

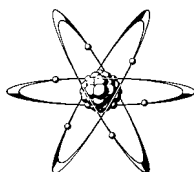
Целительные точки нашего тела

Татьяна Коган

ОСТЕОПАТИЯ

УНИКАЛЬНЫЙ МАССАЖ

для связок, костей и мышц



ПРАЙМ


Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.89
ББК 53.59
К57

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

Коган, Татьяна.

В42 Остеопатия. Уникальный массаж для связок, костей и мышц / Татьяна Коган. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 254, [1] с., ил. — (Целительные точки нашего тела).

ISBN 978-5-17-094886-4

Остеопатия помогает восстановить здоровье без использования лекарств и хирургических вмешательств. Пальпация, специальный массаж и несложные упражнения способны сотворить чудо, поскольку позволяют отрегулировать состояние организма, убирая излишние и неправильные напряжения, возникающие в связках, костях, мышцах.

С помощью этой книги вы сможете познакомиться с принципами, методами и техниками остеопатии. Выполняя практические задания пальпации или миофасциального массажа, вы сможете развить чувствительность своих пальцев и понять, сумеете ли вы когда-нибудь уже на более профессиональном уровне применять методы остеопатии. А специальная гимнастика поможет вам усилить эффект от посещения доктора-osteопата, быстрее вернуть себе здоровье.

Данное издание не является учебником по медицине.

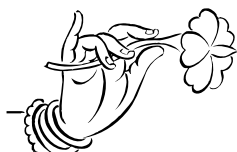
*Все рекомендации и лечебные процедуры
должны быть согласованы с лечащим врачом*

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-094886-4

© Коган, Т., 2013
© ООО «Издательство АСТ», 2016



Оглавление

Введение 7

Глава 1

ЧТО ТАКОЕ ОСТЕОПАТИЯ: ИСКУССТВО ИЛИ НАУКА

1.1. Принципы остеопатии 13

- Единство ума, тела и духа 14
- Механизмы саморегуляции организма 15
- Взаимосвязь структуры и функции 17

1.2. Три направления остеопатии 20

- Краниосакральная остеопатия, или воздействие на кости черепа 20
- Вертебральная остеопатия, или лечение позвоночника 23
- Висцеральная остеопатия, или лечение внутренних органов 25

1.3. Что можно вылечить при помощи остеопатии 26

Глава 2

ЛЕЧЕБНЫЕ ТЕХНИКИ ОСТЕОПАТИИ

2.1. Феномен фасциального расслабления 30

2.2. Мышечно-энергетическая техника 32

.....

2.3. Остеопатические техники артикуляции	34
2.4. Мягкотканевые техники	36
2.5. Суставные техники	39
2.6. Остеопатическая косметология	42

Глава 3

НЕМНОГО АНАТОМИИ

3.1. Строение черепа человека	45
Кости лицевого черепа	47
Кости мозгового черепа	52
Соединение костей черепа	59
Возрастные особенности черепа	61
3.2. Строение костной системы человека	63
Позвоночник	64
Грудная клетка	73
Строение верхней конечности	76
3.3 Анатомия мышц и фасций	84

ГЛАВА 4

НЕКОТОРЫЕ ПРИЕМЫ ОСТЕОПАТИИ

4.1. Пальпация	98
Упражнения для развития чувствительности пальцев	99
Упражнения для закрепления чувствительности пальцев	102
Упражнения на развитие пальпации глубоких слоев ткани	108

Упражнения на растягивание кожи	111
Упражнения на определение триггерных точек	114
4.2. Миофасциальный массаж	123
Механизм фасциального повреждения	123
Миофасциальный массаж	125
Упражнения для массажиста	126
Методы миофасциального массажа (освобождения)	128
Способ проведения миофасциального массажа	131
4.3. Диафрагмально-висцеральная гимнастика	133
Общие упражнения диафрагмально-висцеральной гимнастики	137
Упражнения диафрагмально-висцеральной гимнастики для коррекции малого таза	140

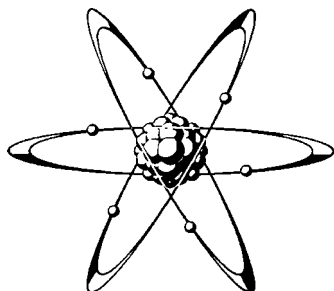
Глава 5

ОСТЕОПАТИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

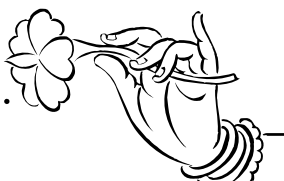
5.1. Остеопатическая помощь при некоторых заболеваниях головы, горла и шеи	144
Болезни кожи головы	145
Высыпания на лице	148
Ларингит (болезни гортани)	149
Фарингит (заболевания глотки)	152
Острый тонзиллит	155
Хронический тонзиллит	157
Увеличение щитовидной железы (зоб)	159
5.2. Предупреждение болезней легких и борьба с ними	164
Пневмония	165

