



Осьминина Наталия



# Воскресение Лица,

или

ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО



ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ МОЛОДОСТИ



Осьминина  
Наталия

## Правильная осанка – долгая молодость

Система Осьминиона

Наталия

## Мир Лица

и ЕГО ТАЙНЫ



МЕТОДИКА ВОЗВРАЩЕНИЯ МОЛОДОСТИ



ОСЬМИНИНА НАТАЛИЯ  
ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА  
ВОСКРЕСЕНИЕ ЛИЦА  
МИР ЛИЦА



**Наталия Борисовна Осьминина**  
**Правильная осанка**  
**– долгая молодость:**  
**Система Осьмионика.**  
**Воскресение лица, или**  
**Обыкновенное чудо: Теория**  
**и практика восстановления**  
**молодости. Мир лица**  
**и его тайны: Методика**  
**возвращения молодости**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69578353](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69578353)*

*Правильная осанка – долгая молодость. Система Осьмионика: Весь;*

*Санкт-Петербург; 2023*

*ISBN 979-5-9443-9645-6*

**Аннотация**

*Правильная осанка – долгая молодость. Система Осьмионика*

*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 Наталии 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 асимметрию 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.

*Воскресение лица, или Обыкновенное чудо. Теория и практика восстановления молодости*

Я приглашаю вас в увлекательнейшее путешествие в Мир лица, находящийся под кожей, и надеюсь, что он станет для вас откровением. Приоткрыв косметический занавес покрова кожи, вы пойдете Путем познания истинных причин деформаций и старения лица.

Вы узнаете, что эстетика нашего лица и тела напрямую зависит не от кожи, а от баланса и здоровья нашей костно-мышечной системы.

Метод МиоЭстетика, изложенный в этой книге, логичен и понятен, потому что основан на Обыкновенном Чуде – великом чуде нашего организма, его способности к регенерации и самовосстановлению. Именно поэтому приемы МиоЭстетики, базирующиеся на знании этих законов, дают фантастический эффект омоложения: возвращение молодости и красоты чертам лица, стройности – шее, здоровья – коже.

Когда вы поймете, как устроена эта система, вы сможете овладеть приемами Воскрешения лица.

*Мир лица и его тайны. Методика восстановления молодости*

На страницах этой книги вас ждет множество удивительных открытий: вы узнаете, что морщины и складки на лице появляются не от растянувшейся кожи, а от возрастных изменений всего каркаса лица. Что под кожей находится неведомый вам мир, деформация которого и закладывает базу вашего старения. И чтобы кожа стала гладкой, а черты лица молодыми, надо работать со всеми его структурами. Начните читать книгу, и мир лица приоткроет для вас свои тайны! Даст вам возможность целенаправленно работать с собой, шаг за шагом возвращая молодость, красоту и здоровье. Разработанная автором методика «Цветок лотоса» позволит вам за короткое время убрать морщины и складки и вернет вашему лицу сияние молодости.

# Содержание

Правильная осанка – долгая молодость. Система Осьмионика	10
Введение	11
Лицо	20
Шея	40
Ракетный принцип	72
Геометрия тела	82
Неваляшка	94
Алгоритм Осьмионики	110
Законы физики и физиологии	117
Анатомия дыхания	159
Три ступени тела	176
Прокатка тела	183
Первая ступень «ракеты»	198
Конец ознакомительного фрагмента.	231

**Наталия Осьминина**  
**Правильная осанка.**  
**Воскресение**  
**лица. Мир лица**

*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 на-

шей 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

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a large, flowing loop on the left and a series of sharp, intersecting strokes on the right, ending in a small flourish.





# Правильная осанка – долгая молодость. Система Осьмионика



Осьминина  
Наталья

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

Система Осьмионика

# Введение

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

***Блаженный Августин***



Для начала позвольте представиться. Меня зовут Наталия Осьминина. 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 самодектирования»: «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 прорисуется 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 ме-

ня 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, повторяюсь, это не гимнастика, это частный случай общей парадигмы сотворения мира.

# Лицо



Лицо – это первое, на что человек обращает внимание, по-

тому что, общаясь, смотрит в глаза, пытаюсь 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 наполнители 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 ни-

чем 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 сворачи-

вается 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

---

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

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.

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 ненужностью. 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 ответствен-

ны и за здоровье (кровообращение 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 подобающем 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 дружку, 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 дыха-

ния», «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 непрерывном беге по жизни и осмыслить ее. А для начала узнать, чем отличается ваша осанка от идеальной. Потому что, если вы ре-

шили взяться за себя, вам придется постоянно сравнивать свои фотографии с эталоном.

# Шея



Как «театр начинается с вешалки», по словам Станислав-



ского, 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).

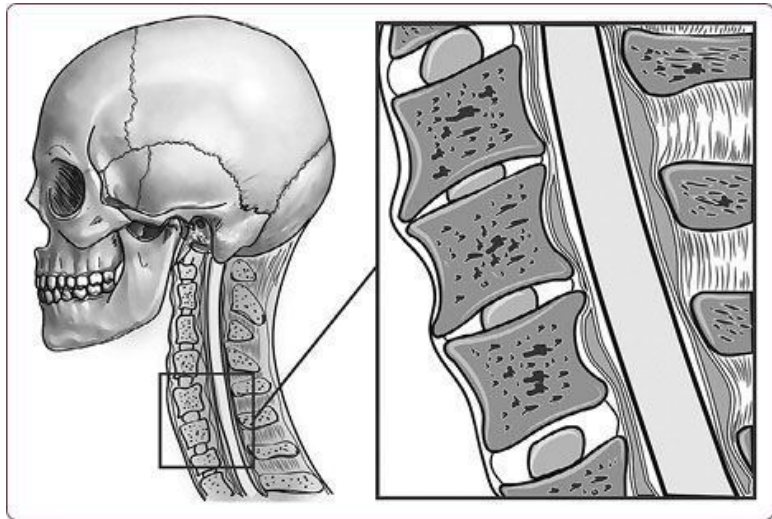


***Рис. 3. Физиологический изгиб шейного отдела позвоночника***

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).

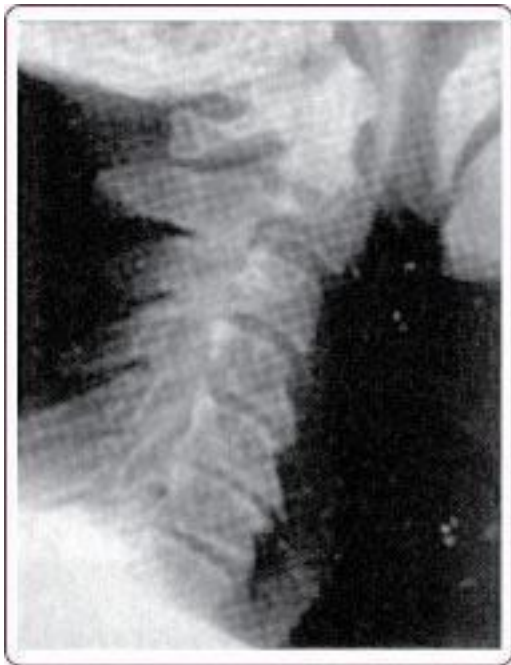


***Рис. 4. Гиперлордозный изгиб шейного отдела позвоночника***



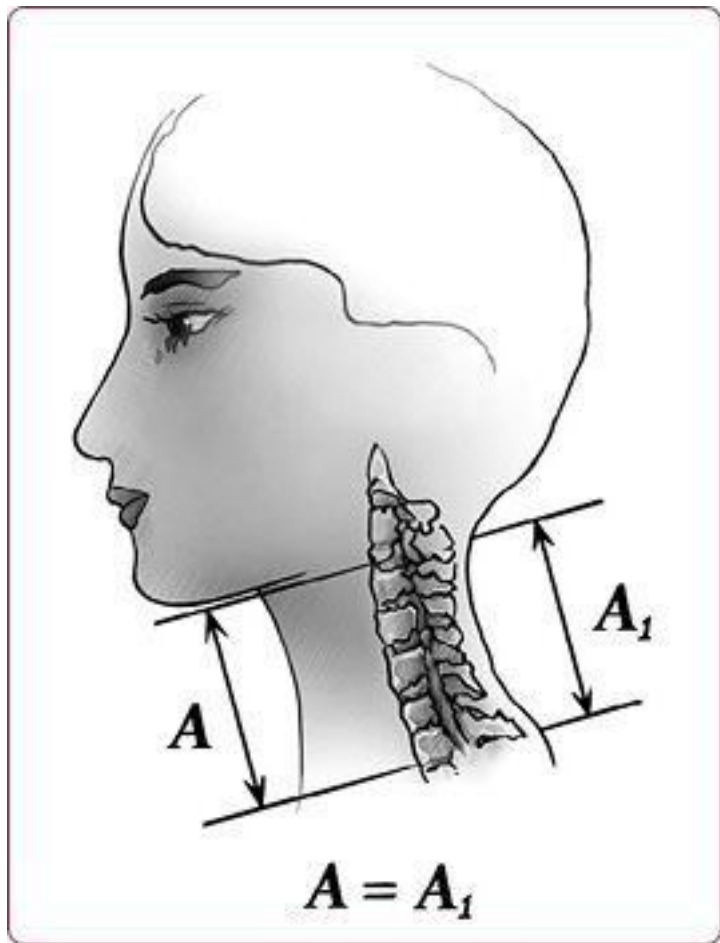
**Рис. 5.** Межпозвоночные диски шейного отдела позвоночника

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



*Рис. 6. Срямление шейного отдела позвоночника*

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



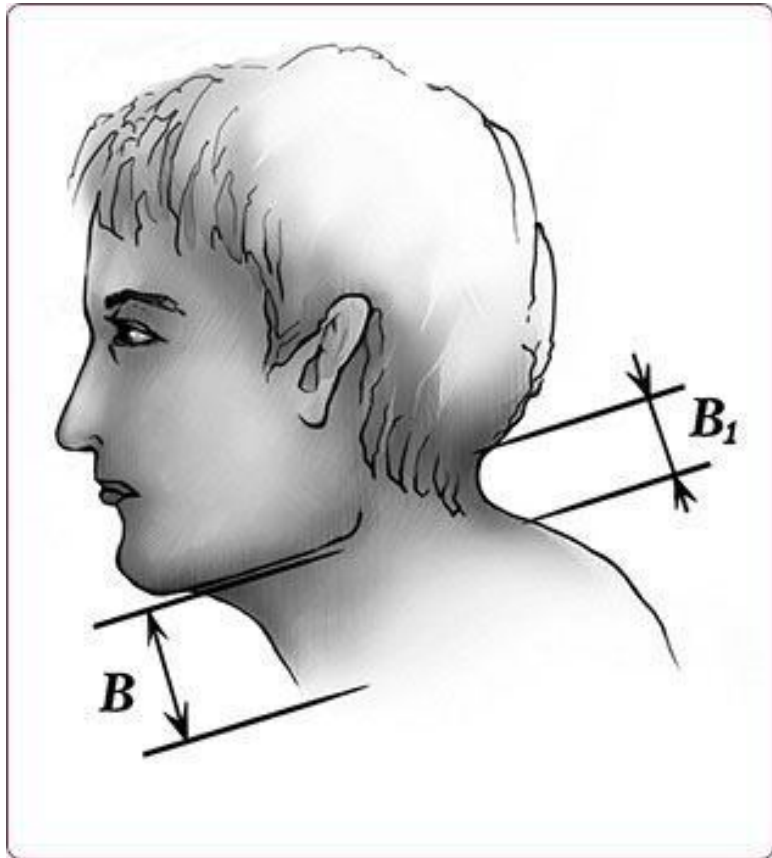
**Рис. 7.** *Нормальная статика шеи. Правильный физиологический изгиб  $A=A_1$*

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.

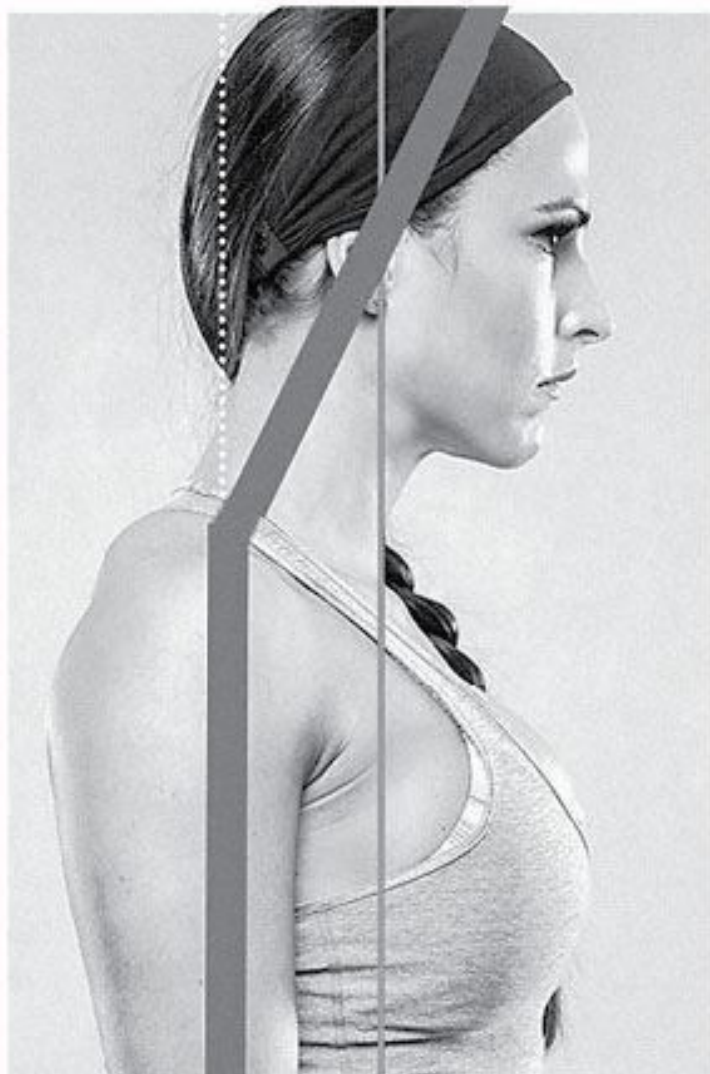
А вот для молодого поколения, особенно в наше время, характерен третий дефект статики шеи, который я назвала «компьютерной» шей (рис. 9). Его обычно провоцирует именно вытягивание шеи к экрану монитора.



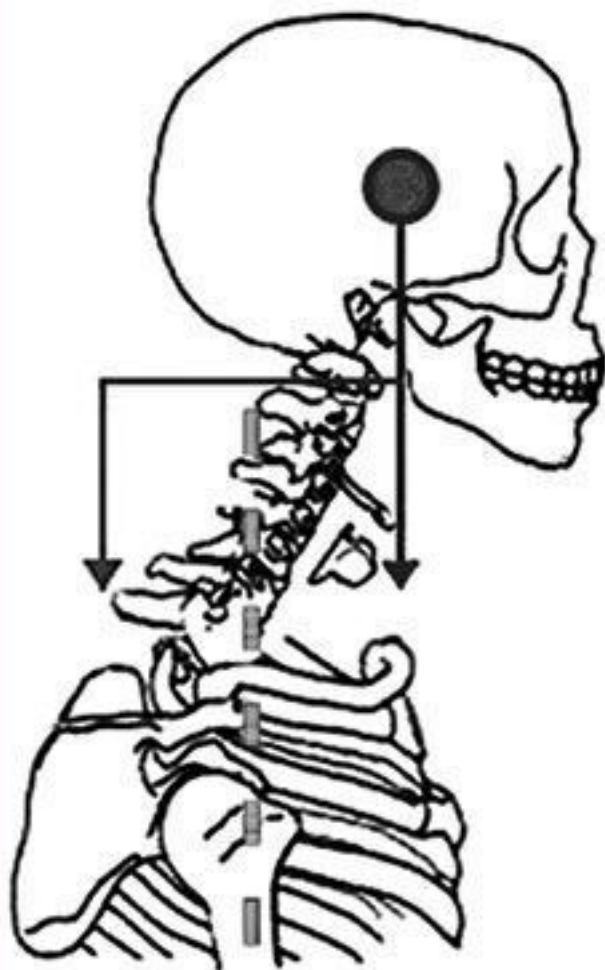
***Рис. 9. «Компьютерная» посадка шеи***

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 ко-

роткое 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 ежейков (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 растёт холка.

Этот «фасциальный костюмчик» в виде передней и задней поверхностей тела работает как транспортерная лента (рис. 20). В большинстве случаев он имеет тенденцию тя-

нуться снизу вверх по нашей задней поверхности, перекидываясь на переднюю и стягивая ее вниз.

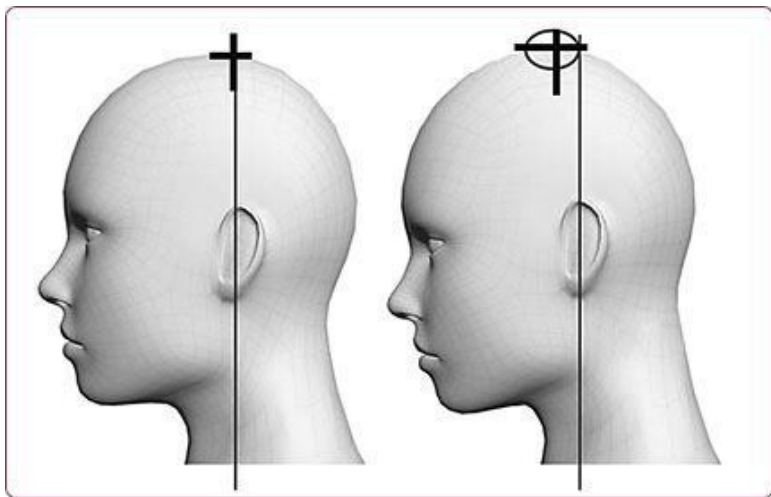


**Рис. 20.** Лента транспортера, транспортер тела

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 ве-  
ностаза приобретает яйцевидную форму (рис. 21).



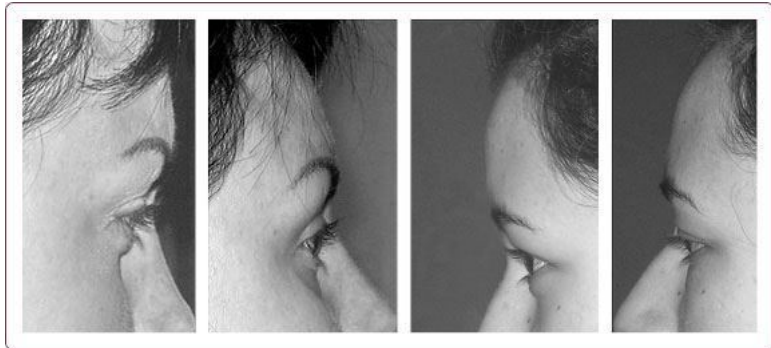
*Рис. 21. Яйцевидная форма головы*

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



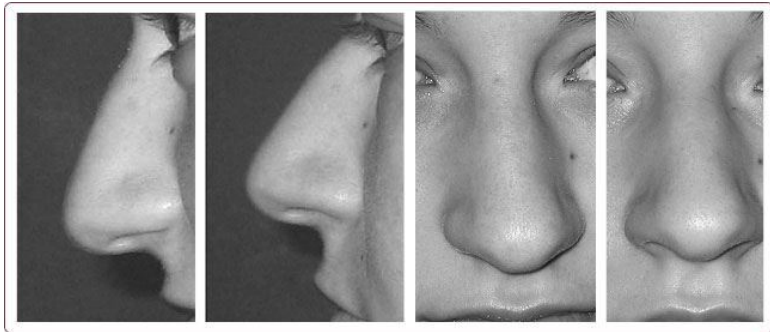
***Рис. 22. «Падающий» лоб***

Примите как аксиому: пока не решены проблемы с шей 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 профиль. 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 черепа 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.

Эти приемы я описывала в своих книгах «Воскресение лица, или Обыкновенное чудо» и «Мир лица и его тайны».

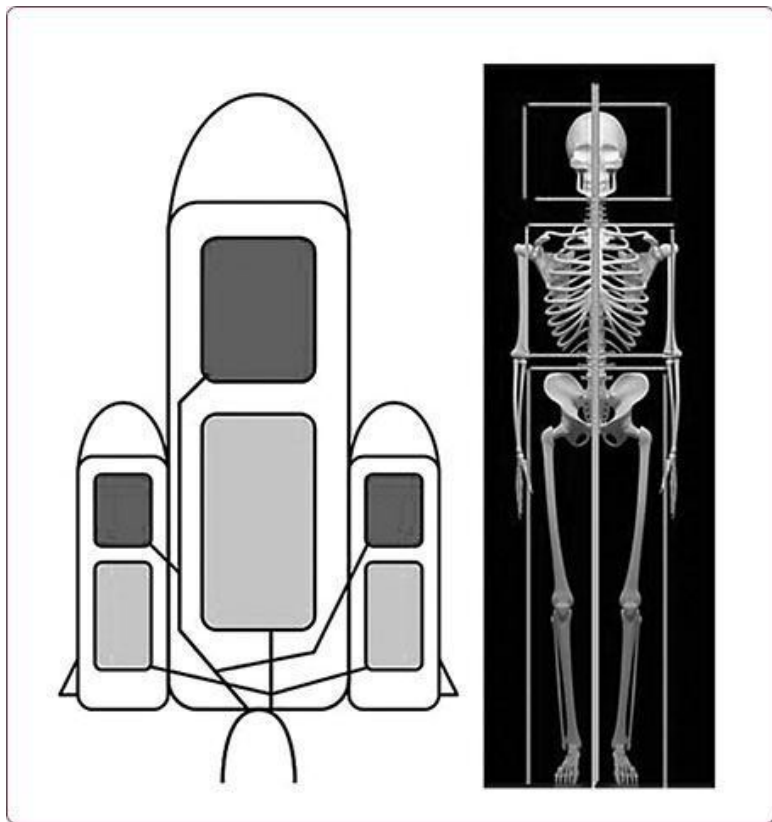
# Ракетный принцип



Чтобы лучше понять принцип биомеханической работы



нашего тела, надо посмотреть на космическую ракету. Как ни странно, именно так устроено тело человека (рис. 25).



*Рис. 25. «Ракета» человеческого тела*

Современные космические многоступенчатые ракеты состоят из нескольких ступеней – механически соединенных частей, разделяющихся в полете. Это позволяет ракете достигнуть скорости большей, чем каждая из ее ступеней в отдельности.

Многоступенчатость ракеты – это в первую очередь рациональное использование ресурсов, экономия топлива. Тот же принцип заложен в человеческое тело: его конструкция в виде трехступенчатой ракеты позволяет экономить силы, данные нам природой на всю жизнь.

Свой труд «Космические ракетные поезда» К. Э. Циолковский опубликовал в 1929 году. И, не считая горизонтального взлета, с тех самых пор все современные ракеты вообрали в себя основные принципы многоступенчатой ракеты Циолковского.

