

СОДЕРЖАНИЕ

Зачем нужна висцералка и как она работает	4
Что может висцералка	4
Для кого висцералка	5
Атлас висцералки	6
Структура атласа	6
Как работать с атласом	7
Подготовка к висцералке	8
Общие правила подготовки	8
Боль, реакция и сопротивление — как отличить?	9
А когда стоп	9
Что-то кроме рук: дополнительные инструменты	10
В начале было намерение	11
Общая схема тела человека	12
Лимфатическая система	13
Что такое лимфатическая система	13
Первая остановка — лимфодренажный массаж	14
Диафрагма — мышца, от которой зависит все	16
Самомассаж шаг за шагом	18
Луковица ДПК — место, где встречаются все дороги	20
Самомассаж шаг за шагом	22
Желчный пузырь и протоки — открываем пути	24
Самомассаж шаг за шагом	26
Печень — генеральная уборка организма	28
Самомассаж шаг за шагом	30
Желудок — освобождаем центр пищеварения	32
Самомассаж шаг за шагом	34
Поджелудочная железа — запускаем внутреннюю лабораторию	36
Самомассаж шаг за шагом	38
Аорта — главный поток жизни	40
Самомассаж шаг за шагом	42
Толстый кишечник — убираем застой, возвращаем легкость	44
Самомассаж шаг за шагом	46
Тонкий кишечник — убираем неперевариваемые ситуации	48
Самомассаж шаг за шагом	50
Почки — внутренний фильтр	52
Самомассаж шаг за шагом	54
Органы малого таза — место притяжения	58
Самомассаж шаг за шагом	60
Самомассаж закончился — что дальше?	62

ДАННОЕ ИЗДАНИЕ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ УЧЕБНИКОМ ПО МЕДИЦИНЕ. ВСЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СОГЛАСОВАНЫ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ.

Зачем нужна висцералка и как она работает

Если вы держите атлас одной рукой, то прямо сейчас, читая этот текст, можете второй уверенно и глубоко понажимать себе на живот (а если читаете как прилежный ученик, сидя за столом, и книга лежит перед вами, то можете понажимать хоть обеими руками сразу). Попробуйте — пальцами вглубь до упора (но не до боли). Сверху, сбоку, по центру, внизу. Поздравляю! Вы только что провели пальпацию своего живота, то есть исследовали его руками с целью получения какой-то первичной информации о состоянии внутренних органов, мышц и сосудов. Если же при надавливании в какой-то точке живота вы почувствовали болезненность или дискомфорт, значит состояние соответствующего органа можно улучшить, так как в норме в животе ничего не болит вообще. Вспомните животик младенца или кошечек и собачек — все мягкое и абсолютно безболезненное.

Конечно, для полноценной диагностики нужна дополнительная информация, но сейчас важно понять, что **прямо так, не сходя с места, используя только свои руки, вы можете через живот потрогать печень, желчный пузырь, желудок, поджелудочную, кишечник и еще много всего.** Это вывод номер один. Из него логично следует вывод номер два: если органы можно потрогать, значит, на них можно воздействовать и получать нужный результат.

Но воздействовать просто так, вслепую, нельзя. Нужно понимать зачем это делать, как и куда. А еще желательно хотя бы при-

мерно понимать причины, по которым тот или иной орган вам жалуется*.

Поскольку воздействовать мы с вами будем на внутренние органы живота, то будем весь этот процесс называть словом «висцеральный», что означает «имеющий отношение к внутренним органам».

Итак, **висцеральная терапия** (или как мы говорим, висцералка) — это метод ручного воздействия на область живота и внутренних органов.

Что может висцералка

С технической точки зрения работу с животом можно отнести к массажу, но суть висцералки гораздо глубже. Овладев правильной техникой и правильной концепцией висцералки, вы перестанете быть массажистом и станете специалистом по оздоровлению, специалистом, решающим широкий спектр задач по здоровью и красоте. Для овладения этой техникой не нужно шесть лет учиться в медицинском университете — достаточно знать, в какой части живота на что воздействовать под каким углом и с какой силой.

* Для более подробных ответов на вопросы «зачем» и «по каким причинам» — читайте книгу «Висцералка». В Атласе мы будем в первую очередь изучать «как воздействовать» и «куда» (хотя «зачем» и «причины» тоже кратко затронем).

