

МАРСЕЛЬ МЕРКЕЛЬ • ШТЕФАН КОЗИК
врачи-остеопаты и реабилитологи

Тилатес

ОСТЕОПАТИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ С РОЛЛОМ



МОСКВА
2016

УДК 615.825
ББК 53.54
М52

Marcel Merkel
Stefan Kosik

OSTEOPATHISCHE ÜBUNGEN MIT DEM PILATES-ROLLER:
EIN TRAININGSPROGRAMM FÜR ZU HAUSE UND DAS BÜRO

© 2014 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Научные редакторы:

В.А. Животов — краниопостуролог, врач-остеопат.

Е.В. Кишиневский — врач-остеопат, действительный член Регистра остеопатии России,
член ВААМ (Всероссийская ассоциация мануальной медицины).

Е.В. Позднышева — врач по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

Меркель, Марсель.

М52 Пилатес. Остеопатические упражнения с роллом / Марсель Меркель, Штефан Козик ; [пер. с нем. Ю. С. Кныш]. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 224 с. — (Подарочные издания. Красота и здоровье).

ISBN 978-5-699-87328-9

Приведенные в книге упражнения выполняются с использованием ролла для пилатеса. Он успешно заменяет действия рук лечащего врача-остеопата, с ним за короткий срок возможно реализовать эффективную программу лечебных тренировок. Упражнения предназначены для профилактики и реабилитации, согласно принципу остеопатии: «Движение — это жизнь, жизнь — это движение». Результат: снятие мышечно-суставных блоков, исчезновение болевого синдрома, нормализация тонуса мышц, увеличение гибкости всех отделов позвоночника и многое другое.

УДК 615.825
ББК 53.54

ISBN 978-5-699-87328-9

© Кныш Ю.С., перевод на русский язык, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016



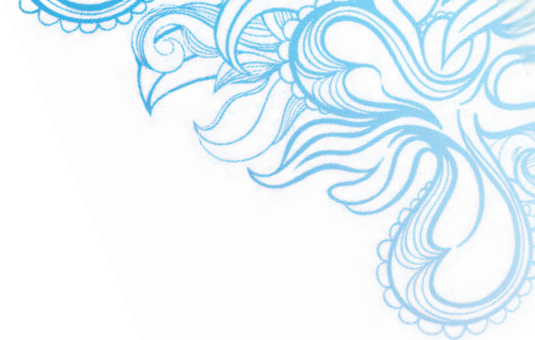
СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово	7
Введение	9
Глава 1. Остеопатия	12
Остеопатия и тренировки	14
Остеопатия и даосизм	15
Глава 2. Принцип действия и количество упражнений	18
Области применения	19
Глава 3. Противопоказания	23
Глава 4. Базовые упражнения	25
Мобилизация грудного отдела позвоночника, часть 1	26
Мобилизация грудного отдела позвоночника, часть 2	27
Мобилизация позвоночника и ребер	29
Мобилизация грудины, легких, диафрагмы и поясничного и грудного отделов позвоночника	30
Мобилизация грудины, легких и диафрагмы	32
Мобилизация поясничного и грудного отделов позвоночника, укрепление мышц брюшного пресса и спины	34
Мобилизация шейного и грудного отделов позвоночника, органов грудной клетки	35
Мобилизация поясничного и грудного отделов позвоночника, печени, желчного пузыря и желудка	36
Расслабление диафрагмы, мобилизация пищевода, печени, желчного пузыря и желудка	38
Глава 5. Упражнения для верхних конечностей	40
Верхний плечевой пояс и плечевые суставы	41
Мобилизация плечевых суставов в положении стоя	41
Мобилизация плечевых суставов и пояса верхних конечностей, часть 1	43
Мобилизация плечевых суставов и пояса верхних конечностей, часть 2	44
Мобилизация плечевых суставов и пояса верхних конечностей, часть 3	45
Мобилизация пояса верхних конечностей, плечевых суставов, шейного отдела позвоночника с помощью ролла для пилатеса и мяча	46
Мобилизация пояса верхних конечностей, плечевых суставов и позвоночника с помощью ролла для пилатеса и мяча	48
Укрепление мышц пояса верхних конечностей	49
Восстановление функции наружной ротации плечевого сустава	50
Восстановление функции наружной ротации плечевого сустава в положении стоя	52
Предплечье и локтевой сустав	53
Мобилизация локтевого сустава, лучевой и локтевой костей	53
Предплечье, лучезапястный сустав и кисть	56

