

Наталья ОСЬМИНИНА

Биоинженер, учредитель Центра
эстетической инженерии 4D Factory,
автор более 20 уникальных методик
само моделирования лица и шеи,
эксперт в области эстетической
реабилитации и естественного
омоложения

САМОМОДЕЛИРОВАНИЕ ТЕЛА И ЛИЦА

Система Осьмионика

Как обрести
красивую осанку

20

Лет использования
метода

17

Уникальных
приемов

4

Недели до первых
результатов



Звезда тренинга

Наталия Осьминина

**Самомоделирование тела и
лица. Система Осьмионика.
Как обрести красивую осанку**

«АСТ»

2017

УДК 613.495
ББК 51.204.1

Осьминина Н. Б.

Само моделирование тела и лица. Система Осьмионика.
Как обрести красивую осанку / Н. Б. Осьминина — «АСТ»,
2017 — (Звезда тренинга)

ISBN 978-5-17-096157-3

В этой книге дана уникальная информация о функционировании нашего тела. Прочитав ее, вы убедитесь в том, что невозможно добиться естественной молодости лица без выстраивания правильной осанки: лицо начинается с осанки точно так же, как театр начинается с вешалки. Книга показывает взаимосвязи лица и статики позвоночника с совершенно нового ракурса, открывая неожиданный, парадоксальный взгляд на организм человека. Вы узнаете о том, что: осанка влияет на состояние всего организма; тело человека сконструировано по принципу ракеты; геометрия тела связана с электромагнитными полями; различные асимметрии таза, кривизна ног, непропорциональные формы фигуры и проблемы с артериальным давлением подчиняются электромагнитным законам симметрии. В книге собрана подробная информация о причинах возрастных деформаций шейного отдела и всего позвоночника. В ней даны уникальные упражнения и приемы, которые помогут вам обрести красивую осанку, плоский живот, избавиться от сутулости, восстановить симметрию тела и положение таза, исправить кривизну ног, провести коррекцию мягких тканей, улучшить кровоснабжение лица, а главное – вернуть хорошее самочувствие, молодость и тонус своему организму. Все упражнения основаны на мягком растяжении, что исключает травмы при их выполнении и не требует специальной подготовки.

УДК 613.495

ББК 51.204.1

ISBN 978-5-17-096157-3

© Осъминина Н. Б., 2017

© АСТ, 2017

Содержание

Кремы	7
Мезотерапия	8
Ботокс	9
Инъекции гиалуроновой кислоты	10
Ультразвук, фото- и лазерные приборы	11
Пластическая операция	12
Шея	14
Гравитационная вертикаль	28
Геометрия тела	42
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Наталия Осьминина

Само моделирование тела и лица: система Осьмионика.

Как обрести красивую осанку

Иллюстрации в книге предоставлены автором

© Осьминина Н.

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Разговор о важности красивой осанки я начну издали — с темы ухода за кожей лица. Потому что, говоря словами С. Есенина: «Лицом к лицу лица не увидать, большое видится на расстояньи». И наша «молодость» — это действительно «большое», широкое понятие, включающее в себя весь опорно-двигательный аппарат, а не только лицо. Но прежде чем мы перейдем к осанке, начнем с того, что близко и знакомо большинству женщин, — с косметических манипуляций.

Рано или поздно наступает такое время, когда собственное отражение в зеркале перестает нас радовать, 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. И потому проторенный путь очевиден — либо в косметический магазин за последней инновационной омолаживающей новинкой, либо к косметологу. В этот период мы еще находимся на том уровне развития, когда воспринимаем себя в виде собственного отражения в маленьком косметическом зеркальце. Ну что же, давайте пройдемся по списку самых распространенных услуг, предоставляемых современной индустрией красоты.

Кремы

Что тут сказать? О том, что 80 процентов всех кремов делается на основе продуктов нефтеперегонки, не читал только ленивый – Интернет полон таких статей. Кроме нефтехимических ингредиентов – вазелина (petrolatum), технического (mineral oil), солидолового (solid oil) и парафинового масла (paraffin oil и paraffinum liquidum), вред которых понятен и непосвященному, в кремах используются и натуральные ингредиенты, к примеру коллаген животного происхождения или тяжелые натуральные масла. И тем не менее принцип их воздействия на кожу тот же самый – из-за своего слишком большого молекулярного веса они не способны «протиснуться» через эпидермис и лежат на нем мертвым грузом. По сути, являясь не питательными кремами, а декоративными, они закупоривают поры, препятствуя дыханию кожи и выделению продуктов распада ее жизнедеятельности. В результате процесс старения кожи запускается на полную катушку. Попытки же косметических фирм обойти эту преграду (уменьшить молекулярный вес полезных составляющих крема, использовать генетически модифицированные компоненты, искусственные эстрогены в концентрации, намного превышающей их содержание в плазме крови, и так далее) приводят зачастую к обратным эффектам – к блокированию ферментов, к гормональному привыканию.

Таким образом, большая часть кремов, независимо от цены, не питает кожу, а вредит ей.

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»: первым питается старший по званию – мозг! В этом процессе многое зависит от состояния 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» против сил гравитации от живота до уровня головы. Понятно, что прежде, чем топливо потечет по исправным трубам, нужен и мощный механизм, выдающий на гора нужные субстанции.

Видите, как много входящих в том уравнении, которое каждую секунду решает организм, поддерживая молодость вашего лица!

После прочитанного вы, возможно, сделаете вывод: раз кремы не могут проникнуть вглубь кожи, значит, следует прибегнуть к мезотерапии, в надежде, что специалист подберет оптимальный набор витаминов и вколет его в нужное место.

Мезотерапия

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 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?

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 наверняка окажетесь), вы будете вынуждены «омолаживать» лицо снова и снова, каждый раз все с большими затратами.

Ботокс

Ботулин – это яд нервнопаралитического действия, блокирующий движение мышц.

Известно, что мимические морщины образуются от мышечного спазма. От фактов не уйдешь: как только мышца расслабляется от инъекции ботокса – морщины тут же проходят, пусть и временно.

Но, во-первых, улыбаться нам все-таки хочется. И делаем мы это своими мышцами. И когда после парализации их ботоксом, они исключаются из вашей естественной улыбки, попытка улыбнуться происходит за счет других мышц. В результате появляются новые морщинки, а главное, сама улыбка становится «дефективной».

Даже Интернет уже подметил, что у звезд кино, подсевших на ботокс, при улыбке появляются «кроличьи морщинки», идущие вдоль носа.

А во-вторых, расслабить мышцу, снять с нее спазм можно и собственноручно – бесплатно и без вредных последствий. Для этого я создала техники самомоделирования лица и тела. Кратко такой подход можно назвать: «Победа разума над морщинами». Разгладить морщины ручными приемами уж точно не составит труда. Эти приемы позволяют снимать мышечные спазмы (гипертонусы) и тем самым убирать мимические морщины.

Инъекции гиалуроновой кислоты

Болота надо осушать, а не орошать!

Как эффективность ботокса подтверждает 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.

80 процентов женщин страдает отечностью. 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, поставленных на поток косметической индустрией. По большому счету принцип их «производства» ничем не отличается от способа изготовления чучел животных – в фабричных условиях в них тоже заливается пластик, смешанный с водой.

В любом случае все попытки различными способами (уменьшением молекулярного веса или инъекциями) провести в кожу те ингредиенты, которые она теряет в связи с возрастом, могут дать лишь поверхностный эстетический эффект. Уменьшить биологический возраст кожи 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.

Ультразвук, фото- и лазерные приборы

Ультразвуковое излучение применяют для выравнивания целлюлитной корки, а это значит, что ударная способность этих волн будет так же воздействовать и на лицо при его ультразвуковом пилинге. Увлечение ультразвуком приведет к разрушению волокнистых структур дермы, ослабит ее каркасные функции, вызывая в дальнейшем обвисание кожи. Кроме того, при воздействии ультразвука на кожу возникает микровибрация клеток, которая ведет к нарушению структуры митохондрий и прочих клеточных органоидов, что снижает их способность синтезировать белки и другие вещества.

Использование фото- и лазерных приборов, термажа и прочих процедур, призванных «стимулировать синтез коллагена», запускает в организме бомбу с часовым механизмом.

Для увеличения количества коллагена применяют его нагревание до 55 градусов, в результате чего коллаген сворачивается в «мертвый» белок. Такое травмирование приводит к тому, что организм начинает в аварийном порядке производить новый коллаген, и какое-то время в коже находится как бы двойной его слой, что дает временное улучшение вида лица. Сварившийся белок не способен выполнять функции естественного увлажнителя.

Но и на то, чтобы избавиться от него, организму требуется немало сил, поскольку весь «мусор» постепенно превращается в фиброз, в результате которого параметры кожи нашего лица начинают приближаться к параметрам кожи сапога. Тонкая, нежная 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 «кролик 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 процентов). 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, все более приобретая вид резиновых кукол советских времен. И все потому, что их взгляд «замылен» псевдостандартами красоты, навязываемыми рекламой и собственным окружением.

Пластическая операция

К сожалению, результат пластических операций (даже прошедших успешно, без осложнений) зачастую недолговечен или оказывается ниже ожидаемого. И это естественно. После первичного обновления тканей необходимо поддерживать их жизнедеятельность. Но биологически человек продолжает стареть – изношенные механизмы кровообращения и нервного регулирования, призванные обеспечивать функционирование новых структур, оказываются не способными надолго сохранить молодость отдельной части организма.

Вместе с подтяжкой лица вы не обретете ни здорового кровоснабжения и лимфодренажа, ни правильного положения шеи, ни ровной спины – а значит, любой, кто смотрит на вас с расстояния нескольких метров, легко угадает ваши годы. Это же только вы любуетесь эффектом, произведенным талантливыми руками хирурга, в упор глядя на свое лицо в зеркале. Но люди видят вас далеко не так. Их мозг считывает возраст по биомеханике ваших движений – он виден во всем: в том, как вы двигаетесь, как ходите, в вашей осанке и посадке шеи. Вы удивлены? 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. Возможно, вы и лица дамы толком не разглядели, а примерный возраст все же угадали, и ошиблись не больше чем на три-четыре года. Точно так же и окружающие «угадывают» ваш возраст.

