

УДК 613.495
ББК 51.204.1
О-79

Иллюстрации в книге предоставлены автором

Осьминина, Наталия.

О-79 Звучание походки: методика правильного движения / Наталия
Осьминина. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 272 с. — (Метод
красоты Осьмининой).

ISBN 978-5-17-111337-7

Данная книга посвящена теории и практике правильной походки. Прочитав ее, вы узнаете, что гармония походки — это залог не только вашей красоты, но и здоровья. Движение неразрывно связано с нашей осанкой, а она — с дыханием и молодостью.

Чтобы уверенно стоять на своих ногах и ориентироваться в пространстве физически и ментально, нам надо начинать с осанки, выстраивая ее в гравитационных потоках. Только такая эталонная осанка позволяет уменьшать разрушительное воздействие силы тяжести, сгибающей нас в «бараний рог» и старящей наше лицо.

По гравитационному коридору, вокруг которого выстраивается наше тело, наш мозг принимает акустическую волну, а тело — электромагнитную.

Поэтому мы светимся в инфракрасном диапазоне, а наш мозг, как и спирали ДНК, реагирует на звук. Можно сказать, что человек — это игра света и звука, воплощенная в материи. Мы излучаем свет и подчиняемся звуку Слова. Наша жизнь лишь воплощение замысла Вселенной, которая строит ее с помощью электромагнитных и гравитационных полей.

Вы узнаете:

— что наша походка — это главный показатель здоровья опорно-двигательного аппарата;

— почему изгиб стоп соответствует изгибу позвоночника;

— как дефекты стоп отражаются на состоянии позвоночника и походке;

— что осанка зависит от тонуса определенных мышц спины и живота;

— что эталонность осанки проявляется в динамике, а не только в статике.

К книге прилагается методика, позволяющая выстроить эталонную осанку, научиться правильной походке, обрести гибкость стоп и тела, которая важна не сама по себе, а только внутри правильно выстроенных параметров. Только эталонная геометрия осанки и походки способствует психологической гибкости мышления, следующей Свету и Слову.


УДК 613.495
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-17-111337-7.

© Осьминина Н.
© ООО «Издательство АСТ»



ВВЕДЕНИЕ



Женщина хочет выглядеть красивой и соблазнительной. Мужчина — сильным и решительным. Но однажды, увидев свою походку в движении, вы приходите в ужас: где наша красота и грациозность, сила и решительность? Оказывается, со стороны мы выглядим совсем иначе, чем кажемся себе.

Я надеюсь, что, прочитав эту книгу, вы поймете, что гармония походки — это залог вашего здоровья, а не только красоты. Все, что касается биомеханики движений, напрямую относится к молодости и здоровью, по сути, к вашей судьбе. Потому что она связана с нашей осанкой, а она с дыханием, которое мы наследуем в материнской утробе и отбываем по жизни своими болезнями в виде «кармы».

При этом ракурс, с которого написана эта книга, станет для вас совершенно неожиданным. Прочитав ее, вы станете обладателем информации, которую до вас не знали ни один специалист, независимо от своих научных званий.

Она откроет вам новый мир, в котором физиология восходит к физике. Электромагнитные поля, которые неспра-

ведливо считаются областью интересов только физиков, как выясняется, имеют самое непосредственное отношение к нашей осанке, здоровью и молодости. Тело человека выстроено по законам физики, и все его деформации обязаны действию на человека электромагнитных и гравитационных полей. И потому тело человека является волной, корректность которой и обеспечивает ему плавность походки, точно так же, как от непрерывности электрической цепи зависит свет лампочек.

А ведь мы и есть свет и звук, который также описывается синусоидальной волной.

Поняв и приняв это, вы откроете для себя новый мир.



ГАРМОНИЯ ПОХОДКИ

На улице стремительно шла девушка. Ее волосы развевались на ветру, сливаясь с ним в единое дуновение. Оглядываясь, прохожие заворуженно глядели на игру ветра. Девушка волной плыла в пространстве, уносимая весенними потоками.

Ее тело, подчиняясь ласковому ветру, скользило как прекрасная яхточка, напоминая нам о том, что все мы частички солнечного ветра.

