

*Методика
оздоровления
для женщин:
подготовка,
беременность,
роды*

**Осьминина
Наталья,**

автор уникальных
методик
по омоложению
лица и тела

**Мама,
здравствуй,
это я!**



Наталия Осьминина

**Мама, здравствуй, это я! Методика
оздоровления для женщин:
подготовка, беременность, роды**

ИГ "Весь"

2022

УДК 613.495
ББК 51.201.1

Осьминина Н. Б.

Мама, здравствуй, это я! Методика оздоровления для женщин:
подготовка, беременность, роды / Н. Б. Осьминина — ИГ "Весь",
2022

ISBN 978-5-9573-3914-4

Каждая женщина, планирующая беременность, хочет выносить и родить здорового ребенка. Но некоторые забывают, что здоровье младенца напрямую зависит от физического состояния матери. И даже незначительные проблемы, например, в опорно-двигательном аппарате или с малым тазом могут привести к родовой травме. Наталия Осьминина уверена, чтобы малыш появился на свет легко и без осложнений, женщине нужно готовить свое тело заранее – еще до беременности, а также выполнять поддерживающие упражнения во время вынашивания ребенка. В этой книге автор представляет уникальную остеопатическую методику, направленную на избавление от проблем опорно-двигательного аппарата, восстановление осанки и улучшение статики позвоночника. Особенность упражнений заключается в том, что можно самостоятельно работать с собственным телом как женщинам, планирующим беременность и беременным, так и молодым мамам. Использование авторской методики позволит легко перенести беременность и родить здорового ребенка, а также быстро восстановиться после родов.

УДК 613.495
ББК 51.201.1

ISBN 978-5-9573-3914-4

© Осьминина Н. Б., 2022

© ИГ "Весь", 2022

Содержание

Теория	8
Введение	8
Первичное дыхание тела	11
Черепные связи	22
Биогидравлика	25
Здоровье населения в руках самого населения	29
Наш первый дом	32
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Наталия Осьминина

Мама, здравствуй, это я! Методика оздоровления для женщин: подготовка, беременность, роды

Мы – дети Галактики. Ни самое главное, мы – дети твои, дорогая Земля!

© ОАО Издательская группа «Весь», 2022

Дорогой читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

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 Ваши,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский*

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a large, flowing 'S' shape followed by a series of sharp, angular strokes that resemble the letters 'L' and 'S'.

Теория



Введение



Эта книга дает знания о том, чем именно обусловлено рождение здорового ребенка.

Если вопрос рождения детей не стоит перед вами, с помощью Осьмионики вы сможете позаботиться и о собственном здоровье. В общем, эта книга **для всех** – для женщин и мужчин любого возраста, для детей, которые уже стали «почемучками», и для бабушек, которые, читая ее, смогут ответить на сложные детские вопросы своих внуков.

Эта книга для тех, кто мечтает о ребенке и готовит себя к принятию этого подарка небес; для тех, кто уже принял этот подарок: для беременных, которые стремятся выносить здорового ребенка; для тех, кто уже родил и хочет продолжать заботиться о здоровье малыша; для тех, у кого уже подросли дети, которые сами смогут прочесть две развивающие детские главы, – и вообще для всех, кто хочет узнать о сотворении мира: как создавались Земля, все человечество и они сами.

Первая половина этой книги посвящена проблемам биомеханики лица и тела.

В ней рассказывается о причинах их появления и способах решения – о специфике профессии в сфере остеопатии и техниках Осьмионики, которые базируются на этих принципах.

Осьмионика позволяет самостоятельно работать с собственным телом. Она особенно нужна, если вы задумались о том, чтобы продолжить себя в новом поколении – ведь вам надо выстроить свой таз и осанку для вынашивания здорового ребенка.

Приобретая знания о существовании детских остеопатов, вы будете знать, к кому обращаться, чтобы помочь вашему малышу.

Кроме того, у вас появится возможность пойти на курсы, на которых учат остеопатическим приемам оказания помощи своим детям.

Овладев приемами Осьмионики, вы будете готовы приобщить к ним и своих детей, начиная с пяти-шестилетнего возраста.

В общем, эта книга дает универсальные знания на все времена.

Многие беременные, использующие Осьмионику, легко перенесли беременность и родили здорового ребенка.

Созвучная

Мой случай – еще одно подтверждение абсолютной уникальности Осьмионики!

На днях я уже третий раз стала мамой. Первых двоих детей я рожала очень сложно: неправильно стоящая матка приводила к тому, что раскрытия не было, а роды превращались в изматывающее действие с нулевым прогрессом. С первым ребенком двое суток активных схваток закончились внеплановым кесаревым. Второго рожала уже дома (опять двое суток) и только благодаря акушерке с чистым сердцем и золотыми руками смогла родить сама без осложнений и вмешательств.

С третьим думала, что сценарий будет тот же, так как моя особенность не уходит с последующими родами, по крайней мере, так подходит к этому традиционная и нетрадиционная медицина. Но судьба преподнесла мне подарок: еще не зная, что беременна третьим ребенком, я начала заниматься в клубе Осьмионики.

Каково же было наше всеобщее изумление (мое, акушерки, мужа), когда родила я дома быстро и легко без какой-либо помощи.

Мои третьи роды оказались моими первыми физиологичными естественными родами! Неожиданно для всех (меня, моих акушерок и мужа) испарилась главная проблема, мешавшая мне в первых и вторых родах, – сильный загиб шейки матки исчез! И родила я сама легко и быстро, как-то неожиданно для себя и окружающих!

Став членом клуба для новичков, все прописанные мне упражнения я делала каждый день, а иногда и не раз: и это не потому, что надо или я такая организованная, а потому что без приемов Осьмионики самочувствие было хуже в разы! Практически со всеми своими беременными недомоганиями я справлялась только с помощью них:

- спина моя за всю беременность не болела совсем; более того, в какой-то момент (где-то на четвертом месяце беременности) стало очень легко держать осанку (даже в школьные годы было сложнее);*

- я ни разу не болела простудными заболеваниями: как только начинала ощущать признаки недомогания, выполняла приемы, лимфодренажные прыжки, после чего исчезали и все заложенности.*

И главное чудо-расчудесное: у меня с малышкой такая сильная связь! Такое ощущение, что я читаю ее мысли, а она – мои! Нет ни истерик, ни бессонных ночей, ни проблем с газами или характером:) Только полное взаимопонимание и любовь!

Еще задолго до Осьмионики, разочаровавшись в традиционной медицине, проблемы со здоровьем я решала при помощи классической гомеопатии и остеопатов. Но чем дольше я занимаюсь Осьмионикой, тем прочнее становится моя убежденность в том, что кроме этих занятий ничего более уже не нужно!

На сегодняшний день у меня кардинально изменилась осанка, прошли тянущие боли гинекологического характера, головные боли стали намного реже и менее интенсивными, исчезли некоторые пищевые и сезонные аллергии. А ведь большинство этих проблем и традиционная, и нетрадиционная медицина относит к хроническим заболеваниям, и излечению они не подлежат!

