



Звучание походки

Осьминина Наталия

автор уникальных методик
по омоложению лица и тела



Методика
оздоровления
спины
и обретения
красивой
осанки



Звучание походки

Осьминина Наталия

автор уникальных методик
по омоложению лица и тела



Методика
оздоровления
спины
и обретения
красивой
осанки



Дорогой Читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский



УДК 613.495
ББК 51.201.1
079

НАТАЛИЯ ОСЬМИНИНА
Звучание походки
Методика оздоровления спины и обретения красивой осанки

Внутреннее оформление и дизайн обложки *Ирины Новиковой*
Иллюстрации на стр. 85 и стр. 362 *Ирины Орловой*

Осьминина Н.

Звучание походки. Методика оздоровления спины и обретения красивой осанки. СПб.: ИГ «Весь», 2022. — 384 с.: ил.
ISBN 978-5-9573-3882-6

Красивая осанка и легкая походка преобразуют любого человека, и наоборот, какими бы прекрасными внешними данными человек не обладал, если он сутулится и тяжело ходит, то добавляет себе лишние годы и теряет свою привлекательность.

Наталья Осьминина — автор бестселлеров по омоложению лица и тела — в своей новой работе уделяет особое внимание теории и практике правильной осанки и походки.

Из книги вы узнаете, что эталонная осанка — это основа гармоничной походки и показатель внутреннего здоровья, а не только внешней красоты. И что согласно биомеханике, все движения нашего тела, в частности походка, связаны с осанкой, а она в свою очередь — с дыханием и обновлением клеток.

Поэтому, чтобы обрести красивую осанку и притягивающую взгляды походку, необходим комплексный подход, и начать следует с дыхания. Благодаря подробной авторской методике и большому количеству поясняющих иллюстраций, вы легко разберетесь в теме. Практические упражнения, направленные на оздоровление организма, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, растяжку, обретение гибкого тела и стоп подойдут как новичкам, так и продолжающим.

Тематика: Медицинская литература / Популярная и нетрадиционная медицина / Долголетие и омоложение

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

ISBN 978-5-9573-3882-6

© ОАО Издательская группа «Весь», 2022

Содержание

Теория

[Гармония походки](#)
[«Ракета»](#)
[Полет сознания](#)
[Камертон нашего тела](#)
[Электромагнитная матрица тела](#)
[Наше рождение](#)
[Походка — это движение](#)
[Стопы](#)
[Эталонное тело](#)
[Долгожданный день](#)
[Гормоны](#)
[Резонанс Шумана](#)
[Резонаторы](#)
[Ультразвук](#)
[Акустическая волна](#)
[Кадуцей Евы](#)
[Поперечное направление тела](#)
[Женские спирали](#)
[Адам и Ева](#)
[Песня нашего тела](#)
[Тень Змея](#)
[Мозговой песок](#)
[Биомагнетит](#)
[Голограммы](#)
[Танец на свету](#)

Методика

- [1. Двухсторонняя коррекция «костюмчика»](#)
- [2. Двухсторонняя коррекция, лежа на боку](#)
- [3. Растяжение верхней половины тела, лежа на животе](#)
- [4. Растяжение центров левитации](#)
- [5. Постуральная коррекция](#)
- [6. Формирование зоны левитации на турнике](#)
- [7. Тренировка движений плеч на вдохе у стены](#)
- [8. Массаж живота](#)
- [9. Мяч у стены](#)
- [10. Погружение в мяч](#)
- [11. Растяжение поясницы на мяче](#)
- [12. Проработка трапеций](#)
- [13. Перекат на мяче](#)
- [14. Снятие спазма с белой линии живота](#)
- [15. Коррекция ПКЛ](#)
- [16. «Стрекоза»](#)
- [17. «Кролик»](#)

- [18. «Вектор»](#)
 - [19. «Кошка-собачка»](#)
 - [20. «Зародыш»](#)
 - [21. «Пресс-папье»](#)
 - [22. Лимфодренажные прыжки](#)
 - [23. Прием для восстановления электрического потенциала пятки](#)
 - [24. Прыжки на пятках «Зайчик»](#)
 - [25. Отработка диагонали стоп](#)
 - [26. Перекат стопы на мяче](#)
 - [27. Гимнастика для стоп](#)
 - [28. Супинация и пронация](#)
 - [29. «АнтиЧаплин»](#)
 - [30. Ось мира](#)
 - [31. «Парус»](#)
 - [32. «Рыбки»](#)
 - [33. «Волна»](#)
 - [34. Походка](#)
- [Эпилог](#)
- [Отзывы](#)

