



Содержание

| | |
|--|----|
| Введение | 10 |
| Три кита нашего здоровья | 13 |
| Нервная система | 13 |
| Сосудистая система | 15 |
| Мышечно-фасциальная система | 16 |
| Геометрия тела | 18 |
| Законы физики и физиологии | 28 |
| Ракета человеческого тела | 33 |
| Дыхание | 38 |
| Костюмчик | 43 |
| Тестируем свое тело | 45 |
| «Постуральная коррекция». Практика | 49 |
| 1-й шаг. Тест-прием по коррекции положения тела. Эталонное положение тела | 50 |
| 2-й шаг. Диафрагмальный выдох. Тренировка диафрагмального выдоха | 52 |
| Тренировка диафрагмального выдоха в упоре | 56 |
| Дыхание нашей вертикали. Теория | 59 |
| Белая линия живота | 65 |
| Положение пупка | 67 |
| Работа с белой линией живота | 71 |
| Растяжение белой линии живота. <i>Практика</i> | 72 |



| | |
|--|-----|
| Живот. Теория | 74 |
| Тесты | 74 |
| Проблема рефлюкса | 76 |
| Уменьшение живота — замес теста. <i>Практика</i> | 77 |
| «Погружение в мяч» | 79 |
| 3-й шаг. Поствыдох. <i>Теория</i> | 81 |
| Поствыдох. <i>Практика</i> | 83 |
| 4-й шаг. Грудной вдох. <i>Теория</i> | 85 |
| Отработка грудного вдоха. <i>Практика</i> | 88 |
| Вывод груди вперед | 88 |
| Подтяжка груди вверх на вдохе и скидывание «рюкзачка» назад | 89 |
| Скидывание «рюкзачка» поочередно с каждого плеча | 91 |
| Контроль дыхания в зоне декольте | 92 |
| Прием с книгой | 92 |
| Вдох в «замке» руками | 93 |
| Баланс «костюмчика» | 94 |
| «Двухсторонняя коррекция» | 94 |
| «Салазки» | 96 |
| «Ось мира» | 96 |
| 1-я фаза. «Зародыш» | 98 |
| 2-я фаза. «Мостик» | 101 |
| 3-я фаза. «Поперечная растяжка» | 103 |
| 4-я фаза. Эталонное положение тела | 106 |
| Шея | 107 |
| Проведите тесты на диагностику состояния шеи | 112 |
| Гипертонус и гипотонус мышц. <i>Теория</i> | 117 |
| Прямые и обратные (обманные) техники | 118 |
| Выбор техники | 119 |
| Правило 30 секунд | 120 |
| Правила растягивания мышцы | 121 |
| Нагрузка | 122 |
| Протаивание | 122 |
| Преднапряжение | 124 |
| Фиксация | 124 |
| Работа с шеей | 125 |
| Работа с заднебоковой поверхностью шеи | 125 |
| Работа с боковыми мышцами шеи | 129 |



| | |
|--|------------|
| «Рамочка»..... | 131 |
| Освобождение и баланс переднебоковых мышц шеи..... | 132 |
| «Козлик»..... | 133 |
| Растягивание шеи в проеме двери..... | 136 |
| Работа с задней поверхностью шеи..... | 137 |
| Работа на сопротивление..... | 140 |
| Работа над уменьшением холки..... | 141 |
| Азбука выполнения приемов..... | 142 |
| Прием «Перетирание»..... | 142 |
| Работа с холкой с помощью гимнастической палки .. | 144 |
| Работа с передней поверхностью шеи..... | 145 |
| Освобождение и удлинение мышц передней поверхности шеи..... | 146 |
| Перцептивная вибрация (ПВ) — «Пинг-понг»..... | 149 |
| Прием «Крестик»..... | 151 |
| Расфасцировка тканей шеи над гортанью..... | 155 |
| «Крестик» на переднюю поверхность шеи..... | 156 |
| Крестик в повороте..... | 156 |
| Экспресс-прием..... | 157 |
| «Компьютерная» шея..... | 159 |
| Коррекция статики шеи..... | 161 |
| «Кулачок»..... | 163 |
| Лимфосистема тела..... | 165 |
| Лимфодренажные прыжки..... | 166 |
| Прыжки «Сборка-разборка»..... | 168 |
| Прохлопывание «ладошками»..... | 169 |
| Лимфодренажный массаж подключичной зоны..... | 170 |
| Массаж зоны солнечного сплетения..... | 172 |
| Лицо..... | 173 |
| Тестируем свое лицо..... | 185 |
| Протестируйте свои челюсти..... | 188 |
| Паттерны..... | 192 |
| Снятие паттернов..... | 193 |
| Работа с подбородочной мышцей..... | 196 |
| Проверка спазма (гипертонуса) подбородочной мышцы..... | 197 |
| «Сдирание шкурки с апельсина»..... | 198 |