Задайте себе вопрос: ради чего вы прилагаете усилия к омоложению? Если вы хотите радоваться фрагменту своего отражения в маленьком косметическом зеркальце – тогда вы прямо на пути к своей цели. Но ведь чаще всего мы идем на всякие жертвы не только для 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, питаясь от таинственных трубочек. «Трубочки» сосудов, от которых 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 ее 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 венах. А кожу питает исключительно пронизывающая ее капиллярная сеть. Если «давление в трубах» хронически держится на минимальном уровне, стенки капилляров теряют эластичные свойства и не могут продвигать питание для кожи. Тот же закон природы: неработающий орган постепенно атрофируется за ненадобностью.

То же самое будет, если «неполадки в системе трубопровода» произойдут не из-за падения давления, а из-за поломки самих «труб» – то есть, из-за повреждения капилляров и спазмирования сосудов, идущих через шею к голове. Поврежденные «трубы» (ломкие капил-

ляры, зажатые сосуды) не смогут донести по назначению питательный коктейль. А именно они ответственны и за здоровье (кровообращение мозга), и за красоту (питание кожи).

В общем, сделайте маленький шаг вперед: отставьте косметическое зеркальце и возьмите зеркальце побольше, чтобы видно было не только лицо, но и шею. А лучше взять два зеркала, чтобы видеть себя не только в фас, но и в профиль.

Шея

Шейный отдел позвоночника всегда является – зоной риска, потому что это единственный участок позвоночника, где отложение солей и спазм позвонков могут препятствовать нормальному кровоснабжению головы. Здесь, в костном канале, образованном поперечными отростками шейных позвонков, идут две главные позвоночные артерии. При нестабильности позвоночных дисков (из-за чрезмерной подвижности позвонков или разрастания остеофитов) артерии могут спазмироваться, что приведет к нарушению кровотока.

Смещенные шейные позвонки могут зажимать артерии, питающие лицо. Это не только перекроет питание кожи, но и может привести к поражению черепно-мозговых нервов, которые передают информацию всем многочисленным мышцам головы и лица. А ведь именно от их состояния зависит объем «корсета», на который натянута кожа, а значит, и отсутствие на ней морщин, складок и обвислостей. И если мимические морщины легко ликвидировать приемами снятия гипертонусов (которые я давала в своих книгах), то лишние кожные складки побороть гораздо сложнее, потому что они возникают не только из-за усыхания мышечного корсета, но и из-за уменьшающегося объема черепа, который, как и все кости скелета, подвержен остеопорозу. Именно он повинен в том, что объем черепа с возрастом уменьшается. Соответственно, кожи, когда-то плотно облегающей молодой череп, наоборот, становится больше, и она начинает закладываться в складки.

Множество экспериментов, проведенных американскими пластическими хирургами, доказали этот факт. Представив результаты своих исследований на конференции по пластической хирургии в Америке, Дэвид Кан заявил: «Когда мы думаем о старении, то обычно считаем, что кожа становится дряблой и увеличивается количество жира. Обычно мы просто все это оттягиваем назад и вырезаем немного кожи, чтобы натянуть ее получше. Мысль о резорбции (рассасывании) костей нам и в голову не приходит».

Вторит ему Говард Лэнгстайн (Howard Langstein), руководитель службы пластической и реконструктивной хирургии в университетской клинике: «Резорбция костной массы приводит к потере былой четкости овала и к провисанию мягких тканей. Внешне это проявляется в том, что нижняя часть лица приобретает более мягкие овальные очертания, снижается тонус кожи щек, подбородка и шеи, в результате чего очертания лица приобретают характерный возрастной вид». Далее Г. Лэнгстайн заявил: «Хотя врачи всегда знали, что кости со временем меняются, но как это проявляется с возрастом – не оценили».

В свою очередь, остеопороз черепа напрямую зависит от кровоснабжения головы. И мы опять приходим к неизбежности хорошего состояния «трубопроводов», несущих кровь к мозгу и лицу.

А перекрываться их питание 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 вызывает повышение внутричерепного давления и сильную головную боль.

Головной мозг снабжается из двух сосудистых бассейнов. Первый составляют сонные артерии. Поражение этих артерий часто приводит к развитию острого нарушения мозгового кровообращения (инсульту). Ко второму относятся правая и левая позвоночные артерии. Их поражение приводит не только к таким тяжелым заболеваниям, как инсульт, но может проявляться и в головокружениях, усиливающихся при движениях головы или изменении положения тела.

Причиной подобных симптомов могут служить также защемление позвонков или спазм мышц шеи. К примеру, перенапряжение затылочных мышц зачастую ведет к головным болям и к проблемам со зрением.

Так что шейный отдел позвоночника, состоящий из семи позвонков, должен иметь достаточную длину и определенную статику (рис. 1).

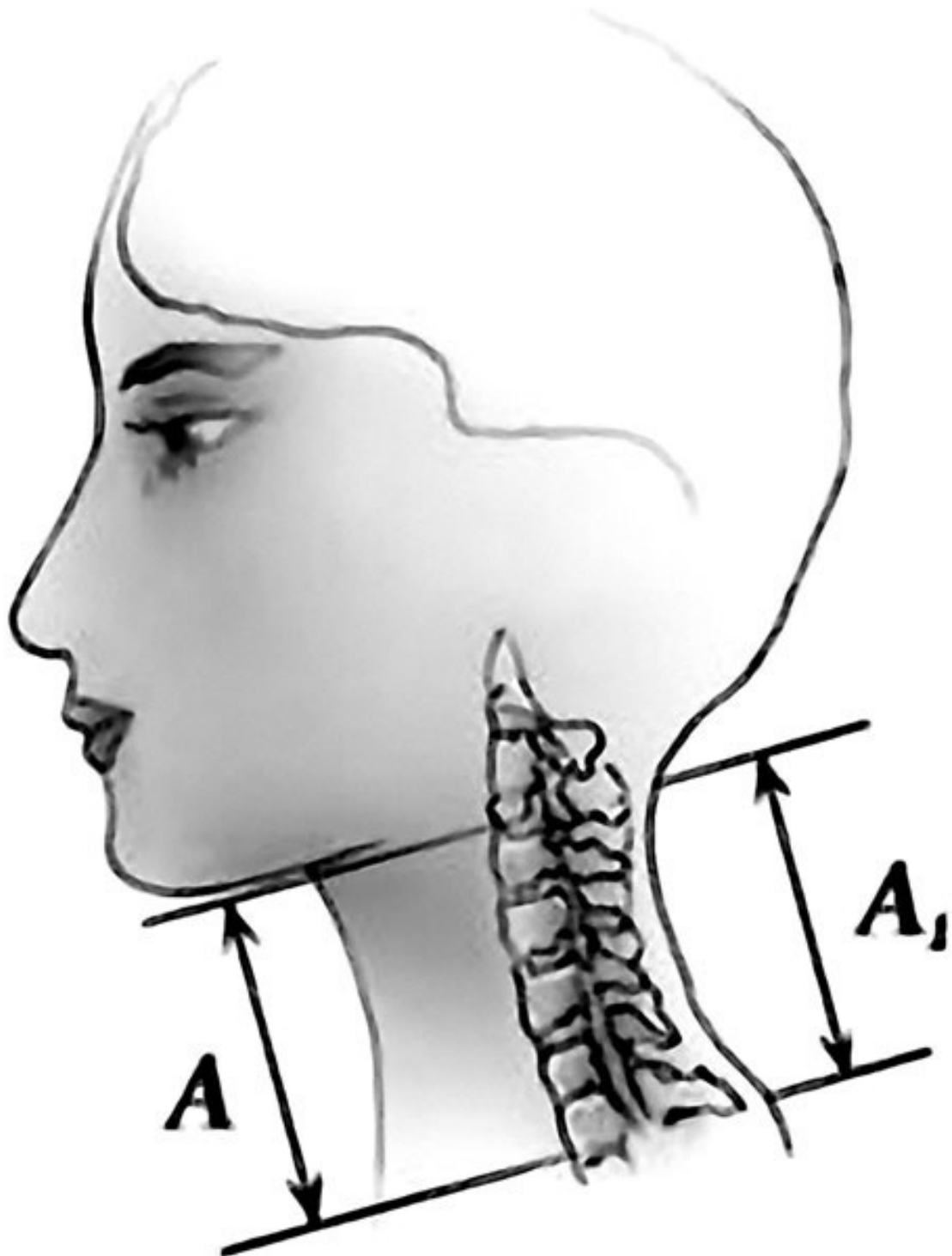


Рис. 1. Нормальная статика шеи. Правильный физиологический изгиб: $A=A_1$

А что в действительности имеем мы? Даже здоровый позвоночник (хотя где его найдешь?) с возрастом деформируется, «проседает», меняет статику. Появляется симптом смещенной вперед и запрокинутой назад головы (рис. 2).