Глава 6. Упражнения для головы и нижней челюсти	59
Мобилизация лобной кости и придаточных пазух носа	60
Мобилизация нижней челюсти и подъязычной кости	61
Последствия функциональных нарушений позвоночника для органов	62
Глава 7. Упражнения для позвоночника	66
Шейный отдел позвоночника	67
Мобилизация и укрепление шейного отдела позвоночника	67
Вариант для укрепления мышц шеи (а) и затылочной области (б)	67
Мобилизация шейного отдела позвоночника	68
Мобилизация первого и второго шейных позвонков и атланта-затылочного (затылочно-атланта-аксиальный регион)	69
Грудной отдел позвоночника/ребра	70
Мобилизация грудного отдела позвоночника в положении на четвереньках	71
Расслабление грудной мускулатуры и мобилизация ребер, часть 1	73
Расслабление грудной мускулатуры и мобилизация ребер, часть 2	74
Поясничный отдел позвоночника	76
Мобилизация поясничного отдела позвоночника в положении стоя	76
Мобилизация поясничного отдела позвоночника	77
Мобилизация поясничного отдела позвоночника в ротации	78
Мобилизация поясничного отдела позвоночника и тазовых органов	79
Глава 8. Упражнения для тазового региона	81
Упражнения для тазовой области	82
Мобилизация лонной кости	84
Мобилизация седалищной кости	85
Мобилизация крестцово-подвздошного сочленения	87
Другие упражнения для мобилизации крестцово-подвздошных сочленений	88
Глава 9. Упражнения для нижних конечностей	89
Тазобедренные суставы	90
Мобилизация поясничного отдела позвоночника, тазобедренных суставов и органов таза	90
Коленные суставы	91
Мобилизация коленных суставов, часть 1	91
Мобилизация коленных суставов, часть 2	92
Стопа	94
Мобилизация голеностопного сустава, часть 1	94
Мобилизация голеностопного сустава, часть 2	95
Мобилизация голеностопного сустава, часть 3	96
Мобилизация голеностопного сустава, часть 4	97
Глава 10. Упражнения для диафрагмы	99
Строение, положение и функции диафрагмы	100
Расположение диафрагмы по отношению к внутренним органам	102
Упражнения для укрепления диафрагмы	103

Растяжение диафрагмы	104
Комбинированное упражнение	104
Укрепление и растягивание диафрагмы	104
Мобилизация легких и диафрагмы, часть 1.	105
Мобилизация легких и диафрагмы, часть 2.	106
Глава 11. Упражнения для внутренних органов.	107
Желудок/печень	108
Мобилизация желудка	108
Мобилизация печени	109
Мобилизация органов подчревной области живота: матки, предстательной железы, кишечника	111
Вариант с использованием тренировочной ленты	113
Глава 12. Упражнения для профилактики лимфостаза, варикозного расширения вен малого таза.	114
Мобилизация органов подчревной области, восстановление кровообращения в сосудах малого таза	115
Глава 13. Фасциальные техники.	116
Что такое фасции?	117
Обзор структур организма, содержащих фасциальную ткань	118
Фасции как матрица	119
Выполнение техник фасциального лечения	120
Упражнения	121
Подвздошно-большеберцовый тракт (tractus iliotibialis).	121
Четырехглавая мышца бедра	123
Мышцы — экстензоры бедра	125
Мышцы задней поверхности голени	126
Передняя большеберцовая мышца.	128
Грушевидная мышца.	129
Приводящие мышцы бедра (аддукторы).	130
Мышца, выпрямляющая позвоночник, нижний отдел	131
Мышца, выпрямляющая позвоночник, средний отдел.	132
Мышца, выпрямляющая позвоночник, верхний отдел.	132
Ягодичные мышцы	133
Фасции передней брюшной стенки, мышц живота, брюшины, органов брюшной полости	134
Фасции предплечья	135
Вариант упражнения с усиленным нажимом	136
Дельтовидная мышца	137
Глава 14. Общие и специальные укрепляющие упражнения	138
Общие размышления о работе нашей мускулатуры	139
Упражнения	140
Стабилизация мышц спины и живота	140
Стабилизация мышц плеча, предплечья, укрепление мышц спины и живота. . .	141
Стабилизация корпуса с опорой на предплечья	142

