

Если бы спина умела говорить, мы многое бы услышали. И ее слова прозвучали бы не в пользу хозяина — многое человек делает не так, как хочется его спине.

# ТЕЛО КАК САМОВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯСЯ СИСТЕМА

## ЗАДАЧА СПЕЦИАЛИСТА — ТОЛЬКО НАЛАДИТЬ КРОВОТОК В СТОЛБ МОЗГА, ЧТОБЫ ВОССТАНОВИТЬ РЕГУЛЯЦИЮ И СОЗДАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДВИЖЕНИЯ

Что человек делает «не так» по отношению к своей спине?

Первое: вскакивает по утрам с кровати, едва открыв глаза. А ведь резкая смена горизонтального положения на вертикальное может привести к микро-травме позвоночника, особенно это касается людей, перешагнувших за тридцатилетний рубеж.

Второе: по утрам остервенело делает зарядку — махи, наклоны, приседания. Это не приносит обещанного прилива энергии. Наоборот, если есть хоть малейшие проблемы со спиной, все виды наклонов без разогрева мышц считаются травмоопасными упражнениями.

Третье: носит обтягивающую, сковывающую мышцы одежду, обувь на высоком каблуке. Это приводит к перенапряжению межпозвоночных дисков и связок, к смещению центра тяжести и, как результат, деформируется позвоночник.

Важно одеваться по погоде. Мышцы особенно реагируют на холод — рефлекторным сокращением, и происходит смещение позвонков, что приводит к асимметрии тела.

**Телесная асимметрия — причина болезней.** Органы развешаны на опорно-двигательном аппарате, и если

он кривой, органам тоже не хорошо.

Из-за искривления позвоночника и таза идет перекос сердца, почек, печени и других органов. На фоне сколиоза происходит перекручивание органов, и возникает симптоматика.

Легкое поджато — значит, работает не в полную силу и, возможно, будут застойные явления, пневмонии, воспаления.

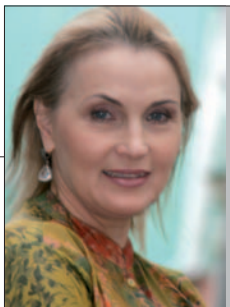
Сердечная ось немного сдвинута — это увеличивает энергозатраты и при больших нагрузках скажется на работе сердца.

Немного скошенная из-за проблем в шейном отделе голова пережмет определенные сосуды, питающие ее, и при перепадах давления или температур (баня, перемена погоды) будем иметь головные боли, гипертонию. А ведь гипертония — главный бич современной цивилизации. Она уносит жизни втрое больше, чем рак. У людей все время болит спина, шея, поясница — это самое распространенное явление. Особенно шея — дело тонкое, анатомически сложное... Если в этой зоне есть проблемы, то первое, что необходимо — снять спазмы глубоких мышц шеи, тем самым, снимая компрессию с позвоночных дисков. Происходит декомпрессия позвоночных

артерий шеи, после чего восстанавливается кровоток и гипертония уходит навсегда.

«Структурный массаж», «Миотензивная техника» справляются с этими проблемами — они дают активную декомпрессию. При применении этих техник разгружаются связки под защитой мышечного корсета. Глубокая проработка мышц способствует мощному нагнетанию кровотока, а это именно то, что нужно тканям, чтобы быть здоровыми. В 95 % случаев гипертония возникает из-за перекоса шеи. При правильном применении вышеназванных массажных техник в работе со спиной, шеей, пояснично-крестцовой зоной гипертония уходит, даже у девяностолетних стариков. Не зря говорят: «Шея — всему голова».

И только у 5 % людей гипертония возникает от других причин: сбой гормонального баланса, опухоли, проблемы со щитовидной железой. И то, проблема со щитовидкой может иметь анатомические причины, если есть нарушение кровотока, так как запитывается она как раз от артерий в шее — сонных, позвоночных. Но все-таки главная причина кроется в регуляции железы. Когда мышечными спазмами зажимают-



**Евгения Радионова,**  
преподаватель  
«Международной  
школы массажа» (Киев)

ся позвоночные артерии, то нарушается питание гипоталамуса, а именно он и регулирует деятельность щитовидной железы. Многолетняя гипертония провоцирует инсульт, инфаркт — а все дело может быть в спазмированной шее, что приводит к нестабильности шейных позвонков.

Спровоцировать нестабильность может также сильный стресс, который воспринимается телом как опасность. Происходит резкий спазм шейной мускулатуры. А если еще до этого много лет человек страдает остеохондрозом, то в 100 % случаев начинаются проблемы — спазм вызывает нарушение кровоснабжения связок, которые держат позвонки, и они практически остаются без питания. А когда через неделю потихоньку отпускает, то нагрузка переходит со спазмированных мышц на деградировавшие связки, которые уже не могут, как прежде, удерживать позвонки. Возникает нестабильность позвонков. Лег спать — шея провисла и, если позвонок нестабильный, происходит сдавливание артерии и затем — скачок давления. Механизм простой: нарушается поступление крови в ствол мозга, ромбовидная ямка дает команду: «Мало кислорода, повысить подачу!». И сердце учащает ритм, повышая производительность, и давление, чтобы протолкнуть кровь через зажатость и увеличить приток кислорода к мозгу. Это происходит автоматически. Так начинается гипертония. В этой ситуации дополнительно подключаем «Цервико-краниальную технику».

