



Наталья Осьминина

СИСТЕМА ОСЬМИНИКА
Красивая осанка,
стройность и молодость



Издательство АСТ
Москва

УДК 613.495
ББК 51.204.1
О-79

Иллюстрации в книге предоставлены автором

Осьминина, Наталия.

О-79 Система Осьмионика: красивая осанка, стройность и молодость /
Наталия Осьминина. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 320 с. —
(Метод красоты Осьмиониной).

ISBN 978-5-17-106959-9.

В этой книге дана уникальная информация о функционировании нашего тела.

Прочитав ее, вы убедитесь в том, что невозможно добиться естественной молодости лица без выстраивания правильной осанки: лицо начинается с осанки точно так же, как театр начинается с вешалки.

Книга показывает взаимосвязи лица и статики позвоночника с совершенно нового ракурса, открывая неожиданный, парадоксальный взгляд на организм человека.

Вы узнаете о том, что:

- осанка влияет на состояние всего организма;
- тело человека сконструировано по принципу ракеты;
- геометрия тела связана с электромагнитными полями;
- различные асимметрии таза, кривизна ног, непропорциональные формы фигуры и проблемы с артериальным давлением подчиняются электромагнитным законам.

В книге собрана подробная информация о причинах возрастных деформаций шейного отдела и всего позвоночника. В ней даны уникальные упражнения и приемы, которые помогут вам обрести красивую осанку, плоский живот, избавиться от сутулости, восстановить симметрию тела и положение таза, исправить кривизну ног, провести корректировку мягких тканей, улучшить кровоснабжение лица, а главное — вернуть хорошее самочувствие, молодость и тонус своему организму.

УДК 613.495
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-17-106959-9.

© Осьминина Н.
© ООО «Издательство АСТ»



ПРОЛОГ

Авторское обращение

Для начала я бы хотела представиться. Меня зовут Наталия Осьминина. Более 25 лет я занимаюсь проблемами биомеханики осанки и лица в своем центре в городе Клайпеда (Литва), причем не только практикой, но и научными исследованиями. С первого дня начала своей деятельности я рассматривала свою практическую работу, как возможность понимания того, что представляет собой человек.

Начав читать эту книгу, вы поймете, как много вы не знали. И не только потому, что раньше не сильно интересовались проблемами осанки и не успели прочитать тех книг, в которых подробно описывается то, что написано в этой. Я вас уверяю, вы не одиноки — даже профессионалы, врачи невропатологи, ортопеды, массажисты и остеопаты, в общем, все те, кому положено заниматься опорно-двигательным аппаратом, не знают многого из той информации, к которой сейчас прикоснетесь вы. Потому что это лично мои многолетние научные исследования, из которых естественно вытекает методика Осьминика.

Моя первая комплексная методика, созданная на практическом опыте, называлась Селфлифтинг Ната, приемы которой были опубликованы в первой версии книги «Воскресение 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 5 лет я создала новую парадигму — **методику Осьмионику**. Это стало прорывом в сфере опорно-двигательного аппарата, революционным взглядом на тело человека не с точки зрения привычного остеопатического фасциального подхода, а с ракурса 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». Пришла очередь книг и с квантовым содержанием — серии книг: «Квантовая биомеханика тела, или Парадоксы Мироздания».

Именно они показывают, откуда «растут ноги» у всех приемов Осьмионики, открывая анатомические связи между человеком и Вселенной.

Я автор этих книг и множества методик для восстановления осанки и лица. Но было бы большой ошибкой воспринимать меня, как очередного тренера. Мои работы по восстановлению опорно-двигательного аппарата есть лишь маленький фрагмент того огромного мира, исследованием которого я занимаюсь. Это мой маленький подарок тем, кто хочет вписать свое тело в его волновую матри-

цу, чтобы оно смогло лучше слышать голос пространства, видеть свой собственный Путь. Ведь правильная осанка — это не только залог долголетия, молодости и здоровья тела, но и здорового сознания.

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».

А ведь я специально старалась давать практику после каждого теоретического объяснения, чтобы понятнее было. Пришлось во втором издании книги перенести все приемы в ее конец. И хотя, эта книга скомпонована так же, не стоит сразу бежать в ее конец — к методике.

Без понимания общей Парадигмы Осьмионики бессмысленно махать руками и ногами, имитируя движения животных. Мы отличаемся от них главным — сознанием. Если вам неинтересна 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, только мышцы накачаете, а к «образу и подобию» своей матрицы, данной Природой, не приблизитесь.

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

Приближается то время, когда моя Парадигма ракетного принципа строения человека станет общепринятой и будет преподаваться в медицинских институтах и институтах физической культуры, как базовая основа для понимания проблем опорно-двигательного аппарата, соединения физиологии с физикой и квантовой физикой. Это и есть тот долгожданный синтез, над которым бьются все ученые мира.

