



**Олег Хазов**



# ЮМЕЙХО

**Японский мануальный метод  
восстановления жизненной  
энергии и укрепления тела**



*Осваиваем 100 базовых приемов*



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 615.821  
ББК 53.541.2  
Х15

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Хазов, Олег Эдуардович.**

Х15 Юмейхо. Японский мануальный метод восстановления жизненной энергии и укрепления тела. Осваиваем 100 базовых приемов / Олег Хазов. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 384 с. — (Мастер здоровья).

ISBN 978-5-17-173727-6.

Юмейхо — «техника восстановления жизненной энергии» — японский метод массажа, который позволяет укрепить организм и восстановить здоровье человека.

Олег Хазов — официальный представитель Международного Юмейхо Центра в России — в своей книге подробно описал сто базовых приемов, которые помогут нормализовать положение таза, восстановить гибкость суставов и функции внутренних органов. Книга познакомит вас с историей техники, с причинами нарушения здоровья, а также с общими принципами применения Юмейхо. Детальные описания всех приемов сопровождаются фотографиями.

Книга будет полезна всем изучающим технику Юмейхо, а также подойдет для массажистов, мануальных терапевтов, остеопатов и всех, кто интересуется темой сохранения и восстановления здоровья.

**УДК 615.821**  
**ББК 53.541.2**

*Не является учебником по медицине.  
Все рекомендации должны быть согласованы  
с лечащим врачом.*

ISBN 978-5-17-173727-6

© Хазов О., 2025  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

# СОДЕРЖАНИЕ



<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	18
<b>ПРИЗНАКИ СМЕЩЕНИЯ КОСТЕЙ ТАЗА И ЦЕНТРА ТЯЖЕСТИ</b> .....	27
<b>ИЗ ИСТОРИИ МЕТОДА ЮМЕЙХО</b> .....	34
<b>НАЦИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ И МИРОВОЕ СООБЩЕСТВО</b> .....	40
<b>ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЮМЕЙХО</b> .....	42
<b>ОСНОВЫ ТЕОРИИ</b> .....	43

## **СМЕЩЕНИЕ ТАЗА, ПОДВЫВИХ И НАРУШЕНИЯ КРЕСТЦОВО-ПОДВЗДОШНЫХ СОЧЛЕНЕНИЙ .. 48**

Общие сведения о смещении костей таза ..... 49

На какой стадии находится  
смещение костей таза? ..... 50

Этапы изменения степени правостороннего  
смещения таза ..... 51

Какие нарушения могут произойти  
из-за смещения таза? ..... 56

## **АНАЛИЗ СООТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ПОЛОЖЕНИЕМ ЦЕНТРА ТЯЖЕСТИ И ПОТЕНЦИАЛОМ БОЛЕЗНИ..... 58**

Степени смещения центра тяжести (ЦТ) ..... 60

Анализ ситуации, в которой центр тяжести  
расположен преимущественно слева ..... 61

Зависимость массы тела от перемещения ЦТ ..... 62

Диагностика доминирующего положения  
(смещения) ЦТ тела человека ..... 64

Как распознать функциональные отклонения,  
обусловленные смещением таза? . . . . . 64

А. Видимые признаки . . . . . 65

Б. Как распознать смещение таза  
по позам и движениям. . . . . 66

Признаки правостороннего  
смещения таза 1-й степени. . . . . 67

Признаки левостороннего смещения таза . . . . . 77

## **ОСНОВЫ АНАТОМИИ, БИОФИЗИКИ И БИОМЕХАНИКИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА . . . . . 85**

Плотность и жизнь . . . . . 85

Что такое сила тяжести (СТ)? . . . . . 86

Центр тяжести (ЦТ) . . . . . 87

Влияние гравитации на организм человека . . . . . 88

Соотношение центр тяжести –  
баланс – здоровье . . . . . 89

Позвоночник – «Ось жизни» . . . . . 91

Анатомия и биомеханика позвоночника . . . . . 93

Суставы и соединения позвонков . . . . . 96

Позвоночно-двигательный сегмент . . . . . 100

96. Массаж трапецевидных мышц . . . . .	330
97. Проверка уровня расслабления надплечий. . . . .	332
98. Сведение лопаток . . . . .	333
99. Ударное воздействие на воротниковую зону и голову . . . . .	333
100. Заключительная процедура . . . . .	335
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА . . . . .</b>	<b>337</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ . . . . .</b>	<b>341</b>



