

Содержание

Введение	9
Лицо	15
Шея	29
Ракетный принцип	43
Геометрия тела	49
Неваляшка	54
Алгоритм Осьмионики	60
Законы физики и физиологии	65
Анатомия дыхания	84
Три ступени тела	94
Прокатка тела	99
Первая ступень «ракеты»	106
Вторая ступень «ракеты»	122
Синдром опорной ноги	151
Союз крестца и копчика	159
Стопы	174
Связь стоп с головой	178
Трансфорер ног	190
Пункт 1	191
Пункт 2	194
Пункт 3. Гибкая система таза	203
X-хромосома тела	215
Артериальное давление	223
Смещения тела	230
Фигура	233
Менопауза	237
Работаем!	239
Напутствие	244
Эпилог	248



Методика	252
Противопоказания	252
Азбука выполнения приемов	253
Техника выполнения приемов	256
Общие приемы	257
1. «Постуральная коррекция»	257
2. «Ось мира»	270
Коррекция верхней половины тела	284
3. «Парус»	284
4. «Зародыш»	289
5. «Кошка — собачка»	291
6. Коррекция системы ПКЛ	293
7. «Патриций»	295
8. Коррекция сутулых плеч	299
9. Разворот головки плеча	301
10. Растяжка грудных мышц	302
11. Разворот головки плеча лежа	303
12. Скрутки	304
13. Двусторонняя коррекция «костюмчика»	310
14. Растяжение верхней половины тела, лежа на животе	312
15. Двусторонняя коррекция, лежа на боку	314
16. Смещение тела	316
17. «Осинка»	318
Коррекция нижней половины тела	320
18. «Кролик»	320
19. «Вектор»	327
20. «Кролик у стены»	328
21. «Стрекоза»	328
Работа с крестцом	331
22. «Весы»	331
23. «Лыжня»	332
24. Коррекция смещения крестца	333
25. Постуральная коррекция сидя	335
26. Коррекция положения тела	340
27. «Х-хромосома» лежа	342
28. Тестирование укороченной ноги по стопам	345
29. Удлинение опорной ноги	346





30. Коррекция пронации и супинации.....	360
31. «АнтиЧаплин»	361
32. Распрямление локтей.....	363
Коррекция таза	365
33. Поперечная коррекция таза в «X-хромосоме».....	366
34. «Лягушка»	367
35. Разработка гибкости тазобедренных суставов....	369
36. Асимметрия суставов	372
37. Прыжки крестиком.....	375
38. «X-хромосома стоя».....	378
39. Работа с животом.....	381
40. Работа с мячом	392
41. Динамическое растяжение трапеций	396
42. «Рамочка».....	398
Шея	399
43. Работа с шейей	399
Результаты занятий	407
Эпилог	440
Отзывы	442





Введение



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

Блаженный Августин

Для начала позвольте представиться. Меня зовут Наталья Осьминина. Около 30 лет я занимаюсь проблемами биомеханики осанки и лица в своем центре в городе Клайпеда (Литва). Я автор более десятка книг и множества методик для восстановления осанки и лица. Моя первая комплексная методика, созданная на практическом опыте, называлась «Селфлифтинг Ната», приемы которой были опубликованы в первой версии книги «Вос-



кресение лица, или Обыкновенное чудо» в 2010 году. Позже она получила широкое распространение в России под брендом «ревитоника» как коммерческий проект «фитнеса для лица и шеи». Через пять лет я создала новую методику — Осьмионику, что стало революционным взглядом на тело человека, рассматривающим его не с точки зрения привычного остеопатического фасциального ракурса, а исходя из принципа космической ракеты.

Самой первой моей книгой, изданной в 2007 году, была брошюра «Анатомия старения, или Мифы в косметологии», следующей вышла полноценная книга «Воскресение лица, или Обыкновенное чудо». За ней была издана книга «Фитнес для лица. Методика Фэйсмионика», потом «Мир лица и его тайны», «Геометрия дыхания», «Звучание походки», а также серия книг: «Квантовая биомеханика тела, или Парадоксы Мироздания». Это и есть тот долгожданный синтез, над которым бьются все ученые мира. Моя теория по осанке является лишь малым фрагментом того огромного мира, который я описываю в своих книгах.

