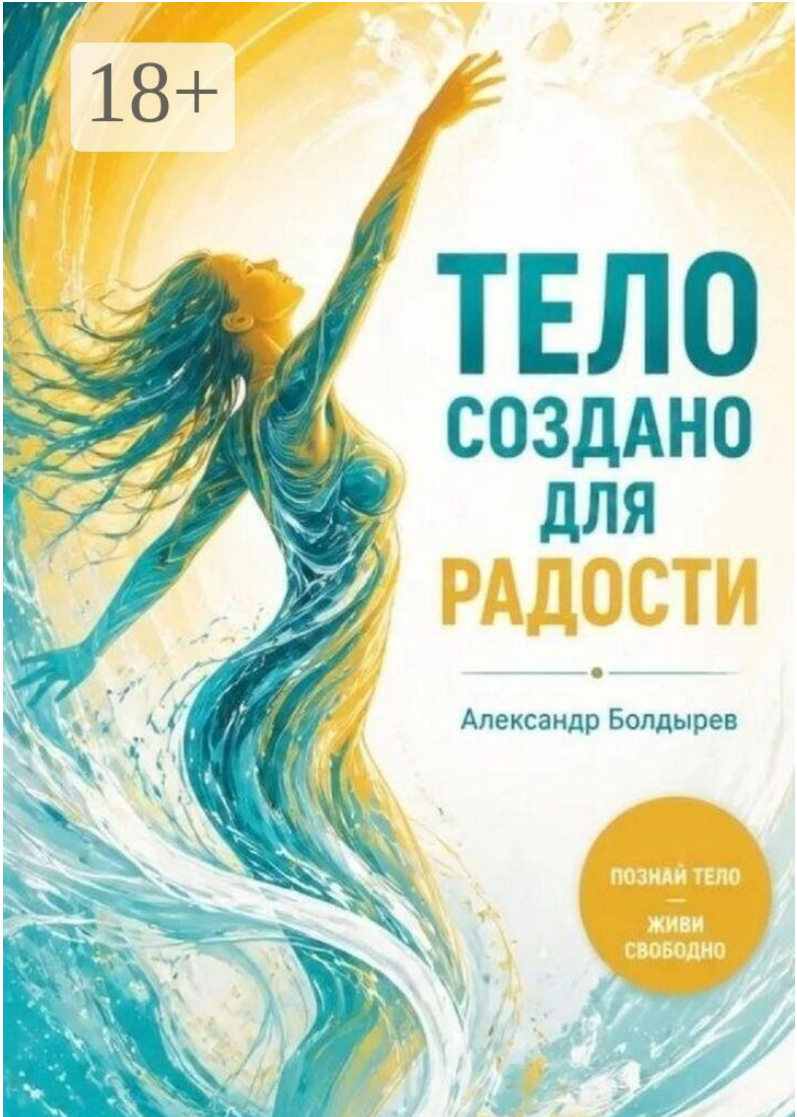
18+
ТЕЛО
СОЗДАНО
ДЛЯ
РАДОСТИ
Александр Болдырев
ПОЗНАЙ ТЕЛО
—
ЖИВИ
СВОБОДНО

Александр Болдырев
Тело создано для радости

https://litres.ru/74958468
ISBN 9785007166782

Аннотация

Тут все не по шаблону. Эта книга о том, как сквозь тело слышно психику, эмоции и жизненную энергию.

Почему «просто болит» — это не «просто»? Почему наше тело хранит обиды крепче, чем память? И как научиться слышать его без боли?

Александр Болдырев делится многолетним опытом работы с телом, психикой и энергиями. Как через прямой контакт и доверие уходят зажимы, растворяются травмы и возвращается чувственность.

Вы найдете не только глубокие размышления, но и практики, которые можно применить.