| | |
|---|-----|
| Круговая мышца рта | 199 |
| Работа с круговой мышцей лица. <i>Практика</i> | 200 |
| Работа с верхней губой..... | 201 |
| Работа с красной каймой губ | 201 |
| Интероральная растяжка волокон верхней губы..... | 202 |
| Увеличение объема губ | 204 |
| Увеличение объема нижней губы | 204 |
| Увеличение объема верхней губы | 204 |
| Сепарация верхней губы | 205 |
| Работа с нижней губой | 209 |
| Интероральная растяжка волокон нижней губы | 209 |
| Сепарация нижней половины круговой мышцы рта..... | 210 |
| Работа с опущенными углами рта. | 212 |
| Пунктирное растяжение | 212 |
| Улыбка..... | 213 |
| Усы Сальвадора Дали | 213 |
| Растяжка круговой мышцы рта..... | 214 |
| Завершающий прием на расслабление рта..... | 215 |
| Паттерн треугольной мышцы | 216 |
| Фасциальное расслабление треугольной мышцы | 216 |
| Работа на сопротивление | 218 |
| Работа с жевательными мышцами. | 219 |
| Расслабление жевательных мышц..... | 219 |
| Работа складкой..... | 221 |
| «Тетива лука» | 222 |
| Носогубные складки | 224 |
| Тест на предрасположенность к носогубным складкам..... | 225 |
| Восьмерки на носогубки | 226 |
| Интерназальный прием расслабления латеральной мышцы носа | 227 |
| Скулы. | 230 |
| Перцептивная вибрация скуловых мышц | 231 |
| Растяжение скуловых мышц..... | 232 |
| Скуловой шарик | 233 |
| Гимнастика для скул..... | 234 |
| Подтягивание скул..... | 236 |



| | |
|--|-----|
| Проблемы веностаза | 237 |
| «Змеиная кожа» | 240 |
| Проблемы лимфостаза | 244 |
| Работа с щечной областью | 246 |
| Полоскание | 248 |
| Интероральный массаж керамической ложечкой | 248 |
| Контурирование лица | 250 |
| Раскрытие лица | 250 |
| «Веерная проходка» | 250 |
| Работа с носогубными складками | 252 |
| Опустошение носогубной складки от лимфы | 252 |
| Прокатывание складки по диагонали | 253 |
| Работа с овалом | 255 |
| Интероральный (буккальный) массаж овала | 255 |
| Прожимание овала | 257 |
| Восстановление овала | 258 |
| Изометрический лифтинг тканей | 259 |
| Интероральный массаж | 263 |
| Набивание «колбаски» | 263 |
| Массажный лифтинг | 265 |
| Фигурная лепка | 265 |
| Прием единства тканей | 266 |
| «Перетирание» тканей | 266 |
| Применение техники перетирания тканей на передней поверхности шеи | 267 |
| Карандашный лифтинг | 269 |
| Работа с овалом | 269 |
| Работа с челюстной дугой | 271 |
| Обвислости лица | 272 |
| Растяжка челюстной дуги | 274 |
| Атлас мышц лица | 278 |
| Эпилог | 280 |
| О себе | 283 |
| Демонстрация эффекта | 286 |





Три кита нашего здоровья



Сейчас мы попробуем разобраться, от чего зависят наши молодость и здоровье.

