

ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ «УТРО»

Пособие по использованию
приёмов резонансного остеокинезиса



<http://masterosteokinesis.ru> +7
(911) 090 59 69

ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

СИСТЕМА САМООЗДОРОВЛЕНИЯ «УТРО»

Введение

Остеокинезиология — одно из новых направлений в оздоровлении костно-мышечного аппарата человека, которое может служить примером холистического (целостного) подхода в оздоровлении и лечении. Остеокинезиология специфически и обобщающе сформировалась на стыке разных сфер практик оздоровления человека, биомеханики и направлений мануальной медицины (кинезиологии, остеопатии), костоправства, ЛФК, физиотерапии и традиционных гимнастик.

В данном пособии рассматривается метод резонансного остеокинезиса, основанный на законах биомеханики и оздоровительных энергетических процессах, возникающих при воздействии (специальными приёмами остеокинезиологии) в костномышечной системе организма в результате биорезонансного влияния двигательной активности мышц и обратной биологической связи. Оздоровительное действие основано на специфическом преобразовании кинетической энергии движения, **ЧЕРЕЗ РЕЗОНАНСНЫЕ КОЛЕБАНИЯ**, в функциональную энергию организма и далее в физиологические механизмы оздоровления.

Разнообразные технические приёмы оздоровления в остеокинезиологии являются основой метода многоуровневого остеокинезиса и представлены системой "УТРО" (Универсальная Технология Резонансного Остеокинезиса). С помощью приёмов резонансного остеокинезиса создаются резонансные колебания в костно-мышечной системе, инициирующие ответную функциональную

<http://masterosteokinesis.ru>

+7 (911) 090 59 69

ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

реакцию движения. В результате кинетическая энергия резонансного движения преобразуется в функциональную энергию организма, которая, в свою очередь активизирует физиологические процессы оздоровления.

Оздоровительное действие проявляется в комплексе основных физиологических механизмов: повышения тонуса, улучшения трофики (питания) тканей, формирования механизмов компенсаций и нормализации функций организма.

Метод резонансного остеокинезиса, может применяться самостоятельно, как отдельная система, так и как дополнительный метод самопомощи при мануальной терапии, остеопатии, костоправстве, физиотерапии и ЛФК.

Разработчик и автор нелекарственного способа оздоровления и решения проблем опорно-Двигательной системы средствами метода остеокинезиологии и системы «УТРО» — психолог, остеокинезиолог, специалист по оздоровлению Михаил Витольдович Ивашкевич (учебно-оздоровительный ЦЕНТР ОСТЕОКИНЕЗИСА по подготовке специалистов оздоровления, под эгидой РАМН с координационным Деканатом в оздоровительном центре «Эврика» г. Москва).

Оздоровительное воздействие движением как основа резонансного остеокинезиса

В основе методики резонансного остеокинезиса лежит системно-структурный подход, объясняющий следующую закономерность: изменение любого движения в системе так или иначе влияет на всю систему.

<http://masterosteokinesis.ru>
+7 (911) 090 59 69

ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

Понимая это, можно научиться через организованное управление движением мышц и сухожилий получить естественную возможность позитивно, по принципу саморегуляции, управлять функциональным состоянием, в том числе и внутренних систем организма, гормонального фона, центральной и периферической нервной систем.

Это управление носит естественный ненасильственный характер, т.к. влияет на процессы саморегуляции, обеспечивая нормализацию функционального состояния пораженных систем человека по принципу обратной биологической связи.

На практике двигательные методики дают адекватную возможность непосредственно и направленно менять биохимию мышечного сокращения, таким образом напрямую воздействуя на гомеостаз.

Оздоровительное воздействие на организм человека, это синоним восстановления правильного гомеостаза — динамического равновесия внутренней среды организма и систем, которые его поддерживают. Это отметил еще в 1878 году Клод Бернар, который первый сформулировал представление о том, что «постоянство внутренней среды является условием свободной и независимой жизни».

Гомеостаз поддерживается базальным тонусом сосудов — непрекращающейся работой капиллярной системы по перекачиванию внутренних жидкостей. А также постуральным тонусом мышц — непрерывным согласованным движением мышц при поддержании равновесия тела. То есть гомеостаз зависит от постоянности функционального движения мышц и жидкостей внутри тела, на что и направлено действие приемов резонансного остеокинезиса.

<http://masterosteokinesis.ru>

+7 (911) 090 59 69

ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

При современном образе жизни большинства людей энергозатраты на движения тела не обеспечивают его организм необходимым количеством и качеством функциональных движений, в том числе так нужным для работы капилляров, суставов и необходимой гармонии работы энергетических каналов. Именно по этой причине при гиподинамии развиваются нарушения гомеостаза, дающие разнообразные хронические заболевания.

Взросшая нагрузка на систему очищения организма требует регулярного восстановления и поддержки динамики гомеостаза через организованные специальные мероприятия — занятия спортом, гимнастику, ЛФК, массаж и так далее. В этом ряду специальных мероприятий позитивно выделяется двигательная методика резонансного остекинезиса.

Использование приемов резонансного остекинезиса на разных планах и уровнях получило название ” Универсальная Технология Резонансного Остекинезиса” или система самооздоровления

“УТРО”.

При этом необходимо отметить, что система УТРО, это не гимнастика, а преимущественно самостоятельные действия по применению интерактивных самооздоровительных приемов и процедур, представленных в виде упражнений, особенностью которых является то, что пациент регулярно выполняет их самостоятельно после консультации со специалистом.

