



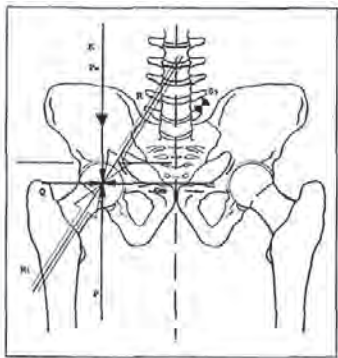


## Кривые ноги

Если у таза не хватает объема, вовсе не обязательно, что причина заключается в его уменьшении по глубине (горизонтале А на рис. 146).

Таз может изгибаться, как прут (ведь кости сохраняют гибкость) — либо сворачиваясь кпереди и разворачиваясь кзади, либо, наоборот, сворачиваясь кзади. При этом спазмируются ягодичы, анус или промежность, что сразу по цепочке развернет и коленные суставы. В общем, в обоих случаях таз будет раскрыт неравномерно, а сферические суставы тазобедренных костей





**Рис. 177.** Симметрия тазовых суставов



**Рис. 178.** Отложение жира на бедрах по типу «галифе»

некорректно развернуты. Можно сказать, что головки суставов — это ключик, которым открывается таз.

Дисбаланс связок тазобедренных суставов формирует такой всем известный дефект, как «галифе» — жировые отложения на внешней поверхности бедер (рис. 178).

Свое начало он берет в неправильном развороте головок тазобедренных суставов и хроническом дисбалансе связок, удерживающих в некорректном положении бедренную кость.

И уже потом к этой проблеме подключается ток жидкостей, заливающих в подготовленный мышечно-связочный «карман». Чтобы жидкость не слилась ниже, а осталась в «кармане» «галифе», она должна скапливаться в брюшной полости. И делается это за счет перекрытости паховых лимфоузлов, когда отечность сопровождает и низ живота, и лобковую область.

Дисбаланс связок тазобедренных суставов формирует не только карман «галифе», но и провоцирует кри-



визну ног, нагрузку на связки коленей, а также некрасивую форму ягодиц, бедер и живота, который всегда вываливается, потому что его висцеральное содержимое не получает мышечной и связочной поддержки.

В этом случае боковые швы нашего костюмчика съезжают, как швы чулка, одетого на ноги с кривоватыми икроножными мышцами. Ведь передний и задний костюмчики соединены друг с другом фасциальными «швами» по бокам тела, рук и ног. И именно эти «швы» перекручиваются в первую очередь при неравномерной нагрузке вдоль вертикали ноги — перекрученные швы чулок есть лишь отражение этого внутреннего дисбаланса.

Чаще всего корректная постановка таза напрямую связана с красивой формой ног. «Правильные» ноги должны иметь четыре щели (рис. 179). Причем самой верхней щелки может и не быть, если ноги недостаточно худы. Все остальные отклонения от нормы есть лишь неправильно стоящие тазобедренные, коленные и голеностопные суставы.

Уравнение под названием «кривизна ног» состоит из многих входящих, большинство из которых остаются неизвестными для владельцев ног, неудовлетворенных их формой.

В большинстве случаев все дело заключается в связках структур, расположенных по длине ног. Биомеханика скелета — это обыкновенный трансформер. И работать с ним надо с точки зрения



Рис. 179. Эталонные ноги

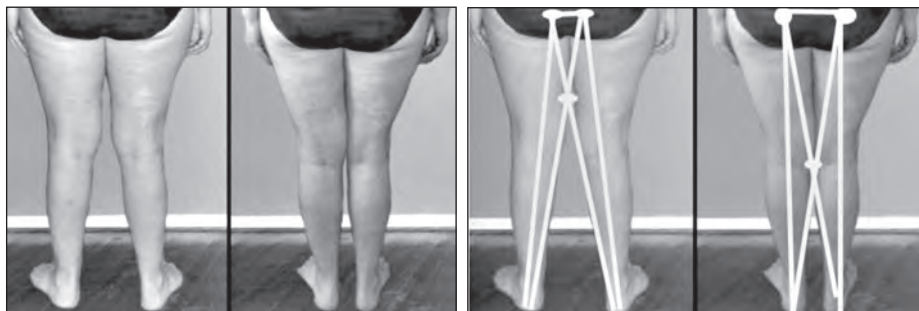


Рис. 180. Исправление X-образной кривизны ног

простой механики: какие-то «гайки» подкрутить, а какие-то расслабить.

