

**АЛЕКСАНДР  
МУНЦ**



**АЛЕКСАНДР МУНЦ**  
бывший солист балета Берлинской оперы,  
автор метода избавления от боли MUNZ FLOOR – №1 во Франции

# СИЛА ФАСЦИЙ

Инновационный подход, основанный  
на микродвижениях, позволяющих  
устранить мышечные и суставные боли

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие Тифани Венна .....	6
Введение .....	8

## ЧТО ТАКОЕ МЕТОД MUNZ FLOOR?

### ЧАСТЬ 1

---

<b>1</b>	<b>ОСНОВЫ МЕТОДА MUNZ FLOOR: ДВИЖЕНИЕ И СПИРАЛЬ</b>	
	Изотоническое сокращение .....	4
	Спираль .....	22
<b>2</b>	<b>РАБОТА ПОЗВОНОЧНИКА И ЕЕ ПРЯМОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ФАСЦИИ И МЫШЦЫ</b>	
	Некоторые <b>анатомические</b> пояснения .....	25
	Укрепление <b>грудопоясничного отдела</b> .....	28
	Мобилизация мышечно-фасциальных цепей .....	31
	Работа над <b>мышцами спины</b> .....	34
	Расслабление <b>диафрагмы</b> .....	43
	А как насчет <b>брюшного пресса</b> ? .....	47
<b>3</b>	<b>РАБОТА НАД ФАСЦИЯМИ</b>	
	Что такое <b>фасции</b> ? .....	50
	Как <b>позаботиться</b> о своих фасциях? .....	52
	Что <b>мешает</b> нормальной работе фасций? .....	53
	<b>Фасции</b> и MUNZ FLOOR .....	54
	Тенсегрити (напряженно-связанные конструкции) и MUNZ FLOOR .....	59
<b>4</b>	<b>МЕТОД MUNZ FLOOR: ДЛЯ КОГО И ДЛЯ ЧЕГО?</b>	
	<b>Боли в спине</b> .....	62
	<b>Усталость</b> .....	64
	<b>Боли</b> .....	65

Стресс .....	67
Сколиоз .....	71
Другие <b>улучшения</b> .....	72

## МЕТОД MUNZ FLOOR НА ПРАКТИКЕ

### ЧАСТЬ 2

#### 5 ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ...

Некоторые <b>практические советы</b> .....	77
Некоторые необходимые <b>технические представления</b> .....	81

#### ПРОГРАММА № 1

Упражнение <b>1</b> .....	86
Упражнение <b>2</b> .....	91
Упражнение <b>3</b> .....	96
Упражнение <b>4</b> .....	101
Упражнение <b>5</b> .....	105

#### ПРОГРАММА № 2

Упражнение <b>1</b> .....	110
Упражнение <b>2</b> .....	115
Упражнение <b>3</b> .....	119
Упражнение <b>4</b> .....	124
Упражнение <b>5</b> .....	129

#### ПРОГРАММА № 3

Упражнение <b>1</b> .....	134
Упражнение <b>2</b> .....	137
Упражнение <b>3</b> .....	142
Упражнение <b>4</b> .....	147
Упражнение <b>5</b> .....	150

Заключение .....	156
Благодарности .....	157

# ПРЕДИСЛОВИЕ ТИФАНИ ВЕННА

Предложение написать предисловие к этой книге — большая честь для меня. Посвященная соматической практике, с которой я имела счастье познакомиться с момента ее зарождения, она, по моему глубокому убеждению, войдет в историю современных телесных техник. Эта практика дает совершенно новые представления о теле, которые подтверждаются многими специалистами в области кинестезии и разделяются все большим числом занимающихся по всему миру.

Разработанный Александром Мунцем метод MUNZ FLOOR стал для меня и многих других людей настоящим открытием в плане воздействия спирального движения на тело и разум. Благодаря опыту психомоторного терапевта и танцовщицы мне всегда казалось очевидным, что для того, чтобы жить в теле, нужно создать в нем пространство, исследовать его объемы, изгибы и округлости. Одномерное восприятие тела лишает нас возможности обретения этого реального опыта, которому угрожают малоподвижный образ жизни, стремительное развитие искусственного интеллекта и роботизация. Именно поэтому книга Александра Мунца так важна и своевременна, а его метод сегодня применяют во всем мире, и он становится все значимее для общественного здоровья.