С ПОМОЩЬЮ ВИСЦЕРАЛЬНОЙ ТЕРАПИЕЙ МОЖНО РАЗОБРАТЬСЯ СО СЛЕДУЮЩИМИ ВОПРОСАМИ:

- **ОТЕКИ** — висцералка обладает противоотечным действием, улучшает микроциркуляцию и запускает нормальное движение крови и лимфы;
- **НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ОРГАНОВ** — позволяет поднимать и фиксировать опущенные органы, позволяет вернуть органу физиологичное положение;
- **СПАЗМЫ** — позволяет убирать спазмы в животе, расслаблять мышцы, сосуды, стенки органов, протоки и сфинктеры;
- **СПАЙКИ МЕЖДУ ОРГАНОВ** — позволяет устранять спаечные процессы механически — растягивая, расклеивая, разлепливая.

Для кого висцералка

Если вы хотите научиться слушать свое тело и поддерживать естественный баланс организма, то висцеральная терапия — это для вас. Она поможет вам избавиться от дискомфорта после стресса, напряжения в области живота, чувства тяжести и просто улучшить общее самочувствие за счет работы с внутренними органами живота.

Все техники работы с телом человека можно разделить на жесткие и мягкие.

В нашей висцералке есть и то и другое. Это позволяет найти подход к любому человеку, независимо от его отношения ко всякого рода массажам, остеопатиям и мануалкам и независимо от его болевой чувствительности.

Висцералкой может овладеть абсолютно каждый, независимо от навыков, опыта работы или образования. Для подготовки человека к работе с пациентами достаточно двухдневного семинара, где все техники отработываются на партнере шаг за шагом. Это делает висцералку одной из самых доступ-

ных для освоения и в то же время эффективных техник для работы с телом. Прочитав книгу «Висцералка» и освоив информацию из этого атласа, вы сможете овладеть техникой в достаточной степени, чтобы помочь себе или кому-то в случае чего, что уже прекрасно, так как этот навык останется с вами и будет всегда под рукой в какой бы точке мира и в какой бы ситуации вы ни оказались.



ВИСЦЕРАЛКА — ЭТО БЕСПЕРЦЕПТИВНАЯ ТЕХНИКА

(не путать с бесперспективной!)

НАГЛЯДНЫЕ СХЕМЫ ПОМОГУТ БЫСТРЕЕ УСВОИТЬ ИНФОРМАЦИЮ И ЛУЧШЕ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В АНАТОМИИ. ТАК ВЫ НЕ ОШИБЕТЕСЬ, С КАКОЙ ЧАСТЬЮ ЖИВОТА ВАМ НУЖНО РАБОТАТЬ, ЧТОБЫ РЕШИТЬ СВОЮ ПРОБЛЕМУ

Атлас висцералки

Почему именно «атлас»? Висцеральная терапия — такое направление, в котором особенно важна не только теория, но и наглядность: видеть взаимосвязи между органами, тканями и системами организма. Многие процессы, описываемые в этой практике, сложно представить, опираясь лишь на текстовые объяснения — обязательно нужны иллюстрации, желательно объемные. Именно поэтому атлас станет вашим наглядным проводником внутрь человеческого тела и его уникального устройства.

Вы увидите расположение внутренних органов и особенности их взаимодействия. Наглядные схемы помогут быстрее усвоить информацию и лучше ориентироваться в анатомии. Так вы не ошибетесь, с какой частью живота вам нужно работать, чтобы решить свою проблему.

Структура атласа

Мы поэтапно пройдем с вами по следующим анатомическим зонам:



диафрагма;



луковица ДПК;



желчный пузырь и протоки;



печень;



желудок;



поджелудочная железа;



аорта;



толстый кишечник;



тонкий кишечник;



почки;



органы малого таза.

Чтобы вы могли лучше ориентироваться, где расположен тот или иной орган, на странице 12 приведена общая схема человеческого тела (мужчины и женщины), а исследуемая зона выделена цветом. По центру представлено отдельное трехмерное изображение зоны и соответствующего органа, помогающее лучше понять его форму и строение.

