



Осьминина  
Наталья

Правильная  
**осанка** –  
долгая  
**молодость**

Система Осьмионика



Наталия Осьминина

**Правильная осанка – долгая  
молодость. Система Осьмионика**

ИГ "Весь"

2020

УДК 613.495  
ББК 51.201.1

**Осьминина Н. Б.**

Правильная осанка – долгая молодость. Система Осьмионика /  
Н. Б. Осьминина — ИГ "Весь", 2020

ISBN 978-5-9573-3703-4

Осанка – основа основ хорошего самочувствия и внешнего вида. Красивый цвет лица, отсутствие второго подбородка и мешков под глазами, четкий овал без «брылей» – зависят от состояния шеи, кровоснабжения тканей лица, свободного тока лимфы. Ровные, стройные ноги, здоровая поясница, пропорциональная фигура, легкость дыхания, даже артериальное давление – на все влияет статика тела и его положение в пространстве. Из книги Натальи Осьмининой, биоинженера, создателя уникальных методик по омоложению лица и тела вы узнаете, как продлить естественную молодость благодаря правильной осанке. Для практической работы с телом в книге представлен разработанный автором комплекс «Система Осьмионика». В нем даны эффективные приемы и техники, с помощью которых вы сможете выстроить физиологичную осанку; раскрыть грудной отдел и убрать сутулость; поработать с мягкими тканями, чтобы уменьшить жировые отложения и сформировать талию; избавиться от напряжения в пояснице; исправить кривизну ног и выровнять ассиметрию таза; убрать причину вздутия живота; вернуть шейному отделу правильное положение и тем самым улучшить кровоснабжение лица и тонус кожи. Весь материал, который дает автор, проиллюстрирован, поэтому разобраться в теме и освоить методику будет под силу даже людям, не имеющим специальной подготовки.

УДК 613.495

ББК 51.201.1

ISBN 978-5-9573-3703-4

© Осьминина Н. Б., 2020

© ИГ "Весь", 2020

# Содержание

Введение	8
Лицо	12
Шея	20
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# **Наталия Осьминина**

## **Правильная осанка – долгая молодость. Система Осьмионика**

*Иллюстрации предоставлены автором.*

© ОАО «Издательская группа «Весь», 2020

*Дорогой Читатель!*



Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский*



## Введение

*Чудеса не противоречат законам природы. Они противоречат лишь нашим представлениям о законах природы.*

**Блаженный Августин**



Для начала позвольте представиться. Меня зовут Наталия Осьмина. Около 30 лет я занимаюсь проблемами биомеханики осанки и лица в своем центре в городе Клайпеда (Литва). Я автор более десятка книг и множества методик для восстановления осанки и лица. Моя первая комплексная методика, созданная на практическом опыте, называлась «Селфлифтинг Ната», приемы которой были опубликованы в первой версии книги «Воскресение лица, или Обыкновенное чудо» в 2010 году. Позже она получила широкое распространение в России под брендом «ревитоника» как коммерческий проект «фитнеса для лица и шеи». Через пять лет я

создала новую методику – Осьмионику, что стало революционным взглядом на тело человека, рассматривающим его не с точки зрения привычного остеопатического фасциального ракурса, а исходя из принципа космической ракеты.

Самой первой моей книгой, изданной в 2007 году, была брошюра «Анатомия старения, или Мифы в косметологии», следующей вышла полноценная книга «Воскресение лица, или Обыкновенное чудо». За ней была издана книга «Фитнес для лица. Методика Фэйсмионика», потом «Мир лица и его тайны», «Геометрия дыхания», «Звучание походки», а также серия книг: «Квантовая биомеханика тела, или Парадоксы Мироздания». Это и есть тот долгожданный синтез, над которым бьются все ученые мира. Моя теория по осанке является лишь малым фрагментом того огромного мира, который я описываю в своих книгах.

Как-то в интернете мне попался на глаза отзыв читательницы на мою книгу «Фитнес для лица. Методика само моделирования»: «Книга хорошая, но скомпонована неудачно. Приходится пробираться к приемам через мешанину текста». Вот так-то! Одним росчерком пера показать свою глупость дано не каждому.

«Мешанина» в понимании автора отзыва – это теория, остеопатические принципы которой были впервые перенесены мною с тела на лицо. После описания очередного лицевого дефекта мне хотелось сразу дать надежду женщинам в виде приемов по его ликвидации, поэтому приемы шли сразу вслед за объяснением причин возникновения проблемы.

Учтя отзыв, все остальные книги были «скомпонованы» стандартно. Но в данной книге есть своя изюминка. Для тех, кто предпочитает, не углубляясь в теорию, сразу брать быка за рога, все приемы привычно вынесены в конец книги. Но самое главное осталось внутри: как опознать проблему, как сравнивать себя с эталоном, как себя фотографировать, как линовать изображения в «Фотошопе», как контролировать процесс.

Без понимания общей парадигмы Осьмионики бессмысленно махать руками и ногами, имитируя движения животных. Мы отличаемся от них главным – сознанием. Если вам не интересны теория и понимание, что представляет собой ваше тело, по каким законам оно должно вписываться в свою эталонную матрицу, а главное – каковы параметры вашей эталонной матрицы... маши не маши конечностями, а к «образу и подобию» своей матрицы, данной природой, не приблизитесь.

Осьмионика – не гимнастика, это частный случай общей парадигмы сотворения мира. Все ее приемы вытекают из фрактальности (самоподобия) геометрии нашего тела и дыхания геометрии и дыхания Солнечной системы. Нет желания познать мир, а значит, себя, не стоит удивляться тому, что ваше тело и сознание все еще далеки от идеала.

Есть множество методик работы с осанкой и различных подходов, проверенных временем: йога, пилатес, фитнес, аэробика. Скажу сразу: они не имеют никакого отношения к Осьмионике. Каждая из них может быть прекрасна, но это лишь одинокий бессистемный пазл.

Истина вырисовывается не тогда, когда, рассматривая фрагмент слона, мы гадаем, что это: палец, хобот или хвост неизвестного существа, – а тогда, когда мы складываем из этих пазлов всю картину.

Это примерно то же самое, как если бы вам досталась разобранная на запчасти машина и вы любовно шлифовали каждую ее деталь, но не знали бы, как сложить их воедино. И что? Вы помчитесь в мир на дверце? На кузове? На свечах зажигания?

Нет. Пока в вашем сознании не прорисовуется точная конструкция машины и место каждой детали в ней, пока вы не сложите согласно плану все запчасти воедино, вы так и будете ходить по кругу, в упоении шлифуя детали. Да, возможно, вы добьетесь того, что ваши мышцы будут в неплохом состоянии – гибкие и сильные, но без понимания, какой именно геометрии должно соответствовать ваше тело, вам суждено крутиться по жизни как белка в колесе.

Прежде чем заниматься растяжкой мышц, как рекомендуют тренеры по йоге или другим видам гимнастик, надо восстановить свою статику, встроить тело в вертикальные потоки. А

сделать это даже «условно здоровому» человеку не так-то легко. И если вы считаете, что хорошая осанка проявляется лишь в отсутствии сутулости, то вы пребываете в иллюзиях. Вы даже не представляете, скольким параметрам должна соответствовать правильная осанка!

Вы настаиваете, что знаете? И откуда? Отвечу вопросом на вопрос словами известного киногероя из фильма «Кин-дза-дза»: «Девочки, вы тут самые умные? Вам это кто-нибудь сказал, или вы сами это решили?» Где вы читали, каким критериям должно соответствовать правильное тело? Нигде. Об этом пишу только я.

Именно по этой причине одни профессиональные спортсмены после окончания своей карьеры сохраняют здоровье, а другие его утрачивают. Уже не говоря о тех, кто этот спорт вообще не потянул. Объясняется это тем, что их биомеханика не отвечала эталону, она перегружалась и накапливала деформации: все победы достигались за счет насилия над организмом, повреждая и без того слабые зоны, – те оказались не способными демпфировать и восстанавливаться под большими нагрузками. Никакой спорт и профессионализм тренеров не помогли им разрешить эти проблемы.

Поэтому все умные советы разных гуру вытягивать себя за «серебряную» ниточку макушки лишены смысла до тех пор, пока осанка не выстроена в гравитационных потоках.