В качестве примера работы «трансформера» можно посмотреть на коррекцию X-образной постановки ног (рис. 180).

Его работу можно объяснить на примере ножниц (рис. 181), двумя ушками которых станет ширина крестца (а значит, и положение таза, промежности ануса), а их гвоздик — соединением коленей.



Рис. 181.  
Ножницы

Нюансы кривизны ног всегда сопровождаются зажатостью либо промежности, либо ануса, дисбалансом коленных связок, некорректным разворотом коленей и множеством других попутных связочных деформаций. Но в любом случае это уравнение решается, если пройти по всей цепочке, распутать все узлы и переформатировать их, причем в достаточно короткий период. Это же не вы будете все распутывать, а

## Кривые ноги

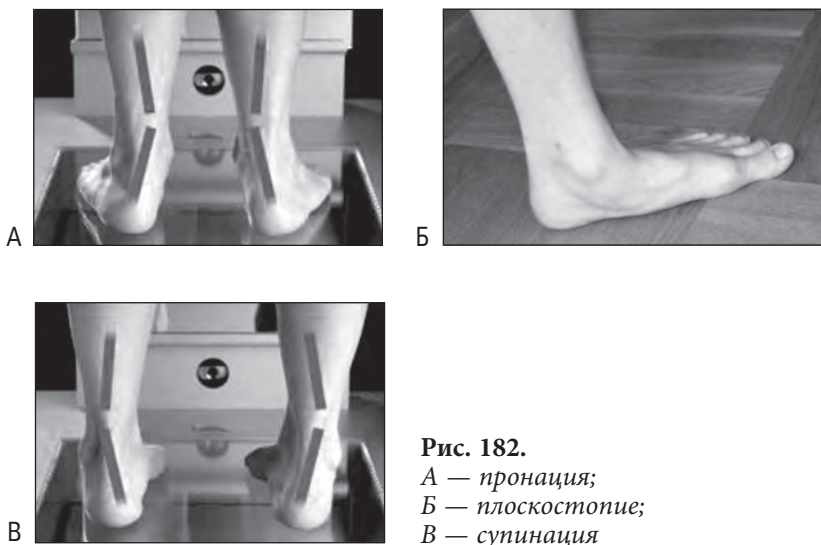


ваш организм — ваше дело только задавать правильный вектор нагрузки. Но в выборе этого вектора как раз и кроется настоящее искусство. Потому что вариантов такой кривизны может быть так много, что стандартных приемов для их решения быть не может — у каждого этот алгоритм сугубо индивидуален.

Хотя начинается все со стоп. Именно они первыми запускают и электромагнитную волну, и аэродинамическую, ударяющую под свод стопы.

Поэтому нарушения осанки (сколиоз, ротации) и проблемы стоп (плоскостопие, супинация, пронация, вальгусная стопа) — это звенья одной цепи.

Посмотрев, как скошены каблук или подошва на вашей обуви, можно навскидку увидеть, есть ли у вас проблемы со стопами. Но красноречивее всего говорит об этом отпечаток ноги.



**Рис. 182.**

*А — пронация;*

*Б — плоскостопие;*

*В — супинация*





Рис. 183

Заниматься отдельно стопами, в надежде исправить и их, и осанку, бессмысленно. Как всегда проблему надо решать «в обход» — сверху. Поскольку дисбаланс стоп поддерживается тазом, который своим весом «устакивает» порочную структуру. И вся тяжесть некорректно выстроенного скелета по-прежнему будет давить на стопы — теперь уже не они будут править бал, а ваше тело. Ведь почему в детстве исправить и стопы, и осанку шансов гораздо больше? Не только из-за гибкости костей и связок, но и из-за небольшого веса тела ребенка.

Как я уже говорила, проблемы подкарауливают нас не только в стопах, но и в коленях. Они либо полусогнуты, особенно если вы злоупотребляете высокими каблуками, либо некорректно развернуты. Причем редко, когда они делают это «по собственному желанию». Чаще всего они лишь вписываются в цепочку причинно-следственных связей, в которой задействуются и стопы, и тазобедренные суставы.