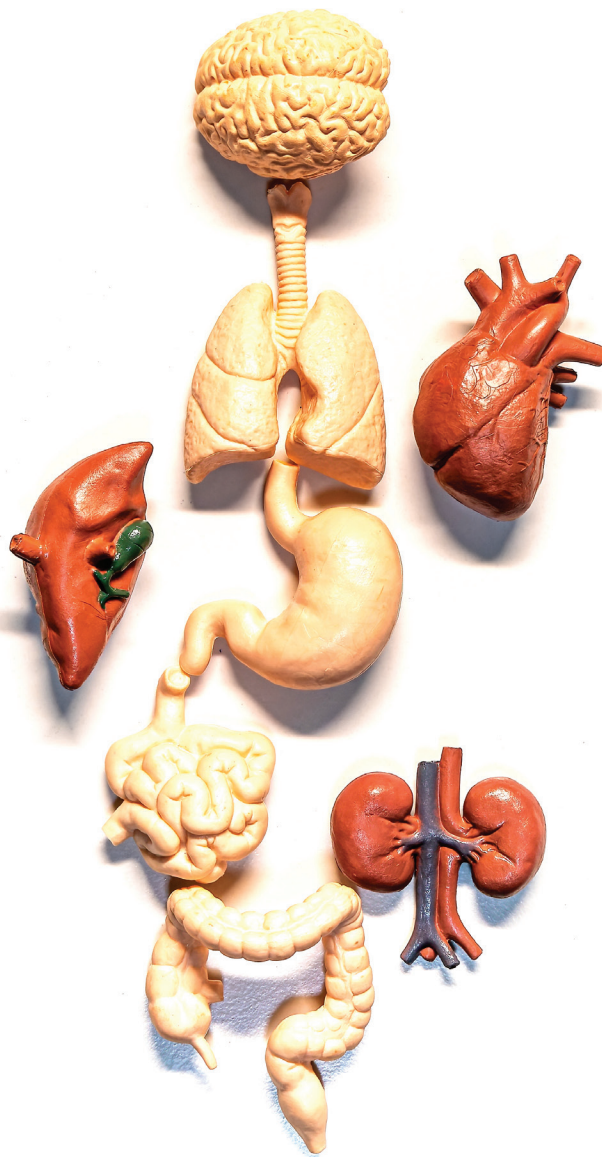
На иллюстрациях также отмечены основные точки воздействия, направления нажатия и движения рук. С помощью различных условных обозначений и поясняющих надписей можно быстро разобраться в технике работы и визуально запомнить последовательность действий.

Каждой анатомической зоне посвящен свой раздел — в нем дано подробное описание ее особенностей и наиболее распространенных состояний, из-за которых может потребоваться висцералка в данной области. Далее в простой и понятной форме изложена пошаговая инструкция выполнения самомассажа: от подготовки и поиска нужных точек до последовательности воздействий и завершения процедуры. Даже если вы впервые видите фразу «висцеральная терапия» и никогда не были знакомы с данным направлением, вы спокойно разберетесь в устройстве тела и принципах работы с ним.

Как работать с атласом

Для работы с атласом вам не потребуется профессиональная подготовка. Все, что нужно для начала практики, — это ваши руки, немного свободного времени и спокойная обстановка, в которой вы сможете сосредоточиться на ощущениях своего тела.

1. Начинайте работу с внимательно-го изучения каждой анатомической зоны.
2. Рассмотрите иллюстрации, определите расположение области на схеме тела, а затем найдите ее у себя.
3. Не спешите сразу переходить к массажным техникам: сначала уделите время знакомству с этой частью тела. Аккуратно прощупайте указанную область, прислушайтесь к своим ощущениям — убедитесь, что работаете именно с той зоной, которая представлена в атласе.
4. После этого ознакомьтесь с описанием выбранной области. Узнайте, какие органы и системы связаны с данной зоной, какие функции они выполняют и как их состояние может отражаться на общем самочувствии.
5. Когда вы изучите теоретическую часть и найдете нужную область на теле, можно переходить к самомассажу. Выполняйте все приемы последовательно, следуя рекомендациям и иллюстрациям атласа.



Не стремитесь к сильному воздействию: в висцеральной практике гораздо важнее точность, направление, **внимательность, плавность движений и умение прислушиваться к реакции организма.**

Подготовка к висцералке

Общие правила подготовки

Перед тем как приступить к висцералке или параллельно с ней, нужно выявить причины и треки, с которых все началось, и по возможности что-то с этим сделать. Органов в животе много, реагируют они на разные виды стрессов. Объясню: трек — это что-то (или кто-то), что напоминает о каком-то стрессе (в данном случае связанном с животом)*.

Шаг номер один в висцералке — создать намерение.

Шаг номер два — запустить циркуляцию лимфы.

Если этого не сделать, то все то стоячее болото, что вы всколыхнете у себя в животе в процессе работы, может просто не успеть спуститься по нашей внутренней канализации, потому что лимфатические сосуды у большинства людей спазмированы или пережаты отечностью окружающих тканей или, например, тем же вздутием, а лимфатические узлы нормально не пульсируют и не могут прокачивать лимфу через себя. Мы называем такие лимфоузлы остановившимися. В этом случае могут быть различные нежелательные побочные эффекты после висцералки. Но подробнее о лимфатической системе мы поговорим чуть позже.

Самое главное запомните, что нужно сделать перед началом висцералки:

- 1) создать намерение;**
- 2) сделать лимфодренаж.**

* Подробнее о треках, как они появляются, почему наш организм реагирует именно так и что с этим делать, читайте в книге «Доказательная психосоматика»

Любое напряжение, спазм или болезненность — это не ошибка природы, а язык, на котором организм пытается сообщить, что ему нужна помощь.