В организме человека существуют три основных структуры, которые всецело формируют тело, пронизывая организм сверху донизу, — нервная, сосудистая и мышечно-фасциальная.

Нервная система

Человеческое тело — это магнит (диамагнетик), который работает по электромагнитным законам. Наш мозг имеет электрический потенциал, как и наше сердце. Сила этого тока маленькая, но вполне регистрируется приборами.

Жизнедеятельность клеток (а наше тело каждую секунду производит около 25 млн новых клеток) сопровождается электромагнитным излучением и электрической активностью. Клетками нашего сердца



и коры головного мозга генерируется магнитное поле, которое очень малó (примерно в 10 млн — 1 млрд раз слабее магнитного поля Земли). При этом чем ярче эмоциональное состояние человека, тем выше этот показатель. С единицы площади кожи человека в 1 см^2 в 1 сек излучается 60 квантов, производя свечение человека в большинстве своем в сине-зеленой части спектра. Поэтому не удивительно, что от нас исходит свет — как результат генерации электромагнитного поля каждой клетки, ведь они состоят из молекул, молекулы — из атомов, а атомы — из электронов, которые имеют двойственную природу — частицы и волны света.

Работа нервной системы основана на электрическом токе, с помощью которого мозг, обладая биоэлектрической активностью, через позвоночник и нервные окончания («проводники») подает и получает электрические сигналы от каждой мышцы и от каждого органа, отсылая их обратно. Каждый орган иннервируется от своего отдела позвоночника, имеющего вид синусоиды, по которой идет электрический физиологический ток (рис. 1).

Как ни парадоксально это теперь звучит, но «техническое» электричество было изобретено после открытия «животного» электричества, то есть электричества, обеспечивающего жизнедеятельность биологических субъектов. Первый электроприбор, так называемый вольтов столб, создал Алессандро Вольты после того, как ознакомился с опытами своего соотечественника



Рис. 1. Четыре изгиба позвоночника





Гальвани, экспериментировавшего с лапкой лягушки, реагирующей на электрический ток.

Так что неудивительно, что все движения рук и ног, работа каждого внутреннего органа происходит благодаря этому физиологическому электрическому току (рис. 2).

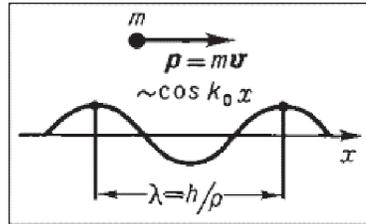


Рис. 2. Электрическая составляющая. Классическая схема движения электрона

К примеру, мышцы головы и лица (а их более 40) иннервируются от шейного отдела позвоночника, получая и передавая ему информацию: состояние их иннервации и определяет тонус мышц. Поэтому с возрастом у одного быстрее опустятся брови, а у другого — щеки (так как работа нашего организма подчиняется правилу слабого звена). Шейный отдел в свою очередь связан со всеми остальными отделами позвоночника. Поэтому, чтобы восстановить лицо, желательно восстановить весь позвоночник и как минимум шейный отдел.

И «Осьмионика» делает это эффективнее всех других методик.

Сосудистая система

Человек состоит в основном из биологических жидкостей: крови, лимфы и межклеточных жидкостей, представляющих собой электролиты. Поэтому неудивительно, что он является проводником электрического тока и электромагнитного поля.

Нервы, подходящие к каждой мышце, всегда окружены сеточкой капилляров, которые поддерживают их





жизнедеятельность. Через них и обеспечивается наша кожа внутренним питанием плазмой крови, насыщается полным набором питательных веществ и микроэлементов. Однако капилляры не могут нести питание к коже, если не работают более крупные сосуды, пережатые блоками мышц.