Юмейхо — это мануальная техника восстановления здоровья человека, основанная на восстановлении физического равновесия тела. В книге описан взгляд на возникновение многих заболеваний с точки зрения смещения костей таза и центра тяжести нашего тела. Также приведены 100 приемов базовой техники Юмейхо для нормализации положения таза, центра тяжести тела, восстановления гибкости суставов и функций внутренних органов. Книга будет полезна как студентам и выпускникам курсов обучения методу Юмейхо, так и широкому кругу читателей, которые ищут причины возникновения болезней и способы их устранения.

### От автора

Выражаю благодарность моему другу и наставнику Sorin Iga за предоставленные материалы, моим друзьям и коллегам Михаилу Бычкову и Сергею Бурмицкому, моей жене Нине Хазовой за помощь и поддержку в создании этой книги.

Олег Хазов

# ВВЕДЕНИЕ



Слово ЮМЕЙХО состоит из трех иероглифов: «Ю» — восстановление, «МЕЙ» — жизненная энергия, «ХО» — техника, способ. Таким образом, если соединить эти понятия, получится словосочетание «Техника восстановления жизненной энергии». Полное название — «Котсубан Юмейхо», где «Котсубан» в переводе с японского означает «таз». Более точное название на русском звучит так: «Восстановление жизненной энергии путем коррекции таза».

Техника Юмейхо представляет собой метод, основанный на ручных манипуляциях, которые оказывают влияние на весь организм человека с целью сохранения или улучшения состояния здоровья. Она включает в себя около 100 приемов.

Техника Юмейхо предназначена для применения главным образом в профилактике и оздоровлении и ее главной целью является устранение причины функциональных нарушений, которые со временем могут привести к хроническим заболеваниям. Юмейхо-практику также можно использовать для предотвращения или замедления развития уже имеющихся заболеваний.

*Существуют и другие названия этой техники, например, «Метод исправления костей таза и точечный массаж», «Премкнеда терапия» или «Специальный восточный массаж Сайонджи», но оригинальное название — ПРАКТИКА ЮМЕЙХО.*

Юмейхо включает в себя специальную диагностику, а также набор ручных приемов и комплекс упражнений, направленных на восстановление баланса, симметрии и функциональности человеческого тела.

Мануальные процедуры, применяемые в Юмейхо-практике для профилактики или восстановления, состоят из костно-суставных манипуляций и мио-суставной пассивной гимнастики, специального метода массажа «разминание с растиранием», точечного рефлексорного массажа, элементов растяжки.

Для закрепления результатов используются: специальная гимнастика Динобикс, дыхательные техники, техники релаксации и т.п. Таким образом устраняются расстройства, которые могут вызвать как острые, так и хронические заболевания, или уменьшается их диапазон.

**Здоровье зависит от равновесия или баланса всех органов и систем, которые способны контролировать воздействие внешних факторов на организм. Поэтому полноценная жизнь возможна только в балансе. Именно в равновесии возникает наша способность адаптироваться к среде, возможность регенерироваться, справляться с любым внешним и внутренним фактором агрессии!**

Для определения дисбаланса или смещения центра тяжести достаточно чуть более внимательно посмотреть на себя и на окружающих. Каждый из нас замечал эти признаки, и, возможно, объяснял их по-своему, но на самом деле они сигнализируют нам о смещении центра тяжести нашего тела.