*Для меня Осьмионика – это парадигма, в которой можно жить и совершенствоваться, причем не только физически (выстраивая осанку, дыхание, походку), но и интеллектуально, расширяя границы своего восприятия мира, восхищаясь прекрасной и гармоничной логикой мироздания. И я благодарю судьбу за то, что мне довелось учиться и заниматься у настоящего **гения** нашей эпохи – Наталии Осьмининой!*

*Наталия – настоящий **самородок** нашего времени!*

*Спасибо **Вам** большое за все!*

Первичное дыхание тела



Однажды вы проснетесь и почувствуете, что хотите ребенка. Вы почувствуете его сладкий аромат, мягкость его ручек, прикасающихся к вашим щекам, прелестных крошечных пальчиков, которые хочется ласково погрызть, подчиняясь своему естеству, погрузиться лицом в его мягкий животик и ощутить свое единство с ним. Он придет к вам во сне, спустившись с небес. Очень многие беременные рассказывают свои видения: как они увидели своего будущего сына или дочку на небе в виде подмигнувшей им звездочки. И самым ласкающим ваш слух словом станет слово «мама», которое звучит одинаково на многих языках мира. А потом вы будете спорить с отцом ребенка, какое слово первым произнес ребенок: «мама» или «папа»?

Но сначала вам надо выносить своего малыша – в ожидании его появления на свет у вас начнется новая жизнь. Сначала она будет заключаться в походах к гинекологу, хлопотах по подготовке пространства для жизни ребенка, покупки ему милых вашему сердцу вещей в виде игрушек и погремушек, посещении курсов для беременных по подготовке к родам, дыханию, психологии и взаимодействию с отцом ребенка, чтении специализированных книг. И самое главное – вы начнете прислушиваться к своему телу. Возможно, впервые за всю вашу жизнь произойдет первое знакомство с собой и ставшим частью вашего тела будущим ребенком.

А после его появления на свет вас ждут новые хлопоты, вы будете растить его и читать новые книги – по психологии малыша, по его воспитанию. И вы наверняка найдете те, что будут полезны вам. Но, думаю, вы нигде не прочитаете того, что будет написано в данной книге.

Поэтому оставим строго медицинские темы медикам: вы всегда сможете проконсультироваться по поводу собственного здоровья со своим гинекологом, а по поводу здоровья своего ребенка – с педиатром.

Сейчас я поделюсь с вами тем, о чем вряд ли вам кто-то из них расскажет. К примеру, информацией о краниосакральном ритме.

Думаю, что об остеопатии слышали многие. Термин «osteopatia» происходит от греческого слова «osteos» – «кость» плюс «patos» – «болезнь», «заболевание». Истоки европейской остеопатии зародились в Америке более 100 лет назад. Сейчас остеопатия известна во всем мире, в том числе и в России, где признана как область классической медицины.

Чуть позже за остеопатией в мир пришли и знания о краниосакральной терапии.

Долгое время врачи считали, что швы черепа окостеневают в раннем возрасте, превращая его в единую жесткую конструкцию. Но оказалось, что в стыках между швами сохраняются волокна коллагена и эластина, обладающие растяжимостью и упругостью. Они и позволяют черепу здорового человека «дышать», расширяясь и сужаясь на 2–4 мм каждые 8–12 секунд.

Обнаружил этот процесс в начале XX века американец Вильям Гарнер Сазерленд. Он и назвал этот ритм краниосакральным, в переводе с латыни – «черепнокрестцовый».

И все потому, что он идет от затылочной кости по позвоночнику до крестца. Для обеспечения здоровья все наши органы и кости должны двигаться в правильном ритме, амплитуде и направлении. И движения каждого из них (как в продольном, так и поперечном направлениях) должны сливаться в резонансе с единым краниосакральным ритмом. Если нарушен этот ритм, то возникают сбои в работе всех органов.

Движение черепных костей участвует в регулировании главного движения тела, микроскопического, но от этого не менее, а более важного для организма, – краниосакрального ритма, который остеопаты назвали первичным дыханием тела. Скоро вы узнаете, насколько наше здоровье, и физическое, и ментальное, напрямую зависит от процессов, идущих на **мик-****роуровне**.

Надо сказать, что Сазерленд не был первооткрывателем этого процесса. Еще Гиппократ в своей работе «О повреждениях головы», вышедшей в 400 году до нашей эры, описывая строение черепа и черепных швов, утверждал, что они не спаяны друг с другом, а соединены подвижно. Но Сазерленд пошел дальше – он стал автором приемов, позволяющих определять и настраивать этот ритм.

Опытный специалист, прощупывая его, считывает информацию (рис. 1), как хороший диагност-китаец – с пульса. Ведь ритм может сказать очень многое о состоянии пациента: у здорового человека ритм составляет 6-10 циклов в минуту, а у тяжелых больных это число снижается до 2–3 или увеличивается до 20.

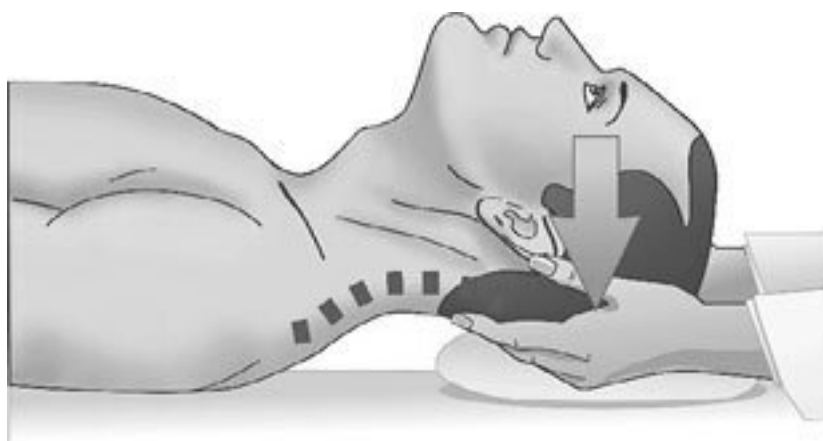


Рис. 1. *Проведение краниосакральной терапии*

Восстановление ритма ведет к заметному улучшению здоровья, в первую очередь психоэмоционального: восстанавливаются сон, зрение, проходят головные боли, мигрени, некоторые виды аллергий, нормализуется давление (в том числе внутриглазное и внутричерепное) и многое другое.

Общая релаксация расслабляет и мышцы лица, способствуя снятию в них спазмов, и потому благотворно влияет на поддержание его молодости. Поэтому на Западе многие эстетисты (по-нашему – косметологи) изучают основы краниосакральной терапии и используют их в своей практике.

Мышечный каркас лица можно представить в виде шахматной доски: часть мышц в пониженном тоне (гипотонусе), другая – в повышенном (гипертонусе).

Если быть абсолютно точными, то, вообще-то, надо говорить не о мышцах, а о миофасциях – поверхностных оболочках, внутри которых и находится множество волокон мышц.

Фасции – это такие жесткие белые пленки, которые ухудшают сочность и мягкость стейка.

Находящиеся внутри «чулочка» миофасций мышцы по отношению к своему нормальному физиологическому тону могут быть и в гипотонусе, и в гипертонусе. К сожалению, последних большинство. И все потому, что мимическим мышцам свойственна эмоциональная ранимость. Обладая большей уязвимостью, восприимчивостью к стрессам, они склонны к рефлекторным спастическим реакциям вслед за каждой нашей эмоцией.

Увядает мышца – уменьшается ее объем, на лице появляются крупные складки. Кожи становится как бы больше, и она делается тоньше, образуются мешки под подбородком и с боков нижней части лица (своеобразные баки или, как их обидно называют, – «бульдожки»), мешки под глазами. Брови большие нависают, а от уголков глаз к вискам устремляются веерообразные бороздки типа «гусиных лапок». Если к этой картине добавить еще резкие морщины на лбу и переносице, то в общих чертах мы нарисовали картину неминуемого увядания, связанного с наступлением старости. Ее шаги незаметны.

