

Тадаси Канэко

НЕЙРОГИМНАСТИКА

новейшая японская методика
растяжки нейронов, позволяющая
избавиться от любой тянущей
или ноющей боли

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 615.89
ББК 53.59
К19

10秒で長年の痛みが消える！神経系ストレッチ

©Tadashi Kaneko 2023 Originally published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd.
Russian translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.
Through Japan UNI Agency, Inc.

Канэко, Тадаси.

К19 Нейрогимнастика. Новейшая японская методика растяжки нейронов, позволяющая избавиться от любой тянущей или ноющей боли / Тадаси Канэко ; [перевод с японского. В. Е. Голубевой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 144 с. : ил. — (Целительные практики Азии и Древнего Востока).

ISBN 978-5-04-218574-8

Известный японский физиотерапевт Тадаси Канэко представляет новаторскую методику «растяжки нейронов», помогающую избавиться от хронических болей без медикаментов. Автор, руководитель первого в Японии специализированного центра растяжки, объясняет, почему традиционные методы лечения часто неэффективны против болей, вызванных нарушениями функционирования нервной системы. В книге подробно описана уникальная техника нейростретчинга, отличающаяся от обычной растяжки или массажа тем, что воздействует непосредственно на нервные пути. Читатели найдут четкие пошаговые иллюстрации упражнений для разных зон боли — от шеи до стоп, а также дыхательные практики для закрепления результата.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-218574-8

© Голубева В.Е., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 5

- Для тех, кто хочет избавиться от многолетней боли и онемения 5
- Хроническая боль не лечится растяжением мышц! 7
- Растяжка в помощь медицине и людям! 9
- Нейростретчинг на YouTube..... 10

ЧАСТЬ 1

НЕЙРОСТРЕТЧИНГ.

ЧУДЕСНЫЕ СЛУЧАИ ИСЦЕЛЕНИЯ 12

- Боль в руке: от плеча до кисти 17
- Коксартроз (артроз тазобедренных суставов) 23

ЧАСТЬ 2

ЧТО ТАКОЕ НЕЙРОСТРЕТЧИНГ

И КАК ОН ИЗБАВЛЯЕТ

ОТ МНОГОЛЕТНЕЙ БОЛИ 44

- Слепые зоны современной медицины:
 - связь нервов и боли 47
 - Что такое нейростретчинг 47
- Эффективное избавление от боли за счет устранения корня проблемы 51
- Избавляемся от боли, вызванной изменениями атмосферного давления и мигренью..... 53
- Неосознанное стискивание челюстей может вызывать головные боли, боль и онемение в шее и плечах..... 58

| | |
|--|------------|
| ЧАСТЬ 3. | |
| ТЕХНИКИ НЕЙРОСТРЕТЧИНГА | |
| ПО ИСТОЧНИКУ БОЛИ | 66 |
| Техники нейростретчинга по источнику боли..... | 68 |
| Мы зачастую неосознанно перенапрягаем шею, но ее достаточно легко расслабить | 69 |
| Причина дискомфорта в руке от плеча чаще всего находится в плечевом нервном сплетении | 76 |
| Проблема с поднятием плеча связана с лопаткой | 83 |
| Настоящий виновник боли в пояснице — это живот..... | 89 |
| Все больше проблем от слишком долгого сидения. Решение их можно найти через воздействие на нервы..... | 96 |
| Причина боли в колене — это поясница! | |
| Подход к бедренному нерву | 103 |
| Онемение и боль в пальцах рук требуют растяжки соответствующих нервов | 110 |
| Устранение судорог, боли и отеков в ногах! | 119 |
| ЧАСТЬ 4 | |
| ДЫХАТЕЛЬНАЯ ЗАМИНКА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ НЕРВЫ | |
| В ПРАВИЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ | 126 |
| Все нервы начинаются от корешков, выходящих из спинного мозга на разных уровнях позвоночника. Дыхательные упражнения позволяют выровнять позвоночник и удерживать нервы в правильном положении..... | 128 |
| Дыхательная заминка | 128 |
| В основе здорового тела — | |
| здоровый позвоночник и правильное дыхание..... | 129 |
| Дыхательная заминка | 129 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 133 |
| АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ | 135 |

ВВЕДЕНИЕ

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МНОГОЛЕТНЕЙ БОЛИ И ОНЕМЕНИЯ

Меня зовут Тадаси Канэко, и я без усталости работаю под девизом: «Растяжка в помощь медицине и людям!» В первую очередь хочу поблагодарить вас за то, что вы держите эту книгу в руках.

Я физиотерапевт, магистр по физической культуре и спорту, руковожу SSS — первым специализированным центром растяжки в Японии, где уже более 20 лет работаю над устранением боли и физического дискомфорта.

В этой книге я расскажу про нейростретчинг — метод, основанный на реабилитационной терапии, разработанной в США, и направленный на развитие подвижности тела путем воздействия на нервную систему. Он отличается от традиционных техник массажа и остеопатии, нацеленных на расслабление мышц. Кроме того, мы поговорим о способах улучшения осанки, которые помогают сформировать тело, менее подверженное возникновению боли.

