



Масаиуки Сайонджи

# ИЗТОЧЕН СПЕЦИАЛЕН БОЖЕСТВЕН МАСАЖ

ИУМЕИХО ТЕРАПИЯ  
(С илюстрации)

Превод от есперанто: д-р Никола Донеv

Хелиопол

**МАСАИУКИ САЙОНДЖИ** е роден в Токио през 1943 г. Той е директор на Международния институт по *профилактична (превантивна)* медицина. В младежка възраст учи в Търговския факултет на Университета Мейдзи, но междувременно прекъсва следването си. Преподавайки китайски език и калиграфия, Сайонджи се запознава с Оно Хидеказу, изследовател по възстановителна терапия по Шаолин - бойно изкуство, който го обучава на своите умения. После Сайонджи влиза в японското училище по терапия за ръчен масаж, където по-обстойно изучава теорията. След дипломирането си, прилагайки някои методи и на Народната медицина, той създава оригинален лечебен метод **„хълбочно-изправяща притискащо-разтриваща терапия“**, като по този начин систематизира природното лечение. Под негово ръководство японското дружество по „хълбочно-изправяща притискащо-разтриваща терапия“ постига очевиден успех.

*„Всеки иска да бъде здрав. Но как хората да не се разболяват или поне това да става по рядко - това е твърде голям проблем. В това отношение аз мисля, че хората трябва да поставят на първо място профилактиката.“*

**Масаиуки Сайонджи**

## СЪДЪРЖАНИЕ

ЧУДО НА ХХ ВЕК .....	1
ВРЪЩАНЕ КЪМ ПРИРОДАТА .....	2
КРАТЪК РЕЧНИК .....	3
ПРЕДГОВОР .....	4
ПРЕДГОВОР КЪМ ТРЕТОТО ИЗДАНИЕ .....	5
ОСНОВИ НА ИУМЕЙХО ТЕРАПИЯ .....	6
<b>МЕТОД НА ИЗТОЧЕН СПЕЦИАЛЕН БОЖЕСТВЕН МАСАЖ НА МАСАИУКИ САЙОНДЖИ</b> .....	<b>6</b>
Предговор .....	10
<b>Какво представлява хълбочно-изправящата притискащо-разтриваща терапия?</b> .....	<b>11</b>
Чудната терапия .....	12
Причини на болестите .....	12
Болен, освободен от всичките си 69 вида симптоми .....	12
Вярвате ли в тези поразителни ефекти? .....	13
Някои обикновени методи за премахване на лумбалгията .....	14
<i>Наместване на гръбнака</i> .....	14
<i>Масажирание на всички сакроспинални мускули</i> .....	15
<i>Масажирание на областта над големия трохантер (върхът на бедрената кост, ябълката)</i> .....	15
<b>Названия и разположение на мускулите на хълбока:</b> .....	15
<i>Масажирание на областта над десния голям трохантер (Виж фиг. 80).</i> .....	15
<i>Наместване на дясната сакроилиачна става</i> .....	16
<i>Наместване на лявата сакроилиачна става</i> .....	16
Причината на болестите лежи в хълбочното разместване .....	16
Само 0,1 % от хората имат нормален таз .....	16
Кога започва разместването на таза? .....	17
Как тазобедреното разместване причинява болести? .....	17
Хълбочно-изправящата притискащо-разтриваща терапия е най-сигурна .....	17
Ограниченост на лечебните възможности на съвременната медицина .....	18
Прибързано е да се твърди, че "това е феномен на възрастта" .....	18
Този метод може да подобри вашето телесно състояние .....	18
Характеристика на тазобедрената изправяща, притискащо-разтриваща терапия .....	19
Самооздравяващата способност е ключ за изкореняване на болестите .....	19
Защо диагнозата и медицинското изследване не са необходими за хълбочно-изправящата притискащо-разтриваща терапия? .....	19
Хълбочно-ставната изправящо-притискащата разтриваща терапия е идеалната естествена терапия .....	20
Няма по-рационален метод за упражняване от хълбочно-ставната изправяща притискащо-разтриваща терапия .....	20
Как хълбочно-изправящата, притискащо-разтриваща терапия помага на страдащите от рак в късния му стадий? .....	21
Други влияния на хълбочно-изправящата притискащо-разтриваща терапия .....	21
Как да разпознаем хълбочно-ставното разместване? .....	23
В какво състояние е хълбочното разместване? .....	23
<b>Първи стадий на изместване на тазобедрената става:</b> .....	23
<b>Втори стадий на изместване на тазобедрената кост:</b> .....	23
<b>Трети стадий на изместване на тазобедрената кост:</b> .....	24
Какви заболявания причинява хълбочното разместване? .....	24
<b>Сърдечно-съдова система:</b> .....	24
<b>Дихателна система:</b> .....	25
<b>Храносмилателна система:</b> .....	25
<b>Пикочополова система:</b> .....	25
<b>Сегивно-двигателна система:</b> .....	25
<b>Вегетативна нервна система:</b> .....	25
<b>Кожни и лигавични заболявания:</b> .....	25
<b>Детски болести:</b> .....	25
<b>Други заболявания:</b> .....	25
Как сами можете да изследвате вашите хълбочни стави? .....	26
<b>1. Отражение върху лицето.</b> .....	<b>26</b>

2. Очевидни белези на разместване в тялото и неговите движения.....	26
Белези на изкълчване от типа на лявата тазобедрена става или от комбиниран тип.....	29
3. Други признаци.....	29
Ж. Пукане на пръстите.....	31
3. Преценка според симптомите.....	31
И. Оценка чрез изтегляне на краката.....	32
Учудващите ефекти на хълбочно-ставната изправяща притискащо-разтриваща терапия.....	33
Хълбочно-ставната изправяща притискащо-разтриващата терапия подхожда също и за вас.....	33
Правилният начин води към бързо оздравяване.....	33
Хора, които бяха освободени от продължителни болки:.....	33
1. Примери за обикновени болести.....	33
Хълбочно-ставните реакции при сеансите са предвестници на скорошно оздравяване.....	35
Механизъм на хълбочно-ставните изправящи реакции.....	35
Хълбочно-изправяща притискащо-разтриваща терапия при домашни условия.....	35
Забележки.....	35
Основни упражнения.....	37
Начини за лекуване на лумбалгията.....	40
А. Основни методи.....	41
Б. Прогресиращи упражнения.....	43
Начини за лекуване на синдрома на невралгията и коленната болка.....	47
А. Основни похвати.....	47
Б. Прогресиращи упражнения.....	48
Начини за лечение на синдромите на главоболието и раменните болки.....	49
А. Основни методи.....	50
Б. Прогресиращи методи.....	53
Начини за лекуване синдрома на сърцето, белия дроб и затлъстяването.....	55
А. Основни методи.....	56
Б. Прогресиращи методи.....	57
Начини за лекуване синдромите на храносмилателната система.....	61
А. Основни методи.....	62
Б. Прогресиращи упражнения (начини за развитие).....	65
Начини за лекуване на синдрома на умората и безпокойството (нервността).....	68
А. Основни методи.....	68
Б. Прогресиращи упражнения.....	68
Начини за лекуване на гинекологични заболявания.....	69
А. Основни методи.....	70
Б. Прогресиращи упражнения.....	71
Други лечебни похвати.....	71
<b>ТАЗЪТ И ГРЪБНАКЪТ ПОГЛЕДНАТИ ОТЗАД.....</b>	<b>77</b>
Послепис.....	78
Масаиуки Сайонджи.....	78
СЪОБЩЕНИЯ, ДОКЛАДИ.....	78
ОБЩИ ПРАВИЛА ЗА ИЗПИТИТЕ, ПРОВЕЖДАНИ ОТ МАСАИУКИ САЙОНДЖИ.....	79
ВЪРХУ ИУМЕИХО /ИЗТОЧЕН СПЕЦИАЛЕН БОЖЕСТВЕН МАСАЖ/.....	79
СПИСЪК НА ЕСПЕРАНТИСТИ, СВЪРЗАНИ С ИУМЕИХО.....	81
САМОТРЕНИРОВЪЧНА ПРИТИСКАЩО-РАЗТРИВАЩА ГИМНАСТИКА.....	83
УВОД.....	83
Обяснения относно самотренировъчната масаж па гимнастика.....	84
ПРАВСТОЯЩА ПОЗА.....	84
СЕДЯЩА ПОЗА.....	90
ЛЕЖАЩА ПОЗА.....	93
СЪЧИНЕНИЯ НА АВТОРА.....	98
САЙОНДЖИ В БЪЛГАРИЯ.....	98

*Авторът не отговаря за последиците, получени по време на практикуването на терапевтичния метод, описан в тази книга.*

## ЧУДО НА ХХ ВЕК

Садажиро Кубо

(председател на японския есперантски институт, директор на Градския музей по графично изкуство в Матида)

**И**нформацията за този терапевтичен метод, получих от един есперантист. Отдавна използвах есперанто и моят адрес беше публикуван в адресната книга на есперантистите. Чрез нея за първи път научих за тази терапия.

Четейки брошурата на този терапевтичен метод, веднага посетих клиниката в Токио. Тогава бях на повече от 70 години.

Първото ми запознанство с хълбочно-изправящата притискащо-разтриваща терапия стана преди около 5 години. По това време бях председател на едно още младо сдружение и бях много зает. Причината, която ме накара да посетя клиниката, беше, че крайно измореното ми и немощно тяло отказваше да работи и да действа активно. След първото лечение, още като излязох от болницата, веднага почувствах, че тялото ми се беше променила, беше станало по-леко и аз можех да вървя по-бързо и ми беше приятно това пешеходство. Само след 50 минути лечение моето тяло се подмлади. Това беше чудо - резултат, получен чрез източната медицина. Това не можеше да се получи от прилагане на западната медицина.

Така започнах да посещавам лечебницата - около 50 пъти за една година. Моята уморемост намаляваше с всеки изминат ден и аз вече можех да работя както по-рано. Тъй като бях зает с различни задачи от всекидневието, прекъснах посещенията си в болницата. Много от моите съседи намираха, че за възрастта си изглеждам по-млад.

**Следователно всичко това дойде от тази терапия.** По-късно бях атакуван от хълбочни болки и отново без отлагане посетих лечебницата. **Благодарение на приложеното лечение страданието ми се намали.**

Това лечение е източно, без употреба на медикаменти и инжекции. **При него не се получават нежелателни допълнителни ефекти**, които се наблюдават при използването на западната медицина. Аз горещо препоръчвам на целия свят тази книга, която представлява отворена врата за вашето бъдещо здраве.

10 декември 1988

## ВРЪЩАНЕ КЪМ ПРИРОДАТА

Не съществуват неизлечими болни, но има много лекари, които не знаят достатъчно как да изгонят болестите им. Затова те казват, че съществуват неизлечими болни.

В света съществуват неизброими лечебни методи. Тяхното разнообразие е голямо: от най-краткия любовен поглед до най-сложната, продължаваща с часове хирургическа операция, за която в същото време работи компютър, различни други апарати и група специалисти.

Фактически, така наречената официална медицина твърде често забравя, че всеки човек е част от природата. За това най-често най-ефикасен метод за лекуване на човека е той отново да се постави в хармония с Природата, Човек, който живее в съгласие с природните закони никога не боледува /освен ако не се случи нещастие/. За съжаление, сегашната цивилизация малко по-малко изтласква природата от човека и я разваля. Това е главната причина на многото наши човешки болести.