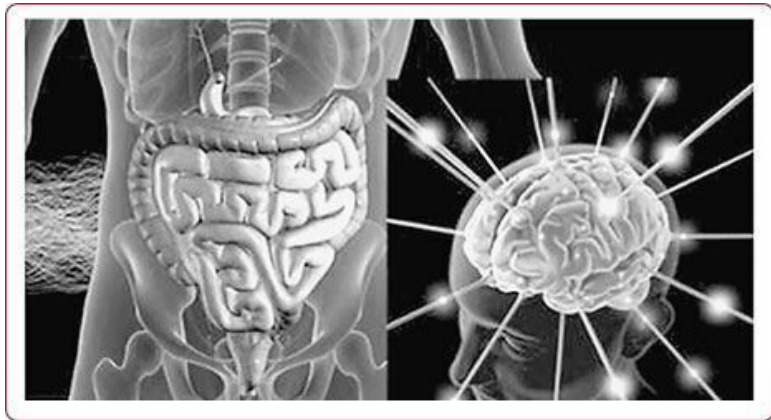
Возможно, вы думаете, что сравнение тела человека с ракетой некорректно, потому что ракеты взмывают вверх, а мы ходим по земле горизонтально? Действительно, все современные ракеты взлетают вертикально. Однако первая ракета, предложенная Циолковским, основоположником нашей авиации, делала разбег по земле и лишь потом взмывала в воздух. Мы тоже, прежде чем «взлететь» второй ступенью, делаем разбег по земле. Чем быстрее мы двигаемся, тем лучше тянемся в вертикали: ритмичная быстрая ходьба возвращает нормальную скорость процессам метаболизма.

Ракеты строят с поперечным и продольным разделением

ступеней.

При поперечном разделении ступени размещаются одна над другой и включаются последовательно после отделения предыдущей ступени. Если применить эту аналогию к человеческому организму, то продольные ступени – это ноги. Две поперечных ступени – это нижняя и верхняя половины тела, третья ступень – голова. У человеческого тела комбинированная схема деления – продольно-поперечная, как, например, у ракеты «Союз». Нижняя половина тела – это фундамент, на котором находятся еще два этажа: вторая половина тела и голова – третья ступень. Вторая половина тела представляет собой зону растяжки между остальными двумя.

Если проанализировать алгоритм работы многоступенчатой ракеты, то обнаружится большое сходство между ней и телом человека. В реальной ракете деление первой и второй ступеней происходит за счет взрыва между ними, благодаря чему сбрасывается нижняя первая ступень. У человека аналогию такому взрыву можно обнаружить в процессах, происходящих в желудочно-кишечном тракте. По мнению исследователей, в тонком кишечнике идет процесс «холодного термоядерного синтеза по аннигиляции питательных веществ», аналогичный тому, который осуществляется в электрической «магме» мозга (рис. 26).



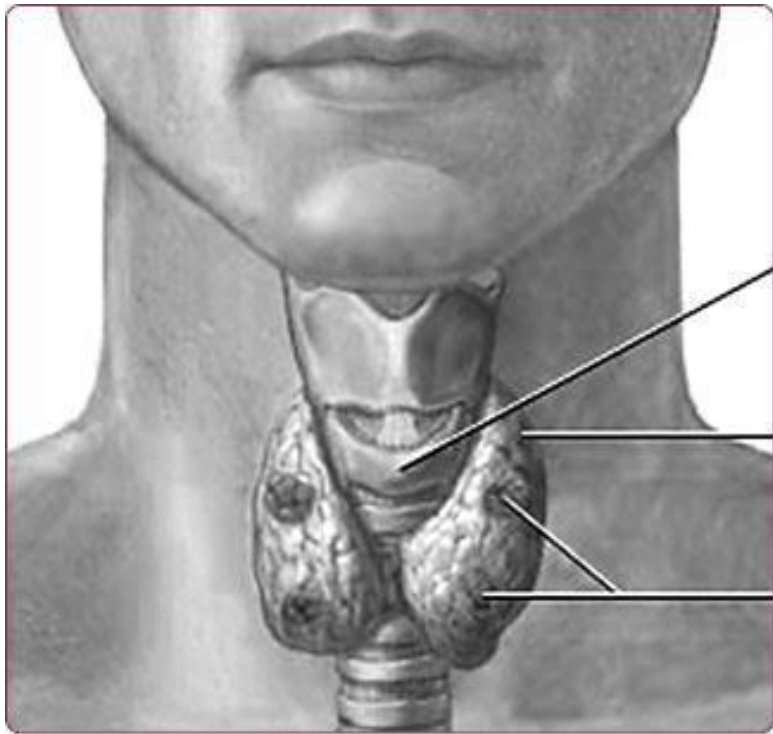
*Рис. 26. Фрактальность кишечника мозга*

Наш брюшной мозг, который ученые по праву называют вторым мозгом, отвечает и за наши эмоции: радость, восторг, страх, а также за интуицию и даже эмпатию. Потому что микробы «второго мозга» помогают производить в кишечнике «гормон счастья» – серотонин. Хотя тот и известен как нейромедиатор мозга; по оценкам ученых, около 90 % от его общего количества в организме производится в желудочно-кишечном тракте.

Контролируемые «взрывы» в желудочно-кишечном тракте отталкивают вниз нижнюю ступень и приподнимают верхнюю, способствуя ее отделению и полету абсолютно по тому же принципу, как отделяется верхняя ступень космической ракеты от нижней.

Отделением второй ступени тела мозг обязан своими «полетами» и озарениями, которые подпитываются сознанием, находящимся над ним. Именно поэтому, как утверждают нейробиологи, желание что-то сделать возникает у человека на 7 секунд раньше, чем он о нем подумал, и уж тем более намного раньше, чем это желание проявилось в нервной системе. Этой ниточкой сознания мы и втянуты в гравитационные потоки.

На границе разделения второй и третьей ступеней подобная энергия обеспечивает «термоядерные процессы» эндокринной деятельности щитовидной и паращитовидной желез, которые без преувеличения можно назвать энергораспределительным щитом нашего организма (рис. 27).



***Рис. 27. Щитовидная железа***

Работа щитовидной железы связана с гормональной деятельностью гипофиза и гипоталамуса. Начиная с периода внутриутробного развития человека, гормоны щитовидной железы способствуют развитию мозга как органа, а в дальнейшем, когда строительство мозга прекращается, они определяют становление интеллектуальных способностей чело-

века за счет энергетического обеспечения процессов обучения, запоминания и адаптации. Под контролем гормонов щитовидной железы находится не только интеллектуальная часть мозга, но и эмоциональная.

В нашем теле есть две зоны риска – они находятся в переходах одного отдела позвоночника в другой.

Представить тело можно тремя сосудами (рис. 28). Видите, как похоже на человека? Наверху голова, потом узкая шея, грудь, узкая талия и затем таз и живот.





## *Рис. 28. Сосуды*

Вот в этих узких местах все и рвется. Все потому, что именно на границе двух сред (а в данном случае такими средами являются ступени нашей «ракеты») происходят термодинамические процессы. Их физику я подробно объясняла во многих своих книгах.

Каждая нижняя ступень тела отчасти проникает в последующую. Поэтому вторая ступень «прорастает» в первую, а третья – во вторую. Именно так захватывается из глубины энергия и протаскивается в очередную полость тела. Поэтому шея вытягивается либо из живота, либо из грудной области средостения, как будто подтянутая крючком за фасции. Куда потом точно так же и затягивается, как испуганная стрессами улитка.

Внешнее отличие человека от животного заключается в его прямохождении. Человек прямоходящий, воплощая в себе принцип «по образу и подобию», устроен как вертикально стоящая ракета. Животные же вполне довольствуются матрицей Земли, подчиняясь ее программе, в отличие от Человека, стремящегося к Небесам.

Заметьте, что даже приматы опираются при ходьбе на передние конечности. Если же им приходится ходить на задних лапах, то передние конечности они отводят назад. И все потому, что даже у наших ближайших «сородичей» – приматов – отсутствует поясничный изгиб и такая поза становится их

единственным шансом для удержания равновесия.

Став «Хомо сапиенсом» прямоходящим, мы поменяли горизонталь на вертикаль.

Позвоночник человека, по сравнению с другими млекопитающими, уникален. Подобная конструкция присуща лишь существам, передвигающимся на двух ногах.

Поэтому мы, в отличие от животных, способны своим сознанием взмывать в Небеса и, глядя оттуда, совершать свой выбор.

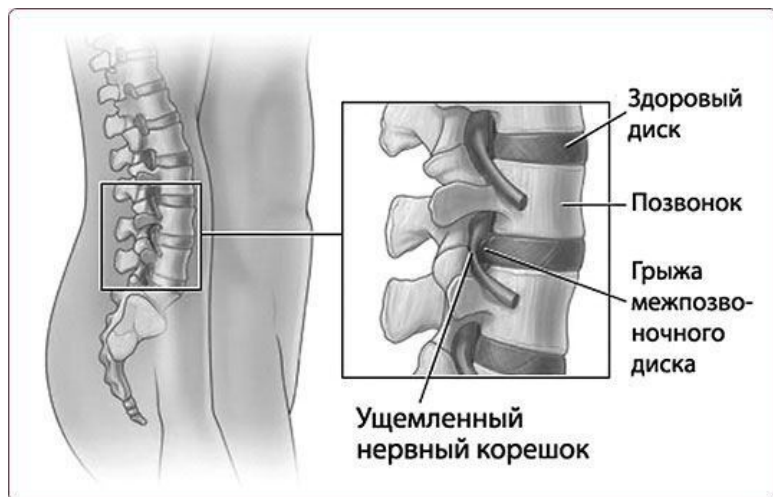
Наше соответствие гордому званию Человек зависит исключительно от работы вертикальной связи: чем хуже она работает, тем «горизонтальнее» мы опускаемся, чем ниже взлетает третья ступень нашей «ракеты», тем приземленнее наши цели.

## Геометрия тела

Первая ступень нашей «ракеты» отвечает за устойчивость и симметрию тела относительно уровня Земли. Симметрия – не столько атрибут красоты, сколько здоровья. Главное ее предназначение – противодействие силам земного тяготения. А ведь это главная сила, ухудшающая наше здоровье и красоту. Своим давлением на голову этот столб уплощает череп и мозг, это, как говорится, «медицинский факт» – закономерный возрастной процесс, происходящий под действием на нас сил тяготения. Если вы не видите того, что на

головах большинства, кому за 40, как будто лежит бетонная плита, ничего страшного – это за вас уже увидела и доказала медицина. Признаками такого опускания «крыши черепа» (следуя медицинскому термину) становится нависание бровей, сужение орбитальной области, проваливание глаз, появление отека и морщин на переносице.

В первую очередь результатом воздействия сил гравитации становится уменьшение нашего роста – о чем вы наверняка знаете, как и о том, что этим мы обязаны спазмированию межпозвоночных дисков, которые прессуются именно силой тяжести, защемляя нервные окончания (рис. 29).



*Рис. 29. Межпозвоночные диски поясничного отдела*

И только правильная осанка позволяет нам нивелировать силы гравитации, которые прессуют наше тело.

Нахождение человека в гравитационном коридоре всеми ключевыми точками спасает его от преждевременного старения и износа всех биомеханических структур.

И если ось нашего тела вписывается в эти потоки, сила гравитации, как я часто повторяю, «из злобного демона, прижимающего нас к Земле, превращается в доброго ангела, возносящего нас своей любовью Небесам».

Равновесие тела относительно Земли обеспечивается уровнем тазобедренных суставов. От него будет зависеть, будет ли проходить равнодействующая сила первой ступени через остальные две по оси симметрии, на которую они нанизаны.

Я назвала эту ось гравитационной вертикалью. В астрономии это понятие известно как «мировая ось» или «ось мира». Поэтому мой основной прием для улучшения осанки носит название «Ось мира». От него и произошло название методики – Осьмионика.

Гравитационная ось, на которую нанизаны все ступени нашего тела, соединяет нас с Небом. Что-то же нас туда тянет за макушку, раз мы не падаем, а вытягиваемся вверх, как деревья в вертикали, находясь в гравитационных потоках.

С точки зрения биомеханики эталонная ось, обеспечивающая правильную осанку, проходит в боковой плоскости че-

рез несколько ключевых точек: центр наружного слухового прохода должен находиться на одной линии с головкой плеча, головкой тазобедренной кости и серединой пятки. Крайними точками этой вертикали являются промежность и большой родничок (рис. 30).

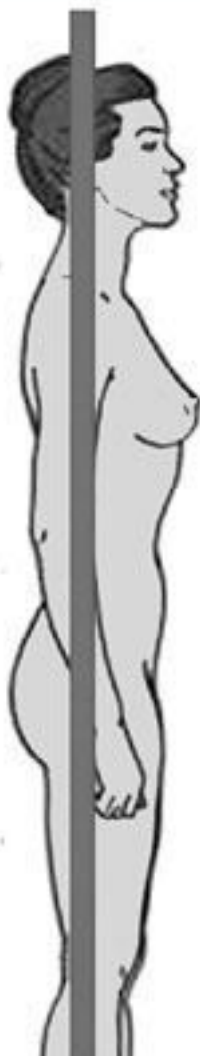
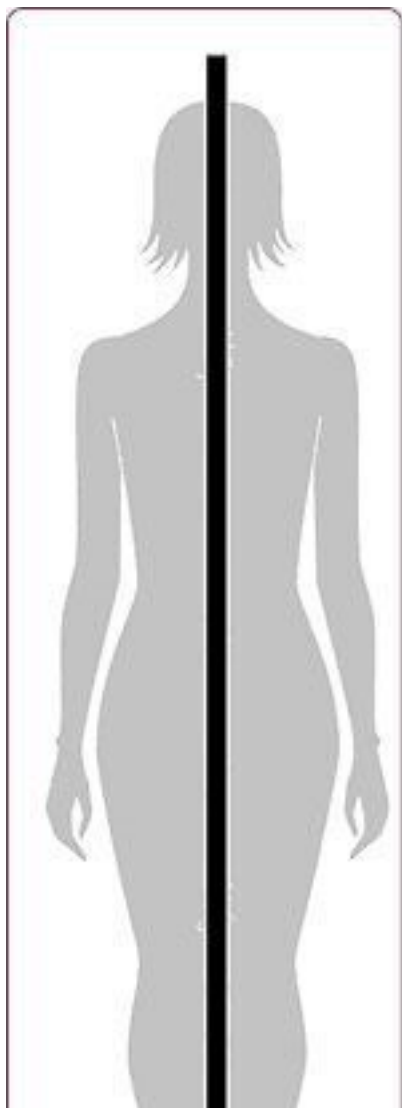


Рис 30. Гравитационная вертикаль в сагиттальной плоскости тела

А по передней поверхности тела эта ось делит его пополам через промежность и переносицу (рис. 31).





*Рис. 31. Гравитационная ось во фронтальной плоскости тела*

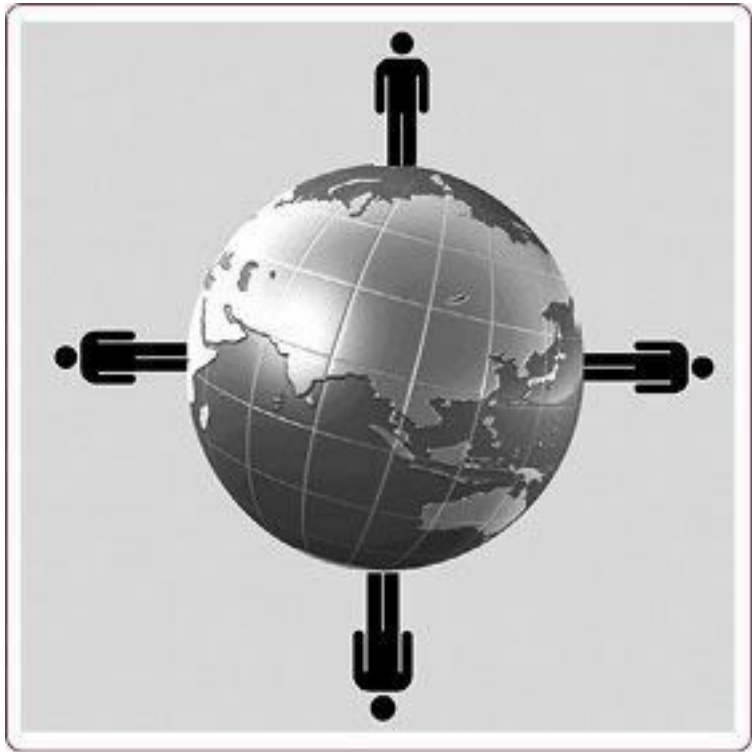
Чтобы посмотреть, насколько вертикальная ось вашего тела соответствует этому эталону, вам понадобятся ваши фотографии (вид спереди, вид сзади и в профиль) и программа «Фотошоп», в которой вы будете разлиновывать их, нанося на свое тело сетку из горизонтальных и вертикальных линий.

Я уверена, вас ждет неприятное открытие – ваша фигура асимметрична. Не надо утешать себя мыслями, что вы не хуже других и что симметричных людей не бывает. Даже если 99 % людей кривые и косые, это означает только то, что их возрастные проблемы (а они часто начинаются уже после 25 лет) тоже связаны с некорректной осанкой. И находить утешение в том, что вас ждут те же боли в позвоночнике, суставах таза и ног, потому что вы не хуже других, как-то смахивает на мазохизм. Ведь старость не сваливается на нас внезапно, как снежный ком с крыши дома, – она подбирается медленно, но верно, мягко сдавливая наше горло своей железной рукой, спазмирующей сосуды и заставляющей легкие хуже дышать, а позвоночник сохнуть. Ее приход всегда непредвиден, как в известной картине Ильи Репина «Не ждали» или как наступление зимы для коммунальщиков.

Мы всегда отстаем от времени. Оно обгоняет нас влегкую. Поэтому генералы всегда готовятся к **прошедшей** войне. В своем порхании по жизни за второстепенным, мы упускаем

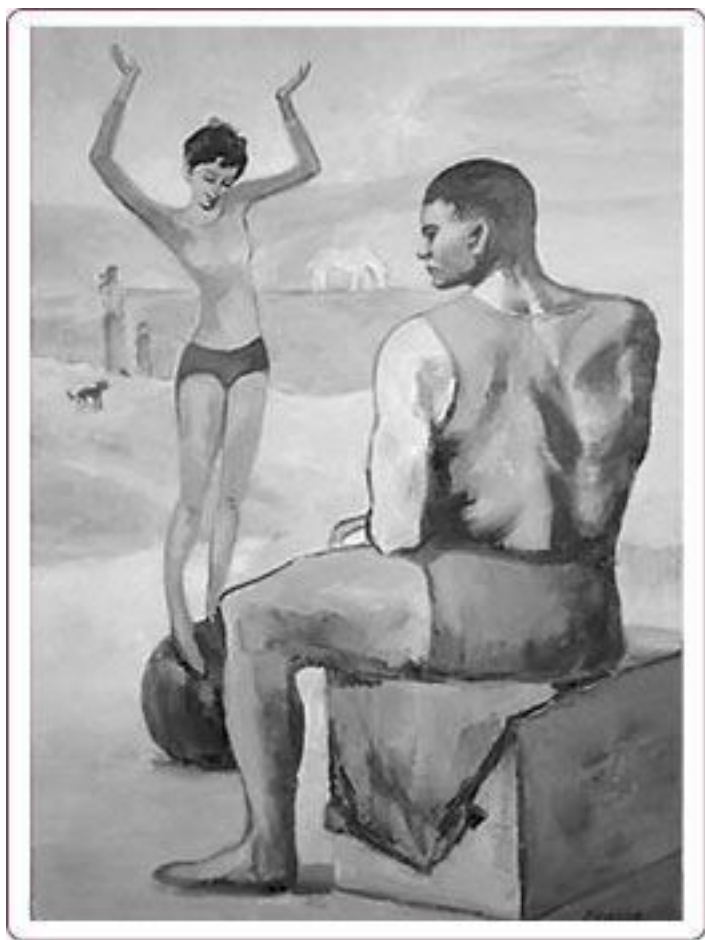
главное – профилактическую заботу о своем здоровье.

Зацикленные на примитивно земных вещах, мы в то же время напрочь забываем о том, что мы – жители Земли – вот такой парадокс. Мы стоим на ней, летящей в космосе с нереальной скоростью в 2,1 млн км/ч вместе со всей Солнечной системой, и не падаем с нее, прижатые той самой силой гравитации.



*Рис. 32. Человек стоит на земном шаре*

Мы забываем, что живем не в плоскости листка бумаги, компьютера или рентгеновского снимка. В трехмерном пространстве нашего мира мы живем на шаре (рис. 32), стараясь удержать на нем равновесие точно так же, как делает это девочка на картине Пабло Пикассо (рис. 33).



**Рис. 33.** «Девочка на шаре», картина Пикассо

И потому вышеназванные ключевые точки (ухо, плечевой и тазобедренные суставы и пятка) еще не гарантируют правильной осанки, поскольку они выложены на бумаге.

Мы же в своих попытках сохранить равновесие все время занимаемся эквилибристикой, балансируя на сферической поверхности Земли. Сам процесс балансирования и есть попытка тела встроиться в этот гравитационный поток, с которым и связано наше время жизни.

Ведь еще Альберт Эйнштейн утверждал, что в результате гравитации искривляются пространство и время, и гравитация влияет на ход последнего: нет искривления – нет и времени.

И подтверждение этого мы видим в человеке, существующем во времени и пространстве, являющемся смесью пространства и времени: время сгибает его в бараний рог (рис. 1, 19).

# Неваляшка



Родившись и вытянувшись в вертикали, мы стали соот-

ветствовать эталонным параметрам.

Но в связи с тем, что подавляющее большинство из нас из-за пренатальных и родовых проблем уже рождается с деформациями, то редко удастся соответствовать эталону, задуманному в отношении нас природой, без приложения усилий.

Если вы хотите помочь себе, то должны понимать, что происходит с вашим телом, когда оно пытается сохранить равновесие на Земле.

Для этого представим его в виде куклы на шарнирах (рис. 34), у которой каждый подвижно скрепленный фрагмент может быть повернут под любым углом.





### *Рис. 34. Кукла на шарнирах*

Если вы захотите поставить куклу вертикально, вы будете пытаться найти для нее равновесие.

Если по какой-то причине кукла не хочет стоять прямо и падает, в поисках баланса вы будете расставлять ее ноги, поднимая и загибая ей руки, наклоняя голову или все тело в талии.