Эффект



Введение

Женщина хочет выглядеть красивой и соблазнительной. Мужчина — сильным и решительным. Но однажды, увидев свою походку в движении, вы приходите в ужас: где красота и грациозность, сила и решительность? Оказывается, со стороны мы выглядим совсем иначе, чем нам кажется.

Я надеюсь, прочитав эту книгу, вы поймете, что гармония походки — это залог вашего здоровья, а не только красоты. Все, что касается биомеханики движений, напрямую относится к молодости и здоровью, по сути — к вашей судьбе. Потому что наша осанка связана с дыханием, которое мы наследуем еще в материнской утробе и позже отрабатываем по жизни своими болезнями в виде «кармы».

При этом ракурс, с которого написана эта книга, окажется для вас совершенно неожиданным. Прочитав ее, вы станете обладателями информации, которую до вас не знал ни один специалист независимо от своих научных званий. Она откроет вам новый мир, в котором физиология восходит к физике. Электромагнитные поля, несправедливо считающиеся областью интересов только физиков, как выясняется, имеют самое непосредственное отношение к нашей осанке, здоровью и молодости: тело человека является волной, корректность которой и обеспечивает ему плавность

походки, точно так же, как от непрерывности электрической цепи зависит красота свечения гирлянд.

А ведь мы и есть свет и звук, которые также описываются синусоидальной волной. Наше тело выстроено по законам физики, и все его деформации вызваны действием на человека электромагнитных и гравитационных полей. Поняв и приняв это, вы откроете для себя новый мир.

Теорія





Гармония походки

По улице стремительно шла девушка. Ее волосы развевались на ветру, сливаясь с ним в единое дуновение. Оглядываясь, прохожие замороженно смотрели на эту игру ветра. Девушка волной плыла в пространстве, уносимая весенними потоками.

Ее тело, подчиняясь ласковому ветру, скользило, как прекрасная яхточка, напоминая нам о том, что все мы частички солнечного ветра.



В лучах солнца ее фигура казалась самым совершенством. И всем этим волшебством девушка была обязана не красоте лица, а плавности движений — своей походке. Ее тело притягивало к себе взгляды прохожих,

потому что было выражением гармонии, душевного и физического здоровья.

Нас восхищает плавность походки, потому что в первую очередь мы реагируем на свет, излучаемый человеком при движении. Мы наслаждаемся его музыкой.

Ведь свет тоже, как дискотечные шары, играет разными длинами волн, как скрипач на скрипке. И наше тело, представляя собой волну, излучает свет и звук. Оно «напеваает» мелодию, особенно явственно звучащую во время его движения. По большому счету нет никакой разницы в передаче звука или света. Вспомнить хотя бы «поющие фонтаны», зовущие к танцу радугой своих красок и игрой звуков. Свет и звук — это лишь длины волн. И чем гармоничнее тело, тем одухотвореннее исполняемая им оратория.

Но мы мало задумываемся об этом. В лучшем случае, понимая, раз примерный возраст человека можно определить не только вблизи, разглядывая его лицо, но и издалека, значит, оценку мы производим по биомеханике движений тела.

Их изящество и соразмерность определяются сохранностью суставов и дисков позвоночника, состоянием хрящей и синовиальной жидкости, смачивающей суставы и препятствующей их истиранию. Плавной, как волна, механика движений выглядит в том случае, если в опорно-двигательном аппарате нет блоков.

Посмотрите, как движутся африканские или восточные женщины! Грация их походок позволяет переносить на голове большие объемы грузов, при этом идти ровно, свободно покачивая бедрами. Их тела тянутся в вертикали и одновременно переливаются волной, словно паря в невесомости (рис. 1).



Рис. 1. Походка восточных женщин

Эти движения обеспечиваются волной восьми изгибов тела: четырех отделов позвоночника (шейного, грудного, поясничного и крестцово-копчикового) и четырех изгибов самого тела (рис. 2).