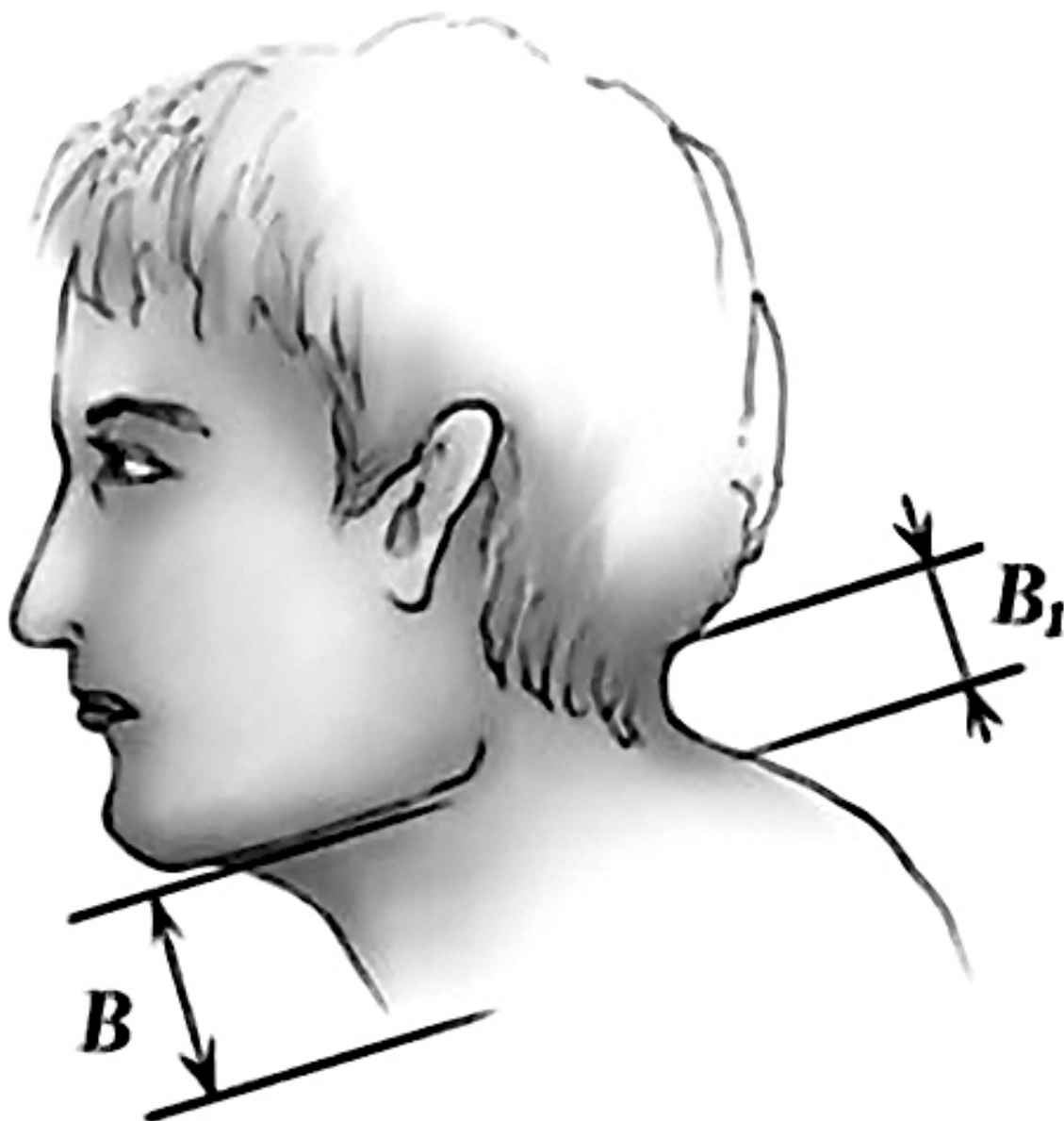


Рис. 2. Гиперлордоз шейного отдела позвоночника: $B > B_1$

В результате небольшой физиологический изгиб гипертрофируется, и шейные позвонки «проваливаются» вглубь шеи. Особенно интенсивно это происходит при «сидячей» работе. Формируется гиперлордоз шейного отдела позвоночника. Чаще всего виной тому становится не возраст, не тяжесть гравитации, а попросту плохая осанка. При сутулости попытка смотреть в глаза собеседника достигается запрокидыванием головы назад, сопровождающимся взглядом исподлобья. Бывает, помотришь на женщину – лицо еще молодое, видно, что она ухаживает за собой. А взглянешь издали – прямо старушка ковыляет: ссутулилась, шейка вперед подалась, плечики сжались. Хорошо, сама себя не видит, а то бы очень огорчилась.

Из-за того, что с возрастом диски между позвонками уплощаются, шея укорачивается, часто весьма значительно (рис. 3).

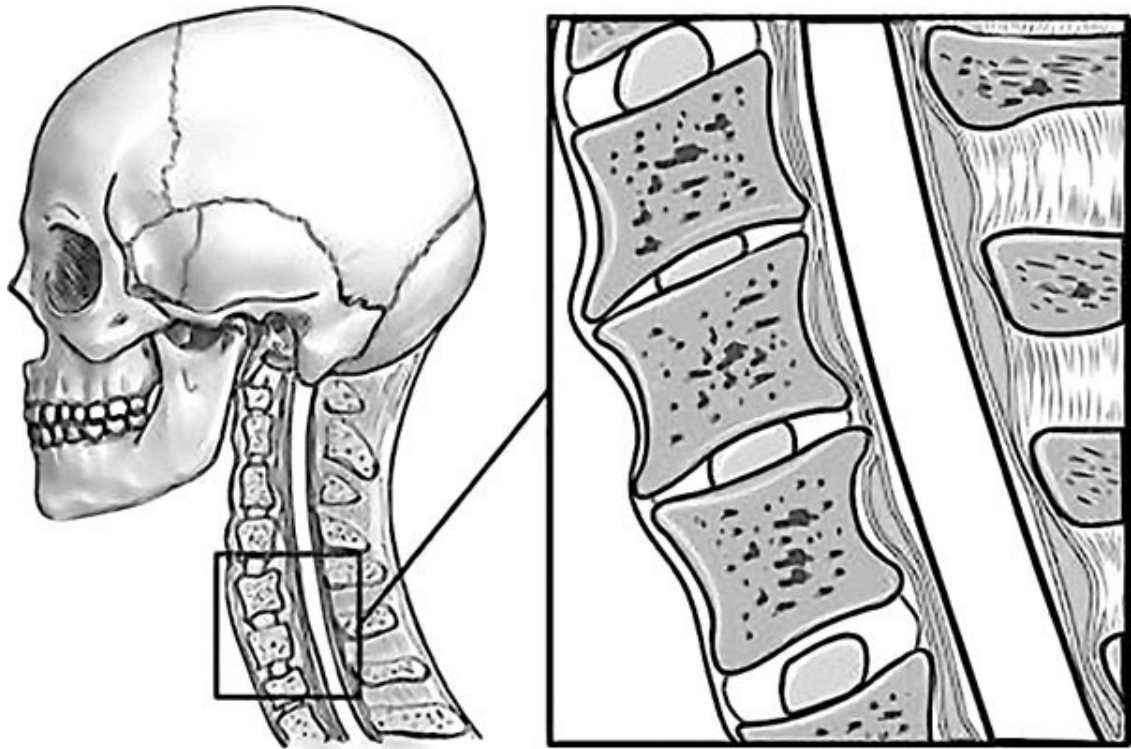


Рис. 3. Шейный отдел позвоночника

Появление поперечных морщин и складок на боковой поверхности шеи служит точной приметой этого явления.

Проведите тесты: проверьте свою шею на статику – нормальный физиологический изгиб (рис. 4). Тут вам и пригодится второе зеркало.



Рис. 4. Нормальный физиологический лордоз шейного отдела позвоночника

1. С помощью двух зеркал внимательно рассмотрите шею в профиль и особенно сзади, приподняв волосы. Не удивляйтесь, если там вы ее вообще не найдете – слишком коротким будет расстояние от первого позвонка до последнего – седьмого шейного (он легко прощупывается). Измерьте шею со всех сторон. В идеале длина шеи должна быть одинаковой по всей ее окружности. Но, если вам больше сорока, будьте готовы к тому, что сзади вы обнаружите не более 2–3 см длины своей шеи.

2. Если при запрокидывании головы назад у вас появится ощущение, что в основание головы упирается кол – значит, ваш седьмой позвонок упирается в первый. Закономерно возникает вопрос: «А куда делись оставшиеся пять?» Они запали внутрь шеи. И как бы ни было ухожено лицо, ни о какой молодости говорить уже не приходится.

3. Сравните длину вашей шеи с «эталонной». Похоже? Или?... Скорее всего – «или»...

Чтобы восстановить шею, недостаточно убрать массажами жир с так называемой «холки» (кстати, основная часть этого горбика – не жир, а отек лимфы) и «разбить остеохондрозные соли». В первую очередь необходимо восстановить статику шейного отдела. Ведь, не «вытащив» запавшие позвонки, характеризующие гиперлордоз шеи, вам никогда не приобрести четкого овала.

Проблемы статики шейного отдела не ограничиваются возрастным гиперлордозом, когда позвонки проваливаются вглубь шеи (рис. 5). Часто, наоборот, этот изгиб может быть излишне спрямлен (рис. 6).



Рис. 5. Гиперлордоз шейного отдела позвоночника



Рис. 6. Спрямление шейного отдела позвоночника

А вот для молодого поколения, особенно в наше время, характерен третий дефект статики шеи, который я назвала «компьютерной шеей» (рис. 7). Его обычно провоцирует именно вытягивание шеи к экрану монитора. Он выражается в вытянутости шеи вперед, но, как и гиперлордоз шеи, может сопровождаться избыточным грудным кифозом – сутулой осанкой.



Рис. 7. «Компьютерная» посадка шеи

При такой статике центр тяжести головы (ЦТ) смещен вперед относительно центра тяжести тела (рис. 8).