Мало того, такие советы могут идти во вред, поскольку отклонения тела от вертикали имеют подавляющее большинство людей.

А ведь именно вертикалью отличается человек от животного. Вначале ученые думали, что, кроме того, человек отличается от животных речью. Впоследствии выяснилось, что речью в той или иной степени обладают все животные. И отличием человека от животного в арсенале медиков остались только вертикаль и сознание – никому не известная субстанция. Как констатировал доктор в фильме «Формула любви»:

*– Легкие дышат, сердце стучит.*

*– А голова?*

*– А голова – предмет темный, исследованию не подлежит.*

А ведь именно для того, чтобы наша голова работала, мы вкладываемся ею в невидимое сознание, к которому притягиваемся в гравитационной вертикали. И пока вы не знаете законов, по которым тело вписывается в пространство, вы не знаете, к чему тянетесь. Как же тогда будет работать ваше сознание?

В отличие от других методик, в Осьмионике не фигурируют названия мышц, что, возможно, выглядит несколько странно для начинающих, иначе они бы не забрасывали меня вопросами о названии мышц, участвующих в том или ином приеме. Так и подмывает процитировать Тараса Бульбу: «Что, сынку, помогли тебе твои ляхи?» – помогли вам названия мышц в выстраивании вашей осанки? Нет, насколько я вижу. Зачем тогда следовать этим стереотипам, говорящим о том, что человек не способен мыслить свободно?

В Осьмионике надо знать не названия мышц, а понимать геометрию, согласно которой создан человек.

Не все приемы, изложенные в методике, уникальны и имеют имена, данные им мною. Есть и всем известные приемы, в которых я акцентирую внимание на правильном их выполнении согласно алгоритму Осьмионики. Ведь важно не просто делать какие-то приемы, а понимать, как они помогут вам вписаться в эталонную геометрию, чтобы ваше тело стало проводником между Небом и Землей.

Занимаясь Осьмионикой, вам предстоит не накачивать мышцы, усиливая свои перекосы (как в бодибилдинге, поскольку первыми накачиваются мышцы, пребывающие в гипертонусе), не тренировать гибкость мышц, ослабляя напряжение в триггерных местах (как, к примеру, в йоге), а изменить само тело, встроив его в пространственную сетку геометрии Солнечной системы. Только тогда оно зазвучит камертоном потоков Земли и Неба, получит благодаря

этому возможность слышать и понимать нужды тела. Моя задача – лишь помочь вам увидеть мир иначе, чем вы привыкли, расширить ваш кругозор, показать вам ваше тело с другого ракурса, возможно, поначалу непривычного.

Но если вы хотите стать личностью, вам нужны знания о мире, в котором вы родились, вам надо узнать, как он устроен. Потому что ваше тело – это органичная часть пространства. Строение вашего тела аналогично строению мира, и потому все, с чем вы столкнулись в жизни, отпечаталось в нем в виде деформаций.

И если вы стремитесь жить молодо, а не только иметь «лицо от косметолога», вам придется решать эти вопросы.

Сакральность нашего тела заключается в его подобии геометрии Вселенной. Как говорил великий физик и математик Герман Вейль: «Вселенная – это в первую очередь геометрия». Поэтому смотреть на свое тело мы будем с трех ракурсов: геометрии, физики и физиологии.

И я вас уверяю, вы нигде об этом не прочтете. Потому что все, что здесь написано, это мои открытия. И Осьмионика, повторюсь, это не гимнастика, это частный случай общей парадигмы сотворения мира.

## Лицо



Лицо – это первое, на что человек обращает внимание, потому что, общаясь, смотрит в глаза, пытаясь считать мысль и образ сказанного. Естественно, люди с эстетически привлекательными лицами имеют больше шансов заявить о себе с положительной стороны, повысить свой рейтинг в обществе. И в этом плане устоявшееся мнение социума диктует женскому лицу отсутствие морщин, молодую гладкость и тургор кожи.

Для сохранения лица в первозданном виде существуют всевозможные крема и разнообразные косметологические ухищрения в виде аппаратных и инъекционных внедрений. Рано или поздно женщина идет в косметический отдел или косметический салон. Сигналом к этому становится разочарование от собственного отражения в зеркале. И женская головка начинает озадачиваться извечными вопросами: «Кто виноват?» и «Что делать?». Ответ на первый вопрос обычно находится сразу: во всем виновата кожа, а точнее – появляющиеся морщины

и складки, пытающиеся нарушить ее гладкость. А вот вопрос «Что делать?» предполагает разные варианты ответов. Ну, первый, как водится, это надежда на всемогущество кремов. Хотя в современных условиях немалое количество женских особей всерьез надеется сохранить молодость превентивными средствами: делая уколы красоты и ботокса, начиная с 18 лет.

Ну, если у вас еще функционирует мозг, вы все же сделаете свой выбор в пользу крема. Уже похвально. Но, увы, это не панацея. К тому же большинство кремов, независимо от цены, имеют нефтехимический состав. А значит, не в состоянии проникнуть вглубь кожи, а лишь закупоривают ее поры, препятствуя ее дыханию и выделению продуктов распада ее жизнедеятельности. В результате процесс старения кожи запускается на полную катушку. Полноценное питание кожи лица происходит по точно такой же схеме, по которой питается весь организм. Не думаете же вы и вправду, что природа специально создала для лица какой-то другой косметологический канал питания? То, что вы съели, то и будет расщеплено и вновь синтезировано в желудочно-кишечном тракте (ЖКТ), чтобы в виде «питательных коктейлей», составленных по индивидуальной рецептуре, быть доставленными к каждой клетке организма. Из ЖКТ этот эликсир потечет по артериям и капиллярам ко всем органам, костям, тканям, в последнюю очередь добираясь до поверхности кожи. А уж поднять его к лицу, преодолевая силы гравитации, не так-то просто. Поэтому лицо получает питание по остаточному принципу, а первый в этом процессе старший по званию – мозг! И здесь многое зависит от работы капилляров, по которым питательные вещества поступают к коже. Поэтому в насущном вопросе логистики трубопроводных магистралей организма сразу встает вопрос здоровья ЖКТ. Ведь именно его состояние играет немаловажную роль в доставке «питательного груза», с преодолением сопротивления сил гравитации, от живота до уровня головы. Понятно, что, прежде чем топливо потечет по исправным трубам, нужен и мощный механизм, выдающий на-гора необходимые субстанции.

После прочитанного вы, скорее всего, сделаете немудреный вывод: раз от кремов толку мало, значит, правы были те, кто начал сразу с «тяжелой артиллерии» – как минимум с мезотерапии, способной провести вглубь кожи тот оптимальный набор витаминов, что подберет специалист.

Увы, дармовой сыр бывает только в мышеловке. И все потому, что работает принцип: неработающий орган быстро атрофируется. Как уже говорилось, питание доставляется к коже лица изнутри, через капилляры. Если оно не доходит, значит, капилляры уже стали плохо работать. Если вы будете и дальше пренебрегать ими и вместо помощи пытаться обмануть природу, питая свою кожу укольчиками извне, минуя естественные пути, я вас уверяю: природе это не понравится. Как только вы прекратите делать эти процедуры, вы увидите, насколько ухудшится ваша кожа. Но вы уже сами выбрали этот путь – «сели на иглу». Что касается природного состава «питательных коктейлей», то вообще-то колдует над ними ваш собственный мозг, делая его по специальной рецептуре лично для вас, а не чужой дядя на косметической фабрике или косметолог в салоне. Или вы считаете, что им виднее?

Вместе с мезотерапией вам наверняка предложат «кольнуться» ботоксом. Он реально помогает от морщин, поскольку мимические морщины образуются от мышечного спазма. От фактов не уйдешь: как только мышца расслабляется от инъекции ботокса, морщины тут же проходят, пусть и временно. В последнее время косметологи научились колоть его филигранно, редко получая последствия в виде перекосов лица. Все же ботулин, блокирующий движение мышц, – это яд нервнопаралитического действия. Поэтому те, кто подсаживается на ботокс, явно тупеют: в первые 10 дней это становится заметно даже для жертв ботокса, уже не говоря о тех, кто общается с ними.