Цервико-краниальный массаж (ser'vi-ko от латинского cervix — шея и cranium — череп) — это идеальная техника для глубокого и эффективно расслабления организма и снятия стресса. Это работа с шейным отделом позвоночника и черепом, а также дополнительно — с верхними конечностями, плечевой и лопаточной зонами. Во время выполнения массажа мягко и деликатно, но в то же время глубоко и детально прорабатываются мышцы шеи и черепа. Происходит воздействие как на шейный отдел в целом, так и на каждый позвонок шейного отдела в частности.

Производятся мягкие мобилизационные манипуляции, используемые в мануальной практике: флексии, экстензии, ротации и т.д. **Такая тщательная проработка максимально улучшает циркуляцию крови в обрабатываемом участке, улучшает эластичность мышечных тканей и подвижность шеи.** Поэтому техника

хороша при очень напряженных мышцах, при головных болях, связанных как с общим, так и с локальным напряжением мышц. Используется и как реабилитационная, и как профилактическая.

Проработка мышц шеи и плечевой зоны практически сразу снимает состояние общего напряжения, приносит облегчение и ощущение легкой подвижности шеи. Эластичность мышц, восстановленная во время массажа, улучшает поступление крови к клеткам тканей лица, повышает кислородное насыщение и питание мышечных тканей лица и кожи. Снимаются боли, ограничение подвижности шеи, застарелые спазмы. Цервико-краниальная методика является хорошей профилактикой остеохондроза шейного отдела позвоночника. Она может использоваться как самостоятельно, так и фрагментарно в работе косметолога с лицом, а массажиста — с телом. Процедура массажа очень мягкая и приятная, релаксирующая. Рекомендуются она при состояниях психического истощения или стресса, снимает умственную усталость и напряжение глаз. Результатом Цервико-краниальной техники является полный энергетический баланс всей позвоночной системы, от крестца до головы.

**Организм устроен так, что может сам решать свои проблемы — это самовосстанавливающаяся система.** Наша задача — только наладить кровоток в ствол мозга, чтобы восстановить регуляцию и создать правильный режим движения.

**Воздействуя на костно-мышечный аппарат, мы можем ликвидировать такое заболевание как астма.** Астматик — это человек с уплощенной, высоко поднятой диафрагмой. С задранной кверху широкой грудной клеткой. С буквально выпирающими легкими в надключичных областях. И, как правило, у астматиков в средостении еще и диафрагмальная грыжа пищеводного отверстия, с которой связаны гастриты, отрыжки, — тоже результат строения тела. Как видим, такие анатомические особенности тела, помогают в развитии астмы. А спусковым крючком является стресс...

У нас у всех нереализованная энергия стресса — в обществе существует запрет на отрицательные эмоции: нельзя материться, нельзя драться, нельзя хлопать дверью, нельзя даже багроветь, краснеть и плакать. Все надо держать в себе. И когда человеку с вышеуказанными особенностями

надо вдохнуть, у него уже там анатомический предел. Потому и спазмы начинаются, что человеку «дыхалки» не хватает, вдоха нет и выдоха нет...

Необходимо воздействовать через мышцы на загадочную астму. А гормональное лечение астмы — это просто уничтожение глубоких мышц: мышц трахеи, мышц, регулирующих дыхание. Препараты, конечно, снимают мышечный спазм, при этом убивают мышцы, выключая их. Спазм — это защитная функция. В таком случае необходимый особенный подход и «Нейрофизиологическая методика» (а именно, ее первый уровень — «Нейроседативный массаж») чудесно справляются с такими проблемами, воздействуя в первую очередь на самую причину стресса (*об этом была публикация в журнале «Косметолог» №3/2011*).

У каждого своя форма перекосов и, соответственно, эти системные перекосы захватывают каждый элемент тела. И формируют свои болезни. Когда орган перекошен, у него соприкосновение с другими органами поменялось. Омывающая жидкость перестала циркулировать. Он склеился. Начался спячный процесс. Нарушения кровотока и иннервации привели к тому, что в органе образовалось застойное явление, что приводит к зашлакованности и за кислению тканей, начинают скапливаться микробы и идти вялотекущие воспалительные процессы.

**Первое, что необходимо — восстановить и подорвать тело.** Ядром всей системы являются таз и позвоночник — это фундамент, от которого нужно плясать, выравнивая человека. Именно здесь располагается метаболический котел, от которого зависит работа всего организма. Здесь необходимо применять Структурную остеопатию.

Второе — необходимо убрать фиксирующие орган спайки методом Висцеральной остеопатии.

Третье — улучшить локальное кровообращение и отток межтканевых жидкостей. Уникальная техника «Тисулярного дренажа» в этом случае незаменима (*о ней были публикации в журнале «Косметолог» №3/2013, №5/2017*).

И если мы отрегулировали ситуацию, то включаются процессы самовосстановления, и организм эти застойные процессы ликвидирует.

Крестец и позвоночник — основа всего. А самое главное и первичное — форма сосуда, в котором нас вынашивали.