Мой авторский алгоритм геомиионики позволяет реально улучшить форму ног, причем в достаточно короткий период. И даже в том случае, если дело не в связках, а в искривленных костях. Ведь кости тоже гибкие, особенно у молодых.

Кости искривляются под действием силы тяжести давящего на них тела. А давит оно так потому, что не может противостоять силе гравитации.

Как только вы выстроите правильную осанку, сила гравитации будет значительно нивелирована и кости будут подстраиваться под новый скелет — выпрямляться. На семинаре № 8 «Причины искривленных ног» я рассказываю о том, какие проблемы связок и положения костей таза приводят к искривлению ног. Сейчас мы попытаемся их разобрать.

Для этого пронумеруем варианты искривленных ног (рис. 184).

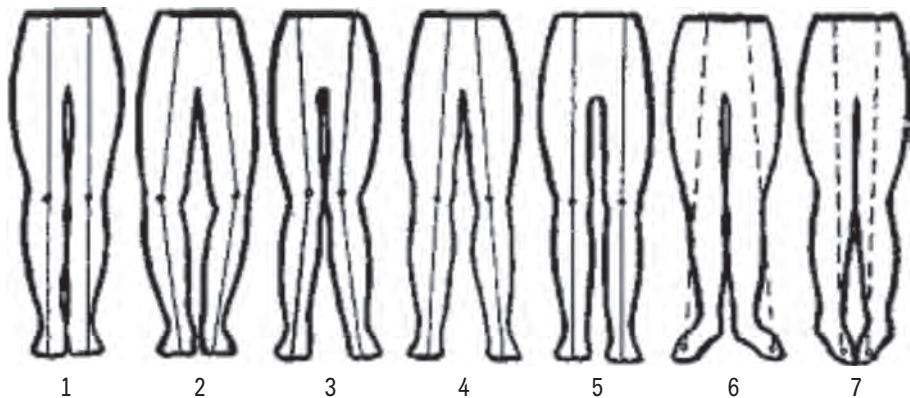


Рис. 184. Варианты искривленных ног







Все эти деформации можно разделить по уровню связочных структур. Начнем с коленных сочленений. Дисбаланс коленных связок разделяет ногу на две половинки — две разные структуры, часто связанные между собой совершенно некорректно.

Рассмотрим такие варианты. Сравним ноги под номерами 2, 4 и 6.

Проблемы верхней половины этих ног касаются только тазобедренных суставов, а уже от коленей в этих группах начинаются противоположные деформации.

К примеру, если посмотреть на примеры под номерами 2, 3 и 7, дальше линия ног подчиняется коленным и голеностопным связкам, что мы и видим.

Обо всех деформациях, приводящих к искривлению ног, я подробно рассказываю на своем семинаре «Причина искривленных ног».

В идеале вертикальная направляющая должна проходить посередине ноги.

Но так бывает редко. Обычно эта линия ломается в сочленениях коленных и голеностопных суставов (рис. 188).

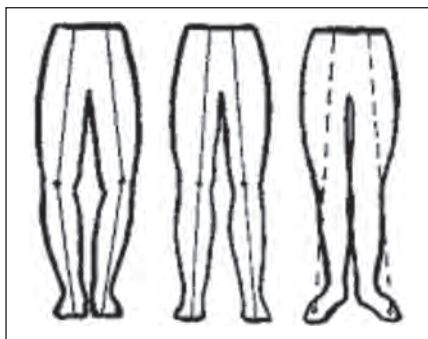


Рис. 185. Номера 2, 4, 6

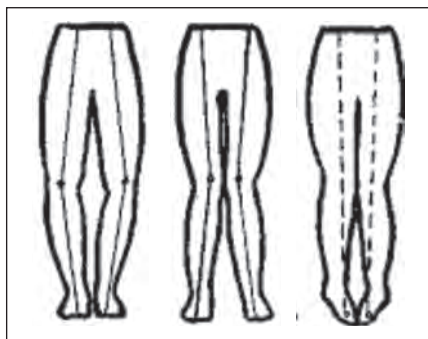
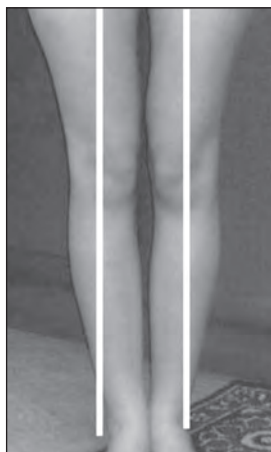
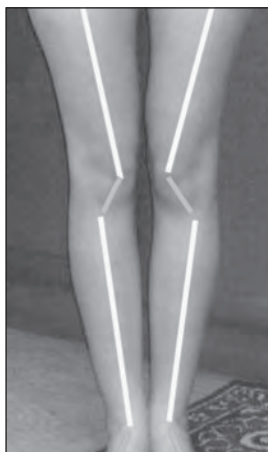