Инъекции ботулотоксина подавляют скорость мыслительных реакций и плохо сказываются на интеллекте, как утверждают нейрофизиологи из университета Висконсин-Мэдисон (США): <https://hochu.ua/cat-beauty/face/article-31194-uchenye-ot-ukolov-botoksa-zhenschinyi-tupeyut/>.

Когда острые симптомы проходят, остаются хронические. «Хроники» наверняка со мной не согласятся. Но разве можно объективно оценить собственный уровень интеллекта? Со стороны, как говорится, виднее. Правда, в этом случае опираться на мнение ближайшего окружения бесполезно, поскольку его представители, относясь к одной социальной группе, синхронно глупеют с той же скоростью, с какой обкалываются.

Если бы это было не так, эталонами красоты в среде элитных тусовок не считались бы распухшие, как у алкоголиков, физиономии с губами главного героя из книги Виктора Гюго «Человек, который смеется». Операции, освоенные еще в Средневековье, нашли свою аудиторию и в наше время. Человек не меняется: несмотря на технический прогресс, он не становится умнее. Мало того, он деградирует.

Вы скажете: «Ну и что, мозг – не главное оружие женщины, достаточно молодого смазливового личика и женской хитрости, которая, слава богу, ботоксом не угнетается». Тогда нет проблем – колитесь. Реестр предложений от косметологов неиссякаем и пополняется фармкомпаниями ежедневно. На вас работают целые корпорации. Вернее, вы – на них.

В ассортименте имеются и гиалуроновая кислота, и прочие заполнители ямок на коже. Как эффективность ботокса указывает на связь морщин со спазмом мышц, так и действенность гиалуроновой кислоты для выравнивания кожи лишь подтверждает истину: все неровности возникают от неравномерного увлажнения дермы. Из этого понятного всем факта косметологи делают незамысловатый вывод: «Надо заливать ямки, сравнивая их с горками», – чем и благополучно занимаются, пользуясь влагоудерживающими свойствами гиалуроновой кислоты, представляющей собой своеобразную губку. Восемьдесят процентов женщин страдает отечностью. Болота надо осушать, а не орошать! Какой смысл заливать их неравномерно отекающие физиономии новой водой, если, с точки зрения любого разумного человека, более логичным подходом будет как минимум ликвидация причин неравномерного застоя жидкостей в тканях лица. Такой алогичный подход превращает лица в муляж кукол Барби, что поставлено на поток косметической индустрией. По большому счету принцип «производства» этих лиц ничем не отличается от способа изготовления чучел животных: в фабричных условиях в них тоже заливается пластик, смешанный с водой. В любом случае все попытки различными способами (уменьшением молекулярного веса или инъекциями) ввести в кожу те ингредиенты, которые она теряет в связи с возрастом, могут дать лишь поверхностный эстетический эффект. Уменьшить биологический возраст кожного покрова таким образом не удастся. Это касается и коллагеновых составляющих, и эластина, и гиалуроновой кислоты.

Можно провести аналогию с питанием: дело не в том, сколько вы съели (положили в живот или «засунули» под кожу в виде инъекций), а в том, сколько смогли переварить. Если обмен веществ замедлен и вы плохо перевариваете пищу, вы же не стараетесь есть больше в надежде, что таким образом запустите этот процесс? Все зависит от ферментов, призванных расщеплять все компоненты до молекулярного состояния и снова воссоздавать их. А на их эффективность влияет состояние кровообращения и обменных процессов. Это одинаково относится и к пищеварительным ферментам, и к «косметологическим», – таким как коллагеназа, гиалуронидаза и пр. Что касается любых аппаратных услуг (ультразвук, фото- и лазерные приборы, термаж и пр.), то их применение в попытке увеличения коллагена любой ценой запускает в организме бомбу с часовым механизмом.

Для увеличения количества коллагена применяют его нагревание до 55 градусов, в результате чего коллаген сворачивается в «мертвый» белок. Такое травмирование приводит к тому, что организм начинает в аварийном порядке производить новый коллаген, и какое-то время в коже находится как бы двойной его слой, что дает временное улучшение вида лица. Сварившийся белок не способен выполнять функции естественного увлажнителя. Но и на то, чтобы избавиться от него, организму требуется немало сил, поскольку весь «мусор» постепенно превращается в фиброз, в результате чего параметры кожи лица начинают приближаться

к параметрам кожи сапога. Тонкая женская кожа становится все более толстой и грубой. Дальнейшая же судьба фиброзированных тканей совсем печальна – они склерозируются. Для тех, кто не в курсе, это означает, что «Тузик сдох». Склерозированные ткани не подлежат обратному переходу в живые. Чем больше «сваренного» коллагена, тем сильнее фиброз, особенно у людей с нарушением лимфодренажа (а среди женщин, как уже говорилось, таких более 80 %).

При этом самих женщин почему-то не смущает, что их лица после подобных неоднократных процедур нагружаются балластными веществами и становятся более одутловатыми, пористыми, пастозными, чем были, в большей степени приобретая вид резиновых кукол советских времен. И все потому, что их взгляд «замылен» псевдостандартами красоты, навязываемыми рекламой и собственным окружением.

Пластическая операция в наше время творит чудеса. Но, во-первых, это риск, присущий любой операции. Во-вторых, попытка создать новый образ может привести к тому, что на вас с зеркала, раззявив рот, взглянет «образина» с перетянутым и перекошенным лицом. И в такой неудаче далеко не всегда виноват хирург. Многое зависит от того, как откликнулись на его руки ваши ткани. «Печалька» в том, что время нельзя повернуть назад и снова оказаться в том моменте, когда вы решаете дилемму: идти на операцию или нет.

Остается одно: в надежде выровнять стул, исправить испорченное – подпилить новую ножку. А дальше, подпиливая поочередно ножки, приговаривать: «А теперь вот эта ножка... Эх, ошибся я немножко...»<sup>1</sup> – доказывая жизненность народной мудрости о Тришкином кафтане из басни Крылова, или закона Мерфи, гласящего: «Попытка исправить запутанное дело, запутывает его еще больше».

Вовсе не факт, что «испорченное» освежится: все мы сталкивались с попытками недобросовестных продавцов супермаркетов реанимировать просроченные продукты. Получается оптическая иллюзия, а на поверку – та же тухлятинка. А ведь мы и есть тот же белково-растительный продукт.

В любом случае биологически человек продолжает стареть: изношенные механизмы кровообращения и нервного регулирования, призванные обеспечивать функционирование новых структур, оказываются неспособными надолго сохранить молодость отдельной части организма. Вместе с подтяжкой лица вы не обретете ни здорового кровоснабжения и лимфодренажа, ни правильного положения шеи, ни ровной спины, а значит, любой, кто смотрит на вас с расстояния нескольких метров, легко угадает ваши годы. Это же только вы любуетесь эффектом, произведенным талантливыми руками хирурга, глядя на свое лицо в зеркале. Но люди видят вас далеко не так. Их мозг считывает возраст по биомеханике ваших движений, и он виден во всем: в том, как вы двигаетесь, как ходите, в вашей осанке и посадке шеи.

Задайте себе вопрос: ради чего вы прилагаете усилия к омоложению? Если хотите радоваться фрагменту своего отражения в маленьком косметическом зеркальце – тогда вы на верном пути.

Но ведь чаще всего мы идем на всякие жертвы не только ради себя любимой, но и для того, чтобы молодо выглядеть в глазах окружающих. Значит, надо смотреть на себя их глазами, с их ракурса и думать о своей осанке и статике шеи. Иначе вы никогда не будете иметь естественно молодого лица. Однако подавляющее большинство женщин даже не подозревают, насколько молодость их лиц связана с осанкой. Им невдомек, что первое напрямую зависит от второго и что лицо не живет само по себе, как голова профессора Доуэля в фантастическом произведении Александра Беляева, насыщаясь от таинственных трубочек. «Трубочки» сосудов, через которые питается ваше лицо, уходят в тело, доставляя питание из одного и того же источника – от того, что вы съели, переварили и синтезировали в своем животике.