Эта книга станет вашим ключом к пониманию нужд своего тела. И если вы сделали выбор в пользу омоложения и оздоровления собственного организма, я помогу вам своими знаниями.

ВВЕДЕНИЕ

Как «театр начинается с вешалки», по словам Станиславского, так и наше лицо начинается с тела. И если оно «кривое и косое», то и лицо будет носить его отпечаток.

Но так как для многих читательниц этой книги привычнее рассматривать понятие «молодость» с ракурса степени молоджавости и ухоженности лица, разговор о важности красивой осанки я начну издалека — с темы ухода за кожей лица.

Хотя С. Есенин был прав, утверждая, что «лицом к лицу лица не увидеть, большое видится на расстоянии», и наша «молодость» — это действительно «большое», широкое понятие, включающее в себя весь опорно-двигательный аппарат, а не только лицо. Но прежде чем мы перейдем к осанке, начнем с того, что близко и знакомо большинству женщин, — с косметических манипуляций.

Рано или поздно наступает такое время, когда собственное отражение в зеркале перестает нас радовать, и женская головка начинает озадачиваться извечными вопросами: «Кто виноват? И что делать?» Ответ на первый

вопрос обычно находится сразу: во всем виновата кожа, а точнее, появляющиеся морщины и складки, пытающиеся нарушить ее гладкость. И потому проторенный путь очевиден — либо в косметический магазин за последней инновационной омолаживающей новинкой, либо к косметологу. В этот период мы еще находимся на том уровне развития, когда воспринимаем себя в виде собственного отражения в маленьком косметическом зеркальце. Ну что же, давайте пройдемся по списку самых распространенных услуг, предоставляемых современной индустрией красоты.

Кремы

Что тут сказать? О том, что 80% всех кремов делается на основе продуктов нефтеперегонки, не читал только ленивый — Интернет полон таких статей. Кроме нефтехимических ингредиентов — вазелина (*Petrolatum*), технического (*Mineral Oil*), соидолового (*Solyd Oil*) и парафинового масла (*Parafin Oil* или *Parafinium Oil*), вред которых понятен и непосвященному, в кремах используются и натуральные ингредиенты, к примеру коллаген животного происхождения или тяжелые натуральные масла. И тем не менее принцип их воздействия на кожу тот же самый — из-за своего слишком большого молекулярного веса они не способны «протиснуться» через эпидермис и лежат на нем мертвым грузом. По сути, являясь не пита-

тельными кремами, а декоративными, они закупоривают поры, препятствуя дыханию кожи и выделению продуктов распада ее жизнедеятельности. В результате процесс старения кожи запускается на полную катушку. Попытки же косметических фирм обойти эту преграду (уменьшить молекулярный вес полезных составляющих крема, использовать генетически модифицированные компоненты, искусственные эстрогены в концентрации, намного превышающей их содержание в плазме крови, и так далее) приводят зачастую к обратным эффектам — к блокированию ферментов, к гормональному привыканию.

Таким образом, большая часть кремов, независимо от цены, не питает кожу, а вредит ей.

Полноценное питание кожи лица происходит по точно такой же схеме, по которой питается весь организм. Не думаете же вы и вправду, что Природа специально создала для лица какой-то другой, косметологический канал питания?

То, что вы съели, то и будет расщеплено и вновь синтезировано в желудочно-кишечном тракте (ЖКТ), чтобы в виде «питательных коктейлей», составленных по индивидуальной рецептуре, быть доставленными к каждой клетке организма.

Из ЖКТ этот эликсир потечет по артериям и капиллярам ко всем органам, костям, тканям, в последнюю очередь добираясь до поверхности кожи. А уж поднять его к лицу, преодолевая силы гравитации, не так-то просто. Поэтому лицо получает питание «по остаточному принципу»: первым питается старший по званию — мозг! В этом процессе многое зависит от состояния капилляров, по которым питательные вещества поступают

к коже. Поэтому в насущном вопросе логистики трубопроводных магистралей организма сразу встает вопрос здоровья ЖКТ. Ведь именно его состояние играет немаловажную роль в доставке «питательного груза» против сил гравитации от живота до уровня головы. Понятно, что прежде, чем топливо потечет по исправным трубам, нужен и мощный механизм, выдающий на-гора нужные субстанции.

Видите, как много входящих в том уравнении, которое ежесекундно решает организм, поддерживая молодость вашего лица!

После прочитанного вы, возможно, сделаете вывод: раз кремы не могут проникнуть вглубь кожи, значит, следует прибегнуть к мезотерапии, в надежде, что специалист подберет оптимальный набор витаминов и вколет его в нужное место.