Рис. 186. Номера 2, 3, 7





**Рис. 187.** *Эталонная линия*



**Рис. 188.** *Некорректное положение коленей*



**Рис. 189.**  
*Пример некорректного разворота коленных суставов*

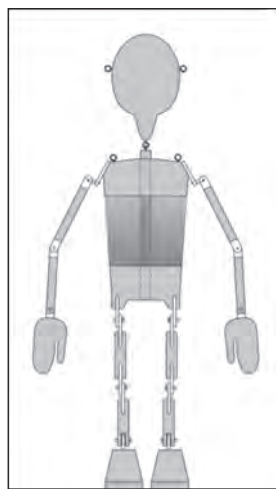
Таким образом складываться, как складной металлический метр, могут несколько уровней подобных «шарниров».

К примеру, на этом рисунке линия от бедра на колено идет под одним углом, а от колена на голеностоп под другим.

Несколько другой вариант соединения коленей можно увидеть здесь (рис. 189).

Работа шарниров нижних конечностей подчиняется принципу работы складного метра.

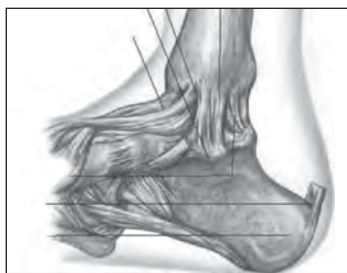
В этом смысле человек подобен деревянной кукле на шарнирах (рис. 190), у которой каждый подвижно скрепленный фрагмент может быть повернут под любым углом.



**Рис. 190.** *Кукла на шарнирах*



**Рис. 191.** Пример некорректного разворота голеностопных суставов



**Рис. 192.** Голеностопные связки

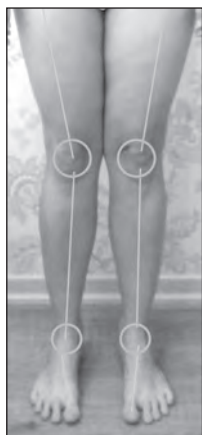
А вот пример некорректного положения голеностопа. Причиной этого являются голеностопные связки (рис. 191–192), которые в одном месте могут быть укорочены, а в другом растянуты. В итоге, если перейти на язык механики, винт с косой резьбой не будет корректно ввинчиваться в подготовленное для него отверстие.

Одним из более сложных вариантов является вариант, показанный на рис. 193. Колени в этом случае развернуты вовнутрь (а это означает, что таз закрыт кпереди), а стопы при этом завернуты в противоположную сторону от голени, повторяя линию бедра, т. е. косолапя. Это показывает принцип работы той самой выдвигной системы.

В принципе, такое положение ног можно охарактеризовать как систему «антилягушки» (рис. 194).

Чаще же в подобных случаях X-образности (разворачивания колен вовнутрь, а голени во внешнюю сторону) стопы продолжают направление голени и разворачиваются вовне «ластами» с явлением пронации (рис. 195).

Все варианты кривизны ног, в которых сжимаются к центру коленки, говорят о сжатии промежности. Таз

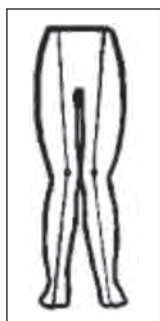


**Рис. 193.** Слева: пример некорректного разворота тазобедренных, коленных и голеностопных суставов; справа: суть работы шарнирной системы

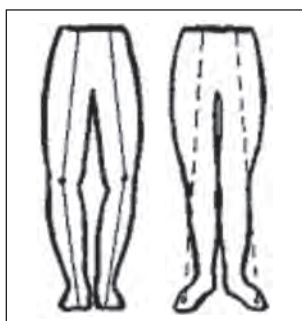
**Рис. 194.** Лягушка

в этом случае перераскрыт сзади и закрыт спереди. На рис. 184 это варианты 2 и 6.