Содержание

От автора 6
Часть I. Обо мне и о том, как работаю 9
Глава 1. Кто я 9
Глава 2. Всё о сеансах 12
Глава 3. Моё состояние на сеансе 14
Глава 4. «Я вижу тебя». Как снять защиту после боли 15
Глава 5. «Мужское служит женскому» 16
Глава 6. «Стою рядом и показываю, как можно» 17
Часть II. Тело, в котором вы живёте 18
Глава 7. Вегетативная нервная система и гинекологическое здоровье 18
Глава 8. Симпатическая, парасимпатическая нервные системы и блуждающий нерв 20
Глава 9. Дыхание и его влияние на тело и психику 22
Глава 10. Диафрагмы 24
Глава 11. Кишечник — второй мозг 25
Глава 12. Копчик 27
Глава 13. Крестец и крестцово-подвздошное сочленение 28
Глава 14. Подвздошно-поясничная мышца — 30

«мышца страха»
Глава 15. Псоас 32
Глава 16. Поперечная мышца живота 34
Глава 17. «Сидячая косточка». Двуглавая мышца бедра 35
Глава 18. Седьмой шейный позвонок 36
Глава 19. Позвонок Т5 37
Глава 20. Боль в плече: диски С5—С6 38
Конец ознакомительного фрагмента. 39

Тело создано для радости

Александр Болдырев

© Александр Болдырев, 2026

ISBN 978-5-0071-6678-2
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Вижу вас. Открыт и безусловно принимаю, как человека.

Эта книга не о методе. Метод — это инструмент.

Книга обо мне, о том, как я работаю, и о том, что вижу в теле, психике и энергии человека. О связях, которые на первый взгляд неочевидны, и о том, почему иногда «просто болит» — это не «просто». И о главном: почему тело создано для радости, а не только для того, чтобы носить вашу умную голову и всякие блоки.

Я не буду вас убеждать, уговаривать и обещать «вылечить всё». Просто расскажу, как вижу, как работаю и что даю. А вы почувствуете — откликается или нет.

Это не для всех. И это нормально.

Книга выросла из заметок и методических набросков — это обезличенный опыт работы с людьми. Много тем перекликаются, т.к. разные симптомы являются следствием одних нарушений. Вы заметите существенный перекос в сторону женщин. Всё просто, в моей практике женщин значительно больше.

По всей книге проходит линия разделения мужской и женской природы. Для современного общества с его размытием гендерных ролей и нейроразнообразием такой подход может казаться ригидным.

На самом деле природа остаётся неизменной, меняются

лишь её проявления, подстраиваясь и адаптируясь под изменения общества.

Тут всё не по шаблону — если вы обратили внимание на это, вероятно, вас не устраивают стандартные подходы. В этой книге я хочу сосредоточиться не на самих техниках работы, а на состоянии терапевта во время сеансов и на природе человека, как физической, так и эмоциональной.

Прихожу к выводу, что любые симптомы и искажения восприятия и поведения являются единственно верными и оптимальными действиями тела и психики в текущем состоянии человека. Ненасильственная помощь, основанная на природе его развития и состояния, может запустить процессы самоисцеления и глобальных изменений.

В своём изучении природы развития и состояния я позволяю себе смотреть на человека таким, какой он есть, без оценок и допущений, принятых в обществе, а также без норм и постулатов профессиональных сообществ.

Всё, что ниже — это описание наблюдений из практики, а не медицинские или какие-либо ещё рекомендации.

В книге отсутствуют отзывы и впечатления людей после сеансов, а также их изменения, так как воспоминания о прошлом могут быть травмирующими. Я понимаю, что отзывы могли бы оживить, дать больше понимания к описанию, но, тем не менее, их здесь нет.

Хочу обратить ваше внимание на необходимость осмотрительного применения всего, о чём написано в этой книге,

с учётом вашей чувствительности, состояния, физического и психического здоровья.

Следуя приведённым советам и рекомендациям, вы делаете это исключительно на свой страх и риск. Я не могу нести ответственность за результаты и последствия выполнения вами того, о чём написал.