Ощущение боли может быть вызвано отеком, спазмом, воспалением или спайками. Все это можно и нужно исправлять, чтобы помочь своему телу.

Висцералка начинается не с нажатия на живот, а с умения остановиться и услышать своё тело. Современный человек привык жить «через голову»: терпеть усталость, игнорировать дискомфорт, заглушать сигналы организма таблетками и двигаться дальше, пока тело не начнет кричать. Но тело никогда не действует против нас.

Поэтому главная задача перед практикой — не настроиться на борьбу с симптомом, а занять позицию внимательного наблюдателя.

Работайте в спокойной обстановке, не спеша. Согрейте руки, успокойте дыхание и откажитесь от желания во что бы то ни стало добиться результата. Просто представьте, что перед вами огород, заросший сорняками, и вам нужно его прополоть — вы будете механически зачищать метр за метром, пока все пространство не станет свободным. С висцералкой тот же принцип — есть некий объем работы в животе, который нужно выполнить. Без спешки, без перенапряжения. День за днем, пока все постепенно не придет в идеальное состояние.

Боль, реакция и сопротивление — как отличить?

Напряжение обычно воспринимается как плотность, ограничение подвижности или чувство «натянутой струны». Реакция тканей может проявляться в виде:

- тепла;
- пульсации;
- урчания;
- глубокого вдоха;
- желания изменить положение тела;
- ощущение, что напряжение начинает постепенно «таять».

Многие люди вообще не дают поначалу прикоснуться к своему животу или к области пупка. В природе это самая незащищенная часть тела, и если животное ложится и подставляет вам живот, то это признак полного доверия и безопасности происходящего. Кому-то очень щекотно, кому-то просто страшно, когда трогают живот.

Сопротивление же ощущается иначе:

- тело словно отталкивает руку;
- возникает резкая болезненность;
- произвольное напряжение мышц;
- задержка дыхания;
- внутреннее желание немедленно прекратить воздействие.

В любом случае иррадиация (боль куда-то отдает) — это очень частое явление при работе с животом, и бояться его не нужно, наоборот, ему нужно радоваться, так как если куда-то отдает, значит, вы удачно нашли проблемное место, которое прямо сейчас можно исправить и улучшить, удерживая найденную точку до победы, пока боль не перестанет отдавать.

ОЧЕНЬ ВАЖНО НАУЧИТЬСЯ ВОВРЕМЯ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ!

Вы всегда должны помнить, что вы контролируете процесс, вы можете в любой момент остановиться и осознанно позволять что-то с собой делать, или понимать, зачем вы что-то терпите, или не терпеть вообще.

А когда стоп

В нашей культуре принято считать, что чем больше усилий приложено, тем лучше будет результат. Однако в работе с внутренними органами это правило не действует. Здесь самое главное — договориться.

Практика показывает, что лучше всегда договариваться, даже с самим собой, потому что любое физическое прикосновение, тем более болезненное, тем более в одной из самых уязвимых зон тела, запросто может быть треком ранее пережитых стрессовых ситуаций, и ваш мозг будет реагировать сам по себе, приказывая телу защищаться.

Причем это касается не только каких-то процедур, это работает и в обычной жизни, будь то сквозняк из окна, общение с неприятным человеком или ежедневное терпение на работе по восемь часов в день. Для здоровья важно либо не терпеть вообще, либо терпеть, но полностью осознавать, зачем вы это делаете и к какому результату стремитесь.

Если выражаться простыми словами, вы должны научиться понимать, когда нужно сказать себе «стоп», — тогда и можно остановиться с упражнениями.
Главное в любом процессе — не перенапрячься.

Что-то кроме рук:

дополнительные инструменты

Конечно, самый главный инструмент — это ваши руки. Но иногда вы сможете прибегать и к чему-то другому. Например, вы девушка и у вас длинные ногти — делать самомассаж может быть неудобно (и даже неприятно). Или, может быть, у вас есть какие-то проблемы с руками или пальцами.

1. Массаж можно делать **специальной лопаткой** для самомассажа живота либо любыми подручными средствами подходящей конфигурации — скалкой, ступкой, бутылкой, телефоном, пультом от телевизора и т.п. Главное, чтобы «подручное средство» не было сделано из хрупкого материала, который может сломаться и травмировать вас.



2. Для работы с тонким кишечником можно прибегнуть к большой пластиковой **банке с насосом**, которую сейчас можно приобрести в любом городе и любой стране на всеми любимом китайском сайте с доставкой на дом. Банка прозрачная, видно, что происходит с пупком (важно! Ее нельзя ставить при расхождении пупочного кольца, пупочной грыже, диастазе).

РАБОТАЙТЕ В СПОКОЙНОЙ ОБСТАНОВКЕ, НЕ СПЕША.