Медицинская эффективность метода была доказана исследованиями, в которых принимали участие



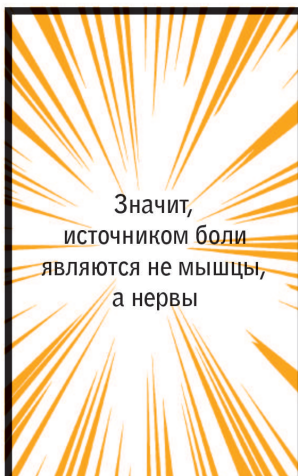
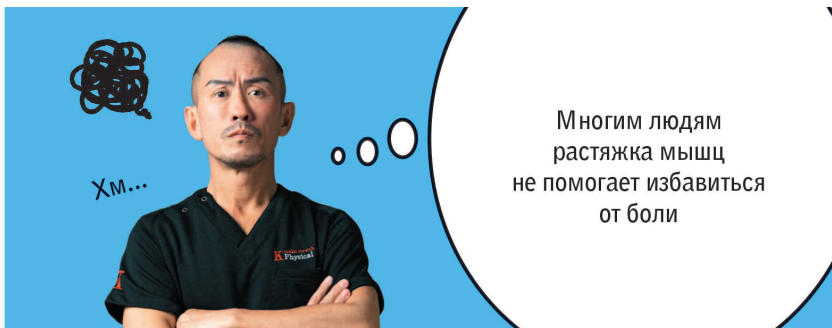
сотрудники Университета Кокусикан, а также большим количеством отзывов от людей, которые чудесным образом избавились от многолетней боли и онемения конечностей после визита ко мне и следования моим рекомендациям.

Я профессиональный кикбоксер, занял второе место в полулегком весе в Японии и руковожу первым специализированным центром растяжки в Японии. Я проходил практику в больницах и домах престарелых для того, чтобы повысить свою квалификацию в реабилитологии. Там я столкнулся с пробелом в современной медицине, который заключается в том, что хроническую боль лечат лишь симптоматически, например обезболивающими средствами и компрессами.

ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЬ НЕ ЛЕЧИТСЯ РАСТЯЖЕНИЕМ МЫШЦ!

Хроническая боль часто вызвана неправильной осанкой, однако способов ее лечения пока не существует, поэтому связанные с ней симптомы не улучшаются. Почему так происходит? К большому сожалению, и проблемы с осанкой, и хроническая боль — это сферы, которые не являются особо прибыльными для медицинских учреждений. Осознание такой ситуации подтолкнуло меня к более подробному изучению данной темы, и я решил, что это именно то, чем я должен заняться. Я понял: если смогу помочь людям справиться с хронической болью и улучшить их осанку, они смогут жить более счастливо и полноценно.

Независимо от того, как регулярно вы обследуете свой организм или принимаете дорогие витамины, наличие боли, которая является признаком слабости тела и искривления осанки, составляющей фундамент вашего тела, не может считаться здоровьем. В результате обучения я пришел к выводу, что к хронической боли нужно подходить со стороны нервной системы, а не ограничиваться растягиванием мышц. Я начал заниматься нейростретчингом несколько лет назад и за это время добился ошеломляющих результатов.



РАСТЯЖКА В ПОМОЩЬ МЕДИЦИНЕ И ЛЮДЯМ!

Этот девиз я повторяю во всех своих видео на YouTube, и он является основой моей работы. Моя цель — поделиться принципами физиотерапии, которым следуют в США, Австралии и Новой Зеландии. Дело в том, что в Японии физиотерапевты обычно работают в больницах и находятся в подчинении врачей. Но в упомянутых мною странах у физиотерапевтов гораздо более широкий круг полномочий, чем в Японии: например, они могут ставить диагнозы пациентам так же, как и врачи, и открывать свои клиники физиотерапии.

Физиотерапевты с международным опытом в области реабилитационной медицины занимаются так называемой хронической болью, когда кости не сломаны и нет явных повреждений. Например, в Австралии, если у вас что-то болит, вы сначала обращаетесь к физиотерапевту, а не к хирургу-ортопеду. В Японии такая практика пока не распространена.

На канале можно ознакомиться с простыми упражнениями, а также с серией видео, где пациенты избавляются от боли всего за несколько минут (их истории вы прочтете в первой главе книги). На момент написания книги на канале более 270 000 подписчиков.

Я хочу продвигать растяжку, нейростретчинг для медицины, чтобы эти способы чаще использовались

Нейростретчинг на YouTube



для восстановления и улучшения функций организма. Нейростретчинг — это эффективное средство лечения. Когда вы начнете упражняться, предварительно разобрав теорию и основные принципы, ваше тело непременно изменится.

Я искренне надеюсь, что вы сделаете это ежедневной привычкой, такой же, как чистка зубов или уход за волосами. Итак, давайте начнем.

Часть **1**



НЕЙРОСТРЕТЧИНГ. ЧУДЕСНЫЕ СЛУЧАИ ИСЦЕЛЕНИЯ

Для начала давайте посмотрим на истории людей, которые на себе проверили методы нейростретчинга и значительно улучшили свое состояние, избавившись от боли и дискомфорта. В этой главе описаны пять чудесных историй, которые также представлены в видео на моем канале на YouTube.



случай

1

Боль в руке: от плеча до кисти

Как долго беспокоила боль?

1 год

Причина:

автомобильная авария

Основные симптомы:

боль при движении, не может поднять руку

Источник боли:

левое плечо, левая рука, онемение кисти левой руки

«У меня постоянно болело левое плечо. Даже врач-ортопед от меня отказался... Я поражена, что благодаря нейростретчингу избавилась от боли!»



Посмотрите видео с Х. на YouTube!



Х.-сан, 44 года