Кроме крови и межклеточной жидкости, которые движутся по сосудам, капиллярам, проникая между тканями, еще есть одна жидкостная составляющая — лимфа, которая движется по своим каналам. Работа лимфосистемы напрямую зависит от хорошего состояния лимфоузлов, которые, в свою очередь, могут так же, как и сосуды, блокироваться спазмированными мышцами. В районе шеи и под челюстной костью расположено большое количество лимфоузлов.

Приемы «Осьмионики» позволяют снимать спазмы и блоки, освобождая сосуды от давления и восстанавливая работу сосудистой системы и лимфоузлов, тем самым омолаживая и очищая кожу.

Мышечно-фасциальная система

Образно биомеханическую структуру нашего организма можно изобразить в виде игрушки — трансформера под названием тенсегрити (рис. 3).

Она имеет вид многогранника, состоящего из жестких ребер и мягких эластичных соединений. Такая нестабильная конструкция

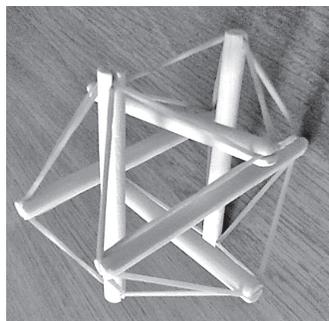


Рис. 3. Трансформер тенсегрити





способна менять свою форму при приложении силы. При приложении к ней слишком большой нагрузки структура в конце концов сломается, причем необязательно вблизи места приложения силы, а, скорее, в ослабленном месте.

Остеопат Томас Майерс в своем труде «Анатомические поезда» экстраполировал ее на биомеханику человека, представив кости жесткими структурами, а мышцы, вернее, миофасции — мягкими. Подобная конструкция демонстрирует миофасциальный принцип функционирования нашего организма. При приложении нагрузки упругая конструкция меняет свою форму и деформируется. При восстановлении баланса — снова воспроизводит свою форму. Все это возможно потому, что система состоит не только из жестких ребер, но и из мягких эластичных соединений, что делает «игрушку» подвижной. Такими эластичными соединениями являются фасции, благодаря которым весь организм соединен в единую систему. Фасции — это белые пленочки, в которые обернуты, как фарш в оболочки колбас, все органы: мышцы, сосуды и кости. И мозг, как кукловод, дергает нас за эти веревочки, подтягивая или расслабляя нужные места. 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. По ответной реакции тенсегрити на приложение нагрузки можно представить, как перетягиваются мышцы нашего тела и лица под действием этих факторов.





Геометрия тела

Человек — единственное животное на Земле, которое, будучи представителем фауны, тем не менее выстроено вертикально, как деревья (представители флоры), — рис. 4.

На деревья похожи и капиллярная сеть (рис. 5), и нервная система (рис. 6).