Согрейте руки, успокойте дыхание и откажитесь от желания во что бы то ни стало добиться результата. Просто представьте, что перед вами огород, заросший сорняками, и вам нужно его прополоть — вы будете механически зачищать метр за метром, пока все пространство не станет свободным.



В начале было намерение

Я уже несколько раз упоминал некое загадочное «намерение». Самое время разобраться, что же это такое.

Если какое-либо чисто физическое действие сопровождается соответствующим намерением, то эффективность такого действия многократно повышается. И вот это как раз мы и будем использовать в своей практике при работе с собой или кем-то. Перед тем как что-то делать с собой или с кем-то, нужно создать намерение.

Намерение — это мыслеформа, подуманная у себя в голове, или четкий образ, или четкая фраза, которую нужно произнести про себя. Например, если бы нужно было поработать с изжогой у человека, то мы бы создали следующее намерение: «Все, что я сейчас буду делать, будет способствовать прекращению изжоги у этого человека (или у меня, если речь о самомассаже) и восстановлению нормальной работы его (моих) желудка и сфинктеров».

Перед началом любого действия, воздействия или упражнения — создать намерение.

Только после формирования намерения мы приступаем к физическому воздействию. Эта простая рекомендация выполняет сразу две важных задачи. Во-первых, обезвреживаются возможные треки, связанные с областью живота. Во-вторых, вы сами не подо-

Напоминаю, что **трек** — это некий внешний или внутренний стимул (звук, запах, образ, дата, вкус), который связан с сильным первоначальным стрессом. Мозг принимает этот стимул, думает, что перед ним угроза (как когда-то раньше), и запускает в организме процессы реагирования на этот стимул, которые часто проявляются в виде того, что принято называть болезнью..

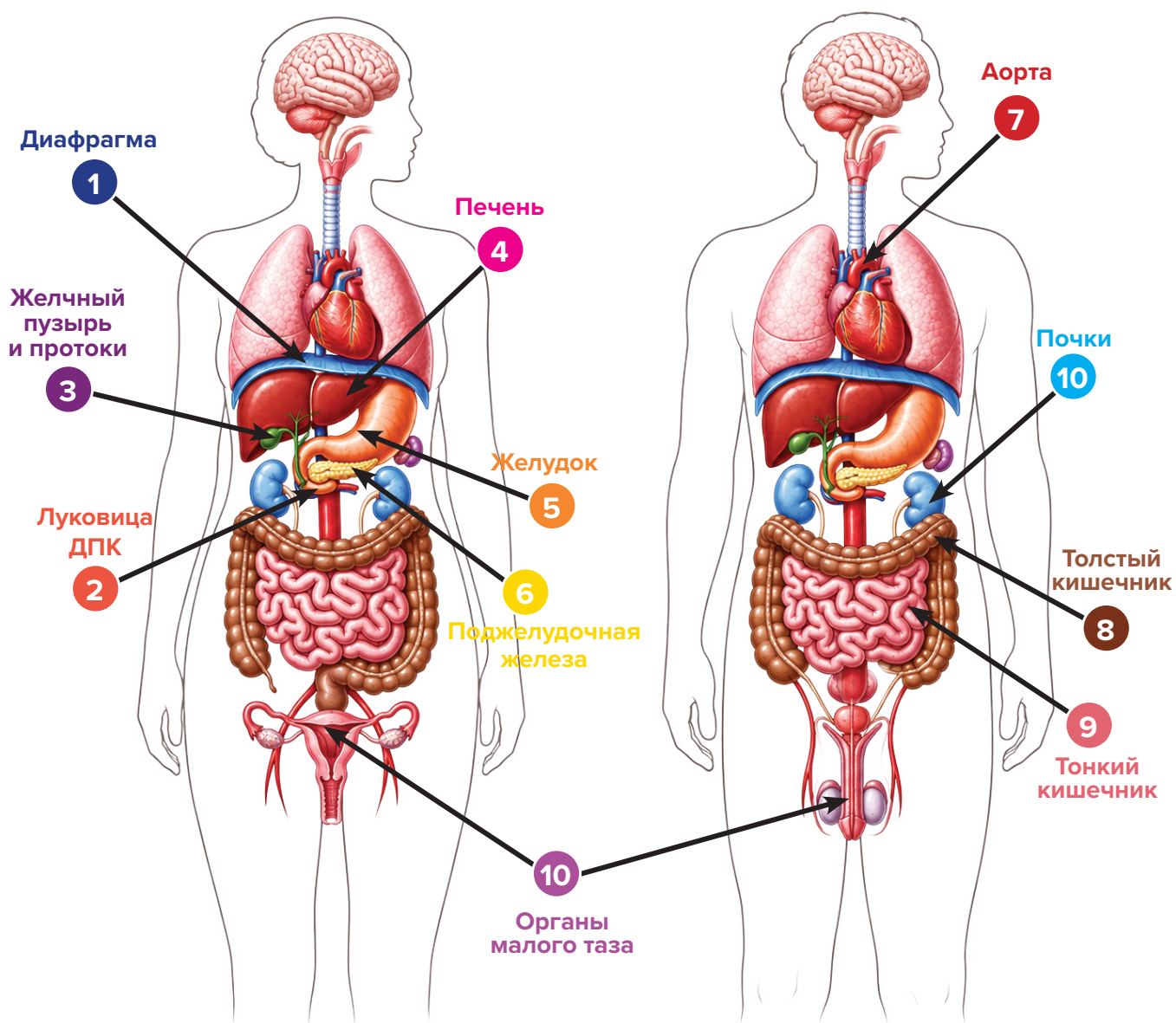
зреваете, какой внутренней силой можете обладать и каких результатов будете добиваться, если начнете четко формулировать цели, мысли и намерения.