От това може лесно да се заключи, че ако болният се върне към природата, към живота съобразно нейните закони, той оздравява. Методите, които целят връщането на човека към Природата са природните лечебни методи: те са прости, защото законите на Природата са такива. Не са необходими сложни апарати и компютри. За да се излекува човекът, често е достатъчно едно по-дълбоко разбиране на Природата, как тя функционира и как човекът, който е частица от нея, функционира.

ИУМЕИХО е един от най-ефикасните природни лечебни методи и това означава технически прийоми, които връщат човека към Природата. Затова лечебните ефекти на ИУМЕИХО са толкова добри, че понякога изглеждат като чудеса.

Където уважаваните лекари не виждат Друго решение освен сложна и опасна хирургическа операция /чийто ефект е съмнителен/, там ИУМЕИХО, чрез своето механично и енергийно влияние напълно възвръща здравето на човека, в повечето случаи вече осъден от официалната медицина. Дали това не е чудо? Не! Това е само едно по-задълбочено познание на Природата. Ние трябва по-дълбоко да разузнаем Природата и самите нас, защото най-добрият лекар е в Природата и вътре в нас.

Йоахим Вердин

Издател от Полша

(редактирал и прегледал Второто издание)

## КРАТЪК РЕЧНИК

**ИУМЕИХО терапия** - Метод за увеличаване жизнените сили на организма чрез завръщане към Природата, метод на източен специален Божествен масаж изграден като система от Масаиуки Сайонджи.

**Източен специален Божествен масаж** - В основата на понятието стои метода на Божествения масаж. За разликата между Божествен и Духовен метод виж следващите две понятия.

**Божествен метод** - Метод даден отгоре, получен отвътре, чрез вътрешно вглъбяване или просветление. Пример за Божествен метод е ИУМЕИХО терапията (пример за Божествено Будо е Айкидо, пример за Божествено Учение на Път към Духа е Учението изнесено в Беседите на Учителя Петър Дънов).

**Духовен метод** - Метод в основата на който стои нечия земна човешка опитност, метод пречупен през нечие земно съзнание при създаването и въвеждането му като система.

## ПРЕДГОВОР към есперантското издание

*Ефикасно-бързата "хълбочно-ставна изправяща притискащо-разтриваща терапия" е вече издадена на японски и английски език и е разпространена в Япония, Китай и някои англоезични страни. Тя играе важна роля при предпазването от и лечението на болестите.*

*Когато се появи хълбочно-ставно разместване (изкълчване), телесното тегло губи равновесие върху краката и това причинява вредно влияние върху гръбначния стълб и даже върху костите на цялото тяло. Хълбочното разместване също причинява болка и напрежение на телесната мускулатура и съединителната тъкан и накрая смущава кръвообращението. Това е една от важните причини, които предизвикват заболявания и намаляват защитните сили на тялото. Хълбочно-изправящата, притискащо-разтриваща терапия, както и масажът с пръсти могат изцяло да отстранят смущенията в костите и мускулите. Тя може да се изучава от всеки. Затова, искрено се надявам, че есперантистите ще разгласят книгата и че народите от целия свят високо ще оценят този метод на лечение! Ако те дойдат в Япония, ще са добре дошли. Също така аз ще се опитам да посетя различни страни и да дам нужните упътвания. Ако някой направи упражненията несъвършено, прилагането на терапията няма да навреди.*

*Ако се прави отклонение в упражненията поради невнимание към изискванията на тази книга, аз и Лигата за разпространение сред хората на хълбочно-изправящата, притискащо-разтриваща терапия не поемаме отговорност за това.*

*Моля читателите за разбиране и извинение.*

*Желая от сърце на читателите здраве и щастие.*

*Ако някой преведе тази книга на своя роден език, за да помогне за разпространяването на описаната в нея терапия, го моля да ми изпрати копие или самото издание в Международния институт за профилактична (превантивна, предпазна) медицина.*

Октомври 1988 г.

Масаиуки Сайонджи

## ПРЕДГОВОР КЪМ ТРЕТОТО ИЗДАНИЕ

**И**зминаха вече 5 години от първото издание и скоро ще се изчерпи неговият запас. Самият аз не очаквах толкова голям прием на моя метод в света и мога да кажа, че сигурно това се дължи на Есперанто, което направи възможно разпространението на ИУМЕИХО. През последните години почти всеки месец аз трябваше да пътувам в различни страни, за да отговоря на поканите да представя метода и да проведя курсове. Книгата е вече преведена на 25 езика, а на 10 езика е вече издавана.

Освен това много хора са посетили моята централна клиника в Токио, за да изучават ИУМЕИХО. Появиха се много доклади и информации на много езици от различни страни, а също така и на Есперанто. В някои страни националните телевизии показаха този метод /между другите във Виетнам и Азербайджан/.

Вече в няколко страни ИУМЕИХО се практикува за лечение, а в други има центрове, където официално го прилагат,

В това второ издание са дадени няколко избрани пасажи от докладите и статиите относно ИУМЕИХО. Тук също публикувам адресите на хора, които имат връзка с ИУМЕИХО, за да се създаде евентуално контакт между читателите на книгата.

Аз винаги съм готов да отговоря на вашите въпроси и предложения, и се надявам, че моят метод може да помогне на хората да оздравеят и да се предпазят от болести.

Токио  
юни 1994 г.

Масаиуки Сайонджи

# ОСНОВИ НА ИУМЕЙХО ТЕРАПИЯ

## МЕТОД НА ИЗТОЧЕН СПЕЦИАЛЕН БОЖЕСТВЕН МАСАЖ НА МАСАИУКИ САЙОНДЖИ

### Д-р Никола Донеv

**Н**ие ще изложим основни положения в масажната техника на японския учен и терапевт Масаиуки Сайонджи, върху които е изградена неговата оригинална система, определена като ХЪЛБОЧНО-ИЗПРАВЯЩА, ПРИТИСКАЩО-МЕСЕЦА ТЕРАПИЯ. Всъщност да се говори за масажа като за оригинален метод е твърде рисковано. Това е един начин на механическо въздействие върху тялото, ръчно, който е познат от векове. Но все пак, поради това, че пътищата да се достигнат телесните структури са многобройни и поради това, че тяхното съчетаване увеличава още повече разликите, могат да се очертаят личните приноси на отделните автори. Тези, които познават книгата на Масаиуки Сайонджи, които са виждали демонстрациите на неговия метод или сами са го изпитали, ще се съгласят, че съществуват типични особености, които правят **Божествения масаж** - другото име на метода - вносител на новости, на такива положения и начини в цялата система, които ни дават право да го определим като оригинален. С настоящото изложение се цели да се изтъкнат няколко основи, върху които той е изграден, и да може този оригинален метод винаги да защитава високите си качества и масажистите да му отдават своите предпочитания.

Методът е наречен **ИУМЕЙХО ТЕРАПИЯ**, което означава **метод за увеличаване на жизнените сили на организма**. Кое е най-главното, с което си служи лечителят коректор и ваятел на човешкото тяло? В основата на тази терапия стоят грижите за нормализиране тазобедрените стави и гръбначния стълб. Анатомичният лумбален участък, наречен талия, е главната ос, стожерът, който поддържа необходимото равновесие на тялото спрямо земната гравитация. Да се надяваме, че следващите отговори ще ни приближат до смисъла и съдържанието на системата Иумейхо терапия.

1. Методът разкрива ролята на гравитацията в симетрията на човешкото тяло. Човешкият скелет и неговата структура са основно изучени и познати. М. Сайонджи обръща внимание на една подробност: невероятно широкото разпространение на разместване на костите в тазобедрените стави и гръбнака при голям брой хора. И свързани с това заболявания на вътрешните органи. При свързване на елементите на скелета в стави е необходимо тяхното точно съчетаване: дори частица от милиметъра да бъде извън определеното място и ъгъл създава навяхване, изкълчване и Други смущения, които пораждават болката и потискат функциите. Тези изкълчвания имат начало от раждането при преминаването на бебето през твърдия и неправилно извит канал, от вредни професионални условия, от катастрофи в бита и някои екстремни обстоятелства. От тук започва нуждата да се намести изкълченото.

2. Можем да кажем, че методът не разкрива нищо ново като засяга ролята на мускулатурата при изправяне на тези изкълчвания. Нормално е, при спокойно състояние на човешкото тяло, когато то лежи, когато е най-малко под въздействието на земното притегляне, мускулатурата да бъде отпусната, с такава дължина, че да не изменя симетрията на костите, за които тя е захваната непосредствено или чрез лигаменти. Обаче, ако съществуват дразнения върху мускулните групи, ако има някакво неравномерно натоварване поради изместване на костите, ако спрямо земното притегляне те са насочени в неестествено направление, ако има възбуждания, които изискват удължаване на тези мускули - тогава спонтанно се получава контракция, свиване, съкращаване. Но при създадените патологични условия наместването не може да се осъществи - получава се трайно свиване, болка, подбуждане на нервни напрежения и т.н. И може да се каже, че при някои условия с фрактури и тежки размествания, силата на човешката ръка не може да ги намести и се налага тяхното пълно отпускане да се постигне с медикаменти /пълна упойка, кураре и др./ Обаче М.Сайонджи си служи с масажиране на мускулатурата до пълното ѝ

отпускане, а след това, чрез опъване, извиване и други методи на притискане крайникът бива наместен. Външното впечатление е недостатъчно, за да разкрие детайлите на един успех! Всъщност авторът изгражда една методична последователност, една система от отделни манипулации, които водят до крайната цел: наместване на тазобедрените кости, на гръбначните прешлени, на ключиците, на коленната става, ставите на пръстите и т.н.

3. Масажът е главно средство за нормализиране на разстроените стави, на втвърдените мускули, на лимфния кръвен застои. Чрез масажа се постига премахване на болките, възстановяване на физиологичните функции в техните нормални граници. Премахването на всякакви притискане на капилярната мрежа за телесни течности се явява като необходимост. Образно казано, тези участъци на вътрешно напрежение, които се развиват под кожата в съединителната тъкан, могат да се сравнят с мочурище или блато със застояла вода. При тези условия можем да кажем, че тук животът протича в такава замърсена обстановка ненормално. Само ако се направи дренаж - едно сполучливо отводняване чрез канали, ще се получи благоприятна среда за здраве. Нещо подобно може да се получи в човешкото тяло, ако се приложи масаж. Масажът, най-общо казано, представлява краткотрайно притискане на телесната маса, на мускулите и съединителната тъкан, дори и на костите. Масажистът-лечител с помощта на пръстите, дланите и колената получава омесване на обработваните участъци и създаване на пълна проходимост на лимфата и кръвта.

4. Може би тук е най-подходящо да се разисква въпроса за дозата, за силата на натиска, която да се приложи при масажирането. В познатата ми литература не съм намерил категорични отговори по въпроса, например колко грама на квадратен сантиметър може да бъде натискът върху седалищната мускулатура или подколennата ямка. Обикновено този натиск се определя от личната опитност на масажиста, който знае да следи реакциите на пациента при обработване на различни области на тялото и как той усеща манипулациите. Болката от това не е знак да се спре, или пък мълчанието - да се увеличи степента на натиска. Все пак болката или приятното усещане е мерило. Но дозировката се отнася още за броя на манипулациите, от близостта /разсеяността/ на точките, от ритмичността и от продължителността на паузите между притисканията, от броя на сеансите при даден курс на лечение. Както ежедневното хранене е нужно, така трябва да бъде и с масажът. В метода на М. Сайонджи въпросът за дозировката е разрешен с цифри.