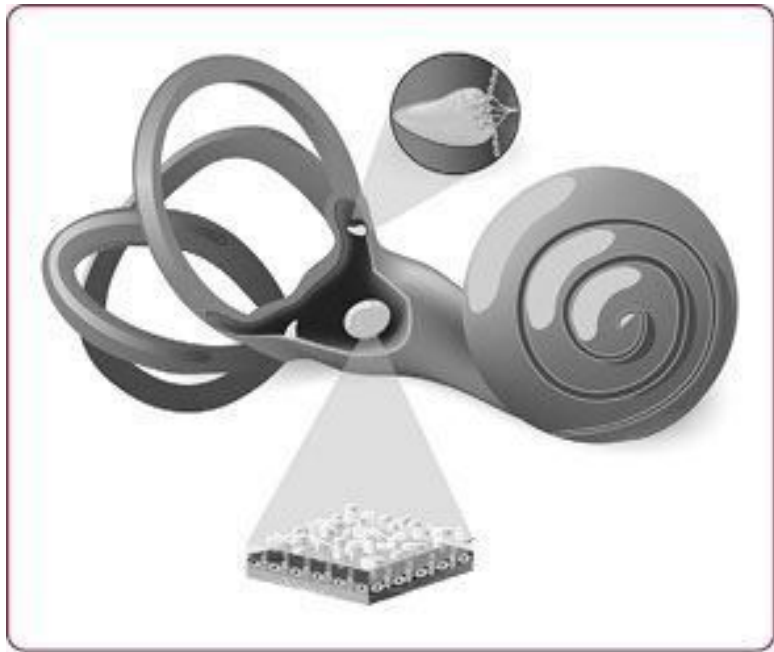
Точно так же делаем и мы, приспособливаясь к кривизне Земли и окружающему нас пространству разными путями: наклонами и поворотами.

Чтобы наше тело выстроилось в гравитационной вертикали, мы, как и известная всем игрушка неваляшка – ванька-встанька (рис. 35), – все время находимся в поиске равновесия.



*Рис. 35. Неваялишка*

Пусть не так активно раскачиваясь, как неваляшка, но тем не менее в том же режиме, в котором работает автопилот самолета, стрелка которого «рыщет», слегка отклоняясь, как маятник, от заданного курса. Или как гирокомпас, применяемый в морском деле для определения курса объекта. Гирокомпас представляет собой полый металлический шар, заполненный токопроводящей жидкостью и работающий на электричестве. Собственно, это и есть наш мозг, в котором находится подобный прибор, но уже биологический, называющийся «вестибулярный аппарат» (рис. 36).



***Рис. 36. Вестибулярный аппарат***

Он функционирует в ликворе нашего мозга, обладающем электрическим потенциалом, точно так же, как и гирокомпас (рис. 37).



*Рис. 37. Сувенирный гироскоп*

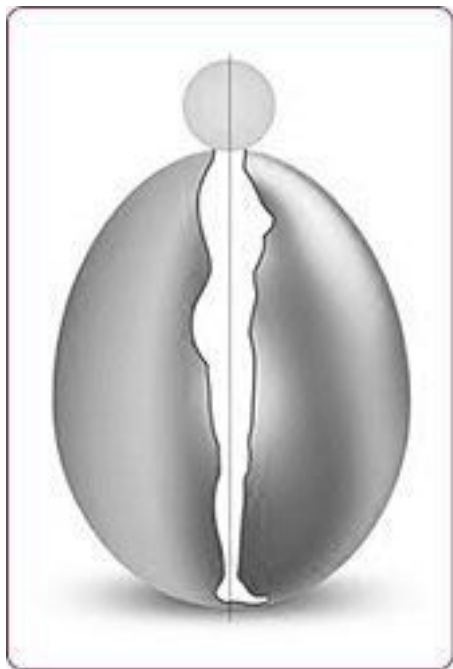
Гироскоп – это обычный спиннер (рис. 37). Прототипом гироскопа является юла, которая демонстрирует вращение Земли. Тарелка-непроливайка (рис. 38), созданная по принципу гироскопа, наглядно показывает, почему океаны не выливаются с Земли и люди с нее не сметаются.



*Рис. 38. Тарелка-непроливайка*

Наш «мозговой гироскоп» работает подобно техническому гироскопу, помогая выстраивать тело по отношению к поверхности земного шара.

Вестибулярный аппарат предназначен для того, чтобы держать вертикаль, контролируя отклонения тела и предупреждая его от падения (рис. 39).



***Рис. 39. Эталонная «неваляшка»***

Стрелочка автопилота может отклоняться в поисках нужной координаты только на определенное расстояние.

По жизни, однако, из-за огромного количества деформаций наше тело способно падать в пространстве вперед или назад, вправо или влево, будто реальная неваляшка (рис. 40).



***Рис. 40. Сломанная «неваляшка»***

Для создания энергии неравновесности природой задумана разность потенциалов, необходимая для функционирования организма. Она поддерживается ею на минимальном уровне, незаметном для нашего глаза.

Несмотря на билатеральную симметрию, которой обладает тело, оно физиологически асимметрично: правая половина тела не идентична левой. Ведь они подчиняются мозгу, в

котором, несмотря на шаровую симметрию головы, левое и правое полушария (логическое и образное) отвечают за совершенно разные вещи. Поэтому лицо, искусственно соединенное из двух левых или двух правых половинок, смотрится на фото чужим и мертвым. Точно так же, как и левая и правая рука, имеющие радиальную симметрию. Являясь зеркальными отражениями друг друга, они тем не менее не могут быть совмещены друг с другом в пространстве.

Все объясняется явлением так называемой хиральности – свойством молекулы не совмещаться в пространстве со своим зеркальным отражением.

Все органические вещества имеют асимметричное строение атомов. В любом случае, если речь идет о зеркальных близнецах, они будут не идентичны, а хиральны, поскольку несут хоть и одинаковый по мощности, но зато разный по знаку заряд, а значит, и по направлению.

Поэтому одна половина тела, шеи и лица, будет находиться в состоянии сжатия, а другая – в состоянии растяжения. К примеру, правая почка более склонна к опусканию, чем левая, и потому находится почти у всех людей несколько ниже левой. Точно так же и одна нога, являясь опорной, всегда будет короче другой.

При отсутствии баланса тело и лицо начинают «разъезжаться». Казалось бы, гироскоп мозга должен выправить ситуацию. Но как? Чем сможет помочь вашему **телу** «прибор», находящийся **в мозге**, в том случае, если ваша голова вышла



из зоны гравитационной вертикали и, значит, управляет телом с большими погрешностями?

Если в первом эталонном случае, когда голова находится на срединной линии тела (рис. 39), гироскоп мозга справляется с возложенными на него функциями, маневрируя в пространстве с минимальными затратами энергии, то при сутулой осанке и выдвинутой вперед голове наша гироскопная «неваляшка» с телом не стыкуется (рис. 40).

Любое отклонение статики позвоночника от эталона увеличивает нагрузку не только на опорно-двигательный аппарат, но и на работу всего организма. Потому что третьей ступенью нашей «ракеты» становится голова, «полет» которой обеспечивает правильную работу центральной нервной системы (ЦНС). Именно эта ступень ответственна за связь мозга с телом и уровень творческой и психологической активности.

Система гироскопа, которая находится в ней, взвешивает на своих весах две половины мозга (рис. 41).



***Рис. 41.** Баланс двух полушарий*

И если эти весы с балансом не справляются, мы видим это по положению ног: частенько женщины стоят в раскоряку, широко расставив ноги (рис. 42).



*Рис. 42. Стойка с широко расставленными ногами*

Именно так мы и поступаем при качке на море: находясь на борту судна, моряки держат равновесие, расставив ноги.

Мужчины нередко ходят так и на суше – вразвалку, как бывалые мореманы. Ну им простительно, они таким образом пытаются продемонстрировать миру свою мужественность. Правда, хочется предостеречь от такой привычки тех из них, кто имеет Х-образные ноги: такой стойкой они достигают совершенно противоположного результата – ноги, разъезжающиеся от колена, показывают слабость и неустойчивость мужчины.

Женщинам тем более такая «морская» стойка (а ведь они не только так стоят, но и ходят, некрасиво расставляя ноги вместо того, чтобы ставить их одну за другой) не добавляет женственности и красоты.

Ноги широко разводятся для того, чтобы тело обрело устойчивость. А значит, «штормит» в этом случае в голове – не справляется вестибулярный аппарат. Для него океаном является ликвор мозга, бушующий при веностазе.

Поэтому система Осьмионики всегда учитывает и состояние вестибулярного аппарата. Его некорректная работа препятствует достижению эталонного положения тела и внутреннего ощущения его выстроенности.

Чтобы быть объективными при анализе своих фотографий, не стремитесь во время фотографирования специально

соединять стопы, чтобы выглядеть красиво: встаньте перед фотографом естественно – так, как стоите всегда, не контролируя, как вы поставили стопы.

# Алгоритм Осьмионики



Через гравитационную ось (рис. 30, 31), которая для на-

шего тела является оптическим коридором, идет свет, запускающий физиологическое электричество в нашем организме. А вы разве не догадывались? Это же очевидно. Иначе откуда появляется электрическая и магнитная активность тела? Сама работа нервной системы основана на физиологическом электрическом токе, с помощью которого мозг через позвоночник и нервные окончания («проводники») передает сигналы ко всем органам и мышцам, обеспечивая их жизнедеятельность. Так работает центральная нервная система. Поэтому все движения рук и ног, работа каждого внутреннего органа происходят благодаря физиологическому электрическому току. Результат их работы контролирует мозг. Все это доказано физиологией. Как ни парадоксально это теперь звучит, но первый электроприбор, так называемый вольтов столб, создал Алессандро Вольта после того, как ознакомился с опытами своего соотечественника Луиджи Гальвани, экспериментировавшего с лапкой лягушки. То есть техническое электричество было изобретено после открытия «животного электричества». В клетках каждого живого организма каждую секунду совершаются миллиарды биохимических реакций, сопровождающихся генерацией и излучением электромагнитного поля. Человеческое тело буквально насыщено электрическими сигналами: они связаны с деятельностью мозга, процессами метаболизма, сокращением мышц и т. д. Каждая клетка является носителем электромагнитного поля и активным участником всех сложных обменных про-

цессов организма. Это означает, что все процессы, происходящие в организме, сопровождаются электромагнитным (ЭМ) излучением. Это излучение клеток, выходящее за пределы контура человеческого тела, и представляет собой эндогенные (внутренние) электрические и магнитные поля, генерируемые сердцем, мозгом, мышцами, костной тканью и всеми живыми клетками (наше тело каждую секунду производит около 25 млн новых клеток). Кожа не может служить препятствием для распространения этих излучений во внешнюю среду, которая вступает с ними во взаимодействие. Все физиологические процессы в органах сопровождаются их электрической активностью.

На поверхности тела постоянно присутствует меняющийся (вследствие дыхательных движений, краниосакрального ритма и других изменений геометрии тела) электрический заряд в несколько вольт, обусловленный так называемыми трибозарядами (возникающими из-за трения об одежду и о другие диэлектрики). Собственное электромагнитное поле человека включает в себя низкочастотное электрическое и магнитное поля, радиоволны сверхвысоких частот, инфракрасное излучение (его измеряют тепловизором) и оптическое излучение. Известно, что наш мозг имеет электрический потенциал, как и наше сердце. Сила этого тока маленькая, но вполне регистрируется приборами. Магнитное поле человека примерно в 10 млн–1 млрд раз слабее магнитного поля Земли. При этом чем ярче эмоциональное состоя-



ние человека, тем выше этот показатель. Работа сетчатки сопровождается возникновением между передней и задней ее поверхностями потенциала до 0,01 В. Это вызывает в окружающих тканях электрический ток, магнитное поле которого регистрируется приборами. Человек состоит в основном из биологических жидкостей: крови, лимфы и межклеточных жидкостей, представляющих собой электролиты. Поэтому не удивительно, что он является проводником электрического тока и электромагнитного поля. Именно поэтому его тело пропускает ток, который при большом напряжении может убить его.

Находясь между Землей и космическим околоземным пространством, человек является «переносчиком» и «разносчиком» электромагнитного поля Земли – он точно так же «опыляет» и «метит» Землю, как животные или насекомые. Электромагнитная матрица человека, как шахматная доска, состоит из микроскопических пикселей, которые сливаются в крупные доминантные области каждого органа. Алгоритм работы этой матрицы идентичен пиксельному принципу телевизионного изображения.

Именно разность потенциалов ног, заряженных противоположно, запускает работу физиологического тока и всех нервных систем человека (центральную, периферическую, вегетативную, соматическую), как и работу клеток, тоже основанную на электромагнитном поле.

И пока мы будем продолжать искать причины дефектов

опорно-двигательного аппарата в медицинских терминах, мы не продвинемся дальше. Осьмионика основана на принципах физики пространства, на понимании взаимодействия электромагнитных и гравитационных полей. Она рассматривает тело человека в виде магнита. И это естественно – ведь все в мире построено на работе частиц и античастиц, плюса и минуса. И организм человека не исключение. Невероятный эффект этой методики как раз и объясняется тем, что она вышла за рамки привычно примитивного понимания тела, дополнив его материалистическую концепцию современными знаниями квантовой механики. Именно ее законы лежат в основе моих методик, которые не придуманы моим мозгом на базе уже существующих всем известных приемов: каждый прием Осьмионики создавался из понимания квантового строения мира и человека. Излучения, исходящие от человека (его биополе), представляют собой очень слабые поля, которые, несмотря на свою маленькую мощность, тем не менее правят бал в организме.

Ставшее модным слово «квантовый» в своем узком научном смысле означает «сверхмалую дозу» – «квант света». К примеру, с  $1\text{ см}^2$  кожи человека излучается 60 квантов в 1 секунду, и происходит свечение человека, обычно в сине-зеленой части спектра. В широком смысле слова термин «квантовый» применяется для того, чтобы описать волновую составляющую тела человека. Ведь согласно квантовой физике, раз есть частица и античастица, значит, есть и волновая, и

корпускулярная (материальная) составляющие любого объекта на Земле, независимо от его размера. Все излучения, исходящие от тела человека, относятся к его «волновой матрице».

Восстановление электромагнитного поля человека можно было бы назвать квантовой рекреацией. *Creare* в переводе с латыни – «создавать». По сути, «рекреация» – это воссоздание энергетики человека. А энергия – это всегда электромагнитное поле. При этом рекреация осуществляется не какой-то новомодной «квантовой» аппаратурой, а внутренними резервами самого организма. Эти ресурсы не замкнуты в человеческом теле – они постоянно взаимодействуют с пространством Земли и Неба, пополняясь и обновляясь. Поэтому так важна встроенность человека в ту волновую матрицу, которая возникает при их общении друг с другом. Ведь только вложившись в матрицу, предназначенную для него природой, человек, обретая соразмерность и гармонию, позволяет своему организму полноценно взаимодействовать с пространством, запуская механизмы саморегенерации. Как только вы осознаете законы, по которым работает биомеханика вашего тела, вы сможете чувствовать несоответствие между ним и его волновым эталоном. Ощущая этот дисбаланс, ваше тело будет само стремиться «вложиться» в свою волновую матрицу.

Не владея знаниями о первозданной эталонной матрице, критерии, которыми руководствуется тренер при лепке тела

своих подопечных, определяются единственно его личным вкусом, основанным на его персональном опыте и званиях, или стремлениями занимающегося приблизиться к собственному эталону, созданному в его мозге веяниями моды. А ведь на все есть законы природы, четкой геометрии которой должны соответствовать и наше дыхание, и осанка.

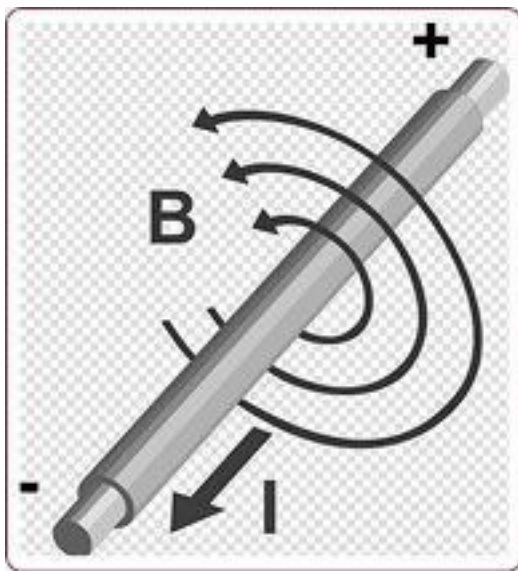
# Законы физики и физиологии



С точки зрения физики человек представляет собой диа-

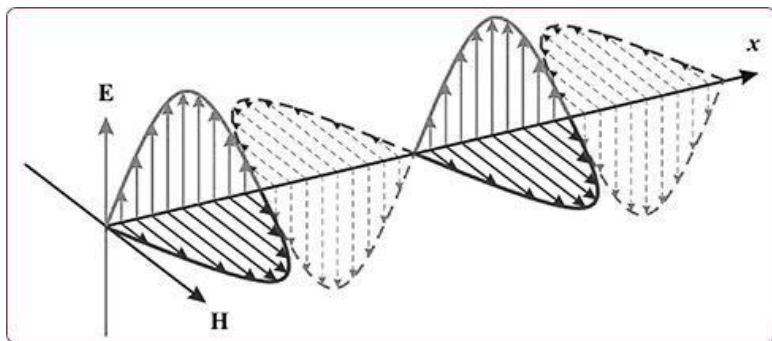
магнетик, то есть скрытый магнит, обретающий магнитные свойства во внешнем поле. А мы – даже не скрытый магнит, а явный, ведь мы постоянно находимся в магнитном поле Земли. Просто наши магнитные свойства малы и не позволяют притягивать металлические предметы (хотя некоторым индивидуумам удастся и это).

Магнитное поле распространяется перпендикулярно по отношению к проводнику, по которому идет электрический ток (рис. 43).



*Рис. 43. Магнитное поле вокруг проводника*

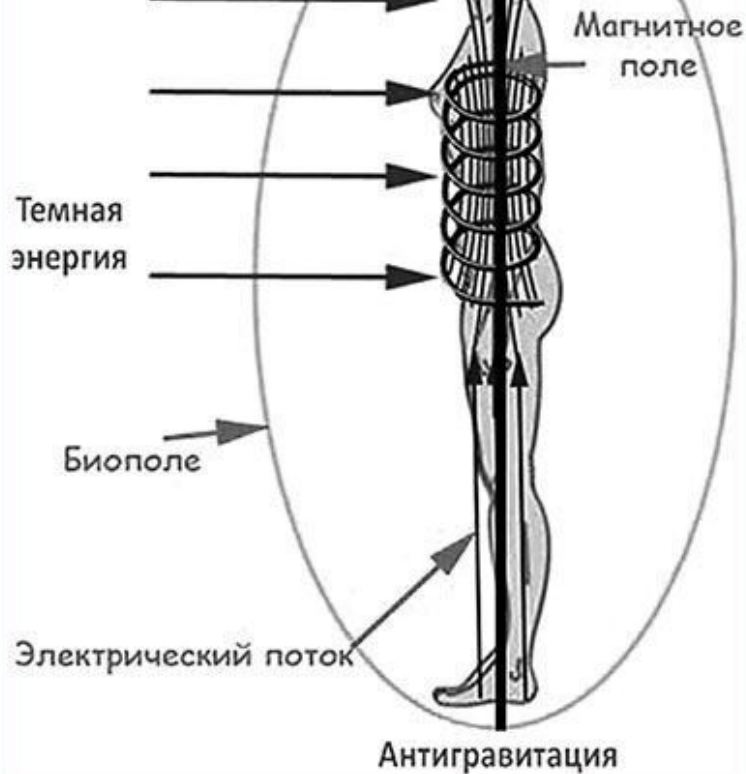
Причем оба поля идут по двум перпендикулярным друг другу осям волнообразными синусоидальными колебаниями (рис. 44).



*Рис. 44. Направление электромагнитного поля*

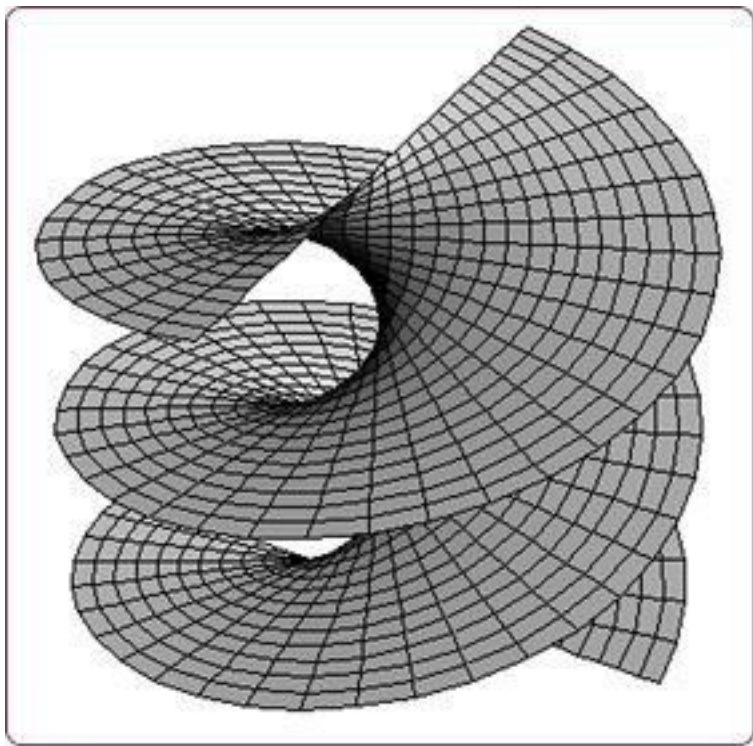
То же самое относится и к геометрии нашего организма: «проводником», вокруг которого накручивается магнитное поле, выступает невидимый гравитационный канал (рис. 45, 46).

Гравитация





***Рис. 45. Магнитное поле нашего организма***



***Рис. 46. Спиральные потоки***

На него и нанизано наше тело, как на вертикальную ось, как мясо шаурмы на стержень. Или как лиана на дерево (рис. 47).





### *Рис. 47. Лиана*

По законам физики электрический ток движется между плюсом и минусом. Плюсом и минусом для живого организма выступают Небо и Земля.

Мы точно так же растягиваемся между Небом и Землей, как дерево.

Вообще, человек – единственное животное (а мы относимся к млекопитающим), которое выстроилось вертикально, как деревья.

Практически корни – это та же крона, только с другим знаком (рис. 48). Как частица и античастица, которые хиральны, то есть зеркальны друг другу, точно так же, как две спирали ДНК.



*Рис. 48. Отзеркаливание кроны на корни*

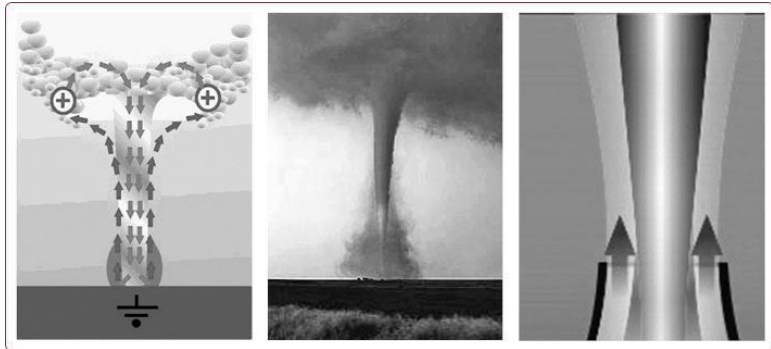
Все построено на едином принципе: корни дерева вкладываются в уже подготовленную для них «капиллярную систему» Земли, обеспечивающую корни деревьев питанием. Соединение корневой системы растений с капиллярной си-

стемой Земли превращает их в единую трубопроводную систему.