Естественным способом вызванные резонансные процессы автоколебаний функционального движения костно-мышечной системы, возникающие при резонансном остекинезисе, активно помогают сохранять здоровье позвоночника, суставов, мышц, фасций и сосудов,

<http://masterosteokinesis.ru>

+7 (911) 090 59 69

ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

укреплять сухожильно-мышечный корсет, восстанавливать и улучшать работу внутренних органов. Такое естественное движение оказывает мощное капилляротонизирующее действие и улучшает гемодинамику мышц, сухожилий и костей. Доказана практическая эффективность метода и в борьбе с последствиями травм, в том числе спортивных. Кроме того, способствует повышению спортивных достижений.

Теоретические основы резонансного остеокинезиса

Проблема создания адекватной теоретической модели для методики резонансного остеокинезиса была решена выбором аналогии, которая опирается на типичную черту работы биомеханики тела в его костно-мышечной системе. Эта модель описана, как стержне-вантовая модель тела человека.

Что позволяет представить адекватную модель костномышечной системы (рис.1) тела человека, как инсталляцию в виде стержне-вантового каркаса (рис.2), и на такой информационной матрице наглядно моделировать, исследовать и воссоздавать необходимые биомеханические процессы организма. Поэтому этот метод оздоровления можно назвать “ВАНТОВОЙ ТРЕНЕРОВКОЙ ОСТЕОКИНЕЗИСА”

Инсталляция костно-мышечной системы

Представим в виде модели костно-мышечной системы тела человека адекватную инсталляцию из стержне-вантовых элементов

<http://masterosteokinesis.ru>
+7 (911) 090 59 69

ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

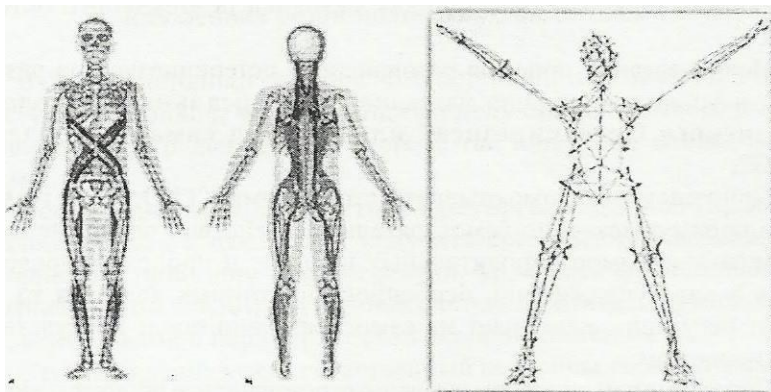


Рис. 1

Рис.2

Принцип саморегулирования самонатяжения бионического типа в инсталлированной стержне-вантовой конструкции, как модели костномышечного построения тела человека (рис.3) известной и описанной, как — модель тенсегрити со свойствами самоорганизующейся системы (англ. tensegrity от англ. tensional integrity — соединение путём натяжения) (рис.4).

Дальнейшее моделирование приводит нас к возможности упростить стержне-вантовую систему до минимального количества элементов, которое наглядно раскрывает типичную блоковую биомеханическую связь костно-мышечной системы (рис.5).

Подобное аналоговое замещение объект-оригинала (скелета человека со всевозможными мышцами, сухожилиями, фасциями, связками) моделью его типичных биомеханических взаимосвязей помогает нам теоретически объяснить,

ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

закономерность того, как изменение любого движения тела так или иначе влияет на все системы организма человека.

Моделирование приводит нас к возможности упростить стержне-вантовую систему до минимального количества элементов, наглядно раскрывающих типичную биохимическую связь костно-мышечной системы тела человека.

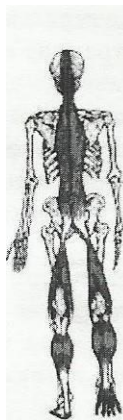


Рис.3

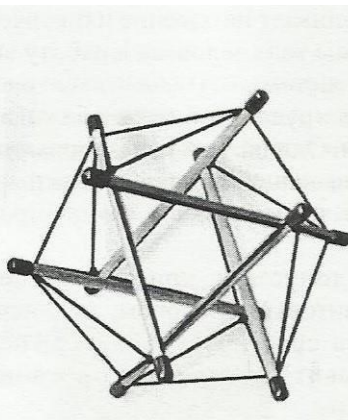


Рис.4

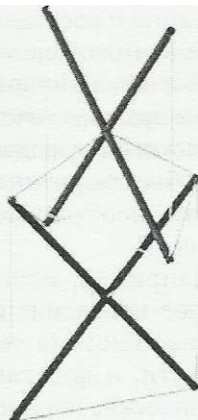


Рис.5

Пример на модели тела Моделируем

отсутствие должного натяжения тензисити.

Самонатяжение влияет на всю конструкцию целиком и нарушение его вызывает смещение элементов, нарушает геометрию тела и работу внутренних органов.