Укрепление мышц ног, спины, мобилизация нижних ребер и дыхания в положении стоя («лыжная тренировка»)	143
Укрепление мышц живота, часть 1	144
Укрепление мышц живота, часть 2	145
Восстановление тонуса мышц лопаток, расслабление мышц передней поверхности грудной клетки	145
Расслабление мышц — ротаторов плеча и мышц передней поверхности грудной клетки.	146
Укрепление мышц спины и плеч с помощью тренировочной ленты и ролла для пилатеса	147
Укрепление мышц пояса верхних конечностей в положении лежа на животе	148
Укрепление мышц спины/стабилизация плечевых суставов в положении лежа на спине	149
Глава 15. Упражнения на расслабление.	150
Расслабление мышц пояса верхних конечностей, плеча, грудного отдела позвоночника, грудной клетки	151
Вытяжение позвоночника с помощью роллов для пилатеса	152
Глава 16. Упражнения II уровня сложности.	153
Упражнения второго уровня сложности	154
Укрепление и мобилизация пояса верхних конечностей с усложнением	156
Увеличение интенсивности тренировки	158
Увеличение количества задействованных групп мышц.	159
Мобилизация пояса верхних конечностей и грудной клетки	159
Стабилизация корпуса с гимнастической палкой	161
Упражнение с использованием гимнастического мяча	163
Укрепление и мобилизация пояса верхних конечностей с использованием гимнастического мяча	164
Вытяжение на гимнастическом мяче при помощи ролла для пилатеса.	164
Мобилизация пояса верхних конечностей на ролле для пилатеса в ротации	167
Укрепление и стабилизация мышц всего тела.	169
Стабилизация мышц всего тела с акцентом на бедра и таз	173
Укрепление мышц всего тела в положении лежа на боку	175
Упражнение «человек-паук» на ролле для пилатеса.	178
Упражнение «человек-паук» на двух роллах для пилатеса	180
Упражнение «скалолаз» на ролле для пилатеса	181
Укрепление мышц живота на ролле для пилатеса.	182
Укрепление мышц всего тела в положении лежа на спине	183
Укрепление мышц всего тела в положении «упор лежа»	184
Приложение I	186
Приложение II.	189
Приложение III	190
Приложение IV	192
Алфавитный указатель	218



ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Уважаемые читатели!

Книга, которую вы открыли и держите в руках, служит продолжением авторской методики — реабилитационной программы, основанной на применении главных принципов остеопатии, пилатеса и лечебной физкультуры в практической работе специалистов-реабилитологов в течение 20 лет. Программа базируется на знании таких фундаментальных медицинских дисциплин, как нормальная, патологическая и топографическая анатомия, нормальная и патологическая физиология, неврология, пропедевтика внутренних болезней и др. Книга рассчитана на широкую аудиторию.

Чем же данная книга отличается от другой подобной литературы? Чем будет интересна и пациентам, и людям, занимающимся спортом, и медицинским работникам, врачам по лечебной физкультуре и инструкторам-методистам?

