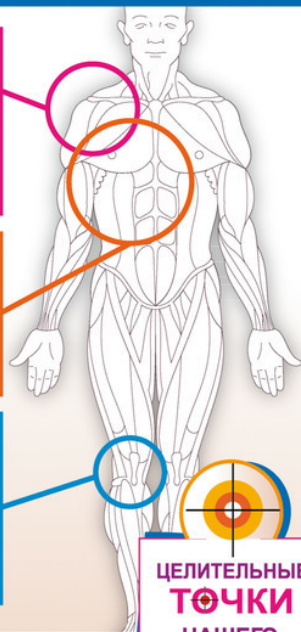


ОСТЕОПАТИЯ

Татьяна Коган

УНИКАЛЬНЫЙ МАССАЖ
для связок, костей и мышц



ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ
ТОЧКИ
НАШЕГО
ТЕЛА

Татьяна Коган
Остеопатия. Уникальный
массаж для связок,
костей и мышц
Серия «Целительные
точки нашего тела»

Издательский текст
<https://litres.ru/18826407>

Остеопатия. Уникальный массаж для связок, костей и мышц;
Издательство АСТ; М.; 2016
ISBN 978-5-17-094886-4

Аннотация

<p>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.</p> <p>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.</p>

Содержание

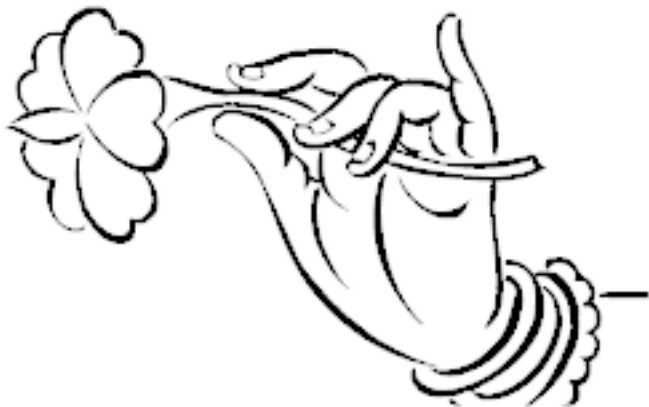
Введение	6
Глава 1	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Татьяна Коган
Остеопатия. Уникальный
массаж для связок,
костей и мышц

© Коган, Т., 2013

© ООО «Издательство АСТ», 2016

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, пытаясь 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 ча-

стей 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 при-

чинами 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 направления 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 за-

дания 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 остеопатия: искусство или наука

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.