Контактная интегративная телесная терапия — это что-то вроде телесно-ориентированной психотерапии, массажа и остеопатии, но с изменениями и дополнениями. Она объединяет в себе основы этих направлений и более древних методов, а работает по принципу создания условий, наблюдения, следования, сопровождения и предложения.

В книге я буду свободно переходить от языка анатомии и психологии к языку энергий, потому что на кушетке эти языки давно перестали быть разными.

Сейчас это звучит как набор слов, но дальше я объясню подробнее, насколько смогу, учитывая свои навыки общения, письма и того, что сама книга представляет собой по сути набор постов. А они, в свою очередь, обезличенный объединенный массив практики.

Итак, приятного чтения, разных впечатлений, новых ракурсов и бережнее к себе.

Часть I. Обо мне и о том, как работаю

Глава 1. Кто я

Меня зовут Александр. Я целитель, интегративный телесный терапевт. Работаю в прямом контакте рук с телом: через тело, психику и энергии. Не массаж и не психотерапия в чистом виде, а авторский интегративный метод, в котором следую за процессами тела и психики в каждом моменте.

Первое образование среднее техническое. Второе высшее юридическое, профессиональный медиатор. Дополнительное — психолог с присвоением кода «С» 6-го уровня квалификации, диплом по теме «Консультирование при реакциях страха и фобиях». Позднее — телесно-ориентированная психотерапия. Это дипломы гособразца.

Дальше — адаптивный массаж, стоунтерапия, биодинамическая фасциальная модуляция, курсы и тренинги по работе с психосоматикой, страхом смерти, отдельным техникам гештальт-терапии, специфике работы с психологической травмой, направлениям современных моделей психосоматической терапии, техникам кризисного консультирования. Это сертификаты негосударственного образца.

Самостоятельно изучил многие древние и современные методы работы с телом, психикой и энергетикой: направления телесной терапии и остеопатии, восточной и славянской медицины, полевой терапии, травматизации и переплетений с позиции личностной идентичности и человеческих систем. Работаю в феноменологическом подходе.

Опыт непрерывной работы без сочетания с другими видами деятельности более 10 лет.

И это всё ещё не обо мне. Легко писать о том, что уже получило своё место в структуре знаний и признано. За этим стоят эгрегоры, на которые можно опираться и за которые можно прятаться в случае чего.

Сложнее и гораздо интереснее вне эгрегоров и это уже обо мне.

Себя, как специалиста, вижу через свои знания и навыки, людей, которые мне доверились, а вы начинаете видеть себя через меня с непривычного ракурса, такого, который зачастую ещё не вписывается в признанное обществом, но глубоко откликается в личном.

Метафорически работу моим методом можно представить так: если взять за руку ребёнка, который только учится ходить, то сначала он остановится, а потом начнёт исследовать пространство, не отпуская вашей руки. Позже он уже будет ходить сам, останавливаться, падать и вставать, и снова идти. Это будет уже его личный опыт. Первые по важности шаги в неизведанное с чувством безопасности, то есть

держась за руку, происходят на сеансах, независимо от возраста. Я сопровождаю клиента на первых шагах. Его тело восстанавливается, исчезают эмоциональные блоки, меняется энергетика. Я «отпускаю руку», и изменения продолжаются уже без моего участия.

Такая работа позволяет увидеть здоровье и жизнь в новом свете, помогает запустить механизмы самовосстановления, а не компенсаций.

Глава 2. Всё о сеансах

Сеанс проходит в доверительной и безопасной обстановке.

С телом, в основном, использую глубоко переработанные техники из многих направлений остеопатии, биодинамики, некоторых направлений телесной терапии и свои наработки. Воздействие с прикосновениями «воздух», «вода», «земля» и «металл».

С чакрами — контактный метод работы с энергиями: воздействие на энергетические системы физического тела, восстановление которых приводит к изменению управляющих телом энергетических структур.

Работу с эмоциональным состоянием провожу в поле — информационной субстанции ощущений. Поле пронизывает всё и постоянно в движении.