Крона, в свою очередь, отзеркаливается вверх, в невидимые потоки, протянутые к дереву Небом. Правда, те имеют такую тонкую природу, что мы их просто не видим. Но вот, к примеру, над водным смерчем (представляющим собой мощный океанический водоворот) всегда образуется второй, нисходящий к нему сверху вихревой поток, так называемый антисмерч. Со стороны он абсолютно невидим, как не видны воздушные ямы и ветер, но тем не менее все они фиксируются аппаратурой.

Всем знакомые семена клена – «вертолетики» – медленно падают на землю, поддерживаясь в воздухе анти-вихрем. Над вращающимся семенем образуется воздушная воронка, внутри которой создается область пониженного давления и подъемная сила, противодействующая гравитации за счет разности давлений: [http://www.infox.ru/science/animal/2009/06/10/mapple\\_seeds.phtml](http://www.infox.ru/science/animal/2009/06/10/mapple_seeds.phtml).

Тот же аэродинамический принцип, как считают ученые, используют моль, колибри, летучие мыши. Подчиняясь тем же законам, антивихрь вытягивает вверх и торнадо (рис. 49).



*Рис. 49. Схема образования торнадо*

В нашем организме роль корней выполняют ноги и стопы, а роль кроны – мозг, ноги тянутся к земле, получая от нее энергию, а голова – к небу.

Растения высасывают из земли воду и, значит, им нужны материальные «шланги» для подсоединения к оросительной системе Земли. У нас же вместо корней есть ноги. Но их не надо запускать глубоко, потому что они питаются исходящими из Земли так называемыми теллурическими токами.

Теллурические токи – это земные токи, электрические токи, текущие в земной коре; их существование связывают главным образом с вариациями магнитного поля Земли (наводящими токи согласно закону электромагнитной индукции), с электрическим полем атмосферы, электрохимическими

и термоэлектрическими процессами в горных породах.

*Большая советская энциклопедия*

Представить человека можно, используя пример молнии, выходящей из торнадо (рис. 50).



*Рис. 50. Молния торнадо*

Верхнюю часть атмосферы планеты – ионосферу – ученые считают верхней положительно заряженной обкладкой

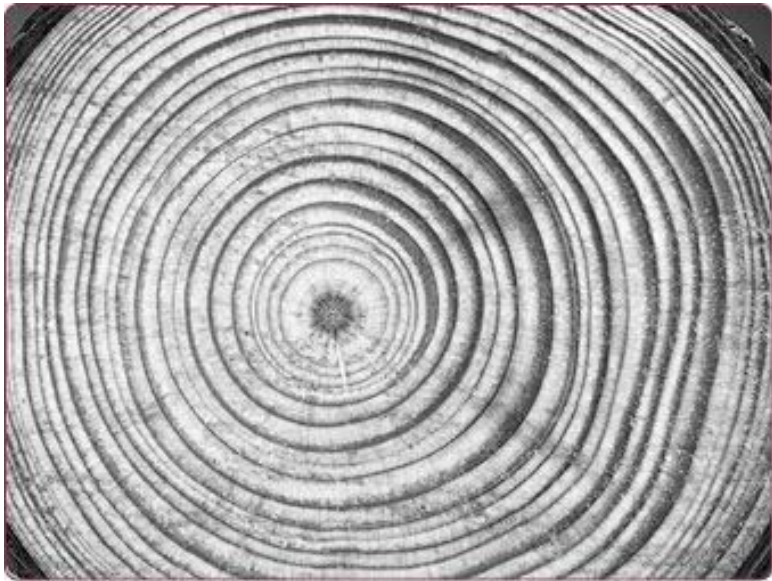


конденсатора, внутри которого мы с вами находимся. Разряды молний, состоящие из гамма-излучений, поддерживают ее, не позволяя этому конденсатору разрядиться. Таким «конденсатором» является и наша электромагнитная матрица. Электромагнитное поле является вторичным продуктом деятельности инфразвука, который рождается квантами высокоэнергетического гамма-излучения. При этом происходит выплеск времени, которое и становится временем нашей жизни. Вот что значит сначала было Слово, и оно создало Свет человеков.

Следуя общему фрактальному принципу, Небо всегда протягивает свои руки к Земле и в отношении деревьев, и в отношении человека.

Поэтому мы будем рассматривать свои проблемы опорно-двигательного аппарата с ракурса электромагнитных и гравитационных полей.

На рисунке с торнадо (рис. 49) видно, как спирально закручиваются потоки. Точно так же они идут внутри нашего организма (рис. 45), внутри дерева жидкостные потоки по стволу продвигаются вверх спирально (рис. 51).



*Рис. 51. Круги в стволе дерева*

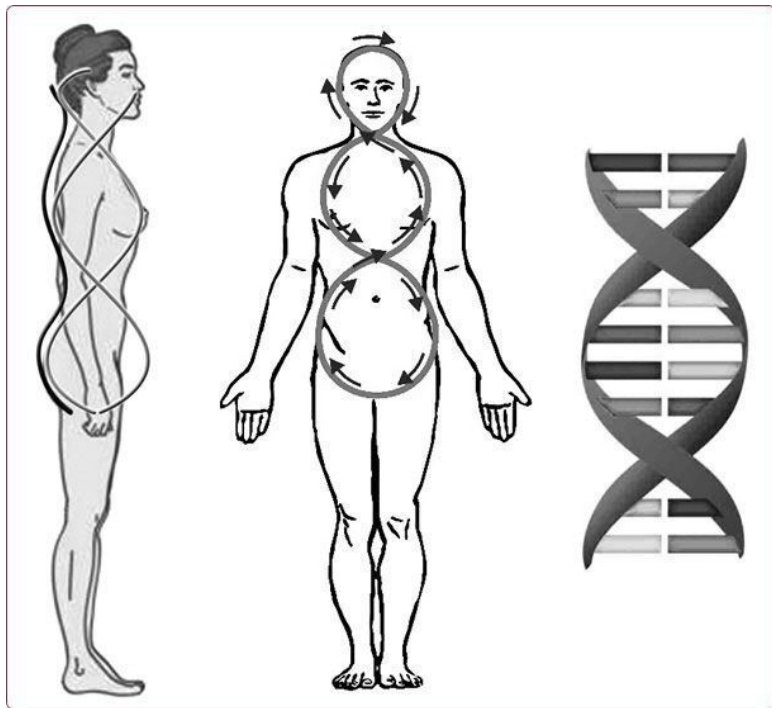
Тело человека можно описать фрагментом гигантской космической спирали ДНК, из колец которой связана вся цепь спирали Вселенной, – рисунок единого кластера, используемого природой для производства материи (рис. 52).



*Рис. 52. Спирали ДНК тела человека*

Мы не только состоим из них, но и внешне наше тело копирует спирали ДНК.

Геометрия спиралей нашего тела показывает все его деформации. Когда тело сбалансировано, эти линии представляют собой красивую восьмерку (рис. 53).

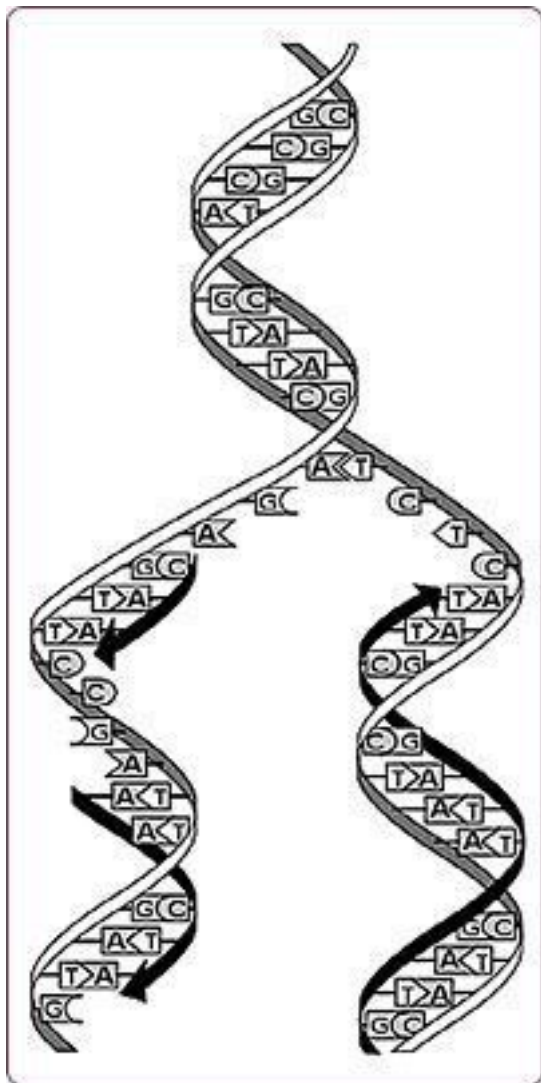


**Рис. 53.** *Спираль ДНК на теле человека*

Сама форма электрического тока (рис. 44) представляет собой образ спирали ДНК.

Как спираль ДНК, которая расплетается на две в фазе репликации перед делением клетки (рис. 54), так спираль тела, раздваиваясь, приводит к появлению верхних и нижних

конечностей.



***Рис. 54. Репликация ДНК***

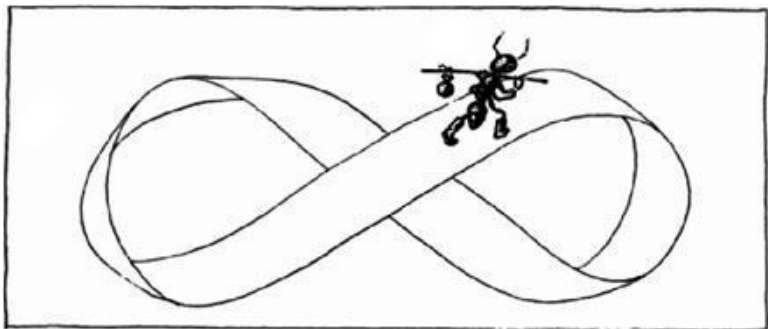
Иннервация передних конечностей идет из шейно-грудного отдела, а нижних конечностей – из пояснично-крестцового отдела (рис. 55).





***Рис. 55. Спирали, проходящие по всему телу***

Спираль ДНК является восьмеркой Мёбиуса (рис. 56), которая была придумана немецким математиком Августом Фердинандом Мёбиусом во второй половине XIX века. Она удивительна тем, что ее поверхность имеет только одну сторону, а не две, как обычная лента.

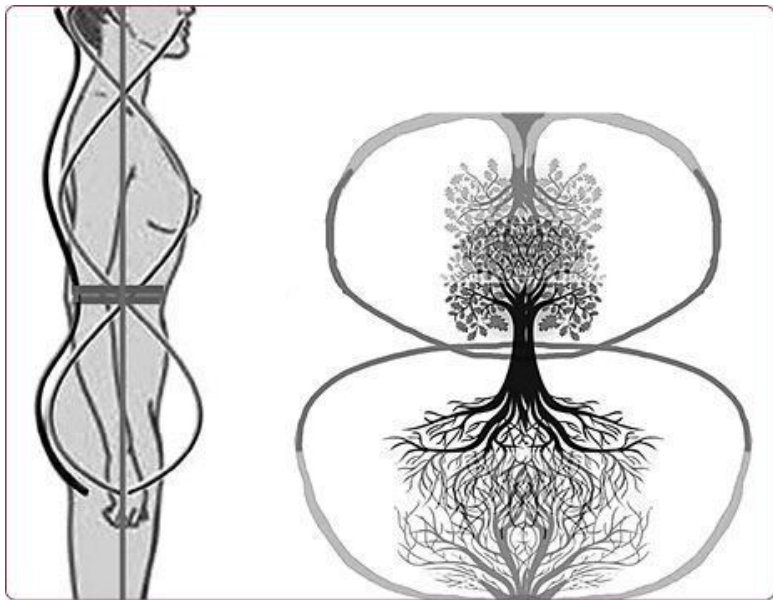


***Рис. 56. Лента Мёбиуса***

Спирали ДНК точно так же пересекают отделы позвоночника, выворачиваясь в этих точках и меняя свои изгибы – с кифоза на лордоз и обратно.

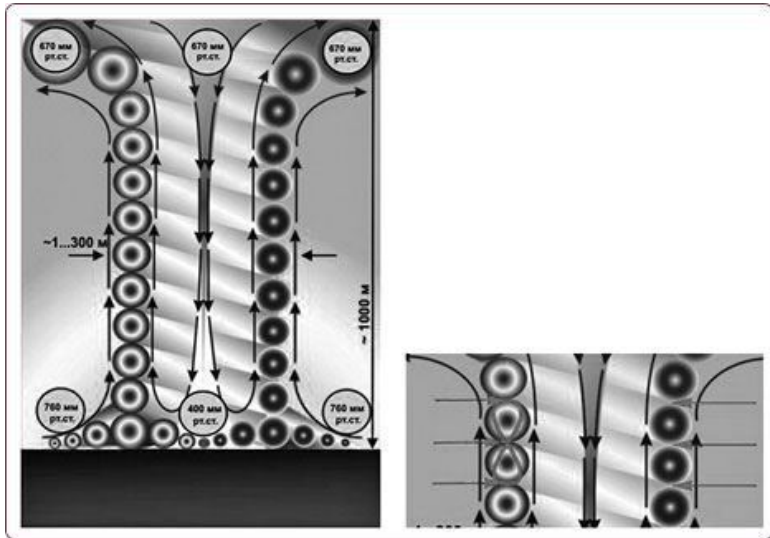
В местах их встречи образуется зона левитации. Иначе как бы тело могло двигаться?

В итоге всех отзеркаливаний мы видим восьмерку Мёбиуса и на дереве, и на человеке (рис. 57).



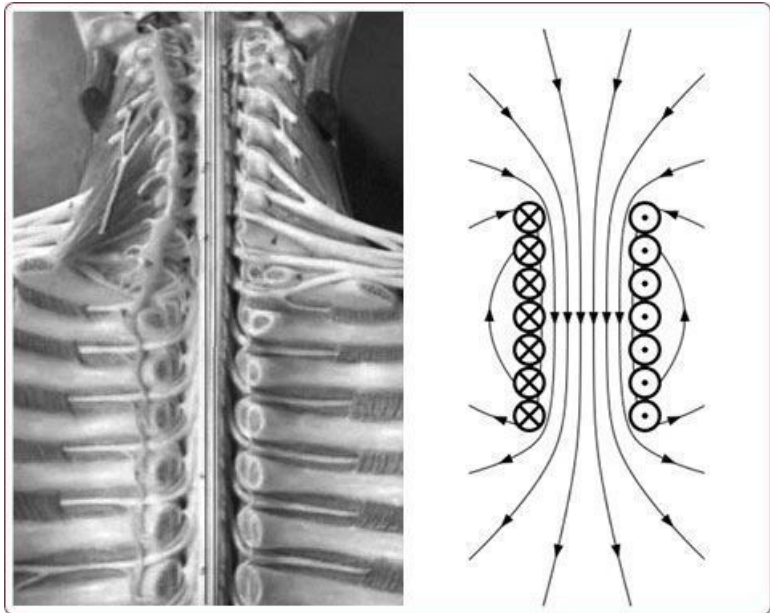
**Рис. 57.** Восьмерка ленты Мёбиуса на теле человека и на дереве

Не удивительно, что тазовая конструкция человека напрямую отзеркаливается от его черепа, как и крона от корней дерева, являясь полюсами магнита.



*Рис. 58. Схема торнадо*

Таковыми восьмерками с нейтральными зонами создано все тело человека. Оно выстраивается из тех же вихрей, что и торнадо (рис. 58), это можно увидеть по позвоночнику, который дробится позвонками (рис. 59).



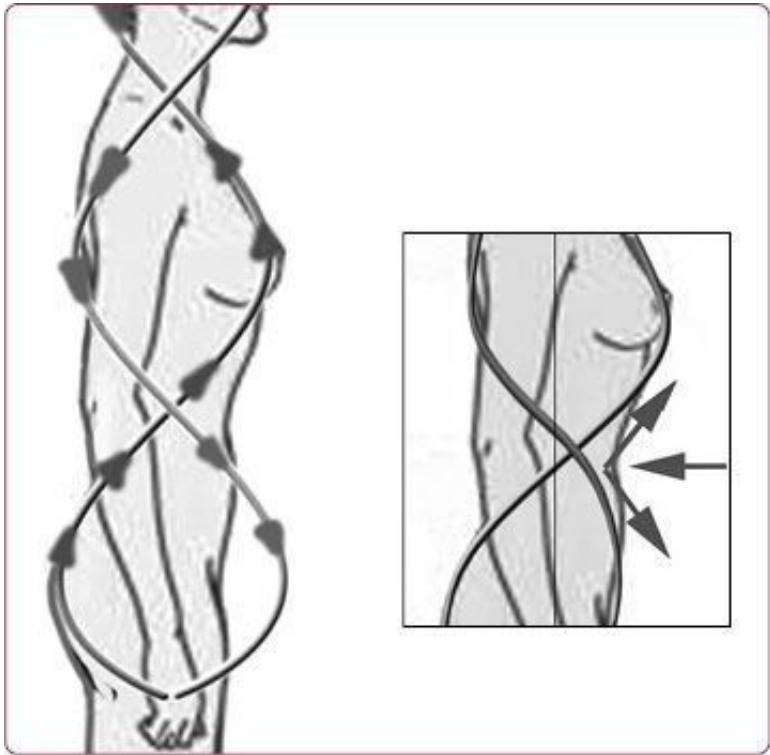
**Рис. 59.** Фрактальность фасциально-мышечного строения позвоночника строению магнита

Опознать открытую систему левитации между грудным и поясничным отделами можно по ямке, с которой начинается грудной отдел, меняя свой изгиб на кифозный в точке окончания лордоза поясничного.

Стык грудного и шейного отделов, наоборот, характеризуется «горкой» – выпирающим седьмым шейным позвонком, в то время как его «ямкой» будет яремная впадина (углубле-

ние над вырезкой грудины), находящаяся напротив него на передней поверхности тела.

Обе спирали ДНК движутся в противоположных направлениях, одна из них называется лидирующей, а другая – запаздывающей. То же самое мы видим и на рисунке спирали ДНК на нашем теле (рис. 60): линия, идущая по лопаткам, должна иметь доминантное направление вниз, опуская холку, лопатки и горку живота.



**Рис. 60.** *Направление потоков, открывающих «зону левитации» в правильной восьмерке тела*

Вторая спираль должна, наоборот, подтягивать грудь вверх и поднимать ягодицы. Поэтому линия, идущая по лопаткам, всегда менее выпуклая, чем линия, идущая по уровню груди, поскольку физиологический кифоз грудного отде-

ла должен соответствовать такой же небольшой выпуклости живота. А вот грудь и ягодицы, наоборот, должны быть более выпуклыми.

Когда обе линии находятся в балансе, они пересекаются в зоне левитации, представляя собой красивую восьмерку.

Такое направление спиралей нашего тела отражает физиологическое движение фасций при корректно идущем краниосакральном ритме. «Зона левитации» в ЖКТ при этом открывается. Это обеспечивает прохождение «холодного термояда» в кишечнике и режим работы обмена веществ. И все потому, что тело, следуя краниосакральному ритму, то удлиняется, сужаясь, то укорачивается, расширяясь в талии. И в момент расширения выгибается дугой, открывая систему левитации ЖКТ.

Акустический канал, на который нанизаны реальные спирали ДНК (рис. 52, 53), биологи называют «пастью», поскольку он открывается, когда в местах соединения нуклеотидов происходит образование новых связей при синтезе РНК. Тот же «рот» можно увидеть, к примеру, при втором типе стеноза, который носит название «рыбьего рта»: при ограничении подвижности створок митрального клапана митральное отверстие становится воронкообразным.

Пока в здоровом организме все электромагнитные реакции идут с огромной скоростью, мы не видим происходящих метаморфоз. И только при их остановке «рот», просящий уголька, как голодный птенец, говорит нам, что его хозяин

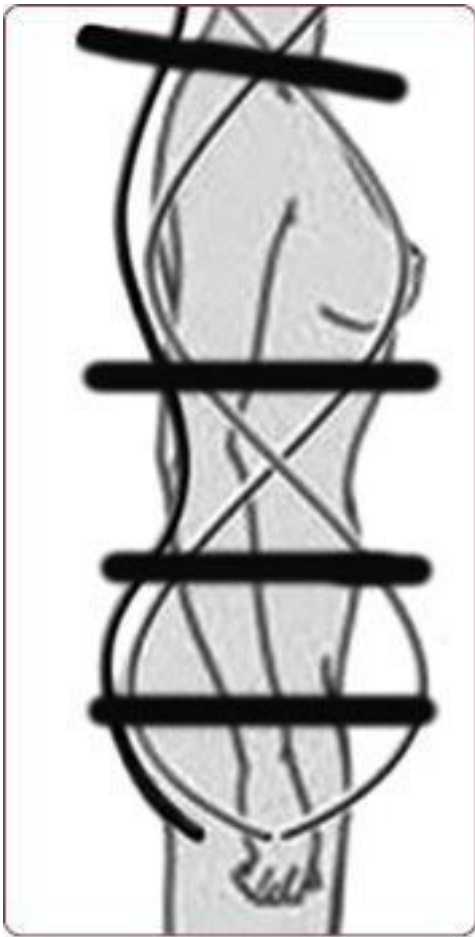
хронически недополучает питания. Это происходит при закрытии зон левитации.

В здоровом теле линии, сходящиеся в солнечном сплетении, расходятся в разные стороны, открывая возможность верхней половине тела двигаться относительно нижней.

Если зона левитации между верхней и нижней половинами тела уменьшается, организм утрачивает возможность корректировать дисбаланс.

Любая горизонтальная плоскость нашего тела (поперечный срез) с точки зрения остеопатии является диафрагмой (рис. 61).





*Рис. 61. Срезы диафрагм*

Корректность всей осанки определяется правильным на-

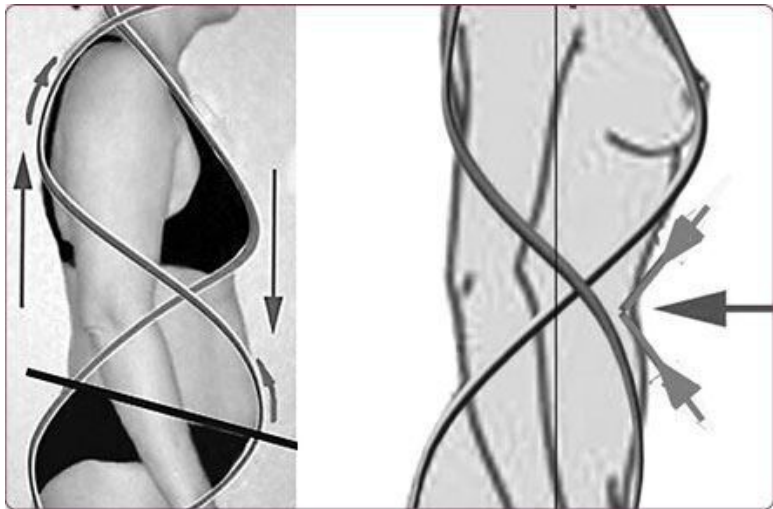
клоном срезов этих диафрагм (соединения отделов позвоночника).