Чтобы минимизировать срабатывание неприятных и травмирующих треков и не запускать никаких ненужных нам побочных реакций или автоматического сопротивления, перед воздействием создаем намерение: **«Все, что я сейчас буду делать, будет способствовать тому-то и тому-то»**, в зависимости от того, что вам нужно, что вы хотите улучшить или от чего хотите избавиться.

Если же никаких четких задач по восстановлению конкретных органов вы перед собой не ставите и делаете висцералку для профилактики или для общего оздоровления, то намерение выглядит следующим образом: «Все, что я сейчас буду делать, пойдет во благо мне, моему телу и моим органам».

ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ УЧИТЕСЬ РАЗЛИЧАТЬ ОЩУЩЕНИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПОД РУКАМИ

Общая схема тела человека



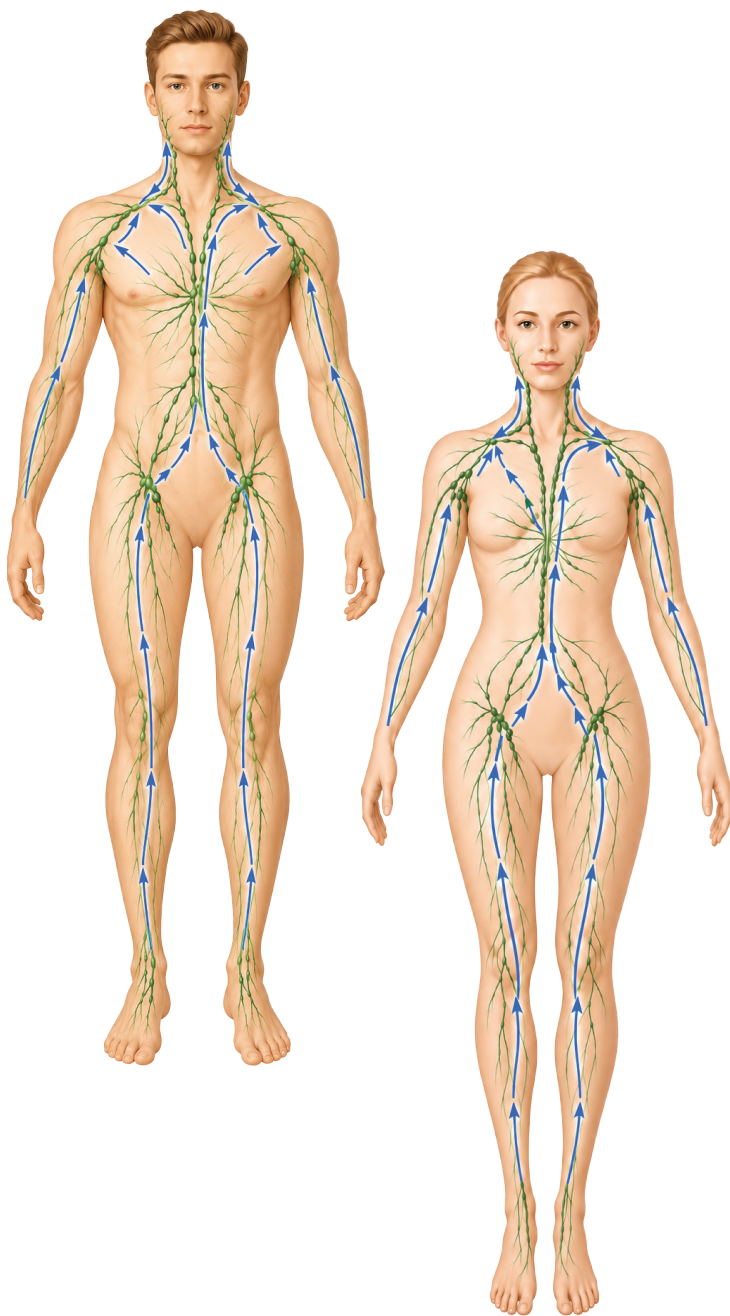
Лимфатическая система

Что такое лимфатическая система

Начнем мы разговор о ней с другого — с боли. О причинах боли в животе можно, наверное, писать отдельную книгу, для нас сейчас это не принципиально. Конкретные причины болевых ощущений в том или ином органе и в той или иной структуре живота мы будем разбирать по порядку по ходу книги, а сейчас нам важно понять, что есть один фактор, который многократно может усиливать любые болевые ощущения, причем неважно, что именно является причиной, и этот фактор — **отечность**.

Отечность не дает нормально работать абсолютно всему, где она возникает. Основная причина отечности — затрудненный отток лимфы и венозной крови. Все это приводит к тому, что страдающий орган или часть тела при наличии отека начинает страдать в несколько раз сильнее.