5. Относно перпендикулярния натиск при масажирането. Оказва се, че е от значение дали масажът се провежда с пръсти или длан, но и от посоката, по която ръката се движи по кожата. Защо при Божествения масаж се препоръчва притискането да се прави натиск перпендикулярно на повърхността на обработвания регион. Чрез отделни натискания, които се преместват през 1-2 см се създават тласъци на определени количества кръв или лимфа, като че ли се цели разпръскването на телесните течности. А какво става при провлеченото, проточено натискане и влачене на ръката? Получава се "размазване" на кръвта, но само близо до придвижването. Този натиск, при който масажистът влачи кожата на пациента с ръката си или влачи самата кожа до границите на нейната еластичност не гарантира бързо и пълно изпразване на участъка, нито на точковото налущване на рецепторните зони. Неоспоримо е, че има движение, но то като че ли "прескача" част от тъканите. Но при перпендикулярното натискане, след изтласкването, при паузата идва прилив на телесни течности, който ги отправя по естественото им направление.

6. Методът на М. Сайонджи изисква тотално масажиране на цялото тяло. Разбира се, че той решава най-напред проблемите с ортопедичен характер: изправяне изкълчените стави на таза, гръбнака, колената и др. Обаче в същото време, поради характера на самата масажна техника, върху целия организъм се отразява неговото многостранно въздействие, сегментарното, зоналното и пр. Има случаи, когато вниманието трябва да се насочи към колянната болка, сърцето или белия дроб, умората и много други, но в сеанса да се отдаде внимание и на общото.

7. С току що казаното, че методът изисква ежедневно, тотално масажиране - масаж на

цялото тяло - можем да си обясним широкото всеобхватно действие: повече от 190 болестни симптоми отстъпват пред палците на масажиста. За сърдечно-съдовата система в книгата са посочени 27, например благоприятно се повлияват палпитацията, след инфарктно състояние, разширени вени, аритмии, хипертония, хипотония и много др. Без да изреждаме подобни резултати при останалите системи се разбира, че едно единствено средство действа многостранно.

8. Авторът на Иумеихо терапия обръща внимание на феномена "пукане в ставата" като израз на лечебен ефект. При наместването на ставите, които и да са те - на пръстите на ръцете или краката, на колената, талията или прешлените, винаги се очаква да се чуе звукът "пукане". Липсата на пукане /еднократно/ показва, че мускулите и съединителната тъкан са ригидни /втвърдени/, ставите имат ограничено сгъване. Но дори и да се чуват пукания, това все още не е знак, че тялото е напълно омекнало. А извънредно вдървените мускули трудно се омесват и разтриват. Необходимо е по-продължително "обработване" на участъка. Все пак авторът държи да се чуе този звук. И така пукането е в основата на диагностиката, като белег, че костите са наместени, че мускулатурата е еластична. Ето неговото резюме по въпроса: при ригидност ставите и мускулите им не могат да се разтегнат и не могат да се наместват. Те са "твърдо" свързани. При малка степен на еластичност разместените кости могат да се нагласят, при което се получава слаб метален звук. Например от прешлените само един или два пукат и все още има болки. Едва при пълно еластично състояние на тъканите наместващата терапия върви гладко и засегнатата става издава ясен звук при самото наместване. Тогава няма болки.

9. Една от причините на болестите, ако не и главната е хълбочно ставното разместване. Засегната е лумбалната област на тялото, наречена "талиа". Оста на тялото - кръста, наречена на няколко езика "пивото", е най-чувствителна към изкълчванията. Около нея или с нея се върти горната половина на тялото. Масажистът най-напред трябва да постави диагнозата въз основа само на наблюденията, като уточни коя част на тазовата, раменната и гръбначната област са засегнати. Авторът е дал голям брой показатели, които определят локализацията и характера на заболяването. Изходното правило е доколко е спазена симетрията. При прав стоеж човешкото тяло е почти симетрично по отношение на вертикалната линия, следваща гръбнака. При здрав организъм тази вертикална линия се пресича с раменната и хълбочната, с които образува прави ъгли. Всяко изкълчване нарушава тази симетрия. Тези ъгли, вляво или дясно, стават остри или тъпи. Едното рамо е по-високо от другото, единият хълбок е по-висок от другия, единият крак е по-дълъг от другия - при всички случаи сравнително. Диагнозата се поставя лесно и когато се установи нарушение в симетрията на ходилата, ръцете, лицето, в легнало или седнало положение, при различни движения на очите и др. Само един от тези признаци е достатъчен за становището на масажиста. Към горното може да се прибави и втвърдяването на мускулатурата в засегнатите участъци

10. Относно общия брой на сеансите М. Сайонджи препоръчва да не се прекъсва при първите неуспехи. Различните организми реагират индивидуално. Има случаи, когато само два-три сеанса са достатъчни, а при други са били десетки и са се увенчали с успех. Всичко това се извършва точно по определен ред, да не се изпусне необработен участък. Авторът описва 100 масажни манипулации, с които ангажира цялата структура на човешкото тяло.

11. Масаиуки Сайонджи е разработил самотренировъчна масажна гимнастика. Това са 48 упражнения - лечебна физкултура за самомасаж. Застъпени са статични и динамични моменти.

12. Могат да се направят няколко забележки за пропуски, които всъщност са намерили място в други трудове на автора. За дишането не е казано достатъчно, до голяма степен е на лице механичен подход спрямо болестните процеси и лечението и др.

Сега остава да прибавим малка информация относно разпространението и резултатите от прилагането на Иумеихо терапия. Повече от 20 години японският учен лечител Масаиуки Сайонджи работи в своя клиника - Международен институт по предпазна

медицинска практика в Токио.

Най-резултатна е неговата работа в Русия. Първите му лекции и демонстрации са били в Естония, Литва и Москва /през 1990 г./ и няколко поредни години той обучава по масажна техника в Москва, където през месец декември 1992 г. се провежда двудневна научна конференция върху лечебната стойност на масажния метод. На тази конференция са изнесени много доклади от изтъкнати учени, които ръководят лечебни отдели във Висшия военно-медицински институт за летци и космонавти. От най-кратки резюмета можем да получим информация от докладите и да се видят успехите на този метод.

1. А.П. Козловски, директор на института, докладва за опита, който има при обучаване на лекари по медицинска технология и специално по метода на М. Сайонджи. До оня момент са обучени 180 лекари. Решава се да се продължи работата с този методи с цел да се снижи заболяемостта, причинена от гръбначно-тазови увреждания.

2. Същият автор Козловски в следващ доклад говори подробно за диагностиката и безмедикаментозното лечение по метода на Сайонджи. Той изтъква зависимостта между соматичната и вегетативната инервация, както и за рефлекторното влияние на мануалната терапия при лекуване на язви на стомаха и дуоденума, на бъбречно каменната болест, хроническите разстройства на капилярното кръвообращение и др. Това е висока оценка на масажния метод въз основа на получени терапевтични резултати в клинична обстановка.

3. С.А. Заходякин /от Ростов на Дон - Русия/ изнася своите успехи при лечението на 213 пациенти по метода на Сайонджи. От тях 120 страдали от остеохондроза /образуване на чуждо тяло в ставите - в коляното или лакътя/. Лекуване са били и пациенти със съдови реакции на крайниците /синдрома на Рейно/, атеросклероза, енурезис, хипертония, психични разстройства, мигрена и др. За много от тях 20-30 процедури са били достатъчни за благоприятния изход. Ето една мисъл от този автор: "Методът на Сайонджи може да се характеризира като най-малко трудоемък между аналогичните му методи и го препоръчвам за повсеместно внедряване в практиката."

4. В.В. Чумаков /Москва/ в обширен доклад представя анализа на биохимичните и неврофизиологичните оздравителни механизми при прилагане на метода на Сайонджи. Той разкрива нещо основно: "Вертеброегментарната мануална терапия е ефективен природофизиологичен способ на безмедикаментозната терапия при функционалните разстройства при човека".

5. О.М. Горбачев развива темата за медицинската ре-хабилитация и като обсъжда познатите многобройни методи за лечение, определя този на Сайонджи като много успешен.

6. В.В. Инякин /Москва/ е направил цифров анализ от медицинската и професионална рехабилитация на 788 пациенти. Той е установил, че методът на М. Сайонджи е най-адекватен, т.е. най-подходящ за тези изисквания.

Ще прибавим и други данни.

През м. февруари 1991 г. в Естония са обучени по метода на Сайонджи 25 лекари от брата на Сайонджи Шигеру Хашиното. През 1992 г. в Краков, Полша, са обучени 52 лекари, които след това са отишли в Литва, където след 5 дневен курс са положили изпит. Обучавани са слепи или със слабо зрение масажисти. Обучавани са и хора в чиито семейства има тежко болни пациенти: след апоплексия, при сколиоза, при смущения в опорно-двигателния апарат, при които са нужни допълнителни грижи. Изказвана е била мисълта "Всяко семейство да си има и един масажист".

В друг доклад се говори за лекувани болни от сколиоза Сколиозата е едностранно претоварване на гръбначните мускули, странично изгърбване на гръбначния стълб, който спираловидно е усукан/завъртян/ около вертикалната ос. От лекуваните 24 пациенти от сколиоза са били излекувани 20. Други 26 са имали дискова херния и лумбалгия. Само един от тях не се е повлиял. От 8 болни с главоболие всички са оздравяли. Тримата с коксартроза са оздравяли. В този доклад изрично се посочва необходимостта от обучение по масажна техника на член от семейството, в което има тежко болен и най-вече с увреждане в

опорно-двигателния апарат. И други автори споделят същото убеждение. Цитираните успехи са неопровержимо доказателство за лечебните качества на тази животворна масажна система, създадена от Масаиуки Сайонджи.

Какво е постигнато в България за внедряване на Иумеихо в практиката? Интересът към този метод започна след 1991 г., когато излезе първото издание на книгата на М. Сайонджи "Източен специален божествен масаж" и още повече слез излизането на второто издание 1993 г. Огромна роля изиграха решенията на Сайонджи в България, при които той изнесе лекции и демонстрации. Той организира курс по масажна техника, който се проведе в Китай, с международно участие. Той беше посетен и от 8 души българи. Курсовете в София завършиха с изпити и 13 души получиха дипломи. Същевременно - по време на обучението на курсантите много болни бяха лекувани. Осъзната е нуждата от въвеждането на този достъпен и полезен метод. Днес той се практикува в здравни центрове, които са създадени в София, Плевен, Шумен и Ямбол.

Броят на масажистите ще расте, но още повече расте броят на болните, които търсят тяхната помощ. Надяваме се, че това трето издание на книгата "Иумеихо терапия" ще помогне за обучението на нови последователи на Масаиуки Сайонджи, които да работят за здравната профилактика на българския народ.

## Предговор

Госпожица К., 26-годишна, живее в квартал Катсушика на Токио и работи в ресторанта, ръководен от нейния баща. Вероятно от простуда поради целодневната работа в заведението, девойката започнала да се оплаква от болки в кръста още на 21-годишна възраст.

След две години, по време на сватбеното си тържество, тя почувствала силни болки. Оказало се, че междупрешленният ѝ диск се е изместил. Момичето едва издържало до края на церемонията, а меденият месец не се състоял. След 5 дни мъжът ѝ заявил, че анулира женитбата поради нейната болест.

Нещастната госпожица К. посещавала много болници и лечебни заведения след своя развод, но никъде не получила задоволителен резултат.

