

## Введение

Метод резонансного остеокинезиса, или остеокинезиологии – это инновационная, берегающая здоровье методика самооздоровления, которая в состоянии обогатить или заменить многие технические приёмы мануальной терапии, массажа, остеопатии, прикладной кинезиологии и двигательной терапии (терапии движением). В её основе лежит техника лечебно-резонансной тренировки (ЛРТ).

Глубинный эффект по этой методике начинает проявляться, когда процессы регенерации и омоложения запускаются через многоуровневый процесс остеокинезиса. Основой процесса остеокинезиса является превращение статической энергии механических сил, прилагаемых определённым способом на участки скелета, в кинетическую энергию за счет колебаний, возникающих от напряжения в определенных участках скелетных мышц в биомеханическом звене «сустав-кость». В этом случае костный мозг приходит в естественное резонансное колебание, что улучшает в нем микроциркуляцию и активирует выработку стволовых клеток, а также нормализует его работу по выработке форменных элементов крови: эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов.

Стволовые клетки в условиях остеокинезиса мобилизуются в своих костных депо, выходят из костного мозга и включаются в процесс микроциркуляции, дальше они успешно без задержек по кровеносному руслу направляются туда, где они необходимы. В процессе тренировки специальная нагрузка при выполнении упражнения указывает мишень, в которую они и попадают.

Резонансные процессы, возникающие при остеокинезисе, активно помогают сохранять здоровье позвоночника, суставов, мышц, фасций и сосудов, укреплять сухожильно-мышечный корсет, восстанавливать и улучшать работу внутренних органов. Кроме этого, метод эффективен и в борьбе с последствиями травм, в том числе спортивных, помогает повысить спортивные достижения.

После тренировки по этой методике наблюдается улучшение общего состояния, так как снижается и приходит в норму гипертонус мышц, на компенсацию напряжения которых в обычных условиях может уходить до шестидесяти процентов энергии организма. Одновременно с восстановлением нормального тонуса скелетных мышц, восстанавливается тонус внутренних органов, проходит их атония.

При остеокинезисе мотовисцеральные процессы входят в состояние оптимальной саморегуляции, за счет гиперкинеза мышц (такого сокращения их которое внешне похоже на тремор), и целенаправленно воздействуют на весь организм в целом, поскольку с обслуживанием работы мышц связана практически вся многоуровневая жизнедеятельность человека, то есть работа органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой и гормональной систем. Происходящее при этом укрепление мышц и коррекция осанки также является одним из факторов влияния на психосоматическое здоровье, поскольку, как мы знаем, простое физическое устранение любых нарушений в геометрии тела существенно влияет на настроение и физическое состояние человека.

Более того, геометрически правильная осанка и нормализация тонуса мышц, достигнутая приемами остеокинезиса, закономерно приводит к прекращению приступов вегетососудистой дистонии и панических атак; уменьшению болей в сердце, которые провоцируются неправильной позой и движением, особенно при сидячей работе.

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ**

На первом этапе профилактики и лечения различных заболеваний используется базовый набор упражнений, который гармонизирует состояние организма. Затем подбираются специальные упражнения с учетом конкретного патологического процесса или заболевания.

Во время процедуры происходит механическое воздействие на проблемный участок позвоночника или сустава, способствующее дозированному раздвижению двух сопряженных позвонков или поверхностей суставов.

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!

## **ОЖИДАЕМЫЕ АДАПТИВНЫЕ РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА**

Закономерно ожидается глубинный эффект самооздоровления от применения резонансного остеокинезиса, который проявляется при включении механизма саморегуляции так называемого «внутреннего врача». В процессе чего 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 форменных элементов крови - эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов.

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

## **МЕХАНИЗМЫ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ РЕЗОНАНСНОГО ОСТЕОКИНЕЗИСА**

- деблокирование позвоночно-двигательных сегментов с восстановлением функциональной активности позвоночника с нормализацией вегетативной иннервации органов и систем;

- ликвидация мышечно-тонических синдромов, приводящая к увеличению экскурсии грудной клетки (при заболеваниях сердца и бронхиальной системы) и нормализации внутрибрюшного давления (при лечении заболеваний ЖКТ);

- нормализация системной микроциркуляции и периферического кровотока (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; повышение работоспособности;

- общетонизирующее воздействие

- серия специальных упражнений, в том числе и вантовых, позволяет укреплять сухожилия, стимулировать жизненно важные органы и связывать воедино фасции, сухожилия, кости и мышцы;

## БАЗОВЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

<b>Упражнение № 1. Выполняется сидя, ремень-тренажёр на пояснице</b>	
	<p>Исходное положение: сидя, ременный тренажёр (длинный ремень 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 1–1,5 минуты. Именно за это время в контуре, созданном ремнём, возникает колебание в виде тонического сокращения мышц, которое со временем переходит в микроколебание – низкоамплитудный тремор мышечно-связочного аппарата, задействованного в упражнении. В результате возникает колебательно-резонансное воздействие, то есть остеокинезис. Упражнение восстанавливает венозный отток крови от позвоночника, циркуляцию ликвора и естественный лордоз.</p>
<b>Упражнение № 2. Выполняется сидя, ремень-тренажёр на лопатках</b>	
	<p>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.</p>
<b>Упражнение № 3. Выполняется сидя, ремень-тренажёр на середине шеи</b>	
	<p>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.</p>
<b>Упражнение № 4. Выполняется сидя, ремень-тренажёр на затылке</b>	
	<p>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 комфортности. В результате упражнения восстанавливается кровообращение головного мозга и глаз, пазух носа, проходят мигренозные боли, улучшается питание корней волос.</p>

