

Наталия
ОСЬМИНИНА

Система Осьмионика
САМОМОДЕЛИРОВАНИЕ
ОСАНКИ

КОРРЕКЦИЯ ВЕРХНЕЙ
ПОЛОВИНЫ ТЕЛА



Издательство «АСТ»
Москва

УДК 613.495
ББК 51.204.1
О-79

Иллюстрации в книге предоставлены автором

Осьминина, Наталия.

О-79

Система Осьмионика: само моделирование осанки / Наталия Осьминина. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 224 с. — (Звезда тренинга).

ISBN 978-5-17-102857-2.

«Желаемого можно достичь более простыми методами, чем нам иногда кажется. Приемы системы “Осьмионика”, предназначенные для само моделирования лица и тела, просты и доступны для понимания. Главное – преодолите свою лень и покажите любовь к своему телу, где должна комфортно жить ваша энергия»

Эта книга является логическим продолжением книги «Само моделирование тела и лица: система Осьмионика» (в которой изложены приемы для нижней половины тела) и включает в себя приемы для коррекции верхней половины тела. Здесь собрана подробная информация о биомеханике наших тканей, возрастных деформациях позвоночника и всей осанки, геометрии нашего тела и ее взаимосвязи с артериальным давлением. В тексте даны авторские приемы и упражнения, которые помогут вам исправить сутулость, скорректировать систему «плечо – ключица – лопатка», расслабить шейный отдел и восстановить правильную осанку.

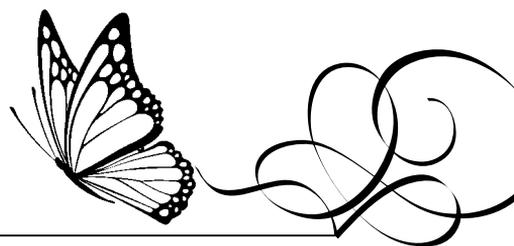
Вы узнаете:

- как строится геометрия тела;
- что происходит в организме при понижении и повышении артериального давления;
- как избавиться от сутулости;
- как снять спазм с белой линии живота;
- каким образом восстановить шейный отдел и исправить «компьютерную» шею и др.

УДК 613.495
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-17-102857-2.

© Осьминина Н.
© ООО «Издательство АСТ»



Разговор о важности красивой осанки я начну издалека — с лица. Потому что, говоря словами С. Есенина: «Лицом к лицу, лица не увидать, большое видится на расстоянье».

Рано или поздно, но всегда наступает такое время, когда наше отражение в зеркале перестает нас радовать. И женская головка начинает озадачиваться извечной проблемой: «Кто виноват и что делать?» На первый вопрос ответ обычно находится сразу: во всем виновата кожа. А конкретно, морщины и складки, пытающиеся нарушить ее гладкость. И потому проторенный путь очевиден — либо в косметический магазин за последней инновационной новинкой в сфере омоложения, либо к косметологу. В этот период мы еще находимся на том уровне развития, когда воспринимаем себя в виде собственного отражения в маленьком косметическом зеркальце. И потому главное, что нас интересует, это средства, омолаживающие кожу. Ну что же, давайте в очередной раз пройдемся по самому распространенному



списку услуг, предоставляемых современной индустрией красоты.

КРЕМЫ

Ну, что сказать... О том, что 80% всех кремов делается на основе технических масел после перегонки нефтепродуктов, не читал только ленивый — Интернет полон таких статей. К таковым, кроме нефтехимических (вазелина (*Petrolatum*), технического масла (*Mineral oil*), солидолового (*Solyd oil*) и парафинового масел (*Parafin oil* и *Parafinium liquidum*), можно отнести и натуральные ингредиенты, к примеру, коллаген животного происхождения, или тяжелые натуральные масла.

Слишком большой молекулярный вес таких кремов априори не в состоянии протиснуться через поверхностный роговой слой и лежит на нем мертвым, чисто декоративным слоем, препятствуя дыханию кожи и выбросу продуктов распада. В итоге процесс старения нашей кожи запускается на полную катушку. Попытки же косметических фирм обойти эту преграду (уменьшить молекулярный вес полезных составляющих крема, генетически модифицировать его компоненты, ввести искусственные эстрогены, причем в концентрациях, много превышающих их содер-

жание в плазме крови, и так далее) приводят зачастую к обратным эффектам — к блокированию ферментов, к гормональному привыканию.

Таким образом, большая часть кремов (причем независимо от их цены) не питают нашу кожу, а вредят ей.

Реальное питание поставляется к лицу точно по той же схеме, по которой питается весь организм. Что вы съели, то и будет синтезировано в желудочно-кишечном тракте (ЖКТ), а впоследствии и доставлено к каждой клетке организма в виде индивидуально составленной им рецептуры «питательных коктейлей»! Не думаете же вы и вправду, что Природа специально создала для лица какой-то другой, косметологический канал питания?