Основных диафрагм три: тазовая, грудная и диафрагма торакального выхода (место перехода грудного отдела позвоночника в шейный).

В идеале линии этих поперечных срезов должны идти горизонтально, без наклонов, за исключением плоскости, проходящей через шейно-грудной переход (через яремную впадинку и седьмой шейный позвонок), – она должна быть слегка наклонена примерно на 21 градус, показывая субординацию между телом и «прикрепленной» к нему головой (мозгом).

Эти диафрагмы и есть сечения спиралей магнитной энергии, накручивающихся вокруг оптического канала тела.

Посмотрите, во что превращается осанка при закрытии «зоны левитации» (рис. 62).

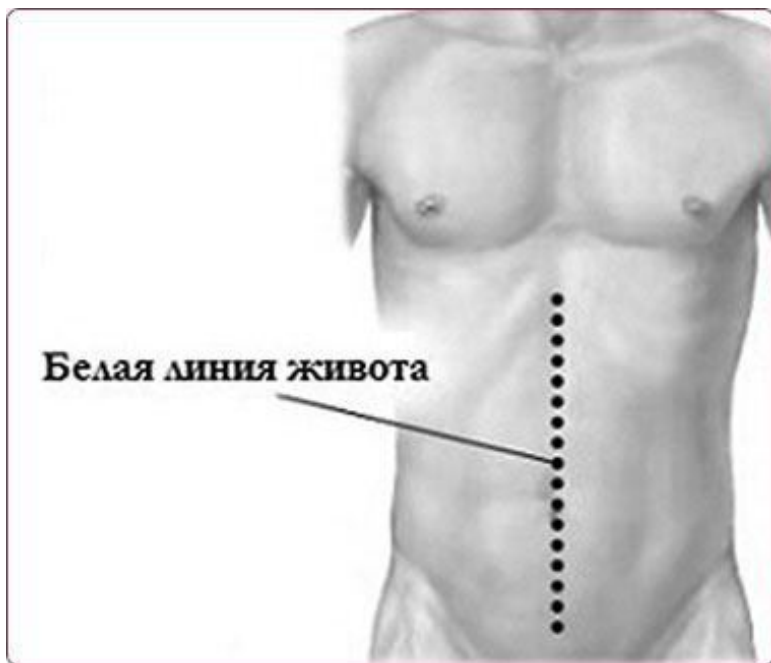


**Рис. 62.** *Направление потоков, закрывающих «зону левитации» в некорректной осанке*

Линии, отмечающие переходы между отделами позвоночника (основные диафрагмы), идут у этой женщины с сильным наклоном: передняя поверхность у нее опускается, а задняя, соответственно, стремится вверх. Пересечение линий вынесено вперед к животу, вместо того чтобы проходить рядом с позвоночником. Линия, идущая по уровню груди, излишне плоская, а линия, проходящая по лопаткам, наоборот, слишком выпуклая, показывает сутулость. Грудь и ягодицы опускаются, живот выпирает. Сутулость и холка увеличиваются.

Но главное – в этом случае направления линий в районе грудобрюшной диафрагмы (ГБД) пойдут навстречу, закрывая «зону левитации» и препятствуя нормальной работе кишечника.

Это приводит к спазму белой линии живота (рис. 63), что сразу скручивает тело: живот начнет подтягиваться вверх, наполняя на диафрагму и затрудняя работу органов, лежащих в подреберье.

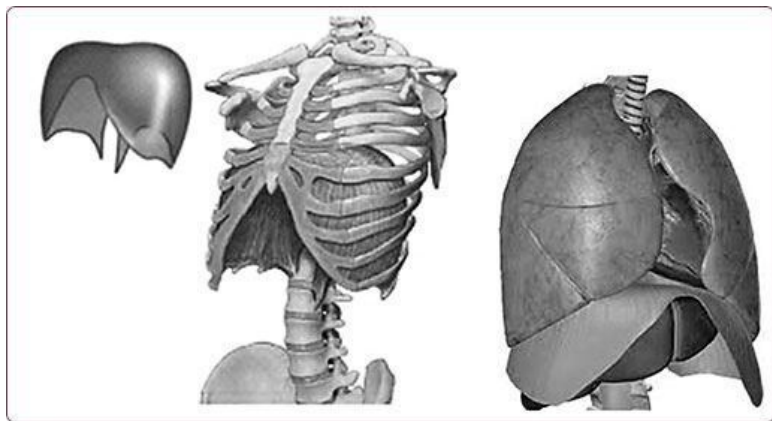


### *Рис. 63. Белая линия живота*

Если посмотрите на рис. 62, то увидите, что передняя и задняя поверхности мягких тканей переползают через тело человека, нигде не задерживаясь, как лента транспортера (рис. 20).

А ведь так бывает далеко не всегда, поскольку костно-мышечные блоки могут затормозить эту ленту в любом месте, в любом отделе позвоночника, в любом позвонке. Чаще всего лента фасциального транспортера «костюмчика» «спотыкается» на переходе второй ступени в третью – в седьмом шейном позвонке, приводя к росту холки.

Разделяет первую ступень «ракеты» нашего тела от второй ступени – грудобрюшная диафрагма (рис. 64).



***Рис. 64. «Парашиют» грудобрюшной диафрагмы***

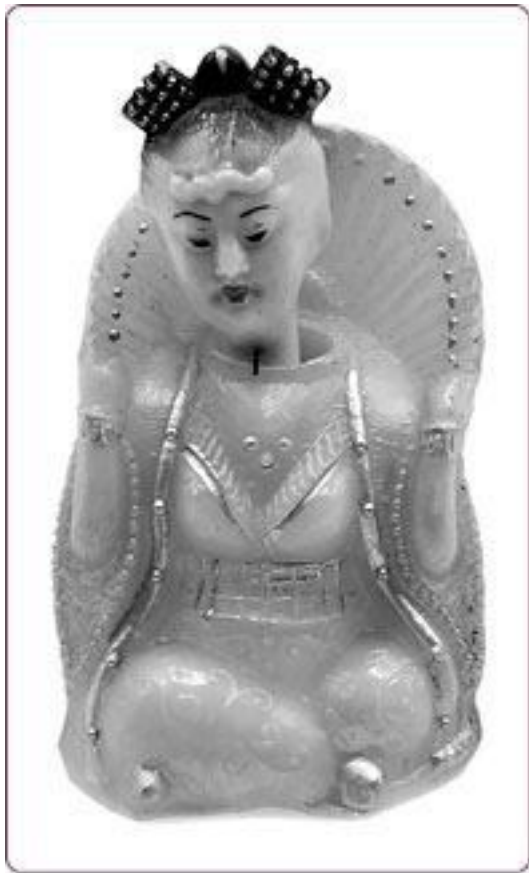
Она похожа на парашют, который обеспечивает полет второй ступени тела, разделяя грудную и брюшную полости. При таком «рабочем парашюте» всегда есть некая система левитации, вакуумная прослойка.

За счет вакуума, производимого «работающим парашютом» грудобрюшной диафрагмы, верхняя часть тела как бы парит в невесомости относительно нижней.

Такая зона левитации, под названием «нейтральная зона», всегда находится в центре физиологического магнита (как и в центре технического магнита), образуясь от встречи двух противоположных зарядов. Так происходит на уровне каждого пикселя, но все они, притягиваясь к своим полюсам, доминантно разделяют весь магнит на две половины.

Поэтому каждая ступень в биомеханической структуре нашего тела, разделенная волной левитации с соседними, всегда будет иметь подобную свободу смещения.

Благодаря открывающейся системе левитации верхняя половина тела получает возможность, приподнимаясь, мягко сдвигаться, как голова китайского болванчика (рис. 65).



*Рис. 65. Китайский болванчик*

Так же подвижно соединены и три ступени нашего тела, представляющие собой отделы позвоночника.

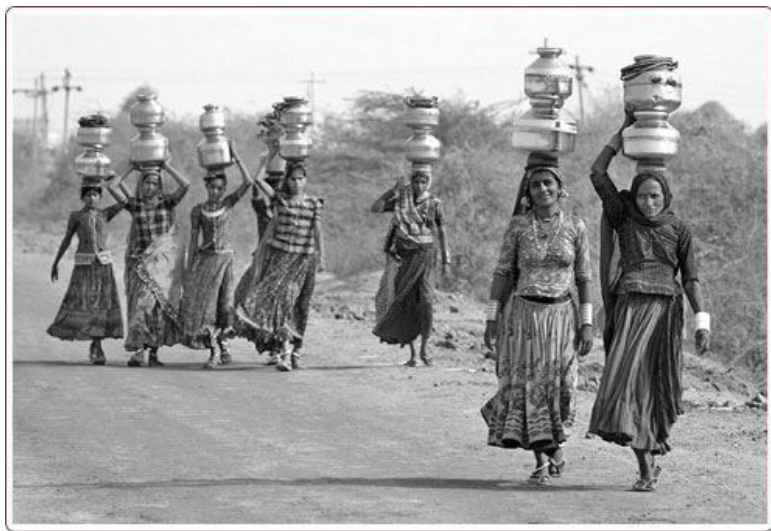
В идеале они должны иметь свободу смещения, поворотов и наклонов. Для этого четыре изгиба позвоночника чередуются кифозами и лордозами (шейный – грудной – поясничный – крестцово-копчиковый) – рис. 66.





*Рис. 66. Изгибы позвоночника*

Нейтральные зоны, их разделяющие, помогают телу делать волну при походке (стимулируя естественно идущую по телу волну краниосакрального ритма). Она проявляется в грациозной походке восточных и африканских женщин (рис. 67).



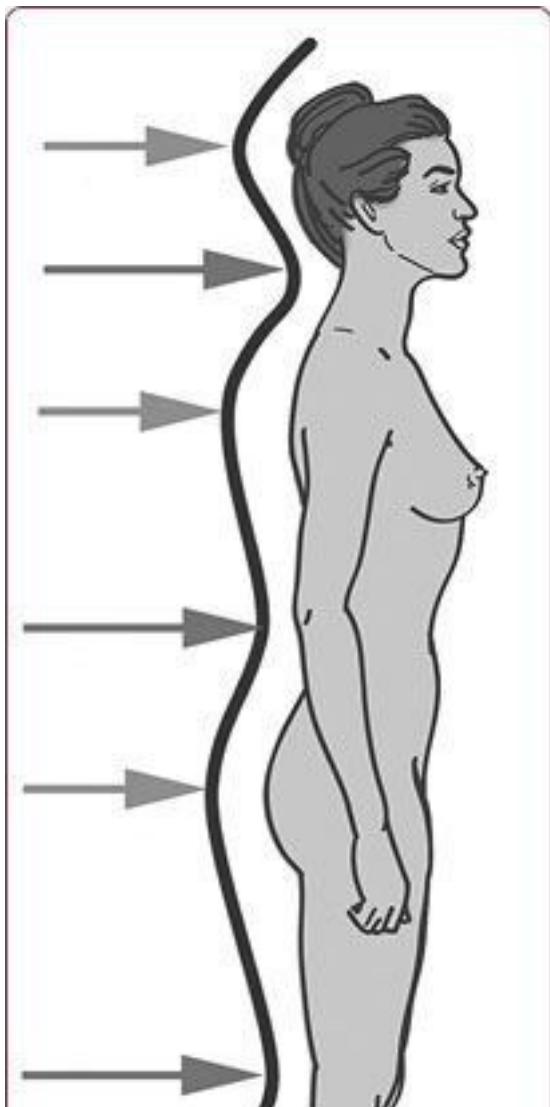
*Рис. 67. Походка восточных женщин*

Их двигательный механизм позволяет при ходьбе носить на голове большие объемы грузов и при этом идти ровно,

свободно двигая бедрами. Тела вытягиваются в вертикали и одновременно переливаются волной, словно паря в невесомости. Они несут свое тело в пространстве, будто плывут.

И все потому, что их осанка встраивается в вертикальные гравитационные потоки. Только такое эталонное положение тела уменьшает действующие на него силы гравитации. Ведь наш опорно-двигательный аппарат способен работать только за счет движения спирали тела, иначе по нему не будет идти физиологический электрический ток и правильно выкладываться органы на корректно расположенных магнитных диафрагмах тела (рис. 61).

Опорно-двигательный аппарат человека вместе с четырьмя изгибами позвоночника (рис. 66) имеет еще четыре изгиба тела (рис. 68).



***Рис. 68. Восемь изгибов (тела и позвоночника)***

К первичным изгибам (созданным формой окружающих их костей) относятся изгиб черепа, грудной и крестцово-копчиковый, изгиб пятки. К вторичным изгибам, которые поддерживаются мышцами, – шейный и поясничный изгибы, изгиб коленей и свод стопы перед передней частью плюсны. Первичные формируются на начальной стадии развития зародыша, вторичные (кроме свода стопы) – на последних его стадиях и первом году жизни. Что касается стоп, то их формирование идет еще много лет.

Плавной, как волна, механика движений выглядит в том случае, когда в опорно-двигательном аппарате нет блоков. В этом случае тело, состоящее из восьми изгибов, имеет возможность двигаться волной, как обычная гусеница (рис. 69).



*Рис. 69. Волна гусеницы*

Представьте себе дефективную гусеницу, которая плохо ползет. Природа вычеркнет ее из списка живых как нежизнеспособную.

Но мы же не гусеницы, нам дана способность осознания происходящего и ресурсы организма для того, чтобы позаботиться о себе.

К сожалению, правильно ходят лишь единицы, потому что лишь единицы имеют правильную статику позвоночника, со-размерные таз и грудную клетку. А ведь именно это определяет гармоничную биомеханику движений.

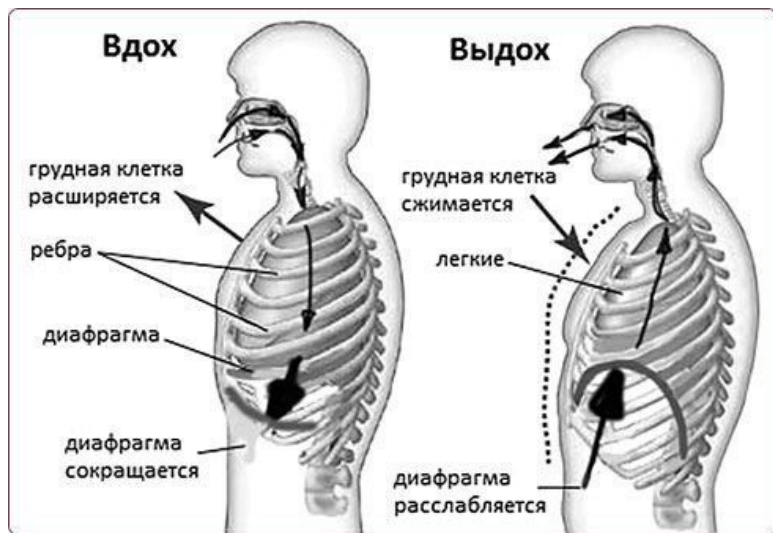
Правилам походки посвящена книга «Звучание походки».

# Анатомия дыхания



Согласно анатомии легкие «висят» на верхушке грудно-

брюшной диафрагмы (ГБД), цепляясь за ее верхнюю поверхность (рис. 70).



**Рис. 70.** Геометрия дыхания грудобрюшной диафрагмы

Поэтому когда грудобрюшная диафрагма на вдохе опускается, она тянет их вниз, растягивая и создавая в легких больше свободного пространства. Воздух, поступающий извне, естественным образом заполняет это свободное пространство – так происходит вдох. В момент вдоха давление воздуха в полости легких становится меньше атмосферного, и он поступает в легкие. При выдохе давление воздуха в лег-



ких становится немного выше атмосферного, и он из легких выходит в окружающую среду. Изменение давления воздуха в полости легких обусловлено изменением их объема при дыхании. При вдохе диафрагма сокращается, ее купол уплощается и опускается на 3–4 см, внутренние органы при этом оттесняются вниз. Присасывающее действие грудной клетки на вдохе – важнейший механизм венозного возврата. Это происходит за счет того, что в момент вдоха грудная клетка расширяется, давление в ней, средостении и крупных венозных сосудах снижается. Кровь устремляется из области более высокого давления в область более низкого, и в силу этого венозный возврат на вдохе усиливается. Вот почему грудобрюшную диафрагму иногда называют венозным сердцем.

Отрицательное давление в грудной клетке способствует притоку венозной крови к сердцу, обеспечивая движение пищевого комка по пищеводу и облегчая венозный возврат крови. Каждый вдох подтягивает венозную кровь к сердцу, в буквальном смысле «высасывая» венозное русло и увеличивая наполнение сердца перед последующим его сокращением. Когда вдох завершается, мозг перестает посылать диафрагме команду о том, чтобы та сокращалась, мышца расслабляется, и все ткани, которые она приводила в действие во время вдоха, возвращаются в исходное положение, выталкивая воздух из легких – начинается выдох. Положительное давление (выдох) способствует выбрасыванию крови (эффект «грудной помпы»). Это тот же «вакуумный на-

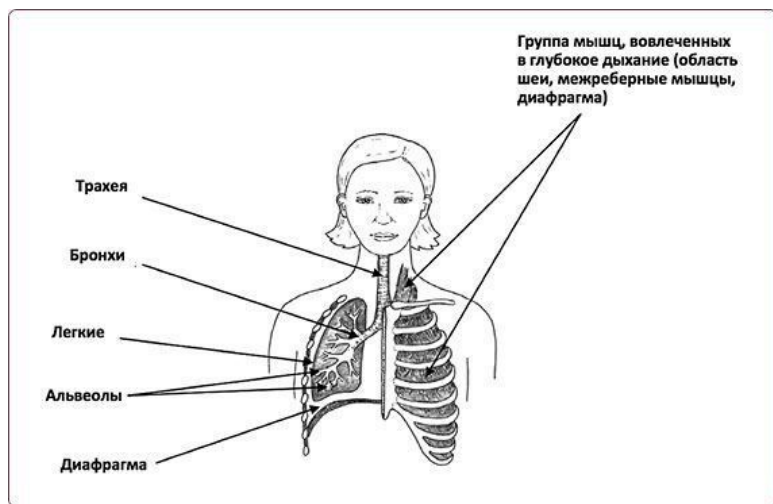
сос», который качает «кровь» растений (их жидкостное питание). Движение лимфы по протоку осуществляется, с одной стороны, в результате присасывающего действия отрицательного давления в полости грудной клетки и в крупных венозных сосудах, с другой – в силу прессорного действия ножек диафрагмы и наличия клапанов. Вот это и есть работа «системы левитации», подсасывающей в себя лимфу. Поэтому колебания диафрагмы являются и «сердцем» лимфатической системы, ее так и называют – пассивное лимфатическое сердце.

Человек осуществляет акт дыхания за счет постоянно движущихся по телу волн. Поэтому и наши легкие работают только благодаря растяжке. Само существование отрицательного внутриплеврального давления объясняется именно неравномерным ростом легких и грудной клетки. При рождении легкие находятся в спавшемся состоянии (ателектазе). При первом вдохе легкие расправляются и занимают почти всю грудную клетку. Начиная со второй недели жизни рост грудной клетки младенца опережает рост легких, и они начинают постепенно растягиваться. Поэтому у взрослого человека легкие сильно растянуты по сравнению с исходной величиной. Волны дискретного растяжения работают не только в легких. Параллельно с растягиванием легких происходит растягивание вен, что позволяет всасывать кровь из сосудов верхних и нижних конечностей (рис. 71).



## ***Рис. 71. Венозная система нижних конечностей***

Кроме клапанов вен и венозного пульса (волны сокращений вен) движению крови помогает и мускулатура сосудов (рис. 72).



## ***Рис. 72. Мышцы, вовлеченные в дыхание***

В организме вибрирует все, каждая клеточка. Собственно, эта вибрация и есть пространственная геометрия дыхания всего живого. Наглядный пример – это согласованное движение ресничек мерцательного эпителия легких. Поверхностное натяжение между париетальной и висцеральной плевра-

ми достигается за счет тонкой пленки серозной жидкости, обеспечивающей силы поверхностного натяжения. Реснички мерцательного эпителия перемещают эту серозную жидкость, удаляя из дыхательных путей попавшие в них частицы и микробы. Нарушение этой дренажной (очистительной) функции приводит к воспалительному заболеванию легких. Благодаря таким постоянно движущимся волнам, идущим в обоих направлениях, легкие и справляются со своей работой. Кроме того, осуществлять акт дыхания легким помогают и другие вспомогательные силы: работа мышц брюшного пресса, межреберных и межхрящевых мышц. У человека эта волна разрежения формируется за счет поочередного включения мышц по всей длине — от ног до дыхательного центра в продолговатом мозге (части ствола мозга) (рис. 73).



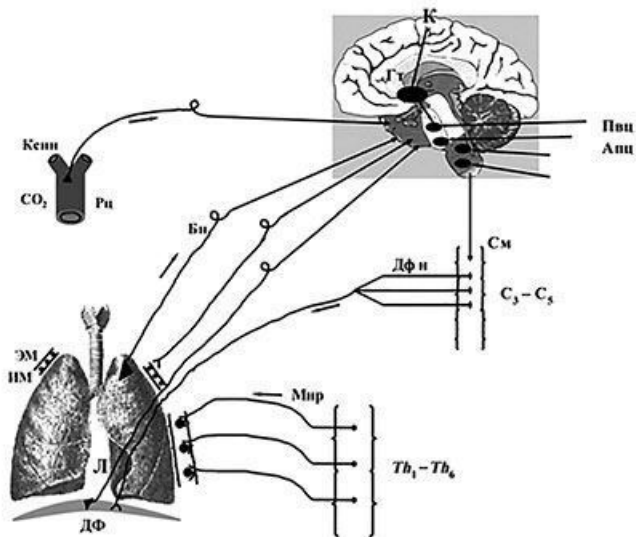
*Рис. 73. Дыхательный центр продолговатого мозга*

Именно на нем лежат функции поддерживать работу сердца и дыхания, а также «держат» вестибулярный аппарат, контролируя наше прямохождение через связь продолговатого мозга со зрительными буграми мозга. Этот нейронный центр, регулирующий систему дыхания, запускается в тот

момент, когда прекращается плацентарное дыхание младенца.

Продолговатый мозг осуществляет первичное дыхание. Он должен выплескивать такую высокую струю энергии, чтобы она выходила за пределы большого родничка. Это и есть волновой вдох, пытающийся подключить нас к коридору Вселенной.

Посмотрите, как связаны легкие и грудобрюшная диафрагма со стволом головного мозга (рис. 74).