Если ноги О-образны, чаще всего все происходит наоборот: таз и анус сжаты сзади. Хотя в каждом случае надо смотреть индивидуально.



**Рис. 195.** Номер 3



**Рис. 196.** Номера 2 и 6



Рис. 197. Синдром  
«писающий мальчик»

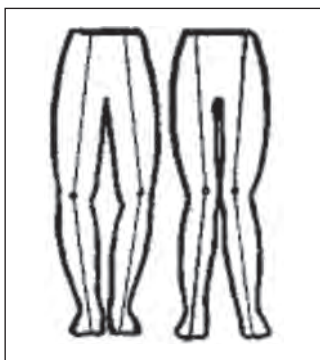


Рис. 198. Номера 2 и 3

Сжатый анус видно по форме ягодиц, ошибиться тут невозможно.

Например, вариант с зажатой промежностью № 7 я образно назвала синдромом «писающий мальчик» (рис. 197).

Обычно при этом присутствует пронация стоп, таз закрыт спереди.

Это может сопровождаться отключенностью таза кзади.

Номера 2 и 3 — полные антиподы.

В одном случае линия ног идет по принципу О-образности, в другом — колени сжаты в Х-образности, в первом случае (№ 2) есть супинация, во втором (№ 3) — пронация стоп.

В первом случае зажаты анус и ягодицы, таз раскрыт спереди, сзади сужен. Во втором — таз закрыт спереди.

Представить, как закрывается таз, можно на этом рисунке (рис. 200).

Варианты «антагонисты» № 2 и 3 характеризуются противоположными направлениями сворачивания таза.

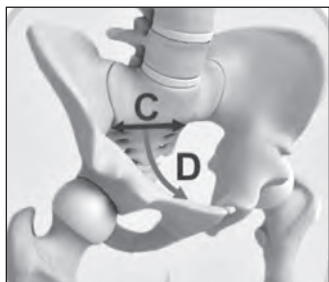


Рис. 199. Строение таза

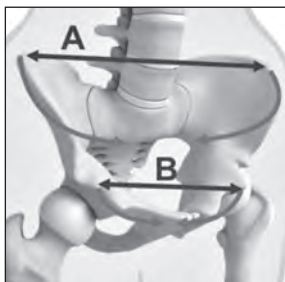


Рис. 200. Строение таза

Пропорции между длиной (D) и шириной (C) крестца нарушаются. Когда тот поджимается вглубь, укорачиваясь по длине D, он расширяется по расстоянию C. Как обычный трикотаж. Это расширение может привести к тому, что подвздошные гребни будут сворачиваться друг к другу, закрывая таз кпереди.

При этом вовсе не обязательно, что такое закрытие верхней части таза (A) повлечет за собой и «схлопывание» нижней (B). К примеру, вариант № 4.

Верхняя часть таза по линии A заужена, а нижняя по линии B, наоборот, расширена. Точно так же обстоит дело и с вариантом № 2 (О-образной деформацией ног).

В случае деформации № 5 нижняя часть таза настолько расширена, что появляется расстояние между ногами.

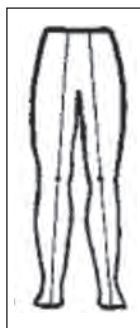


Рис. 201.  
Номер 4

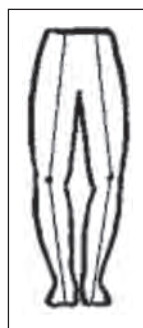


Рис. 202.  
Номер 2

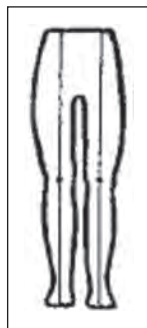


Рис. 203.  
Номер 5



Таз выглядит слишком широким и плоским, его глубины недостаточно, поскольку сближены лонная кость и крестец. В положении лежа тазобедренные суставы выпирают.