В лучах солнца ее фигура казалась самым совершенством.

И всем этим волшебством девушка была обязана не красоте лица, а плавности движений — своей походке. Ее тело притягивало к себе взгляды прохожих, потому что оно было выражением гармонии, душевного и физического здоровья.

Нас восхищает плавность походки, потому что в первую очередь мы реагируем на свет, излучаемый человеком при движении. Мы наслаждаемся его музыкой.

Ведь свет тоже, как дискотечные шары, играет разными длинами волн, как скрипач на скрипке. И наше тело, пред-

ставляя собой волну, излучает свет и звук. Оно напевает мелодию, особенно явственно звучащую во время своего движения. По большому счету нет никакой разницы в передаче звука или света. Вспомнить хотя бы «поющие фонтаны», зовущие к танцу радугой своих звуков и красок. Свет и звук — это лишь длины волн. И чем гармоничнее тело, тем одухотвореннее исполняемая им оратория.

Но мы мало задумываемся об этом. В лучшем случае, понимая, что раз примерный возраст человека можно определить не только вблизи, оценивая его лицо, но и издалека, значит, оценку мы производим по биомеханике движений тела. Их изящество и соразмерность определяются сохранностью суставов и дисков позвоночника, состоянием хрящей и синовиальной жидкости, смачивающей суставы и препятствующей их истиранию. Плавной, как волна, механика движений выглядит в том случае, когда в опорно-двигательном аппарате нет блоков.

Посмотрите, как движутся африканские или восточные женщины! Грация их походок позволяет при ходьбе носить на голове большие объемы грузов, при этом идти ровно, свободно двигая бедрами. Их тела тянутся в вертикали и одновременно переливаются волной, словно паря



Рис. 1. Походка восточных женщин

в невесомости. Они несут себя в пространстве, словно плывут (рис. 1).

Это обеспечивается волной из 8 изгибов тела: 4-х отделов позвоночника (шейного, грудного, поясничного и крестцово-копчикового) и 4-х изгибов самого тела (рис. 2).

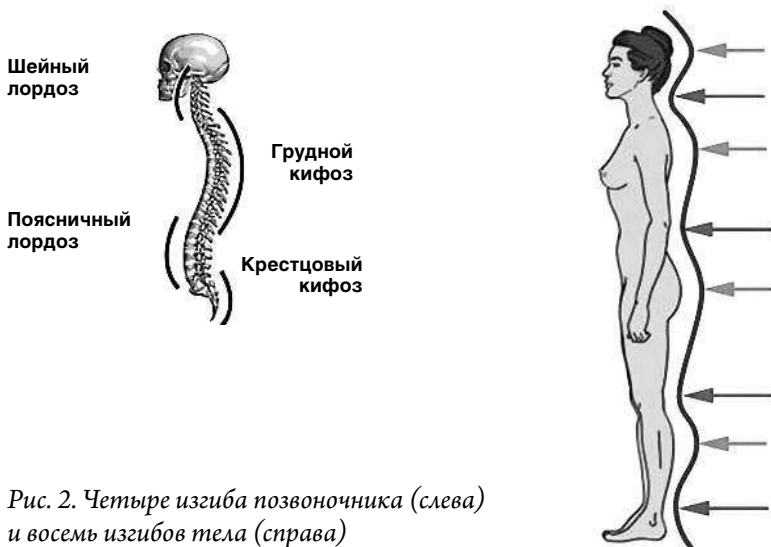


Рис. 2. Четыре изгиба позвоночника (слева) и восемь изгибов тела (справа)

Первичные изгибы, созданные формой костей (изгибы черепа, грудной и крестцово-копчиковый, изгиб пятки), закладываются еще на стадии зародышевого развития.

Вторичные изгибы, которые поддерживаются мышцами — шейный изгиб и поясничный, изгиб коленей и свод стопы, — формируются на последних стадиях развития плода и развиваются в процессе дальнейшей жизни.

Можно утверждать, что все тело человека — это часть волновой матрицы пространства.