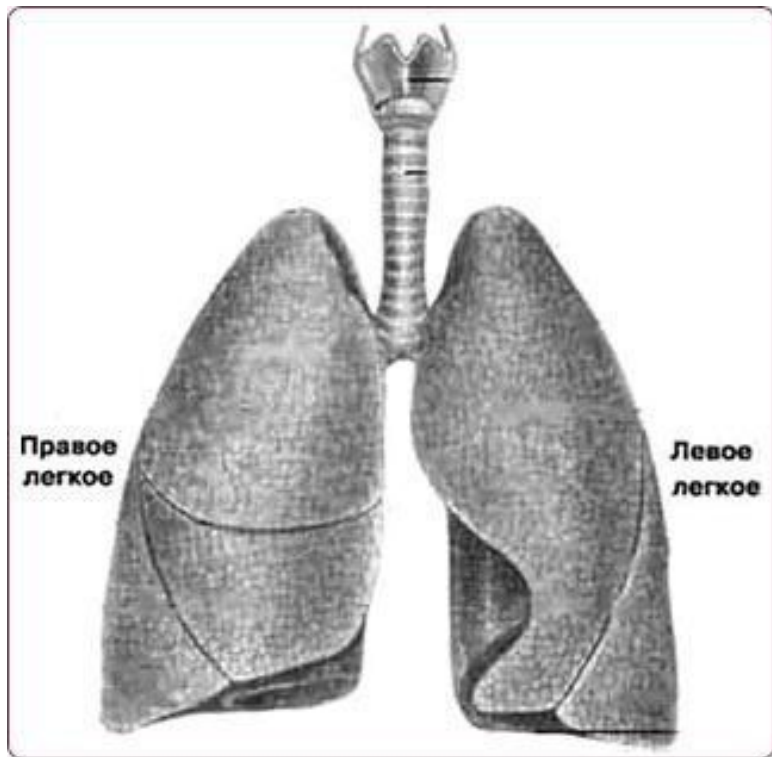


**Рис. 74.** Связь дыхания легких со стволом мозга

От вентиляции легких зависит работа второй ступени «ракеты».

Легкие делятся по своей высоте на несколько долей (правое легкое – на три, левое – на две) – рис. 75.





***Рис. 75.** Доли легкого*

Полноценная работа каждой доли легких и определяется гибкостью межреберных мышц, а значит, мягкостью соответствующих отделов грудной клетки.

Изменение анатомического строения грудной полости приводит к снижению подвижности ребер, нарушению де-

тельности межреберных мышц, ограничению дыхательной функции легких. А ведь дыхание, обеспечиваемое легкими, должно дойти до каждой клетки, которые ответственны за метаболизм – процесс обмена веществ и энергии.

Несмотря на зону растяжения легких, сама грудная клетка является зоной поперечного расширения – расширяясь при вдохе в стороны. Поэтому она имеет грудной кифоз и грудные железы.

Но только достаточная растяжка оптического коридора между первой и третьей ступенями становится залогом красивой груди и правильного изгиба грудного кифоза. Если энергия не дотягивается до уровня груди, значит, и легкие работают неполноценно.

На нашу голову давят силы гравитации. Каждое действие по законам физики рождает противодействие: Земля вновь отталкивает человека вверх, рождая силы антигравитации. Эти силы в свою очередь рождают силы левитации между всеми ступенями тела.

У человека такая восходящая волна поднимает жидкости, и в первую очередь лимфу. За счет этих сил дышат наши легкие, а растения поднимают по стволу воду. Поэтому когда исправно работает пищеварительный тракт, силы антигравитации позволяют человеку легко подпрыгивать. Это можно видеть и по детям. Прыжки помогают работе лимфы, которая очищает организм, и делают его легче, поддерживая систему левитации между ступенями нашей «ракеты».

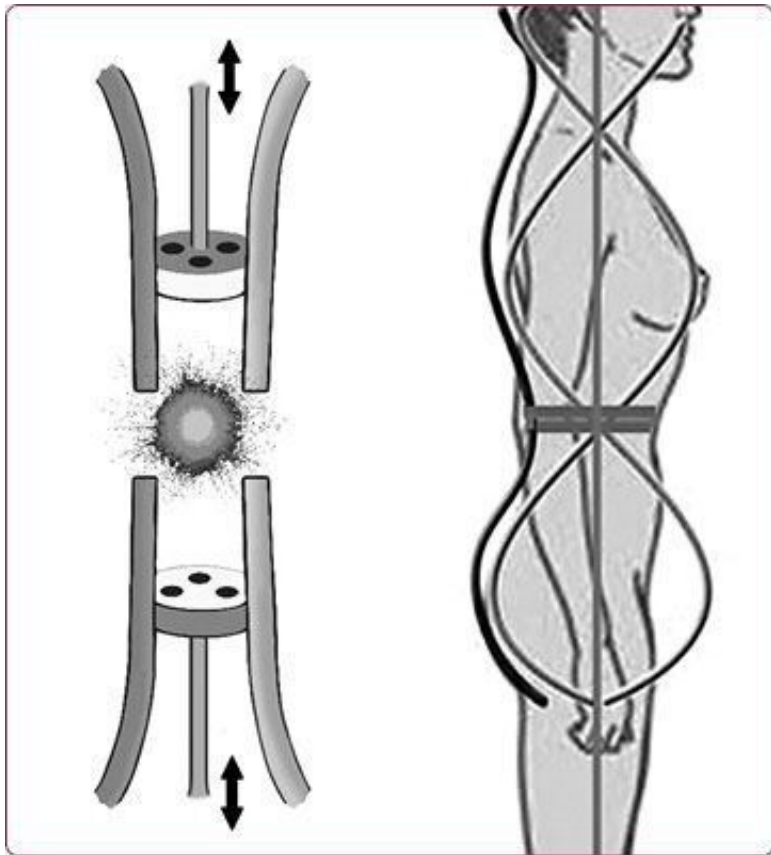
Так что если органы опустились, в первую очередь виноваты не связки, а снижение мощности электромагнитного поля.

Благодаря ему все органы висят и левитируют в пространстве. Именно левитируют, находясь на невидимых магнитных блюдечках – диафрагмах тела (рис. 61).

Наши органы находятся в невесомости благодаря тому, что наше тело растягивается между Небом и Землей.

А растягивает его поршень насоса, который находится в центре тела (рис. 57).

Двигаясь вертикально, этот двойной поршень помогает магнитному полю заворачиваться вокруг нас спиральными потоками (рис. 76). Как будто мы заворачиваемся во внутреннее одеяло, которое стремится вверх, вытягивая нас за собой.



*Рис. 76. Двойной поршень*

Между двумя поршнями формируется зона вакуумной растяжки, растягивающая оба «сосуда» в направлениях друг от друга. В этом месте между ступенями «ракеты» всегда

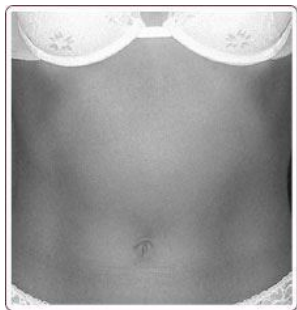
идут процессы холодного термояда.

Тем же вакуумом – силами адгезии (по-другому называемыми силами «трения скольжения» и Ван-дер-Ваальса) – поднимаются торнадо и вода по стволу дерева. Эти силы, обеспечивающие сцепление поверхностей, помогают легким дышать, а клеткам скользить внутри кровеносных сосудов.

Грудобрюшная диафрагма, через которую проходят сосуды, по которым циркулирует лимфа, артериальная и венозная кровь, работает за счет вакуума, который как бы прочищает их.

Этот вакуум тянет жидкости за собой и опускает их вниз, пропуская под напором через отверстия, предназначенные для их прохода. Нижние жидкости должны просачиваться через эти отверстия вверх, а верхние опускаться.

Отек солнечного сплетения (рис. 77 слева) всегда является показателем некорректного дыхания.



**Рис. 77.** Отекшее солнечное сплетение (слева) и белая ли-

ния (справа)

Когда солнечное сплетение начинает выглядеть объемным и отечным, с отсутствующей белой линией живота, как «курдюк», это говорит о наличии сосудисто-мышечного гипертонуса в ГБД, препятствующего току энергии и воды (крови и лимфы). Жидкости в этом случае не циркулируют свободно внутри тела – открывшаяся наружу «пасть» хочет кушать, она заливается лимфой и наполняется жиром.

Человек и животные получают энергию за счет окисления органических соединений, поступающих с пищей. Биологическое окисление веществ – это, по сути, медленное горение. Если сгорание происходит не до конца, оставшаяся энергия застаивается, становясь «пробкой», рождающей застой жидкости. Неотработанная энергия в виде излишней жидкости (которая насыщается энергией некорректно идущих процессов холодного термояда) скапливается над этим блоком, приводя к отеку и выпиранию солнечного сплетения.

Это явление присуще практически 90 % женщин, независимо от их весовой категории. Редко у кого можно увидеть красивую белую линию (рис. 63), начинающуюся от мечевидного отростка в центре подреберья.

Почему я акцентировала внимание на белой линии именно женщин? Потому что из-за более широкого таза, который у женщин расположен ниже, чем у мужчин, у них на 2–3 см

ниже и центр тяжести.

Поэтому и растягивать белую линию, и подтягивать диафрагму женщинам легче, даже в отсутствии накачанных мышц брюшного пресса. И при таком подарке природы они часто выпячивают живот с какой-то гордостью, как будто беременны двойней. Это не только очень некрасиво, но и вредно. Смещается центр тяжести, возрастает нагрузка на суставы, замедляется обмен веществ.

Пока грудобрюшная диафрагма выполняет свою работу по производству вакуума, все в организме идет по плану. К сожалению, подавляющее большинство людей не используют на 100 % то, что было прописано в отношении с их природой, обходясь частичным дыханием. И вам будет сложно выстроить осанку, если вы не научитесь правильно дышать. Можно сказать, что именно неправильным дыханием очерчены все наши деформации. Они закладываются в нас еще пренатально, дыханием матери в ее утробе, по сути, и представляя собой нашу карму, которую мы отбываем своими болезнями.

Основным приемом для отработки дыхания является прием «Постуральная коррекция».

## Три ступени тела



Диафрагма имеет «парашютное» строение для того, что-



бы обеспечивать полет верхней половины тела. Не будет сделан полноценный выдох диафрагмой – не начнется полноценный вдох легкими. Горизонтальная работа «парусов» легких во многом обязана процессам, идущим в ЖКТ, благодаря энергии которых верхняя часть тела получает импульс, чтобы скользить по касательной к Земле, как кайтсерфингист по снегу или как парусник по воде, помогая в передвижении конечностям первой ступени (рис. 78).



*Рис. 78. «Паруса» легких*

Наш «парус» грудной клетки несет нас по Земле не абы куда, а по «прописанному» нам маршруту. И просчитывает его «компьютер» – третья ступень «ракеты» – головной мозг. Благодаря своей связке с сознанием, висящим над ним в пространстве, он начинает отрабатывать предначертанный нам Путь. Только сознание, подхватывающее мозг, способно взлетать к звездам, чтобы видеть перспективу и цель, к которой мы идем. Если мы ставим перед собой неадекватные

нашим возможностям амбициозные задачи, наше сознание будет не в состоянии увидеть их отклик в перспективе времени, и мы наверняка проиграем. А время, как вы знаете, считается четвертым измерением в системе «ракеты» тела – той целью, к которой она стремится.

Все отмечают гордую осанку горцев, которую они сохраняют даже в преклонном возрасте. А вместе с ней и здоровье, долголетие и мудрость мышления.

А все потому, что выстроенность их тел по принципу ракеты обеспечивает им здоровье сознания.

Обратите внимание, как утончается «ракета» нашего тела, становясь с высотой все более энергетически тонкой, постепенно переходя к невидимому сознанию. Оно имеет лишь гравитационную природу, а потому и лишено материи, которая способна заполнять только электромагнитные матрицы.

Тело строится снизу, поэтому его фундамент (нижняя половина тела) наиболее материален по отношению к верхней половине. Вторая ступень нашей «ракеты» выступает зоной растяжки между первой и третьей и потому более «легкая». Наши легкие действительно легкие. Если их положить на воду, они будут держаться на воде, тогда как остальные органы утонут. Легкие и есть аналог рыбьего пузыря.

Третья ступень – голова – имеет еще более тонкую природу. Поэтому так отличается строение скелетных мышц от мимических, последние более тонки, чувствительны и ранимы и потому в первую очередь реагируют на эмоции.

Именно работа третьей ступени определяет уровень нашей творческой и психологической активности. Потому что дышит наш мозг, дыхание которого осуществляется продолговатым мозгом (рис. 73).

Легкие и грудобрюшная диафрагма – это горизонтальные и вертикальные «паруса», без которых «ракета» нашего тела не смогла бы взлетать, обуславливая полет третьей ступени – головы – и обеспечивая связь мозга и тела, правильную работу ЦНС.

Раз у «ракеты» нашего тела есть ступени, значит, и дыхание по ней идет поступенчато.

Как сказал Архимед: «Дайте мне точку опоры, и я переверну весь мир». Таким рычагом для каждой ступени всегда становится нижняя ступень. Точь-в-точь как у ракеты или у самолета, которые для полета должны отталкиваться от воздуха. Поэтому когда на вдохе опускается диафрагма, одновременно вытягиваются вверх вторая и третья ступени. Третья ступень в свою очередь отталкивается от второй: шея вытягивается вверх, как выдвижная система телескопа, подсоединяя сознание к высшим сферам.

Это легко показать на простом примере. Чтобы вытянуть шею, вам надо взяться за плечи и, оттягивая их вниз, тянуться вверх макушкой головы. Или, упершись в бедра, попробуйте тянуть вторую ступень вверх.

То же самое можно продемонстрировать на примере глубокого выдоха. Если вы, сидя, постараетесь с силой вытолк-

нута из легких весь воздух, вам придется найти точку опоры, чтобы тело не вылетело вперед вслед за вашим выдохом. Для этого вам придется «заземлиться» нижней половиной тела, мышцы которой напрягутся в движении вниз. Иначе вам не удастся подтянуть максимально вверх диафрагму и выдох окажется холостым. А чтобы вдох смог опустить ГБД вниз, верхняя половина тела должно тянуться вверх.

**Растяжка тела и в том и другом случае делится пополам, верхняя половина тела идет вверх, нижняя – вниз, что и запускает движение потоков в противоположных направлениях.** Это поддерживает длину белой линии живота (рис. 63).

Ведь в момент, когда вдох раскрывает грудную клетку, диафрагма опускается вниз к первой ступени тела, белая линия живота и срединная тоже начинают растягиваться. То есть и при вдохе, и при выдохе тело растягивается. Разница лишь в том, что в одном случае оттягивается нижняя половина тела, а в другом – наоборот, верхняя.

«Полет» второй ступени тела запускается процессом холодного термояда, идущим в ЖКТ. Именно он отталкивает вниз нижнюю ступень тела и приподнимает верхнюю, что дает возможность грудной клетке расширяться, а легким – дышать.

Взлеты и посадки верхней половины тела обеспечивают процессы термоядерного синтеза и «парашют» грудобрюшной диафрагмы.

Стоит обменным реакциям замедлиться, как позвоночник начинает укорачиваться, белая линия живота – спазмироваться, грудная клетка оседает, меняет свою конфигурацию, расширяется, становится уплощенной.

Сидячий образ жизни приводит к тому, что верхняя часть тела начинает опадать, зажимая собой жизненно важные органы: печень, поджелудочную железу, селезенку, – которые начинают работать с меньшей эффективностью, замедляя обмен веществ.

Растяжку между двумя половинами тела характеризует длина срединной и белой линий вплоть до точки подреберья. К этим линиям притягиваются все фасции внутренних органов.

Шея выступает мостиком между головой и телом. Зона растяжения между ними определяется длиной шеи, с зоной левитации в которой связаны процессы, протекающие в щитовидной железе.

С точки зрения науки фенотипологии, изучающей связь внешности с физиологией и биологией, длинная шея человека говорит о его стрессоустойчивости, инициативности, легкости на подъем. Такой человек хорошо приспосабливается к изменению жизненных ситуаций, легче принимает новшества, у него меньше консерватизма. Объясняется это длиной артерий, питающих мозг: пока информация с кровью доходит до мозга, проходя по длинным артериям, она «смягчается» буферными системами крови.

Поэтому люди с короткой шеей (рис. 79) и, соответственно, с короткими артериями более расположены к инфарктам и инсультам, у них меньшая устойчивость к стрессу.



***Рис. 79. Короткая шея***

Их склонность к оседлому, сидячему образу жизни обусловлена интуитивным желанием обезопасить себя от излишних стрессов, связанных с поступлением в мозг новой информации. Но как всегда дело не только в самой длине

сосудов и пути прохождения импульса, а в том, что это и есть зона растяжения. В этих местах на границах двух сред (в данном случае двух ступеней тела) происходят все энергетические реакции, позволяющие быстрее свести все процессы к консенсусу – погасить «возникший пожар» за счет работы буферных систем.

Все знают, что хорошая осанка помогает сохранить здоровье как минимум за счет того, что уменьшает нагрузку на позвоночник, облегчает работу центральной нервной системы и обеспечивает правильную иннервацию всех органов. Именно правильная осанка отвечает за процесс клеточного деления, а значит, и биологического старения. Этой теме посвящен раздел **«Х-хромосома тела»**, которая будет далее. Несколько подробнее я объясняла это момент в книге «Геометрия дыхания».

## Прокатка тела

При сохранении правильной осанки, которая соответствует гравитационной вертикали, мы все время находимся в этих потоках. И только в этом случае по позвоночнику будет идти корректный электрический ток, а магнитное поле будет выстраиваться по отношению к нему под углом в 90 градусов, выступая магнитными руками, вернее, магнитными тарелочками (диафрагмами), которые и удерживают на весу наши органы, помогая связкам (рис. 45).

Конечно, чисто физически они поддерживаются связками, но, если бы не было магнитного поля, все наши органы давно бы обвисли и опустились вниз в тазовое дно под действием силы гравитации. Что собственно и происходит с возрастом, когда силы антигравитации слабеют.

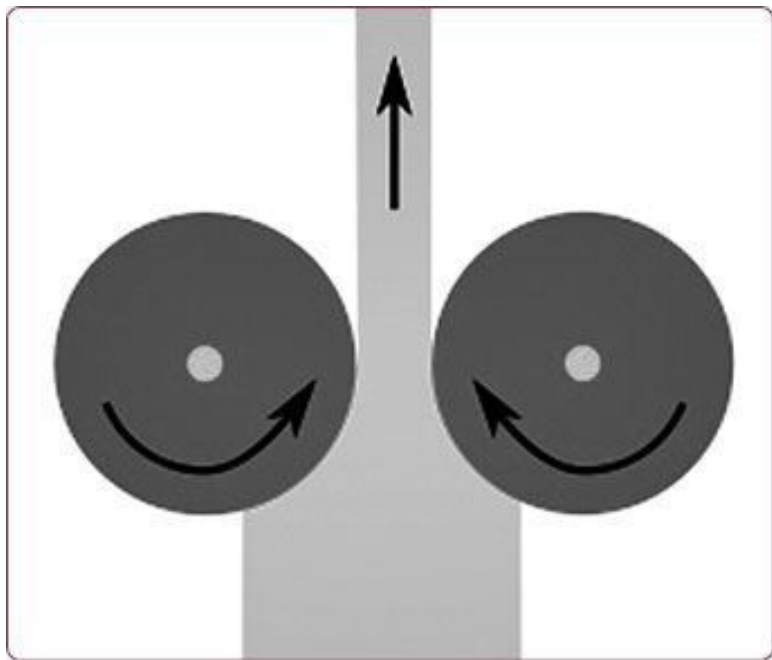
Как только мы сутулимся и не вписываемся в потоки, наши внутренние органы начинают падать вниз. Конечно, в первое время связки стараются их удержать, однако их силы, не поддерживаемые электромагнитным полем, не вечны, как и любой механизм, – у каждого есть свой срок эксплуатации. Поэтому не стоит удивляться появлению спаечных процессов в кишечнике и различным проблемам внутренних органов.

При надлежащем уходе любой механизм служит максимально долго. Предположим, что при условии правильной эксплуатации наш организм рассчитан на 120 лет жизни. Эту правильную эксплуатацию человеку обеспечивает нахождение в геометрии гравитационно-электромагнитной матрицы. Это позволяет нам, как и стволу дерева, питаться потоками солнечной и земной энергий, облегчает нагрузку сил гравитации, дает организму энергию для верной службы. Как только вы выбиваетесь из потоков, у вас уже в 30 лет начинаются проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

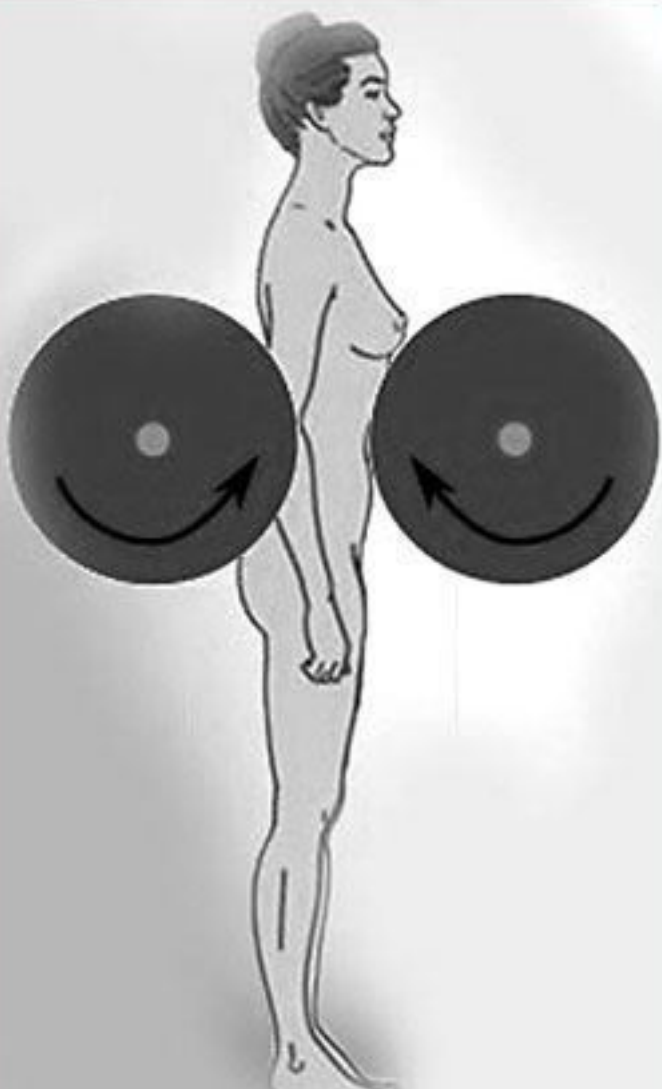
Мы прыгаем, ходим, бегаем, оттягивая свои кишки вниз к земле. И наши внутренние органы уже давно бы опустились, притягиваясь к земле силой гравитации и нашей физической



нагрузкой. А тем не менее организм сопротивляется – его поддерживает в вертикали баланс магнитного поля.