След три години се влюбила отново. Веднъж, точно по време на среща, лумбагото пак я атакувало. То ѝ напомнило за болката, която я обхванала по време на сватбеното тържество. Уплашила се, че нещастieto ѝ може да се повтори. Нейните родители и лекари я посъветвали втората ѝ женитба да стане пет месеца по-късно, след операция, която вероятно ще я оздрави.

По това време К. се заинтересувала от моята терапия и побързала да ме посети с последна надежда за излекуване. Аз ѝ поставих диагноза и констатирах, че нейната дясна хълбочна става се е изместила с 2 сантиметра. Веднага, още същия ден изправих тази става. После приложих терапията три пъти седмично и скоро тя оздравя. След това пациентката идваше в института един път месечно за изследване.

Вече изминаха три години от нейната женитба. Сега тя се радва на щастлив живот. Лумбалгията, която я измъчваше 6 години, вече не я тревожи.

Има доста страдащи като нея. Аз съм успял да излекувам много от тях. Затова идваха при мене все повече пациенти. Ето защо моят институт е наречен "Крайна спирка на болестите".

Всеки има хълбочно изкълчване, от рождение или придобито, слабо или сериозно, със или без симптоми. И хълбочното разместване е главната причина за лумбалгията. Даже тези, които са без симптоми, получават в ежедневиия си живот и по време на трудова дейност малко по малко хълбочно разместване, придружено от съответните симптоми. Затова е необходимо да се установи и изправи такава разместване на хълбочните стави, за да се

предотвратят и лекуват болестите.

В тази книга методите на лечение са класифицирани в седем раздела според симптомите, за да могат да се правят лесно при домашни условия. Надявам се, че вие ще изберете лечебни методи, отговарящи на вашите симптоми, и вярвам, че сигурно ще се освободите от продължителните смущения и напълно ще оздравеете.

Януари, 1987 г.

Масаиуки Сайонджи

### **Какво представлява хълбочно-изправящата притискащо-разтриваща терапия?**

**Ф**акт е, че между хиляда души трудно се намира поне един със съвсем нормален таз. При почти всички хора хълбочните стави са повече или по-малко раз-местени. Поради разместването на хълбоците изкривеният гръбнак притиска нервите и причинява смущения във функциите на мускулите, ставите и вътрешните органи. Разместването на хълбочните стави е главната причина за болката в хълбока и раменете и болестите на вътрешните органи, от които страдат много хора.

Хълбочно-изправящата притискащо-разтриваща терапия е лечебен метод за изправяне костите на цялото тяло, отпускането на неговите мускули и съединителна тъкан и радикалното премахване на болести, причинени от разместванията на тазовите кости, които са център на тялото.

Методът, притежавайки предимствата на различни видове масажи, намества и фиксира костите чрез теглене, изправяне и вертикален натиск и така се постига висок лечебен ефект.

## Чудната терапия Причини на болестите

При дивите животни ние не забелязваме толкова сложни заболявания, колкото при хората. Но веднага след като отделим тези животни от тяхната обичайна природна среда, за да ги отглеждаме в кафез или обор, при тях се появяват същите усложнения, както при хората. Причината се крие главно в това, че тяхната двигателна активност не е достатъчна, външната възбуда е твърде силна и принудителното хранене предизвиква ненормална реакция в тяхното тяло.

В модерното високо цивилизовано общество със силно развита наука, ние също сме принудени да живеем известно време в неудобна жизнена среда и нашите движения са относително недостатъчни. Всяка част от човешкото тяло, ако не се движи според природните закони, ще атрофира, ще дегенерира и нейната функция ще отслабне, в резултат на което ще се появят различни болести. Ранните симптоми на тези болести ще се усетят като болезненост в хълбоците и слабост в краката. Както е известно, човешкото тяло тежи еднакво на левия и на десния крак, но то винаги се опира повече на единия, ако другият е отслабнал. Ако и двата крака отслабват, единият първи понася тежестта и чувства умората, а след това и другият. Това се повтаря посменно. Колкото по-сериозно е отслабването, толкова по-често се прави тази смяна.

Какви последици донася разстройството на хълбочната позиция? Малко по-подробно ще ви запозная с отслабването на десния крак.

Защо отслабва десният крак? Това се причинява от ненормалното положение на дясната хълбочна става, Появилото се ненормално положение затруднява циркулацията на кръвта в десния крак, като свива съдовете и предизвиква болки в мускулите. Такива болни отнасям към групата "изместване на десния хълбок". Болният от този тип е слаб и често страда от диария и понижаване функциите на черния дроб, стомаха и червата. Жените от тази група често страдат от гинекологични заболявания. А отслабването на левия крак отнасям към групата "изместване на левия хълбок". Болният от този тип е пълен, лесно настива и често страда от запек, оплаква се от сърдечни и белодробни смущения. Отслабването на двата крака се нарича "комбиниран тип". Отначало страдащият от този тип чувства слабост в единия крак и се опира на другия. После малко по малко и този крак отслабва поради тежкия товар. В резултат на хълбочното разместване се получава усложнение и гръбнакът приема формата на латинската буква "S" и болестта се усложнява още повече.

По-нататък ще опиша подробно хълбочното изкълчване. Това, което тук трябва да обясня е, че всички болести намират своето начало в ненормалното положение на хълбочните кости.

Кой лечебен метод е най-подходящ? Без съмнение, преди всичко трябва да се намести изкълчената става и да се нормализира равновесието на костите и мускулите на тялото. Хълбочно-наместващият масаж, който прилагам повече от 20 години, е най-подходящ. Терапията има за цел да възстанови телесното равновесие чрез мобилизиране на жизнените оздравяващи сили и така да върне здравето на болния. Същността на този метод е да облекчи болката и да изкорени болестите и затова терапията е наречена "каузална терапия" или "основна терапия".

### Болен, освободен от всичките си 69 вида симптоми

Между пациентите, които идват в моя институт има и един 30-годишен мъж. Той се оплаква, че в него са се появили 69 симптома. Няма да представя всичките, но ще ви запозная с добрия лечебен ефект на някои от тях.

След 20 лечебни сеанса неговият метеоризъм, наблюдаван от 15 години, е изчезнал. След 6-ия сеанс са намалели болките от неговите хемороиди. Той е страдал от запек 7

години, но се е почувствувал по-добре след седмия сеанс, а след 40-ия сеанс последвало пълно излекуване. Осем сеанса са били достатъчни, за да се прекратят болките от лумбаго, което е имал от 5 години. Петнадесетгодишните болки в рамото и шията и невралгията в седалищния нерв, които имал от 5 години, са били облекчени след 12 лечебни сеанса, а пълното изчезване е станало след 40-ия сеанс. Междуребрена невралгия, която е имал от 3 г., се е излекувала напълно след 12 сеанса. След 30-ия сеанс са изчезнали болките в рамената и гръбнака, както и неговият бронхит.

От тези данни се вижда, че чрез хълбочното наместване и притискащо разтриване могат да се получат чудни резултати максимално до 40-ия сеанс и от това да се получи многостранен ефект. Макар че тази терапия е насочена за наместване на изкълчената хълбочна става, същевременно тя увеличава жизнените сили на човешкото тяло и в последствие достига целта да оздрави болния. При домашното лечение с постоянните съвети на лечителя, пациентите сигурно ще се освободят от много болести без да употребяват медикаменти.

### Вярвате ли в тези поразителни ефекти?

Те представляват пълно изчезване на симптомите след един или два лечебни сеанса. Такива ефекти нямат пряка връзка нито с възрастта, нито с опитността на лечителя, нито дори с тежестта на болестта на пациента. Това се дължи главно на еластичността на тялото. По време на лечението на човек с еластично тяло се чуват ясни пукания (звуци). Мускулите и съединителната тъкан са поначало еластични, затова кръвната циркулация се подобрява и симптомите на болестта изчезват веднага след наместването. По принцип един от 50 пациенти може да получи такива ефекти. Но те са много по-добри за младите, защото те имат твърде еластично тяло. Вижте следните примери:

T.U., 6-годишно момче, което страдаше от изкривяване на гръбнака, беше излекувано с един сеанс.

K.A., 21-годишна жена, която страдаше от хълцане, оригване и невралгия на лицето, оздравя след първия лечебен сеанс.

U.T., жена на 20 г., която страдаше от аменорея. оздравя след еднократно лечение.

S.E., 30-год. жена, която имаше тремор на главата, се освободи от този симптом след еднократно лечение.

R.Y., 32-год. жена, която страдаше от дисменорея и смущение на вегетативните нерви, оздравя след първия сеанс,

S.M., 42-год. жена, която говореше с прегракнал глас и имаше затруднено произношение, беше излекувана за три лечебни сеанса. Същевременно болките ѝ в талията, гръбнака и пръстите значително намаляха.

S.L., 43-год. мъж, който е страдал от лумбалгия в продължение на 5 години, оздравя след 4-ия сеанс. Главоболието и болките в рамената и китките изчезнаха, а дерматомикозата и други болести също така бяха излекувани,

K.F., 40-год. мъж, който беше загубил апетит, го възвърна след третия сеанс. Запекът, болките в раменете, мъглявото виждане и други страдания бяха излекувани в същото време.

T.F., 40-год. мъж, който страдаше от болки в тазобедрените стави и гръбнака, имаше гастрит и смущения във вегетативните нерви, беше излекуван с един сеанс.

T.O., мъж на 53 години, който страдаше от Мениеров синдром, подобри състоянието си още след първия сеанс. А след 20 сеанса болестта вече не се възобнови.

K.K., жена на 71 г., беше загубила слуха си в лявото ухо, Тя беше излекувана с първия сеанс, когато изчезна и шума в ухото, както и - главоболието.

По-голямата част от гореспоменатите пациенти оздравяваха след първия лечебен сеанс с помощта на хълбочно-наместващата, притискащо-разтриващата терапия. Вие можете да се съмнявате, но това, което казах, е неоспорим факт. Ако вие продължите да четете тази книга, ще разберете и възприемате това и ще изучите как да се освобождавате от болестта.

## Някои обикновени методи за премахване на лумбалгията

Има много причини на лумбалгията (болките в кръста), напр. изместване на междупрешленния диск, пролапс на прешлен, заболяване на гръбначния мозък (миелопатия), повреда на поясния мускул и засягане на вътрешните органи, което наричам болести на кръста - лумбална симптоматика. Всички болки в хълбока остават следи според разместването на гръбнака, главно според промяната в хълбока и според напрежението и контракцията на лумбалните и хълбочни мускули, които са резултат главно на разместването на хълбочните мускули. За да се премахне лумбалгията, е необходимо да се наместят поясните прешлени заедно с хълбочните кости, които са като център. Лумбалгията също изчезва след отпушването на поясните и хълбочните мускули. Чрез моята терапия вие можете да излекувате пациента, който страда от остра херния на междупрешленен диск само за 5 минути. Неотдавна приложих, тази терапия на мъж, който беше изкълчил кръста си, в трамвая. Той оздравя, преди да стигне до следващата спирка, и ме похвали за сръчността и опитността.