Оглавление

Бронхиальная астма	171
Профилактика болезней грудной клетки.	175
5.3. Область брюшной полости	178
Диспепсия	178
Болезни печени (увеличенная печень).	181
Констипация (запор).	183
Диарея	187
Болезни почек	189
5.4. Помощь детям	191
Ветряная оспа.	192
Коклюш	196
Корь	199
Икота	203
Неврастения	205
Эпидемический паротит (свинка)	207
Плач младенцев	210
Заикание	212
5.5. Упражнения на укрепление суставов, мышц, связок и сухожилий	214
Упражнения для улучшения питания суставов	219
Упражнения для укрепления мышц спины и ног	228
Заключение.	236



Введение



Многие наверняка сталкивались с ситуацией, если не на личном опыте, то на примере своих близких или знакомых, когда болезнь, несмотря на все усилия врачей, прогрессировала или, затихнув, потом возвращалась вновь. И снова неприятные ощущения, боль, страдания и вновь инъекции, лекарства, лечебные процедуры. Как не удивительно, многие люди даже с хроническими заболеваниями и многолетним опытом хождения по различным специалистам свято верят в «волшебную силу» лекарств. Более того, многие нередко принимают различные медикаменты без обращения к врачу, а только лишь по совету родных или знакомых. Безусловно, подобное «лечение» приносит только вред организму, в котором самой природой заложены огромные возможности для самоизлечения, саморегуляции. Все больше людей обращаются к немедикаментозным методам, пытаются сохранить или вернуть утраченное здоровье, интуитивно чувствуя, что исцеление совсем рядом, вернее, внутри самого человека.

Именно на этой особенности человеческого организма — самовосстанавливаться и самоисцеляться — и построена вся система нового

уникального направления диагностики, профилактики и лечения различных заболеваний — остеопатия.

Остеопатия зародилась в конце девятнадцатого столетия и довольно быстро распространилась по всему миру. Основателем этого нового направления явился доктор Эндрю Тейлор Стилл. Имея наряду с медицинским и инженерное образование, молодой доктор постепенно стал рассматривать структуру человека как механизм. Он начал исследовать части организма с целью отыскать «любые отклонения от истинной нормы среди его ремней, блоков и труб».

В процессе многих исследований Стилл пришел к выводу, что в человеческом теле все взаимосвязано и что возможны натяжения и изменения в той же степени, что и в искусственном механизме. Стоит устранить это натяжение, как тут же последуют и изменения в здоровье. Так, например, устраняя напряженность и сдавливание отдельных частей организма, ученый помогал людям избавиться от жара или воспаления. Когда все части человека в полном порядке — он здоров. Стоит какому-нибудь компоненту испытать перенапряжение, как появляется то или иное заболевание.

Работая над своей методикой исцеления, Стилл был уверен, что задача доктора не выписать больному лекарство, а отрегулировать его тело до удовлетворительного состояния, убрать

.....

нарушение. В нормальном же состоянии организм человека сам быстро восстановится. И это не раз было доказано на практике.

Природа сама по себе является источником мудрости, а механическая работа, которая проявляется во всех движениях тела — это результат абсолютного знания. Люди не могут ничего прибавить к этой совершенной работе, как и еще более улучшить деятельность нормального тела. Таким образом, болезнь только показывает, что что-то в организме не так, и важно понять, какой компонент испытывает напряжение. Здоровье человека зависит от того, насколько хорошо он знает о правильном и нормальном положении этого компонента и как умело может регулировать кости, мускулы, связки, давать свободу крови, нервам, секрети и выделениям.

Остеопатия не просто старается не использовать лекарственные вещества и избегать хирургических вмешательств, а принципиально против таковых. Химические вещества ослабляют боль, но они борются с проявлениями, а не с причинами болезней, они не освобождают зажатый орган. Хирургия и вовсе отсекает то, что в первоначальном состоянии должно быть сохранено как часть человеческого тела для его нормального функционирования и долголетия.

В 1882 году была открыта школа остеопатии, впоследствии ставшая Университетом им. Э. Т. Стилла, где основатель нового направ-

ления еще долго передавал свой опыт ученикам. Уже через несколько лет это учебное заведение выпускало ежегодно по 700 специалистов. Сам ученый получил прозвище «*костоправ-молния*». Он прожил 90 лет и до последнего оставался приверженцем целостного лечения всего человеческого организма, а не отдельного заболевания.

Безусловно, для того чтобы успешно лечить других людей, **необходимо серьезное обучение, прекрасное знание анатомии и физиологии человека**. При тяжелых заболеваниях без помощи опытного остеопата не обойтись, однако научиться простейшим приемам, чтобы облегчить свое состояние можно и самостоятельно.