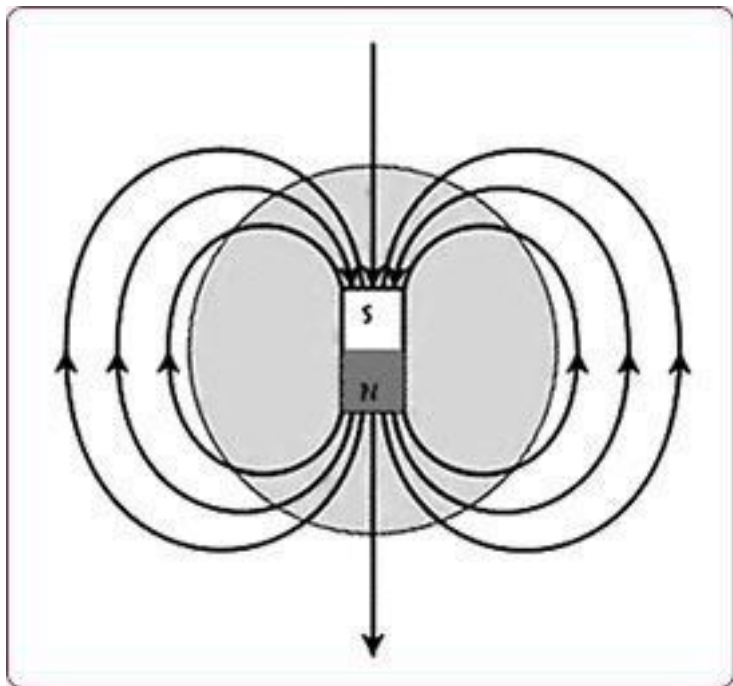


*Рис. 80. Прокат металла между валками*



***Рис. 81. Магнитные «валки» нашего тела***

Мы вытягиваемся в вертикали гравитационного потока, как лист металла, который прокатывается в стане между двумя роликами (валками) (рис. 80, 81). Магнит тела человека – это проводник, вокруг которого, как в обычном техническом магните, двумя ноликами распространяется магнитное поле (рис. 82).



***Рис. 82. Магнитное поле магнита***

Два валка, прокатывающие ленту транспортера нашего «костюмчика» по передней и задней поверхностям тела (рис. 20), и являются двумя ноликами магнитного поля (рис. 82). Эти ролики вытягивают в вертикали магнит тела человека (рис. 59), копируя схему торнадо (рис. 58).

Они находятся на фасциальном транспортере тела, как два ведра на коромысле (рис. 83).

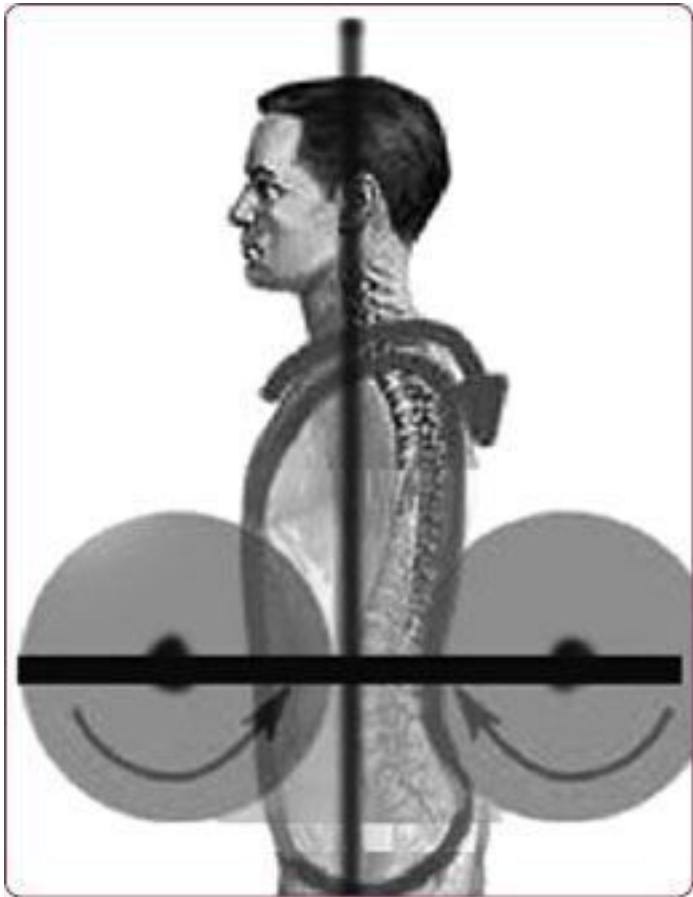


*Рис. 83. Коромысло*

Этот транспортер и обеспечивает движение фасций по са-

гиттальной восьмерке тела (рис. 52). Он прокатывается по передней и задней поверхностям тела, а в мозге – по мозговым оболочкам: от переносицы на затылочную область.

Пока существует баланс между этими роликами, человек сохраняет правильную статику. Он не заваливается назад и не падает вперед.



**Рис. 84.** *Баланс коромысла нашего тела в сагиттальной плоскости*

Когда задний ролик закатывается на спину, формируя

холку, а передний, теряя мощность, сползает по животу вниз, оттягивая вниз органы, вы скукоживаетесь, как будто у вас на спине лежит мешок, такой же, как у Деда Мороза (рис. 85).



Рис 85. Дед Мороз

Срабатывает возрастная программа сворачивания тела в «зародыш» под тяжестью груза прошлых лет – прошлого за нашими плечами становится больше, чем будущего, находящегося в нашем животе. Ведь слово «живот» в переводе со многих языков означает «жизнь». Время жизни сворачивается, как ежик (рис. 16). И тогда прошлое своей тяжестью

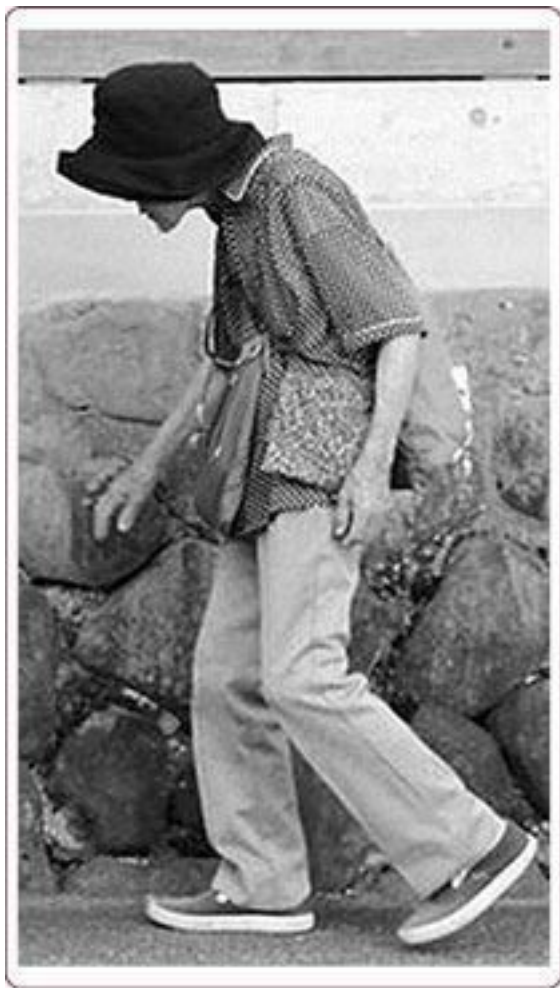


давит нам на плечи мешком Деда Мороза.



*Рис. 86. Плод человека*

Силы гравитации, которые скручивали нас в зародыш в утробе матери (рис. 86), превращают нас в старичков, сгибая в бараний рог и к старости (рис. 87).



*Рис. 87. Возрастная сутулость*

Собственно, это прошлое может быть не только возрастным, но и кармическим, а также результатом стрессов.

Многие пренатальные проблемы, которые ребенок наследует с биомеханикой матери, можно назвать кармическими, передающимися по женской линии. После нашего рождения она начинает падать на нас с Небес силой гравитации, притягиваясь резонансно к «своим» органам.

Пока наша осанка вписывается в гравитационный поток, силы тяжести минимизируются, а наши внутренние органы находятся в полном порядке.

Подобное коромысло, или штанга, перекидывается через нас и по боковым поверхностям тела – блюдут этот баланс через вестибулярный аппарат два полушария мозга (рис. 88).



***Рис. 88. Равновесие тела***

Если вы припадете на одну ногу, штангу начнет перекашивать и ваше тело застынет в боковом латеральном наклоне.

В том случае если у вас еще остаются силы, вы будете прилагать компенсационные усилия, чтобы перетянуть штангу на другую сторону, отклоняясь головой (рис. 89).



*Рис. 89. Потеря баланса*

В первом случае ваши деформации пойдут по одной стороне тела, во втором – перекрестно.

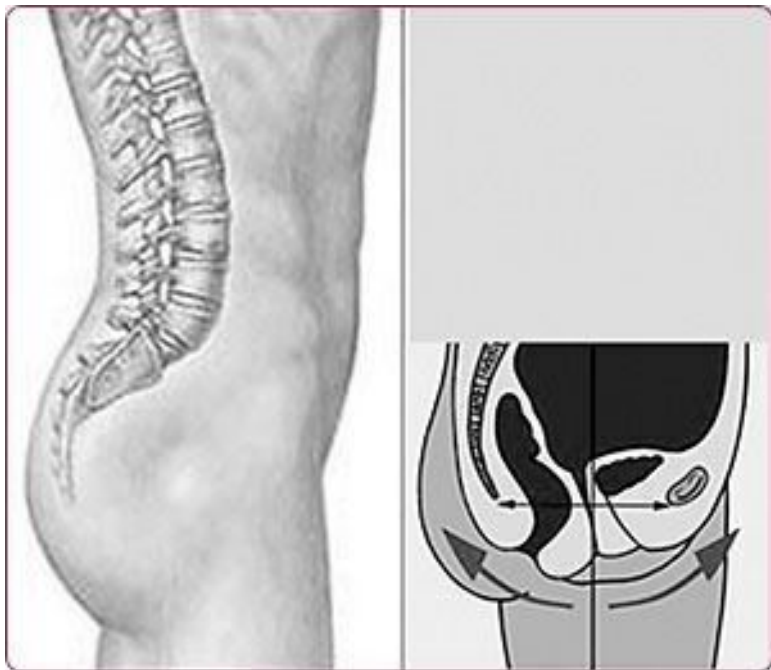
Протестируйте себя.

Проведите на своей фотографии горизонтальную линию относительно плеч и кистей рук. И скорее всего, вы увидите,

что одна ваша рука находится ниже другой, как и одно плечо выше другого. Работать с этими проблемами начинайте после прочтения темы «Синдром опорной ноги».

## Первая ступень «ракеты»

В норме мышцы, наклоняющие таз вперед, и мышцы, наклоняющие таз назад, сбалансированы (рис. 90).



***Рис. 90. Нормальное положение таза***

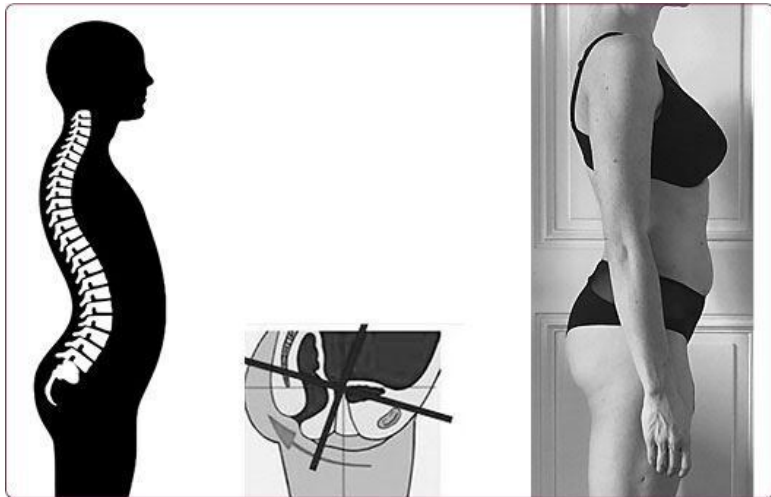
Лонную кость и крестец можно представить двумя выпуклыми линзами, направленными друг на друга. Если осанка эталонная, сечение тазовой диафрагмы проходит через них горизонтально (рис. 61).

Между этими двумя «линзами» и находится тазовое дно, мышцы которого, как гамак, поддерживают органы малого таза.

Чтобы «гамак» не проваливался, необходимо отслеживать правильное положение таза и его конфигурацию.

На рис. 62, показывающем сутулую осанку, мы видим, как наклонена тазовая диафрагма.

Такая деформация всегда сопровождается опрокидыванием таза (рис. 91).



*Рис. 91. Опрокидывание таза вперед крыльями таза*

Это заставляет живот вываливаться из-за возникающего гиперлордоза поясничного отдела, который всегда способствует перегрузке тазобедренных суставов и дистрофическому поражению нижних поясничных дисков.

Чтобы понять, опрокидывается ли ваш таз, возьмите свою фотографию и проведите линию тазовой диафрагмы по уровню своих трусов или брюк – чаще всего она довольно четко показывает, насколько это выражено.

Нечто подобное происходит при беременности: из-за веса плода положение таза меняется, и он точно так же опрокидывается вперед.



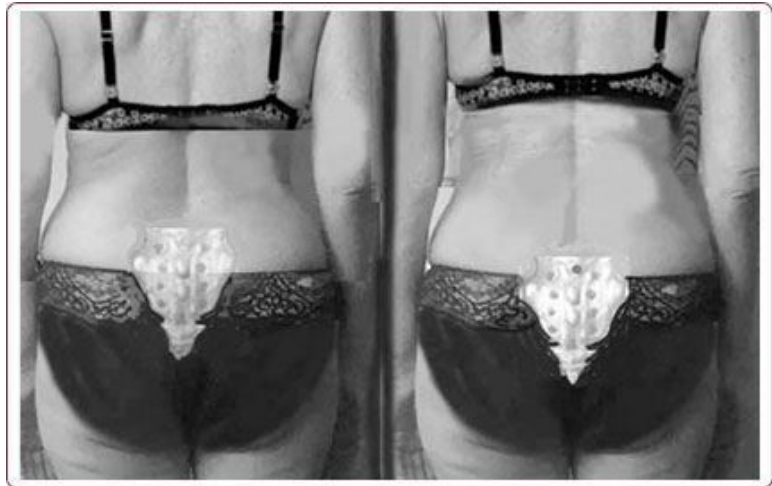
Вне беременности такая деформация встречается часто у астеничных субъектов: слабость мышц живота приводит к усилению всех изгибов позвоночника, когда избыточный лордоз поясницы компенсируется избыточным кифозом.



*Рис. 92. Нормальное положение крестца*

Как только с возрастом задняя поверхность «костюмчика» начинает тянуться вверх, крестец ползет за ней. В своем стремлении подняться он способен заползать буквально на поясницу, приводя к спазмированию позвонков (рис. 93).

Опознать некорректно подтянувшийся вверх крестец можно по очень короткому расстоянию между лифчиком и трусами (рис. 93).



**Рис. 93.** Слишком высокая постановка крестца (слева) и правильная постановка (справа)

Правильная постановка крестца значительно бы удлинит

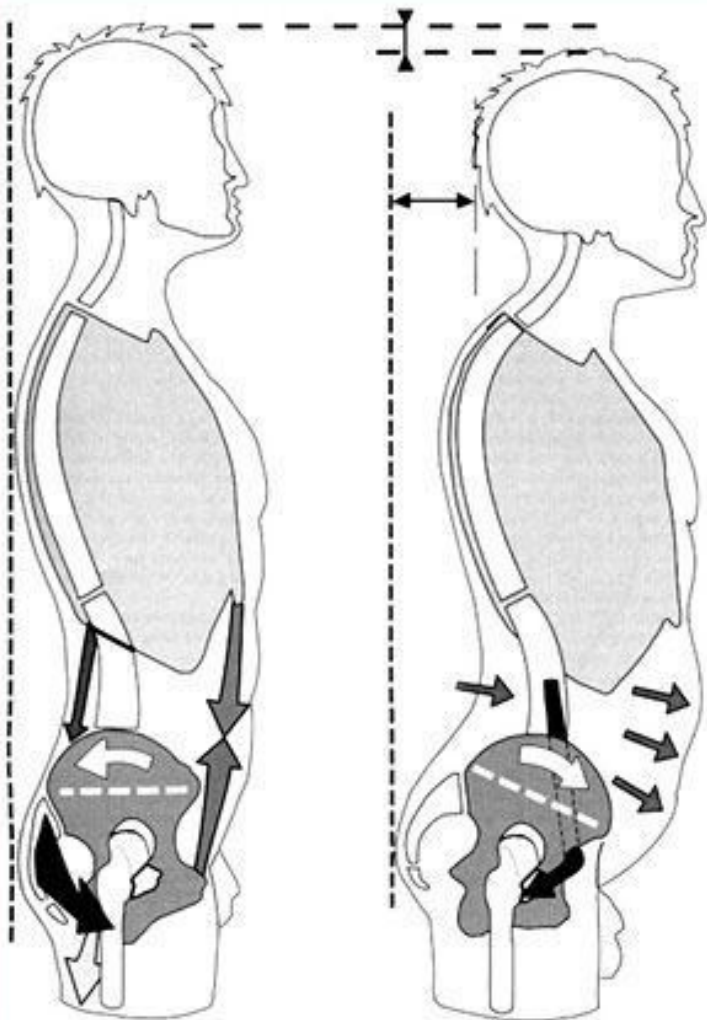
спину, что стало бы заметно и на виде сбоку и по спине.

Когда таз опрокидывается, лобок откидывается наружу, как бардачок в машине, в результате становясь подставкой для живота, который начинает наливаться водой и выпирать даже у людей, не имеющих лишнего веса (рис. 94).



***Рис. 94.** Опрокидывание лобка*

Вместе с лобком (лонной костью) опрокидываются вперед и вниз подвздошные кости таза (рис. 95).



***Рис. 95. Опрокидывание таза***

Живот в этом случае наливается жидкостью, точь-в-точь как если бы его наполняла вода из перевернутого банного тазика. Таким тазом и становится наш собственный таз (рис. 96).



**Рис. 96.** «Тазик»

Только из тела воде некуда выливаться, поэтому она будет накапливаться в животе. Естественно, живот будет отекать, увеличиваясь в объеме.

Вот почему невозможно убрать выступающий живот, не поставив на место таз и не ликвидировав гиперлордоз поясницы.

Поясничный гиперлордоз всегда провоцирует рост живота, который, увеличиваясь, в свою очередь усиливает и гиперлордоз. Эту связь мы видим при похудении: гиперлордоз уменьшился (рис. 97).



**Рис. 97.** Уменьшение поясничного гиперлордоза при уменьшении живота

Стремление задней поверхности «костюмчика» тянуться вверх рано или поздно приведет к росту холки и компенсаторному появлению сутулости. Обычно это происходит с возрастом, поэтому рост холки и стягивание промежности



кзади часто сочетаются. Многие медики из-за этого так и называют «холку» – «климактерический горбик».

Хотя, как я уже говорила, наш транспортер (рис. 20), перекидываясь через голову (рис. 21), может тормозить в любом месте, приводя к спазму позвонков по всему ходу фасциальной ленты.

Надеюсь, вы уже поняли, что молодость зиждется не только на гладкой коже. Возраст читается в осанке, в горбике на холке, в старческой походке. Чтобы с вас считали ваши годы, не надо ждать, когда вам исполнится 70 лет. Все сканируется нашим подсознанием гораздо раньше. К сожалению, мы редко видим себя со стороны.

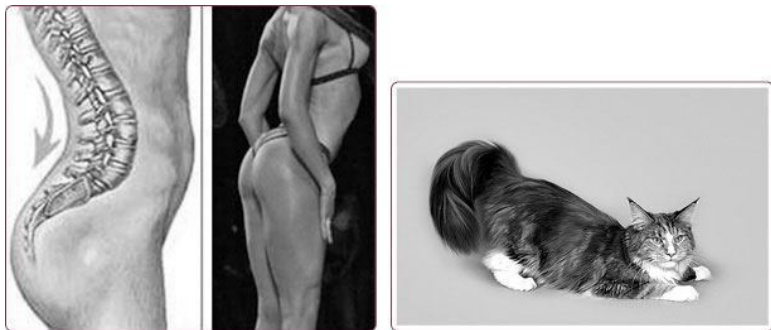
А ведь когда задняя поверхность тела тянется вверх, подчиняясь вашему неудержимому желанию выглядеть сексуально, передняя в это время ползет вниз. Заканчивается передняя поверхность тела – на лице, поэтому лицо тянется вниз вслед за вашим животом, зоной декольте и шеей. Голова наклоняется, овал и носогубки обвисают, наполняясь водой. Брови ползут вниз вместе с верхними веками. Картина маслом.

Поясничный и шейный отделы характеризуются одинаковым изгибом – физиологическим лордозом, поэтому зачастую и страдают схожими деформациями. Увеличение физиологического лордоза или его спрямление в одном отделе отражается на его собрате.

На рис. 91 показано компенсаторное сочетание избыточ-

ных грудного кифоза и поясничного лордоза. Однако они могут настичь вас и по одиночке. И таких случаев хоть отбавляй. Одним из них является искусственное усиление поясничного лордоза. Я назвала это «кошачьим синдромом».

В стремлении продемонстрировать свою сексуальность молодые женщины начинают оттопыривать зад (рис. 98).



**Рис. 98.** Гиперлордоз поясничного отдела – прогнутая поясница

Видимо, именно эта поза кошки, завлекающей кота (рис. 98 справа), кажется самым действенным способом для глупых девушек и молодых женщин для того, чтобы привлечь противоположный пол.

Привлечь-то они скорее всего привлекут, вопрос в том, стоит ли платить своим здоровьем за мимолетное желание, выгнувшись в пояснице, продемонстрировать красоту и вы-

пуклость своих ягодниц?

Ведь от поясничного отдела позвоночника иннервируются все тазовые органы и ноги. Гиперлордоз поясницы всегда ведет к защемлению позвонков и болям в спазмированной пояснице. Тазобедренные суставы, оказавшиеся в такой беде, начнут деградировать. Впоследствии это может привести к болям в ногах и даже к операции по замене суставов.

Но если вас такое будущее не пугает, подумайте о том, что в долгосрочной перспективе ваша попытка усилить сексуальность может обернуться потерей либидо. Когда задняя поверхность «костюмчика» тянется вверх, она тащит за собой не только поясницу и крестец, но и промежность, стягивая ее из правильного положения на гравитационной оси кзади. А лобково-копчиковая мышца теряет свой тонус из-за опускания лобка.