Если у вас где-то есть блок, связанный с травмами или переплетениями, он вызывает на сознательном или подсознательном уровнях непринятие, блокировку движения. Ваши чувства, выходящие из ощущений, это отражают и хорошо проявляют через тело. Эти блоки развеиваю, давая движение застывшей энергии ощущений и чувств.

Учитываю природу пола и возраста.

Всё, что для вас делаю, и всё, что вы при этом ощущаете и чувствуете, решает вопросы со структурными и функцио-

нальными проблемами тела, психоэмоциональными проблемами, проблемами на тонких уровнях, а также во взаимосвязях.

Глава 3. Моё состояние на сеансе

Моё состояние на сеансе — прозрачность и принятие.

Без своей эмоциональной оценки вашего состояния, без ожиданий результата. Я следую за процессами в теле и психике в каждом моменте, а не за своим представлением о том, как «должно» быть.

Поэтому вы можете быть собой. Все ваши ощущения, чувства и отклики такие, какими должны быть, они всегда максимально соответствуют вашему состоянию и ситуации, значит, они вправе проявиться.

Всё конфиденциально. Я так работаю.

Глава 4. «Я вижу тебя». Как снять защиту после боли

Есть один стойкий эффект, который проявляется у женщин, переживших обиду на мужчин или столкнувшихся с агрессией. Это ощущение тончайшей, но крепкой плёнки, которая покрывает тело. Под ней бьётся жизнь, но она словно заперта.

Мощнее всего эта броня покрывает область таза. Ведь это зона, которая первой реагирует на мужчину, либо закрываясь от боли, либо открываясь навстречу.

Периодически встречаю такой феномен на протяжении уже более 10 лет практики. Понимаю, что в самом начале ваше тело может защищаться или не знать, как себя вести. Это нормально. Моя цель показать вам, что можно отогреться, проявиться и довериться.

Это работа через тело. Через него вы «говорите» мне всё, что накопилось: вашу боль, ваши чувства и ваше желание быть понятой. Ваша раненная часть отталкивает, а здоровая тянется и ждёт понимания и принятия.

Мы будем растворять глубокие блоки. Да, это требует времени и доверия, жизнь не изменится за один час, но тело под руками откликается. И когда плёнка спадёт, вы почувствуете свободу.

Глава 5. «Мужское служит женскому»

Мою работу на сеансах с женщинами можно описать частью фразы Б. Хеллингера «мужское служит женскому».

Это не про то, как жить с мужчинами и не чувствовать напряжения, а про принятие себя и проводимость. Взаимодействие с мужчинами тоже изменится, но как следствие ваших изменений, если это необходимо.

Тут моё «мужское служит женскому» позволяет вам в безопасности взаимодействовать с мужской энергией в себе и в мире. Нахождение в чистой (без различных искажений) мужской энергии для женщины — безопасность, возможность быть и проявляться.

Большая часть моей работы в том, чтобы вы почувствовали принятие вас мужским. Всей вас и жизни в вас, как она есть — без фильтров, условий и в своём праве быть. Это природное движение мужской энергии в сторону женской, о которую вы можете исцелиться, быть в жизни, принятии, потоке и росте. Во всём том, через что вы чувствуете себя настоящей.

Глава 6. «Стою рядом и показываю, как можно»

Работу с мужчинами можно описать, как «стою рядом и показываю, как можно». У меня, естественно, есть свои травмы и т.д., много чего было, но транслирую, как и в работе с женщинами, чистую мужскую энергию, через которую вы можете простроиться, как через хронометр.

Её спектр, как и техники работы, существенно отличаются от спектра и техник работы с женщинами — так должно быть. Мужская энергия в сторону мужчин и для мужчин — действие и структурирование. Это тоже большая скрытая, но очень важная часть моей работы.