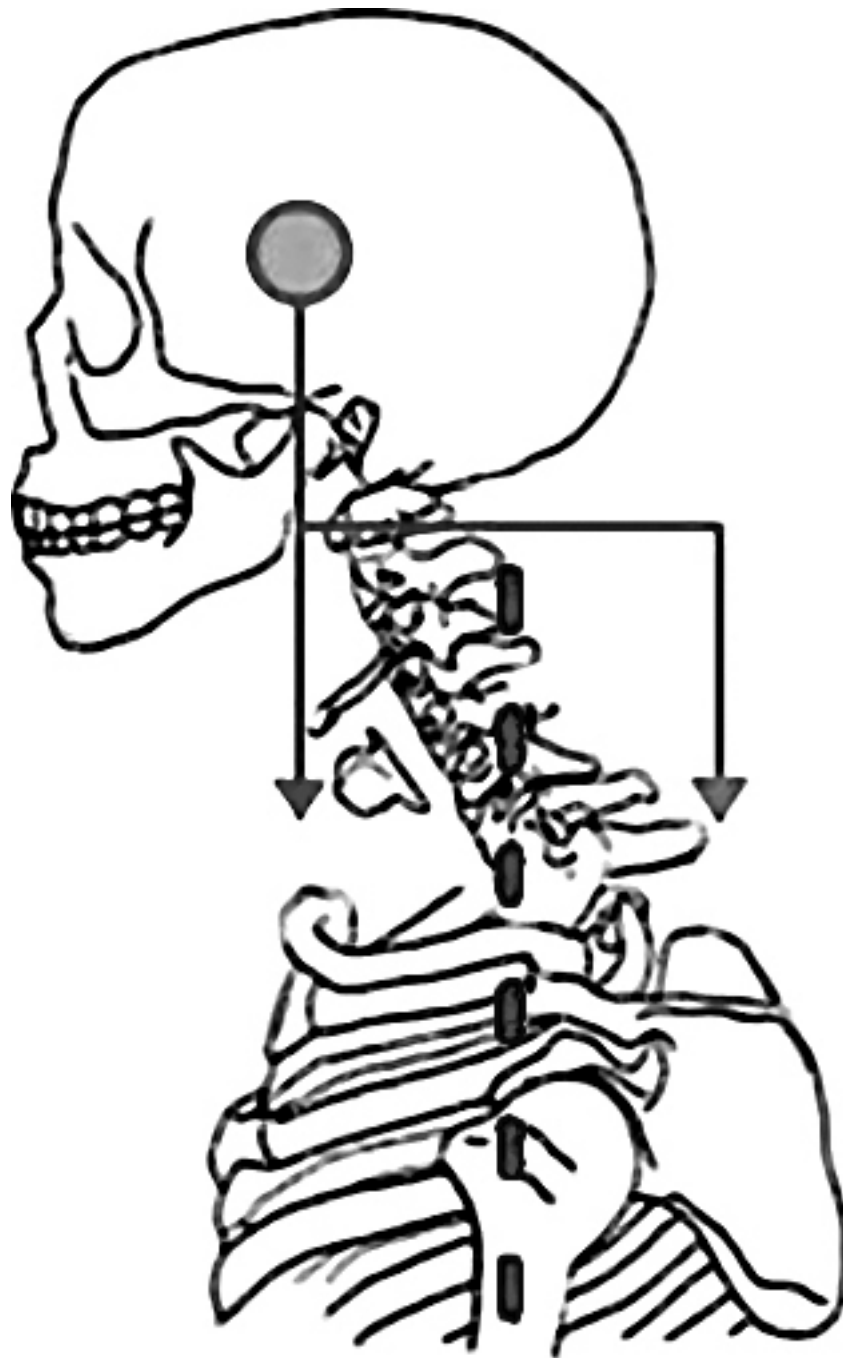


Рис. 8. Распределение силы тяжести при «компьютерной» шее

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

С возрастом «компьютерная» посадка головы приводит к обвисшему подбородку, «индюшачьей шкурке»... О какой «ликвидации» второго подбородка может идти речь, если вся шея выдвинулась вперед, и вытянута практически под углом в 45 градусов?

А теперь возьмем зеркало побольше и рассмотрим свои плечи. Из-за хронически сидячей позы плечи часто перенапрягаются, как бы приподнимаются из-за спины, становятся жесткими и болезненными при разминании (рис. 9).



Рис. 9. Спазмированные трапециевидные мышцы (слева) и расслабленные трапециевидные мышцы (справа)

Вовсе не короткая, казалось бы, шея вдруг куда-то исчезает при фотографировании в анфас, уши буквально лежат на воротничке, а головки плеч, как шарниры, заворачиваются вовнутрь. Чтобы скорректировать такую деформацию, необходимо расслабить трапециевидные мышцы и «перекинуть» их назад, за спину, как рюкзак (рис. 10), а не только удлинять шею – проблема не в ней! И тут вам не поможет простое отведение плеч назад в попытке выпрямить спину и уменьшить сутулость, таким образом вы только увеличите свои проблемы.



Рис. 10. Дисбаланс мышц при сутулости

Потому что заключаются они в том, что ваша спина тянется вверх, а 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 нашего тела, облегчающие скелет. Ведь на наше тело надет 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.

В большинстве случаев «костюмчик» имеет тенденцию к сползанию вниз спереди и к «задиранию» сзади вверх (рис. 11).

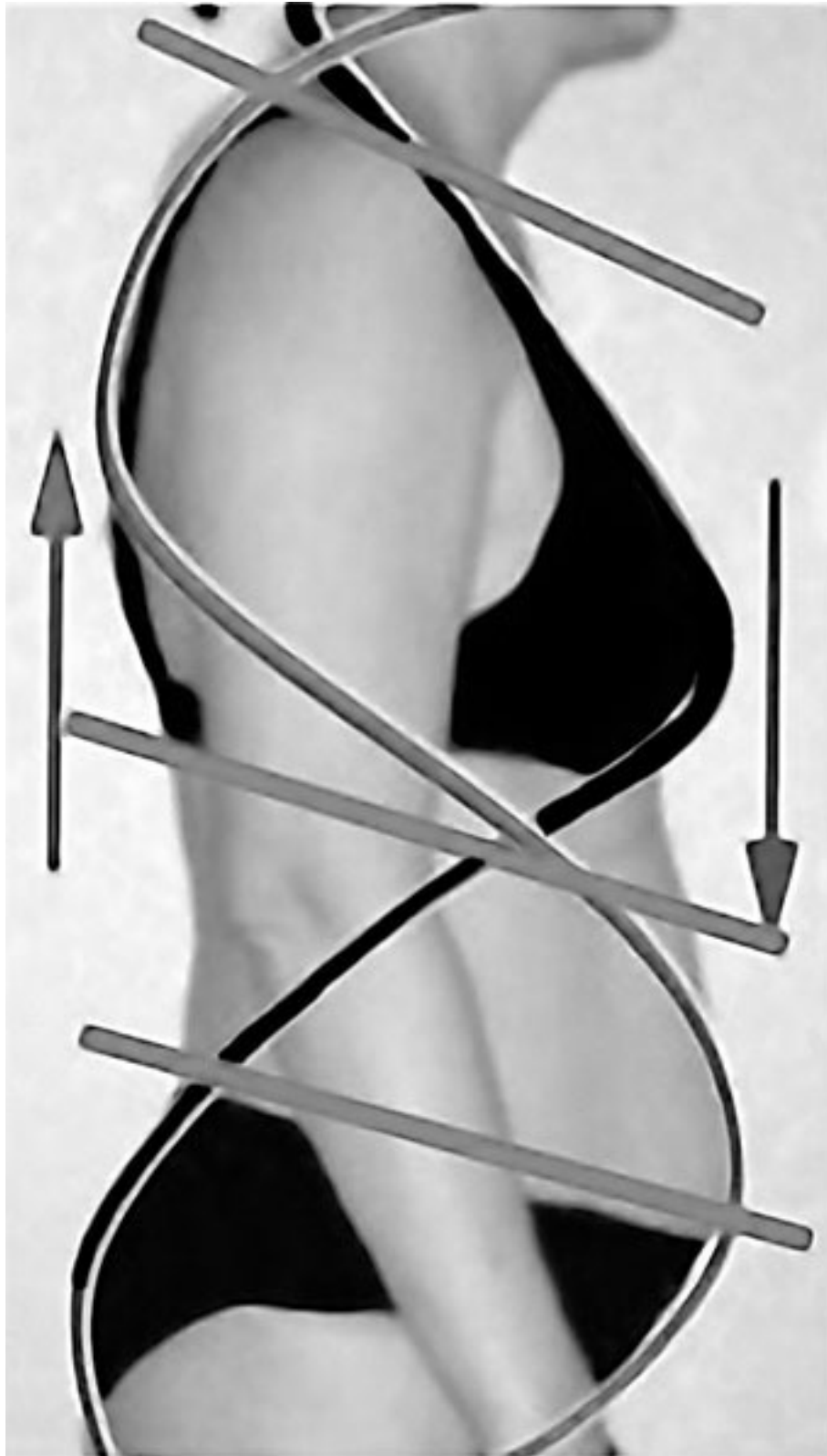


Рис. 11. Некорректная осанка

Взгляните: на рис. 11 линии, отмечающие переходы между отделами позвоночника, идут у этой женщины с сильным наклоном: передняя поверхность у нее опускается, а задняя, соответственно, стремится вверх, что приводит к сутулости. 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.

Эта тяга обеспечивается мышечно-фасциальными связями. Что такое фасции, вы прекрасно знаете, даже если не подозреваете об этом. Почти все видели жесткие белые пленки при разделке мяса. Это и есть фасции. В эти «чулки»-пленки обернуты не только мышцы, но и кости, и вообще все сосуды и органы. Благодаря фасциям весь организм соединен в единую систему. И мозг, как кукловод, дергает нас за эти веревочки, подтягивая или расслабляя нужные места. Таким образом организм сам себя регулирует.

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. Даже кости сохраняют пластичность, особенно пока организм молод. В этом смысле их можно сравнить с веточками дерева: кость молодых людей при переломах перекручивается на изломе, подобно молодой веточке, а старая ломается ровно, как сухая ветка. И все потому, что в молодых костях много коллагеновых веществ, насыщающих их «соками».

Внутри «чулочка» миофасций находятся волокна мышц. Причем их тонус может быть и пониженным (гипотонус), и повышенным (гипертонус) по отношению к нормальному физиологическому. Общий тонус всего фасциального содержимого внутри одной мышцы будет суммарным, т. е. доминантным.

Неправильная осанка через мышечно-фасциальные связи напрямую усиливает возрастные деформации лица. Примите как аксиому, что пока не решены проблемы с шеей и осанкой – серьезного улучшения, особенно для нижней части лица, ждать не приходится.

А если не в порядке и лимфосистема, то совсем кричи караул: все обвислости наполнятся водой и жиром – и шея, и овал, и носогубные складки, и веки, и даже нос!

Шея становится некрасивой не только из-за поперечных морщин, но из-за обвисания кожи. Чаще всего в этом виноваты лимфоузлы, находящиеся вдоль гортани. Подбородок в большинстве случаев тоже обвисает не из-за растянувшейся кожи, а под тяжестью застоявшейся в нем лимфы и жира. Жир, кстати, всегда откладывается только там, где не работают лимфоузлы. Разве вам не встречалось двух одинаково полных людей, у одного из которых несколько подбородков, а другой может похвастаться идеальным овалом лица?

И все это 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.

А дальше уже действует дисбаланс сползающего «костюмчика»: он тянет вниз мышцы и фасции передней части шеи, а они в свою очередь стягивают подбородок и овал лица.

