

Елена Радзинская

АТЛАС ПРИЕМОВ ТЕРАПИИ ПРИ ТРЕВОГЕ И БОЛЯХ



- СНЯТЬ ЛОМОТУ В ПОЯСНИЦЕ • УВЕЛИЧИТЬ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ •
- ПОБЕДИТЬ МИГРЕНЬ • УСПОКОИТЬ ТРЕВОГУ • ЗАРЯДИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ

КРАНИОСАКРАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Азбука здоровья (АСТ)

Елена Радзинская

**Атлас приемов терапии
при тревоге и болях**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 615.8
ББК 53.5

Радзинская Е. В.

Атлас приемов терапии при тревоге и болях / Е. В. Радзинская —
«Издательство АСТ», 2022 — (Азбука здоровья (АСТ))

ISBN 978-5-17-151130-2

Хотите несколькими прикосновениями избавлять от головной боли, боли в суставах и позвоночнике себя и близкого человека? Елена Радзинская – невролог, остеопат, один из лучших краниосакральных терапевтов в Москве поделилась в этой книге простыми, но эффективными приемами помощи. Вы сможете: – Любящими прикосновениями убирать мигрень; – справляться с ломотой в коленях, спине, шее; – убирать тревогу, заряжаться энергией.

Более того, вы сможете делать это там, где вам удобно – на даче или на работе, потому что книга удобного формата и ее можно носить с собой. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 615.8

ББК 53.5

ISBN 978-5-17-151130-2

© Радзинская Е. В., 2022
© Издательство АСТ, 2022

Содержание

Предисловие	8
Что такое краниосакральная терапия	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12



Елена Радзинская

Атлас приемов терапии при тревоге и болях

© Текст. Елена Радзинская, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

* * *



Маме, папе, Роме, Косте, Свете, Мэгги, Людмиле и доктору Джону



Предисловие

Я – Елена Викторовна Радзинская, врач-osteопат, краниосакральный терапевт. Я прихожу из семьи врачей: моя прабабушка была первой женщиной-стоматологом Украины. Врачами были бабушки и дедушка – фронтовики Великой Отечественной войны. Моя мама – окулист – руководила отделением глазной неотложной помощи Киева, обеспечивала офтальмологическую безопасность киевской программы Олимпиады-80. Всем акушерам-гинекологам России и СНГ известен мой папа. Я безумно горжусь своими родными и сама с детства хотела быть врачом, поэтому поступила учиться на медицинский факультет Университета дружбы народов в Москве.

Клиническая ординатура по терапии и интернатура по неврологии не дали мне того, что я искала, а именно подхода к телу, как к чему-то неделимому. Я нашла такой подход в остеопатии, первый принцип которой гласит, что тело – единое целое. Я была счастлива учиться четыре года в Европейской школе остеопатии (Великобритания), Мекке всех остеопатов и законодательнице мировой остеопатической моды. А затем абсолютное чудо привело меня в Международный институт Апледжера, где я стала краниосакральным терапевтом, ассистентом семинаров, ведущей учебной группы, вводных занятий и, наконец, преподавателем краниосакральной терапии.

Тех, кому понравится улучшать качество не только собственной жизни, но и жизни своей семьи с помощью нехитрых на первый взгляд техник, приглашаю на учебные семинары. Эта новая, бурно развивающаяся в XXI веке не только наука, но и идеология оздоровления – большая, широкая, красивая дорога, полная удивительных открытий и возможностей.