Часть II. Тело, в котором вы живёте

Глава 7. Вегетативная нервная система и гинекологическое здоровье

Вегетативная нервная система (ВНС) напрямую влияет на ваше гинекологическое здоровье и, соответственно, общую ресурсность.

ВНС иннервирует органы малого таза и регулирует выработку половых гормонов через гипоталамо-гипофизарно-яичниковую ось. Баланс между её отделами — симпатическим и парасимпатическим контролирует тонус матки, кровоснабжение тканей и регулярность цикла. При хроническом стрессе и перегрузке симпатической системы этот процесс нарушается. Симпатическая нервная система сужает сосуды. Сбои в вегетатике часто ведут к застою крови в малом тазу, гипоксии тканей и хроническим тазовым болям.

ВНС тесно связана с корневой чакрой, которая анатомически совпадает с тазовым нервным сплетением. Она напрямую управляет базовыми инстинктами и чувством безопасности, жизненно важными для женской природы. Работа в этой области с телом и через тело с энергетикой снижает

уровень тревожности, что позволяет включиться вегетатике в нормальном режиме и, соответственно, гинекологии, т.к. мышечный слой репродуктивных органов состоит из гладких мышц, управляемых вегетатикой. В зоне почти всегда много глубоких психосоматических блоков, возникших при ударах по базовой безопасности и потребностям, которые развеиваю параллельно с другой работой.

Выход вегетатики из стресса, помимо восстановления гинекологии через работу с первой чакрой, снимает напряжение с ног, рук, шеи и всего остального, что было задействовано в программах «бей или беги» или «замри», включая мышцы кора. На это уходили ваши физические ресурсы.

Высвобожденные при работе с корневой чакрой ресурсы запускают энергию кундалини, которую тоже сопровождаю своими техниками работы. С точки зрения науки, эта энергия запускает каскад нейробиологических процессов, стимуляцию блуждающего нерва, выброс гормонов и нейромедиаторов, а также смену активности полушарий мозга.

Как я уже говорил, тело создано для радости, а не только для того, чтобы носить вашу умную голову и всякие блоки.

Глава 8. Симпатическая, парасимпатическая нервные системы и блуждающий нерв

Симпатическая и парасимпатическая нервные системы — это наши газ и тормоз. Одна отвечает за всё, связанное с возбуждением, а вторая — с замедлением и отдыхом. Если они сбалансированы, то едем мы так, как задумано.

Чаще проблемы наблюдаются с замедлением, т.е. парасимпатической системой, в которой важную роль играет блуждающий нерв, он же вагус.

Определение «блуждающий» не означает, что он ходит, куда ему вздумается. Такое определение дали потому, что нерв начинается в продолговатом мозге, у него много отростков, и затрагивает он все основные органы до самого низа. Участвует в глотании, кашле, походе в туалет и мн. другом. Именно от него мозг получает почти всю информацию о состоянии органов и систем тела. Блуждающий нерв — это большая часть парасимпатической нервной системы. Он запускает гомеостаз — саморегуляцию организма.

На работу парасимпатической нервной системы оказывает влияние мышечное напряжение, биохимия, зависящая, в числе прочего, от эмоционального состояния, и множество других факторов.

Почти всегда стресс и неврозы являются причиной нарушения саморегуляции и состояния «всё посыпалось».

Первым признаком восстановления работы парасимпатической нервной системы после сеансов является восстановление качества сна. Именно во сне она запускается и происходит отладка работы и взаимодействия внутренних органов и желёз.

Глава 9. Дыхание и его влияние на тело и психику

Независимо от того, кто обратился и с чем, я значительное время уделяю восстановлению респираторного дыхания.

Почему дыхание так важно?

От него зависит метаболизм, т.е. химические реакции, поддерживающие жизнь. Перечислять нет смысла, что такое жизнь, тут от работы сердечно-сосудистой системы до мышц и эндокринной системы, мозга и всего остального от микро- до макроуровня.