Как-то в интернете мне попался на глаза отзыв читательницы на мою книгу «Фитнес для лица. Методика само моделирования»: «Книга хорошая, но скомпонована неудачно. Приходится пробираться к приемам через мешанину текста». Вот так-то! Одним росчерком пера показать свою глупость дано не каждому.

«Мешанина» в понимании автора отзыва — это теория, остеопатические принципы которой были впервые перенесены мною с тела на лицо. После описания очередного лицевого дефекта мне хотелось сразу дать надежду женщинам в виде приемов по его ликвидации, поэтому приемы шли сразу вслед за объяснением причин возникновения проблемы.

Учтя отзыв, все остальные книги были «скомпонованы» стандартно. Но в данной книге есть своя изюминка. Для тех, кто предпочитает, не углубляясь в теорию, сразу брать быка за рога, все приемы привычно вынесены в





конец книги. Но самое главное осталось внутри: как опознать проблему, как сравнивать себя с эталоном, как себя фотографировать, как линовать изображения в «Фотошопе», как контролировать процесс.

Без понимания общей парадигмы Осьмионики бессмысленно махать руками и ногами, имитируя движения животных. Мы отличаемся от них главным — сознанием. Если вам не интересны теория и понимание, что представляет собой ваше тело, по каким законам оно должно вписываться в свою эталонную матрицу, а главное — каковы параметры вашей эталонной матрицы... маши не маши конечностями, а к «образу и подобию» своей матрицы, данной природой, не приблизитесь.

Осьмионика — не гимнастика, это частный случай общей парадигмы сотворения мира. Все ее приемы вытекают из фрактальности (самоподобия) геометрии нашего тела и дыхания геометрии и дыхания Солнечной системы. Нет желания познать мир, а значит, себя, не стоит удивляться тому, что ваше тело и сознание все еще далеки от идеала.

Есть множество методик работы с осанкой и различных подходов, проверенных временем: йога, пилатес, фитнес, аэробика. Скажу сразу: они не имеют никакого отношения к Осьмионике. Каждая из них может быть прекрасна, но это лишь одинокий бессистемный пазл.

Истина вырисовывается не тогда, когда, рассматривая фрагмент слона, мы гадаем, что это: палец, хобот или хвост неизвестного существа, — а тогда, когда мы складываем из этих пазлов всю картину.

Это примерно то же самое, как если бы вам досталась разобранный на запчасти машина и вы любовно шлифовали каждую ее деталь, но не знали бы, как сложить их воедино. И что? Вы помчитесь в мир на дверце? На кузове? На свечах зажигания?

Нет. Пока в вашем сознании не прорисовуется точная конструкция машины и место каждой детали в ней, пока вы



не сложите согласно плану все запчасти воедино, вы так и будете ходить по кругу, в упоении шлифуя детали. Да, возможно, вы добьетесь того, что ваши мышцы будут в неплохом состоянии — гибкие и сильные, но без понимания, какой именно геометрии должно соответствовать ваше тело, вам суждено крутиться по жизни как белка в колесе.

Прежде чем заниматься растяжкой мышц, как рекомендуют тренеры по йоге или другим видам гимнастик, надо восстановить свою статику, встроить тело в вертикальные потоки. А сделать это даже «условно здоровому» человеку не так-то легко. И если вы считаете, что хорошая осанка проявляется лишь в отсутствии сутулости, то вы пребываете в иллюзиях. Вы даже не представляете, скольким параметрам должна соответствовать правильная осанка!

Вы настаиваете, что знаете? И откуда? Отвечу вопросом на вопрос словами известного киногероя из фильма «Кин-дза-дза»: «Девочки, вы тут самые умные? Вам это кто-нибудь сказал, или вы сами это решили?» Где вы читали, каким критериям должно соответствовать правильное тело? Нигде. Об этом пишу только я.

Именно по этой причине одни профессиональные спортсмены после окончания своей карьеры сохраняют здоровье, а другие его утрачивают. Уже не говоря о тех, кто этот спорт вообще не потянул. Объясняется это тем, что их биомеханика не отвечала эталону, она перегружалась и накапливала деформации: все победы достигались за счет насилия над организмом, повреждая и без того слабые зоны, — те оказались не способными демпфировать и восстанавливаться под большими нагрузками. Никакой спорт и профессионализм тренеров не помогли им разрешить эти проблемы.