Ориентированная на всех — танцоров и нет, детей, взрослых и пожилых людей, — эта телесная практика далека от элитарности, которой можно было бы ожидать от бывшего солиста балета, обучавшегося в Парижской опере. Александр Мунц, сын и брат хирургов, выбрал иной путь восстановления, перейдя от иногда болезненного опыта огромной театральной сцены, где тело выставляется на всеобщее обозрение, к более интимному и уважительному, относясь к нему как к сокровищнице на своей маленькой внутренней сцене. Эта вторая сцена действительно доступна всем, независимо от жизненного пути, возраста и телосложения, что подтверждается всеми, кто регулярно практикует метод MUNZ FLOOR: одни проходят реабилитацию после серьезных заболеваний, другие стремятся вернуть себе молодость, а третьи просто хотят сформировать новые телесные привычки для улучшения самочувствия.

Действие этой новаторской практики одновременно затрагивает нейрофизиологические, биомеханические и психологические аспекты тела. Следуя замысловатым движениям спиралей и вращений в разных направлениях, метод MUNZ FLOOR освобождает тело от ограничивающих его моторных схем. Речь идет об адаптации привычного восприятия тела для восстановления определенной логики. Извечная рекомендация держаться прямо, когда позвоночник должен быть вытянут в струнку, уходит в прошлое. Метод MUNZ FLOOR

позволяет телу естественно динамически выравняться, нормально напрягая мышцы и гармонизируя такие важные двигательные элементы, как голова, грудная клетка и таз. По всей видимости, все это превосходно воздействует на мышление, влияя на пробуждение глубинного телесного осознания, состояния расслабления и комфорта, развитие воображения: многие практикующие начинают положительно воспринимать свое тело, а некоторые — даже идеализировать его!

Что касается формы, вы сами сможете убедиться в том, что эта книга предметна и наглядна: особое внимание уделяется иллюстрациям, которые помогают лучше представить предлагаемые упражнения. Описания ясны и логично сопровождают изображения, чтобы создать у вас впечатление непосредственного присутствия рядом с инструктором. Вы можете следовать рекомендациям в собственном темпе, как если бы это был частный урок.

Позвольте завершить это предисловие искренней благодарностью человеку, встреча с которым сыграла огромную роль в моей жизни. Спасибо тебе, Александр Мунц, за то, что расширяешь слишком строго определенные границы, рискуя нанести ущерб своему сценическому имиджу, чьи рамки сдерживали тебя долгое время. Эта смелая инициатива позволяет нам сегодня испытывать тело в его подлинной свободе выражения, чтобы каждый наконец-то сам сумел определить свои контуры.

Наконец, спасибо за нашу дружбу вчера, сегодня и завтра.

**Тифани Венна,**  
психомоторный терапевт, лучшая выпускница  
Высшего института психомоторной реабилитации (ISRP)

# ВВЕДЕНИЕ

У вас болит спина? Вы страдаете от регулярных мигреней, бессонницы, мышечной скованности или хронических болей? Часто испытываете стресс и чувствуете непреодолимую усталость? У вас пониженный тонус и утрачены прежние гибкость и подвижность? Добро пожаловать в необычный мир фасций<sup>1</sup> — метод MUNZ FLOOR создан для вас.

## Очень глубокий внутренний массаж

Идея настолько же эффективна, насколько проста: лежа на полу, вы выполняете медленные контролируемые микровращения (микроротации и контрротации) головы, грудной клетки и таза, стараясь двигать ими отдельно друг от друга. Это мягкие, но в то же время интенсивные спиральные движения, задействующие динамические силы, которые буквально массируют вас изнутри. Вот это и высвобождает невероятную силу ваших фасций. Сегодня научно доказано: эти соединительные ткани, в которые буквально погружено все наше тело, влияют не только на физическое здоровье, но и на психическое — при условии, что массажные движения выполняются очень медленно. Метод MUNZ FLOOR осуществляет именно такое воздействие, а в роли массажиста здесь выступают косые мышцы.