Нарушение дыхания, помимо проблем респираторной системы, может быть вызвано (часто) напряжениями мышц и связок в грудной клетке, грудной диафрагме, грудном отделе позвоночника, у женщин, помимо указанного, часто вызвано напряжениями тазовой диафрагмы.

Если говорить о психосоматических причинах, то это застывание грудной клетки на вдохе (запредельная для психики внезапная эмоция, как отрицательная, так и положительная, либо сильное возмущение без выброса эмоции), или на выдохе (состояние безысходности, тоски).

Вот ещё что важно.

Независимо от того, в какой зоне первичный психосоматический блок, вторично он отражается в грудной клетке. Также в грудной клетке почти всегда возникают компенса-

торные напряжения от соматических дисбалансов в любых других частях тела.

Влияние дыхания на психику существенное, в частности поверхностное повышает возбудимость.

Если оно всегда поверхностное, то и возбудимость постоянная.

Если застыла грудная клетка на вдохе, то жизнь в состоянии постоянного преодоления (что преодолевать, вы всегда найдёте), если на выдохе, то, как минимум, апатия и неверие в себя.

Глава 10. Диафрагмы

Основная функция диафрагм (их в теле гораздо больше двух) в разделении полостей тела и удержании в них органов. Ещё одна функция — естественный самомассаж органов при дыхании (диафрагмы двигаются и массируют).

Нарушение функций диафрагм ведёт к нарушениям расположения и функций внутренних органов, далее к изменению геометрии тела и, как следствие, проблемам с постуральными мышцами, связками, позвоночником и суставами.

Наоборот тоже часто бывает. Чтобы всё восстановить, нужна целостная работа.

Глава 11. Кишечник — второй мозг

Кишечник называют вторым мозгом, т.к. в нём более 100 миллионов нейронов. Он способен функционировать автономно.

Связан с мозгом через блуждающий нерв. Через гормоны и нейромедиаторы, вырабатываемые кишечными бактериями. И по иммунному пути — микробиота взаимодействует с иммунными клетками, стимулируя выделение цитокинов.

Кстати, около 90% всего серотонина (гормона радости) и 50% дофамина синтезируются в кишечнике.

Влияние мозга на кишечник — это в основном стресс.

При сильном стрессе мозг включает режим «бей или беги», замедляя переваривание пищи. Может вызвать спазмы, вздутие или диарею.

Синдром раздражённого кишечника. Психологические травмы и хроническая тревожность часто становятся триггерами физических болей в животе без видимых органических повреждений.

И изменение микрофлоры. Гормоны стресса способны менять состав бактерий в кишечнике.

Влияние кишечника на мозг сильно проявляется в настроении.

Дисбактериоз снижает выработку серотонина, что напрямую связано с развитием тревожных расстройств и депрес-

сии.

Тяга к еде. Определённые группы бактерий могут посылать сигналы в мозг, требуя быстрых углеводов для своего выживания, тем самым управляя пищевым поведением.

Поэтому при обращениях касательно эмоционального состояния и/или дискомфорта в животе я работаю с парасимпатической нервной системой и животом. Учитываю фундаментальную разницу между мужчинами и женщинами и ваши индивидуальные особенности.

Глава 12. Копчик

Геометрия женского тела так устроена, что чаще всего приземление происходит на «пятую точку». И конечно же в моей практике есть работа с копчиком и последствиями травмы.

Восстановление прямых последствий давних травм (ударилась копчиком) — это восстановление многих пострадавших структур.

Копчик связан с вегетативной нервной системой, с мембранами черепа через спинной мозг. Это вероятные проблемы с внутренними органами.

Помимо того, почти все мягкие ткани малого таза прикреплены к нему, включая мышечный слой, образующий нижнюю стенку живота (вагинальный тонус от этого мышечного слоя сильно зависит и удержание заднего прохода, уретры и влагалища) и мышцы тазового дна.

Есть мышечные связи копчика с ягодичными мышцами и связи с костями таза (прикрепление в области лобка).