Рис. 2. Четыре изгиба позвоночника (слева) и восемь изгибов тела (справа)

Первичные изгибы, созданные формой костей (изгибы черепа, грудной и крестцово-копчиковый, изгиб пятки), закладываются еще на стадии зародышевого развития. Вторичные изгибы, которые поддерживаются мышцами — шейный изгиб и поясничный, изгиб коленей и свод стопы, — формируются на последних стадиях развития плода и развиваются в процессе дальнейшей жизни.

Можно утверждать, что все тело человека — это часть волновой матрицы пространства. Из ее «спиралей» состоит не только само тело, но и каждый его фрагмент (рис. 3).



Рис. 3. «Спирали»,
проходящие по всему
телу

Той же синусоидальной волной описывается и физиологический ток, запускающий работу ЦНС (центральной нервной системы). Мы устроены по принципу электрической связи: наш мозг, обладая биоэлектрической активностью, подает и получает электрические сигналы по позвоночнику и нервным волокнам от каждой мышцы и от каждого органа. Ту же синусоидальную форму имеют и спирали ДНК (рис. 4).



Рис. 4.
Спираль ДНК

Мы не только состоим из них, но и внешне наше тело отражает спирали ДНК, которые пересекают отделы позвоночника, меняя в этих точках свои изгибы: с кифоза на лордоз и обратно (рис. 5).

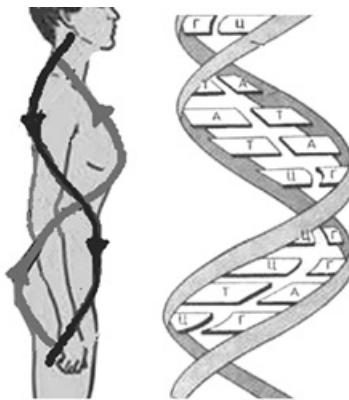


Рис. 5. *Фрактальность волны
тела спирали ДНК*

В точке пересечения встречаются два разных направления спиралей (рис. 6).

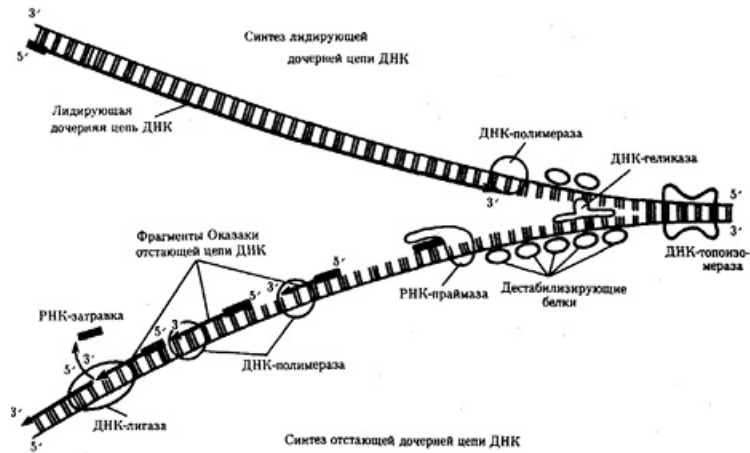


Рис. 6. Две спирали ДНК

Это происходит в нашем теле точь-в-точь как в реальных спиральях ДНК, каждая из которых движется в противоположном направлении: синтез первой (лидирующей нити) идет непрерывно, а синтез второй (запаздывающей) осуществляется короткими фрагментами, которые потом «сшиваются».

Две спирали ДНК тела — это его передняя и задняя поверхности. Задняя спираль идет по позвоночнику фрагментарно, дробясь позвонками, а передняя — непрерывно.

С точки зрения **поверхностных** фасций (пленок, в которые обернуты мышцы, кости и все органы) тела переднюю и заднюю поверхности можно представить лентой транспортера (рис. 7), опоясывающего промежность и голову.



Рис. 7. *Транспортер тела*

Этот фасциальный «костюмчик», в который одето наше тело, перекидываясь через заднюю поверхность на переднюю, все время стремится скрутить нас в зародыш, то есть вернуть в точку отсчета. Именно в такой позе мы лежали в утробе матери, имея лишь так называемый первичный изгиб позвоночника (рис. 8).

