

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Вместо предисловия .....</b>	<b>7</b>
<b>Введение .....</b>	<b>9</b>
<b>Моя история .....</b>	<b>20</b>
Ужасная поездка.....	20
Захватывающий учебник .....	22
Родовая травма.....	23
Когда готов ученик, приходит учитель .....	25
Опыт прошлого .....	28
Нейродермит.....	29
На волосок от смерти.....	30
Психосоматика .....	32
Кишечник и сон.....	33
Медитация .....	34
Внезапное озарение .....	35
<b>В чем смысл жизни?.....</b>	<b>37</b>
<b>Что дает осанка современному человеку .....</b>	<b>41</b>
Здоровье.....	41
Невербальная коммуникация .....	43
Эмоции и психосоматика .....	48

<b>Стресс: в древности и сейчас.....</b>	<b>51</b>
<b>Отчего в современном мире осанка становится хуже .....</b>	<b>55</b>
<b>Если осанка плохая .....</b>	<b>60</b>
Суставы и связки.....	60
Внутренние органы.....	63
Мышцы-стабилизаторы внутренних органов .....	64
Сосуды .....	66
Грудная помпа .....	67
Шея, грудь и поясница .....	69
<b>Для чего нужна осанка .....</b>	<b>73</b>
Грудная клетка и легкие .....	73
Сердце.....	76
Органы живота .....	78
ЦНС.....	79
<b>Как выглядят плохая и хорошая осанка .....</b>	<b>84</b>
Шея, спина и поясница.....	86
Болезни внутренних органов .....	91
Болезни костей, суставов и мышц.....	97
Болезни нервов и мозга .....	99
<b>Как работает позвоночник .....</b>	<b>103</b>
Поясница .....	108
Грудной отдел .....	110
Шейный отдел .....	117
Взаимодействие грудного, шейного и поясничного отделов.....	119

---

<b>Как устроена идеальная осанка .....</b>	<b>124</b>
Как правильно держать стопы .....	124
Как правильно держать колени .....	129
Таз.....	132
Поясница .....	137
Живот .....	143
Грудь.....	145
Шея .....	148
Голова .....	149
Ноги в целом.....	150
Плечи .....	153
<b>Развитие осанки в процессе роста человека .....</b>	<b>155</b>
От рождения до трех месяцев .....	155
Три — шесть месяцев.....	157
Шесть — восемь месяцев .....	159
Восемь — десять месяцев .....	161
Десять месяцев — год.....	162
Один — три года.....	164
Три — десять лет.....	165
Десять — шестнадцать лет.....	166
От шестнадцати до двадцати трех .....	168
<b>Изгибы прямой спины .....</b>	<b>171</b>
<b>Типичные заблуждения об осанке .....</b>	<b>177</b>
«Ноги должны стоять вместе».....	177
«Колени полусогнуты» .....	178
«Таз подобрать» .....	179
«Живот втянуть» .....	180
«Плечи свести назад».....	181

«Подбородок выше» .....	181
«Прижать к стенке пятки, ягодицы, плечи и затылок». Почему «встань к стенке» не работает? .....	182
«Дышать животом» .....	184
Почему нижнее дыхание не массаж внутренних органов .....	187
<b>Как правильно дышать .....</b>	<b>189</b>
Быстрое и слабое нижнее дыхание — диафрагма.....	189
Медленное и мощное верхнее дыхание — грудь.....	190
<b>Шесть правил идеальной осанки .....</b>	<b>192</b>
<b>Солнечное сплетение — функциональный центр тела .....</b>	<b>202</b>
<b>Как добиться идеальной осанки. Упражнения .....</b>	<b>205</b>
Для ног .....	205
Для таза .....	206
Для позвоночника .....	207
Для шеи.....	210
Для дыхания .....	212
Создаем ось тела .....	213
<b>Осанка и спорт.....</b>	<b>216</b>
<b>Осанка и возраст .....</b>	<b>218</b>
<b>Осанка и мозг .....</b>	<b>220</b>