По-долу са изложени лечебните методи срещу лумбалгията. Страдащите могат да се освободят от болката, ако се лекуват според показаните сеанси на фигурите 1-4

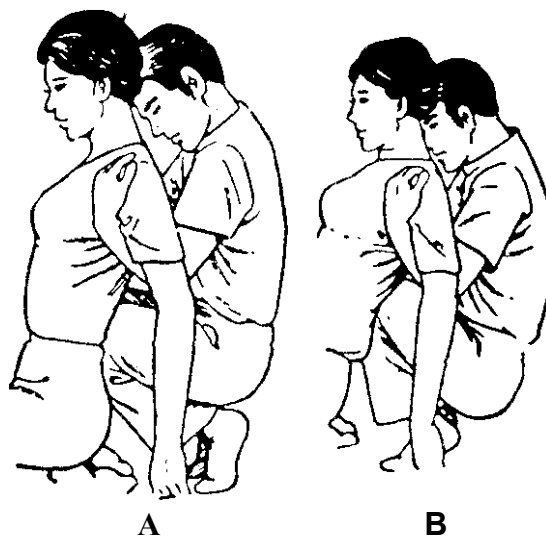
### Наместване на гръбнака

Главната цел е да се наместят разместените поясни прешлени. Лечителят сяда на петите си със събрани колена, с които притиска средата на талията на пациента. Той протяга ръце и ги мушка под мишниците на болния и внимателно ги прилепва към неговите рамене, след което ги изтегля назад. Тогава главите на лечителя и на пациента се допират, с което не се позволява на пациента да движи тялото си.

**(Виж фиг. 1А).**

След това лечителят под прав ъгъл притиска гръбнака на пациента с колената си върху 5-6 точки, като започне от кръстните прешлени над хълбоците и стигне до прешлените под лопатките. В това време лечителят непрекъснато притиска челото си върху тила на пациента, а пациентът отпуска тялото си със свободно отпуснати ръце.

**(Виж фиг. 1В)**

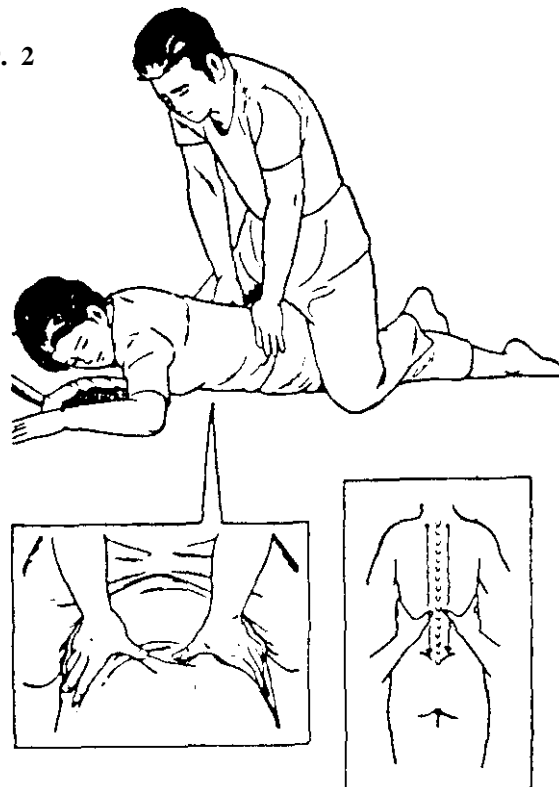


фиг. 1

**Масажиране на всички сакроспинални мускули**

Главната цел е отпускането и омекчаването на поясната мускулатура. Лечителят коленичи с крака, поставени от двете страни на седалището на пациента, и след това под прав ъгъл масажира с палци мускулатурата, която свързва сакрума (свещената кост) с гръбнака. Лечителят движи тялото си според промяната на масажираното място, за да може винаги притискането да се извършва перпендикулярно. Омесването да се извърши в 10 точки и да се повтори 2 пъти. (Виж фиг. 2).

фиг. 2



**Разположение на палците и другите пръсти при притискането и разтриването**

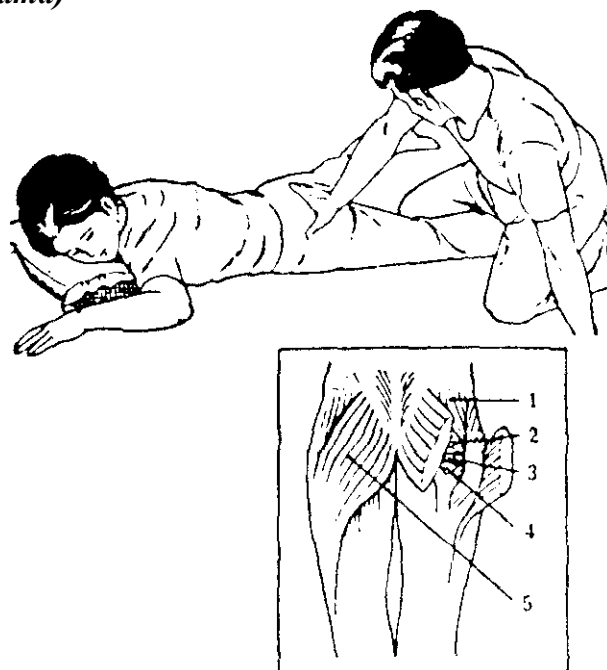
**Масажиране на областта над големия трохантер (върхът на бедрената кост, ябълката)**

Названия и разположение на мускулите на хълбока:

1. среден седалищен мускул
2. крушовиден мускул
3. вътрешен затварящ мускул
4. голям вътрешен седалищен мускул
5. голям външен седалищен мускул

Целта е да се отпусне и омекчи мускулатурата на левия хълбок. Лечителят коленичи с крака от двете страни на левия крак на пациента, като се подпира с лявата си ръка върху пода и след това масажира 25 пъти областта над левия трохантер.

Трябва продължително да се разтрива втвърдения мускул до неговото омекване (Виж фиг. 3).



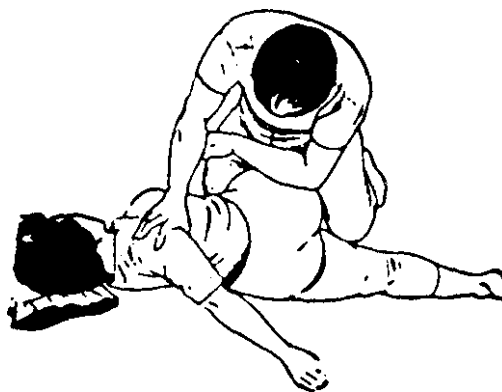
фиг. 3

**Масажиране на областта над десния голям трохантер (Виж фиг. 80)**

**Наместване на дясната сакроилиачна става**

Пациентът ляга върху лявата си страна с десен крак малко свит и опънат ляв крак. Лечителят коленичи като поставя краката си от двете страни на десния крак на пациента, притиска неговия десен хълбок с левия си лакът и подпира дясната си ръка върху неговото дясно рамо. Ако талията не се усуче, лечителят употребява тежестта на тялото си, за да направи усукване-то. Това се повтаря няколко пъти. Успехът се потвърждава от пуканията на сакроилиачната става по време на усукването на талията на пациента.

**(Виж фиг. 4).**

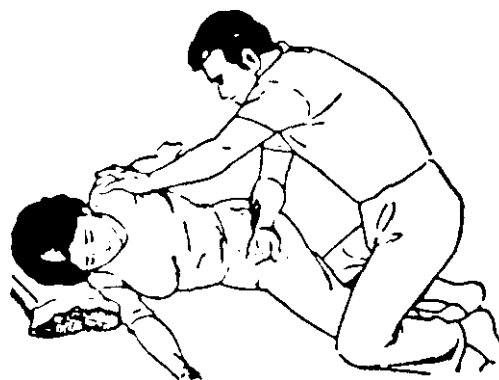


фиг. 4

**Наместване на лявата сакроилиачна става**

Пациентът ляга върху дясната си страна с малко свит ляв крак и изпънат десен. Лечителят коленичи с крака, поставени от двете страни на левия крак на пациента, притиска левия му хълбок с десния си лакът и подпира лявата си ръка върху неговото ляво рамо. Ако талията не се усуче, лечителят употребява тежестта на своето тяло, за да направи веднага натиск. Това се повтаря многократно. Успехът се разбира по пукането на сакроилиачната става по време на усукването на талията на пациента.

**(Виж фиг. 5).**



фиг. 5

Много страдащи от лумбалгия оздравяват след еднократно лечение. Ако те още чувствуват болка, аз ги моля да повярват, че тяхната болест ще изчезне след многократно повтаряне на масажа.

## Причината на болестите лежи в хълбочното разместване

Само 0,1 % от хората имат нормален таз

Както за спортиста така и за калиграфа няма нищо по-важно от стабилността на талията. В нашето ежедневие често слушаме такива думи "Исправи си талията!" "Вие си загубихте талията!" "Уви, аз си развалих талията!" Китайската идеограма за талията се състои от две части: едната означава "плът", а другата "значение", "важност". Очевидно, старият мислител, който е създал тази идеограма, вече е осъзнавал колко важна част от човешкото тяло е талията.

И наистина това е така. Костите, които служат като основа на талията, са хълбочните кости. Те се състоят от дясната и лява илиачна (хълбочна) кост, свещената кост и опашката. Изненадващо е, че само един или малко повече от един на 1000 души имат хълбочни кости в правилна форма и положение. При много хора хълбочните кости са разместени с 1-2 сантиметра. Тъй като това разместване се намира в основата на човешкото тяло, то сигурно влияе неблагоприятно върху него. Някои хора изглеждат много здрави, но вероятно имат хълбочни кости в необичайно разположение. Даже ако те сега се чувстват добре, с течение на времето ненормалният феномен все повече ще става очевиден и ще причини някои заболявания.

## Кога започва разместването на таза?

Разместването на хълбочните кости при 99% от страдащите е по рождение, защото те са преминали през детеродния канал на майката, която е имала такова разместване. < Мускулите на детеродния канал са релативно твърди, т.е. липсва им еластичност. Бебето, чиито кости и мускули са твърде меки, се извиват, преминавайки през изкривения и твърд канал. Точно в този момент се причинява разместването на хълбочните кости.

Освен по рождение, причините на хълбочното разместване могат да бъдат придобити. Случват се падания и катастрофи. Но възможността да се получи разместване на хълбочната кост по този начин е по-малка отколкото при раждането. Не е много ако се каже, че всяка майка е задължена да знае това. Аз се надявам, че всички ще разберат, че целият живот на детето ще зависи от таза на майката. Една анкета показва, че приблизително 58 % от момичетата в една гимназия страдат от дисменорея. Причината лежи в това, че те са били повлияни от своите майки по време на раждането, Проблемът е сериозен, тъй като страдащите момичета от подобно заболяване трябва да се омъжат и да раждат деца, Болно ми става да мисля за тяхното бъдеще.

## Как тазобедреното разместване причинява болести?

Всяка сграда трябва да има основа, колони и покрив и, разбира се, основата трябва да бъде здрава. При лоша основа сградата рано или късно ще рухне, колкото и здрави да бъдат нейните колони и колкото и луксозен да бъде техният покрив.

Човешкото тяло е точно като сградата,, хълбочните кости са като основата и гръбнакът е като колоните. Ако хълбочните кости са разместени, гръбнакът се изкривява.

Гръбнакът се състои от 26 прешлена, които са най-лесно разместващата се част от човешкото тяло. Прешлените, ако са разместени, започват да притискат гръбначния мозък и след това - основите на гръбначните нерви. В резултат на това се получават болки в притиснатите части или смущения в органите, които се управляват от тези нерви. Освен това разместените прешлени опъват лигаментите и мускулите, пречейки на циркулацията на кръвта и лимфата. И като следствие се появяват много болести, т.е. може да помислите, че циркулаторните болести могат да се лекуват чрез наместване на съответните прешлени. Ще дам отрицателен отговор, защото проблемът е в хълбочните кости. Ако хълбочните кости като база не са намествени както трябва, всички старания да се изправят колоните и да се преустрои покривът, ще бъдат без значение.