<http://masterosteokinesis.ru>
+7 (911) 090 59 69

ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

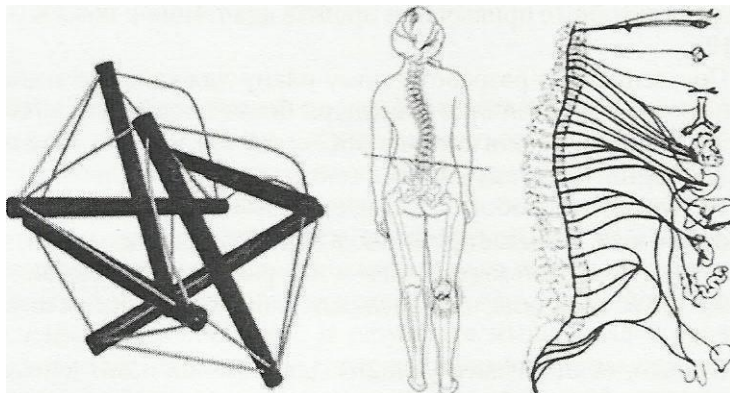


Рис.6

Рис.7

Эти модели позволяют наглядно увидеть, как несбалансированная нагрузка на конструкцию и отсутствия должного натяжения тенсегрити модели тела, где один элемент связан с другим, может влиять на всю конструкцию целиком и вызвать смещение элементов (рис.6), нарушение геометрии тела и нарушение работы внутренних органов (рис.7).

И напротив сбалансированная нагрузка исправляет геометрию конструкции и восстанавливает натяжение и положение всех элементов стержне-вантовой системы тела человека и работу внутренних органов, нервной и эндокринной систем.

На практике очень трудно добиться-сбалансированного воздействия на живой организм. Однако при использовании аналогового замещения объект-оригинала нашей моделью можно просто и наглядно подобрать необходимое воздействием смоделировать необходимую ситуацию.

ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

Например, если допустить простое компенсаторное дополнительное натяжение вантовым способом, то в нашем случае костномышечная система тела среагирует как стержневантовая система тенсегрити, и восстановит работу цепей организма, а также свои геометрические параметры.

Для проведения сбалансированного воздействия на деформированную биомеханическую конструкцию тела (рис. 8) необходимо на какое-то время временно уравновесить костномышечную систему.

Нужно, дать ей время на восстановление и адаптацию к новым изменениям, выработать компенсаторную или новую привычку.

Кроме того, для сохранения возникающих при воздействии изменений необходимо многократно его повторять, используя внешнее натяжение с помощью дополнительного ванта (рис. 9), чтобы со временем выработались новые рефлекторные привычки и прошла адаптация к новым условиям (рис. 10).

По специально разработанному плану для каждого конкретного случая, проводятся различные процедуры биомеханического воздействия, на которые любые биологические объекты в том числе и тело человека реагируют однотипно, как система тенсегрити.

Известно, что любое естественное биомеханическое воздействие на тело человека, вызывает реакцию в виде функционального движения костно-мышечной системы организма, которая входит в колебание, поглощая энергию воздействия, что замедляет любые в том числе и позитивные изменения.

ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

Однако, если создать условия для гармоничного движения, то достигнутые резонансные колебания повысят, а не поглотят внутреннюю энергию движения. Такое временное повышение внутренней энергии

<http://masterosteokinesis.ru>
+7 (911) 090 59 69

ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

создаёт условия, в которых происходит её усвоение, а процесс адаптации и выработки жизненно необходимых привычек может многократно ускоряться. Это происходит в результате специфического перехода кинетической энергии движения в функциональную энергию организма и усвоения ее до уровня процессов метаболизма. Что в дальнейшем позволяет уже самому организму естественным путём преобразовать её в механизмы оздоровления.

Результат Дополнительного самонатяжения и временного уравнивания костно-мышечной системы вант-тренажером Проводим сбалансированное воздействие на деформированную биомеханическую конструкцию тела, используя прием внешнего натяжения с помощью дополнительного ванта.



Рис.8

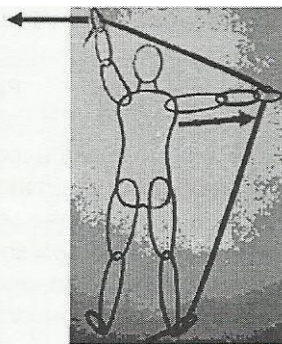


Рис.9

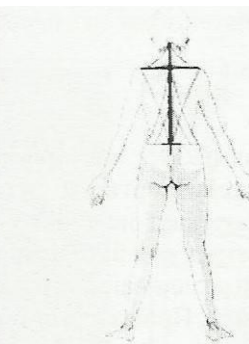


Рис. 10

Такое преобразование энергий возможно при вовлечении в биомеханический резонанс активных звеньев человека. Для этого процесса наиболее подходящими являются условия, позволяющие создать замкнутые биомеханические контуры тела по типу тенсегрити.

ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

Для этого применяется прием, который позволяет отдельные разомкнутые звенья тела соединить дополнительным внешним соединением — вантом. Это соединение звеньев с помощью ванта замыкается при натяжении специальным способом. В результате мышцы задействованных звеньев тела входят в состояние микрогиперкинеза (тремора), который постепенно вовлекает в гармоничное колебание созданный контур (рис.11).

Вант-тренажер соединяет
биомеханические звенья
костно-мышечной системы в
контур, а специальный захват и
натяжение вовлекает
в резонансное движение
— колебание мышцы



и звенья всего тела.

колебания
возникают
независимо от места
приложения ремня

Рис. 11

ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

Такая работа контура лежит в основе процесса преобразования кинетической энергии в функциональную энергию организма. Этот процесс запускает не только быстрое сокращение мышц и преобразование энергии в задействованном биомеханическом контуре, но и создает эффект оздоравливающего интерактивного резонансного действия на весь организм. Прием для организации такого процесса получил название «резонансный остеокинезис».