Поэтому все умные советы разных гуру вытягивать себя за «серебряную» ниточку макушки лишены смысла до тех пор, пока осанка не выстроена в гравитационных потоках.





Мало того, такие советы могут идти во вред, поскольку отклонения тела от вертикали имеют подавляющее большинство людей.

А ведь именно вертикалью отличается человек от животного. Вначале ученые думали, что, кроме того, человек отличается от животных речью. Впоследствии выяснилось, что речью в той или иной степени обладают все животные. И отличием человека от животного в арсенале медиков остались только вертикаль и сознание — никому не известная субстанция. Как констатировал доктор в фильме «Формула любви»:

— Легкие дышат, сердце стучит.

— А голова?

— А голова — предмет темный, исследованию не подлежит.

А ведь именно для того, чтобы наша голова работала, мы вкладываемся ею в невидимое сознание, к которому притягиваемся в гравитационной вертикали. И пока вы не знаете законов, по которым тело вписывается в пространство, вы не знаете, к чему тянетесь. Как же тогда будет работать ваше сознание?

В отличие от других методик, в Осьмионике не фигурируют названия мышц, что, возможно, выглядит несколько странно для начинающих, иначе они бы не забрасывали меня вопросами о названии мышц, участвующих в том или ином приеме. Так и подмывает процитировать Тараса Бульбу: «Что, сынку, помогли тебе твои ляхи?» — помогли вам названия мышц в выстраивании вашей осанки? Нет, насколько я вижу. Зачем тогда следовать этим стереотипам, говорящим о том, что человек не способен мыслить свободно?

В Осьмионике надо знать не названия мышц, а понимать геометрию, согласно которой создан человек.

Не все приемы, изложенные в методике, уникальны и имеют имена, данные им мною. Есть и всем известные





приемы, в которых я акцентирую внимание на правильном их выполнении согласно алгоритму Осьмионики. Ведь важно не просто делать какие-то приемы, а понимать, как они помогут вам вписаться в эталонную геометрию, чтобы ваше тело стало проводником между Небом и Землей.

Занимаясь Осьмионикой, вам предстоит не накачивать мышцы, усиливая свои перекосы (как в бодибилдинге, поскольку первыми накачиваются мышцы, пребывающие в гипертонусе), не тренировать гибкость мышц, ослабляя напряжение в триггерных местах (как, к примеру, в йоге), а изменить само тело, встроив его в пространственную сетку геометрии Солнечной системы. Только тогда оно зазвучит камертоном потоков Земли и Неба, получит благодаря этому возможность слышать и понимать нужды тела. Моя задача — лишь помочь вам увидеть мир иначе, чем вы привыкли, расширить ваш кругозор, показать вам ваше тело с другого ракурса, возможно, поначалу непривычного.

Но если вы хотите стать личностью, вам нужны знания о мире, в котором вы родились, вам надо узнать, как он устроен. Потому что ваше тело — это органичная часть пространства. Строение вашего тела аналогично строению мира, и потому все, с чем вы столкнулись в жизни, отпечаталось в нем в виде деформаций.

И если вы стремитесь жить молодо, а не только иметь «лицо от косметолога», вам придется решать эти вопросы.

Сакральность нашего тела заключается в его подобию геометрии Вселенной. Как говорил великий физик и математик Герман Вейль: «Вселенная — это в первую очередь геометрия». Поэтому смотреть на свое тело мы будем с трех ракурсов: геометрии, физики и физиологии.

И я вас уверяю, вы нигде об этом не прочтете. Потому что все, что здесь написано, это мои открытия. И Осьмионика, повторюсь, это не гимнастика, это частный случай общей парадигмы сотворения мира.





Синдром опорной ноги



Мы стоим на теле Земли, «питаюсь» ее теллурическими токами. Их существование связывают главным образом с вариациями магнитного поля планеты, с электрическим полем атмосферы, электрохимическими и термоэлектрическими процессами в горных породах. Все, что находится на Земле, «прилеплено» к спиралькам ее теллурических токов, как листочки к колючкам ежика. Поэтому неудивительно, что человек сам представляет собой электромагнитную систему.

Человек заряжается от Земли электрической и магнитной энергией, поэтому наши ноги являются двумя электродами.