Из ЖКТ этот питательный эликсир потечет по артериям и капиллярам ко всем органам, костям, тканям, в последнюю очередь пробиваясь к поверхности кожи. Поэтому лицо получает питание «по остаточному принципу» в связи с тем, что поднять его против сил гравитации к лицу не так-то просто. Как минимум это зависит от состояния капилляров, по которым идет доставка питания к коже, и от давления, которое поднимает кровь.

Поэтому в насущном вопросе логистики трубопроводных магистралей сразу встает вопрос здоровья ЖКТ. Ведь именно он отвечает за благо-



получную доставку «питательного груза» против сил гравитации от живота до уровня головы.

Видите, как много входящих в том уравнении, которое ежесекундно решает организм в попытке поддерживать молодость вашего лица.

После прочитанного вы, конечно, сделаете логический вывод: ну, раз кремы не могут проникнуть вглубь дермы, значит, следует прибегнуть к услугам мезотерапии*. Уж там-то точно специалист подберет нужный рецепт из витаминов и уколует его в нужное место.

МЕЗОТЕРАПИЯ

«Бесплатный сыр бывает только в мышеловке». И все потому, что работает аксиома: неработающий орган быстро атрофируется.

Как уже говорилось, питание к лицу поставляется изнутри через капилляры. Если оно не доходит, значит, ваши капилляры уже стали плохо работать. Если мы и дальше будем пренебрегать ими и вместо помощи решим обмануть природу, осуществляя доставку питания укольчиками извне, минуя подъездные пути организма, я вас

* Мезотерапия — косметологическая процедура, суть которой состоит во введении биологически активных веществ в участки кожи лица, нуждающиеся в коррекции.

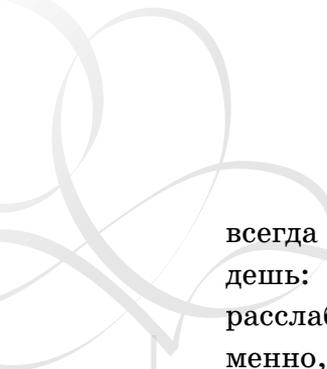
уверяю — ей это не понравится. И как только вы прекратите колотья, вы увидите, насколько ухудшилась ваша кожа. Но вы же сами выбрали этот путь — «сели на иглу».

Что касается состава «питательных коктейлей», то вообще-то колдует над ними ваш собственный мозг, делая его по специальной рецептуре лично для вас, а не чужой дядя на косметической фабрике или косметолог в салоне. Или вы считаете, что им виднее?

Ваша задача — протянуть руку помощи своему организму, а не подставлять ему ножку. Надо думать о том, как оздоровить свой ЖКТ, выправить позвоночник, восстановить капиллярную сеть. А без этого кожа может приобрести здоровый окрас и тонус лишь временно, причем всегда за счет собственных ресурсов, активно готовя базу для своего будущего старения. И, оказавшись в этом будущем (а вы в нем наверняка окажетесь), вы будете вынуждены «омолаживать» лицо снова и снова и каждый раз с бóльшими финансовыми затратами.

БОТОКС

Ботулин — это яд нервнопаралитического действия, блокирующий движение мышц. Всем известно, что мимические морщины образуются



всегда от мышечного спазма. От фактов не уйдешь: как только мышца от инъекции ботокса расслабляется — морщины тут же, хоть и временно, но разглаживаются.

Но, во-первых, улыбаться нам все-таки хочется. И делаем мы это своими мышцами. И если после парализации ботоксом из естественной красивой улыбки исключаются одни мышцы, попытка улыбнуться осуществляется за счет движения других мышц. В результате чего и появляются новые морщинки, а главное, сама улыбка становится «дефективной».

Даже Интернет уже подметил, что при улыбке у звезд кино, подсевших на ботокс, появляются «кроличьи морщинки», идущие вдоль носа.

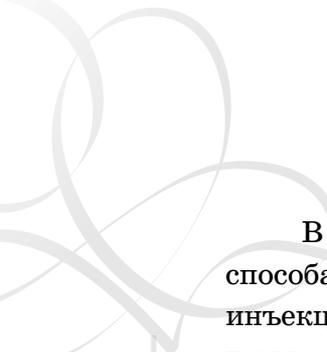
А во-вторых, расслабить мышцу, снять с нее излишний спазм, можно легко собственноручно — бесплатно и без вредных последствий. Для этого я и создала свои техники самодеплирования лица и тела. Кратко такой подход можно назвать так: «Победа разума над морщинами». Поскольку разгладить морщины ручными приемами уж точно не составит труда. Эти приемы позволяют снимать мышечные спазмы (гипертонусы) и тем самым убирать мимические морщины.