О роли вант-тренажера в процессах резонансного остеокинезиса

Роль и действие вантово-ременного тренажера на костномышечную систему, похоже на возведение и натягивание стержневантовых конструкций, повторяющих устройство внутренней структуры различных биологических объектов животного и растительного мира (в том числе и человека), описанных в бионике и биотектонике.

Это дополнительная вантово-ременная растяжка временно берёт на себя нагрузку с травмированных частей тела и даёт возможность для восстановления естественного тонусасамонатяжения костномышечной системы человека, в процессе остеокинезиса запускающего мотовисцеральные механизмы оздоровления, через которые и происходит

1 2

многоуровневое оздоровительное воздействие на организм человека. «Контур», создаваемый с помощью вантово-ременного тренажера, помогает сконцентрировать оздоровительное действие на конкретной части тела.

ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

Для иллюстрации вышесказанного можно воспользоваться примером с контуром, который лег в основу базовых упражнений для позвоночника и для коррекции осанки.

Например, если беспокоит сутулость при сидении (рис.12;13), то можно воспользоваться приёмом, создающим необходимый корректирующий контур позитивного воздействия на искривленный позвоночник (рис.14;15).

Пример приёма, создающего необходимый корректирующий контур позитивного воздействия на искривленный позвоночник

Выполняется как упражнение: накладывается дополнительный ванттренажер на область избыточной сутулости на позвоночнике.

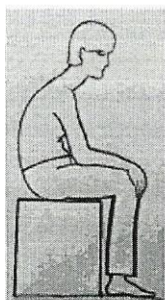


Рис. 12

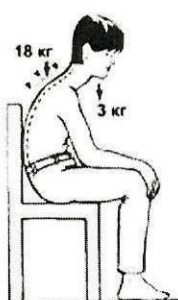


Рис.13

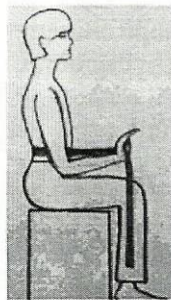


Рис. 14

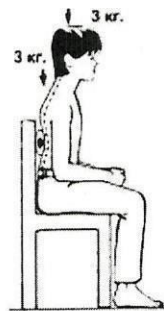


Рис. 15

Для этого человеку необходимо самостоятельно выполнить ряд простых последовательных действий. Вначале он накладывает дополнительный вант-тренажер (опытным путем выбранный ремень) на область избыточной сутулости на позвоночнике. Например: на середину поясничного отдела позвоночника (рис. 14). А концы ванта берутся руками, каждый со своей стороны натягиваются перед собой параллельно земле. Сила удержания и натяжения ременного ванта определяется следующим образом: зажать его одним большими

ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

пальцами до момента проскальзывания. В момент проскальзывания надо дождаться (примерно одна минута), чтобы мышцы рук стали рефлекторно реагировать сокращением в виде тремора (гиперкинеза). Натянутый таким образом вант-ремень и руки создают «контур», в котором возникает колебательное движение,

1 3

В арсенале остеокинезиологии много упражнений и комплексов, направленных на решение различных проблем со здоровьем. Представленный комплекс упражнений оздоровительной системы «УТРО» является примером воздействия представленного метода.

При выполнении упражнений занимающийся должен находиться в удобном положении. Упражнения, вызывающие боль или быструю утомляемость, следует ограничить по времени, по степени мышечного напряжения или исключить совсем. Ни в коем случае нельзя делать упражнения, преодолевая боль!

Упражнения разучиваются постепенно, под обязательным контролем инструктора, особенно на начальных этапах, так как методика является лечебной и возможно кратковременное обострение заболевания.

ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

Базовый комплекс упражнений для позвоночника

Упражнение № 1. Выполняется сидя, ремень тренажёр на пояснице



Исходное положение: сидя, ременный тренажёр (длинный ремень х/б или что-то, напоминающее вожжи, длиной 3 метра, шириной 3,5 см) накладывается на поясничный лордоз (там, где находится ремень на брюках) и натягивается спереди за концы руками, тем самым усиливая поясничный прогиб, руки согнуты в локтях. Начинаящим необходимо удерживать ремень двумя пальцами, натяжение ремня должно быть небольшим, чтобы удержать его ,5 минуты. Именно за это время в

контуре, созданном ремнём, возникает колебание в виде тонического сокращения мышц, которое со временем переходит в микроколебание — низкоамплитудный тремор мышечносвязочного аппарата, задействованного в упражнении. В результате возникает колебательно-резонансное воздействие, то есть остеокинезис.

Упражнение восстанавливает венозный отток крови от позвоночника, органов малого таза, циркуляцию ликвора и естественный лордоз.

ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

Упражнение № 2. Выполняется сидя, ремень-тренажёр на лопатках



Исходное положение: сидя, спина в грудном отделе позвоночника и ЛОПатОК выгнута, ременный тренажёр накладывается на область лопаток и плечевых суставов, руки слегка согнуты в локтях. При выполнении упражнения ременный тренажёр натягивается двумя пальцами, натяжение ремня должно быть небольшим, чтобы удержать его 1—1,5 минуты. Восстанавливается естественная кривизна грудной клетки, что увеличивает её объем. В результате проходят боли, связанные с

остеохондрозом и спондилезом грудного отдела позвоночника, лечатся

заболевания сердца и легких.

ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

Упражнение 3. Выполняется сидя, ремень-тренажёр на середине шеи



Исходное положение: сидя, ременный тренажёр накладывается на заднюю область шеи и натягивается спереди за концы, руки слегка согнуты в локтях. Ремень удерживается двумя пальцами рук с небольшим натяжением 1 1,5 минуты до исчезновения состояния комфортности. Упражнение восстанавливает шейный отдел позвоночника, проходят головные боли, лор-заболевания, улучшается работа щитовидной железы. Упражнение № 4. Выполняется сидя, ремень-тренажёр на затылке

ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА



Исходное положение: сидя, ременный тренажёр накладывается на область затылка у основания черепа, руки приподняты вверх под углом 45 градусов, слегка согнуты в локтях. Ремень удерживается двумя пальцами рук с,небольшим натяжением 1 1,5 минуты, до исчезновения состояния комфорта. В результате упражнения восстанавливается кровообращение головного мозга и глаз, пазух носа, проходят мигренозные боли, улучшается питание корней волос.

Ожидаемые адаптивные реакции организма от

применения остеокинезиса

Закономерно ожидается глубинный эффект самооздоровления от применения резонансного остеокинезиса, который проявляется при включении механизма саморегуляции так называемого «внутреннего врача», в результате создается ряд интерактивных дополнительных эффектов биологического происхождения, активизирующих мотовисцеральные процессы, через которые происходит многоуровневое оздоровительное воздействие на организм человека, то есть на работу органов дыхания, пищеварения, костно-мышечной, сердечно-сосудистой и гормональной систем.

При этом происходит самоорганизующееся естественное вхождение в резонансное колебание костного мозга, что улучшает в нем микроциркуляцию и нормализует его работу по выработке

<http://masterosteokinesis.ru> +7 (911) 090 59 69

ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

форменных элементов крови — эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов.

Стволовые клетки в резонансных условиях остеокинезиса ритмично и динамично мобилизуются из своих костных депо, выходят из костного мозга и дальше по кровеносному руслу направляются в те места, где они необходимы. Прилагаемая нагрузка при выполнении упражнения указывает терапевтическую мишень (орган, нуждающийся в оздоровлении), куда и поступают стволовые клетки.

Укреплению костей и усвоению кальция активно помогает пьезоэлектрический эффект, который проявляется на поверхности костных структур в процессе колебательной нагрузки остеокинезиса.

Кроме того, у самостоятельно занимающегося или пациента в процессе занятий возникают интерактивные адаптивные реакции, полностью контролируемые системой саморегуляции тела. Тело само начинает устранять локальные микроспазмы и нарушения в мышцах, связках, органах, костях и так далее, высвобождая механический «ресурс».

В результате такого подхода отсутствует опасность ошибки при оздоровлении или «передозировка» степени воздействия.

Оздоровительные процедуры системы «УТРО» в применении выглядят как физические упражнения и организованы в виде тренировки. При этом общее улучшение состояния организма можно ощутить сразу же после процедур, так как снижается и приходит в норму гипертонус отдельных групп мышц, на снятие напряжения которого может уходить до шестидесяти процентов энергии. Основной же эффект самооздоровления глубинно проявляется при восстановлении нарушенных процессов и включении в работу механизма саморегуляции — своего рода «внутреннего врача».

ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

Механизмы положительного влияния резонансного остеокинезиса

В основе положительного влияния вантовых упражнений система «УТРО» при самооздоровлении — как при вертеброгенной, так и при соматической патологии — лежат следующие интерактивные механизмы: — деблокирование позвоночнодвигательных сегментов с восстановлением функциональной активности позвоночника с нормализацией вегетативной иннервации органов и систем; ликвидация мышечнотонических синдромов, приводящая к увеличению экскурсии грудной клетки (при заболеваниях сердца и легочнобронхиальной системы) и нормализации внутрибрюшного давления

(при лечении заболеваний ЖКТ);

— нормализация системной микроциркуляции и периферического кровообращения (особенно эффективно при лечении тромбозов нижних конечностей), вследствие этого уменьшаются отек мягких тканей, выраженность болевого синдрома и степень вегетативно-трофических нарушений; общерелаксирующее воздействие: на фоне проводимого самооздоровления отмечается нормализация психоэмоционального состояния больного, сна, в результате — повышение работоспособности;

— общетонизирующее воздействие: использование интерактивной вантовой тракции (вытяжения) и мобилизации в сочетании с синергетическим колебательно-резонансным сокращением мышц облегчает проводить подготовку спортсменов к соревнованиям;

<http://masterosteokinesis.ru> +7 (911) 090 59 69

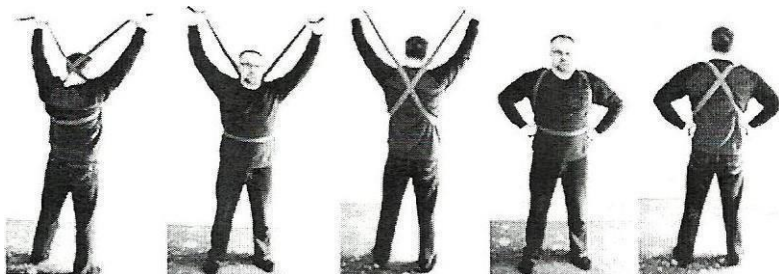
ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

— с помощью серий специальных упражнений, в том числе и вантовых, возможно укрепление сухожилия, стимулировать жизненно важные органы и связывать воедино фасции, сухожилия, кости и мышцы;

— в методике широко используются приемы спирального скручивания для укрепления сухожильно-мышечного корсета и восстановления работы суставов, что позволяет использовать также для дополнительной активации зональной (спиральной) энергетической системы, задействованной в процессе оздоровления традиционными системами (например, методом Твист терапии).