Профессор В. Т. Назаров, прародитель биомеханической стимуляции мышц

А ведь виновником этой безрадостной картины является дисбаланс мышц лица. Привести к нему могут как внешние факторы – действия на мышцы силы тяжести, физические травмы и болезни, так и внутренние – стрессы, заставляя мышцы менять свой тонус.

Работая с миофасциями, остеопаты восстанавливают мышечный тонус, а стало быть, и мышечный корсет лица. При этом даже их волшебные руки и техники далеко не всегда могут давать быстрый и стабильный результат без подкрепления их каждодневной домашней работой. Причина тому – мышечная память, зафиксировавшая многолетний стереотип мимики лица.

Эта память запечатывается в мышце практически навсегда, любое стрессовое сверхнапряжение, вызванное критической ситуацией, может всколыхнуть ее, и напряжение снова возникнет, как по мановению волшебной палочки.

Чтобы не бегать при каждом стрессе к остеопату, можно и нужно научиться снимать **гипертонусы** мышц (и жевательных, и мимических) собственными руками. Для этого существуют остеопатические методы – миофасциальные, которые расслабляют мышцы. В противоположность им поборники фейсбилдинга, наоборот, призывают бороться с **гипотонусными** мышцами путем их «накачки» – с помощью приемов гимнастики для лица, фейсбилдингистки до сих пор пребывают в иллюзиях, что в морщинах и складках лица повинна возрастная **атрофия** мышц лица. Хотя даже косметическое применение токсина ботулизма в борьбе с морщинами доказывает ошибочность их постулата – после инъекции морщины разглаживаются, хоть и временно.

На самом деле атрофия мышц поддерживается повышенным тонусом соседних мышц: гипотонус порождается «монстром» гипертонуса – слабость одних вызывается сверхсилой других. И потому работать надо именно с гипертонусами. Для этого существуют методики, овладеть которыми не представляет большого труда. Из числа созданных мною такими являются моя первая методика для лица ревитоника и далее – фейсмионика, пластические техники и прочие («Структурный лифтинг», «Изометрический лифтинг», «Карандашная методика “Лифтинг”», «Спиральный лифтинг», «Шахматно-векторная методика»), которые изложены в моих книгах.

Но опять же, выполнения одних «домашних» приемов также не «самодостаточно» – они не смогут обеспечить полноценного охвата всех проблем, особенно при наличии родовых травм и комплексных деформаций. Во многих случаях необходима помощь специалистов, после которой можно поддерживать результаты их работы собственными руками.

Тем более что не только мышцы повинны в том, что наши лица далеки от идеала, задуманного в отношении нас природой, но и костные структуры. Ведь наши черты лица не только определяются генотипом и состоянием мышц, но зачастую зависят и от неправильно поставленных костей черепа.

Своим дисбалансом мышцы способны перетягивать кости черепа, каждая в свою сторону, искажая его изначальную форму. Миф о том, что швы черепа после 2–3 лет жизни

ребенка полностью «окостеневают» и «цементируются», до сих пор по старинке бытует в медицине.

Анатомия

Шов, разделяющий лобную кость пополам, называется метопическим. Считается, что физиологическое закрытие метопического шва происходит в возрасте от 3–9 месяцев до двух лет.

При этом рост всего черепа продолжается с трех до семи лет жизни в основном за счет активного роста его основания, а после, до периода половой зрелости (14–16 лет), рост происходит главным образом за счет свода мозгового черепа.

Большинство швов черепа стекаются к большому родничку (рис. 2), который в процессе окостенения черепа обычно полностью закрывается к 12–24 месяцам.

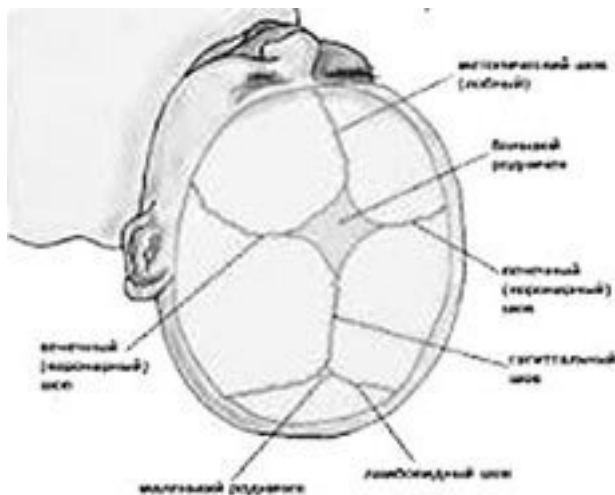


Рис. 2. Большой родничок

На самом деле все 29 костей черепа (в разных источниках эти цифры варьируются) остаются подвижными всю жизнь. При этом в идеальном варианте они должны находиться в **постоянном** краниосакральном **движении**. Каждая из костей совершает свое специфическое движение, и все они объединяются в единый поток, идущий вдоль позвоночника от крестца на затылок, как по звеньям транспортера.

Чаще всего, из-за того что эти звенья «залипают», этот «транспортер» нередко движется отдельными блоками.

Примером такого выбывания связей может служить наклон позвоночника вперед. В этом движении должны по цепочке участвовать все позвонки. Но чаще всего человек усиленно осуществляет наклон за счет тех позвонков, которые остались свободными, находясь между блоками «спаянных» между собой позвонков. По такому же принципу движутся и кости лица и черепа. И потому мы часто видим как асимметричные лица, так и лица разной формы.

В индустрии красоты разные формы лиц (круглые, длинные, квадратные, сердцевидные, ромбовидные, овальные и пр.) упоминаются исключительно в связи с советами их корректировки с помощью причесок и макияжа.

С точки зрения «правильной конструкции», обеспечивающей лицу долгую молодость, наиболее «жизнеспособно» лицо, вписывающееся в прямоугольник, когда ширина лба примерно равна ширине скул и челюсти (рис. 3).



Рис. 3. Прямоугольное лицо

При нормальных родах, как все знают, головка новорожденного, проходя по родовым путям матери, сужается (явление экстензии) и снова раскрывается (явление флексии). И так ритмично, хотя и с меньшей амплитудой, продолжает дышать всю жизнь, раскрываясь и закрываясь, как цветок.

Зачастую при тяжелых затяжных родах или, наоборот, слишком быстрых, головка ребенка или не раскрывается до конца (то есть остается в экстензии), или, напротив, не закрывается окончательно (то есть находится во флексии). При этом черты лица будут соответственно отличаться от изначально задуманных природой.

К примеру, если кости черепа находятся во флексии, лицо имеет округлую форму, глаза чаще всего большие, выпуклые, лоб широкий и низкий, достаточно короткий нос. Такой тип лица можно назвать округлым (рис. 4).



Рис. 4. Округлое лицо (во флексии)

Если кости черепа находятся в экстензии, лицо, наоборот, удлинненное, лоб узкий и высокий, нос острый и зачастую длинный. Такой тип лица относят к вытянутому, или удлинненному (рис. 5).



Рис. 5. Удлинненное (вытянутое) лицо (в экстензии)

Если верхние кости черепа будут стоять в экстензии, а нижние – во флексии, лоб будет высоким и зауженным, само лицо книзу расширенным. Такой тип лица обычно называют грушевидным, или трапецевидным (рис. 6).