Когда речь идет о фасциях, многие специалисты используют термин «матрица». Эти фибриллярные ткани образуют чрезвычайно сложную и чувствительную внутреннюю сеть, которая имеет немало общего с мозгом. Передаваемые в матрицу разнонаправленные силы запускают самопроизводство коллагена, обеспечивающего прочность волокнам, эластина (он придает им эластичность) и протеогликанов<sup>2</sup> (необходимы для гидратации волокон), эффективно помогая бороться со старением, болью в спине и хроническими заболеваниями.

Что касается ментального и эмоционального аспектов, я мог бы говорить об этом часами с учетом накопленных в течение 20 лет поразительных свидетельств учеников: моих

---

<sup>1</sup> Тонкая оболочка из соединительной ткани, покрывающая органы, сосуды, нервы, отдельные мышцы или их группу у позвоночных животных и человека. — *Здесь и далее, если не указано иное, примечания редактора.*

<sup>2</sup> Сложные белки.

(многие из них приводятся в этой книге) и тех тренеров, которых я обучил по всему миру. Прежде чем поделиться тремя программами упражнений, которые изменят вашу жизнь, сначала расскажу о своей биографии — основных ее моментах, необходимых для понимания контекста возникновения метода MUNZ FLOOR, что поможет вам открыть для себя новые возможности. Затем я перейду к теоретическим аспектам для лучшего понимания механизмов, объясняющих поразительные способности фасций. Мне хотелось бы охватить как можно более широкую аудиторию, популяризировать революцию, которая уже началась и касается всех. Каждый может воспользоваться ее плодами для улучшения своей жизни или раскрытия еще не исследованных физических и технических возможностей. Я делюсь простыми, эффективными и долговечными рецептами, и они будут служить вам всю жизнь.

Метод MUNZ FLOOR не ограничивается только работой с фасциями. Спиралевидные движения постоянно задействуют тонические мышцы, организованные в перекрещивающиеся мышечные цепи. При рефлекторном сокращении глубоких цепей происходит расслабление поверхностных мышц. Этот нервно-мышечный феномен называется сопряженным рефлексом торможения. Достаточно одного динамического спирального движения, чтобы активировать его на глубинном уровне. В результате глубокие слои мышц, окружающие позвоночник, буквально обнимают вас, как бы поддерживая изнутри, в то время как образовавшееся напряжение, которое мешало в повседневной жизни, внезапно ослабевает. Вы обнаружите у себя непривычную гибкость и удивительный тонус. Метод MUNZ FLOOR укрепляет, смягчает и увлажняет, действуя подобно шампуню три в одном, что приводит к большей подвижности суставов и пробуждает жизненную энергию, неизменно удивляя всех, кто впервые знакомится с ним. Внутримышечный массажный эффект иногда уже после первого занятия освобождает вас от болей, даже тех, что появились очень давно. Идея спиралевидного движения состоит в том, что оно одновременно снимает напряжение и регенерирует ткани. Подобно археологу, вы будете делать поразительные открытия. Эти скрытые сокровища уже находятся внутри вас, они лишь ждут этих круговых движений, чтобы активизировать ваши внутренние системы — фасциальную, мышечную, костную, центральную нервную, лимфатическую и висцеральную. Вы словно производите перезагрузку внутри и вокруг своего позвоночника, который служит центром всего: к нему крепятся все органы, он соединяет голову, ноги и внутренние системы.

С помощью стратегий движения сфер и контрсфер, освоить которые будет несложно, поскольку они соответствуют физиологии человеческого тела, вы достигнете расслабления и самовосстановления — они проявляются всего за несколько минут и могут поразить своей силой.