Первое и одно из самых важных действий, которое оказывает висцералка на организм человека, — это **противоотечное** действие. То есть своими руками мы можем физически, механически, напрямую уменьшить отечность, а значит, уменьшить болезненность, восстановить микроциркуляцию, улучшить приток кислорода и питательных веществ и улучшить отток «мусора» и продуктов метаболизма.



ВИСЦЕРАЛКА ОБЛАДАЕТ ПРОТИВООТЕЧНЫМ ДЕЙСТВИЕМ, УЛУЧШАЕТ МИКРОЦИРКУЛЯЦИЮ И ЗАПУСКАЕТ НОРМАЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ КРОВИ И ЛИМФЫ.

Первая остановка — лимфодренажный массаж

Чем лучше работает лимфатическая система, тем проще организму ремонтировать органы и ткани. Если лимфоузлы остановившиеся и не могут нормально перегонять лимфу, то мы можем прочувствовать на себе нежелательные последствия висцералки — симптомы интоксикации, тошнота, понос, общий дискомфорт или даже повышение температуры тела.

Чтобы свести подобные эффекты к минимуму, желательно перед каждой проработкой живота, да и вообще чего бы то ни было, сделать **лимфодренажный протокол**. Представьте себе, что вам нужно очистить стоячую воду в пруду от грязи: если ее просто взбалмутить, то она станет грязнее, а если сначала наладить приток и отток чистой воды в этот пруд, тогда поднятая со дна грязь будет уходить и вода очистится.

Чтобы расшевелить и запустить лимфатическую систему, нужно понимать, куда она

течет и в какой последовательности это делать. Для начала нужно запустить в работу, оживить, активизировать, взбодрить основные **зоны скопления лимфатических узлов**, чтобы лимфа могла свободно проходить. Открывать их следует в следующей последовательности.

1. ОБЛАСТЬ СЕРДЦА.

2. ЗОНЫ ПОД КЛЮЧИЦАМИ.

3. ЗОНЫ НАД КЛЮЧИЦАМИ.

