этого гвинейского племени?

После услышанного я уже не могла сидеть спокойно. Взяла ручку, бумагу и со слов Андрея записала эти упражнения для читателей нашего журнала.

## Ключ к древнему секрету племени Бубакара

Для начала запомните, что успех придет к вам в том случае, если вы будете выполнять упражнения плавно, мягко, лениво и медленно потягиваясь, не менее 5 раз. В каждой позе «застывайте» на 30 секунд, сохраняя ритмичное глубокое дыхание. Прочувствуйте, напрягите каждую мышцу тела, а затем расслабьте, «отпустите» мышцы, не допуская их одеревенения. Такие потягивания могут служить и своеобразной разминкой перед более значительными физическими нагрузками, занятиями аэробикой или культуризмом.

Для выполнения гимнастики Бубакара вам понадобится небольшой мяч, сгодится и наполненная водой или песком пластиковая бутылка (гвинейцы используют валик, служащий им ночью подушкой).

1. Лягте на живот, мяч положите в область подреберья, лопатки сведите, прямые ноги вытяните, а вес тела перенесите на упирающиеся в пол руки (рис. 1). Хорошенько прогнитесь и потянитесь.

2. Лягте на спину, мяч положите под поясницу, руки — вдоль тела,