Каждый ученик, погружаясь в этот океан фасций, открывает в себе ресурсы, о которых не знал раньше. Я еще не встречал никого, кто вышел бы после занятия MUNZ FLOOR без сильных впечатлений. Люди раскрываются перед самими собой: одни исцеляются, другие обнаруживают улучшение производительности, а третьи восстанавливают перегруженное тренировками тело. Лицензированные тренеры MUNZ FLOOR, и я в том числе, постоянно становятся свидетелями новых стартов. Вы сами убедитесь в том, что этот

опыт представляет собой захватывающее приключение, а жизненные импульсы, которые описывают люди, лишь усиливают интерес к этому методу.

Разумеется, знания о фасциях настолько новы, что многие обещания могут вызвать сомнения у тех, кто никогда не посещал занятия по MUNZ FLOOR. На самом деле все эти эффекты, какими бы загадочными ни казались, имеют совершенно функциональное объяснение: их секрет кроется в фасциях. Эти вязкие водянистые ткани восхищают современных ученых. Открытия исследователей оказались настолько принципиально новыми, что они пришли к выводу о необходимости переиздания обычных анатомических учебников. Мир переживает беспрецедентные изменения, аналогов которым в истории человечества никогда не было. Если метод MUNZ FLOOR существует уже почти 20 лет, то фасциями наука заинтересовалась лишь около 10 лет назад. Однако это десятилетие позволило кардинально изменить представления о теле, и сейчас в мировом масштабе мы переживаем потрясающий сдвиг в восприятии, чего никто не мог себе вообразить.

Эту научную революцию я пережил на своем «теле-лаборатории» задолго до того, как экспертам стали доступны сегодняшние знания о фасциях. В ограниченных масштабах, на собственном примере и примерах моих парижских учеников, мои еженедельные занятия продолжали приносить радость и избавление от недугов тем, кто, как и я, сумел избежать инвазивных вмешательств, рекомендованных им ранее. Благодаря этим органичным плавным и скрученным движениям, напоминающим волны фасций в организме, мы переживали восстановление, но в то время я мог объяснить его лишь частично. Самые разные группы людей, которых я обучал методу MUNZ FLOOR, давали столько положительных отзывов, что я без колебаний мог продолжать свою работу. Последовавшие за этим награды, призы и почести помогли мне двигаться вперед, и я искренне благодарен всем французским и международным институтам, высоко оценившим мой труд. Но самую неоценимую помощь мне оказали мои ученики. Среди них множество специалистов по позвоночнику, включая психомоторного терапевта и гениального автора Тифани Венна, чья репутация намного превосходит ограниченные рамки ее сферы деятельности в Институте высшей психомоторной реабилитации (ISRP). Тифани показала, что воздействие метода MUNZ FLOOR выходит далеко за пределы физической сферы: она открыла мне глаза на все его ментальные, эмоциональные, проприоцептивные<sup>1</sup> и интероцептивные<sup>2</sup> аспекты, на ощущения и изменения, которые я испытывал сам, но не предавал огласке, боясь показаться эзотериком. Наши обсуждения с Тифани и удивительные свидетельства моих учеников помогли мне разработать собственный подход к обучению MUNZ FLOOR. Участники моих еженедельных занятий в известном смысле тоже учили меня лучше понимать метод, и благодаря им вчерашний росток дал нынешние результаты, которые приносят пользу тысячам людей во всем мире.

Их истории тела легли в основу всех моих исследований и разработок, а индивидуальные ощущения стали опорой MAISON MUNZ — компании, которой я руковожу сегодня.

---

<sup>1</sup> Проприоцепция — это ощущение относительного положения частей тела и их движения у животных и человека.

<sup>2</sup> Интероцепция — способность воспринимать внутренние сигналы и ощущения тела.



Доступный для всех, независимо от возраста и физического состояния, простой в обучении и практике, MUNZ FLOOR меняет жизнь, и это не преувеличение. Но давайте уточним: гениальность заключается не в самом методе, а в человеческом теле — в вашем теле, которое, как скрипка Страдивари, возвращает в тысячу раз больше, чем вы ему даете, при условии, что обращаетесь к нему на микроскопическом уровне. Это то, что создается движениями метода MUNZ FLOOR: нечто грандиозное рождается из чего-то бесконечно малого.