<sup>1</sup> Отсылка к стихотворению Вольта Суслова «Ну и мастер...» – *Примеч. ред.*

Лицо – как цветок, свежесть которого зависит от того, что доставили ему стебли и корни из глубины почвы. При этом тот же вертикальный путь до вашего лица, как путь лифта из глубокой шахты, должен обеспечиваться исправным механизмом подъема. Доставка питательного коктейля сильно зависит от артериального давления и отсутствия остеохондроза шейного отдела позвоночника. Вкупе с низким артериальным давлением остеохондроз препятствует нормальному кровоснабжению головы и кожи лица, мешая крови пробиться через толстый «утрамбованный» барьер подкожно-жировой ткани и напитать кожу. Кровь движется под влиянием градиента давления в сосудах, создаваемого сердцем. При низком артериальном давлении наибольшее падение давления крови происходит в мелких сосудах: капиллярах и венулах. А кожу питает исключительно пронизывающая ее капиллярная сеть. Если «давление в трубах» хронически держится на минимальном уровне, стенки капилляров теряют эластичные свойства и не могут продвигать питание для кожи. Тот же закон природы: неработающий орган постепенно атрофируется за ненадобностью. То же самое будет, если «неполадки в системе трубопровода» произойдут не из-за падения давления, а из-за поломки самих «труб», то есть из-за повреждения капилляров и спазмирования сосудов, идущих через шею к голове. Поврежденные «трубы» (ломкие капилляры, зажатые сосуды) не смогут донести до места назначения питательный коктейль. А именно они ответственны и за здоровье (кровоснабжение мозга), и за красоту (питание кожи).

Ваша задача – протянуть руку помощи своему организму, а не подставлять ему ножку. Вам надо оздоровить свой ЖКТ, выправить позвоночник, восстановить капиллярную сеть и давление в ней. Без этого кожа может приобрести здоровый цвет и тонус лишь временно, причем всегда за счет более активного старения в будущем. И, оказавшись в этом будущем (а вы в нем окажетесь на 99,9 %), вы будете вынуждены «омолаживать» лицо снова и снова, каждый раз все с большими затратами.

В молодости все пребывают в уверенности, что все те, кто их старше, проживают в других мирах, жили там всегда и будут жить всегда. И так тоже будет всегда – жизнь, как и молодость, вечна. И молодые *всегда* будут оставаться молодыми, существуя в своем параллельном измерении.

Но приходит время, и ты вдруг незаметно для себя оказываешься в другой возрастной категории: время совершает свой скачок, и из практически бесполого унисекс-подростка ты переходишь в группу «юноши и девушки», а потом попадаешь в разряд «стильные девушки». Не успеваешь и глазом моргнуть, как эта категория сменяется рангом «элегантные женщины», в «сословии» которых современные женщины стараются задержаться как можно дольше, совершая мягкий переход в подвид «женщины без возраста» – повтор подростковой экспансии, но вывернутой наизнанку. Женщины этой породы стремятся остановить уходящее время, часто доходя до крайностей в своих попытках омоложения любой ценой. Они начинают «молодиться» в негативном смысле этого слова, предательски выдающим всю происходящую с ними трагедию.

И так будет вплоть до явного перехода в мир бабушек, когда тело сворачивается в зародыш, в виде которого мы рождаемся на свет и уходим из него. В каждой стране возраст этих категорий разный. Стереотипом, вынесенным из СССР, стала непререкаемая запись в подсознании, что пенсионный возраст, начинающийся в 55–60 лет, – это возраст бабушек. Для большинства европейских женщин такого стереотипа просто не существует.

Но чтобы и нам отказываться от этих стереотипов, отбрасывающих общество в его далекое прошлое, надо думать не только о стиле одежды или прическе, не только о подбоающем макияже и всевозможных «антиэйдж» ухищрениях для лица, но и о своем теле. Причем не только с точки зрения его умещения и массажа, но и с позиции своей *осанки* – статики позвоночника. Потому что это только вы скрупулезно разглядываете себя в туалетном зеркальце, определяя, насколько молодо выглядит ваше лицо, – люди же видят вас далеко не так.

Окружающие смотрят на то, как вы двигаетесь, насколько красиво сидит ваша голова на вашей шее, и «угадывают» ваш возраст с плюсом-минусом в пять лет, несмотря на все ваши ухищрения по омоложению лица. Вспомните, вы ведь способны навскидку «считать» возраст дамы, идущей по другой стороне улицы. И ваша наблюдательность – это вовсе не результат остроты вашего зрения: вам не пришлось подсчитывать количество морщин. Прав был Сергей Есенин, утверждая, что «лицом к лицу лица не увидать, большое видится на расстоянии».

Вы опознали возраст не по количеству морщин, не по отдельным фрагментам тела, а в **целом**, просто мимолетно кинув взгляд, – он заявляет о себе биомеханикой движений, походкой и осанкой, в конце концов светом, исходящим от молодого тела.

Да, мы светимся. Потому что являемся маленькими звездочками, а не только кусочком забальзамированного вашими омолаживающими стараниями «мяска». Обычно мы относимся к своему телу, как к другу, вроде японской игрушки «тамагочи», когда-то бывшей популярной в нулевых. Мы заботились об этом «домашнем питомце», кормили его, поддаваясь иллюзиям, что это живой организм. Вот именно так мы и относимся к своему телу – как к биороботу. Мы не знаем, кем оно было создано, зачем, и часто не «заморачиваемся» этим вопросом, думая только о том, как доставить удовольствие «игрушке», подаренной нам природой или самими богами.

Я много пишу о том, как создавался человек, в своих книгах: «Квантовая биомеханика тела», «Геометрия дыхания», «Звучание походки», «Алгоритм эволюции», «Квантовая психология любви», «Наследие Евы». Но, увы, далеко не все жаждут узнать о том, что легло в основу геометрии матрицы, на основе которой было создано наше тело.

Для тех, кого это не интересует, и написана данная книга – в сугубо прикладном стиле. Тем не менее, прочитав ее, вы по крайней мере поймете, каким законам геометрии (а это фрактальная геометрия Вселенной) оно должно соответствовать и что делать, чтобы выглядеть молодо. Ведь молодость – это атрибут не только красоты, но и здоровья.

К сожалению, наше здоровье далеко не идеально с момента рождения. Я уже не говорю о различных родовых травмах, мини и не очень, которые присущи всем младенцам, рожденным как естественным путем, так и тем более путем кесарева сечения. Я подробно писала об этом во всех своих книгах. Как и о том, что эти травмы являются лишь звеном общей цепочки, которая протягивается по материнской линии. Можете называть это кармой, раз все биомеханические деформации наследуются в утробе матери. Даже если ребенок будет генетически похож на папу, с возрастом он будет повторять проблемы биомеханики мамы, а девочки – и черты ее лица.

Все те проблемы с осанкой и кривизной ног, которые только слегка намечены в юности, будут расти с каждым годом. И фитнес, йога или аэробика не помогут в их ликвидации. Хотя бы потому, что в подавляющем большинстве случаев тренеры их даже не видят, а если и видят, то не знают, как к ним подступиться в рамках своих знаний и того арсенала приемов, которыми они владеют.

Возьмите заботу о своей осанке в свои руки. Если, конечно, не хотите выглядеть вот так (рис. 1).



***Рис. 1. Согбенная старушка***

А ведь независимо от возраста вы с каждым своим днем приближаетесь к этому образу (рис. 2).



*Рис. 2. Привычная поза за компьютером*

Думаю, вы замечали немолодых женщин, у которых между ногами может прокатиться мяч, причем не футбольный, а чуть ли не фитбольный. Но они же не родились такими! В молодости, возможно, у них и были небольшие проблемы со стройностью ног, которые потом вдруг, а это всегда бывает «вдруг», искривились до безобразия.

И это не сваливается с небес, все это зреет годами. Но когда пытаешься обратить внимание взрослой женщины на эту проблему, она обычно отвечает, что прожила так всю жизнь, вышла замуж, родила детей и что самое главное – она чувствует себя вполне здоровой. При этом не отдает себе отчета в том, что «хорошо» бывает только до того момента, пока не закончится энергия, которая расходуется на то, чтобы при таких деформациях человек их не чувствовал.

В тот момент, когда ресурсы иссякают, тело как будто теряет опору, рушась в одну секунду: начинают болеть суставы, позвоночник, искривляться ноги.