АТЛАС МИНИКОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ «УТРО»

1. Базовый комплекс упражнений «Андреевский флаг» для коррекции осанки

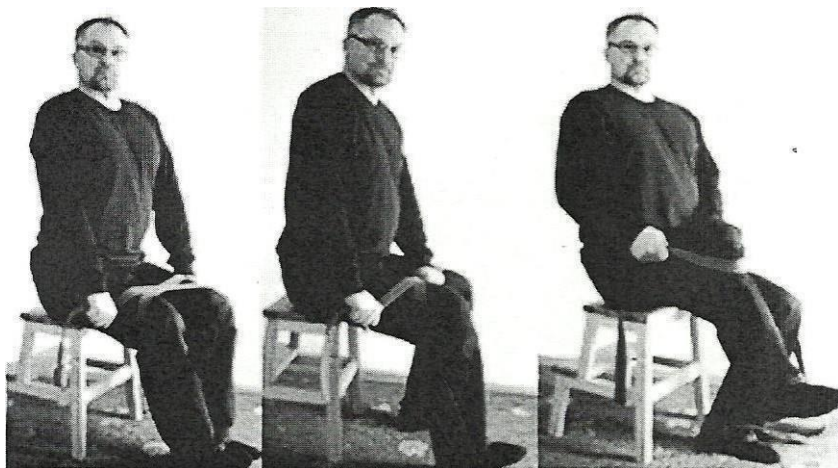


ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

2. Комплекс упражнений спортсменов для поддержания физической формы в условиях офиса

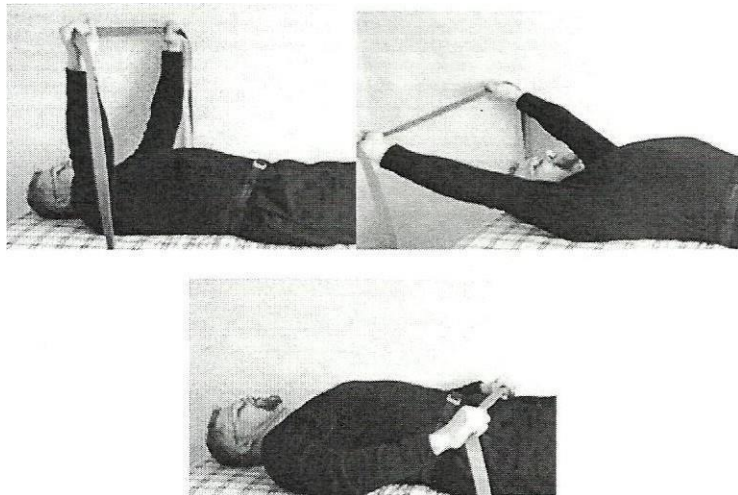


3. Комплекс упражнений для начального оздоровления опорнодвигательного аппарата стопы, колена и тазобедренного сустава



ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

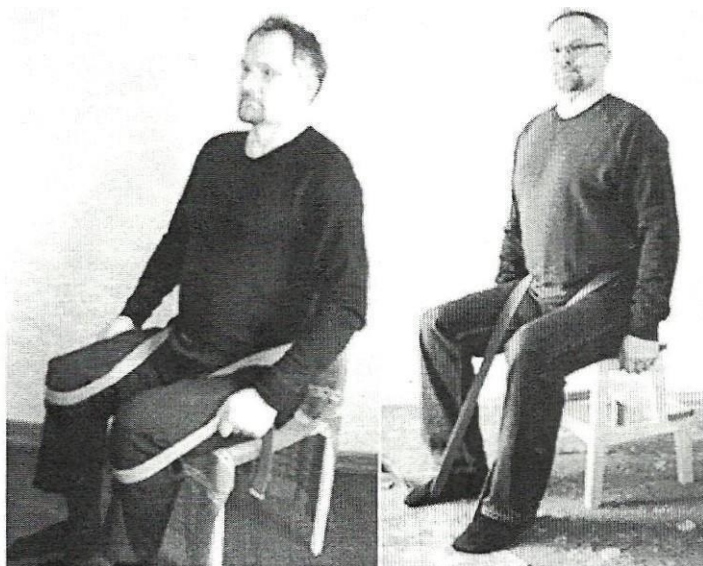
4. универсальный общеукрепляющий комплекс



<http://masterosteokinesis.ru> +7 (911) 090 59 69

ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

- а. Комплекс для восстановления положения тазовых костей



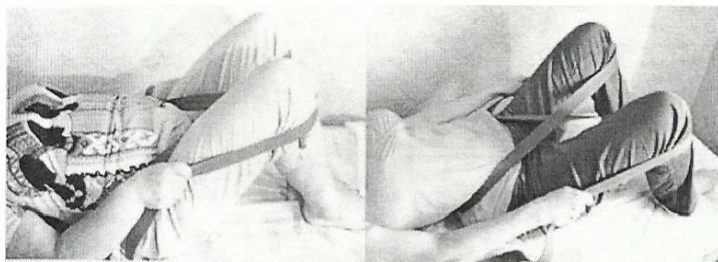
ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА



- б. Ком плекс для восстановления микроциркуляции в малом

Тазу

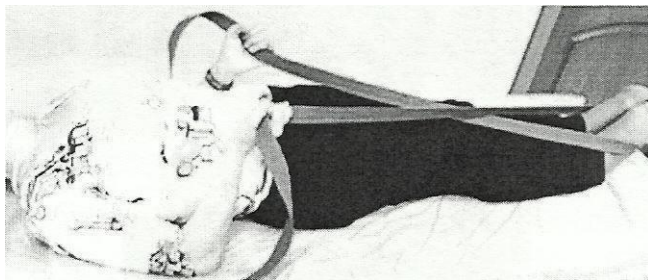
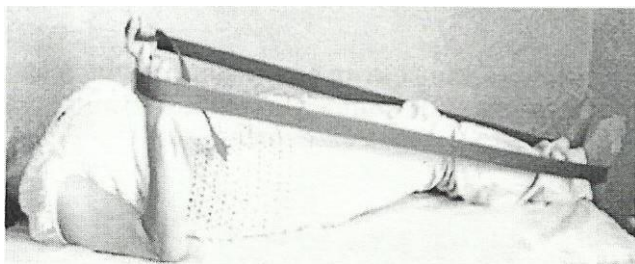
с.



ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

d.

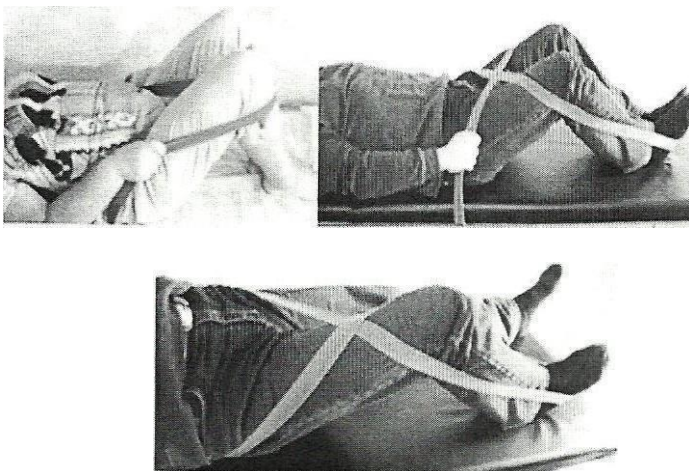
Комплекс для восстановления двигательной функции для лежачих и малоподвижных людей



ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

е.

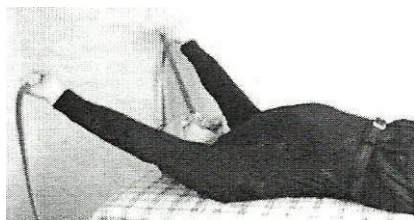
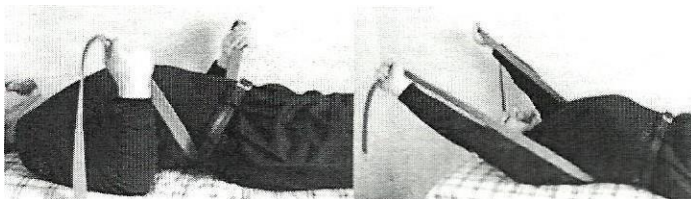
Комплекс базовый для оздоровления колен и тазобедренных суставов



ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

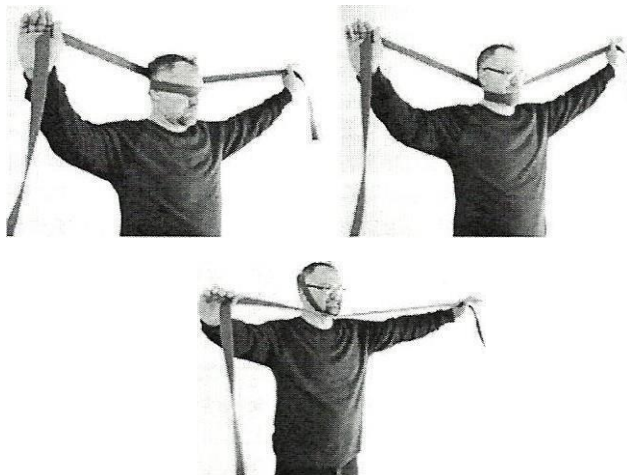
f.

Комплекс лежа для снятия болей в поясничной области



g. Комплекс для головы. Мишени: глаза, уши, челюсть

ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА



h. Комплекс для стимуляции микроциркуляции
в позвоночнике



Дополнительные профилактические упражнения

ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

h.

Дополнительные профилактические упражнения системы «УТРО» включают в себя ряд упражнений и приёмов, которые можно выполнять кратковременно или регулярно для усиления оздоровительного воздействия основных мероприятий или в качестве самостоятельных оздоровительных приёмов.

Упражнение № 1.