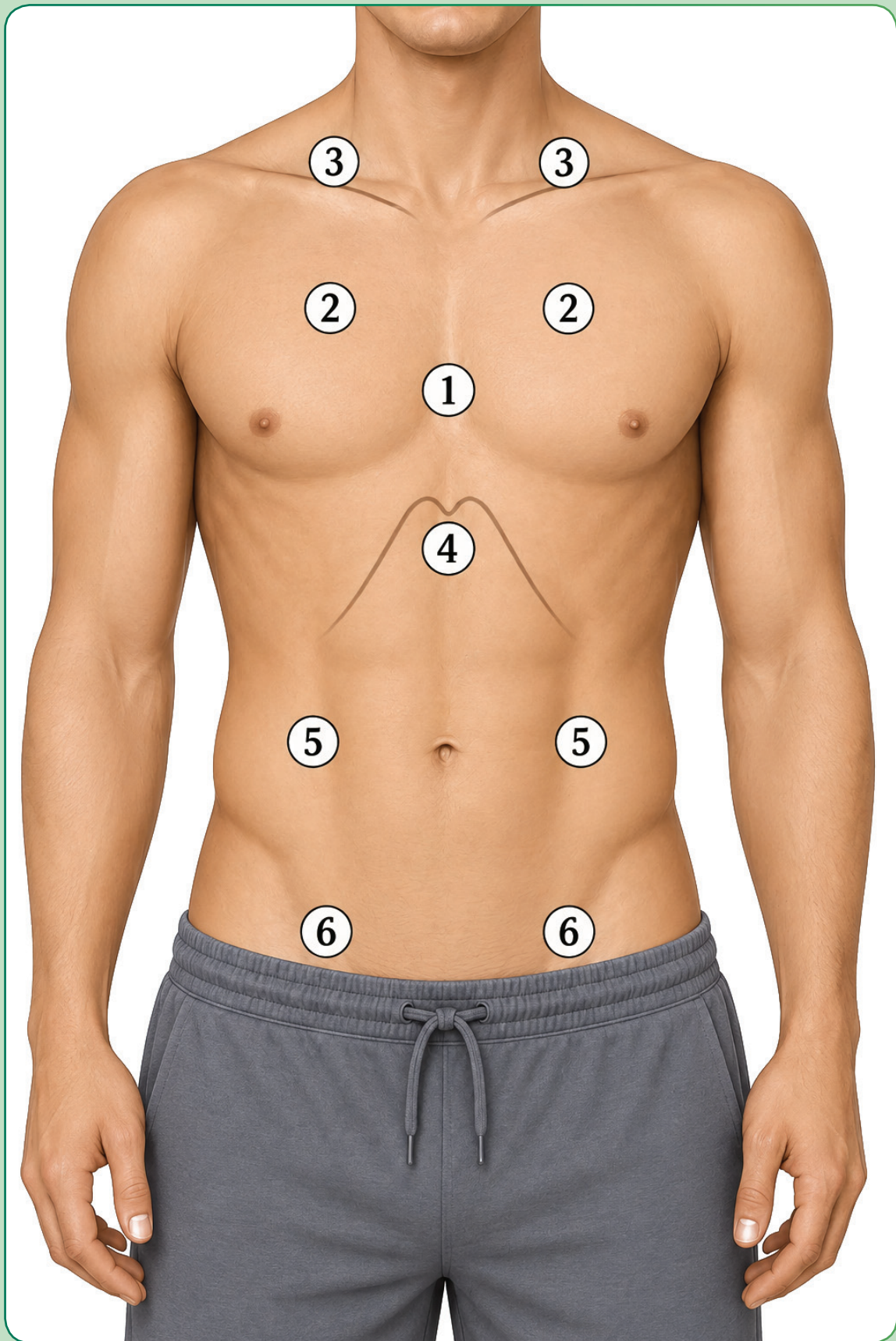
4. ДИАФРАГМА.

5. КИШЕЧНИК СЛЕВА И СПРАВА.

6. ПОДВЗДОШНЫЕ ЗОНЫ СЛЕВА И СПРАВА.

Принцип воздействия на все зоны одинаковый — одну минуту вибрировать своими руками. Можно ладонью, можно пальцами, попробуйте оба варианта и делайте как вам удобно, это не принципиально, можно даже любым вибромассажером с мягкой насадкой. Главное, чтобы вибрация снаружи проникала внутрь.





Диафрагма — мышца, от которой зависит все

Можно без преувеличения сказать, что диафрагма — это важнейшая мышца в нашем теле. К сожалению, ей уделяется очень мало внимания.

Диафрагма, или, правильнее сказать, грудобрюшная диафрагма (так как есть еще и другие диафрагмы, например мочеполая), — это мышца, которой мы дышим. Располагается она между грудной и брюшной полостью и имеет форму купола с двумя выпуклостями.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ СПАЗМА ДИАФРАГМЫ

1. **Стресс, переживания**, не выплеснутые наружу эмоции, мысли и ощущение «не справлюсь с навалившейся нагрузкой или поставленной задачей». Вы много раз испытывали это неприятное ощущение под ложечкой: все сжимается, тянет, давит. Это оно. Внутри все сжимается в комок, и очень часто потом полностью уже не разжимается.

2. **Рвота** (особенно актуально для грудничков с постоянными срыгиваниями).
3. **Травмы, удары, падения**. Наверняка тоже приходилось это испытывать, когда после удара в живот или падения плашмя на спину перехватывает дыхание и в первые секунды невозможно сделать вдох, кажется, что сейчас задохнешься.
4. **Воспаление** рядом лежащих органов. Желудок, поджелудочная, печень, левая почка, легкие, плевра, перикард — все это может рефлекторно раздражать диафрагму, она спазмируется и уже в свою очередь начинает мешать этим же органам нормально работать и выздоравливать. Круг замкнулся.

Теоретически диагноз «**спазм диафрагмы**» как бы есть, но по факту такого диагноза нет, и его никому не ставят, потому что его не видно на УЗИ, КТ или МРТ, его никак нельзя померить, нельзя «сдать кровь на спазм диафрагмы», его нечем подтвердить, найти или опровергнуть, кроме как руками, а поскольку руки не являются диагностическим критерием в официальной медицине, то и диагноза такого нет.