Следствие нарушения — возможные проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

Глава 13. Крестец и крестцово-подвздошное сочленение

Снижение мобильности крестца и нарушения в крестцово-подвздошном сочленении связаны между собой. Проявления могут быть в локальных мышечных болях отдела, боковых частях таза, паху, нижней части живота, ягодицах, бедрах. В общем, разная локализация компенсаторных напряжений и болей.

Объединяет указанную проблему то, что в течение дня дискомфорт и боли усиливаются. Усиление существенно влияет на работу органов малого таза преимущественно из-за застойных явлений, вызванных постоянным напряжением, и далее укорочением мышц и связок.

Работа с зоной может проводиться как лёжа на спине, так и на животе или на боку, нужно учитывать индивидуальные особенности и особенности работы с мужчинами и женщинами.

У женщин нарушения в указанных зонах значительно чаще, что обусловлено физиологией зоны и геометрией тела.

Из-за тесной связи с маткой и связочным аппаратом таза крестец может быть источником боли. А боль в нём провоцирует образование застоев и укорочения в области таза и его органов.

Для уменьшения нагрузки вы интуитивно чуть выдвига-

ете таз вперёд, из-за чего могут возникнуть боли в тазобедренных суставах.

Ну и чтобы не было больно, естественно, вы чуть-чуть наклоняетесь вперёд и, со временем, такое положение провоцирует боли в шее, дискомфорт или боли в рёбрах под грудью, а дальше блокировку движений лопаток и боли в грудном отделе спины. Со временем всегда дисфункции в грудной и тазовой диафрагмах. Дальше боли в коленях и голеностопе.

Глава 14. Подвздошно-поясничная мышца — «мышца страха»

Центральным элементом всей системы движения можно назвать подвздошно-поясничную мышцу.

Нарушения проявляются глубокой болью в пояснице, паху или передней части бедра, усиливающейся при ходьбе, разгибании бедра или длительном сидении. Изменяется осанка, снижается устойчивость корпуса.

Через фасциальную систему мышца связана с брюшной полостью, поэтому оказывает существенное влияние на дыхание, внутренние органы, включая органы малого таза.

Для этой мышцы особенно важен баланс силы и пластичности.

Нарушиться баланс может из-за сидячего образа жизни, занятий спортом, родов, а также любых изменений геометрии тела.

Если говорить о психосоматике, то подвздошно-поясничная мышца спазмируется из-за хронического стресса и тревоги.

Она «мышца страха», её сильное проявление в рефлексе «бей или беги», поэтому бессознательно заставляет тело сжиматься и готовиться к бегству.

Это тоже приводит к болям в пояснице и тазовым зажимам.

Влияние нарушений подвздошно-поясничной мышцы на энергетику и психику проще объяснить через чакровую систему. Она влияет на муладхару — устойчивость, манипуру — силу воли и свадхистхану — эмоции, желания и творческую энергию.

На словах сложно получается. Мозгом оценить состояние и причину тоже сложно. В работе легче, т.к. на сеансе я больше доверяю своим ощущениям и восприятию, анализирую параллельно.

Глава 15. Псоас

Псоас — это мышца, из-за которой может надуваться кишечник.

Она часть подвздошно-поясничной мышцы. Главный соединитель между позвоночником и ногами, играет ключевую роль в поддержании вертикальной осанки, стабилизации корпуса и сгибании бедра.

При постоянном стрессе или сидячем образе жизни мышца укорачивается и спазмируется. Это приводит к болям в пояснице, тазобедренных суставах, нарушению походки, влияет на дыхание, у девушек возможны дополнительные проблемы.

Менее очевидные нарушения работы посаса. Кишечник в брюшной полости находится перед этой мышцей, её спазм давит на кишечник и смещает его, нарушая перистальтику. В сочетании со стрессом, который сам по себе способствует оттоку крови от внутренних органов, спазм посаса приводит к тому, что живот вздут, как мячик.