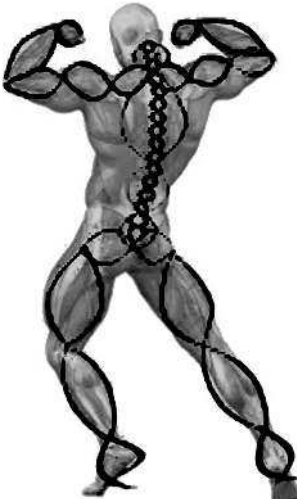


Рис. 3. «Спирали», проходящие по всему телу



Рис. 4. Спираль ДНК

Из ее «спиралей» состоит не только само тело, но и каждый его фрагмент (рис. 3).

Той же синусоидальной волной описывается физиологический ток, запускающий работу ЦНС (центральной нервной системы).

Мы устроены по принципу электрической связи: наш мозг, обладая биоэлектрической активностью, подает и получает электрические сигналы по позвоночнику и нервным волокнам от каждой мышцы и от каждого органа.

Истоки формы этой волны идут из образа спирали ДНК (рис. 4).

Мы не только состоим из них, но и внешне наше тело описывается спиралями ДНК, которые пересекают отделы позвоночника, меняя в этих точках свои изгибы — с кифоза на лордоз и обратно (рис. 5).

В точке пересечения встречаются два разных направления спиралей (рис. 6).

Это происходит в нашем теле точь-в-точь, как в реальных спиральных ДНК, каждая из которых движется в противоположном направлении: синтез первой (лидирующей нити) идет непрерывно, а синтез второй (запаздывающей) осуществляется короткими фрагментами, которые потом сшиваются.

В переводе на наше тело две спирали ДНК — это его передняя и задняя поверхности. Задняя («лидирую-

Рис. 5. Фрактальность
волны тела
спирали ДНК

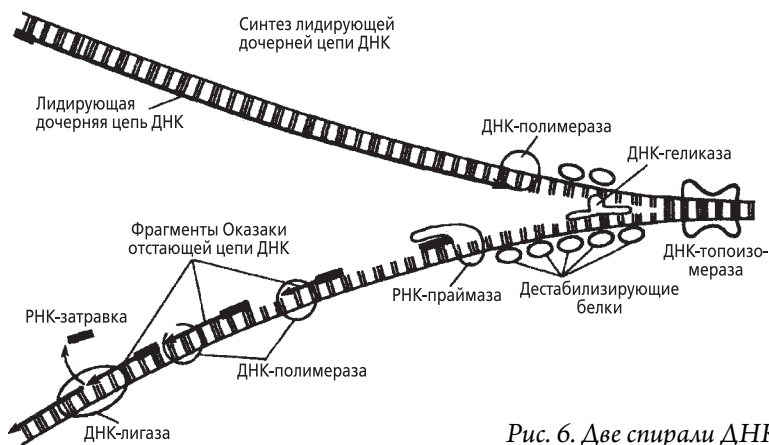
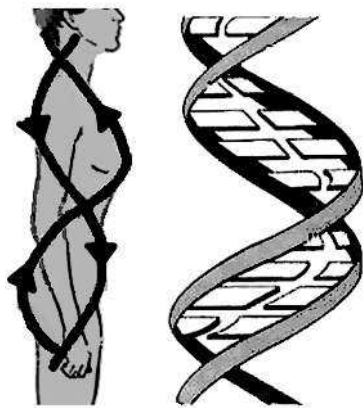


Рис. 6. Две спирали ДНК

щая») идет по позвоночнику «фрагментарно», дробясь позвонками, а передняя — непрерывно. Из-за того, что она «запаздывающая», человек с возрастом начинает сутулиться.

С точки зрения **поверхностных** фасций (пленок, в которые обернуты мышцы, кости и все органы) тела, переднюю и заднюю поверхности можно представить лентой транспортера (рис. 7), опоясывающей промежность и голову.

Этот фасциальный «костюмчик», в который одето наше тело, перекидываясь через заднюю поверхность — на переднюю, все время стремится скрутить нас в зародыш, то есть вернуть нас в точку отсчета. Именно в такой позе мы лежали в утробе матери, имея лишь так называемый «**первичный изгиб**» позвоночника (рис. 8).

Пройдя свой путь, мы снова возвращаемся к началу — так сказать, «впадаем в детство», скручиваясь в колечко (рис. 9).