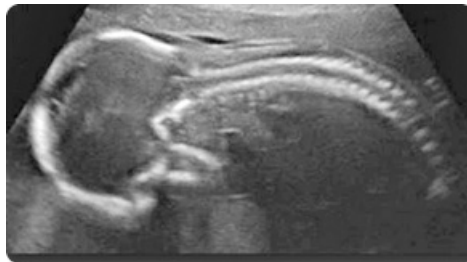


Рис. 8. *Зародыш в утробе матери*

«Лидирующая» спираль, идущая по передней поверхности тела, неумолимо сворачивает нас в «зародыш»: с возрастом мы начинаем сутулиться, то есть, пройдя свой путь, снова возвращаемся к началу — так сказать, «впадаем в детство», скручиваясь в колечко (рис. 9).



Рис. 9. *Старушка*

Чтобы «не впасть в старость» раньше времени, мы должны **сами** прилагать усилия, чтобы передняя поверхность тела стремилась вверх, а задняя — опускалась вниз, то есть не ждать милости от природы, а целенаправленно работать. И основополагающим фактором в этой работе становится восстановление правильного дыхания. Ведь от геометрии нашего дыхания и зависит наша фигура. Она наследуется в утробе матери, отпечатывая на теле плода свой кармический узор (эта информация наиболее подробно изложена в моей книге «*Тайны геометрии дыхания*»).

Дыхание происходит в такт краниосакральному ритму (рис. 10), соединяющему в единое движение микровибрацию всех костей, мышц и сосудов.



Рис. 10. Краниосакральный ритм

Этот ритм включает в себя движение позвоночника от затылка до крестца. Они связаны друг с другом за счет того, что при выходе из большого затылочного отверстия твердая мозговая оболочка становится оболочкой спинного мозга (рис. 8). Здесь она прикрепляется к первому шейному позвонку, крестцу и копчику. Так связываются между собой мозг и тазовая область.

Кроме поверхностных фасций у нас есть и более **глубокие**, идущие внутри тела. И уже они формируют спираль ДНК, отделяя в своем пересечении отделы позвоночника друг от друга.

Движение этих внутренних фасций (рис. 5), копирующих образ спиралей ДНК (рис. 4), следует направлениям вдоха и выдоха (рис. 11).



Рис. 11.
Фасциальное направление
вдоха и выдоха

В идеале лента, проходящая по лопаткам и животу, должна стремиться вниз, а ее вторая половина, поднимающая грудь и ягодицы, — тянуться вверх. «Лопаточная спираль», переходя на живот, препятствует ему в попытках заползти на грудь и зажать область грудобрюшной диафрагмы. В случае такого эталонного движения мы будем застрахованы от роста холки, а грудь, наоборот, начнет приподниматься вверх, как и ягодицы.

Спирали ДНК, встречающиеся внутри тела, не пересекаются, а расходятся, сближаясь.

Как красиво и образно выразился главный герой И. Костолевского в фильме *«Безымянная звезда»*: «Ни одна звезда никогда не отклоняется от своего пути». Спирали не могут пересечься потому, что в месте их сближения находится время.

Представить это легко с помощью песочных часов, которые являются образом фрагмента спирали ДНК (рис. 12).

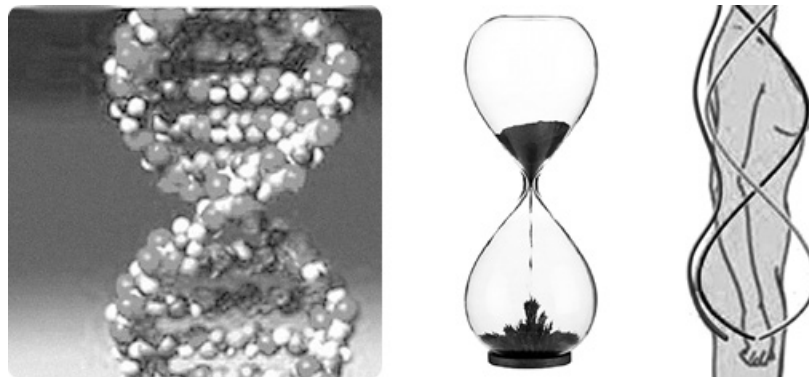


Рис. 12. Фрактальность спирали ДНК и песочных часов фигуре человека

Если перекрыть отверстие, соединяющее два сосуда, часы функционировать не будут. Если отверстие будет слишком большим, песок из верхнего сосуда очень быстро перетечет в нижний, и цикл остановится. Если отверстие будет излишне узким, то обмен веществ замедлится, и уже вполне реальный «песок» будет приводить к отложениям «солей» в мышцах и сосудах организма, кальцинируя их. Главное — баланс и гармония.