Это издание познакомит вас с принципами и методами остеопатии, расскажет о техниках, которые применяются в этом направлении для лечения больных, возможно, пробудят интерес и сподвигнут вас к более детальному изучению человеческого организма. Выполняя практические задания пальпации или миофасциального массажа, вы сможете проверить чувствительность своих пальцев, понять, сможете ли вы когда-нибудь уже на более профессиональном

уровне применять методы остеопатии. Диафрагмально-висцеральная гимнастика поможет вам усилить эффект от посещения доктора-osteопата, быстрее вернуть себе здоровье.

И не забывайте:

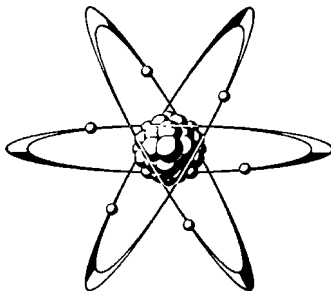
**ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ
БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ОПАСНО!**

ОСОБЕННО МЕТОДАМИ ОСТЕОПАТИИ!

Одно неверное движение — и вы можете причинить организму фатальную травму.

Выполняйте только простые манипуляции в несложных бытовых случаях.

**В СЛУЧАЕ ПОДОЗРЕНИЯ
НА СЕРЬЕЗНУЮ БОЛЕЗНЬ —
ОБРАЩАЙТЕСЬ К ПРОФЕССИОНАЛАМ!**



Глава 1



*Что такое
osteопатия:
искусство
или наука*

Само слово «**osteопатия**» состоит из двух греческих слов: «**osteon**» — кость, «**pathos**» — гармония, путь. Таким образом, название можно перевести, как «гармония костной системы» или «путь познания структуры человека». Понятие «osteопатия» не ограничивается каким-либо одним узким направлением в науке или медицине. Оно постепенно разрослось в сложный конгломерат философии, науки, искусства управления здоровьем. Как наука, osteопатия изучает тело человека и используется для его излечения. Как философия, она основывается на способности живой ткани к самоисцелению,

где главная задача — ликвидировать нарушение и позволить «природному лекарству» — артериальной крови — стать доктором.

1.1. Принципы остеопатии

У остеопатов существует своя собственная симптоматология.

Принципы остеопатии.

1. Единство тела анатомическое, физиологическое, механическое.

2. Организм обладает механизмами саморегуляции, врожденной способностью к защите, репарации и ремоделируемости.

3. Структура управляет функцией, а функция управляет структурой.

Три этих основополагающих принципа остеопатии убеждают в том, что человек, в каком бы состоянии он не находился в плане здоровья, является сложным, неделимым организмом. Эти принципы помогают врачу с точки зрения философии медицины ответить на вопросы, что в его силах сделать, а что нет, и самое главное, что он должен и что не должен делать. Еще эти принципы постоянно напоминают, что только медицинская практика является неременным составляющим компонентом медицинской науки.

Единство ума, тела и духа

Ни один орган человека не работает самостоятельно. Все человеческое тело представляет собой единую систему, а потому нарушение структуры или функции одной части тела, непременно вызывает дискомфорт или аномалию в других частях тела.



Еще Гиппократ признавал тот факт, что человеческий организм — это больше, чем просто сеть независимых компонентов. Это тесно переплетенное содружество органов и систем, каждое из которых находится в прямой зависимости друг от друга. Они не только помогают друг другу, но способны к взаимозаменяемости, дабы удовлетворить постоянные внешние и внутренние требования.

Если заболевает какой-нибудь один орган, то весь организм «знает» об этом. Так, при постоянной боли в пояснице часто нарушается психо-эмоциональная сфера. У больного возникает усталость, апатия, раздражительность, нарушается работа органов малого таза и кишечника, изменяется весь двигательный стереотип человека. С другой стороны, и нервное перенапряже-

ние может повлечь за собой нарушения подвижности, неприятные ощущения и боли в шейном и грудном отделах позвоночника и, как следствие, головные боли, резкие смены настроения, депрессию. Однако на болезнь реагирует не только пораженный орган. Во всем теле происходит ответная реакция на недуг, при помощи системы кровообращения, эндокринной и нервной систем мобилизуются все силы для борьбы с болезнью. Только когда «враг» побежден, организм возвращается к своему нормальному функционированию. Таким образом, болезнь в остеопатии рассматривается не так поражение одного органа или системы, а как недуг всего организма. Симптомы заболевания в таком случае представляют собой отдельное проявление поражения тела на уровне какой-либо системы или структуры.

Механизмы саморегуляции организма

Организм представляет собой сложнейшую систему внутреннего равновесия и саморегуляции. Не секрет, что нередко, будучи тяжело больными, люди неожиданным образом самоисцеляются. Это включаются заложенные самой природой механизмы самокоррекции.

Остеопаты уверены, что здоровье и болезнь являются противоположными состояниями.