Рис. 4. Человек и дерево

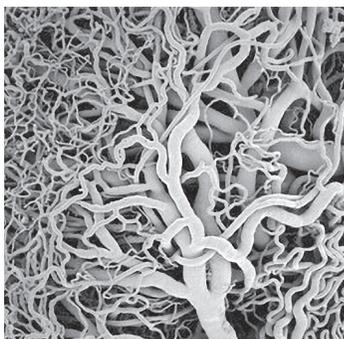


Рис. 5. Кровеносные сосуды

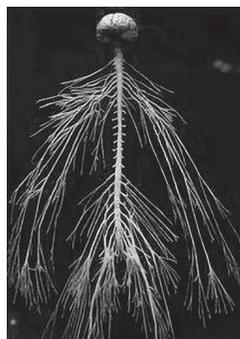


Рис. 6. Нервная система

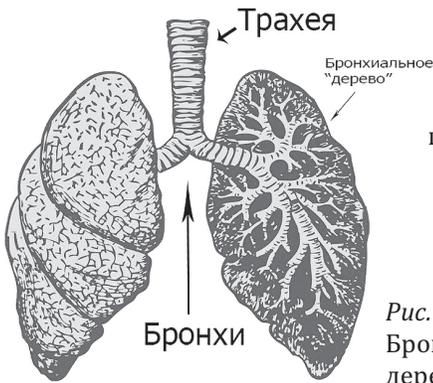


Рис. 8. Схема строения сосудов гипоталамо-гипофизарной области



Рис. 7. Бронхиальное дерево

Легкие вообще похожи на лист с прожилками, только очень объемный (рис. 7), а сеть мозга (рис. 8) аналогична кроне дерева.

«Крона» нашего мозга и работает на принципе фотосинтеза (снабжая ликвор мозга углекислотой), как крона деревьев. Поэтому углекислоты в мозге намного больше, чем в венозной крови, а тем более в артериальной.

Фотосинтез растений — это процесс преобразования энергии квантов света в химическую энергию. Он обходится без кислорода — молекулы хлорофилла разлагают углекислый газ, высвобождая кислород.

Ученым пришлось поискать ответ на простой вопрос: почему деревья растут вверх? Оказывается, деревьям помогают расти те же силы, что вытягивают, к примеру, торнадо или водяной смерч (океанический водоворот). Навстречу ему сверху вниз возникает нисходящий



вихревой поток (так называемый антисмерч), который своим вакуумом вытягивает смерч вверх (рис. 9). Со стороны воздушная часть антисмерча абсолютно невидима, как не видны воздушные ямы и ветер. Но тем не менее она фиксируется приборами.



Рис. 9. Смерч

Те же силы вытягивают вверх и человека. То есть работает закон физики: «сила действия равна силе противодействия». На все биологические существа действует сила тяжести, которая прижимает нас к Земле, не позволяя центробежной силе «сдувать» нас с планеты (рис. 10).



Рис. 10. Силы гравитации

В противовес силе гравитации (рис. 11) возникает сила антигравитации (рис. 12), которая выталкивает



Рис. 11. Сила гравитации



Рис. 12. Сила антигравитации





нас вверх, как бы вытягивая за макушку воронкой «антисмерча», заботясь о том, чтобы нас не согнуло раньше времени.

Вот так две силы борются друг с другом. И хотя сила антигравитации не может соперничать с силой гравитации, которая, уменьшая наш рост с возрастом, спазмирует позвонки, но зато их баланс помогает нам сохранять свою вертикаль. Поэтому залогом того, что силы гравитации не будут прессовать нас сверх меры, является только правильная осанка. Ведь наше тело должно быть буквально нанизано на потоки, идущие навстречу друг другу. Только соответствие тела эталонным параметрам позволяет нам нивелировать силы гравитации, которые при отклонении от эталонной вертикали сгибают нас, как веточки дерева, под потоками солнечных ветров. Чем более наша осанка соответствует идеалу, тем меньше сгибают нас силы гравитации.

Наша молодость заключается не только в гладкой коже и отсутствии морщин. Возраст читается в осанке, в горбике на холке, в старческой походке. 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 правильной осанке сила гравитации ему не страшна.

Слово «осанка» образовано от слова «сан», означающего высокий чин или звание, достоинство, почет, «приосаниться», выглядеть сановито, солидно, то есть аристократично. Некоторые лингвисты семантически возводят слово «осанка» к слову «ось», на основании того, что осанка — это оптимальная соосность всех звеньев скелета и черепа: поясов верхних и нижних





конечностей и их составляющих во взаимодействии. Именно это слово — «ось» — стало основой главного приема «Осьмионики» — «Ось мира». И само название методики связано с этим термином.