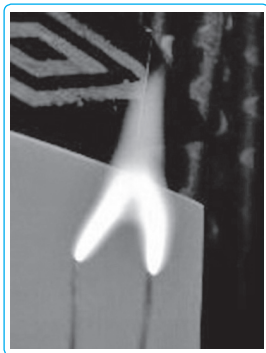


Рис. 154.
Электрическая дуга

Искровые разряды, которые проскакивают между реальными электродами, превращаются в дуговой разряд — плазменный тоннель. Возникающая дуга замыкает электрическую цепь между электродами (рис. 154). Собственно, это и есть вид двух наших ног.

Электрическая дуга является частным случаем плазмы (четвертой формы состояния вещества). Своим рождением на Земле мы обязаны именно ей. Это можно увидеть во время экспериментов, проведенных в космосе в условиях невесомости: при добавлении к плазме песчинки в ней рождаются спирали ДНК. Поведение пылевых частиц в плазме в условиях невесомости, ролик «Эксперимент с плазмой в космосе», 2,37 мин.: <https://www.youtube.com/watch?v=PjpxUpLgIk>.

То же самое происходит и между нашими ногами: между их минусом и плюсом возникает искра, после чего разряд поднимается по двум «электродам» — вдоль ног к тазобедренным суставам.

Достигая их, разноименные заряды поворачиваются на 90 градусов и, соединяясь в копчике, производят электрический разряд, который поднимается по позвоночнику, «поджигая фитиль» — рис. 155.

В итоге электрическая и магнитная составляющие возбуждают электромагнитное поле нашего организма.

Поэтому таз должен стоять так, чтобы копчик был опущен в магнитное пространство Земли, как фитилек в масляной горелке, пропитываясь магнитной энергией. Если «фитиль» не «тянется» к Земле (чаще всего из-за того, что таз опрокидывается по причине гиперлордоза), значит, наша центральная нервная система (ЦНС) не получает достаточно энергии.



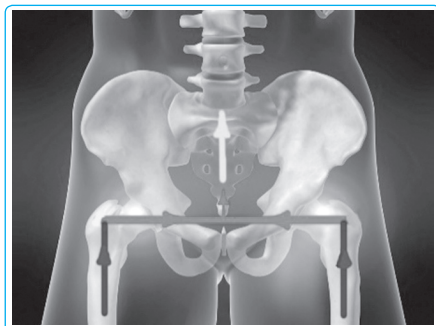


Рис. 155. *Правильное положение таза во фронтальной плоскости*

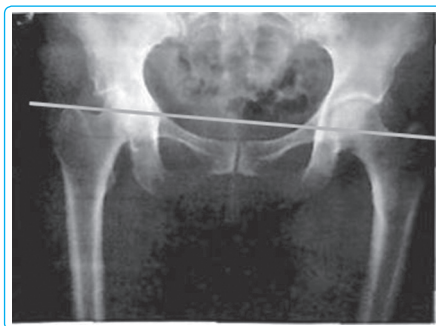


Рис. 156. *Асимметрия таза*

Позиция таза крайне важна для дальнейшего строительства на нем всей «ракеты» тела. Асимметрии тазовой области блокируют компенсационные возможности организма в поисках баланса.

А теперь посмотрите на снимок рентгена (рис. 156), на котором видна асимметрия тазобедренных суставов: горизонталь, идущая по ним, перекашивается к левой ноге.

Видно, что уровень левой стороны (реальной стороны человека) ниже, чем правой. Именно здесь нас поджидает дисбаланс под названием «опорная нога».

Раз человек сильнее опирается на землю опорной ногой, на нее при ходьбе приходится бóльшая часть веса, и эта нога будет сильнее притягиваться к земле. Поскольку любое действие вызывает противодействие, это притяжение приводит к рождению компенсационных выталкивающих сил: чем сильнее мы опираемся на землю, тем сильнее она выталкивает опорную ногу, укорачивая ее, и та буквально затягивается вглубь бедра.

Из-за чего общая статика тела будет определяться компенсационными реакциями тела: оно будет отклоняться или смещаться в какую-либо сторону для удержания рав-





новесия. Это можно показать на рисунке спиралей восьмерки (рис. 53), идущих через переднюю и заднюю поверхности тела, включая голову.