Здоровье уrogenитальной системы человека напрямую связано с физиологическим тонусом мышц тазового дна и правильным положением костей таза: лобково-копчиковую мышцу иннервирует тазовый внутренний нерв, ответвление которого соединяет нижнюю часть позвоночника с маткой и мочевым пузырем у женщин, а у мужчин – с простатой и мочевым пузырем.

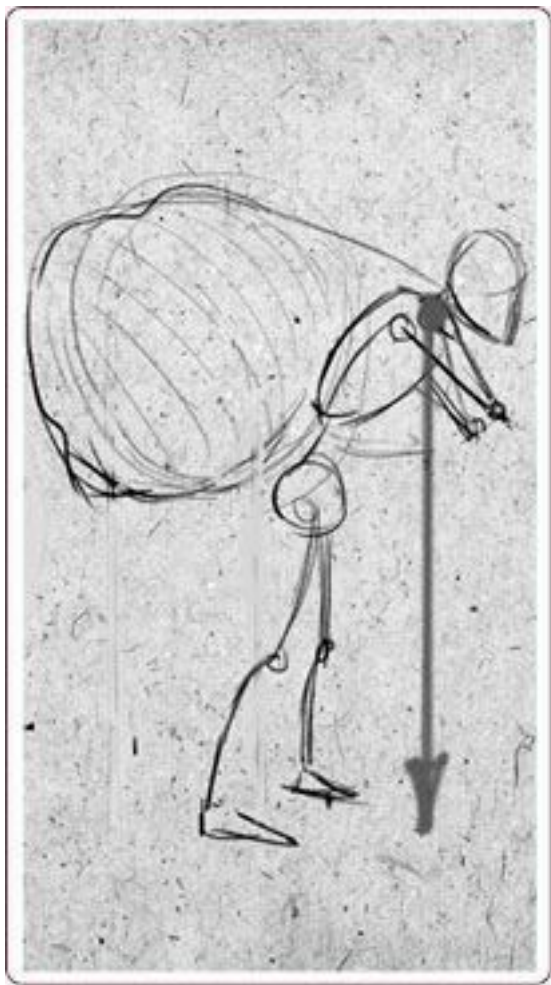
Если вы прогибаетесь в пояснице только в «особых случаях», не обольщайтесь – у вас все равно вырабатывается двигательный стереотип. Все мышцы и фасции очень быстро подстраиваются под новое положение тела. Поэтому, при-

выкнув оттопыривать зад, вы не сможете отказаться от этой привычки.

Рано или поздно вслед за опрокидыванием таза начнут опрокидываться вниз и верхние сегменты тела. И если вы будете упорно «отклячивать» таз, «протечки» в виде энуреза (недержания мочи) неизбежны.

Посмотрим на физику этого явления.

Сутулый человек выглядит так, как будто он тащит на спине невидимый мешок Деда Мороза или с его шеи свисает на веревке виртуальная гиря (рис. 99), которая оттягивает вниз кольцо первых ребер, начинающихся на верхушке грудины.



*Рис. 99. Человек под тяжестью груза на спине*

Наиболее просто наше тело можно представить в виде банки консервов.

Первые ребра, к кольцу которых крепятся мышцы шеи, являются «крышей» этой баночки, а ее дном – тазовое дно (рис. 100).



*Рис. 100. «Бомбаж» тазового дна*

Содержимое нашей «консервной баночки» несжимаемо (как собственно и большинства реальных консервных банок), чем и объясняется существование артериального давления.

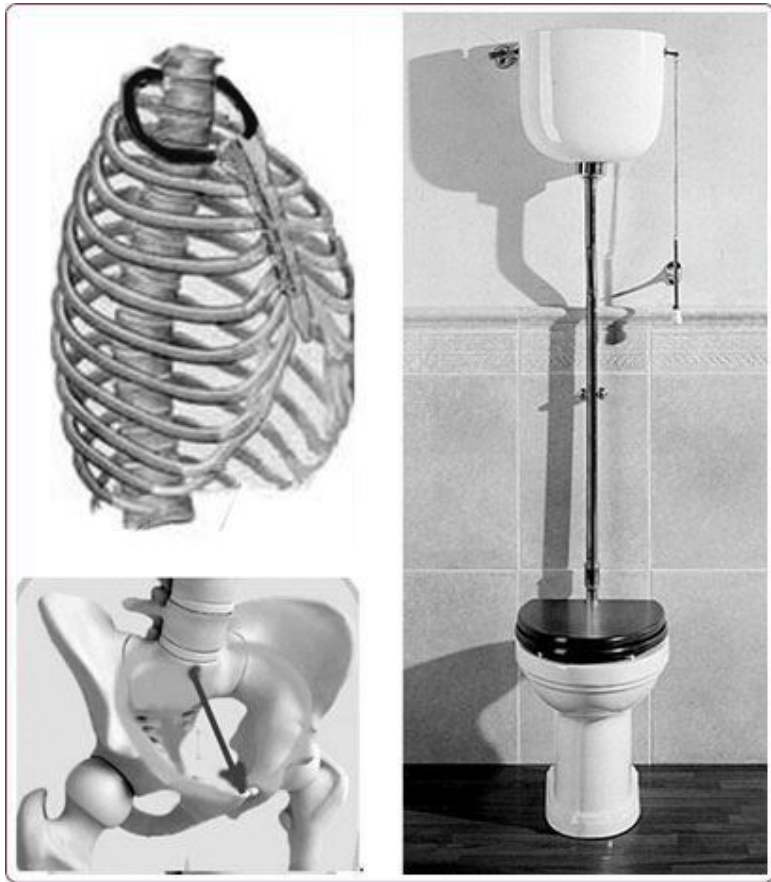
Начинкой (в виде томатного сока) нашей консервной банки выступает артериальная и венозная кровь.

Если вы увеличиваете давление на крышку банки, то дав-

ление и на ее дно будет увеличиваться. Начинается бомбаж, как у консервных банок. Если вы продавили крышку сверху, то дно, на которое воздействовало давление, выгнется. Так откидывается «дно» малого таза – лонная кость, становясь ступенькой для растущего от избытка жидкости живота, потерявшего опору (рис. 94).

А при увеличивающемся сверху давлении «дно» начинает протекать – появляется энурез.

За кольцом первых ребер опускается и грудина, а за ней по принципу «потяни за веревочку – дверь и откроется» отваливается, как вскрытая консервная крышка, и кольцо малого таза. В результате, как в унитазе конструкции прошлого века, начинает течь вода (рис. 101). Или протекать как топливо из бака.



*Рис. 101. «Протечка»*

Это становится особенно очевидным на вдохе, когда легкие расширяются и давление в них повышается. Стоит при



этом кашлянуть или чихнуть, страдающие энурезом это обнаружат сразу.

Такая проблема грозит больше женскому полу из-за слабости их мышечной системы и тяжести молочных желез. Поэтому передняя поверхность тела у женщин тянется вниз сильнее, чем у мужчин.

У многих женщин эта проблема начинается не только в климактерическом возрасте, но и после 30 лет, не позволяя им бегать и прыгать. Этот дефект настолько существенен, что женщины исправляют его хирургическим путем. Причиной такого недержания считалась (и считается по сей день) атрофия мышц тазового дна (детрузорно-сфинктерная диссинергия).

Для решения этой проблемы предлагались так называемые «упражнения Кегеля», способствующие укреплению этих мышц. Приходилось делать их месяцами с минимальным и весьма краткосрочным эффектом.

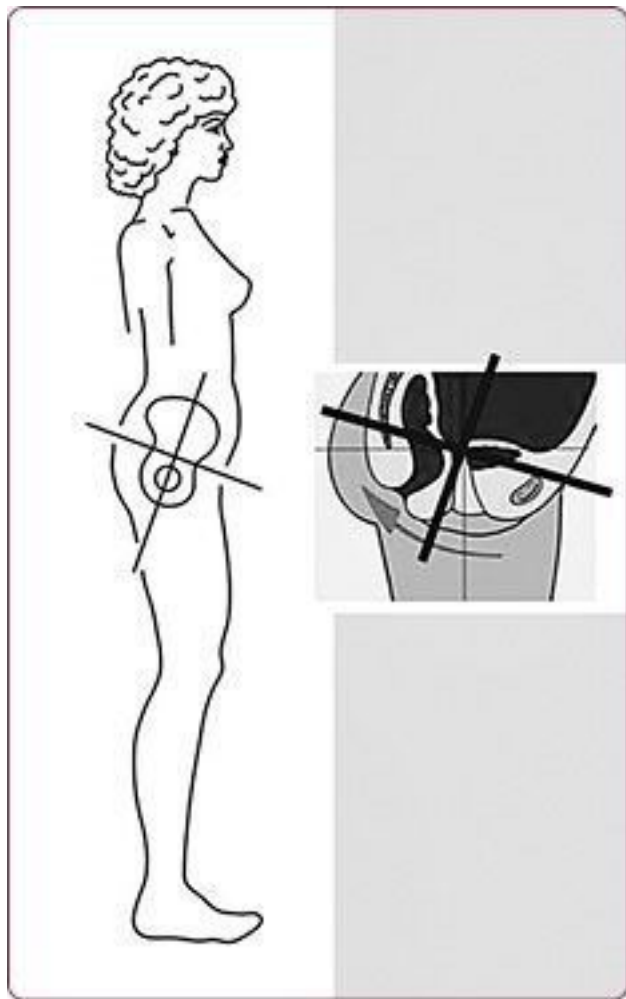
Хотя на самом деле проблема заключается не в атрофии мышц тазового дна, а в их дисбалансе, причиной которого является гипертонус некоторых мышц. Атрофия мышц – это всегда **следствие** разгула гипертонусов.

И решается эта проблема за несколько дней с помощью одного-единственного простого упражнения, которое я назвала «Кроликом» – гипертонус снимается и проблема решается за 3–10 дней, крайне редко за 20. Причем вы будете тратить на него времени не более 2 минут. А результат держится

годами. Оно не только позволит вам избавиться от энуреза, но и восстановит потенцию и регулярность менструального цикла. А заодно и подкачает ягодицы.

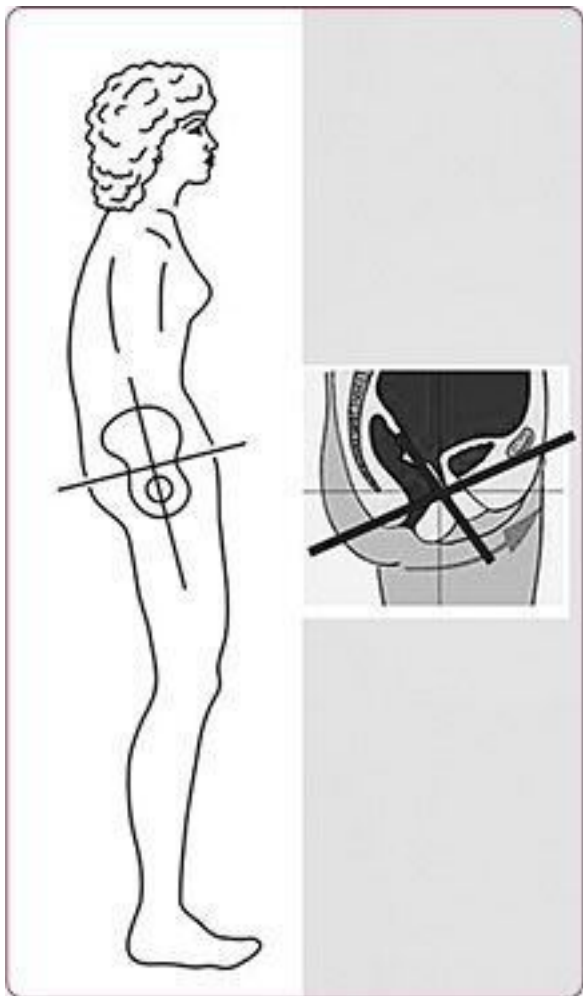
Так что вывод простой: если осела грудная клетка, ее состояние непременно отразится на состоянии тазового дна. Случится это может из-за дисбаланса «костюмчика», сутулости, поясничного гиперлордоза, постоянного пребывания в сидячей позе.

Чаще всего таз опрокидывается подвздошными костями вперед (рис. 102).



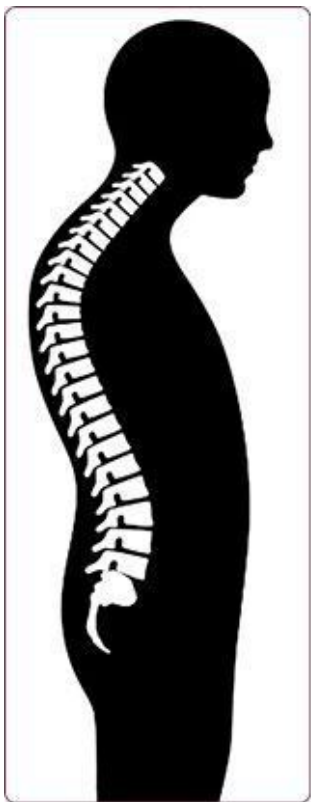
*Рис. 102. Опрокидывание таза вперед*

Но встречается и противоположная деформация – опрокидывания таза назад (рис. 103).



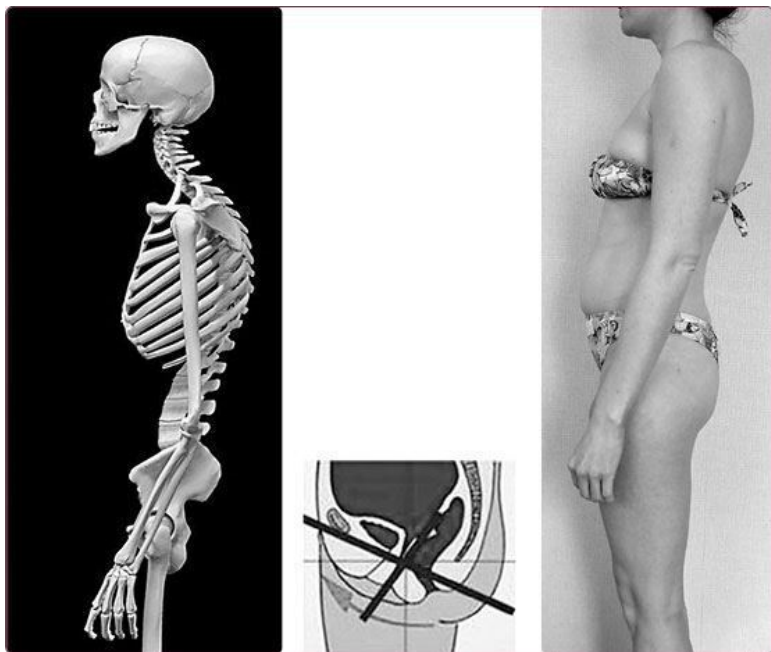
*Рис. 103. Опрокидывание таза назад*

И тут тоже возможны два варианта. Первый – это усиление сутулости (грудного кифоза) в отсутствии избыточного поясничного лордоза, то есть некомпенсаторная деформация (рис. 104).



**Рис. 104.** Усиление сутулости (грудного кифоза) при сглаженном поясничном лордозе

Второй вариант – когда опрокидывание таза назад компенсируется отклонением назад спины (рис. 105).



**Рис. 105.** Опрокидывание таза назад при падении назад спины

Причину этого легко представить на примере: человек,

несущий тяжелый таз с водой перед собой, должен отклониться назад, поскольку ноша тянет его вперед (рис. 106). Точка равновесия масс будет находиться на уровне стоп.



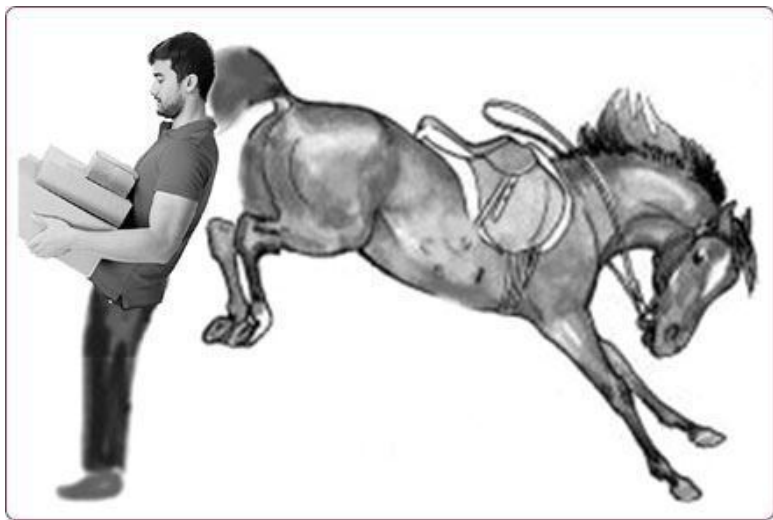
*Рис. 106. Равновесие при нагрузке на живот*



В обоих случаях таз опрокидывается назад, подворачиваясь копчиком вперед. В этом случае передняя поверхность тела находится выше задней.

Разница только в том, что в первом случае наклоняются головой вперед, а во втором – спиной назад, что можно изобразить как человека, прижимающего к груди и животу тяжелый груз.

Крестец в этом случае выглядит, как будто его лягнула копытом лошадь (рис. 107).



*Рис. 107. Деформация крестца от удара*

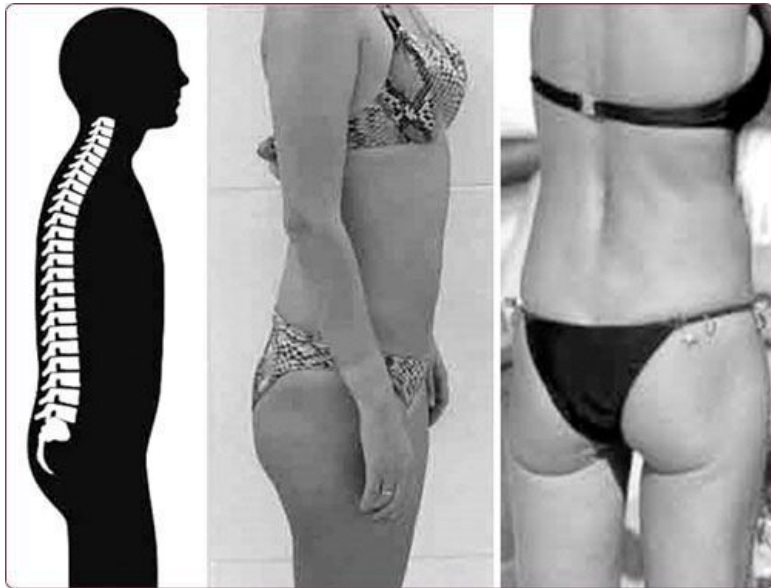
В результате человек поджимает под себя таз, как собачка

хвостик.

Чаще всего такая деформация появляется от сильного падения ребенка на крестец. А потом он все время живет в ожидании очередного удара, поджимая под себя «хвост», что всегда откладывается на психике.

Каждая деформация состоит из троицы: три вектора всегда сходятся в одну точку, которой и становится поза человека. Рассмотрим, к примеру, рис. 107: одна сила, пришедшая из прошлого, пинает тело копытом лошади в крестец (падением на него в детстве или пренатальными проблемами в утробе матери), вторая нагружает тело тяжестью, которую человек вынужден, следуя «карме» (результату пинка), таскать на груди, что он и делает в настоящем. А третья сила тащит человека за спину в его прошлое, желая, чтобы он исправил там свою деформацию. Из такой троицы сил и складывается психология, а значит, и судьба человека, записанная на его теле крупным «шрифтом».

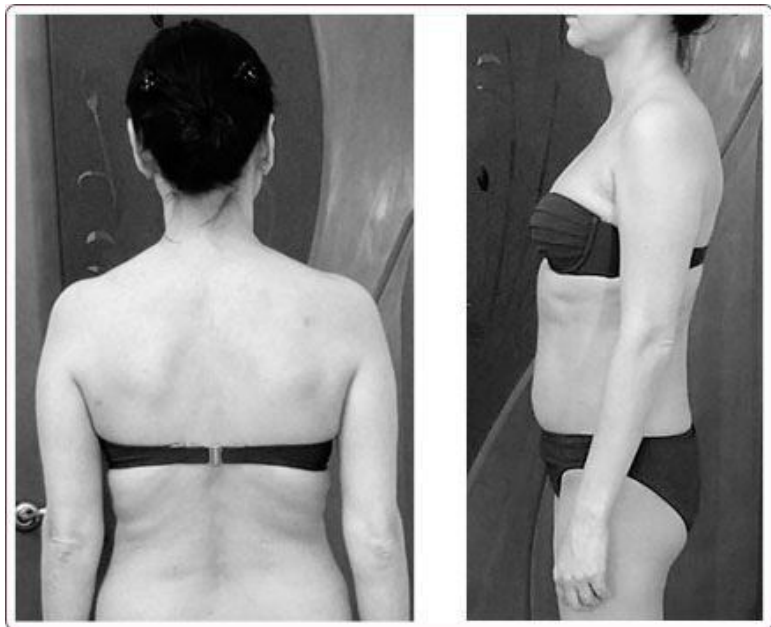
И еще одна деформация – это полное отсутствие всех позвоночных изгибов, их спрямление.



*Рис. 108. Уплотнение изгибов позвоночника*

Такое уплощение изгибов называется стеничным (рис. 108).

Вид избыточного поясничного лордоза вполне может быть иллюзией, созданной напряжением поперечно-остистых и других околопозвоночных мышц, приводящих к затягиванию позвоночника вглубь поясницы (рис. 109 слева). В то время как на поверку этот «провал» позвоночника (имеющий вид «пропила») может оказаться его спрямлением (рис. 108).



***Рис. 109. Иллюзия гиперлордоза на виде сзади***

Чтобы определить, какая у вас деформация, сфотографируйте себя в профиль и сравните с рисунками.

Вы можете сделать простой тест, прислонившись к стене (рис. 110).

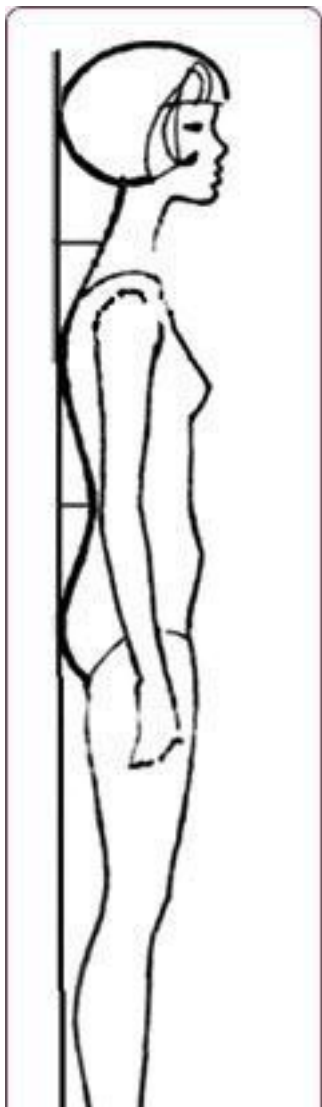


Рис 110. Тест на правильную осанку

# 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.