Фасциальная связь головы с телом работает через так называемый краниосакральный ритм. В начале XX века американец Вильям Гарнер Сазерленд обнаружил движение костей черепа. Он и назвал его краниосакральным ритмом (в переводе с латыни – черепнокрестцовым). И все потому, что он идет от затылочной кости по позвоночнику до крестца.

Остеопаты называют ритм «первичным дыханием тела». Для обеспечения здоровья организма все органы и кости должны двигаться в правильном ритме, амплитуде и направлении. Это позволяет черепу здорового человека, за счет стыков между швами, состоящих из волокон коллагена и эластина, «дышать», расширяясь и сужаясь на 2–4 мм каждые 8–12

секунд. У здорового человека происходит 6–10 таких циклов в минуту, а у тяжелых больных это число снижается до 2–3 или увеличивается до 20.

Краниосакральный ритм движется сразу в двух направлениях: вдоль позвоночника от затылочной кости до крестца (то удлиняя, то укорачивая тело) и поперек (то раскрывая, то закрывая тело). Каждая кость, мышца и сосуд участвуют в этом движении, сливающимся в единый поток, как ручейки, впадающие в полноводную реку.

В организме все взаимосвязано. Размассировав шейный горбик и уменьшив явления остеохондроза, вы сделаете лишь первый шаг к своей цели – омоложению лица. Ведь статика шейного отдела не может улучшиться сама по себе, чаще всего ее проблемы являются лишь следствием порочной статики всего тела.

И вот тут вам придется подойти к большому зеркалу, а лучше к трельяжу, чтобы рассмотреть свое тело со всех ракурсов.

Давайте опять начнем с лица, чтобы еще раз продемонстрировать связь осанки с его красотой и молодостью.

Неправильная осанка с наклоненной вперед головой может привести к формированию мешочков и валиков под глазами (рис. 12).



Рис. 12. Слева «до» коррекции глаз, справа – «после»

Тот же самое действует и в отношении длины носа.

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. 13).



Рис. 13. Слева нос «до коррекции», справа – «после»

Косметологи утверждают, что главный враг нашей красоты – это сила гравитации, так называемый «гравитационный птоз», приводящий к уже описанным 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.

Гравитационная вертикаль

Чтобы лучше понять принцип биомеханической работы нашего тела, надо посмотреть на космическую ракету. Как ни странно, именно так построено тело человека.

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. Ракеты строят с поперечным и продольным разделением ступеней (рис. 14).

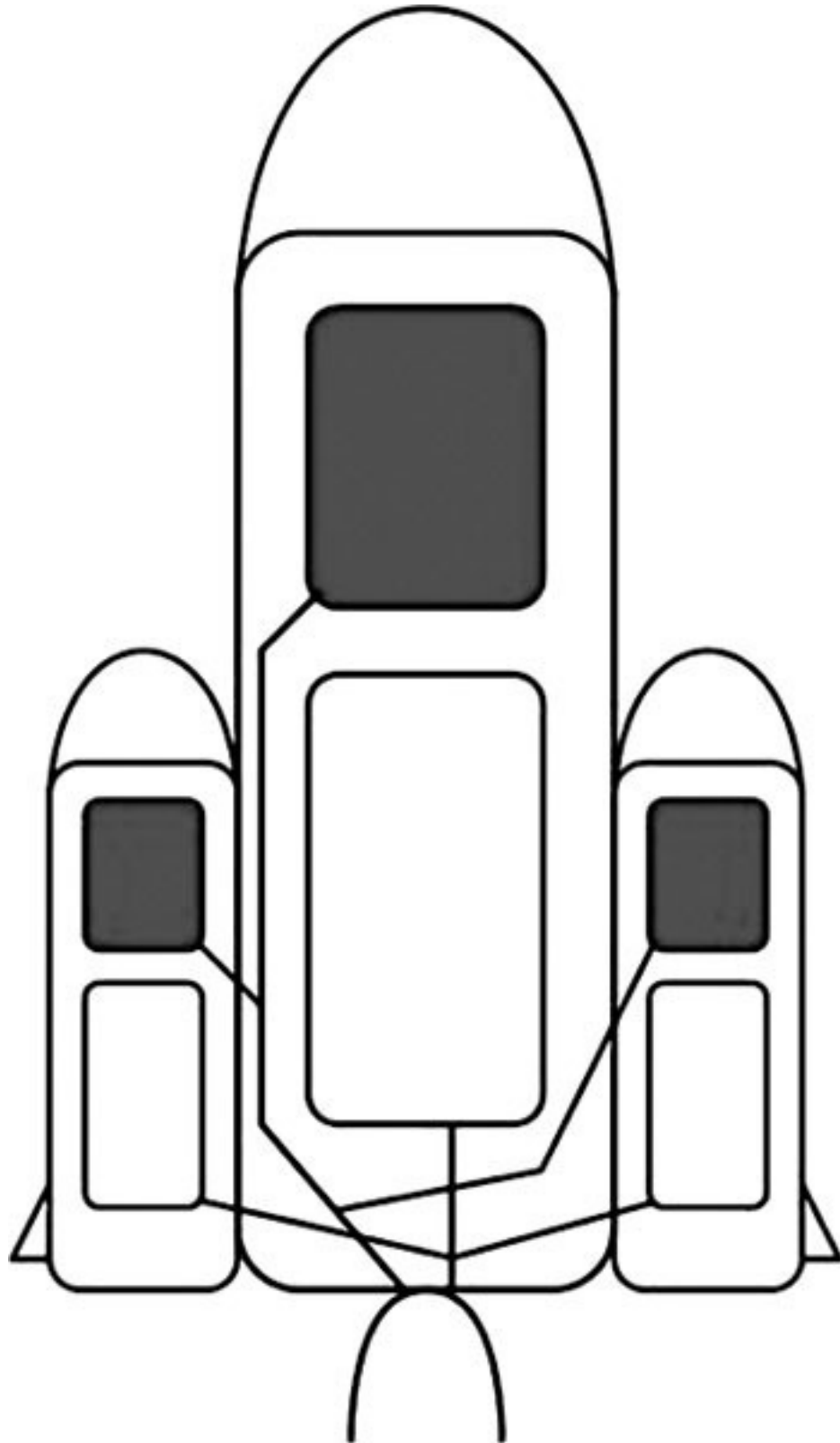


Рис. 14. Трехступенчатая ракета

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 отвечает за то, чтобы у вертикали тела была устойчивость и симметрия.

Симметрия – не столько атрибут красоты, сколько здоровья. Главное ее предназначение – противодействовать силам земного тяготения.

Равновесие тела обеспечивается уровнем тазобедренных суставов. От него зависит, направлена ли равнодействующая сила первой ступени по оси симметрии для всех трех ступеней – то есть проходит ли вертикальная ось строго между ногами, по срединной линии тела и переносице.

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.

С точки зрения биомеханики эталонная ось, обеспечивающая правильную осанку, должна проходить в саггитальной плоскости через несколько ключевых точек по профилю человеческого тела: центр наружного слухового прохода должен находиться на одной линии с головкой плеча, вертелом тазобедренной кости и серединой пятки (рис 25).

Чтобы посмотреть, насколько вертикальная ось вашего тела соответствует этому эталону, вам понадобятся ваши фотографии (вид спереди, вид сзади и в профиль), линейка и карандаш или программа Фотошоп, в которой вы должны разлиновать свое тело. Нанесите на все эти фотографии 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, 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 И. Репина «Не ждали» или как наступление зимы для коммунальщиков.

Однако даже в том случае, если названные выше ключевые точки (ухо, плечевой и тазобедренный сустав и пятка) расположены на эталонной вертикали, это еще не гарантирует правильной осанки, поскольку эти ключевые точки выложены на бумаге. В реальности мы живем не на листке бумаги, компьютера или рентгеновского снимка.

В трехмерном пространстве нашего мира мы живем на шаре (рис. 15), стараясь удержать на нем равновесие точно так же, как делает это девочка на картине Пикассо (рис. 16). По сути, в этой попытке сохранить равновесие, мы все время занимаемся эквилибристикой, балансируя на сферической поверхности Земли.