При деформации № 4, когда колени и стопы отстоят далеко друг от друга, виноват не только опорно-двигательный аппарат. Люди нередко стоят, расставив ноги, подобно морякам, будто хотят обрести устойчивость в шторм. На самом деле не «будто», а действительно: опорно-двигательный аппарат таким образом ищет опору, потому что «штормит» в первую очередь в голове, и оттого вестибулярный аппарат не справляется.

№ 6 показывает «балеринный» разворот стоп из первой позиции (как я иногда образно выражаюсь, — «ластами»). Таз развернут спереди назад. Сжаты ягодичы, зажата промежность, крестец сужен.

№ 7 демонстрирует противоположный вариант — косолапость, к тому же отягощенную синдромом «пи-сающий мальчик».

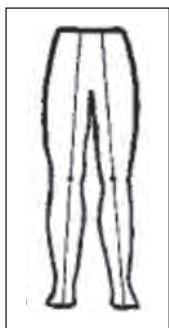


Рис. 204.  
Номер 4



Рис. 205.  
Номер 6

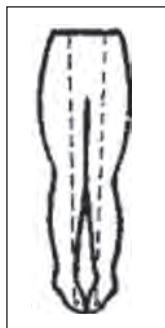
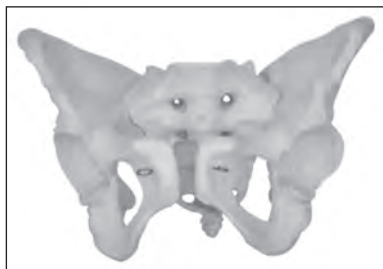


Рис. 206.  
Номер 7



**Рис. 207.** Тазобедренные кости



**Рис. 208.** Клиновидная кость

Самое потрясающее в том, что все манипуляции с тазом (а значит, и со всей цепочкой коленей и голеностопа) отразятся на вашем черепе, поскольку голова отзеркаливается на таз, а мозг — на кишечник. Собственно, извилины мозга это и есть извивы кишечника.

Клиновидная кость — одна из основных костей черепа — это зеркало тазобедренных суставов, и она гибко изгибается, в унисон за своим антиблизнецом. Потому что обе они представляют собой гибкие бабочки.

И все потому, что они в паре полностью повторяют движение Земли вокруг Солнца, совершая нутацию (тазобедренная кость) и прецессию (клиновидная кость).

В голове тоже существует своя зона «левитации»: фотоны света, попадающие в мозг, запускают движение клиновидной кости, приоткрывая «щель» орбитальной области.

Это происходит под давлением фотонов света, на которые откликается клиновидная кость. Как доказывают опыты П. Н. Лебедева по измерению светового давления, видимый свет (фотоны) действительно осуществляет давление на вещество. И именно этот про-





цесс работает с крыльями клиновидной кости. А то, что клиновидная кость (сфеноид) похожа на птицу, вряд ли кто-то будет оспаривать.

Эзотерики описывают ее очень романтично, считая, что три пары крыльев сфеноида (две пары больших верхних костей и одна маленькая внизу в виде медиальных отростков) олицетворяют «шестикрылого Серафима». В христианской традиции Серафим соответствует высшему ангельскому чину, выражающему качество божественной любви.

Красота и сложность строения клиновидной кости кажутся совершенно избыточными, хотя каждый изгиб и может быть инженерно обоснован. От положения и состояния этой кости зависит наша способность выстраивать и удерживать наше тело в вертикальном положении.

Часть тела клиновидной кости, обращенная в полость носа, соединяется с решетчатой костью, очень нежной и хрупкой.

Большие и малые крылья клиновидной кости, соприкасаясь концами, образуют две петли — крылья бабочки (рис. 209).



Рис. 209. Схема «бабочки» клиновидной кости



Рис. 210. Бабочка



Бабочка как будто немного кивает, одновременно с этим расправляя крылья, и вновь возвращается назад, как будто хочет вспорхнуть.

С этим чудом практикующие остеопаты сталкиваются каждый день. И чудо это происходит в нашей голове.

Посмотреть на чудо такого «порхания» можно на видео: [https://www.youtube.com/watch?v=sGkKB\\_iS3fQ6](https://www.youtube.com/watch?v=sGkKB_iS3fQ6)

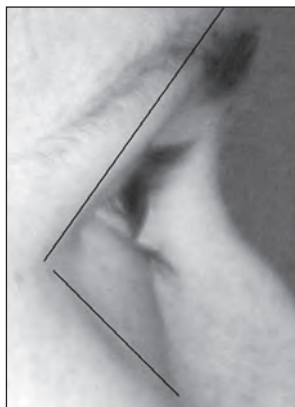
Большие крылья клиновидной кости выходят на поверхность лица в виде ямочек у внешних углов глаза.