## У истоков метода...

После окончания карьеры танцора простая ходьба стала для меня сложной задачей, поэтому легко понять, какую радость вызвали мои первоначальные исследования и те перспективные возможности, которые наука объяснила совсем недавно.

Когда я перестал танцевать, мне было 30 лет. Я ушел на пенсию, не зная, чем буду заниматься дальше. Чисто интуитивно я отказался от хирургического вмешательства. Окружение посчитало мое решение безумным, но что-то вело меня в другом направлении. Мог ли я представить, что эта беспричинная боль в спине и смутная интуиция в будущем дадут всходы по всему миру? На самом деле я не ушел на пенсию, а просто сделал паузу, чтобы переосмыслить экосистему своего тела, не подозревая, что однажды в Куала-Лумпуре, Ханое, Нью-Йорке, Амстердаме, Милане, Париже и многих других городах и деревнях люди станут делать то же самое.

Эту надежду мне фактически подарили два великих хореографа: живший в XIX веке датчанин Август Бурнонвиль и американец грузинского происхождения Джордж Баланчин. Они зародили у меня представление, выходящее за рамки эстетики, — интуитивно я ощущал возможность разумности и целостности моего тела. Без глубокого переживания и понимания их творчества, их концепции движения, возможно, и не знал бы, кто я есть. Конечно, хронические боли были невыносимы, а иногда и непреодолимы, но телесные ощущения и схемы человеческого тела, которые развивали во мне эти хореографы, звучали громче боли, а тихие стоны фасций уберегли меня от операции и пожизненных лекарств.

В качестве бывшего главного солиста Берлинского оперного балета — то, что во Франции называется «солист балета» или «первый танцовщик» — в начале 1980-х годов я начал преподавать в Школе танца Парижской оперы: тогда современный танец только появился во Франции. Мои годы начального обучения пришлось на то время, когда строгие понятия симметрии и абсолютной вертикальности определяли тренировки так называемого идеального тела. Вся моя танцевальная карьера прошла с этим подсознательным и ошибочным двумерным восприятием самого себя, тогда как тело по природе своей трехмерно.

В мое время классическое обучение в государственных королевских школах было основано на соблюдении неукоснительной вертикальной логики. В рамках такого подхода мы были детьми Королевской академии танца — прямой и строгой, как скипетр Людовика XIV. Естественно, позвоночник не принимал участия в танцевальных движениях. Не было уникальных тел, отвечающих всемирным законам, — там царил миф о телах, выстроенных по вертикали. Еще в 1760 году марсельский хореограф Жан-Жорж Новер,



стоявший у истоков рождения балета как самостоятельного искусства, в своих знаменитых «Записках о танце и балете» писал, что в этих школах не учат танцевать, а просто отбирают лучших. Скандалы, заговоры, изгнание — этот человек покинул Францию, увозя с собой то, что сегодня называют биомеханикой танца.

Когда в начале 1990-х годов во Франции зародилось это направление, многие критики заявляли о его отклонении от традиций и искажении искусства и наследия танца. Однако со временем большинство профессионалов, особенно среди самих танцоров, пришли к выводу, что в слове «биомеханика» есть не только элемент «механика», но и составная часть «био-», и эта, на первый взгляд несущественная, деталь меняет нашу жизнь и профессиональную карьеру. О Жан-Жорже Новере, вошедшем в историю международного танца при жизни, и о современном марсельском хореографе Морисе Бежаре рассказывается в современных академических учебниках. Поэтому я не ошибусь, если скажу, что для преодоления чрезмерной консервативности танцоры сами работают над изменениями, над будущим своим и танца, включая танцоров великих балетных трупп. Многие танцоры скажут вам, что приручили, освоили свое тело, став профессионалами. Взаимодействуя с разнообразием хореографических движений, их классицизм трансформируется, а мышечно-скелетная система начинает разрушать старые привычки изнутри, незаметно, словно ненароком. Если профессиональные танцоры переосмысливают себя, это происходит потому, что двухмерный романтизм Академии сталкивается с неоклассицизмом трехмерности. В современном танце они глубже погружаются в себя, выполняя гораздо более разнонаправленные многовекторные движения по сравнению с теми, что их формировали, — движения, активизирующие их позвоночник и растягивающие фасции во всех направлениях. Таким было и мое обучение, такой же стала для меня история тела. Она началась, когда мне было семь лет. Сегодня мне уже 50.