Рис. 6. Грушевидное лицо

А если верхние кости черепа будут находиться, наоборот, во флексии – с расширенными теменными областями, а нижние – в экстензии, лицо будет заостренным книзу, и его обозначают как треугольное, или «сердечко» (рис. 7).



Рис. 7. Треугольное лицо

И таких вариантов может быть несколько, учитывая всевозможные направления смещения костей в трех плоскостях.

Подобные рисунки лиц, закладываясь при рождении, заметно проявляются уже к 18–20 годам. Многие считают подобные черты лица генетическими. Но чаще всего деформации черепа, проявляющиеся в асимметрии и негармоничном строении, связаны с родовыми травмами и проблемами пренатального развития.

А мы все по привычке на гены «киваем». Раз кривой уродился, значит, гены во всем виноваты, все в генеалогическом древе роемся, выискиваем, кто же из предков «подсудобил».

Конечно, генетика – это великая наука. И никто не отрицает, что в генах записана большая часть характеризующей нас информации. Но, во-первых, не в нашей власти вмешиваться в гены какими бы то ни было средствами массажа или косметологии. И если какой-то вид деформации лица легко поддается коррективке ручными техниками, значит, гены тут ни при чем.

Во-вторых, говоря о генетике, мы зачастую не разделяем понятия генетической предрасположенности от самой генетики, понимая последнюю однозначно, как печать военного трибунала. Предрасположенность можно интерпретировать как «слабое звено» нашего организма, с которым не только можно, но и нужно работать, чтобы не заводить ситуацию в тупик. Тем более с теми деформациями, которые обусловлены родовыми травмами – повреждениями новорожденного ребенка, вызванными механическим воздействием непосредственно на плод во время родов.

Родовая травма – к сожалению, не миф, а горькая реальность. Повреждение ребенка в родах встречается очень часто. Указываемый статистикой процент касается только тех травм, которые напрямую угрожают жизни и здоровью ребенка. Официальная же остеопатическая статистика показывает другие цифры.

Череп новорожденного предназначен для обеспечения максимальной приспособляемости к силам родов и минимальной травмы развивающегося мозга. Однако ущерб голове в течение рождения более обширный, чем понимают многие люди (Виола Фрайман, доктор остеопатии, FAAO: статья из сборника The Collected Papers of Viola M. Frymann, DO «Legacy of Osteopathy to Children»).

При исследованиях 1250 новорожденных, проведенных несколько лет назад, было выявлено, что тяжелая видимая травма была причинена голове младенца в предродовом или в родовом периоде в 10 % случаев от общего числа обследуемых. Мембранозные суставные напряжения головы диагностированы врачом-osteопатом у остальных 78 % обследуемых. Таким образом, почти девять из каждых десяти младенцев при изучении имели повреждения.

Действительно, легко ли принять роды, чтобы и мать, и ребенок остались живы и здоровы? Да, мы всем обязаны медицине, потому что естественный отбор давно уже не работает. Тем более что женщины сейчас рожают в гораздо более позднем возрасте, чем раньше, что, естественно, увеличивает риск, ведь болезни с возрастом имеют тенденцию к накоплению. Вот и попробуй вытащить дитя из чрева такой матери, не повредив при этом ему ни головку, ни шейку. Частенько такие черепушки на свет появляются – деформированные, вытянутые, как огурец, прямо образец для паноптикума. И ничего, спустя несколько месяцев их вид становится более-менее приличным – природа берет свое. Для мамы и это в радость – чтобы потом ребеночка во дворе не дразнили, что у него голова квадратная или «огуречная». Но что такое «более-менее» для здоровья – то же самое, что «почти беременна». А шейные позвонки... они страдают при большинстве родов! Ведь головка малыша, чтобы пройти по родовым путям, должна так извернуться, так запрокинуться, что только при хорошем здоровье матери и ребеночка и правильных действиях акушерки есть надежда, что эти позвонки никуда не сместятся, что спазм затылочных мышц не останется и т. д.

Да, мысль о том, что не только генотип может определять наши черты лица и особенности фигуры, но и последствия родовых травм, на первый взгляд кажется крамольной. Но стоит только уйти от довлеющих стереотипов, с грустью начинаешь понимать, что форма нашего лица и фигуры, а главное, динамика их возрастных изменений (скорость старения) действительно могут быть не наследственными, а результатом просто каких-то механических повреждений – скелетных и черепных деформаций. Детские и юношеские слезы, комплексы, депрессии, испорченные судьбы... И все только потому, что не свезло в роддоме...

Ведь совершенно очевидно, что от того, как выглядит наше лицо, во многом зависит наша жизнь, наша судьба.

К сожалению, абсолютно здоровых людей с идеальным черепом в общей массе единицы. Большинство из нас приходит в жизнь с родовыми и пренатальными травмами, предопределяющими развитие сценария биомеханического старения, – начиная от минимальных повреждений, которые лежат за пределами внимания классической медицины, и заканчивая реальными травмами, диагностируемыми в роддоме.

Даже мини-травмы, полученные при родах, могут закладывать существенную базу для появления преждевременных обвислостей, отечности, пастозности и других ранних изменений черт лица.

Понять, как работает биомеханика нашего организма (и лица, и тела), можно на примере игрушки-трансформера, называемой «тенсегрити» (рис. 8).

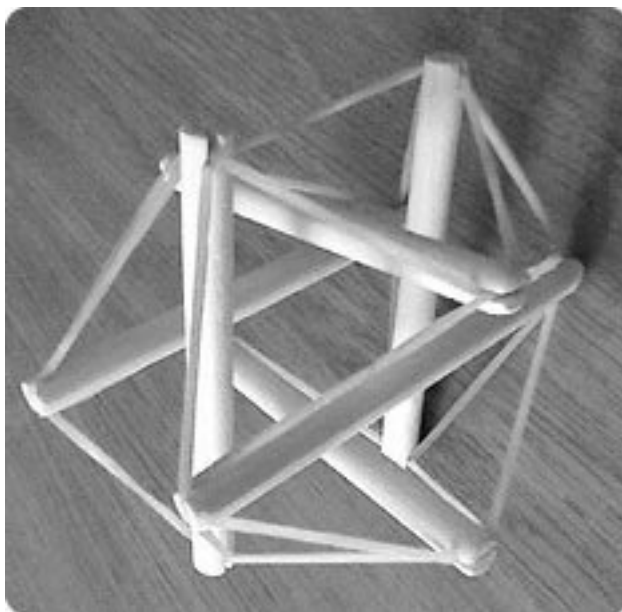


Рис. 8. Трансформер тенсегрити

Этот многогранник состоит не только из жестких ребер, но и из мягких эластичных соединений, что делает игрушку подвижной.

При приложении нагрузки упругая конструкция тенсегрити меняет свою форму и деформируется. При восстановлении баланса – снова воспроизводит свою форму.

Известный остеопат Томас Майерс в своей знаменитой работе «Анатомические поезда» экстраполировал тенсегрити на биомеханику человека, представив кости жесткими структурами, а мышцы – мягкими. Благодаря фасциям, в которые обернуты наши мышцы, кости и сосуды, весь организм соединен в единую систему. И мозг, как кукловод, дергает нас за эти «веревочки», подтягивая или расслабляя нужные места. Таким образом организм и осуществляет собственное биомеханическое регулирование.