## Хълбочно-изправящата притискащо-разтвиваща терапия е най-сигурна

*(Забел. на прев.: В книгата си авторът рядко употребява думата "масаж", а най-често думите "притискам, мачкам, меся, разтвивам". Ние ще си служим и с думата масаж).*

Хълбочно-наместващата масажна терапия е както естествен метод на лечение така и предпазен метод. Според тази терапия се разтвива съответната част на тялото, за да се повиши неговата естествена съпротивителна сила и така да се достигне целта за лекуване и предотвратяване на много болести. Прилагайки тази терапия, ние не се нуждаем от медикаменти, инжекции и операции. Освен това при нея няма странични ефекти. С голи ръце можем да се лекуваме и предпазваме от много болести. Лечителят си служи с ръцете, за да изследва каква е мекостта и напрежението на мускулите, употребява очите си, за да наблюдава лицето и цвета на кожата на пациента, а с ушите си чува пукането на ставите по време на тяхното наместване. Всичко това има за цел да намали болката на пациента и да се

получи по-добър лечебен ефект.

## Ограниченост на лечебните възможности на съвременната медицина

Още не се знае причината за смущенията на вегетативната нервна система и няма ефикасен лечебен метод срещу това заболяване. Страдащите често приемат успокояващи лекарства, за да облекчат болките си. Обаче дългата употреба на такива медикаменти лесно води до невроза или намалена способност за нормален живот и работа. **Наместването на хълбочните кости чрез специална масажна терапия** е единственото средство за премахване мъката на тези страдалци, които напразно се лекуват в болница.

## Прибързано е да се твърди, че "това е феномен на възрастта"

"Нищо не ви помага срещу вашето страдание, защото това е феномен на възрастта". Един около 70-годишен старец се ядосва от това грубо твърдение на своя лекар.

Истина е, че костите, мускулите и другите органи дегенерират при старите хора. но мисля, че е още рано да се приписват болките., гърчове и всички други симптоми само на възрастта, защото възрастните пациенти, които приемат масажната терапия с намесване на хълбочните кости се освобождават от такива симптоми почти без изключение. Даже хроничните болести на старите хора като колянната болка и на седалищния нерв могат да се лекуват. Изобщо старите хора могат бързо да оздравеят, може би защото и те имат еластично тяло въпреки напредналата възраст.

## Този метод може да подобри вашето телесно състояние

Какво определя телесното състояние? Според мен телесното състояние е придобито и то по време на раждането според локализацията на хълбочните кости. Разбира се, че и средата влияе върху телесното състояние, но поддържам мнението, че хълбочното разместване има пряко влияние върху него. Лечението на изкълчените хълбочни кости чрез наместване и масажна терапия може да подобри всякакви други телесни изменения и да помогне на страдащите от затлъстяване, маразм, страх от простуда, птоза на вътрешните органи, хипотензия, хипертензия, свръхчувствителност, диабет, обща слабост и рак.

Трябва да признаем, че съществуват различия между хората. Дали пациентът може да подобри телесното си състояние зависи от неговата **по рождение дадена самолечебна способност**. Ако съществува такава способност оздравяването може да се предвиди. Следователно, хълбочното наместване и терапията с масаж е най-добрият метод, за да се развие цялата лечебна способност.

## Характеристика на тазобедрената изправяща, притискащо-разтвиваща терапия

### Самооздравяващата способност е ключ за изкореняване на болестите

Точно казано, хълбочната изправяща, притискащо-разтвиваща терапия е комбинация между **изправянето и омесването** като методи за лечение. С хълбочните кости като основа, с хълбочните стави и гръбначните прешлени като център и с омесването на мускулите и съединителната тъкан като главна цел, терапията нормализира според възможностите си разместените кости като премахва напрежението и твърдостта на мускулите и съединителната тъкан и разширява обема на ставните движения.

Хълбочното изкълчване може да бъде разместване на илиачните стави, изкривяване на гръбнака, затрудняване на кръвната циркулация и като следствие - причиняване на различни заболявания. Следователно необходимо е изправяне на разместените кости.

Аз твърдя, че моята терапия има за цел да лекува човека не според болестните симптоми, но да търси болестните причини и според тези причини да лекува човека чрез избягване на причината, защото тя е "причинна терапия" или "основна терапия".

**Болестите се явяват поради неравновесие в тялото. Човек притежава естествена способност да изправи това неравновесие. Това е самолечебна способност или жизнена сила.** Ако човек загуби тази самолечебна способност, той не може да устои срещу болестта и се явяват симптоми - например болката. Затова трябва отново да се върне загубената самолечебна способност. *Хълбочно-изправящата*, притискащо-разтвиваща терапия е най-доброто средство, за да се увеличи тази самолечебна способност. Затова аз я наричам "причинна" или "основна терапия".

### Защо диагнозата и медицинското изследване не са необходими за хълбочно-изправящата притискащо-разтвиваща терапия?

Г-н Таро Такеми, председател на японското медицинско дружество, почина от рак, който той напразно лекуваше със средствата на съвременната медицина. Той познаваше проблемите и недостатъците на новата модерна медицина и беше написал: "Раздробяването на части (на области) на съвременната медицина се смята за върховно постижение, но аз мисля, че това може да породи много проблеми, ако всичко това не се разглежда като едно общо цяло."

Човешкият организъм се състои от тяло и разум. Тялото е съставено от ръце, крака, мозък, сърце, кръвоносни съдове, кръв и различни други органи и тъкани, които заедно поддържат жизнената дейност и си помагат. Но когато една телесна част функционира зле, явяват се значителни разлики във функциите между тази част и другите органи. На това се основава разделянето на области в съвременната медицина.

В хълбочно изправящата притискащо разтвиваща терапия не съществува въпросът на модерната медицина, към кой раздел, към коя специалност принадлежи болестта на пациента и не са необходими медицинските изследвания и техните резултати. Но достатъчно е само да се изправят изпълнените стави и другите кости, които са истинската причина на болестите, а също така да се отпуснат ставите и мускулите, за да се повиши самолечебната способност на организма, за да се изгони болестта. Разбира се, че лечебният ефект ще бъде по-добър, ако терапията получи помощ от резултатите от различните изследвания на модерната медицина.

## Хълбочно-ставната изправящо-притискащата разтвиваща терапия е идеалната естествена терапия

Лечебните методи, крито не зависят от някакъв инструмент, са наречени естествени.

Всеки обикновен природен метод за лечение има свое собствено съдържание. Някои от тях като ортопедията и общата терапия се отнасят към изправяне на костите, но други като масажът с ръце и пръсти засягат влиянието на метода върху мускулите.

Изправянето на таза с притискащо-разтвиваща терапия твърде много прилича на горе споменатата естествена терапия на костите, но всъщност тя напълно се различава от нея. Например, практикуващите наместването с ръце обръщат внимание главно на изкривения гръбнак, без да засягат изместването на таза. Ако гръбнакът бъде изправен чрез такъв масаж, след известно време той отново ще се изкриви както по-рано, подобно на сграда издигната върху изкривени основи, която може да рухне, даже ако нейните колони са изправени.

В последно време това е изострило вниманието на хората. Тези, които възприемат общата терапия, започват да се съсредоточават и върху луксираните кости на таза. Даже някои прилагат притискащия масаж. Но мнението е едностранчиво, ако се смята, че е необходимо само изправянето на тазовите кости. Даже, ако разместените хълбочни стави са изправени без да е отстранена ригидността (твърдостта) на мускулите и съединителната тъкан, повторното изместване ще се появи. Хълбочно-изправящата, притискащо-разтвиваща терапия не е обикновен масаж. Лечението се отнася не само върху изправянето на луксираните кости, но също и върху мускулите. Неговата техника е разтвиване и омесване (омачкване). Към тази основа терапията прибавя перпендикулярно притискане върху някои точки и това е нейната най-важна характеристика. Разтвиването и омесването вървят заедно с притискането и масажа с пръсти, затова наричам моя комбиниран метод "притискащо-разтвиващ метод".

Притискащо-разтвиващият метод има по-добър ефект от масажа с пръсти. Той може напълно да смене напрежението на мускулите и съединителната тъкан, да възстанови еластичността на мускулите и улесни изправянето на костите и така да осигури успеха на лечението. Освен това той също ускорява кръвната циркулация и локалния метаболизъм. Такова взаимно допълване се дължи на чудната техника на хълбочно-ставната изправяща, потискащо-разтвиваща терапия.

При споменаването на терапията си спомням за моя учител г-н Суичи Оно. Привлечен от китайското бойно изкуство "шао-лин дзюан", той пристигнал в Китай на 16-годишна възраст. Изучил наместващата терапия, част от бойното изкуство, а престоят му там бил до края на Втората световна война в 1945. Връщайки се в родината си, изучавал различни народни методи за лечение, поставяйки основата на хълбочно-изправящата, притискащо-разтвиваща терапия комбинирано на базата на наместващата терапия с придобивките от методите, които той е научил.

Познавах г-н Оно от неговите трудове и уважавам неговото забележително изкуство с чудесен лечебен ефект. **Затова посветих живота си на изучаването на тази терапия. По-късно подредих и систематизирах методите, прилагани в продължение на повече от 20 години, и получавайки неговото съгласие, ги нарекох: хълбочно-изправяща, притискащо-разтвиваща терапия, която се базира на китайската терапия "Дзен Ти Фа" или цялостно лечение.**

## Няма по-рационален метод за упражняване от хълбочно-ставната изправяща притискащо-разтвиваща терапия

Изправящо-разтвиващата терапия на тазовите кости и седалищна мускулатура е физкултурен метод. За разлика от обикновените телесно-оздравяващи упражнения този

метод съдържа упражнения, които всеки може за себе си сам да направи, но може и да получи необходимата помощ от други. По врем на лечението пациентите напълно се отпускат на пода. Терапията се равнява на упражнение, което консумира толкова калории, колкото са нужни за 1500 метра бягане. Действително човек се задъхва, сърцето му бие така силно, както след пробягването на тези 1500 метра... Но пациентите, които се подлагат на моята терапия, се чувствуват така приятно, че сърцето им бие стабилно, техните мускули се отпускат и кръвта им циркулира по-добре, а някои от тях могат лесно да заспят. Така тази терапия дава възможност получаването на същия ефект както при бягането, но без да се натовари тежко сърцето и без мускулите да се уморят, след като се наместват изкълчените кости.

### Как хълбочно-изправящата, притискащо-разтриваща терапия помага на страдащите от рак в късния му стадий?

По-рано съм виждал пациенти, които страдат от рак в напреднал стадий. Техните болки са неописуеми. Така беше и с 55-годишен мъж, който страдаше от рак на стомаха в напреднал стадий, който дойде при мен в института на лечение. Не можах да го спася, но моята терапия почти отстрани неговата болка и по-късно се информирах, че той е умрял без мъки. Друг мъж - на 57 години, страдащ от чернодробен рак, се обърна към моя институт за помощ. Той беше много отслабнал. След многобройни лечебни сеанси се пооживи и можеше да се разхожда с количка. По молба на семейството му, спрях да го лекувам след 20-ия сеанс, тъй като болките му се облекчиха. След един месец и този пациент умря спокойно. Това показва голямата разлика между страдащия от рак в напреднал стадий, който е получил 20 лечебни сеанса и подобен болен, който не е лекуван по този начин и умира в болки.

Болката консумира енергия, затова води към ранна смърт; Притискащо-разтриващата терапия може да удължи живота и да облекчи болките на пациента и поне малко да успокои неговите роднини. Затова аз мисля, че лечението чрез моята терапия има голямо значение.