Ось мира или мировая ось — этот термин не только из разряда мифологии, религии или философии, где она означает ось, связывающую небо и землю. Это понятие существует и в космологии, в которой оно трактуется как воображаемая линия, проходящая через центр мира, вокруг которой происходит вращение небесной сферы (против часовой стрелки вокруг северного полюса, если смотреть на небесную сферу изнутри).

Через каждого из нас проходит такая «Ось мира» — гравитационный коридор (рис. 13). Эта Ось, связывающая небо и землю, делает нас проводниками между ними, позволяя нам твердо стоять на земле и одновременно тянуться к Небесам, получая от них космические озарения.

С точки зрения биомеханики эталонная ось, обеспечивающая правильную осанку, делит пополам переднюю

поверхность тела через промежность и переносицу. А в боковой плоскости она проходит через несколько ключевых точек: центр наружного слухового прохода должен находиться на одной линии с головкой плеча, головкой тазобедренной кости и серединой пятки (рис. 14).

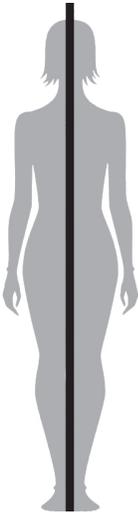


Рис. 13. Гравитационная ось во фронтальной плоскости тела



Рис. 14. Гравитационная вертикаль в боковой плоскости





Посмотрите на эту девушку (рис. 15). Стройная и красивая, она уверена, что стоит, красиво вытянувшись в вертикали.

Нахождение человека в гравитационном коридоре всеми ключевыми точками спасает его от преждевременного старения и износа всех биомеханических структур, позволяет быть молодыми и здоровыми. Прессинг межпозвоночных дисков позвоночника силой тяжести защемляет нервные окончания, приводя к болям в спине (рис. 16).

Ведь даже условно здоровый человек уменьшается с возрастом в росте под воздействием сил гравитации. При этом мало кто знает, что своим давлением на голову этот столб уплощает (в буквальном смысле) еще и череп с мозгом. И это, как говорится, «медицинский факт» — закономерный возрастной процесс, происходящий под действием на нас сил тяготения. Признаками такого опускания «крыши черепа» (медицинский



Рис. 15. Реальное положение тела (слева). Обработка фото, показывающее эталонное положение тела (справа)

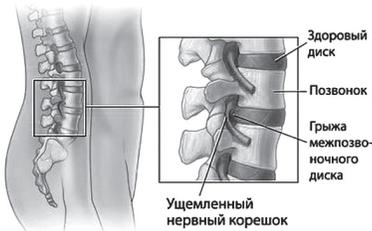


Рис. 16. Межпозвоночные диски поясничного отдела

термин) становится нависание бровей, сужение орбитальной области, проваливание глаз, появление отека и морщин на переносице.

В течение жизни мы понемногу сгибаемся под тяжестью жизненных проблем, превращаясь





в согбенных старушек или старичков (рис. 17). Это происходит потому, что когда-то мы лежали в утробе матери, свернувшись в первичный изгиб зародыша (рис. 18). Поэтому с возрастом мы снова возвращаемся к себе, к своим истокам, оправдывая поговорку: «Что стар, что млад».

Ускоренными темпами это происходит с теми, кто изначально имел пренатальные (когда младенец в утробе матери наследует ее проблемы не генетически, а биомеханически из-за неправильного тонуса матки) и родовые проблемы. Детям, рождающимся с деформациями, редко удается соответствовать эталону, задуманному природой в отношении них, без приложения коррекционных усилий.

К сожалению, большинство мелких родовых травм остаются вне внимания медицины из-за отсутствия непосредственной угрозы жизни и здоровью младенца. Потому что все эти погрешности осанки и черепной структуры непременно проявятся со временем — точно так же, как допущенные ошибки в строительстве здания: оно оседает и кривится постепенно. Подобные минимальные повреждения при родах (по данным статистики) встречаются очень часто. В наши дни это стало практически повседневным явлением и присутствует более чем в 98% случаев.