Восьмерка внутри тела с искривлением позвоночника будет искажена по контурам его деформаций (рис. 158) по сравнению с правильной восьмеркой внутри симметричного тела (рис. 157).

Этот рисунок идентичен рисунку хиазма — приему в изобразительном искусстве, который был известен еще античным скульптурам. Это изображение стоящей фигуры человека, у которого тяжесть тела перенесена на опорную ногу (рис. 159).

Поднявшемуся из-за этого бедру соответствовало опущенное плечо, а другому, опущенному бедру, — поднятое плечо. Термин «хиазм» также употребляется в риторике, литературоведении, генетике, где он означает места взаимного обмена генетической информацией между хромосомами.

При этом термин «хиазм» имеет отношение и к зрительной области мозга. Хиазмой называется точка пересечения зрительных нервов, крестик которых переходит зрительные проводящие пути, идущие на затылочную область.

Хиазм отпечатался и на нашем теле в виде рисунка диагонального крестика (рис. 160): одна нога имеет направление вглубь тела, а другая — во внешнее пространство, что вполне согласуется с законами С- и Р-инвариантности ленты Мёбиуса (рис. 56), которая имеет не только разные знаки, но и разные направления.

Одна нога притягивается к земле, втягивая за собой по диагонали и разноименную руку, а другая от земли отталкивается, выталкивая противоположную руку (рис. 160).

Так Земля перекрестно взаимодействует с Небом. Тело каждого человека распято на сетке пространства в узле своих координат (рис. 161).



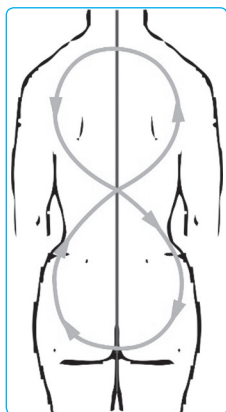


Рис. 157.
Рисунок
симметричной
восьмерки

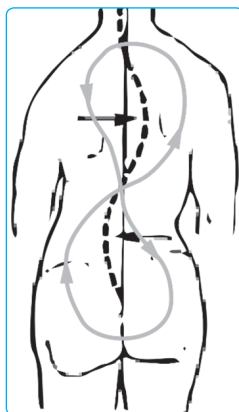


Рис. 158. Рисунок
«сколиотической
восьмерки»

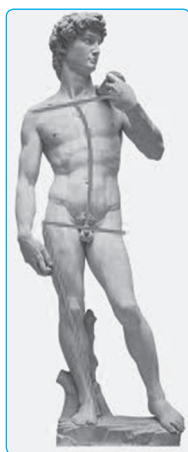


Рис. 159.
Рисунок хиазма
на теле человека

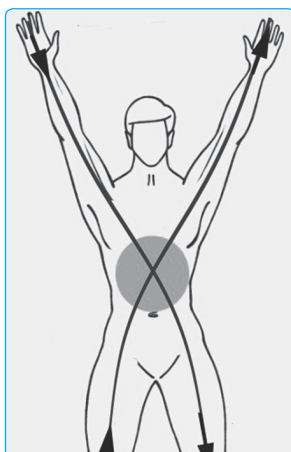


Рис. 160.
Диагональный
крест тела
человека

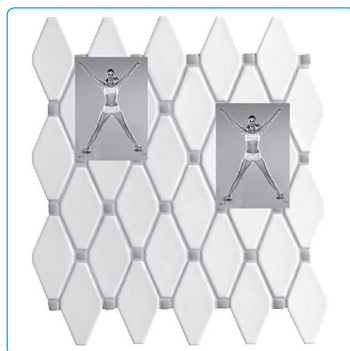


Рис. 161. Сетка пространства



Мы манипулируем этими «стропами», как парашютист, спускаясь вниз, и ползем по этой сети, пытаясь взобраться выше.

Все определяется работой системы левитации, находящейся в области грудобрюшной диафрагмы, именно она одновременно и разъединяет, и соединяет обе половины тела невидимой связью.

Пока человек взаимодействует с пространством, получая оттуда энергию в зону левитации, деформации будут компенсаторными, связанными только с уменьшением электромагнитного баланса. Когда зона левитации, где встречаются противоположные заряды, перестает работать, электромагнитный баланс нарушается: при спазме диафрагмы одна нога начинает сильнее притягиваться к земле, другая сильнее отталкиваться.