Поэтому западение глаз и переносицы (по всей горизонтали, проходящей через них), сужение орбитальной щели, закрытие «галочки» (очерченной на снимке) как раз и говорят о том, что света в черепе становится все меньше. Обычно это происходит с возрастом, когда дисфункции черепных костей нарастают.

Как только крылья клиновидной кости перестают порхать, вся тяжесть «крыши черепа» оседает и «заваливается» на мозг.

Сила тяжести, опускающаяся на нашу голову, настолько велика, что приводит с возрастом не только к уплощению черепа, но и к уплощению мозга, как показывают медицинские исследования.

Опускание лобной части на переносицу, проваливание последней вглубь черепа вместе с орбитами глаз означает нарушение левитации в этой области. Старение начинается.



**Рис. 211.** Схема «галочки, закрывающей орбиту глаза»



Наш мозг, как главнокомандующий, должен жить в комфорте. В его «штаб-квартире» воздух должен быть всегда свежим, а питание полноценным. Ведь любая хозяйка знает: глава семьи должен хорошо питаться, пить чистую воду и дышать свежим воздухом. И следит за этим волновая голограммная система, находящаяся в центре мозга.

Как только лобная часть начинает опускаться на переносицу, а последняя проваливаться вглубь вместе с орбитами глаз — значит, левитация этой области нарушена. Старение начинается.

Клиновидная кость (сфеноид) сидит на решетчатой, как ротор на статоре. Способность сфеноида откликаться на фотоны света, иницилируя магнитное поле в головном мозге, вписывается в роторно-статорную теорию Земли, объясняющую работу магнитного поля и даже полеты НЛО.

Как считают уфологи, именно таким образом летают НЛО, взаимодействуя своим магнитным полем с магнитными силами планеты. Уфологи представляют механизм движения НЛО таким образом: чтобы изменить направление движения «корабля», подвижная (роторная) часть смещает плоскость своего вращения относительно неподвижной статорной. При этом она продолжает поддерживать магнитную связь с Землей по касательной к ее плоскостям. Магнитный потенциал установки усиливается за счет уменьшения зазора между роторной и статорной частью. Что и приводит к многократному увеличению скорости НЛО: они мгновенно исчезают из видимо-



сти, как будто уходя в квантовый пробел (в другое измерение).

Продемонстрировать этот процесс можно на той же вращающейся юле, прототипе земного шара. Как считают приверженцы такой теории, юла при раскручивании не взлетает только потому, что она не магнитна, а создать необходимый для этого магнитный потенциал наука еще не в состоянии. Организм же способен создавать такой потенциал. Но т. к. силы эти «нетварны», взлетать может только волновая часть организма — наше сознание. Точно так же, как и отлетает наше биополе при раскручивании на центрифуге.

Принцип работы сфеноида, как показывает остеопатическое пальпирование, аналогичен ракете, которая не взлетает, а все время только готовится к взлету. Сфеноид покачивает крыльями, чтобы, оторвавшись на миллиметры, вновь приземлиться обратно, как пытающаяся вспорхнуть трепещущая бабочка. Большое крыло сфеноида является крайне гибкой костью. Его конец при выписывании восьмерки идет вверх, вперед и кнаружи.

Вот как образно и поэтично пишут о ней эзотерики: *«Крыловидные отростки клиновидной кости, направленные вертикально, как бы связывают тело человека с взлетающей душой, удерживая каплю материи — человеческое тело»*. Тело, которое находится внизу под черепом, это и есть та капля, которую несет мозг, как сова свою добычу.





Волновая часть сфеноида в виде образа совы пытается удержать в когтях каплю тела, но материя слишком тяжела для него, и груз снова падает на землю.

Как всегда опять все то же: «...А мне летать, а мне летать охота!» Но, как говорится, «рожденный ползать — летать не может». Но даже такой «минивзлет» дает шанс виртуально воспарить в космические просторы, заглянуть в прошлое или будущее, а главное — перепрыгнуть на новую спираль развития.