Обеспечивает эту функцию специфическая особенность фасций: в отличие от мышцы, фасция пластична, но не очень эластична, то есть при попытках ее растяжения не возвращается быстро к прежнему виду. Поэтому тело позволяет лепить себя, как из пластилина. Причем не только мышцы, но и кости представляют собой пластичный материал: они состоят из смеси кальция и коллагеновых структур (замингликана и хондроитина), обеспечивающих баланс твердости и пластичности костей.

При наличии достаточной влажности костей перелом кости молодого человека подобен слому ветви насыщенного соками растения – срез не ровный, а даже перекрученный на изломе,

в отличие от старых костей, ломающихся ровно, как сухая ветка. Поэтому через фасциальные структуры приемы краниосакральных техник дают возможность подступиться как к мышцам, так и к костям черепа, а также к лимфатическим и кровеносным сосудам.

По аналогии с конструированием дома: одни дома стоят десятилетиями, веками, а другие разваливаются еще до сдачи их в эксплуатацию. Ясно и без специального образования, что дело тут не в старении материалов, а в ошибках проектировщиков или строителей. Применительно к нашему лицу можно предположить, что при корректно поставленных костях черепа и правильном краниосакральном ритме старение организма (как и старение лица, в частности) будет идти намного медленнее привычных нам стандартов. И черты нашего лица не будут так изменяться с течением времени.

И то, что с возрастом у одного быстрее опускаются брови, а у другого – щеки, у третьего деформируется все лицо, зависит часто не от самой генетики, а от дефектов пренатального развития, когда младенец в утробе матери «наследует» проблемы мамы не генетически, а биомеханически.

Рождаясь и делая свой первый вдох, младенец раскрывается, как цветок, обретая жизнь на Земле. Поэтому краниосакральный ритм и называется первичным дыханием тела. Этот вдох должен запустить систему саморегуляции, которая, раскрыв систему «тенсегрити» черепа, даст ей возможность вновь восстановить свою форму, задуманную природой.

Но зачастую плод за девять месяцев развития в матке матери, имеющей свои биомеханические проблемы, развивается некорректно. Ведь тонус матки зависит от симметрии тазовой области, а та связана со всей биомеханикой тела.

Сколиоз приведет к разной длине ног, а та – к ротациям и смещениям тазовых костей, а следовательно, и к смещению матки, формируясь в которой, плод может биомеханически наследовать подобные патологии матери. Ведь неравномерный тонус матки, зависящий от полости таза, определит и тонус тканей плода. И чем тяжелее пренатальные проблемы, тем тяжелее будут роды, которые только «устаканят» проблему.

При рождении девочки эта патологическая цепочка передастся ее детям, и так без конца. Наверное, многие замечали, что, к примеру, генетически похожая на папу дочка с годами все больше и больше приобретает пренатально заложенные мамины черты. А с ними и ее проблемы со здоровьем.

Поэтому очень многое зависит от того, насколько здорова сама мать, и в том числе ее опорно-двигательный аппарат, с которым напрямую может быть связано прохождение плода через родовые пути. И благоприятный исход часто предопределен профессионализмом врачей и акушеров, способных своим талантом помочь ребенку появиться на свет «условно здоровым».

Форма головы уже указывает на то, насколько человек жизнеспособен. И в этом смысле можно говорить о генетике ребенка или о карме. Или о генетике родителей и их карме. Кто знает...

Посмотрите на рис. 9.



Рис. 9. Предрасположенность к ранней возрастной деформации

Вот типичная наследница пренатальных проблем своей мамы. Те, кто читал мои первые книги по биомеханике лица («Воскресение лица, или Обыкновенное чудо», «Мир лица и его тайны») сразу опознают второй тип старения лица, когда челюсть разворачивается вперед и вверх, а лоб, наоборот, стремится вниз, замыкая нос и губы. Биомеханические проблемы в этом случае усиливаются «водяными». В результате чего нос будет свисать наполняющейся жидкостями каплей (что видно по отечному треугольнику лба), веки западающих вглубь глаз заливаются водой, а уже сформировавшиеся вокруг рта носогубные складки станут еще более увеличиваться.

А теперь представьте, если бы сразу после родов детский остеопат подкорректировал младенцу костные структуры черепа и позвоночника в сторону «плана», задуманного в отношении него природой, тот вырос бы более здоровым и привлекательным. Ведь краниосакральные техники направлены на стимуляцию возможностей, данных нам природой. И восстановление правильной от природы формы черепа ведет в первую очередь к заметному улучшению состояния здоровья.

Многие дефекты лица, связанные с конструктивными ошибками черепной коробки (патологические асимметрии, неправильный прикус или разворот челюсти, кривой в результате травмы нос, уже не говоря о мимических морщинах), уходят при проведении этой терапии.

К сожалению, черепные подвижки, спровоцированные родовыми травмами, – это типичное явление, свойственное практически 90 % людей. Неправильная постановка костей черепа, заложенная пренатально (в утробе матери) или во время родов, с возрастом возрастает. Точно так же, как обычный дом начинает перекашиваться, следуя за заложенными в него конструктивными ошибками. К примеру, форма лба может отражать проблемы как психологического, так и медицинского характера.

Выпуклый лоб ярко демонстрирует характерные качества своего владельца: упрямство, доходящее до упертости, напористость, целеустремленность.

Спазм лобных мышц, к которому часто приводит усталость от информационной перегрузки, ощущается многими как тяжесть в области лба и может сопровождаться мигренями, повышенным внутричерепным давлением, вегетососудистой дистонией.

Черепные связи



Наше лицо начинается с шеи, красота которой придает ему благородство, и именно ее старение в первую очередь выдает возраст. И опять же, далеко не всегда характеристикой молодости шеи служит критерий гладкости ее кожи.

При этом среди разнообразия родовых травм наибольшей нагрузке в процессе рождения младенца подвергается именно шея, вследствие чего могут возникать различные повреждения шейного отдела позвоночника, особенно межпозвоночных суставов и мест соединения первого шейного позвонка с затылочной костью (атлантозатылочное сочленение).

При неумелом родовспоможении (к примеру, во время «поворота на ручку») могут возникать смещения шейных позвонков (и, как следствие, отключение симпатических стволов на всем пространстве от атланта до копчика). В дальнейшей нашей жизни эти микротравмы усугубляются стрессами, неправильным положением головы во время работы или сна и другими факторами.

Наш череп вертится, как флюгер, на первом шейном позвонке – атланте – и потому повторяет всю биомеханику позвоночника.

Поэтому ортодонты знают, что пациенты, которые входят в кабинет с прямой спиной, красивой осанкой и в хорошем настроении, приходят только для профилактического осмотра и в лечении не нуждаются. А вот сутулые, с искривлениями позвоночника, вялые и грустные, увы, нуждаются в ней стопроцентно. У людей с неправильным прикусом центр тяжести располагается впереди или позади нее.

Ярче всего это показывает статика шеи, являющаяся одним из характерных показателей возраста.

Отклонениями от физиологического изгиба (небольшого лордоза) становится и гиперлордоз (увеличенный выгиб шейного отдела) и его спрямление. Но чаще всего у молодых, особенно в наше «цифровое» время, формируется специфическая деформация, которой я когда-то дала термин «компьютерная» – шея, вытянутая вперед к экрану компьютера. Такая деформация никогда не уйдет сама по себе, а только усугубится с возрастом.

При голове, выдвинутой вперед, центр тяжести (ЦТ) головы смещен вперед относительно центра тяжести тела (рис. 10).