Так зачем доводить себя до точки невозврата? Неужели мы настолько ленивы или настолько безумны? Мы же люди, а не животные. Нашему ленивому мозгу настолько лениво проложить траекторию в наше будущее, оттолкнувшись от настоящего? Или лень даже осознать это настоящее? Возможно, если бы мы гипотетически могли представить, какими мы станем с возрастом, то ужаснулись бы и с космической скоростью, наверстывая упущенное, теряя тапки, помчались бы приводить свою осанку в порядок. Но чтобы это представить, надо на секунду остановиться в своем непрестанном беге по жизни и осмыслить ее. А для начала узнать, чем отличается ваша осанка от идеальной. Потому что, если вы решили взяться за себя, вам придется постоянно сравнивать свои фотографии с эталоном.

## Шея



Как «театр начинается с вешалки», по словам Станиславского, так и наше лицо начинается с тела. И если оно «кривое и косое», то и лицо будет носить его отпечаток. Но прежде чем мы подойдем к рассмотрению тела, поговорим о шее, которая является мостиком между ним и лицом.

Неправильная статика шеи ставит жирный крест на лице. Да, собственно, и на теле – ведь не только мозг отдает приказы ЖКТ, но и ЖКТ питает мозг. А мозг, как известно, лежит в черепе совсем рядом с лицом, которое получает питательные элементы от того же источника.

Шейный отдел позвоночника всегда является зоной риска, потому что это единственный участок, где отложение солей и защемление позвонков могут препятствовать нормальному кровоснабжению головы. Головной мозг снабжается из двух сосудистых бассейнов. Первый составляют сонные артерии. Их поражение часто приводит к развитию острого нарушения

мозгового кровообращения (инсульту). Ко второму относятся две главные позвоночные артерии. Их защемление или обызвествление может проявляться в головокружениях, усиливающихся при движениях головы или изменении положения тела.

Ухудшаться питание лица и мозга может не только из-за сжатия артерий, но и всех сосудов шейного отдела, в том числе вен. В этом случае артериальная кровь будет поступать, а отток будет заблокирован, что вызовет венозастаз, «заболоченность» лица и его пастозность. Венозастаз мозга – поверхностная наружная гидроцефалия – симптом накопления в мозге лишней венозной жидкости, от которой страдает в той или иной степени больше половина населения. Он всегда вызывает повышение внутричерепного давления и сильную головную боль. Как и перенапряжение затылочных мышц, которое зачастую ведет к головным болям и к проблемам со зрением.

С возрастом шейный отдел деформируется, проседает, меняет статику.

Нормальной статикой шеи считается небольшой физиологический лордоз (прогиб шеи вглубь) (рис. 3).

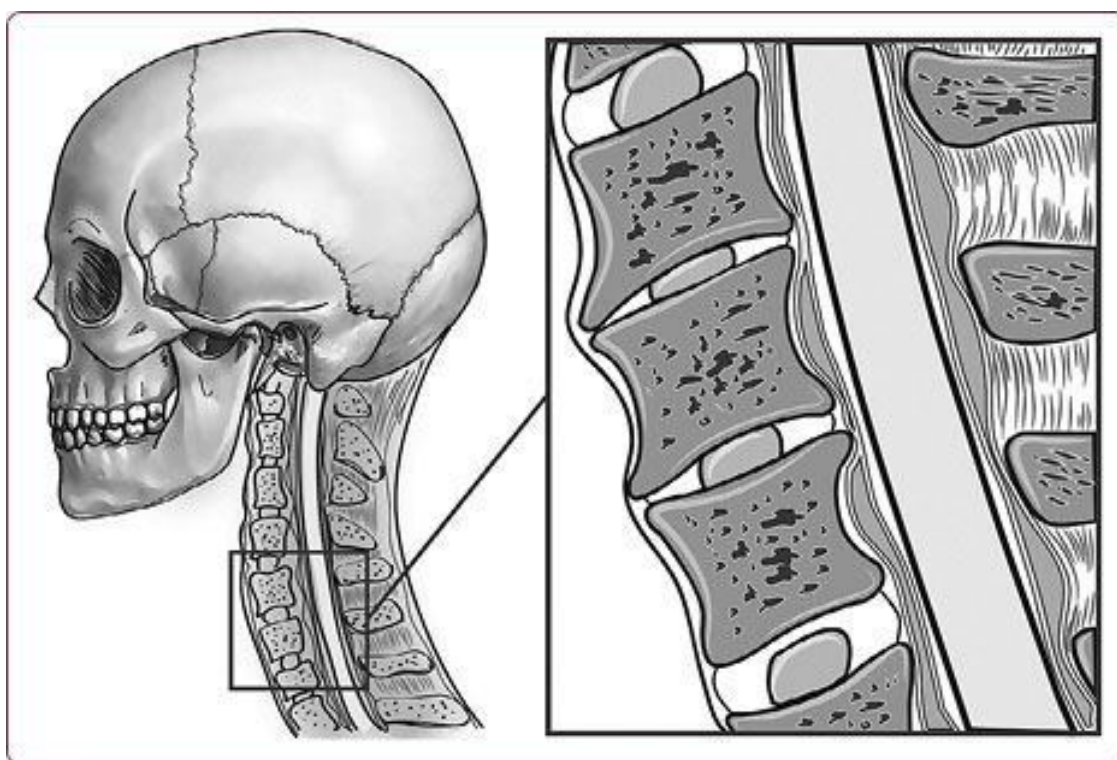


**Рис. 3.** Физиологический изгиб шейного отдела позвоночника

Чаще всего этот физиологический изгиб гипертрофируется, и шейные позвонки «проваливаются» вглубь шеи – формируется гиперлордоз шейного отдела позвоночника, зажимая нервные окончания и перекрывая кровоснабжение мозга (рис. 4, 5).



*Рис. 4. Гиперлордозный изгиб шейного отдела позвоночника*



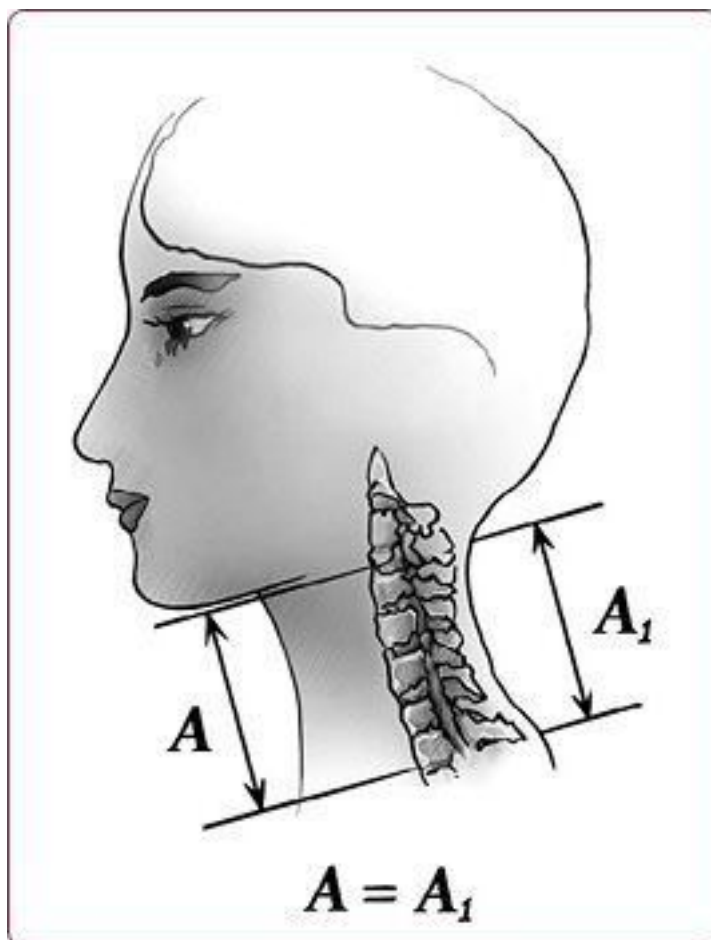
*Рис. 5. Межпозвоночные диски шейного отдела позвоночника*

Бывает, наоборот, шейный изгиб излишне спрямляется (рис. 6).