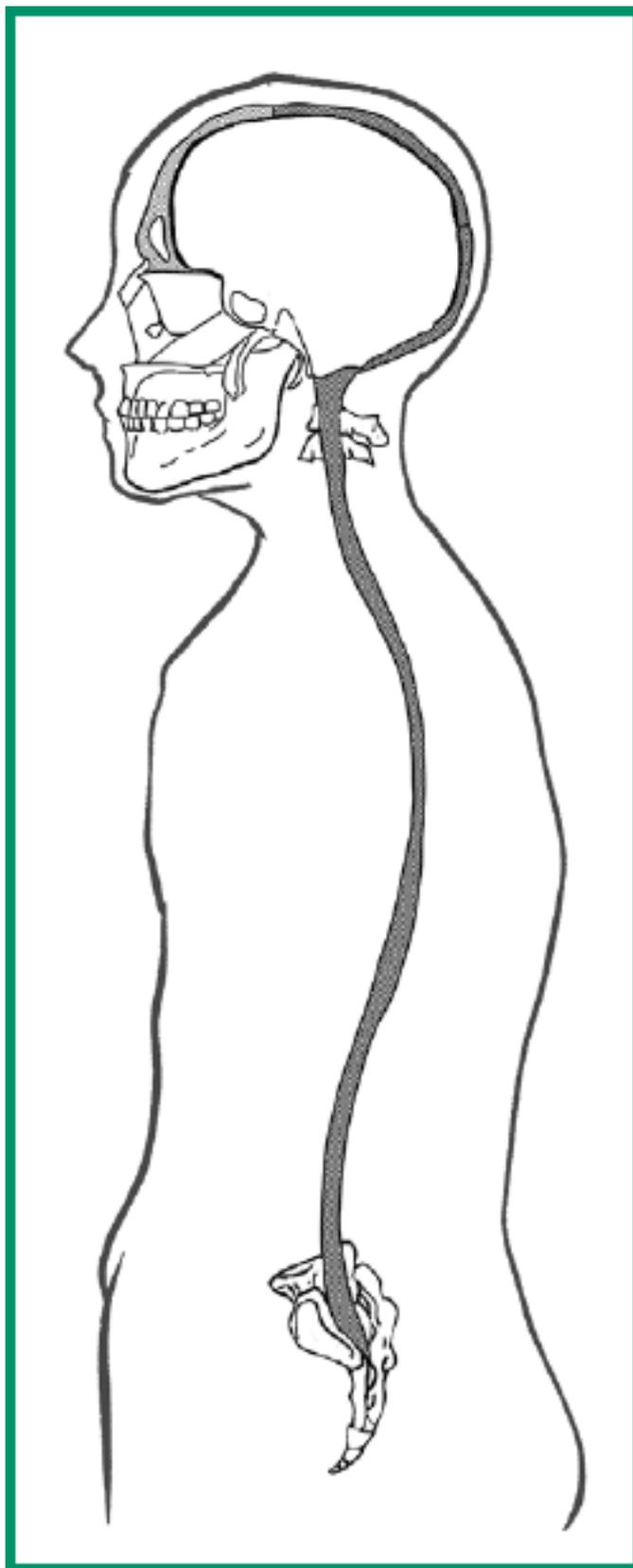
В этой книге описаны самые распространенные техники, которые ежедневно используют краниосакральные терапевты для лечения пациентов. Главное – применять их правильно, строго как написано, пока не приобретете опыт и не углубите свои знания на специальных курсах. Важно помнить, что минимальные противопоказания к любым методам оздоровления существуют и рецепт один: упражняться, упражняться, упражняться. Это как вождение автомобиля – чем больше тренируешься, тем лучше результат. Легкость исполнения приходит с опытом. Желаю успехов!

Что такое краниосакральная терапия

Краниосакральная терапия – это воздействие на **краниосакральную систему**.

Череп на латинском *cranium*, крестец – *sacrum*, отсюда происходит и само название.

Система – это единство закономерно расположенных и взаимосвязанных частей. Например, таковы дыхательная система, которая отвечает за дыхание, пищеварительная – отвечающая за пищеварение и так далее. Краниосакральная система – такая же физиологическая система, основная функция которой – создание, обеспечение циркуляции и выведение спинномозговой жидкости.



Спинномозговая жидкость – среда обитания головного и спинного мозга. Она не дает головному мозгу «биться» о стенки плотного черепа, защищая его от физического воздействия, особенно при резких движениях; доставляет мозгу питательные вещества (белки, микроэлементы) из артериальной крови, а затем уносит токсины и другие продукты жизнедеятель-

ности в венозный кровоток. В целом спинномозговая жидкость «питает и очищает» головной и спинной мозг.

Головной и спинной мозг представляют собой центральную нервную систему. Из спинного мозга, как провода, выходят спинномозговые нервы – это пути передачи сигналов. Спинной мозг – первый уровень принятия решений и обработки этих сигналов: получаемые от различных рецепторов, они обрабатываются и анализируются (как мы уже поняли, «провода» для этого – спинномозговые нервы). Обработка сигналов и принятие решений происходит рефлекторно, независимо от воли человека.

Граница краниосакральной системы – твердая мозговая оболочка – внешняя оболочка мозга. На латинском она называется *dura mater* («строгая мать»). Твердая мозговая оболочка практически не растягивается, и в ней, как в ванне, «купаются» головной и спинной мозг. Наполняет эту «ванну» спинномозговая жидкость.

Твердая мозговая оболочка выстилает череп изнутри, затем прикрепляется ко второму и третьему шейным позвонкам. Далее она свободно ложится до крестца, крепится к нему и вплетается в надкостницу копчика. Череп и копчик соединены! Теперь становится понятно, почему после падения на попу через некоторое время может начать болеть голова. Прикрепление твердой мозговой оболочки к шейным позвонкам – это одно из объяснений механизма возникновения головной боли после «хлыстовой» травмы.

Прикрепленная к костям черепа, шейным позвонкам, крестцу и копчику, твердая мозговая оболочка, увеличиваясь и уменьшаясь в объеме из-за ритмической выработки и всасывания спинномозговой жидкости, влияет на структуру и функции черепа, позвоночника, таза и содержащихся в них органов и тканей. Когда, например, кости черепа теряют способность двигаться, функции всех звеньев системы нарушаются и появляются симптомы болезни.

Краниосакральные терапевты знают о воздействии твердой мозговой оболочки на эти и другие структуры, а также на все маленькие отверстия в черепе и позвоночном столбе, сквозь которые проходят нервы ко всему телу. Знают, как обнаружить область ограничения движения, нарушающую функции краниосакральной системы. Знают и, как правило, могут восстановить нормальное движение во всех этих областях. Поэтому в ходе лечения часто происходит восстановление функций нервной и эндокринной систем только потому, что улучшаются условия их функционирования.

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.