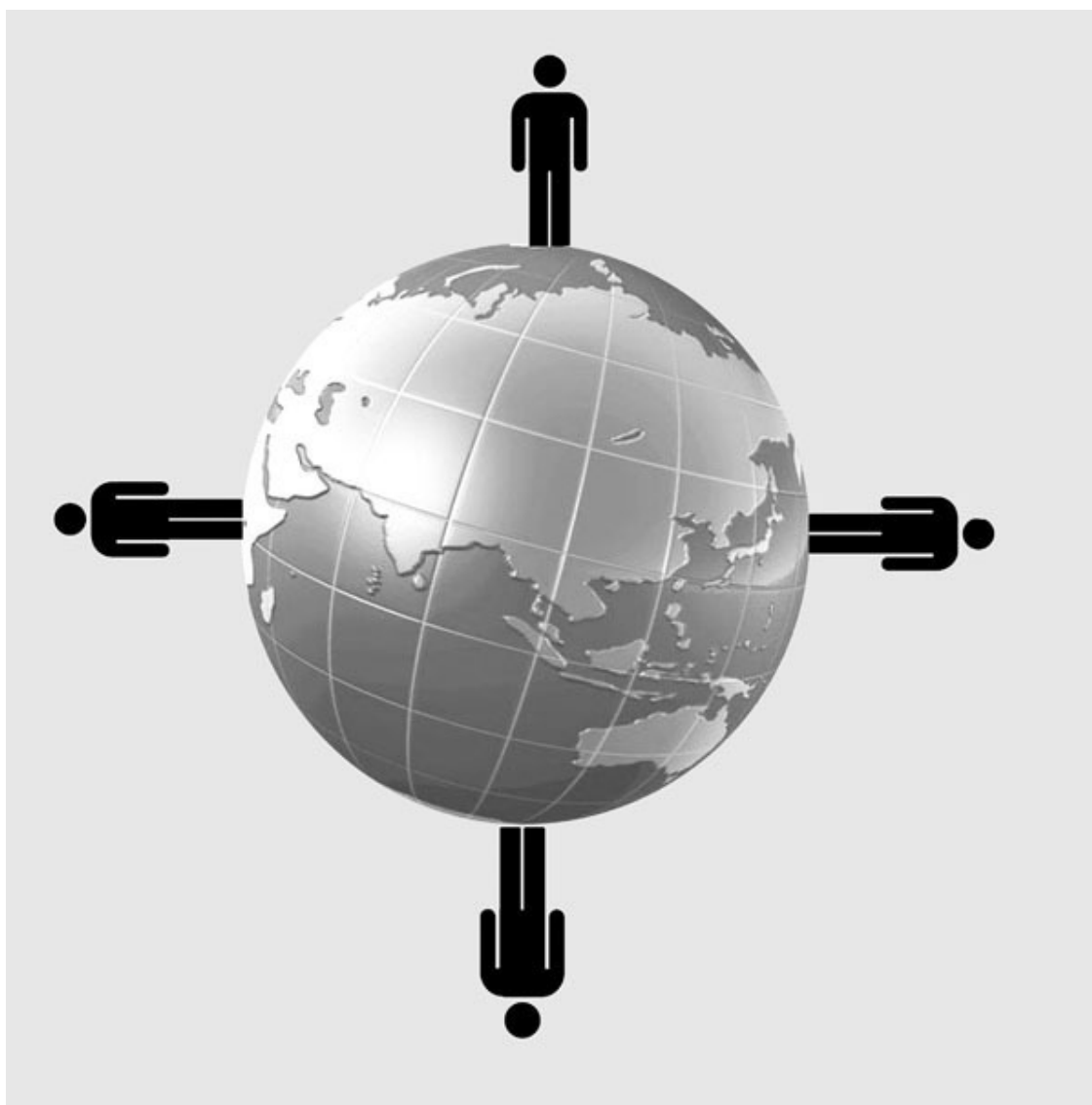


Рис. 15. Человек стоит на земном шаре



Рис. 16. П. Пикассо «Девочка на шаре»

Наше тело, как и ствол дерева, тянется вверх вдоль гравитационных потоков, соединяющих Землю и Солнце.

Сам процесс балансирования и есть попытка тела встроиться в этот поток. И когда они совпадают, сила гравитации из злобного демона, прижимающего наш позвоночник к земле, превращается в доброго ангела, возносящего нас своей любовью к небесам.

Два потока от Земли и Солнца, идущие в противоположных направлениях, создают зону растяжения между нижней и верхней половинами тела, между двумя ступенями ракеты.

Если эти потоки ослабевают и зона растяжения уменьшается, появляются некорректные изгибы тела. И в этом случае даже соответствие ключевых точек эталонной вертикали не станет гарантом правильной осанки.

При любых изменениях статики позвоночника компенсаторно происходит и перераспределение баланса напряжения между всеми мышцами. По закону обратной связи, работа с мышцами соответственно меняет и взаимосвязи внутри скелетной части.

Чтобы понять, как должно быть выстроено тело по гравитационной вертикали, обратимся опять к строению ракеты. Ведь для осуществления своего взлета с земли, она тоже должна стоять строго вертикально.

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

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.

Если проанализировать алгоритм работы многоступенчатой ракеты, то обнаружится большое сходство между нею и телом человека.

В реальной ракете разделение 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 (ЖКТ). По мнению исследователей, в тонком кишечнике идет «холодный термоядерный синтез», обеспечивающий обменные процессы, в результате которых появляется зона растяжения между нижней и верхней половинами тела. Подобно тому, как отделяется верхняя ступень космической ракеты от нижней, процессы, идущие в нашем ЖКТ, тоже направляют верхнюю половину тела вверх, а нижнюю – вниз.

Каждое действие по законам физики рождает противодействие: Земля вновь отталкивает человека вверх, рождая силы антигравитации. 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 у нас исправно работает пищеварительный тракт, силы антигравитации позволяют человеку легко подпрыгивать. Это можно видеть и по детям. Прыжки помогают работе лимфы, которая очищает организм и делает его легче, поддерживая «систему левитации» между обеими ступенями нашей «ракеты». Это свободное пространство помогает нашему телу при ходьбе создавать своеобразную волну.

Лимфатическая система человека – одна из самых чувствительных. Плохая экологическая обстановка, неправильное питание и постоянные стрессовые ситуации приводят к тому, что лимфоток значительно замедляется. Этому способствует и малоподвижный образ жизни. Проталкивать лимфу по телу снизу вверх помогают сократительные действия самих лимфатических сосудов, пульсация соседних кровеносных стволов, сокращения вен. Функцию перекачивающих насосов выполняют мышечные помпы (стопные, щиколоточные, икроножные, бедренные и другие). Неполноценная деятельность мышечных помп вызывает ослабление тока лимфы, затрудняет вывод шлаков из организма.

Для того, чтобы восстановить ток лимфы, я рекомендую выполнять прием «Лимфодренажные прыжки» (с. 158). Он показан не только тем, у кого есть отеки тела (а таким в первую очередь!), но и всем, кто, стремясь поддерживать антигравитационные процессы, заботится о сохранении своей молодости.

Контролируемые «взрывы» в желудочно-кишечном тракте не только отталкивают вниз нижнюю ступень, но и приподнимают верхнюю, способствуя «отделению второй ступени». «Взрыв термояда» в ЖКТ дает возможность грудной клетке расширяться, а легким дышать.

Стоит обменным реакциям замедлиться, как верхняя часть тела начинает «опадать»: позвоночник укорачивается, белая линия живота спазмируется, грудная клетка оседает, меняет свою конфигурацию, расширяется, становится уплощенной. Под влиянием этих изменений она зажимает собой жизненно важные органы – печень, поджелудочную железу, селезенку, которые начинают работать с меньшей эффективностью, замедляя обмен веществ.

Работа «второй ступени ракеты» зависит от вентиляции легких. Легкие делятся по своей высоте на несколько долей (правое легкое – на три, левое – на две). Полноценная работа каждой доли и, следовательно, «правильное» дыхание, определяется гибкостью межреберных мышц и мягкостью соответствующих отделов грудной клетки. Эти особенности влияют на так называемую экскурсию (разницу в объеме груди на полном вдохе и выдохе).

К сожалению, большинство людей не используют на 100 % то, что дано им Природой, обходясь частичным дыханием. Женщины при этом в большей степени эксплуатируют грудное дыхание, а мужчины (как и грудные дети) преимущественно дышат животом.

Так как все сегменты опорно-двигательного аппарата функционируют в единой связке, грудная клетка не может иметь правильную конфигурацию, если, к примеру, неправильно выстроен таз. Поэтому не стоит удивляться немалому числу вариантов неполноценного дыхания. Нередко женщины дышат только верхней частью своих легких, совершая дыхательные движения в вертикальном направлении. У них при этом работает только верхняя часть грудной клетки, поэтому грудина и гортань при таком вдохе ползут вверх. В этом процессе задействуются в основном мышцы, поднимающие систему «плечо – ключица – лопатка» (три кости, образующие плечевой сустав. – Рис. 17). Человека с таким типом дыхания легко опознать по приподнятым плечам и утопающей внутрь шеи.

ВИД СЗАДИ

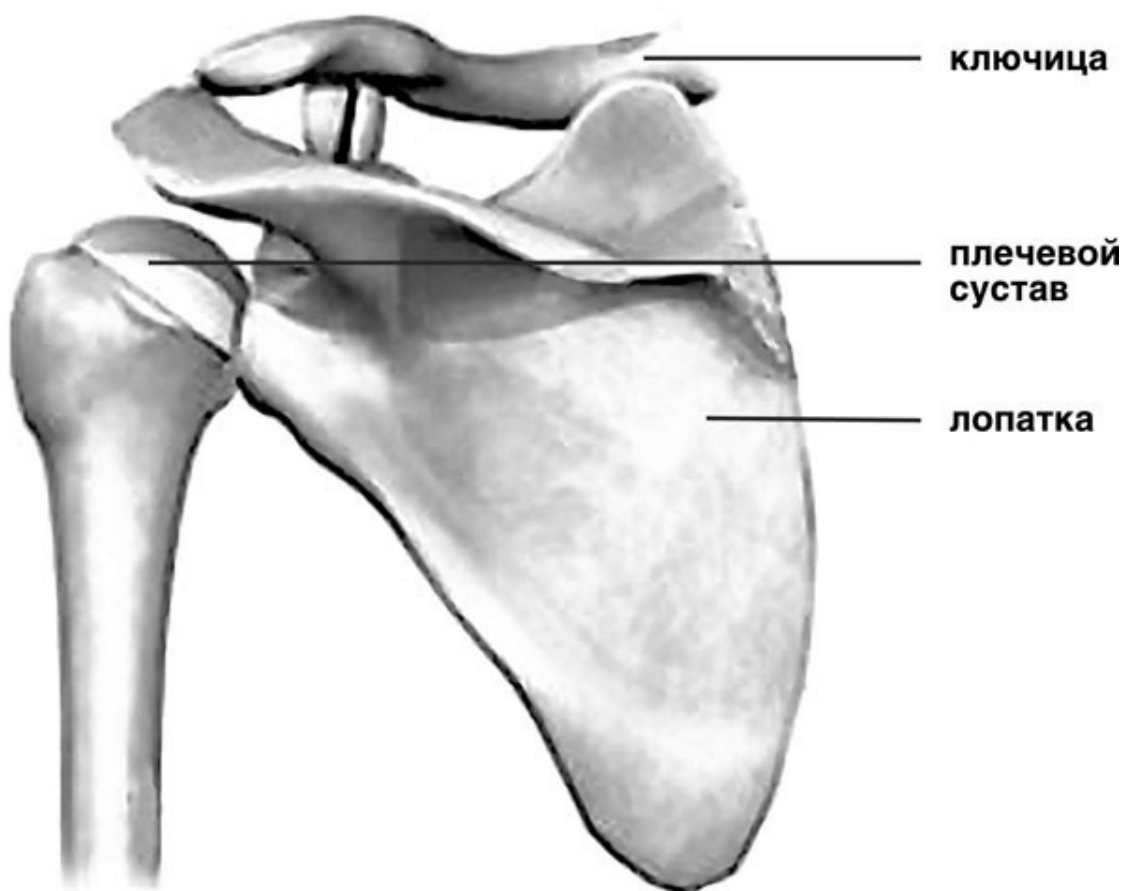


Рис. 17. Система «плечо – ключица – лопатка»

КПД этого вида дыхания очень низкий, поскольку на попытки «хватануть» воздух человек затрачивает много энергии.