**Рис. 6.** *Спрямление шейного отдела позвоночника*

Шейный отдел позвоночника, состоящий из семи позвонков, должен иметь достаточную длину и определенную статику (рис. 7).

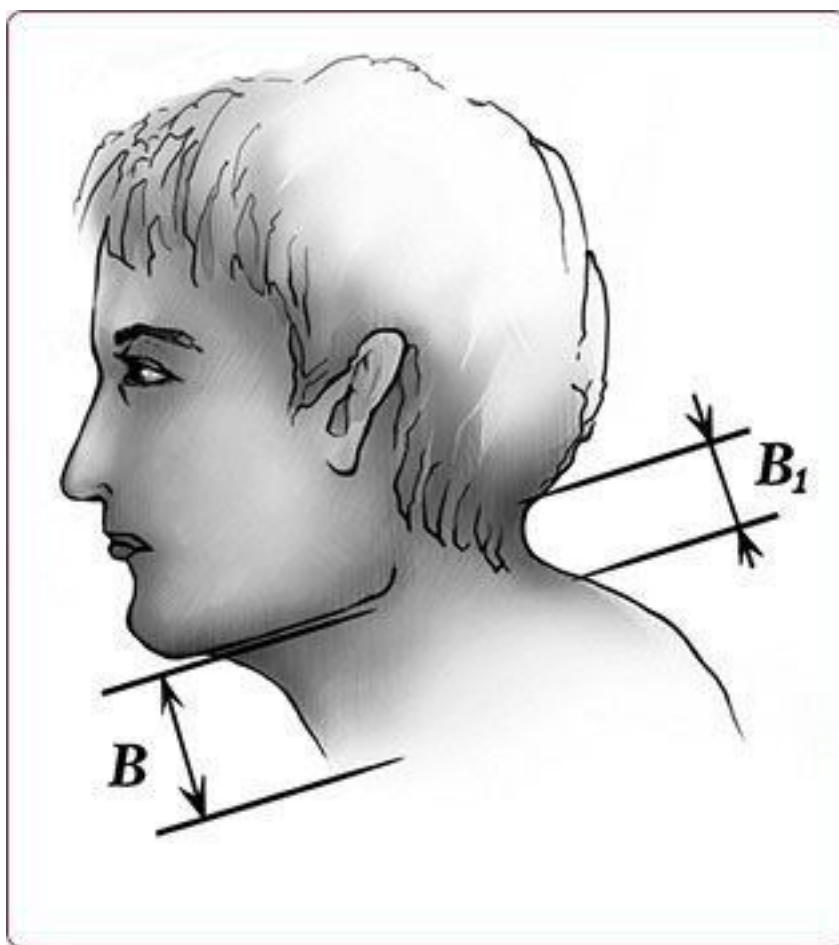


**Рис. 7.** *Нормальная статика шеи. Правильный физиологический изгиб  $A=A_1$*

Проведите тесты: проверьте свою шею на статику – нормальный физиологический изгиб (рис. 7).

1. Протестируйте длину шейного отдела позвоночника. Не удивляйтесь, если расстояние от первого позвонка (начала волосяного покрова) до последнего – седьмого шейного (он легко прощупывается) будет слишком коротким: будьте готовы к тому, что, если вам больше сорока, сзади вы обнаружите не более 2–3 см длины своей шеи.

2. Измерьте шею со всех сторон. В идеале длина шеи должна быть одинаковой по всей ее окружности. Из-за того, что с возрастом диски между позвонками уплощаются, шея укорачивается, часто весьма значительно (рис. 8). Появление поперечных морщин и складок на боковой поверхности шеи служит точной приметой этого явления.



**Рис. 8.** Гиперлордоз шейного отдела позвоночника:  $B > B_1$

3. Запрокиньте голову назад. Почувствовали кол, на который, как на подставку, опирается ваша голова? Если да – у вас шейный гиперлордоз. Причем он всегда усугубляется сутулостью. Потому что в этом случае попытка смотреть в глаза собеседника достигается запрокидыванием головы назад, сопровождающимся взглядом исподлобья.

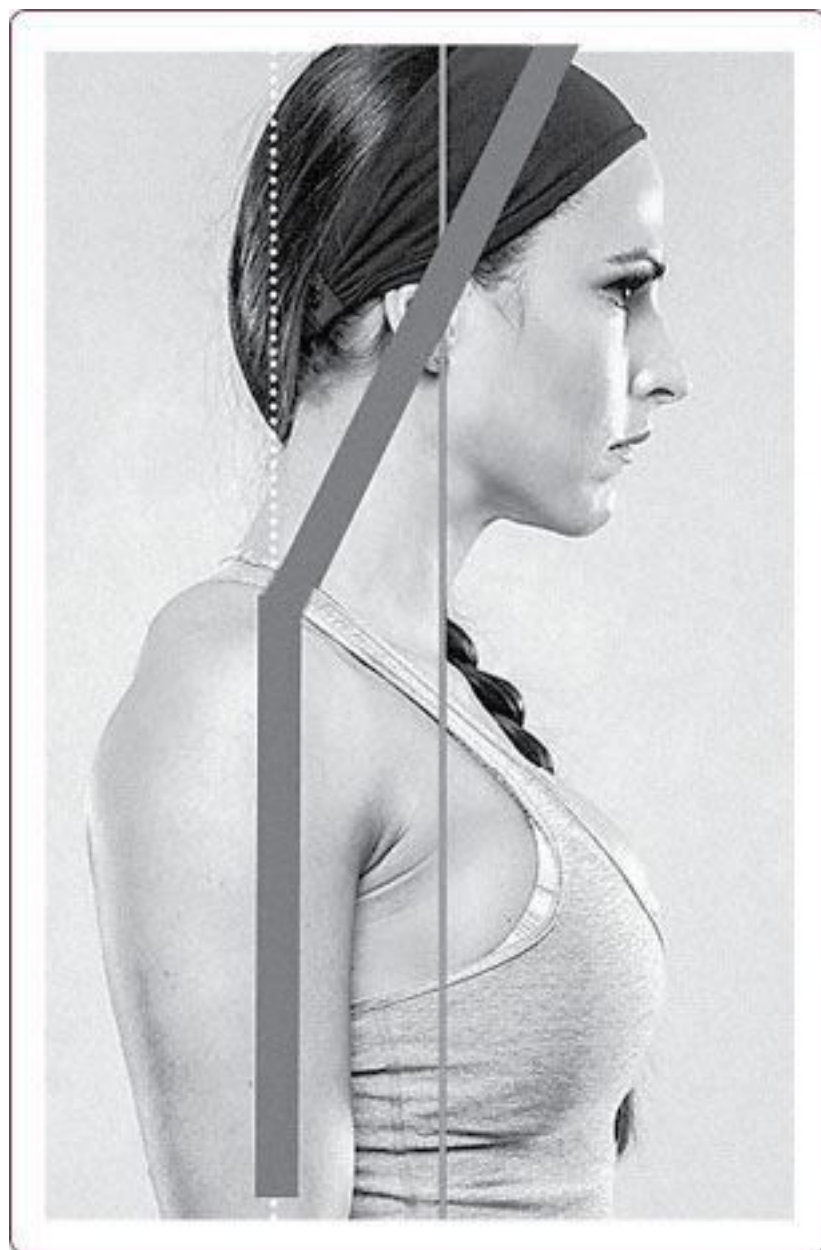
А вот для молодого поколения, особенно в наше время, характерен третий дефект статики шеи, который я назвала «компьютерной» шеей (рис. 9). Его обычно провоцирует именно вытягивание шеи к экрану монитора.