Каждый день этот способ восприятия тела и работы с ним способствовал возникновению хронических травм, которые сопровождали мой путь, как и многих коллег-танцоров, особенно моего поколения. У тех, кто занимается этим сегодня, все немного легче. Боли в спине, бедрах, коленях, часто почти невыносимые, были моей ежедневной реальностью на протяжении десятилетий. К тому же я страдал от рецидивирующих глазных мигреней, которые начались у меня еще в подростковом возрасте. Во время обучения сжимались шейные позвонки, мигрени не прекращались, и это продолжалось вплоть до взрослого возраста... пока я не основал метод MUNZ FLOOR, изменивший мою жизнь. Так что он в буквальном смысле спас меня.

## Все началось с интуиции

Вертикальное положение с перехваченным дыханием, тренировалось всю мою артистическую жизнь. Ощущение, как будто по горизонтали меня разрезали ножом, возникало у меня почти каждый раз, когда я приближался к балетному станку. Кубические формы было не трудно себе представить, и я помещал себя в них легко. Но, как известно,

благими намерениями вымощена дорога в ад, Но состояние моей диафрагмы, зажатой на сцене под красивыми одеждами, скоро стало плачевно отражаться в моей повседневной жизни. И уже оказавшись на пределе, я начал размышлять: что произойдет, если в ходе тренировок я буду обрабатывать только движения по кругу (круговые движения), попеременно скручивая и раскручивая позвоночник, аккуратно стараясь двигать отдельно друг относительно друга таз, грудную клетку и голову? Что произойдет, если я хотя бы раз отключу внешние голоса и позволю задавать ритм только двигательной системе? Я никогда не забуду первые три дня этого эксперимента, когда, лежа в комнате мансардного типа в 18-м округе Парижа, «вышивал кружева» собственным позвоночником.

Фактически потребовалось всего три дня, чтобы исчезли хронические боли, преследовавшие меня почти 20 лет. Впервые я одновременно как будто наблюдал со стороны за своим телом и одновременно присутствовал в нем физически. Откуда возникло это ощущение согласованности, объемов, соединенных в единую систему, перетекающей внутри меня жидкости? Почему оно внезапно возникло? Тогда я не знал ответа, но был уверен, что это не магия.

Что-то очень конкретно и молниеносно стало восстанавливать меня изнутри. Я оживал, дышал, понимая, что моя карьера по большому счету не завершена, и всецело осознавал огромную ценность испытываемых мной чувственных впечатлений. Да, я сразу понял, что в поисках лучшего самочувствия нашел неограниченный алмаз. Его огранка сопровождалась поразительными открытиями, и передо мной появился путь, о котором я даже не мог мечтать. Почему я был так уверен в этом с самого начала? Потому что знаки были громкими: физическими, ментальными, эмоциональными, осязаемыми. Мои ранее пребывавшие в бездействии глубинные мышцы пробуждались, а поверхностные радостно щебетали, фасции широко зевали... В маленькой, залитой светом мансардной комнате я казался себе спящим принцем, очнувшимся после векового сна. Испытав озарение, я взялся за дело и с тех пор непрерывно совершенствовал, тестировал, подвергал сомнению, подтверждал и систематизировал свои знания. Все мое естество и все без исключения цели сосредоточились на создании методов MUNZ, и никакой консерватизм не мог разрушить этого союза между мной, моим позвоночником и фасциями.