Эти признаки мы можем заметить, даже не имея специального образования, но запомните — это только признаки, позволяющие предположить о наличии возможных расстройств здоровья. А полноценный диагноз может ставить только обученный специалист на основании опроса, осмотра и, если понадобится, то и дополнительных обследований — рентгена, МРТ, УЗИ, анализов внутренних жидкостей и т. д.

*Далее даны простые признаки, по которым можно предположить смещение центра тяжести нашего тела.*

*Самый легко узнаваемый признак — разный уровень плеч. Многие считают, что плечо приподнимается от долгого ношения сумки на этом плече, но это далеко не так. Можете попробовать перевесить сумку на другое плечо — она будет постоянно сваливаться. И через несколько дней такого дискомфорта вам захочется перевесить сумку обратно на приподнятое плечо. Отчего поднимается плечо, мы разберем чуть позже.*

Возможно, вы обращали внимание, что одна штанина брюк всегда длиннее. При долгом ношении она больше махрится снизу и сильнее намокает в дождь. Также вы, вероятно, замечали, что каблук на одном ботинке снашивается быстрее, или у женщин на одной ноге постоянно слетает набойка с туфельки. Несложно проанализировать и понять, что это происходит из-за большей физической нагрузки на определенную ногу, то есть из-за смещения центра тяжести тела. У спортсменов, да и не только, по этой же причине может заболеть одно колено или тазобедренный сустав. Смещение центра тяжести также может быть причиной появления боли с одной стороны спины или шеи. Даже опущение почки и нарушение работы внутренних органов может быть связано со смещением центра тяжести. А основная причина этого — смещение костей таза.

Рассмотрим анатомическое строение нашего скелета. Опора приходится на ноги, на которых держится таз, состоящий из трех костей: две тазовые и крестец. Тазовые кости, в свою очередь, делятся на подвздошную, лобковую и седалищную, которые соединены между собой неподвижно.

Крестец состоит из пяти сросшихся позвонков. При этом кости таза соединяются между собой полуподвижными

суставами — синхондрозами: лобковым и двумя крестцово-подвздошными. В этих сочленениях возможны небольшие движения.

Так вот, при различных ситуациях возможны смещения в крестцово-подвздошных суставах с поворотом относительно лобкового сочленения. Тогда меняется и положение вертлужных впадин на тазовых костях, куда примыкают головки бедренных костей. В положении лежа такое смещение можно определить по изменению длины ног. Если одна нога короче, то это сигнализирует о том, что с данной стороны есть смещение тазовой кости (**фото 2**). А в вертикальном положении, когда стопы окажутся на ровной поверхности, таз наклонится в сторону «короткой» ноги.

Рассмотрим пример правостороннего смещения таза 1-й степени (**фото 2, 3**). В положении лежа правая нога будет короче. В вертикальном положении таз наклонится в правую сторону. Крестец, на который опирается позвоночник, а именно 5-й поясничный позвонок, наклонится вправо вместе с поясничным отделом позвоночника. Чтобы сбалансировать правосторонний наклон таза, верхняя часть корпуса наклонится влево. Большая часть веса тела и центр тяжести при этом переместятся на левую ногу. Позвоночник изогнется дугой, выпуклостью вправо, а правое плечо поднимется вверх. Голова при этом слегка наклонится вправо, и в шее образуется небольшая дуга, выпуклостью влево. Таким образом, мы видим правостороннее смещение таза 1-й степени и при этом левостороннее смещение центра тяжести.

Рассмотрим основные изменения, которые произойдут с нашим телом в этой ситуации. Левая нога воспримет большую часть веса тела, в результате чего голеностопный,

коленный и тазобедренный суставы будут страдать от повышенной нагрузки. Особенно это почувствуют спортсмены, которые в большей мере, чем обычные люди, загружают свое тело. Повышенная нагрузка на суставы левой ноги приведет к их повышенному износу и, возможно, начнут развиваться артрит и артроз. А мышцы-разгибатели (четырёхглавая, ягодичные и икроножные) будут работать больше, чем справа, и уставать будут быстрее.