Посадка

«неваляшка»



Исходное положение: сидя, как если бы пришлось слегка присесть на табурет. Мышцы спины и пресса живота слегка напряжены, так, чтобы часть нагрузки приходилась на них. Обязательно прогнуть поясницу для того, чтобы восстановить поясничный лордоз. Опереться на пятки, приподнять ступни и поджать пальцы ног, сдвинуть ноги в коленях. Для наибольшего эффекта приподняться на ягодичных мышцах. В таком состоянии при наклоне в сторону возникает упругая сила, возвращающая тело в исходное вертикальное положение. Такая посадка часто является единственно возможной и безболезненной при грыжах межпозвонковых дисков.

Упражнение восстанавливает способность тазовых костей поддерживать позвоночный столб и осанку, в

результате чего возвращаются физиологические изгибы и улучшается упругость позвоночника, улучшается венозный отток и микроциркуляция крови в нижних конечностях и малом тазу, что существенно уменьшает отеки и варикозное расширение вен нижних конечностей

Упражнение .N2 2. Дыхание «гармошка»

Исходное положение: сидя. Сделать вдох, максимально приподнимая грудину и увеличивая межреберные промежутки. Опустить одно плечо или слегка наклониться в правую или левую сторону и сделать выдох как бы одним легким. Далее, после естественной паузы, сделать вдох и снова расправить грудную клетку. После естественного вдоха, начать новый цикл выдоха и вдоха, опустив другое плечо или слегка наклониться в другую сторону. Ребра растягиваются и сжимаются, как при игре на гармошке. Как правило, необходимо сделать 5-10 дыхательных циклов 3—5 раз в день. Упражнение действует на систему кровообращения, создавая эффект перекачивания крови за счет поочередного сжатия и растяжения то одной, то другой сторон тела. В результате давление снижается на 10—20 единиц и улучшается вентиляция легких.

Дополнительный бонус купируются панические атаки. Упражнения постепенно, от сеанса к сеансу открывают капиллярные,сосуды, восстанавливают питание органов, иссушенных островков клеток,

налаживают дренаж в тканях с целью выведения шлаков.

Упражнение N2 3. Попеременная ходьба



Исходное положение: стоя. Приподнять пятку одной ноги и пройтись, не опираясь на неё, от нескольких метров до километра, затем перейти на другую ногу. При ходьбе стараться не хромать. При таком способе ходьбы восстанавливаются травмированные артрозом суставы ног, изменяется длина костей, исправляется их кривизна. Благодаря включению в действие

помпы стопы восстанавливается венозный отток. Проходят поясничные боли, возникающие от постоянных ударов стопы о землю, асфальт или бетон при неправильной ходьбе на пятках.

ШКОЛА МАСТЕРОВ ОСТЕОКИНЕЗИСА

РЕКОМЕНДАЦИЯ ПО ВОДЕ

Минеральные вещества, получаемые человеком из воды, отлично усваиваются и на клеточном уровне участвуют в различных процессах. Они необходимы для нормального функционирования тканей и органов, участвуют в кроветворении и регулировании кислотно-щелочного баланса, упрочняют структуру клетки и ткани, положительно влияют на состояние нервной и сердечно-сосудистой систем, препятствуют различным негативным процессам, например, образованию повышенного давления. Чтобы самочувствие всегда было отличным, в организм должно поступать достаточно минералов.

Минералы занимают одно из важных мест в правильном питании каждого человека. Недостаток жизненно важных веществ в организме человека может привести к развитию различных заболеваний. Напротив, организм, укрепленный сбалансированным питанием, способен успешно справляться с внешними раздражителями. Для некоторых групп людей наличие минералов в организме в необходимом количестве является жизненно необходимым.

Острая потребность в полезных веществах возникает при нерегулярном и неправильном питании, после болезней и операций, при усиленных физических нагрузках, после стрессовых ситуаций, а также после родов

и в период кормления, после многодневных постов и диет и т.д. Большинство современных продуктов питания и приготовленная на технологичных предприятиях и производствах вода недостаточно обогащена щелочными минералами (кальций, магний, калий, натрий) и постоянный дефицит щелочных минералов приводит к тому , что наш организм закисляется (особенно после занятий и упражнений) а сильно кислая и сильно щелочная среды – это среды для развития болезней .

Организму нужен кислотно – щелочной баланс и организм, не получая основных щелочных минералов самостоятельно обеспечивает себе этот жизненно-важный баланс, запасая вышеуказанные минералы а при недостаточном количестве воды и даже при достаточном количестве воды, но воды с дефицитом минералов он обеспечивает себя кальцием, магнием, калием, натрием и др. важнейшими минералами из собственных костных и мышечных тканей.

Макроэлементы — такие, как кальций, магний и калий — составляют основу костных и мышечных тканей. Поэтому за их балансом нужно следить самостоятельно. С целью скорейшего оздоровления и очищения организма от шлаков, токсинов и продуктов питания, закисляющих внутренние жидкостные среды организма, при занятиях гимнастикой остеокинезис, мы рекомендуем ознакомиться с продукцией компании Международный Коралловый Клуб и пить чистую слабощелочную питьевую воду, приготовленную с добавлением природной минеральной композиции Coral Mine в которую и входят кальций , магний , калий , натрий и др. минералы



Купить минералы **CORAL MINE** для обогащения
обычной , водопроводной и бутилированной питьевой воды
узнать о продукции <http://mastercoral.com> Ваш

мастер Александр Иванович Савчук № члена клуба **6066580**

сайт независимых аттребиторов кораллового клуба

ШКОЛА МАСТЕРОВ

НЕВСКАЯ РАДУГА

<http://masterosteokinesis.ru>

Справки по тел+7 (911) 090 59 69