Не всегда путь, которым я следую сегодня, был сказочным. Признаюсь, я иногда и спотыкался. Метод MUNZ BARRE переосмысливает классический танец, а MUNZ FLOOR тренирует тело по-другому, и эти пути не всегда служили мне хорошую службу. Некоторые коллеги иногда противопоставляли свои традиционные подходы моему, но, несмотря на это, я продолжал развивать свое мастерство, делился знаниями с танцовщиками, автомеханиками, медсестрами, пекарями, пожилыми, детьми, людьми с ограниченными возможностями — со всеми, кто слышал что-то о моем методе от других. Еженедельные отзывы моих первых учеников стали мощным двигателем, который помогал мне преодолевать сомнения, вызванные традиционными представлениями. Давайте называть вещи своими именами: существуют устаревшие обычаи, неэффективные вмешательства и заблуждения. Меня называли шарлатаном, считали меркантильным и высокомерным человеком. Но все эти эмоциональные потрясения я использовал как трамплин для

совершенствования своих методик и подходов. Именно так, балансируя между неосторожностью и дерзостью, я упрочил фундамент метода MUNZ FLOOR.

Все эти годы непрерывных исследований стали не только временем лечения и поддержания физического состояния, но и личной тренировкой, обогащенной новыми знаниями и подстегиваемой еще не до конца отработанными движениями. На полочках своего позвоночника я раскладывал пипетки, восстанавливал соединительные ткани и сшивал порванные мышечные цепи снова и снова, пока они не становились прочными. Этот эластичный и прочный стежок по-прежнему ведет меня к поиску новых решений, маленьких секретов, которые помогают избавляться от больших недугов людям, которых я встречаю. Я очень признателен своим ученикам — они оказали мне бесценную услугу!

С течением времени я обнаружил и другие внутренние изменения. Мне понадобилась бы отдельная книга, чтобы рассказать о нейропластичности, проприоцепции, интероцепции, о схеме тела и его ментальной карте, о личном опыте и заживших травмах. Здесь я скажу только, что мои контуры изменились, а внутренности перестроились сами собой, без принуждения, и произошло это очень быстро, словно по волшебству. Сегодня я вижу тело иначе — как свое, так и чужое. Что касается хронических травм, они так и не вернулись, хотя мне предсказывали худшее. Я суеверно скрещиваю пальцы, потому что, конечно, нельзя полностью вылечить грыжу — поврежденные межпозвоночные диски останутся такими навсегда. Так же как не изменится и сдавленный артрозом узкий с рождения спинномозговой канал в поясничном отделе. Но все же есть действительно очень эффективный способ борьбы с подобными рода фатальными прогнозами: снимите давление с позвонков, стимулируйте фасции, текущие вдоль позвоночника, и вы вернете жизнь многораздельным мышцам спины<sup>1</sup> — мощной сети, охватывающей позвонки. Это не мистика: заставляя фасции скользить друг относительно друга, мы избавляемся от ужасных болей, возникающих, когда они высыхают и склеиваются между собой. «Сухие земли» рождают поток хороших новостей, и одна из них особенно важна: в нас самих мы имеем настоящую аптеку скорой помощи, которая всегда находится с нами — везде, где бы мы ни были.

На фоне всех этих откровений я прекратил прием не только болеутоляющих и противовоспалительных препаратов, но и снотворных. Я, профессиональный танцор, привыкший к боли как к плате за успех, хочу рассказать вам о другом теле — антиподе, противоположности кубу, в котором боль горит яркой звездой. Я проходил через обширные плодородные мышечные территории, неизведанные костные горы, быстрые потоки фасций. Именно там, в этих природных ландшафтах, под вдохновенным грудным куполом своды моих стоп наконец-то обрели почву под ногами, и сформировалось крепкое и эластичное тазовое дно. Вернуть себе контроль над диафрагмой, подвздошно-поясничной мышцей, фасциями и центральной нервной системой может каждый. Омоложение возможно в любом возрасте. Именно об этом идет речь в этой книге.

---

<sup>1</sup> Многораздельные мышцы — составляющая часть поперечно-остистой мышцы, относятся к глубоким мышцам спины.