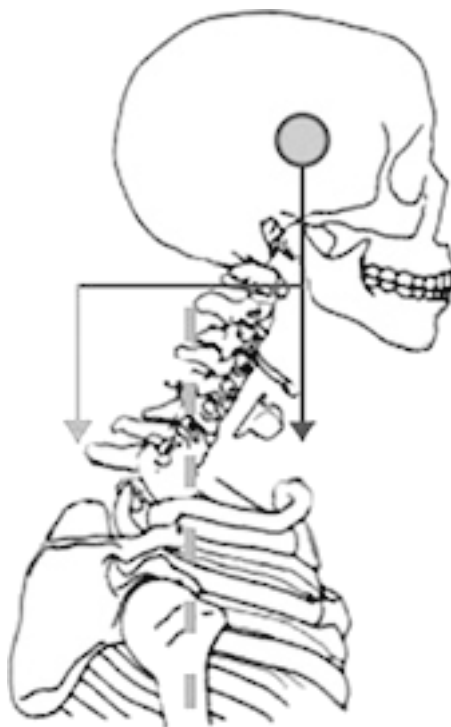


Рис. 10. *Распределение силы тяжести при «компьютерной» шее*

Кружочек в голове – это центр тяжести. Как видите, в случае «компьютерной» шеи он вынесен вперед по отношению к линии, проходящей через тело (выделена пунктиром). Вектор силы от центра тяжести давит на ключицу и загрудинное пространство, стягивая вниз фасции шеи. Помните, закон физики: «Каждое действие равно противодействию»? Следуя ему, попытка уравновесить баланс компенсационно приводит к появлению рычага, давящего на седьмой шейный позвонок, трапецевидные мышцы и лопатку. То есть система «плечо – ключица – лопатка» (ПКЛ) подвергается излишнему давлению сразу с двух сторон.

При правильной осанке центр наружного слухового прохода должен находиться на одной линии (я назвала эту линию гравитационной вертикалью) с головкой плеча, вертелом тазобедренной кости и серединой пятки. В этом случае нагрузка на позвоночник составляет 4–5 кг. А вот при выдвигении головы вперед на каждые 2,5 см смещения головы нагрузка на шейный и грудной отделы позвоночника увеличивается на 5 кг, что пагубно отражается на мышцах шеи и трапеции, которые в свою очередь ответственны за кровоснабжение мозга (ну, и лица, естественно). Ведь в этом случае голова поддерживается только связками (главным образом мощной задней шейной связкой) и мышцами шеи.

Несовпадение центра тяжести головы с гравитационной вертикалью тела неизбежно влечет за собой изменение всей осанки, поскольку сохранение при этом правильного положения головы возможно лишь при перенапряжении мышц шеи, что ведет к деформации всего позвоночника.

Нарушение осанки и искривление позвоночника ребенка зачастую приводит к неправильному развитию челюстно-лицевой системы.

Поэтому красота зубов тоже напрямую связана с костями черепа: если последние находятся в экстензии – альвеолярная дуга узкая (готическое небо), зубам не хватает места, и они начинают налезать друг на друга, если во флексии – между зубами возникают щели, промежутки. В детском возрасте ровный зубной ряд исправляется краниосакральными техниками достаточно легко, во взрослом – требуется больше времени.

Шейный отдел позвоночника всегда является зоной риска, потому что это единственный участок позвоночника, где отложение солей и спазм позвонков могут препятствовать нормаль-

ному 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, а с ним и повышение внутричерепного давления, и сильные головные боли.

Биогидравлика



Все знают, что, когда инженеры конструируют дом, они продумывают под определенный наклон крыши систему слива, предполагающую качественный отвод дождевой воды по трубам водосточной системы в коллектор – в сточную канализацию, то есть заранее планируют систему водостока. Точно так же природа продумала и систему стока венозной жидкости с нашего «домика» – черепа. И наклон его сточных канальцев тоже «спланирован» – под определенный наклон черепных костей. В эталонном варианте передний родничок (место расположения которого хорошо определяется завитком волос) должен совпадать с макушкой, то есть находиться по центру головы (на середине расстояния от уха до уха) и на одной внутренней вертикальной линии с копчиком. И хотя он затягивается в первые два года жизни, но, как мы уже знаем, подвижность костей сохраняется практически всю жизнь, и нащупать вмятинку под завитком волос обычно можно без труда.

Бывает, что из-за родовых или прижизненных травм эталонная стыковка швов черепа нарушается, и данная дисфункция всегда усугубляется с возрастом. Другими словами, представьте, что в течение жизни в черепной системе «тенсегрити» что-то слегка скривили, что-то сплющили, а что-то растащили – все плоскости поменяли свое направление... и щели могут образовываться, и венозные синусы перекрываться. В этом случае врачи могут диагностировать веностаз мозга.

Веностаз мозга – поверхностная наружная гидроцефалия, характеризуется симптомом накопления в мозге лишней венозной жидкости, от которой страдает в той или иной степени больше половины населения (особенно женского).

Чаще всего к веностазу приводят всевозможные костные блокировки, затрудняющие перемещение мозгового ликвора от места его выработки (желудочков головного мозга) к месту всасывания в кровеносную систему.

При затруднении этого оттока венозная жидкость начинает накапливаться в полости черепа. «Поэтично» просачиваясь с крыши черепа (медицинский термин), она затекает сначала в лобную часть, а затем в ткани глаз, приводя к отекам и росту глазных грыж. То есть достаточно часто «крыша нашего домика» бывает худой, и через нее, как через крышу любого дома, будет «капать на мозги».

Поэтому внешне веностаз часто проявляется «заболоченностью» лица и его пастозностью. Он выдает себя слегка синюшным цветом кожи, отеком скальпа в лобной, теменной и даже затылочной областях, что можно легко пропальпировать. На веностаз может указывать и пастозность лба, и даже его странная неподвижность при полном отсутствии морщин.

Посмотрите на фотографию молодой девушки (рис. 11). Веностаз мозга отпечатан на ее лице отеком лба и носа, нависанием век (особенно со стороны висков, зажатых акушерскими щипцами), мешочками нижних век и начинающимися носогубными складками.



***Рис. 11.** Предрасположенность к ранней возрастной деформации; предрасположенность к отечности и обвислостям по причине вено- и лимфостаза*

Шея девушки к 40 годам превратится в батон колбасы, перевязанный шпагатом, потому что уже сейчас отчетливо видна отечность щитовидной железы (по причине гипотиреоза).

Причин веностаза может быть несколько, как травматических прижизненных, так и родовых, к примеру, при обвитии шейки младенца пуповиной.

Обычно однократное обвитие не считается опасным. Мнение большинства врачей по этому поводу достаточно безмятежно: «Будущие мамочки, не пугайтесь, если у вашего малыша определили обвитие пуповиной. В случае подтверждения обвития пуповиной к моменту родов, в зависимости от его вида, акушер-гинеколог выберет оптимальную тактику ведения родов. При правильном ведении родов при не тугом одно- или двукратном обвитии ничем серьезным это ребенку не угрожает. При появлении головки из родовых путей петли пуповины, обвившиеся вокруг шеи, снимут – и все будет хорошо» (<http://vita-tver.ru/o-tsentre/articles/rodovaya-travmatizatsiya-chast-2.html>).

Другие медики относятся к этой проблеме более настороженно: «Опасным может быть только двойное или многократное тугое обвитие пуповиной. При таком обвитии уже во время беременности регистрируются признаки гипоксии плода. При тугом обвитии и возникновении относительного укорочения пуповины во втором периоде родов появляется натяжение, сужение просвета сосудов, приводящее к резкому снижению кровоснабжения тканей ребенка (острой гипоксии и асфиксии)» (<http://vita-tver.ru/o-tsentre/articles/rodovaya-travmatizatsiya-chast-2.html>).