Мезотерапия

Увы, «дармовой сыр бывает только в мышеловке». И все потому, что работает принцип: неработающий орган быстро атрофируется.

Как уже говорилось, питание доставляется к коже лица изнутри, через капилляры. Если оно не доходит, значит, капилляры уже стали плохо работать. Если вы будете и дальше пренебрегать ими и вместо помощи пытаться обмануть природу, питая кожу укольчиками извне, минуя естествен-

ные пути, я вас уверяю — природе это не понравится. Как только вы прекратите делать эти процедуры, вы увидите, насколько ухудшится ваша кожа. Но вы уже сами выбрали этот путь — «сели на иглу».

Что касается природного 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. Вам надо оздоровить свой ЖКТ, выправить позвоночник, восстановить капиллярную сеть и давление в ней. Без этого кожа может обрести здоровый цвет и тонус лишь временно, причем всегда за счет более активного старения в будущем. И, оказавшись в этом будущем (а вы в нем наверняка окажетесь), вы будете вынуждены «омолаживать» лицо снова и снова, каждый раз все с большими затратами.

Ботокс

Ботулин — это яд нервно-паралитического действия, блокирующий движение мышц.

Известно, что мимические морщины образуются от мышечного спазма. От фактов не уйдешь: как только мышца расслабляется от инъекции ботокса — морщины тут же проходят, пусть и временно.

Но, во-первых, улыбаться нам все-таки хочется. И делаем мы это своими мышцами. И когда после парализации их ботоксом они исключаются из вашей естественной улыбки, попытка улыбнуться происходит за счет других мышц. В результате появляются новые морщинки, а главное, сама улыбка становится «дефективной».

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

А во-вторых, расслабить мышцу, снять с нее спазм можно и собственноручно — бесплатно и без вредных последствий. Для этого я создала техники самодеформирования лица и тела. Кратко такой подход можно назвать: «Победа разума над морщинами». 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 для выравнивания 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.

80 процентов женщин страдает отечностью. Какой смысл заливать их неравномерно отекие физиономии новой водой, если, с точки зрения любого разумного человека, более логичным подходом будет, как минимум, ликвидация причин неравномерного застоя жидкостей в тканях лица.

Такой алогичный подход превращает лица 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.

Можно провести аналогию с питанием: дело не в том, сколько вы съели (положили в живот или «засунули» под кожу в виде инъекций), а в том, сколько смогли переварить. Если обмен веществ замедлен, и вы плохо перевариваете пищу, вы же не стараетесь есть больше, в надежде, что таким образом запустите этот процесс? Все зависит от ферментов, призванных расщеплять все компоненты до молекулярного состояния и снова воссоздавать их. А на их эффективность влияет состояние кровообращения и об-

менных процессов. Это одинаково относится и к пищеварительным ферментам, и к «косметологическим», — таким как коллагеназа, гиалуронидаза и пр.

Ультразвук, фото- и лазерные приборы

Ультразвуковое излучение применяют для выравнивания целлюлитной корки, а это значит, что ударная способность этих волн будет так же воздействовать и на лицо при его ультразвуковом пилинге. Увлечение ультразвуком приведет к разрушению волокнистых структур дермы, ослабит 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 прочих клеточных органоидов, что снижает их способность синтезировать белки и другие вещества.

Использование фото- и лазерных приборов, термажа и прочих процедур, призванных «стимулировать синтез коллагена», запускает в организме бомбу с часовым механизмом.

Для увеличения количества коллагена применяют его нагревание до 55 градусов, в результате чего коллаген сворачивается в «мертвый» белок. Такое травмирование приводит к тому, что организм начинает в аварийном порядке производить новый коллаген, и какое-то время

в коже находится как бы двойной его слой, что дает временное улучшение вида лица. Сварившийся белок не способен выполнять функции естественного увлажнителя.

Но и на то, чтобы избавиться от него, организму требуется немало сил, поскольку весь «мусор» постепенно превращается в фиброз, в результате которого параметры кожи нашего лица начинают приближаться к параметрам кожи сапога. Тонкая женская кожа становится все более толстой и грубой. Дальнейшая же судьба фиброзированных тканей совсем печальна — они склерозируются. Для тех, кто не в курсе, это означает, что «кролик сдох» — склерозированные ткани не подлежат обратному переходу в живые.

Чем больше «сваренного» коллагена — тем сильнее фиброз, особенно у людей с нарушением лимфодренажа (а среди женщин, как уже говорилось, таких более 80%). При этом самих женщин 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. И все потому, что их взгляд «замылен» псевдостандартами красоты, навязываемыми рекламой и собственным окружением.

Пластическая операция

К сожалению, результат пластических операций (даже прошедших успешно, без осложнений) зачастую недолго-