При другом типе дыхания – «боковом» – грудная клетка расширяется в основном по горизонтали, в стороны. В этом случае диафрагма на вдохе поднимается вверх, вместо того чтобы сжиматься и опускаться (как это должно быть при нормальном, полноценном вдохе). Такое дыхание чуть более эффективно, чем высокое.

При диафрагмальном (брюшном) дыхании, которое в норме должно занимать 80 % всего дыхания, диафрагма работает наиболее интенсивно, поскольку ей помогают мышцы брюшного пресса. Но это дыхание тоже не совсем полноценное, поскольку грудная клетка расширяется в основном в нижней части, а верхние и средние отделы легких в акте дыхания практически не участвуют.

Полноценное дыхание – комплексное: это совокупность нескольких процессов, которые задействуются естественным путем только при гармонично выстроенном теле.

Это видно даже по походке. К сожалению, правильно ходят лишь единицы – потому что лишь единицы имеют правильную статику позвоночника, соразмерные таз и грудную клетку. А ведь именно это определяет гармоничную биомеханику движений.

Грудобрюшная диафрагма похожа на «парашют», который обеспечивает полет «второй ступени» тела (рис. 18).

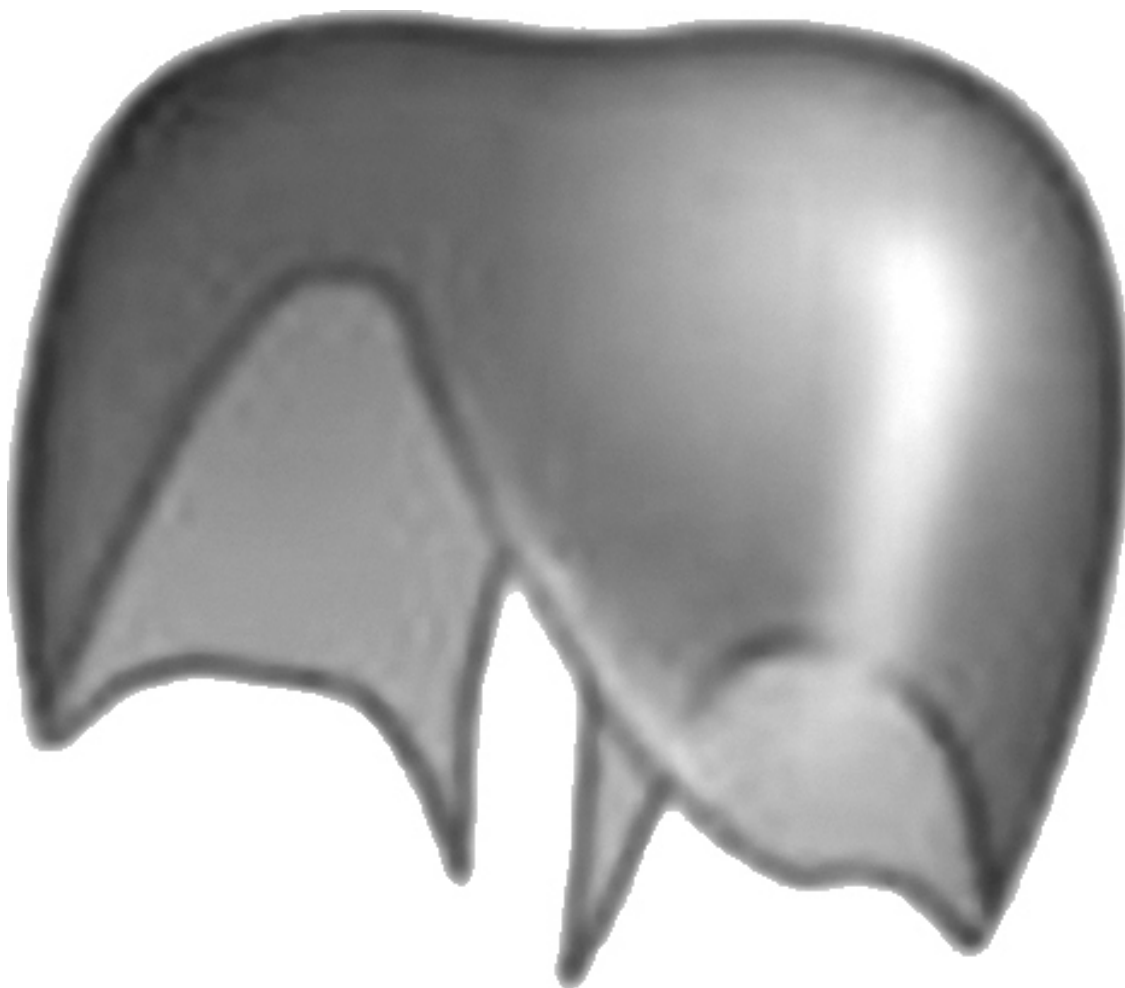


Рис. 18. Грудобрюшная диафрагма

При таком «рабочем парашюте» всегда есть некая система левитации, вакуумная прослойка. Благодаря ей верхняя половина тела не только приподнимается вверх, но и мягко сдвигается относительно нижней, как голова «китайского болванчика» (рис. 19).



Рис. 19. «Китайский болванчик»

Те, кто профессионально или на досуге изучает правильную походку, уделяют основное внимание шагу, забывая, что тело – это волна.

А оно действительно представляет собой волну: четыре изгиба позвоночника – шейный, грудной, поясничный и крестцово-копчиковый (рис. 20) – и восемь изгибов самого тела (рис. 21).



Рис. 20. Четыре изгиба позвоночника

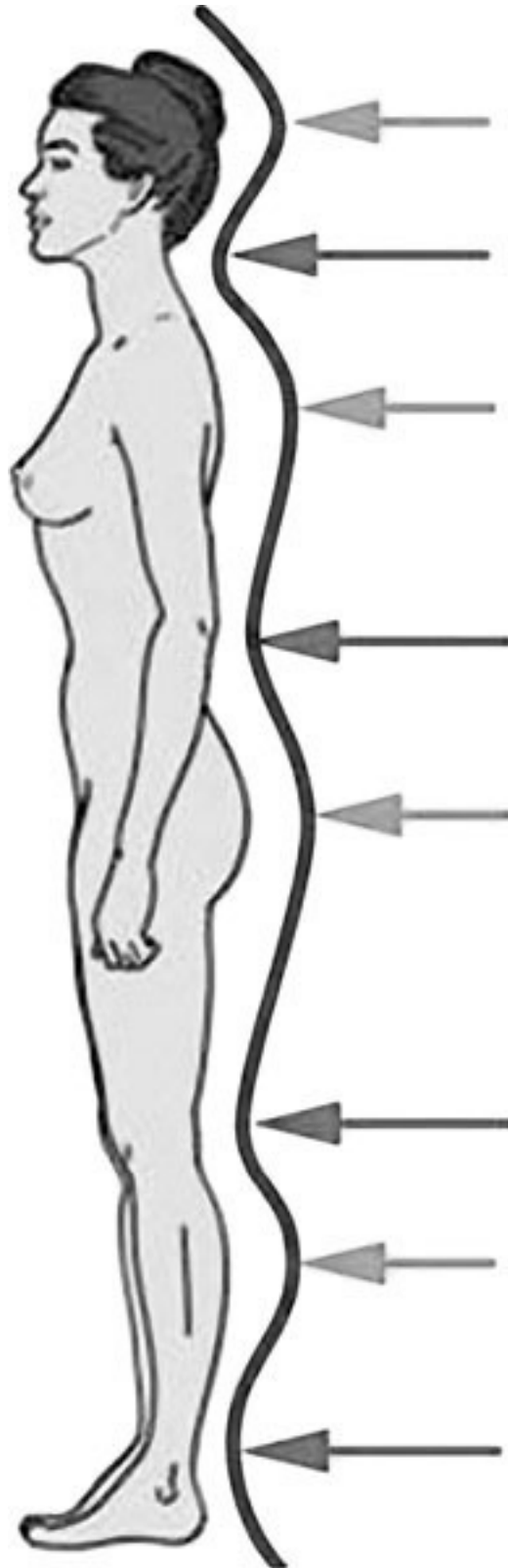


Рис. 21. Восемь изгибов тела

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 заро-

дыша, вторичные (кроме свода стопы) – на последних его стадиях и первом году жизни. Что касается стоп, то их формирование идет еще много лет.

Вот эта волна и проявляется при походке. Тело не должно отставать от ног. Поэтому после того, как человек отталкивается носком, по его телу проходит восходящая волна, поочередно включающая в движение самые выпуклые места – ягодицы, грудь и голову.

Первый толчок в пространство женщина делает грудью (а мужчина – верхней частью живота). Достигается это за счет небольшого смещения верхней половины тела относительно нижней. В этом и проявляется принцип «китайского болванчика». Далее включается движение двух других «ступеней» – вперед выступают живот и голова, а грудь уходит назад.

По сути, при ходьбе голова и таз все время догоняют обогнавшую их на старте грудь. Для большей визуализации вкладывающуюся в пространство грудь можно представлять фонариками, освещающими ваш путь.

(Алгоритм правильной походки изложен в моей книге «Мир лица».)

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 и тела и уровень творческой и психологической активности.

Эту связь «третьей ступени» с «первой» можно увидеть по положению ног: частенько женщины стоят «враскорячку», широко расставив ноги (рис. 22).