### Други влияния на хълбочно-изправящата притискащо-разтриваща терапия

Хълбочно-изправящата, притискащо-разтриваща терапия не само може да лекува болни, но също и да влияе ефикасно върху хората, като ги предпазва от болести премахва умората на тялото.

(1) Терапията ви дава чувството за топлина, бодрост и удоволствие. В действителност вие не усещате товара на тялото си. нито страха, който ви обзема в болница по време на лечение.

(2) Терапията премахва умората, за да достави удоволствие на тялото. Когато се регулира кръвната циркулация, метаболизмът се усилва, и веществата, които предизвикват умората, се излъчват.

(3) Терапията предпазва от тежки заболявания. Тъй като тя може да повдигне собствените оздравяващи способности на тялото, да увеличи съпротивителните сили срещу болестите и активността на вътрешните органи, вие сигурно няма да заболете тежко.

(4) Терапията имунизира против простуда. Който и медикамент да вземете, остава без ефект, ако вие не придобиете съпротивителна сила срещу вирусите. Моята терапия обещава живот, свободен от простуди.

(5) Терапията помага за увеличаване ръста на тялото. Благодарение на изправянето на хълбочните кости, омекват сакроспиналните мускули, разширяват се междинните пространства между прешлените и гръбнакът се изправя - така се увеличава височината главно при децата.

(6) Терапията разхубавява лицето. Тя премахва бръчките върху кожата и лекува брадавици и екземи. Тя има до известна степен ефект срещу побеляването на косите,

алопецията, дерматомикозата на ходилата и мазолите върху тях. Тя може също така да закръгли женските гърди.

(7) Терапията прави тялото еластично и съживява движенията. Често се казва, че упражненията на тялото даряват здраве. Дали те са най-добрият спорт, за да се получи равновесие на тялото? Дали те са подходящи за всички хора? Аз се съмнявам. Но моята терапия служи на движенията на цялото тяло и подхожда за всички хора.

(8) Терапията ви прави ведри и подвижни. Здравата мисъл намира място в здравето тяло, Ако мисълта и душевното състояние се разстройват, разстройва се също и тялото. Ако вие искате да имате здраво тяло и здрава мисъл и да бъдете жизнерадостен, приемете лечението, което ви дава моята терапия.

(9) Терапията подобрява половите функции. Тя има също така ефект и срещу половата импотентност.

## Как да разпознаем хълбочно-ставното разместване?

### В какво състояние е хълбочното разместване?

Раменната линия и тазобедрената линия при Нормално положение на таза са хоризонтални и паралелни както при изправено, така и при седнало (или легнало) положение.

**(Виж фиг. 6А).**

Когато гръбначната вертикална линия се пресича с тазобедрената линия под прав ъгъл, единият крак е толкова дълъг, колкото и другият. Да обясним по-долу състоянието на изкълчената (изместена) дясна тазобедрена става.

#### **Първи стадий на изместване на тазобедрената става:**

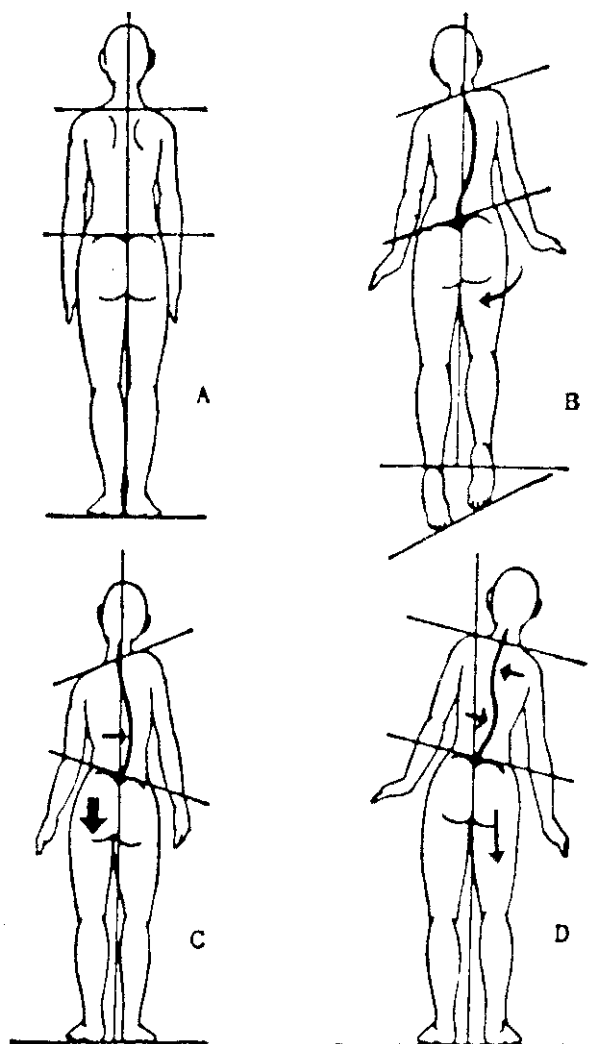
Когато човек е легнал върху корема си, дясна страна на тазобедрената линия е по-висока от лявата, точно както и раменната линия.

**(Виж фиг. 6В).**

Искълчената тазобедрена става е усукана (извита) назад и дясната хълбочна кост е по-висока от лявата. Дясната тазобедрена става е извита навътре поради изместването на дясната хълбочна става, десният крак е по-къс от левия. Стойки или вървейки, човек с нормални тазобедрени стави предава тежестта на тялото си равномерно на десния и на левия крак. Но страдащият от изкълчване на дясната тазобедрената става, трябва да наклони тялото си надясно, тъй като десният крак е по-къс от левия. За да поддържа наклоненото тяло, левият крак трябва да понесе повече от половината от телесното тегло. За да се поддържа равновесие на тялото, торакалните и лумбални прешлени се извиват надясно, вратните прешлени наляво, а главата се накланя надясно. Хълбочната линия се намира по-високо в лявата страна и по-ниско в дясната, а раменната линия остава такава, каквато е при лежане.

**(Виж фиг. 6С).**

Тъй като изместената дясна хълбочна кост се движи напред, лявата хълбочна кост изглежда по-високо лежаща от дясната: Дясното рамо, под влияние на изгърбения надясно гръбнак, се движи напред и тялото се извива наляво.



фиг. 6

#### **Втори стадий на изместване на тазобедрената кост:**

Ако изместването на дясната хълбочна кост остане неизправено дълго време, малко по малко левият крак се уморява поради тежкия товар. В това време десният крак още може да

издържи натоварването. Когато тежестта премине на десния крак, дясната хълбочна става, която вече е извита навътре, малко по малко се обръща навън и десният крак малко по малко става по-дълъг. Понеже тежестта преминава върху десния крак, горната част на гръбначния стълб трябва да се наклони на ляво. Но вече извитата надясно част от гръбнака не може да се изправи както по-рано, то може само да помогне на извитата на ляво горна част на гръбнака за да поддържа телесното равновесие. Така цялото тяло получава формата на буквата "S": Тогава за да се поддържа равновесието на извиващата се горна част на гръбнака, раменната линия се повдига наляво и се спуска надясно. Двете рамена се движат напред и се извиват надясно. Такова тяло се нарича "змийско тяло" (**Виж фиг.6D**):

### **Трети стадий на изместване на тазобедрената кост:**

Когато положението се влоши повече, десният крак, който би трябвало да бъде по-къс от левия, изглежда толкова дълъг колкото и левият, въпреки изместването в дясната хълбочна кост, когато лицето лежи по корем. При по-сериозни случаи десният крак става малко по-дълъг отколкото левият, за да го облекчи от понасянето на по-големия товар. Даже при по-леки случаи, разместването на лявата тазобедрена става бие на очи, въпреки че краката наглед са същите по дължина. Съчетаните характеристики на разместване на дясната и лявата тазобедрена кости се нарича "комбиниран тип".

Хълбочно-костното разместване става сериозно, защото телесната тежест посменно преминава от десния крак на левия и от левия на десния, принуждавайки гръбнакът да изобрази сложна зигзаговидна фигура. Освен това в този стадий, дясната и лява хълбочна става непрекъснато се изместват.

Изместването на гръбначния стълб се отразява не само върху раменните и лакътните стави, но и върху тези на китката, пръстите и даже на ребрата. Също така хълбочно-ставното разместване причинява помени и в ставите на колената, глезените и пръстите на краката. Поради това е неблагоприятно, че изкривяването, което първо се явява в хълбочната кост макар и не добре изразено, рано или късно влияе върху ставите на цялото тяло.

## **Какви заболявания причинява хълбочното разместване?**

Твърде различни са болестите, причинени от изкълчването на таза. По-долу в резюме ще се даде анализ от материала, който съм придобил по време на продължително изучаване,

(1) Типът на разместване на десния хълбок (тип на напрежение на дясната хълбочна става) - тип на напрежение на пара-симпатиковите нерви - хипофункции на черния дроб и стомаха, отслабване, диария, гинекологически заболявания и др.

(2) Типът на разместване на левия хълбок (тип на напрежение на симпатиковите нерви) - хипофункция на сърцето и белия дроб, затлъстяване, запек, склонност към простуда и др.

(3) Комбинираният тип (тип на разместване на десния хълбок заедно с типа на напрежение на лявата хълбочна става или тип на напрежение на дясната и лявата хълбочна става, или тип на разместване на левия хълбок, комбиниран с типа на напрежение на дясната и лявата хълбочна става) - придирчив към храните, променящ телесното тегло, смяна на запек с диария, общи симптоми на типовете (1) и (2).

Ще представя следните болести, които съм отстранил с помощта на моята терапия.

### **Сърдечно-съдова система:**

Сърцебиене (палпитация). хиперлипемия, инфаркт на миокарда (последствията), порок на сърдечната преграда, главозамайване при стоене прав, разширяване на вените, цианоза, хипертиреодизъм, хипотиреодизъм, сърдечна хипертрофия, последствия от субрахноидална хеморагия, пресипнал глас, загуба на гласа, аритмия (неправилен пулс), гръдна жаба. болест на сърдечните клапи, последствия от мозъчна тромбоза, хипертония,

хипотония, тахикардия, брадикардия, хеморагия, оток на лицето, ръцете, клепачите и стъпалата на краката.

#### **Дихателна система:**

Затруднено дишане, чувство на притискане в гърдите, склонност към простуда, смущения в гърлото, страх от многолюдна обстановка, чувство на задушаване, възпаление на около-носните синуси, бронхит, запушване на носа, прозевки, астма, нарушено дишане, кръвотечение от носа. честа кашлица и храчене.

#### **Храносмилателна система:**

Подуване на корема, стеснение на хранопровода, придирчивост към храните, затруднение в преглъщането, слаб апетит, безапетитие, мършавост, повръщане, киселини в стомаха, тежест в стомаха (гастроптоза), холелитиаза, гадене, куркане (газове) в червата, метеоризъм, оригване, хроничен апендицит, възпаление на жлъчния мехур, дразнещ колит, затлъстяване, запек, диария, кървави изпражнения, панкреатит, стомашни и чернодробни разстройства, язва на дванадесетопръстника и неограничено ядене на лакомства.

#### **Пикочополова система:**

Смущения в менструационния цикъл, смущения в половите функции, нощно напикаване, климактерични смущения, дисменорея, аменорея, цистит, безплодие, болезнено, често и обилно уриниране, задръжка на урината, хемороиди, подвижен бъбрек, хипертрофия на простатата, ендометрит, вагинит.