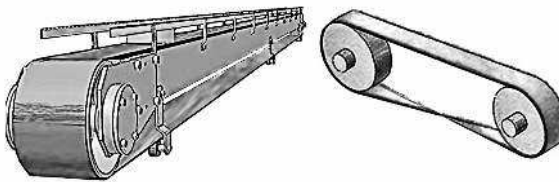


Рис. 7. Транспортер тела



Рис. 8. Зародыш в утробе матери



Рис. 9. Старушка

Ведь, «запаздывающая» спираль задней поверхности тела тянет нас назад к прошлому, хотя и на новом уровне развития (в другом времени).

Чтобы «не впасть в старость» раньше времени, передняя поверхность тела должна стремиться вверх, а задняя — опускаться вниз.

Наша фигура зависит от геометрии нашего дыхания. Оно наследуется в утробе матери, рисуя на теле плода свой кармический узор (эта информация наиболее подробно изложена в моей книге «Геометрия дыхания»).

Это дыхание идет в такт краниосакральному ритму, соединяющему в единое движение микровибрацию всех костей, мышц и сосудов. Эта волна проявляется в доминантном движении позвоночника, от затылка до крестца, за счет того, что при выходе из большого затылочного отверстия твердая мозговая оболочка становится оболочкой спинного мозга (рис. 10).

Здесь она прикрепляется к первому шейному позвонку, крестцу и копчику. Так связываются между собой мозг и тазовая область.

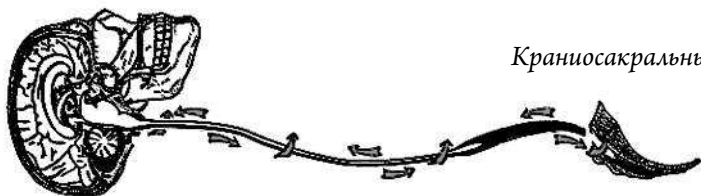


Рис. 10.
Краниосакральный ритм

Если смотреть на тело с точки зрения спиралью ДНК (рис. 5), то линии этой восьмерки будут показывать вдох и выдох, идущие по фасциям тела (рис. 11).

В идеале лента, идущая по лопаткам и животу, должна стремиться вниз, а ее вторая половина, поднимающая грудь и ягодицы, — тянуться вверх. «Лопаточная спираль», переходя на живот, препятствует ему в попытках заползти на грудь и зажать область диафрагмы.

В случае такого эталонного движения мы будем гарантированы от роста холки, а грудь, наоборот, будет приподниматься вверх, как и ягодицы.

Спирали ДНК, встречающиеся внутри тела, не пересекаются, а расходятся, сближаясь.

Как красиво и образно сказал И. Костолевский в фильме «Безымянная звезда»: «Ни одна звезда никогда не отклоняется от своего пути».

Спирали не могут пересечься потому, что в месте их сближения находится время.