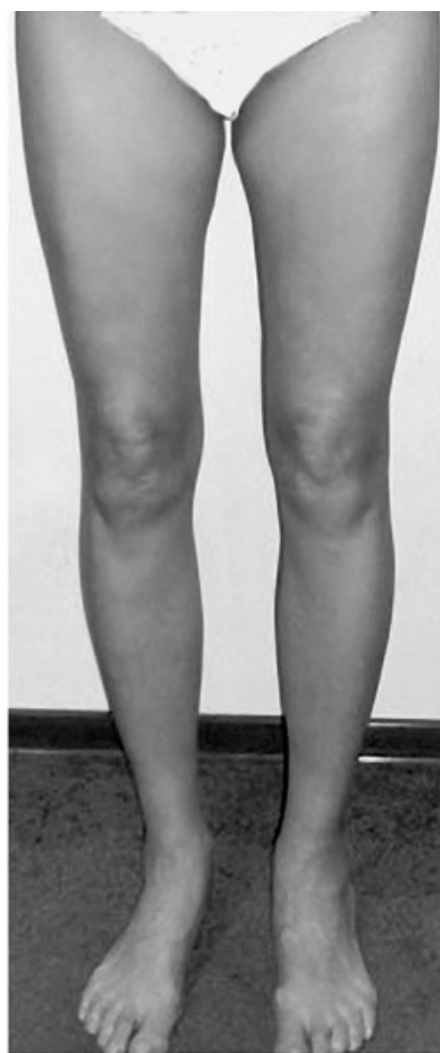


Рис. 22. Неправильные изгибы ног

Мужчинам это прощительно: они думают, что таким образом они демонстрируют свою мужественность. Правда, те из них, кто имеет Х-образные ноги, такой стойкой достигают совершенно противоположного результата, потому что такая позиция ног, как будто они, начиная от колена, вот-вот разъедутся в стороны, демонстрирует слабость и неустойчивость мужчины.

Но и у элегантной женщины стойка на расставленных ногах, как на столбах, на которых держится тело, смотрится не лучше: такие ноги никогда не будут иметь красивой формы. И сейчас я объясню почему.

Кстати, зачем вообще ноги разводятся на ширину плеч? Для того, чтобы тело обрело устойчивость. А значит, широко расставленные ноги сигнализируют о проблемах с вестибулярным аппаратом – он не справляется с координацией тела в пространстве. И это всегда связано с положением тазобедренных суставов, в которые ноги вставлены «абы как». Чаще всего человек так не только стоит, но и ходит, некрасиво расставляя ноги, а не ставя их одну за другой.

Поэтому система Осьмионики учитывает и состояние вестибулярного аппарата. Его некорректная работа не только препятствует достижению эталонного положения тела, внутреннему ощущению его выстроенности, но и меняет направление гравитационной оси тела в пространстве.

Давайте разберем геометрию двух нижних ступеней тела.

Геометрия **тела**

Осанка – основа основ нашего самочувствия и внешнего вида.

Поэтому баланс – ключевое понятие для организма.

Вариантов дисбаланса немало. К примеру, увеличение физиологического лордоза или его спрямление в поясничном и шейном отделах. Оба этих отдела характеризуются одинаковым изгибом – физиологическим лордозом, поэтому зачастую и страдают схожими деформациями.

Как видите, в случае спрямления задняя часть «костюмчика» тянется вниз, а передняя ползет вверх (рис. 23). В случае гиперлордоза – наоборот (рис. 24).



Рис. 23. Спрямление позвоночника



Рис. 24. Гиперлордоз поясничного отдела

Гиперлордоз поясничного отдела способствует дистрофическому поражению нижних поясничных дисков, перегрузке тазобедренных суставов. Нередок вариант, когда человек, как тряпичная кукла, висят на гвоздике, поддержан за «костюмчик» одновременно с двух сторон – и спереди (когда грудина поджимается к яремной впадинке) и сзади. Шея в этом

случае выглядит укороченной, как будто вставленной вглубь туловища, а система «плечо – ключица – лопатка» поднята выше нормы.

А теперь посмотрим на эталон (рис. 25).

Как уже упоминалось, внешние линии фигуры должны соответствовать определенной геометрии. Линия, проведенная через профиль правильно выстроенного тела, должна пересекать центр пятки, шарнир тазобедренного сустава, головку плеча и ухо.



Рис. 25. Внешняя эталонная вертикаль

Эта прямая есть ось восьмерки, описывающей своими петлями центры двух сфер: головку тазобедренного сустава и плечо. Именно так идут мышечно-фасциальные тяги при попытке уравновеситься. Если посмотреть на рисунки 23 и 24, то видно, что передняя и задняя поверхности мягких тканей переползают через тело человека, нигде не задерживаясь, как лента транспортера. А ведь так бывает далеко не всегда, поскольку костно-мышечные блоки могут затормозить эту ленту в любом месте. Вторую ступень «ракеты» отделяет от первой система левитации, находящаяся в солнечном сплетении.

Центр восьмерки находится на уровне локтя и солнечного сплетения, как раз на линии присоединения второй ступени «ракеты» тела к первой.

Понимание того, как работает эта система, помогает быстро ориентироваться в деформациях тела.

Когда тело сбалансировано, эти линии представляют собой красивую восьмерку (рис. 26).



Рис. 26. «Восьмерка» правильной осанки

Линия, идущая по лопаткам, должна быть менее выпуклой, чем линия, идущая по уровню груди, поскольку физиологический кифоз грудного отдела должен соответствовать такой же небольшой выпуклости живота. А вот грудь и ягодицы, наоборот, должны быть более выпуклыми.

Линия, идущая по лопаткам, должна иметь доминантное направление «вниз», опуская холку, лопатки и горку живота. Противоположная же линия должна, наоборот, подтягивать грудь вверх и поднимать ягодицы.

Пересекаясь в солнечном сплетении, линии расходятся в разные стороны, открывая возможность верхней половине тела двигаться относительно нижней (рис. 27).

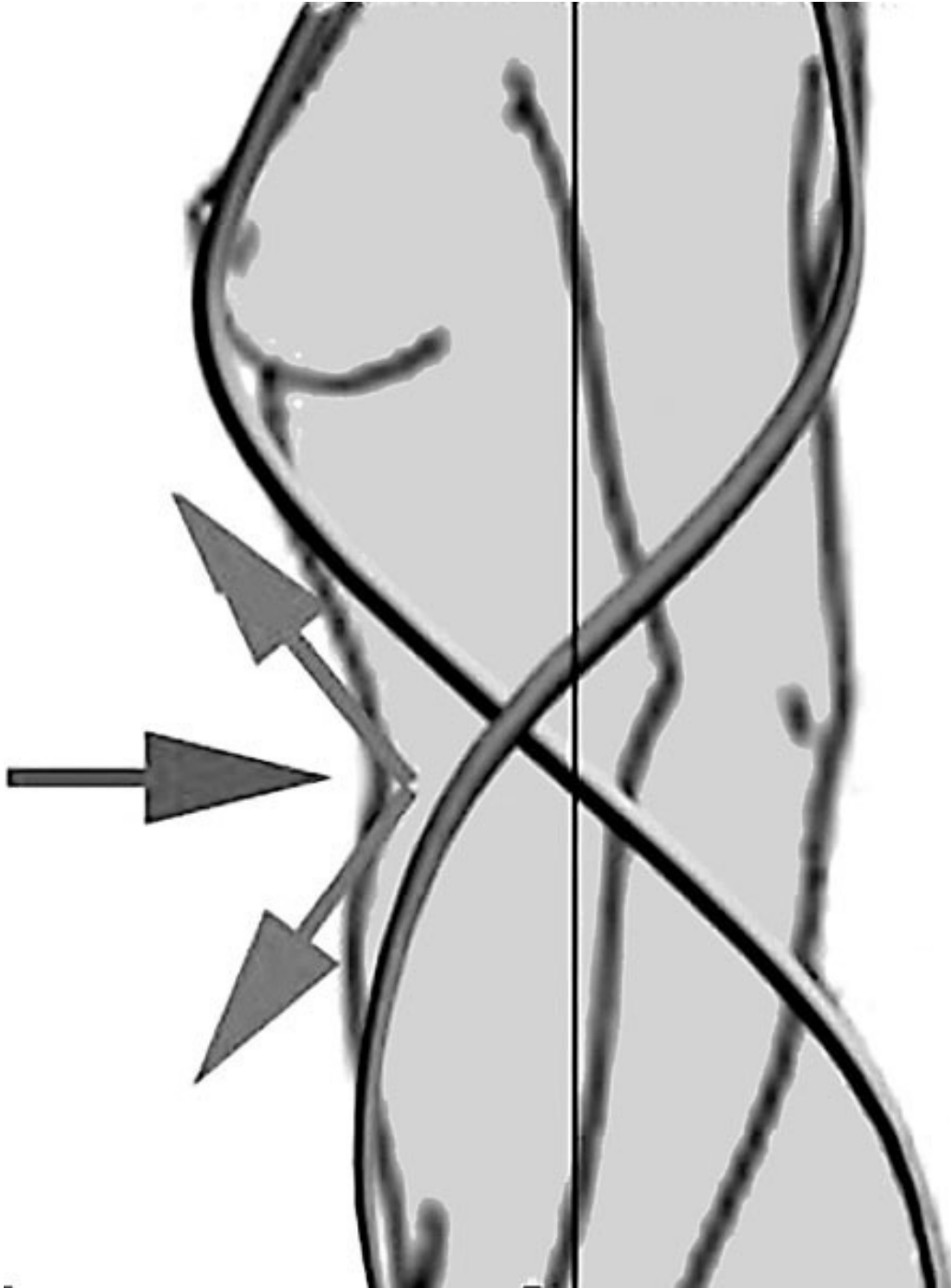


Рис. 27. Направление потоков, открывающих зону левитации

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

Посмотрите, во что превращается осанка при нарушении баланса и закрытии зоны «левитации» (рис. 28): грудь и ягодицы опускаются, живот растёт вместе с холкой и сутулостью.

Это всегда сопровождается спазмом белой линии живота, который будет подтягивать живот вверх, заставляя его напирать на диафрагму и затруднять работу органов, лежащих в подреберье.

Но главное, в этом случае в районе диафрагмы направления линий пойдут навстречу, закрывая зону «левитации» и препятствуя нормальной работе кишечника (рис. 28). Посмотрите на рис. 29: линия, идущая по уровню груди, излишне плоская, а линия, проходящая по лопаткам, наоборот, слишком выпуклая. Их пересечение вынесено вперед к животу, вместо того чтобы проходить рядом с позвоночником.

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.