В сравнении с другими млекопитающими позвоночник человека уникален, потому что мы единственные прямоходящие животные (от которых, согласно утверждениям медиков, человек абсолютно ничем по физиологии не отличается). Конечно, есть некоторые животные, которые тоже пытаются ходить на двух ногах. Но никто из них не «нанизан» телом на гравитационный коридор, соединяющий нас с Землей и Небом через промежность и большой родничок (рис. 13). Вокруг этого канала и обвиваются спирали ДНК нашего тела, описывающие переходы одного отдела позвоночника в другой.



Рис. 13.

Гравитационный коридор

Наше тело является реальным аналогом ствола дерева. Ведь, несмотря на то, что мы являемся животными, мы дышим, как деревья. Из-за того что деревья тоже растут вверх, поднимаясь в гравитационных потоках, у нас такая же геометрия дыхания (рис. 14).



Рис. 14. *Человек и дерево*

Дыхательные потоки, следуя за магнитной энергией, накручиваются вокруг нашего гравитационного коридора, как потоки жидкостей, идущие по стволу

дерева, — вспомните круги на срезе ствола дерева, по которым определяется его возраст (рис. 15). Вот так и растет дерево, а значит, и дышит.



Рис. 15. Срез дерева

Еще Гёте подчеркивал тенденцию природы к спиральности, называя спираль «кривой жизни»: винтообразное и спиралевидное расположение листьев на ветках деревьев, спиральное расположение семян в подсолнечнике, в шишках сосны, ананасах, кактусах и т. д. Все это описывается спиралью или числами Фибоначчи.

Энергетические потоки спирально закручивают и саму древесину дерева, и идущие по стволу жидкостные потоки. Это свойство проявляется даже тогда, когда срубленное дерево стало стройматериалом. Факт, известный всем деревообработчикам: брус специально продается сырым, чтобы его можно было быстро собрать в каркас во избежание его скручивания «пропеллером» при усушке. Именно поэтому так сложна технология подготовки древесины, связанная с выдерживанием температурного режима и поддержанием влажности. Спиральное дыхание дерева поднимается вдоль ствола точь-в-точь как крутится девушка вокруг шеста (рис. 16).



Рис. 16. Танец вокруг шеста

И значит, наше тело все время совершает свой танец. Два партнера — мужская и женская энергии — танцуют под музыку пространства: мужчина кружит женщину в космическом вальсе. Ведь наш опорно-двигательный аппарат способен работать только за счет движения спирали тела.

Мы растянуты между Землей и Небом, работая проводниками энергии точь-в-точь как проводник в электрическом поле, вокруг которого спирально поднимается магнитное поле. Происходит самая обычная работа электромагнитного поля вокруг электрического проводника, которым становимся мы сами (рис. 17).