Но даже при однократном, достаточно «безобидном» для здоровья обвитии пуповиной оно проявится веностазом мозга.

Обладателей веностаза по причине родовой асфиксии, пусть даже совсем незначительной, часто мучают головные боли. Они связаны как с сосудами головного мозга, так и с сосудами, проходящими через шейный отдел позвоночника, потому что он страдает от нанесенных обвитием пуповиной микротравм. Вообще родовая асфиксия никогда не проходит бесследно. Нарушается усвояемость клеток кислородом, глаза теряют блеск, страдают гортань, трахея, плохо функционирует верхняя часть легких. Чаще всего веностаз является одной из составляющих этого букета.

Не только обвитие пуповиной может привести к веностазу, но и другие родовые травмы, большинство из которых остаются вне внимания медицины из-за отсутствия непосредственной угрозы жизни и здоровью младенца. Однако все они впоследствии проявят себя. Подобные минимальные повреждения при родах (по данным статистики) встречаются очень часто. В наши дни это стало практически повседневным явлением и присутствует более чем в 98 % случаев.

После всего написанного некоторые будущие мамы могут подумать, что родить здорового ребенка им поможет кесарево сечение. Отнюдь. «Кесаренок» получает травмы при операции кесарева сечения не меньше, а даже больше.

Понять, почему может травмироваться ребенок во время прохождения через родовые пути, нетрудно. Но почему же операция кесарева сечения, призванная как раз обойти эти пути и свести к минимуму все возможные повреждения, заканчивается родовой травмой?

Дело в том, что поперечный разрез при кесаревом сечении в нижнем сегменте матки теоретически должен бы соответствовать наибольшему диаметру головки и плечиков. Однако получаемая при таком разрезе длина окружности равна 24–26 см, тогда как окружность головки среднего ребенка – 34–35 см. Поэтому извлечение головы и особенно плечиков ребенка потягиванием за голову при недостаточном разрезе матки неизбежно приводит к травме шейного отдела позвоночника. **Именно поэтому наиболее распространенной причиной родовых травм является сочетание гипоксии и повреждений шейного отдела позвоночника и находящегося в нем спинного мозга** (<https://m.e1.ru/f/64/440353/>).

И дело не только в том, что плод травмируется при извлечении из матки, – он точно так же может травмироваться и при естественных родах, ведь это происходит чисто биомеханически. Но проблемы «кесарят» лежат гораздо глубже – они имеют свою собственную специфику.

Сегодня российские и зарубежные ученые приводят уйму фактов, подтверждающих, что у рожденных кесаревым путем есть и проблемы с физическим здоровьем: у них иначе функционируют легкие и сердце, как правило, ниже уровень глюкозы в крови, хуже иммунитет, иначе работает система, регулирующая кровяное давление, ниже уровень гормона, регулирующего активность щитовидной железы, существует предрасположенность к астме и аутизму (<http://renatar.livejournal.com/88980.html>).

Иногда у новорожденных «кесарят» возникают проблемы с легкими (из-за того, что у них нет времени на подготовку к первому самостоятельному вздоху), а значит, предрасположенность к респираторным нарушениям, инфекциям и астме.

От способа появления на свет зависит сила иммунной системы. У «кесарят» может быть снижена активность клеток крови, отвечающих за иммунитет, возникают проблемы с кишечником. Малыш, проходя по родовым путям, приобретает мамыны бактерии, которые он готов принять; а малыш, рожденный при помощи кесарева сечения, имеет стерильный кишечник, что может привести к дисбактериозу, нарушениям флоры пищеварительного тракта и полости рта. «Кесарята» более подвержены риску заболевания стафилококком и пищевым аллергиям (<http://materinstvo.ru/art/2330>).

Кесарево сечение нередко сопровождается гипоксически-травматическим и гипоксически-геморрагическим поражениями ЦНС, нарушениями мозгового кровообращения вплоть до кровоизлияний, проблемами с легкими (из-за того, что у младенца нет времени на подготовку

к первому самостоятельному вздоху), а значит, возникает предрасположенность к респираторным нарушениям, инфекциям и астме.

Позже мы более подробно поговорим о проблемах «кесарят» и физических, и психологических.

Здоровье населения в руках самого населения



Больше всего, на самом деле, мы боимся не столько старости, сколько сопутствующей ей немощи. И редко кто может прикрикнуть на нее: «Тень! Знай свое место!» Потому что даже за купленной машиной мы с любовью и заботой (видимо, цenia вложенные деньги) периодически «присматриваем»: протираем, смазываем, перебираем. Организму же, доставшемуся нам бесплатно, благодаря родителям и самому чуду рождения, такая забота перепадает редко – отدهлываемся «косметическим ремонтом». Естественно, все повреждения, начинающиеся еще в утробе матери, с годами накапливаются и приводят к «поломке».

В человеке заложено множество механизмов саморегуляции и саморегенерации, надо только помогать ему в их реализации, используя для этого физиологические методы, не противные природе человека. И тогда организм с благодарностью откликнется на все ваши усилия.

Зная невероятные возможности организма, мы могли бы, время от времени налаживая его работу, жить долго и счастливо.

Профилактическая работа, периодическая наладка организма облегчила бы жизнь врачам. Ведь из различных легких недугов, возникших из-за нашей безграмотности и запущенных по причине лени или невежества, вырастают серьезные болезни, лечить которые становится очень трудно, а полностью избавиться и вовсе порой невозможно. Большинство же медикаментозных лечений рассчитаны только на облегчение состояния больного. Цель такого лечения – сделать больного трудоспособным. Достигается это не ликвидацией самой болезни, а переводом ее из острого состояния в хроническое, с переносом всей тяжести состояния заболевшего органа на другие, включающиеся компенсаторно по цепочке. Но зачем же доводить организм до такого состояния, не лучше ли заняться профилактикой проблем?

Рост качества медицинских услуг – это благо для нас, но, к сожалению, не для естественного отбора.

Организм, который не в состоянии бороться сам, может уповать только на фармацевтику и хирургию. Но чем больше человечество зависит от фармацевтики и хирургии, тем менее жизнеспособным становится.

Только естественный отбор, несмотря на свою жестокость, гарантирует выполнение двух основных законов эволюции человечества – закона самосохранения (выживания) каждого индивидуума и закона размножения (воспроизводства вида).

Закон самосохранения заменила квалифицированная медицина. Закон обеспечения здорового потомства просто не работает. Благодаря медицине (и огромное спасибо ей за это) мы можем рожать детей без большого риска для жизни и здоровья даже в достаточно зрелом возрасте.

Но чем более эффективные средства применяет медицина при спасении новорожденных, тем менее жизнеспособным становится человечество.

Статистика говорит о том, что все меньше детей рождаются здоровыми. По последним данным таких детей менее 5 %. В этом винят экологию, неправильный образ жизни, нерациональное питание, техногенное излучение, гиподинамию и так далее. Хотя родовые травмы и последствия гиподинамии – враги более серьезные, чем любые экологические проблемы.

Но это не пугает элитную прослойку: с их точки зрения все складывается как нельзя более гармонично. Ведь самые обеспеченные слои смогут позволить себе растущие в цене услуги элитной медицины – продукцию генной инженерии, трансплантацию органов и прочее.