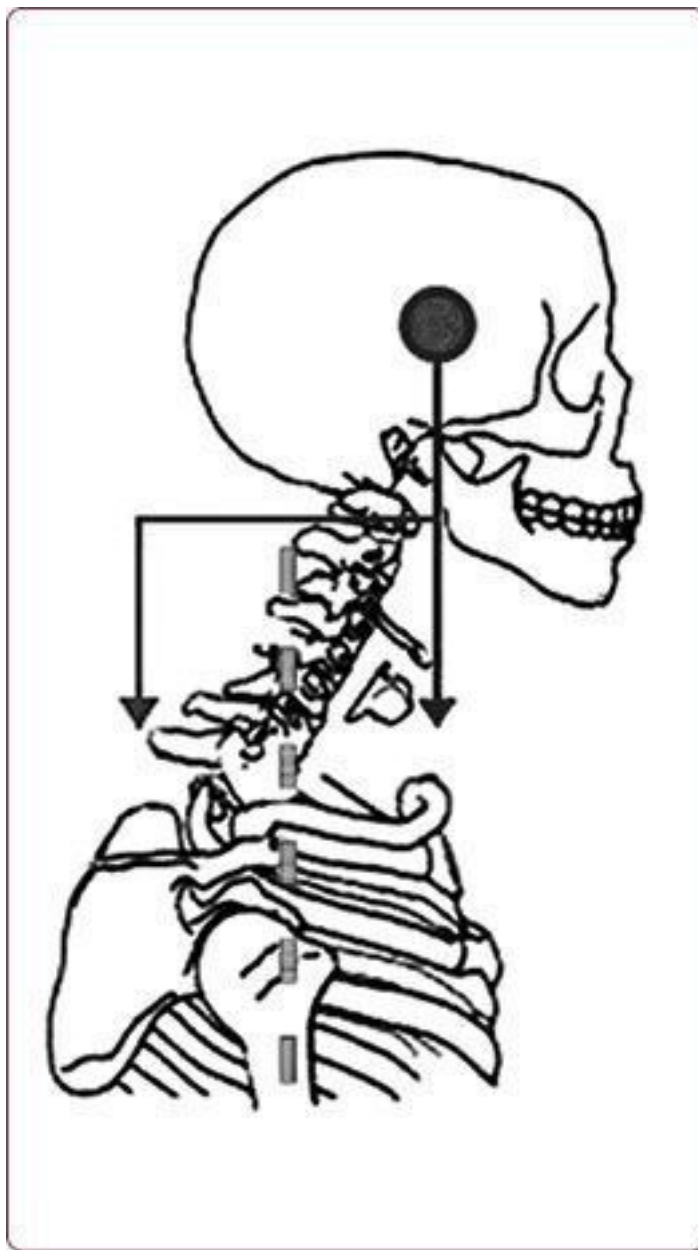
**Рис. 9.** «Компьютерная» посадка шеи

Как и гиперлордоз шеи, он тоже часто сопровождается избыточным грудным кифозом – сутулой осанкой.

В этом случае центр тяжести головы вынесен вперед относительно центра тяжести тела (рис. 10, 11).



*Рис. 10. «Компьютерная» постановка шеи*



*Рис. 11. Распределение силы тяжести при «компьютерной» шее*

При эталонной осанке нагрузка на позвоночник составляет 4–5 кг. Если голова выдвинута вперед всего на 2,5 см, нагрузка на шейный и грудной отделы позвоночника вырастает на 5 кг.

Как будто бы вы носите мешок с картошкой на шее и пытаетесь ему сопротивляться, вытягивая шею вверх, чтобы смотреть вперед.

Этот мешок давит на седьмой шейный позвонок, трапециевидные мышцы, лопатки, ключицы и загрудинное пространство, стягивая вниз платизму (поверхностную мышцу шеи).

Несовпадение центра тяжести головы с гравитационной вертикалью тела неизбежно повлечет за собой изменение всей осанки. В первую очередь – сутулость – избыточный грудной кифоз.

Эта сила мягко (а потому незаметно для нас) гнет нас к земле из года в год. В большинстве случаев мы просто не замечаем эту ползучую экспансию, списывая ее на естественный процесс старения, с которым надо смириться как с неизбежностью.

И вот во что мы превращаемся с возрастом (рис. 12).



*Рис. 12. Старческая сутулость*

Работа за компьютером или наклон головы при любой другой профессиональной деятельности провоцирует гравитационный птоз мягких тканей лица (рис. 13).



*Рис. 13. Поза сидящего за столом*

Как только вы наклоняете лицо вниз, оно заливается лишней жидкостью, что ведет к набуханию век, обвисанию носогубных складок и овала.

В тех случаях, когда такой наклон головы происходит короткое время, организм успевает восстановиться. Если вы держите свою голову опущенной постоянно и не делаете никаких попыток восстановить статику шеи – ждите проблем со всей осанкой.

Где тонко, там и рвется. Поэтому даже при одинаковых нагрузках опорно-двигательный аппарат всех людей реагирует по-разному.

Другой проблемой, подстерегающей «канцелярско-компьютерного» работника, являются спазмированные трапеции. Плечи в этом случае приподнимаются из-за спины, становятся жесткими и болезненными при разминании (рис. 14).



**Рис. 14.** Дисбаланс мышц при сутулости

А шея, казалось бы вовсе не короткая, при фотографировании в анфас вдруг куда-то исчезает: уши буквально лежат на воротничке, а головки плеч, как шарниры, заворачиваются внутрь (рис. 15).



*Рис. 15. Спазмированные трапеции (слева) и расслабленные трапеции (справа)*

Чаще всего проблема заключается в том, что тянется вверх вся спина, формируя холку, в то время как грудь опускается вниз: то есть задняя поверхность нашего тела становится выше относительно передней – наш «костюмчик» ползет по швам!

Термином «костюмчик» остеопаты шутливо называют мягкие ткани, облегающие скелет. Ведь на нашем теле не только красивый костюм или платье. В первую очередь на тело надет костюм из собственной кожи, которой покрыты все кости и мышцы. Это и есть самый первый «костюмчик», подаренный нам природой. Насколько красивым он будет, зависит только от нас: тут уж не приходится жаловаться на неумелых портних и плохие лекала пошивочных фабрик.

Благодаря фасциям весь организм соединен в единую систему.

Что такое фасции, вы должны знать, если хоть однажды боролись с жесткими белыми пленками при разделке мяса. В эти «чулки»-пленки обернуты, как в оболочки колбас, все органы: мышцы, сосуды и кости.

И мозг, как кукловод, дергает нас за эти веревочки, подтягивая или расслабляя нужные места. Таким образом организм и осуществляет свое регулирование. Обеспечивает эту функцию специфическая особенность фасций – пластичность. Они легко растягиваются, при этом достаточно медленно возвращаясь в исходное положение. Поэтому тело позволяет лепить себя, как пластилин.

Ниточками фасций управляет краниосакральный ритм, в переводе с латыни – черепно-крестцовый: он идет от затылочной кости по позвоночнику до крестца. Для обеспечения нашего здоровья все наши органы и кости (в том числе и кости черепа) должны двигаться в правильном ритме, амплитуде и направлении движения. Каждая наша кость, мышца и сосуд через свои фасции участвуют в этом мозаичном движении, сливаясь в единый поток, как ручейки, впадающие в полноводную реку. За счет стыков между коллагеновыми швами череп должен «дышать», расширяясь и сужаясь на 2–4 мм каждые 8–12 секунд. Поэтому остеопаты и называют ритм первичным дыханием тела. У здорового человека он составляет 6–10 циклов в минуту, а у тяжелых больных это число снижается до 2–3 циклов в минуту или увеличивается до 20.

Сползающий «костюмчик» тянет вниз мышцы и фасции передней части шеи, а они в свою очередь стягивают подбородок и овал лица. Такой дисбаланс возникает с возрастом практически у всех людей, но особенно наглядно проявляется у женщин из-за слабости их мышечной системы и тяжести молочных желез. Поэтому передняя поверхность тела у женщин тянется вниз сильнее, чем у мужчин, сворачивая их, как испуганных ежиков (рис. 16).



*Рис. 16. Свернувшийся ежик*

При этом ежик скручивается за счет мышц и потому как легко скручивается, так легко и разворачивается. Нас же в первую очередь скручивают фасции, которые, в отличие от мышц, не упруги, а пластичны, и потому при отсутствии противодействующих сил они сматывают нас по передней поверхности тела, подобно обычному рулону бумаги.

Точно так же сгибается человек под тяжестью «рюкзачка» в виде своих жизненных проблем, который он носит всю жизнь, превращаясь в согбенных старушек или старичков (рис. 17).