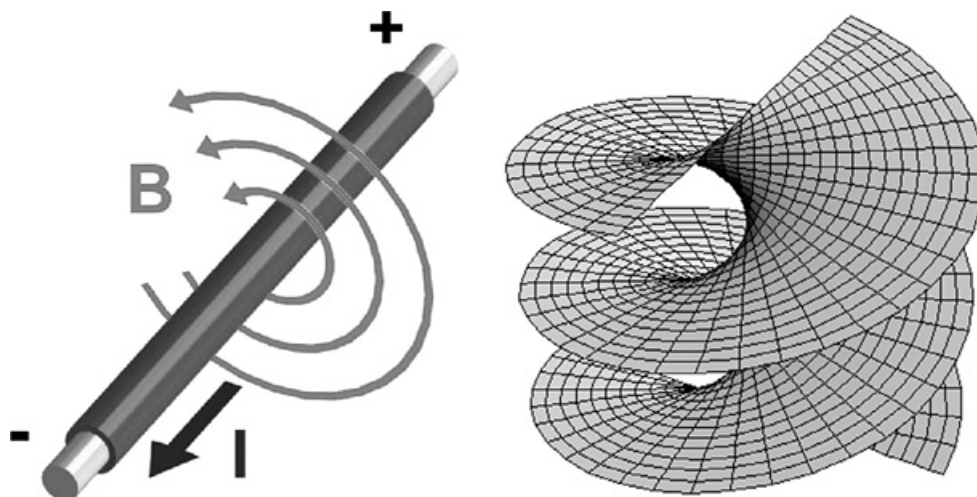


Рис. 17. Электромагнитное поле

Оптические потоки тела, идущие вдоль гравитационного коридора, являются мужской энергией, а магнитные потоки вокруг него — танцем женской энергии вокруг мужского постоянства (рис. 16). В итоге наши органы выкладываются на «магнитные тарелочки», которыми становятся диафрагмы тела. Конечно, чисто в физическом плане органы держатся на связках. Но не будь магнитного поля, те растянулись бы гораздо раньше.

Диафрагмой с точки зрения остеопатии является любая горизонтальная плоскость нашего тела (поперечный срез). Эти диафрагмы подобны срезам ствола дерева (рис. 15). Основными же диафрагмами тела являются места перехода изгибов позвоночника (рис. 18).



Рис. 18. Срезы основных диафрагм тела

Кроме диафрагмы торакального выхода (места перехода шейного отдела позвоночника в грудной), в идеале имеющей наклон в 23 градуса (от седьмого шейного позвонка на яремную впадину), все остальные диафрагмы — тазовая и грудная — должны идти строго горизонтально. Это и есть сечения магнитных потоков, накручивающихся вокруг оптического канала, проходящего внутри тела (рис. 19).

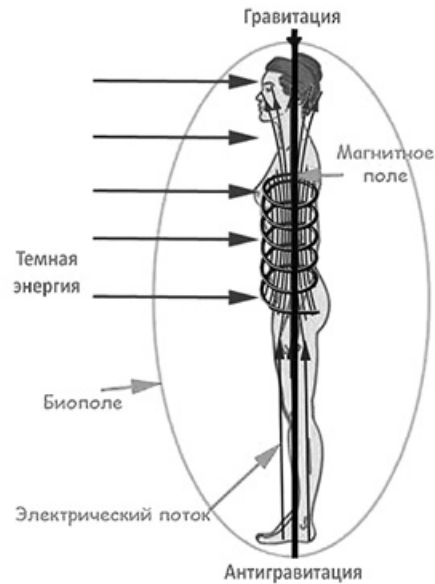


Рис. 19. Поля в организме человека:
магнитные волны оборачиваются
вокруг оптического коридора

Эти магнитные «блюдечки» помогают связкам поддерживать наши органы. Поэтому от правильного наклона срезов основных диафрагм, мест перехода одного отдела позвоночника в другой (рис. 18), и зависит наша осанка. Диафрагмы нанизаны на оптический коридор нашего тела точно так же, как спирали ДНК на коридор, который является акустическим (рис. 20).

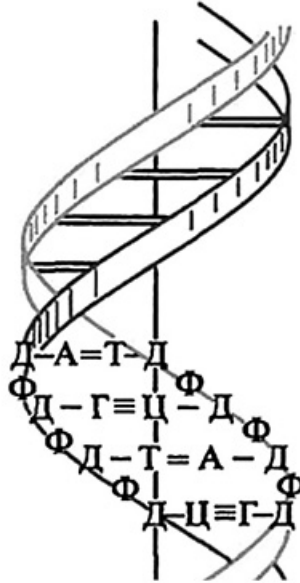


Рис. 20. Акустический канал спирали ДНК

Именно поэтому спирали ДНК реагируют на звук речи. Область на «главном канале», в которой находится активный центр фермента, биологи называют «пастью», поскольку она открывается, когда в местах соединения нуклеотидов происходит образование новых связей при синтезе РНК.

«Пасть» спиралей ДНК нашего тела на стыке грудного и поясничного отделов открывается точно так же: разламывается, как краюха хлеба, — во время прохождения краниосакрального ритма тело изгибается волной, приоткрывая «рот» ЖКТ (рис. 21).