Возможен симптом Образцова из-за передавливания аппендицита мышцей. Такое передавливание похоже на острый приступ аппендицита, т.е. его воспаление, но без воспаления.

Лучше выполнять упражнения либо под присмотром грамотного тренера, который будет учитывать все ваши особен-

ности и возможности, либо прийти ко мне. У меня вы будете «просто» лежать, в результате чего посас и мн. другое будет восстанавливаться.

Глава 16. Поперечная мышца живота

Мышца, отвечающая совместно с псоасом за плоский живот, это глубокая мышца брюшного пресса (поперечная или трансверс живота).

Ослабление может способствовать появлению диастаза, болей в пояснице, нарушению осанки, дисфункции тазового дна, проблемам с ЖКТ и дыханием.

Сама по себе поперечная мышца не ослабляется, этому всегда есть причины, с которыми и нужно работать в телесной терапии. Её нарушения всегда затрагивают другие структуры глубокого кора.

Нельзя любые движения, повышающие внутрибрюшное давление и заставляющие живот выпячиваться. Это полная планка, скручивания, подъём прямых ног, становая тяга, прыжки и т. д.

Глава 17. «Сидячая косточка». Двуглавая мышца бедра

«Сидячая косточка» болит и ягодицы стали плоскими?

Это двуглавая мышца бедра даёт о себе знать.

Нарушение её биомеханики влечёт спазм, усыхание и прирастание к надкостнице седалищного бугра (фиброзирование).

Боль ощущаете от передавливания мышцей заднего кожного нерва бедра.

Растяжка не поможет при фиброзировании, а жёсткий мануальный массаж болезненный. Ещё и компенсаторные напряжения от боли возможны в зоне, где им вообще не место.

Она может дать о себе знать не только от сидячей работы (или спортивных травм). Зачастую первичное нарушение её работы связано с общими нервами и мышцами таза, т.е. боль или спазм в этой мышце могут возникать из-за раздражения нервов в малом тазу. Возможно из-за проблем с тазовой диафрагмой, маткой, связок малого таза и т. д.

Глава 18. Седьмой шейный позвонок

На него приходится опора между шеей и грудным отделом позвоночника.

Нарушения вы можете почувствовать через снижение чувствительности среднего пальца руки, нарушение работы трицепса и разгибателей запястья. Разумеется, через онемение в его области и специфическое уплотнение.

Снижение вегетативной иннервации в области седьмого шейного позвонка влияет на функцию щитовидной железы, сердца и дыхания.

Долгое статичное положение тела сильно влияет на функциональность седьмого шейного позвонка. Основная причина — работа за компьютером и постоянная активная переписка со смартфона.

Психосоматика зоны часто — непосильный груз ответственности или бессилие. Одно обычно связано с другим. У мужчин чаще первичен непосильный груз, у женщин — бессилие.

Глава 19. Позвонок Т5

Позвонок Т5 находится на уровне межлопаточной области, по форме он похож на сердце.

Связанные с пятым грудным позвонком нервы отвечают за передачу сигналов и чувствительность верхней части грудной клетки и рук. Он связан с плексусом, расположенным в солнечном сплетении, и оказывает на него влияние со своими последствиями.

Нарушения иннервации в области Т5 непосредственно влияют на работу сердца, желудка, печени и жёлчного пузыря.

Патология также может проявляться жгучей, тупой или острой болью в середине спины, опоясывающей по ходу рёбер. Может и имитировать боль в сердце.

Психосоматический блок Т5 может сформироваться из-за отсутствия ощущения опоры на кого-либо или на что-либо, переживаний о том, что скажут другие, жёсткого моментального сдерживания сильных эмоций.

Глава 20. Боль в плече: диски C5—C6

Боль в плече, онемение, покалывание, онемение кожи (чаще в одном) или трудно поднять руку (слабость мышц), далеко не всегда связаны с плечевым суставом.

Часто причина в дисках шеи C5—C6. В этой области возникает сдавливание нервного корешка.

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.