ИНЪЕКЦИИ ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТЫ

Болота надо осушать, а не орошать!

Как эффективность ботокса подтверждает связь морщин со спазмом мышц, так и действенность гиалуроновой кислоты по выравниванию кожи лишь подтверждает истину: все неровности возникают от неравномерного увлажнения дермы. Из этого понятного всем факта косметологи делают незамысловатый вывод: «Надо заливать ямки, сравнивая их с горками». Чем и благополучно занимаются, пользуясь влагоудерживающими свойствами гиалуроновой кислоты, представляющей собой своеобразную губку.

Излишней отечностью страдает 80% женщин. Какой смысл заливать их неравномерно отекающие физиономии новой водой, если с точки зрения любого разумного человека, более логичным подходом будет как минимум ликвидация причин неравномерного застоя жидкостей в лице. Иначе при таком подходе лица превратятся (и превращаются!) в муляж кукол Барби, поставленных на поток косметической индустрией. По большому счету принцип их «производства» ничем не отличается от способа изготовления чучел животных — в фабричных условиях в них тоже заливается пластик, смешанный с водой.



В любом случае все попытки различными способами (уменьшением молекулярного веса или инъекциями) провести в кожу те ингредиенты, которые она теряет в связи с возрастом, могут дать лишь поверхностный эстетический эффект — уменьшить биологический возраст кожи таким образом не удастся. Это касается и коллагеновых составляющих, и эластина, и гиалуроновой кислоты. Провести аналогию можно с продуктами питания.

Дело же не в том, сколько мы съели (положили в живот или «засунули» под кожу в виде инъекций), а в том, сколько мы смогли переварить. Если обмен веществ замедлен и мы плохо перевариваем пищу, мы же не стараемся есть больше, в надежде, что таким образом запустим этот процесс. Все зависит от ферментов, призванных расщеплять все компоненты до кластерного состояния и снова воссоздавать их. Это одинаково относится и к пищеварению, и к косметологии — таким ферментам, как коллагеназа, гиалуронидаза и пр. А их эффективность зависит от уровня кровообращения и обменных процессов.

УЛЬТРАЗВУК, ФОТО- И ЛАЗЕРНЫЕ ПРИБОРЫ

Раз ультразвук применяют для выравнивания «целлюлитной корки», значит, ударная способ-

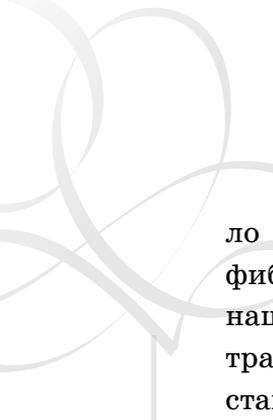
ность этой волны будет так же воздействовать на кожу и при проведении пилинга лица. Ультразвук будет приводить к разрушению волокнистых структур дермы, ослаблять ее каркасные функции, вызывая в дальнейшем обвисание кожи.

Кроме того, при воздействии ультразвука на кожу возникает микровибрация клеток, которая ведет к нарушению структуры митохондрий и других клеточных структур, что снижает их функции по синтезу белков и др.

Фото- и лазерные приборы, процедуры термажа и прочие, которые призваны «стимулировать синтез коллагена», запускают в организме бомбу с часовым механизмом.

Для увеличения количества коллагена используется принцип его нагревания до 55 °С, в результате чего он сворачивается в нежизнеспособный «мертвый» белок.

Такое травмирование приводит к тому, что наш организм в аварийном порядке старается произвести новый коллаген. И какое-то время в коже находится как бы двойной его слой, что временно дает визуальное улучшение вида лица. Но дело в том, что сварившийся белок не способен выполнять функции естественного увлажнителя. И, кроме того, он не просто нейтрален — он превращается в «мусор», который бродит по вашему лицу в поисках пристанища. Но и на то, чтобы избавиться от него, организму требуется нема-



ло сил, поскольку «мусор» этот превращается в фиброз, в результате которого параметры кожи нашего лица начинают приближаться к параметрам кожи сапога. Тонкая, нежная женская кожа становится внутри все более толстой и грубой. Дальнейшая же судьба фиброзированных тканей совсем печальна — они склерозируются. Для тех, кто не в курсе, это означает, что «Тузик сдох» — склерозированные ткани не подлежат обратному переходу в живые.