- Одна из немногих недавно изданных и переведенных на русский язык книг по данной тематике, написанной практическими специалистами.
- Нет специфической медицинской терминологии; кратко и доступно касается таких популярных направлений, как остеопатия, пилатес, миофасциальные техники, здоровый образ жизни.
- Постепенно подводит к мысли, что здоровье, или его поддержание на должном уровне, — это ежедневное сложение таких факторов, как движение, питание, положительные эмоции, разумный взгляд на действительность, и что качество жизни напрямую зависит от состояния здоровья.
- Для движения нет противопоказаний: уровень физической активности и программа тренировок/занятий подбирается ИНДИВИДУАЛЬНО для каждого человека.
- Лечебная физкультура — это интересно! И пациенту... И врачу! Используя минимум спортивного инвентаря, позволяет сделать занятие необычным, разнообразным, сложным: с максимальной моторной плотностью тренировки и одновременно решить несколько задач, уменьшить интенсивность болевого синдрома, расслабить мышечно-фасциальные ткани, снять напряжение и усталость, улучшить общее и местное кровообращение и проведение нервного импульса, тренировать равновесие, координацию и проприоцептивное чувство, укрепить постуральную

и физическую мускулатуру, чередуя статическую и динамическую работу, повысить выносливость, работоспособность, адаптацию к физической нагрузке, укрепить иммунитет.

- Новые идеи на использование накопленного в процессе практической врачебной деятельности опыта и возможность познания и совершенствования себя как специалиста и личности.

Позднышева Е. В.,
врач по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

ВВЕДЕНИЕ

Хайнц регулярно проходит лечение в нашем отделении остеопатии. Ему 65 лет, он пенсионер, в прошлом работал инженером. Хайнц страдает выраженным ожирением, у него дряблые мышцы живота. Печеночные показатели и уровень холестерина в крови повышены. Он страдает от повышенного артериального давления, кроме того, имеются проблемы с пищеварением, гиперплазия предстательной железы и атония мочевого пузыря. По причине депрессивных состояний Хайнц регулярно обращается за помощью к психотерапевту. Он жалуется на боли в поясничном отделе позвоночника и в коленях. Позвоночник малоподвижен, сильно искривлен в грудном отделе. Иногда отмечается зуд в области кистей. В положении лежа на правом боку возникает сильное головокружение. Хайнц регулярно посещает терапевтов, ортопедов и кардиологов. Он хорошо разбирается во всех областях медицины и принимает по 10 таблеток в день, преимущественно препараты, нормализующие артериальное давление, устраняющие головокружение, регулирующие пищеварение, снижающие уровень холестерина и помогающие при депрессивных состояниях. Хайнц не курит, умеренно употребляет алкоголь, любит вкусно поесть, иногда выходит на прогулки со своей супругой или друзьями и часто куда-нибудь выезжает. Сейчас Хайнц увлекается ретроавтомобилями, а в молодости активно занимался спортом.

Карлу 65 лет, он тоже пенсионер и играет в теннис вместе с одним из авторов этой книги. В прошлом — слесарь станка с ЧПУ¹. Карл играет в теннис как минимум три раза в неделю. С удовольствием выходит на пробежки и ездит на велосипеде. Карл худощав и в теннисе не уступает игрокам, которые моложе его на 10 лет. Перед игрой он с удовольствием выпивает чашку кофе. Изредка Карл позволяет себе немного алкоголя. Показатели крови у Карла нормальные, он чувствует себя бодрым и здоровым.

Возможно, это не самые показательные примеры, но, наблюдая за многими нашими пациентами, мы знаем, что люди, ведущие активный образ жизни, отличаются лучшим качеством жизни, и если они не получают травмы вследствие чрезмерного увлечения спортом, то демонстрируют психическую и физическую стабильность, чувствуют себя здоровыми и бодрыми.