*Рис. 17. Работа «фасциального костюмчика»*

Ведь когда-то мы лежали в утробе матери, свернувшись в первичный изгиб зародыша (рис. 18). Вот так с возрастом мы снова возвращаемся к себе, к своим истокам, оправдывая поговорку: «Что стар, что млад» (рис. 19).



*Рис. 18. Зародыш в утробе матери*



*Рис. 19. Старушка*

Естественно, вслед за тягой передней поверхности тела вниз опускается грудь и овал лица, в то время как сзади растет холка.

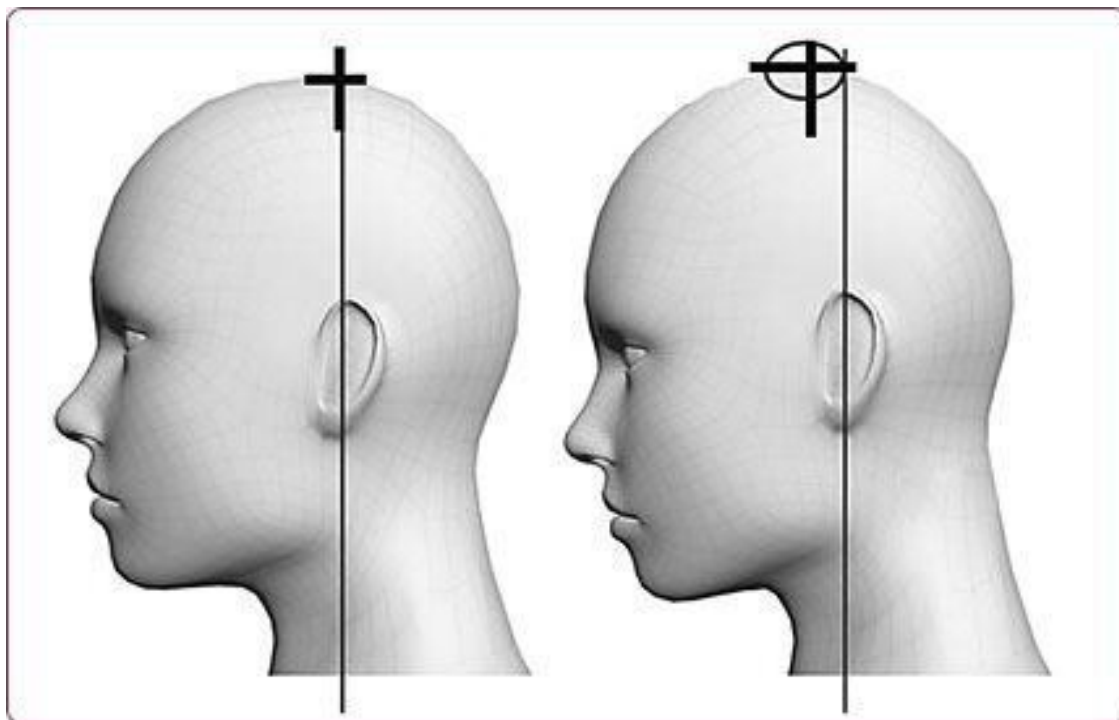
Этот «фасциальный костюмчик» в виде передней и задней поверхностей тела работает как транспортерная лента (рис. 20). В большинстве случаев он имеет тенденцию тянуться снизу вверх по нашей задней поверхности, перекидываясь на переднюю и стягивая ее вниз.



*Рис. 20. Лента транспортера, транспортер тела*

Косметологи подтвердят прописную истину: главный враг нашей красоты – это сила гравитации, так называемый гравитационный птоз, приводящий к деформациям и другим обвислостям, ярким примером которых служат носогубные складки. Действие закона всемирного тяготения применительно к лицу человека можно сформулировать так: **при условии правильной осанки сила гравитации ему не страшна.**

Если голова из-за перетягивания «костюмчика» через фасции оболочек спинного мозга наклоняется вниз, ее большой родничок отклоняется от вертикали, а голова из-за веностаза приобретает яйцевидную форму (рис. 21).



**Рис. 21.** *Яйцевидная форма головы*

Лоб при этом выглядит низким, а волосной пробор – чрезмерно длинным (что особенно заметно на фото) – рис. 22.



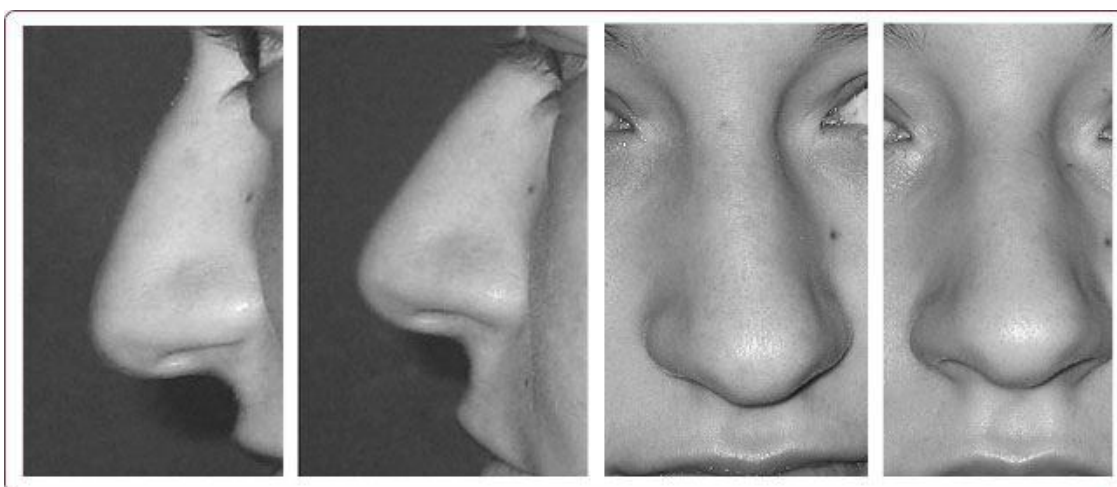
**Рис. 22.** *«Падающий» лоб*

Примите как аксиому: пока не решены проблемы с шеей и осанкой – серьезного улучшения вида лица, особенно нижней его части, ждать не приходится. А если не в порядке и лимфосистема, то совсем кричи караул – все обвислости наполняются водой и жиром: и шея, и овал, и носогубные складки, и веки (рис. 23).



**Рис. 23.** *Неправильная осанка с наклоненной вперед головой приводит к мешкам под глазами. Слева до коррекции глаз, справа – после*

То же самое происходит и в отношении длины носа (рис. 24). При постоянно опущенном вниз лице нос, подпитываясь лишней жидкостью, сливающейся сверху в его кончик, начинает свисать каплей и увеличиваться в размере. Как видите, после восстановления статики шеи все приходит в норму.



**Рис. 24.** *Слева нос до коррекции, справа – после*

То же скопление лимфы приводит и к обвисанию кожи вдоль гортани, что особенно некрасиво выглядит в профиле. Подбородок и овал обвисают не из-за растянувшейся кожи, а под тяжестью застоявшейся в них лимфы и жира. Жир, кстати, всегда откладывается только там, где не работают лимфоузлы. Разве вы не встречали двух одинаково полных людей, у одного из которых несколько подбородков, а другой может похвастаться идеальным овалом лица? И все потому, что у первого заблокированы надключичные и подключичные лимфоузлы, а у второго с этим все в порядке. К отечности лица и шеи приводит и спазм затылочных мышц, который блокирует работу подзатылочных лимфоузлов.

Смещение шейных позвонков может привести к поражению черепно-мозговых нервов, которые передают информацию всем многочисленным мышцам головы и лица. А ведь именно от их состояния зависит объем костного «корсета» – черепа, на который натянута кожа, а значит, и отсутствие на ней морщин, складок и обвислостей. С возрастом из-за остеопороза объем

череп уменьшается (как и всего костного скелета). Соответственно, кожи, когда-то плотно облежавшей молодой череп, становится больше, и она начинает закладываться в складки. Такие складки, заполненные лимфой, нивелировать гораздо сложнее, чем те же морщины. Разгладить мимические морщины ручными приемами, расслабив гипертонус мышц, их создавший (аналогично инъекциям ботокса), можно и собственноручно – бесплатно и без вредных последствий.

## **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.