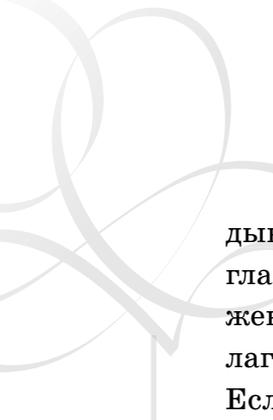
Чем больше «сваренного» коллагена — тем больше фиброза. Особенно у лиц с нарушением лимфодренажа, а таких среди женщин, как уже говорилось, более 80%. При этом дам почему-то не смущает, что их лица после подобных неоднократных процедур нагружаются балластными веществами и становятся более одутловатыми, пористыми, пастозными, чем были, все более приобретая вид резиновых кукол советских времен.

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ОПЕРАЦИЯ

К сожалению, результат даже успешно, без осложнений проведенных операций зачастую ниже ожидаемого или недолговечен. И это естественно. После первичного взлета, приведшего к обновлению тканей, необходимо поддерживать их жизнедеятельность. Но ведь биологически человек

продолжает стареть — изношенные механизмы кровообращения и нервного регулирования, призванные обеспечивать функционирование новых структур, оказываются не способными длительное время удерживать молодость на отдельно взятом участке организма.

Вместе с подтяжкой лица вы не обретете ни здорового кровоснабжения и лимфодренажа, ни правильной статики шеи, ни ровной спины. А значит, так и будете со стороны выглядеть на свои годы. И любой, кто смотрит на вас с расстояния нескольких метров, легко их угадает. Да тут и «гадать» особо не надо. Это же только вы любуетесь эффектом, произведенным талантливыми руками хирурга, глядя на свое лицо в упор в зеркало. Но люди видят вас далеко не так. Их мозг считывает ваш возраст по биомеханике движений, как открытую книгу — он виден во всем: в том, как вы двигаетесь, как ходите, в вашей осанке и посадке шеи. Вы удивлены? Но вы же сами способны навскидку «считать» возраст дамы, идущей по другой стороне улицы? Способны. Если вы достаточно наблюдательны, ошибетесь максимум на 3–4 года. И ваша наблюдательность — это вовсе не результат остроты вашего зрения — вам не пришлось подсчитывать количество морщин. Возможно, вы и лица дамы толком не разглядели, а примерный возраст все же угадали. Точно так же и окружающие «уга-



дывают» ваш возраст. Посмотрите на себя их глазами — так, как вы сами оцениваете других женщин. Задайте себе вопрос: ради чего вы прилагаете усилия по собственному омоложению? Если вы хотите радоваться своему отражению в маленьком косметическом зеркальце — тогда вы прямо на пути к своей цели. Особенно если зеркало достаточно мало и способно показывать лицо лишь фрагментарно. Но ведь чаще всего мы идем на всякие жертвы не только для себя любимой, но и для окружающих — чтобы молодо выглядеть и в их глазах. Значит, вам надо смотреть на себя их глазами, с их ракурса. А тогда вам надо подумать о своей осанке и статике шеи. Иначе вы никогда не будете выглядеть молодой при взгляде «со стороны». И главное, никогда не получите естественно молодого лица.

При этом подавляющее большинство женщин даже не подозревают, насколько молодость их лиц связана с осанкой. Им невдомек, что первое напрямую зависит от второго. И что лицо не живет само по себе, как «голова профессора Дуэля» в фантастическом произведении Александра Беляева, питаюсь от гипотетических виртуальных трубочек. Трубочки эти уходят в тело, и лицо питается от того же источника, что и оно, и оба они в свою очередь от того, что вы съели, переварили и синтезировали в своем животике. Наше лицо — как цветок, свежесть которого зави-

сит от питания почвы, идущего к нему по стеблю. При этом вертикальный путь до вашего лица, как путь лифта из глубокой шахты, должен поддерживаться исправным механизмом ее подъема.

Доставка питательного коктейля зависит как минимум от вашего артериального давления и отсутствия остеохондроза шейного отдела позвоночника, который препятствует нормальному кровоснабжению головы и кожи лица. Вкупе с низким артериальным давлением остеохондроз мешает крови пробиться через толстый «утрамбованный» барьер подкожно-жировой клетчатки и напитать кожу. Потому что кровь движется под влиянием градиента давления, создаваемого сердцем в сосудах. При низком артериальном давлении наибольшее падение давления крови происходит в мелких сосудах: капиллярах и венулах. А кожа питается исключительно из капиллярной сети, которая подходит непосредственно к коже. Если давление в трубах хронически минимальное, стенки капилляров становятся ломкими и не могут питать кожу. Закон природы: неработающий орган постепенно атрофируется за ненадобностью.

То же самое будет, если неполадки в системе трубопровода произойдут не из-за падения в трубах давления, а из-за поломки самих труб — то есть из-за спазмирования сосудов, идущих через шею к голове, которые не донесут по назначению питательный коктейль из-за повреждения