Среди других изменений отметим и то, что шаг левой ногой станет длиннее. Если закрыть глаза и попытаться пройти прямо, то при правостороннем смещении нас будет уводить вправо от прямой.

Но при этом нарушится состояние и правой ноги. Ее тазобедренный сустав из-за недостаточности опоры будет иметь тенденцию к растяжению. Это приведет к мышечному напряжению вокруг сустава для фиксации, что негативно скажется на кровоснабжении сустава и его «смазке».

Повышенному напряжению и натяжению подвергнутся и мышцы на внутренней поверхности правого бедра. Это чревато компрессией бедренных вен и, как следствие, варикозным расширением вен правой голени. **Обратите внимание: варикозное расширение вен голени чаще развивается или более выражено на одной ноге.** Если проверить соотношение длины ног в этих случаях, то расширение вен будет выражено со стороны короткой ноги.

Таким образом, при смещении таза страдают обе нижних конечности. Позвоночник теряет горизонтальную опору на крестце вследствие наклона крестца вправо, и образуется сколиотическая дуга выпуклостью вправо. Со стороны выпуклости дуги возникает мышечное перенапряжение,

которое может вызывать боль. Со стороны вогнутости позвоночника возможно ущемление нервных стволов вследствие уменьшения диаметра межпозвонковых отверстий. И у межпозвонковых дисков теряется равномерность распределения нагрузки, что приводит к нарушению питания дисков, к их дегидратации и остеохондрозу, а при незначительной нагрузке возможно образование протрузий и межпозвонковых грыж. Без восстановления ровной опоры лечение грыж и протрузий дисков окажется малоэффективным.

Изменение положения брюшной полости может влиять на состояние внутренних органов. Так, при правостороннем смещении таза и смещении центра тяжести тела влево будут страдать преимущественно органы, расположенные справа — это печень, желчевыводящие пути, правая почка, восходящая часть толстого кишечника, правый яичник у женщин. Это также может привести к похуданию, диарее, половым расстройствам.

При левостороннем смещении таза и смещении центра тяжести вправо чаще страдают органы, расположенные слева: сердце, желудок, поджелудочная железа. Возможны склонности к запорам, набору веса, потере волос на голове. При физическом отклонении от анатомической нормы возможно также сдавление сосудов, кровоснабжающих внутренние органы, сдавление протоков, что мешает выделению пищеварительных соков. Например, при компрессии желчевыводящих протоков может развиваться застой желчи, что приведет к холециститу, образованию камней в желчном пузыре, нарушению переваривания жиров и усвоения жирорастворимых витаминов Е, отвечающих за ломкость ногтей и волос, и т. д.

### Как на первый взгляд определить смещение костей таза?

Рассмотрим один простой способ. Нормальное человеческое тело является симметричным относительно вертикальной оси. Глаза и уши должны располагаться на одной линии, симметрично, и быть одинакового размера.

Однако при смещении таза баланс между правой и левой стороной теряется.

При этом изменения на лице могут быть следующими:

- ◆ Один глаз приоткрыт больше, другой – меньше, одно веко опущено, а другое – нет.
- ◆ Одна из бровей опущена или приподнята, морщины на лбу более выражены на одной половине.
- ◆ Одна ноздря больше другой, носогубная складка на одной стороне лица более выражена и несимметрично расположена.
- ◆ Рот наклонен в одну сторону, подбородок деформирован.
- ◆ Одно ухо ниже другого.
- ◆ Отсутствуют или разрушаются зубы на одной стороне.

Отсутствие симметрии в любом из вышеуказанных случаев показывает, что кости таза смещены.

Признаки смещения проявляются внешне и во время бессознательных движений. Каждый может легко наблюдать такие отклонения, обратив внимание на следующие признаки:

- ◆ Голова наклонена в сторону, одно плечо явно ниже другого, одна рука длиннее другой, позвоночник наклонен в сторону.