И эта разница со временем растет, поскольку опорная нога, притягиваясь к земле, отталкивается от нее и все больше укорачивается, и деформируются все связки вдоль длины ног.

В то время как внутри бедра происходит истинная борьба с противоборствующими силами, доминантное поверхностное направление фасций опорной ноги к земле будет в любом случае заметно внешне, даже по уровню обтягивающих укороченных леггинсов, лосин или трусиков (рис. 162).

По укороченной ноге фасциальные тяги тянутся вниз, по более длинной — вверх, поэтому на опорной ноге штанина будет стремиться вниз, а сама нога выглядеть короче.

Некоторый минимальный уровень такого дисбаланса неизбежен, поскольку именно он обеспечивает необходимую разность потенциалов.

В случае усиления дисбаланса (рис. 163) укороченная левая нога начинает сильнее



Рис. 162.

Штанина опорной ноги тянется вниз





притягиваться к земле (короткая стрелка вниз). В силу возникновения сил противодействия она начинает выталкиваться (короткая стрелка вверх), по диагонали выталкивая и правое плечо.

Разница между рисунком восьмерки (рис. 157) и диагоналей тела (рис. 160) в том, что восьмерка деформаций замыкается внутри тела человека и не показывает его тяги в пространстве. А ведь мы представляем собой его органичную часть. Поэтому нас за одну ногу через диагональ, идущую к плечу, тянет к Земле, а за противоположную руку по второй диагонали вытягивает к Небу.

Лопатка руки, которая тянется по диагонали вниз, тоже поползет за ней. В это время трапеция, в попытке удержать падающую лопатку, наоборот, напряжется и вздыбится. Болеть в подлопаточной области всегда будет не виновник трагедии — поднявшаяся и зафиксированная в неправильном положении лопатка, а гипермобильная, та, что бесхозно мотается, пытаясь найти свое место, провоцируя плечелопаточный периартрит. Мы уже разбирали подобный случай в теме второй ступени «ракеты». С точки зрения лечения мануалисты предпочитают работать с бурситом — патология жестких коротких мышц, удерживающих сустав, легко поддается их тракциям, как и мягким подходам остеопатов.

Что касается плечелопаточного артрита, то воспаление сустава связано с инфекцией и неправильным положением лопатки, что создает замкнутый круг: перетруждать больное плечо нельзя, но нельзя и лишать его нагрузки. Разорвать этот круг можно, не только применяя обезболивающие средства, главное — с помощью работы со всем верх-

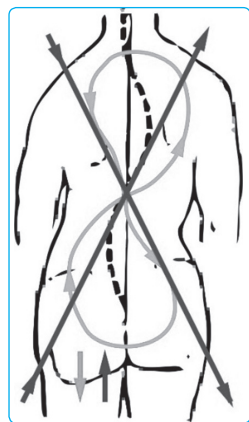


Рис. 163. Направления деформаций при синдроме опорной ноги



неплечевым поясом, который, в свою очередь, зависит от всей осанки в целом.

Многие деформации осанки всегда поддерживаются стереотипом нашей биомеханики: привычкой сутулиться, сидеть криво, закидывать ногу за ногу и т. д. Из-за попыток приспособиться к ситуации опорная нога будет гипермобильна, поэтому ее сустав будет стираться быстрее и тревожить болезненной симптоматикой. Другая нога, которая будет выше в тазобедренном суставе, будет фиксированно упираться в верхнюю половину тела. Поэтому короткую опорную ногу на фотографии можно опознать по уровням ягодиц и выпирающему боку, а более длинную — по мышечному спазму на талии со стороны спины.

Кроме перекрестных деформаций, работают еще и латеральные, как и в головном мозге, где большая часть информации идет по зрительным путям перекрестно, а меньшая — латерально, причем не противореча друг другу. Поэтому стрелочке, которая «тянет» ногу вниз по левой стороне тела, будет соответствовать и опущенное левое плечо.

В норме такие деформации свойственны «условно здоровому» человеку и практически не проявляются в теле, пока баланс этих тяг уравнивается нейтральной зоной. Стоит ей перекрыться, как начинают либо доминировать латеральные искажения, провоцируя S-образный сколиоз, либо усиливаться перекрестные, увеличивая степень S-образного.