¹ Числовое программное управление (сокр. ЧПУ; англ. computer numerical control, сокр. CNC) — компьютеризованная система управления, управляющая приводами технологического оборудования, включая станочную оснастку. — *Примеч. ред.*

Средняя продолжительность жизни увеличивается, а вместе с ней растет и число так называемых болезней цивилизации.

Прежде всего заболевания этой группы развиваются вследствие малоподвижного образа жизни и неправильного питания. Далеко не последнюю роль играют и социальные факторы (например, безработица, одиночество), а также факторы окружающей среды (избыточное воздействие химических и физических раздражителей). Среди прочих к болезням цивилизации относятся остеохондроз позвоночника, заболевания сердечно-сосудистой системы, ожирение, диабет, аллергии и психические расстройства, например синдром эмоционального выгорания. Многие методы лечения классической медицины все чаще подвергаются критике, поэтому все больше людей ищут альтернативу инъекциям, лекарствам или даже операциям.

Достаточная физическая активность, правильное питание, техники расслабления часто более эффективны, чем применение лекарственных препаратов, связанное с риском возникновения побочных эффектов и назначением их в такой комбинации, которая зачастую увеличивает риск возможного летального исхода.

Ежегодно злоупотребление различными лекарственными средствами уносит жизни стольких людей, что они могли бы заполнить целый футбольный стадион (согласно статистическим исследованиям — 20 000–85 000 человек в год).

В системе здравоохранения Германии все еще отдается предпочтение медикаментозной терапии (таблетки, инъекции) или оперативному лечению. Ни в одной другой стране Европы не проводится такое количество операций, как в Германии.

Имеются данные многочисленных исследований, согласно которым, благодаря активному образу жизни могут излечиваться такие заболевания, как ожирение, панические атаки, артрозы, астма, рак молочной железы, депрессия, диабет, сердечная недостаточность, гормональные нарушения, остеопороз и боли в спине (Бауман, 2006 г., Наджи, 2013 г.).

Движение влияет на развитие умственных способностей, улучшает обучаемость, память, уменьшает отрицательное влияние стресса на организм. Нормализуются показатели крови, поднимается настроение (Рэйти и Хагерманн, 2009 г.).

Постепенно очевидность этих фактов доходит до страховых компаний, медицинских чиновников и владельцев частных клиник, и начинают появляться программы по

борьбе с хроническими заболеваниями. Реабилитационные программы, физиотерапия, ЛФК с использованием тренажеров и без их применения, медицинские тренинги по восстановлению структур организма, школы оздоровления позвоночника и программы по изменению образа жизни уже финансируются страховыми компаниями, однако крайне редко назначаются врачами, поскольку требуют дополнительных финансовых затрат и не представляют выгоды лично для медработников.

Авторы этой книги имеют многолетний опыт работы в отделении остеопатии и альтернативной медицины на базе реабилитационной клиники «Орто-мобиле» в Хаттингене. В результате применения проверенных на практике техник многие пациенты избавились от боли и смогли избежать операций. В комплекс успешно проводимой терапии входит разработанная для домашних занятий программа упражнений под названием ADL (Activities of daily living/Активность в повседневной жизни), предназначенная для поддержания или улучшения достигнутых результатов. Оба автора книги придерживаются мнения, что выполненные из синтетических материалов роллы очень удобны для использования в качестве тренажера как в офисе, так и дома и могут применяться в профилактике и реабилитации заболеваний.

Работодатели могут воспользоваться упражнениями из данной книги для проведения оздоровительных мероприятий для сотрудников на предприятиях и в учреждениях.