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Жернов В. А., Ивашкевич М. В. Подходы к оценке качества помощи больным врачами, практикующими традиционную медицинскую деятельность** // Материалы 4-го национального конгресса по профилактической медицине и валеологии. Материалы 2 национального конгресса по натуропатии и рекреации. СПб.: Изд. Дом. «Здоровой мир», 1997. 19 июня - 22 июня. Санкт-Петербург.
2. **Жернов В. А., Ивашкевич М. В. Критерии деятельности семейного врача**// Материалы 4-го национального конгресса по профилактической медицине и валеологии. Материалы 2 национального конгресса по натуропатии и рекреации. Изд. Дом. «Здоровой мир» СПб. 1997. 19 июня - 22 июня. Санкт-Петербург.
3. **Жернов В. А., Ивашкевич М. В. К вопросу о подготовленности народного целителя к медицинской практике.** Научно-практические аспекты народной медицины. По материалам 3 международного конгресса «Народная медицина России Прошлое. Настоящее. Будущее» часть 1. ВНИЦТНМ «ЭНИОМ» М.,1997 г.
4. **Ивашкевич М. В. Профессиональная компетентность в деятельности народного целителя-биотерапевта** // Материалы международной Конференции «Женщины в экстремальных ситуациях». 1997 г. Книга 3. М.: Экономика и информатика.1997 г. Москва ,23-25 января 1997г. Российская академия государственной службы при президенте Российской Федерации. Экологическая женская ассамблея. Конференция деловых женщин России ЮНЕСКО.
5. **Харисов Н. Ф., Ивашкевич М. В., Мирза Д. Г. Методические подходы к исследованию лиц занимающихся целительской деятельностью.** Материалы 2 научного конгресса «Традиционная медицина России. Теоретические и практические аспекты.» 1996 г. г. Чебоксары.
6. **Харисов Н. Ф. Ивашкевич М. В. Афонская Т. А. Психологические аспекты профессиональной деятельности целителей.** Сборник материалов конгресса. «Традиционная медицина – 2000». г. Элиста, 27-29 сентября 2000 г. М. 2000 г. Министерство здравоохранения Российской федерации, Научно-практический центр традиционной медицины и гомеопатии.
7. **Ивашкевич М. В. Остеокинезиология как система самооздоровления и ресурсная практика специалистов мануальной терапии и остеопатии.** // Сборник материалов: Научно-практической конференции Рациональное питание и БАД в условиях мегаполиса. Мастерская здоровья: «Этнические и авторские методикки оздоровления». Место проведения ФГБУ «Поликлиника №1» УДП РФ г. Москва. Ежегодная творческая встреча профессионалов в сфере оздоровления «Фестиваль здоровья» к 100-летию со дня рождения врача, члена-корреспондента АМН СССР Н.М. Амосова. Москва, декабрь 2013 г.
8. **Ивашкевич М. В. Основы Остеокинезиологии** // Материалы 7-го Международного форума «Интегративная медицина – 2012» г. Москва, 16-17 июня 2012 г./ Под ред. В. В. Егорова, К. В. Сухова – М.: РАНМ, 2012 - 188с.
9. **Ивашкевич М. В. Оздоровительная школа «домашнего костоправа» по методу остеокинезиса** // Материалы Первого Конгресса по комплементарной медицине. 31 мая – 01 июля 2013г., г. Москва. При поддержке комитета по охране здоровья государственной думы РФ и национальной медицинской палаты России. *Ivashkevich M. V. Osteokinesis Health - improving School "Home Bone-setter":* The author devised a method for self bone-setting. Here is the description of this method.
10. **Ивашкевич М. В. Оздоровление суставов. Методика универсальной технологии резонансного остеокинезиса.** // Сб. материалов Второго российского конгресса по комплементарной медицине. 11-14 декабря 2014 г., Москва – 2014. При поддержке комитета по охране здоровья государственной думы РФ и национальной медицинской палаты России.
11. **Ивашкевич М. В. Твист терапия и лечение заболеваний позвоночника методом остеокинезиса** // Материалы: Международная научно-практическая конференция, посвященная применению и развитию направлений, разработанных профессором Пак Чжэ Ву. 23 и 24 ноября.2013 г. 20-летний юбилей Московской Су Джок Академии. Москва. 2013 г., Су Джок Академия.
12. **Ивашкевич М. В. Приемы спирального скручивания в остеокинезисе. Восстановление энергетического потенциала суставов.** // Материалы: Международная научно-практическая конференция, посвященная применению и развитию направлений, разработанных профессором Пак Чжэ Ву. 29 и 30 ноября.2014 г. Москва, Су Джок Академия.