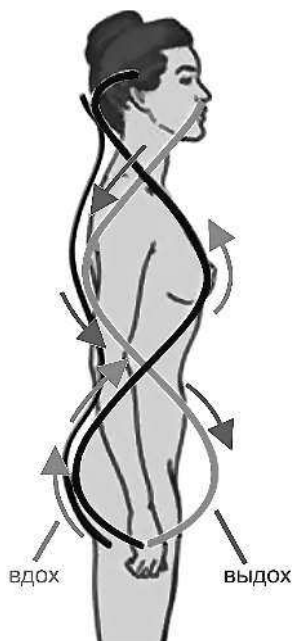


Рис. 11. Фасциальное направление вдоха и выдоха

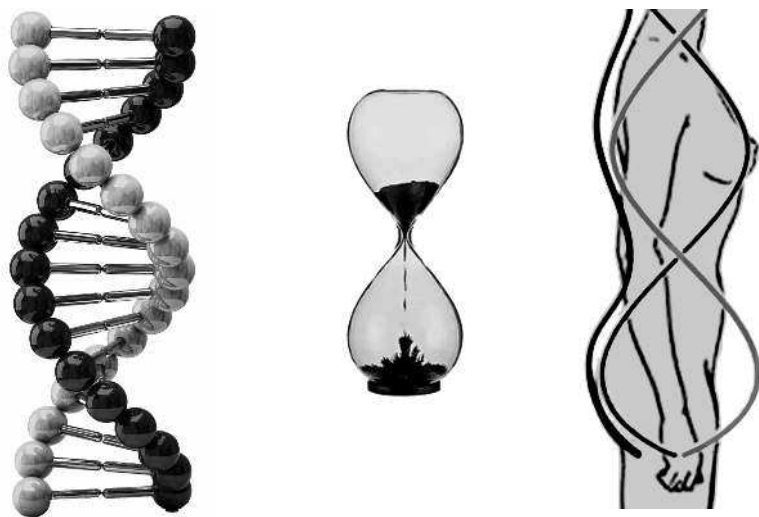


Рис. 12. Фрактальность спирали ДНК и песочных часов — фигуре человека

Представить это легко на песочных часах, которые являются образом фрагмента спирали ДНК (рис. 12).

Если перекрыть отверстие, соединяющее два сосуда, часы функционировать не будут. Если отверстие будет слишком большим, песок из верхнего сосуда слишком быстро перетечет в нижний, и цикл остановится. Если отверстие будет слишком узким, то обмен веществ замедлится, и уже вполне реальный «песок» будет приводить к отложениям «солей», откладываясь в мышцах и сосудах организма и кальцинируя их. Главное — баланс и гармония.

В сравнении с другими млекопитающими, позвоночник человека уникален, потому что мы единственные прямоходящие животные (от которых, согласно утверждению медицины, человек абсолютно ничем по физиологии не

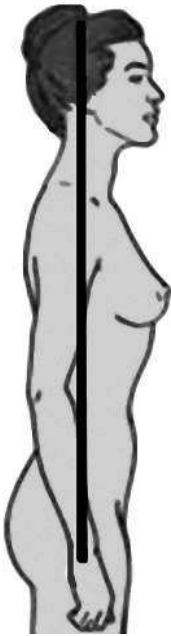


Рис. 13. Гравитационный коридор

отличается). Конечно, есть некоторые животные, которые тоже пытаются ходить на двух ногах. Но никто из них не нанизан телом на гравитационный коридор, соединяющий нас с Землей и Небом через промежуток и большой родничок (рис. 13).

Вокруг этого канала и обвиваются спирали ДНК нашего тела, описывающие переходы одного отдела позвоночника — в другой.

Наше тело является реальным аналогом ствола дерева.

Ведь, несмотря на то, что мы являемся животными, дышим мы, как деревья.

Из-за того, что деревья тоже растут вверх, поднимаясь в гравитационных потоках, у нас такая же геометрия дыхания (рис. 14).

Дыхательные потоки обвиваются вокруг нашего гравитационного коридора, как и потоки деревьев по стволу.

Вспомните круги на срезе ствола дерева, по которым определяется его возраст (рис. 15).

Вот так и растет дерево, а, значит, и дышит.

Еще Гете подчеркивал тенденцию природы к спиральности, называя спираль «кривой жизни»: винтообразное и спиралевидное расположение листьев на ветках деревьев, спиральное расположение семян в подсолнечнике, в шишках сосны, ананасах, кактусах и т.д. Все это описывается спиралью или цифрами Фибоначчи.

Энергетические потоки спирально закручивают и саму древесину дерева, и идущие по нему жидкостные потоки.

Это свойство проявляется даже тогда, когда дерево стало стройматериалом. Факт, известный всем деревообработчикам: брус специально продается сырым, чтобы его можно было быстро собрать в каркас во избежание его скручивания «пропеллером» при усушке. Именно поэтому так сложна технология подготовки древесины, связанная с выдерживанием температурного режима и поддержанием влажности.

Спиральное дыхание дерева оборачивается вокруг вертикального коридора, точь-в-точь как танец девушки вокруг шеста (рис. 16).

И значит, наше тело все время совершает свой танец. Два партнера — мужская и женская энергии танцуют под музыку пространства: мужчина ведет женщину. Ведь наш опорно-двигательный аппарат способен работать только за счет движения спирали тела.



Рис. 14. Человек и дерево



Рис. 15. Срез дерева