Представим наше тело в виде куклы на шарнирах (рис. 19), у которой каждый



Рис. 17.
Старушка



Рис. 18.
Зародыш
в утробе
матери



Рис. 19.
Кукла на
шарнирах



подвижно скрепленный фрагмент может быть повернут под любым углом.

Если вы захотите поставить куклу вертикально, вы будете стремиться удержать ее в равновесии. 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 перегибая все тело по линии талии. Точно так же делаем и мы, приспособляясь к кривизне Земли и окружающему нас пространству разными путями: наклонами и поворотами.



Рис. 20. Неваляшка

Чтобы наше тело выстроилось в гравитационной вертикали, мы, как и известная всем игрушка неваляшка — ванька-встанька (рис. 20), — все время находимся в поиске равновесия.

Пусть мы не так активно раскачиваемся, как неваляшка, но, тем не менее, мы поступаем как автопилот самолета, стрелка которого «рыщет», слегка отклоняясь от заданного курса. Или как гирокомпас, применяемый в морском деле для определения курса объекта. Гирокомпас представляет собой полый металлический



Рис. 21. Человек стоит на земном шаре

шар, заполненный токопроводящей жидкостью и работающий на электричестве. Собственно, это и есть наш мозг, в котором находится подобный прибор, но уже биологический, называемый вестибулярный аппарат.

В трехмерном пространстве нашего мира мы живем на шаре (рис. 21), стараясь удержать на





нем равновесие точно так же, как делает это девочка на картине Пикассо (рис. 22).

В своих попытках сохранить равновесие мы все время занимаемся эквилибристикой, балансируя на сферической поверхности Земли. Мы стоим на Земле, летящей в космосе со скоростью 1674,365 км/ч (вместе с нашей галактикой, которая движется со скоростью в 2,1 млн км/ч), и не падаем с нее благодаря тому, что прижаты к ней той самой силой гравитации.

Сам процесс балансирования и есть попытка тела встроиться в этот гравитационный поток. Все нарушения этого равновесия вызывают ответное движение к равновесию, что и приводит к отклику фасций во всех сегментах тела. В попытке адаптации к каждой новой ситуации наше тело постоянно находится в поиске комфортного и работоспособного состояния, осуществляя саморегуляцию. Так оно подстраивается к изменениям — как к внешним (изменениям окружающей среды — сил гравитации, атмосферного давления, температурных колебаний), так и к внутренним (физической травме или психологическому стрессу).

Потеряв ориентиры и запутавшись в своем поиске, тело может застывать в изогнутом, скрюченном положении, отклоняясь и падая в пространстве вперед или назад, вправо или влево, иной раз так сильно, что в нарушение всех физических законов равновесия кажется, будто оно опирается о невидимую стену,

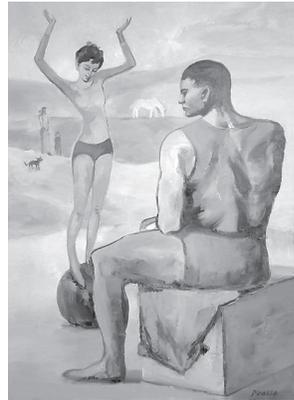


Рис. 22. «Девочка на шаре», картина Пикассо



услужливо «подсунутую» пространством, чаще всего либо лбом, либо плечом или тазом (рис. 23).

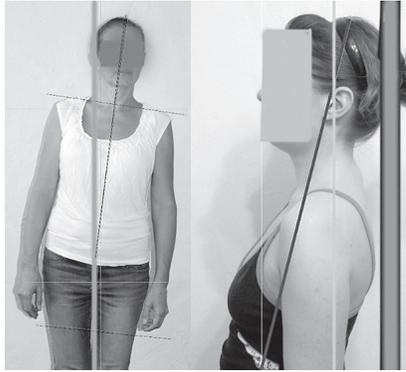


Рис. 23. Отклонение от гравитационной вертикали