Глава 1

ОСТЕОПАТИЯ

Введение	9	Глава 11. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ	107
Глава 1. ОСТЕОПАТИЯ	12		
Глава 2. ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ И КОЛИЧЕСТВО УПРАЖНЕНИЙ	18	Глава 12. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЛИМФОСТАЗА, ВАРИКОЗНОГО РАСШИРЕНИЯ ВЕН МАЛОГО ТАЗА	114
Глава 3. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ	23	Глава 13. ФАСЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ	116
Глава 4. БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	25	Глава 14. ОБЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	138
Глава 5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ	40	Глава 15. УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ	150
Глава 6. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГОЛОВЫ И НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ	59	Глава 16. УПРАЖНЕНИЯ II УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ	153
Глава 7. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА	66	Приложение I	186
Глава 8. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАЗОВОГО РЕГИОНА	81	Приложение II	189
Глава 9. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ	89	Приложение III	190
Глава 10. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДИАФРАГМЫ	99	Приложение IV	192
		Алфавитный указатель	218

Термин «остеопатия» (*Osteopathy*) образован от двух древнегреческих слов *osteo* (кость) и *pathos* (страдание, а также страсть), причем «пациенты отдают страдание, а остеопаты работают со страстью». Данный термин означает, что практически во всех заболеваниях задействован позвоночный столб, центральная и периферическая нервная система. Позвоночник служит остовом почти для всех структур тела. Смещение кости (блок) оказывает влияние на сустав, становясь причиной болей и затрудняя движение, изменяя взаимоотношения сухожилия, мышцы и соединительной ткани.

Основоположник остеопатии — американский врач-хирург Эндрю Тейлор Стилл (1828–1917 гг.). В Германии стать врачом-остеопатом можно, получив постдипломное образование продолжительностью 5–6 лет, и решение о его получении врачи — специалисты по оздоровительным практикам и физиотерапевты оставляют за собой. В процессе обучения они приобретают обширные специальные знания в области анатомии.

Руки остеопатов обладают исключительной чуткостью (*Therapy with thinking fingers* — лечение умными пальцами), которая необходима для восстановления подвижности всех структур тела, улучшения циркуляции жидкостей в организме, снятия мышечно-суставных блоков и раскрытию внутренних резервов организма, обеспечивая тем самым включение процессов самоисцеления организма.

Остеопатия условно включает в себя три направления:

- структуральная остеопатия (воздействие ощущается в основном на кости, соединительную ткань (связки, фасции), мускулатуру);
- висцеральная остеопатия (воздействие ощущается в основном на внутренние органы);
- краниальная остеопатия (воздействие ощущается в основном на кости черепа и опосредованно на твердую мозговую оболочку).

Принципы остеопатии:

- Тело — это единая система, а человек состоит из тела, души и духа.
- Структура и функция зависят друг от друга: структура управляет функцией, а функция управляет структурой.
- Тело человека способно к саморегулированию, самоизлечению и поддержанию здоровья.

Остеопаты всегда помнят незыблемую аксиому, применимую ко всем структурам тела: жизнь — это движение. Обязательным условием нормального функционирования клеток, тканей, органов и всего организма является свободное движение крови, лимфы и других жидкостей в человеческом теле. Если нет подвижности каких-то структур организма (суставов, органов, мышц) — то нет нормальной циркуляции жидкости. К тканям не приходят кислород и питательные вещества, не выводятся шлаки.

Меньше подвижности — меньше здоровья.

Одна из основных форм остеопатического повреждения заключается в ограничении подвижности.

Цель остеопатического лечения — вернуть подвижность тканей и органов.

Кроме того, в остеопатии утверждается, что болезненный участок и источник боли имеют разную локализацию, за исключением повреждения (травмы).

Показания для остеопатического лечения очень разнообразны и включают в себя боли по ходу позвоночника, в суставах, заболевания внутренних органов, функциональные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной систем, периферической нервной системы, воспалительные заболевания мочеполового тракта, частые отоларингологические заболевания, детские болезни.

ОСТЕОПАТИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Остеопатия является методом, который позволяет устранять функциональные нарушения и восстанавливать подвижность тканей и жидкостей в организме. В результате органы лучше кровоснабжаются, питаются, повышается их способность к регенерации, замедляются и смягчаются различные болевые проявления.