Но это ведь тоже не панацея! Думать, что человек способен обмануть природу, может лишь очень глупый или очень наивный человек. Если уж «нам не дано предугадать, как наше слово отзовется», то где уж нам спрогнозировать последствия того, как прореагирует природа на наши хитроумные телодвижения и умственные потуги в будущем.

Не стоит и излишне уповать на спорт: активная нагрузка на мышцы при наличии биомеханических проблем может привести к непрогнозируемым результатам. И это подтвердит любой кинезиолог: чем больше болезней опорно-двигательного аппарата имеет человек, тем более осторожно ему надо подходить к спортивным нагрузкам. Любые упражнения, направленные во благо условно здоровому человеку, могут стать опасными и усугубить ситуацию при миофасциальных повреждениях, большинство из которых и закладываются при родовых и мини-родовых травмах.

А ведь сколько всего можно «починить» в человеческом организме, зная нужные остеопатические методики: и зубы, и челюсти, и форму носа, овала, лба, а также ступни, ноги и всю биомеханику тела практически в любом возрасте.

Профессиональный остеопат работает не только с биомеханикой, но и с биогидравликой тела – веностазом и лимфостазом (застоем лимфы).

Очень часто даже психиатрические болезни (к примеру, шизофрения) могут иметь банальную причину: длительное отсутствие «дыхания черепа» приводит к накоплению в нем токсинов и вирусов, блокирующих нормальную работу мозга.

Например, те же гиперактивные дети, раньше их называли «дети индиго». Им приписывают множество способностей: высокий уровень интеллекта, необычайную чувствительность, телепатию и прочее. Несмотря на широкую известность, научных доказательств существования этого феномена нет. Большая часть признаков и качеств детей индиго подпадает под определение психотерапевтов как диагноз «СДВГ» (синдром дефицита внимания и гиперактивность), в просторечье – «гиперактивный ребенок».

И это неудивительно. О какой усидчивости, внимании таких детей можно говорить, если в большинстве случаев их кости черепа стучат так, будто организм постоянно потряхивает, как при землетрясении?

На аргументы, что раньше таких не было вовсе (или было меньше), можно ответить только одно: раньше работал естественный отбор. И такие дети просто не рождались, а если рождались – не выживали. А если выживали, то жизнь (с тяжелыми бытовыми условиями, пандемиями и эпидемиями, отсутствием врачей, антибиотиков и других медикаментов) вносила в их существование свои коррективы.

То, что эти дети имеют не только психические и физические отклонения от нормы, а зачастую еще и яркие таланты или паранормальные способности, говорит только о том, что, когда «физика» нарушена, для компенсации ущерба включаются другие механизмы, в которых, как правило, не нуждается обычный индивид.

При этом большинство подобных травм поддается коррекции. Чем скорее это будет сделано (а лучше сразу же в роддоме), тем быстрее будут нивелированы их возможные последствия (а ведь есть и такие специалисты, которые, работая с беременными, помогают ребеночку еще во чреве матери, то есть еще до его рождения).

И чтобы не искать в срочном порядке таких специалистов, которых, возможно, в вашем городе не водится, логичнее подготовиться к планируемой беременности, к этому наиважнейшему в вашей жизни шагу, заранее – заняться биомеханикой своего тела *до* того, как вы забеременеете.

Ведь, пока вы готовитесь к беременности, вы сможете делать **все** приемы Осьмионики, тогда как во время беременности вам будут доступны только определенные. В комплекс для беременных входят только те приемы, которые не способны вам навредить. Кстати, многие беременные благодаря этому комплексу выносили здорового ребенка и родили легко, несмотря на возраст.

Наш первый дом



В ожидании появления в доме этого крошечного, но уже донельзя любимого существа вы начинаете готовить для него комнату, выбирать обои, освещение, кровать, игрушки, при этом забывая подготовить для своего будущего ребеночка самую первую «комнатку» – ту, где он проживет свои первые девять месяцев развития, те основополагающие месяцы, во время которых клетка превратится в маленького человечка. И нужно, чтобы он родился здоровым.

Ведь большинство проблем, возникающих при родах, – это проблемы тазовой области. Чем лучше обустроен ваш таз, тем комфортнее будет жить плоду в своем «домике» и тем легче будет вам переносить беременность.

Напрасно вы успокаиваете себя наличием «просторной жилплощади» – широким тазом, якобы призванным обеспечить простор для развития ребенка: визуально широкий таз с медицинской точки зрения может быть узким малым тазом. Именно объем полости малого таза («истинного таза») важен для нормального вынашивания женщиной плода и естественных родов, а не большого таза.

Если таз симметричный, то и тонус матки, лежащей в нем, будет равномерный. Неравномерный тонус рождает пренатальные проблемы, которые в свою очередь могут вызвать тяжелые роды, при которых проблемы только увеличатся. И тогда системам саморегуляции нарождающегося организма будет сложно соответствовать ее собственному невидимому плану.

Посмотрим на строение первого «домика» нашего будущего ребенка.

Таз состоит из четырех костей: двух тазовых, крестца и копчика (рис. 12).



Рис. 12. Кости таза

В средней части полости малого таза расположена матка, в которой и происходит развитие эмбриона и вынашивание плода

До 32 недель беременности в матке еще достаточно места для свободного движения плода. По мере роста он стремится занять положение головкой вниз, так как более объемный тазовый конец при этом размещается в более просторной части матки – в области дна.

Будучи органом с развитой мускулатурой, матка активно участвует в изгнании плода в процессе родов. Маточная связка соединяет шейку матки с поверхностью крестца.

У современных земноводных в состав крестца входит один позвонок, у современных рептилий и птиц – два.

Крестец у детей и подростков состоит из пяти отдельных позвонков. К 25 годам все позвонки срастаются и образуют единую массивную кость – крестец. По форме он напоминает треугольник, обращенный вершиной вниз, а основанием вверх. Кроме того, крестец имеет сходство с полусферой: вогнутая внутренняя поверхность составляет заднюю стенку малого таза.

Копчик набран из отдельных позвонков – его поперечные линии представляют собой места сращений 3–5 отдельных «недоразвитых» позвонков (рис. 13).



Рис. 13. Крестец и копчик

Копчик животных, являющийся частью их хвоста, – очень важный орган для поддержания равновесия и подачи разных социальных сигналов. Но и наш копчик вовсе не бесполезный рудимент хвоста! Мышцы копчика, которые раньше шевелили хвост, до сих пор помогают женщинам в родах: копчик играет большую роль в расширении тазового выхода.

Нормальная функция крестцово-копчикового сочленения дает несколько жизненно важных сантиметров для прохождения ребенка по родовым путям. Поэтому женщинам и рекомендуется заблаговременно проходить обследование на выявление загиба и смещения копчика, ведь это может привести к травме ребенка вплоть до возникновения такой страшной болезни, как ДЦП.

Копчик отвечает за распределение нагрузки на тело при ходьбе и сгибании. К нему прикрепляется часть мышечных пучков большой ягодичной мышцы, являющейся мощным разги-

бателем бедра. А при приседании копчик по-прежнему остается главной точкой опоры тела. Той самой пятой точкой.

Между копчиком и крестцом имеется сочленение в виде малоподвижного сустава. Его тугоподвижность может быть причиной воспалительного процесса из-за отложения «солей». А причиной самой тугоподвижности чаще всего становятся детские ушибы и переломы копчика либо опущение органов малого таза, кишечника, желудка.

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.