Остеопатия предлагает уникальную возможность избавиться от первичных повреждений и вернуть радость и удовольствие движения.

Фундаментом предполагаемых изменений должны стать способность и желание заниматься самостоятельно. В следующих главах, написанных под лозунгом остеопатии «Движение — это жизнь, жизнь — это движение», рассказано о влиянии регулярных тренировок на функции организма. Поводом для написания этой книги было не что иное, как желание сохранить ваше здоровье. В книге читатель познакомится с упражнениями, которые дополняют курс остеопатического лечения и были опробованы на практике. Остеопатическое лечение также направлено на улучшение подвижности частей тела путем самостоятельного проведения тренировок и поддержания достигнутого результата. Отдаться в руки специалистов и не брать на себя ответственность за ход и результаты лечения, безусловно, удобно, но этого недостаточно. Особенно сегодня, когда многие работают в условиях стресса и повышенных психоэмоциональных нагрузок и вынужденно ведут малоподвижный образ жизни, нельзя пренебрегать самостоятельными занятиями. Мы хотим вас сразу предупредить: не поддавайтесь установкам типа «все равно ничего не получится», «в моей ситуации, кроме уколов и таблеток, уже вряд ли что-то поможет» или «в моем возрасте уже бесполезно», в особенности если речь идет о заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Зачастую такие выска-

звания приводят к тому, что пациенты впадают в уныние, ленятся, быстро сдаются и смиряются с поставленным диагнозом и дальнейшим неутешительным прогнозом. В остеопатии действует другой принцип, провозглашающий активность и личную инициативу больного.

Зачастую желание жить привычной жизнью, ничего в ней не меняя, дает уверенность в том, что ничего больше нельзя изменить. Предложенные нами упражнения не только дают очевидный эффект, но и приносят радость. В дальнейшем при разумном расходе времени, которое нужно выделять на тренировки ежедневно, можно добиться хороших результатов. Регулярность занятий играет решающую роль. Ежедневные тренировки по 5–10 минут (для самых занятых) можно включить в рабочий или личный график. Данная программа упражнений предлагает эффективный способ проведения оздоровительных мероприятий, повышает настроение, улучшает здоровье сотрудников и увеличивает производительность труда, что, кстати, очень выгодно в финансовом отношении.

ОСТЕПАТИЯ И ДАОСИЗМ

Благодаря использованию остеопатического метода лечения устраняются мышечно-суставные блоки, уменьшается натяжение тканей и ослабляется напряжение миофасциальных (мио- — приставка, обозначающая мышцу; фасция — соединительно-тканная оболочка, покрывающая органы, сосуды, нервы и образующая футляры для мышц. — *Примеч. ред.*) цепей, улучшается в целом циркуляция жидкостей и энергии в теле. Принцип целостности организма, с одной стороны, подразумевает взаимосвязь происходящих в нем процессов (причинно-следственные связи, взаимосвязь отдельных участков тела, цепи регулирования и т.д.), с другой — это связь тела, души и духа.

Ни для кого не секрет, что наши мысли влияют на наше физическое самочувствие. Например, если группа людей весь вечер обсуждает болезни, то, следовательно, каждый отдельный участник такого обсуждения позже почувствует себя хуже, чем раньше. Если эта же группа людей весь вечер говорит, к примеру, о молодости, то можно ожидать, что эти мысли положительно отразятся на самочувствии.

Необходимо поддерживать своеобразную «чистоту помыслов», чтобы избежать влияния мыслей, отравляющих хорошее самочувствие, или вовсе не подпускать их к себе.

В некотором роде можно провести аналогию с отказом от кислотообразующих продуктов питания. Мысли, порождающие сопротивление, например, в какой-либо сложившейся ситуации, закладывают основу для возникновения болезней, так же как и сопротивления в пределах тканей тела (блоки, гипертонус, спайки) приводят к болезням.