#### **Сетивно-двигателна система:**

Паркинсонизъм, припадък, слабост при ходене, тичане, седане, ставане, спане с лежане по корем, намалено зрение, мъгляво зрение, стеснено поле на видимост, конвулсии, болки в колената, болки в тазобедрената става, ишиас, болки в троичния нерв, болки в тила, междуребрени болки, болки в рамото, втвърдяване на шията, склерозизиране на плешката, болки в стъпалото, болки в пръстите на краката и ръцете, тендовагинит, хронична лумбалгия, болки в кръста, коляното, рамото, контузия, шум в ушите, хемиплегия, безчувственост на ръцете, пръстите, лактите, долните крайници, главата и устните и оток в коленната става.

#### **Вегетативна нервна система:**

Оригване, сомнамбулизъм, намалено изпотяване, чувство на жажда, главозамайване, хъркане, метеоризъм, мигрена, силно изпотяване, липса на изпотяване, главоболие, чувство на тежест в главата, нощно изпотяване.

#### **Кожни и лигавични заболявания:**

Ненормално усещане за вкус, мирис, болка, температура и кашлица, загрубяване на кожата, алоpecia, загнояване на венците, вдлъбнати нокти, дерматомикоза на краката, мазоли на краката, побеляване на косата, сърбеж, пигментация, екзема, медикаментозен обрив, дерматит, бръчки по лицето, гнездова плешивост.

#### **Детски болести:**

Повръщане на млякото, нощен плач, склонност към простуда, загуба на апетит, недоразвитие, запек, диария, втрисане, екзема, кашлица, лесно изкълчване, затлъстяване, главоболие, изпотяване по време на сън, астма, пристрастие към храната, болки в корема, отпадналост, запушване на носа и конвулсии.

#### **Други заболявания:**

Обща отпадналост, честа умора, раздразнителност, липса на желание за работа, избухливост, предобедна умора, лош сън, разсеяност, меланхолия, липса на подвижност, мекушавост, забравяне, безсилие, песимизъм, чувство за страх, сънливост, безпокойство, безсъние, треска, субфебрилност, анемия, бледо лице, смрадлива подмишична ямка, изкривен гръбнак, страх от студа.

## Как сами можете да изследвате вашите хълбочни стави?

Мисля, че вече знаете колко малко хора имат нормален таз и че хълбочно-ставното изкълчване е причина за много болести. Затова е необходимо да се знае дали тазът е разместен или не и кой тип разместване е налице, за да се приложи съответното съвременно лечение. Вие можете лесно да установите разместването на вашите хълбочни кости, да узнаете неговия тип чрез следните методи и да го лекувате у дома. Разместването се разпознава по външния вид. Дали разместването е на дясната или на лявата тазобедрена става се разпознава по лицето, и по други части на тялото и неговите движения.

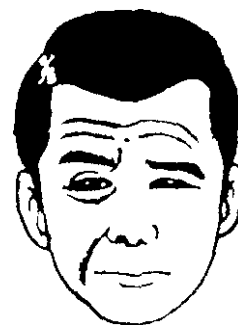
### 1. Отражение върху лицето.

Нормалното човешко тяло е симетрично по отношение на сагиталната равнина. Същото се отнася и за лицето. Хълбочното разместване премахва тази симетричност. Конкретните признаци са следните:

Едното око е стеснено, полузатворено, единият горен клепач има двоен ръб (бръчка), докато другият няма, единият долен клепач е подпухнал, докато другият е равен, едната вежда виси надолу, хоризонталните бръчки на челото се разтягат надолу от едната страна, вертикалната бръчка между веждите е наклонена на едната страна, ноздрите не са еднакви - единият отвор е по-малък, въздушната струя не е по права линия, бръчката между края на носа и ъгъла на устата е заличена от едната страна, ъглите около устата не са на еднакво ниво, брадата е извита, едното ухо е малко по-високо от другото.

(Виж фиг. 7)

Един или повече от тези симптоми показват, че хълбочните кости са разместени.



фиг. 7

### 2. Очевидни белези на разместване в тялото и неговите движения.

Не само лицето, но също и другите части на тялото и неговите несъзнателни движения нагледно показват разместването на хълбочните кости. Ако вие сте наблюдателен, можете да забележите това. Човек с извита глава, с едното рамо по-високо от другото, с ръце различни по дължина, насочени навътре или навън, с изкривени крака във формата на X, с крака различни по големина, с нехоризонтален кръст в талията, човек винаги с извит врат на едната страна, човек, който не може дълбоко да спи, ако не легне върху корема си или върху едната си страна, човек, който очевидно върви неестествено, който винаги е с рани на единия крак или ходилото, на който едната гърда е изразено по-голяма от другата и въобще човек, който е претърпял трудно раждане. Горните признаци по тялото и неговите движения показват без изключение наличието на хълбочно-костно разместване.

Как да се установи хълбочно-то изкълчване според позите и движенията на тялото?

В ежедневието живот пие често несъзнателно заемаме пози или правим различни движения. Анализирайки тази активност, може да се разпознаят типовете на изкълчване на таза.

#### Признаци на типа на изкълчване на десния хълбок

##### А. Лежане по корем

Дясната страна на хълбочна-та линия е по-висока от лявата. Притиснете дясната и лявата хълбочна кост чрез палците и вие ще установите, че дясната хълбочна кост стои по-високо от лявата. Кожните гънки, образувани при натиска, се проточват нависоко към страната на дясната ръка

(Виж фиг. 8).



фиг. 8

Поради това, че дясната хълбочна кост е по-висока от лявата, десният крак е повдигнат. Като резултат от това, десният крак изглежда по-къс от левия, когато дясната и лявата пета са събрани една до друга.

**(Виж фиг. 9).**

Когато десният хълбок е изкълчен, създава се неправилно хронично кръвообращение в дясната тазобедрена става, напрежение и втвърдяване на околната мускулатура. Това затруднява протягането на лявата хълбочна става и повдигането на десния хълбок по време на лежането на корем.

**(Виж фиг. 10).**

Когато човек е с изкълчена дясна тазобедрена става, лежи по корем, неговият ляв крак се сгъва несъзнателно, а неговият десен крак се държи изправен.

**(Виж фиг. 11).**



фиг. 9



фиг. 10



фиг.11

### Б. Лежане по гръб

Човек с изкълчена дясна хълбочна става лягайки по гръб, често взема следните три пози: левият крак е поставен върху десния, когато те са кръстосани.

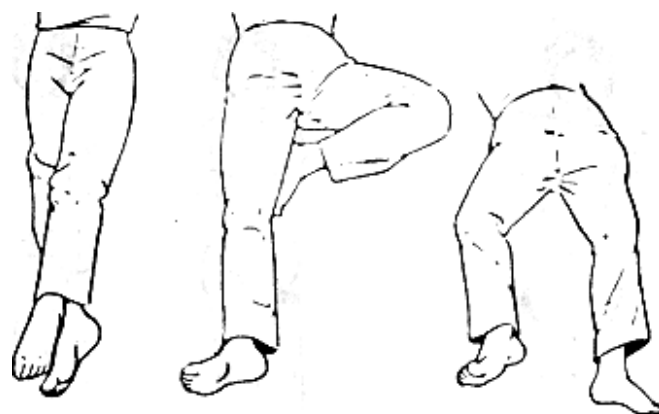
**(Виж фиг. 12А).**

Десният крак е изпънат, а левият е прегънат

**(Виж фиг. 12В).**

Левият крак се е извил навън и пръстите на лявото ходило са по-далеч

**(Виж фиг. 12С).**



фиг. 12

### В. Лежане върху едната страна

Десният крак е поставен под левия, когато те са кръстосани.

**(Виж фиг. 13).**



фиг. 13

**Г. Сядане на стол**

При сядането на стол горната част на тялото е наклонена надясно, защото десният крак е по-къс от левия. За да се пази равновесие на горната част на тялото, човек естествено наклонява главата си наляво.

(Виж фиг. 14).

Когато дясната хълбочна става се движи трудно, левият крак е винаги пред десния, когато те са кръстосани.

(Виж фиг. 15А).

Ако човек нарочно постави десния си крак пред левия, той чувства неудобство, ако той постави левия крак върху десния, той чувства затруднение и лесно се уморява.

(Виж. фиг. 15В).

Когато краката не са кръстосани, левият крак се изтяга по-силно, отколкото десния.

(Виж фиг. 16А).

Когато краката са един до друг, лявото ходило е по-напред от дясното.

(Виж фиг. 16В).

Ако жена поставя краката си един до друг, тялото ѝ се наклонява наляво.



фиг. 14



А



В

фиг. 15



А



В

фиг. 16

**Д. Изправен строеж**

Когато десният крак изглежда относително по-къс, лявата хълбочна кост е повдигната по-високо. Хълбочната линия се повдига от лявата страна.

(Виж фиг. 17).

Да се знае, че положението е различно от това при лежане по корем

(Виж фиг. 17А).

Ако човек заема позата на почиващ, винаги най-напред простира левия крак косо напред, оставяйки телесното тегло върху десния крак, и когато се умори, той сменя краката си. Причината е, че лявата хълбочна става може лесно да се движи

(Виж фиг. 17В).

Когато жена стои изправена, тя често оставя телесното си тегло върху десния крак, пред който поставя левия

(Виж фиг. 17С).



А



А



С

фиг. 17

Човек с изкълчена дясна хълбочна става трябва да поставя телесното си тегло върху левия крак при ходене. За да поддържа равновесие, гръбнакът се изкривява надясно, а тялото наляво. В резултат на това лявото рамо се спуска надолу. За да поддържа телесното равновесие, главата се накланя надясно **(Виж фиг. 18)**.

Човек с видимо спущане на рамото, чийто гръбнак е вече сериозно изгърбен, трябва колкото е възможно по-рано да приеме наместващата костите терапия.



фиг. 18

### Е. Седящо положение

Японците обикновено сядат на колене с левия крак върху десния **(Виж фиг. 19)**.

Колкото по-често човек заема тази поза и който е с изкълчена дясна хълбочна кост, толкова е по-сериозно това изместване. За да седне на коленете си, човек трябва да наклони двете си колена наляво **(Виж фиг. 20)**.

Ако той наклони коленете си надясно, не може стабилно да седне и се чувства неудобно. Това показва, че изместването на хълбока се увеличава.

Когато човек сядна на колене с кръстосани крака, левият крак се държи навътре под десния **(Виж фиг. 21)**.



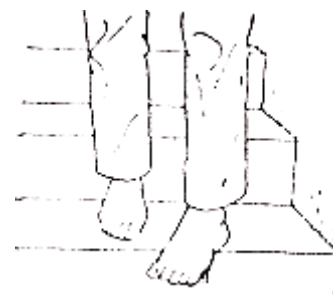
фиг. 19



фиг. 20



фиг. 21



фиг. 22

### Ж. Слизане по стълбище

Когато човек слиза по стълбище, той извърта левия си крак навън, защото левия крак е по-дълъг от десния. Даже при бавно ходене той размахва левия си крак. **(Виж фиг. 22)**.

**Белези на изкълчване от типа на лявата тазобедрена става или от комбиниран тип.**

В началния стадий изкълчването от типа на левия хълбок е идентично с това на десния. Те се различават само по засегнатата страна.

Двата типа могат да се развият в комбиниран тип. Затова трябва да се мисли, че когато не е ясно от кой тип е изкълчването - на левия или на десния хълбок - то е от комбиниран тип.

### 3. Други признаци

Всички типове изкълчвания, освен горе споменатите признаци, имат още и други едва

забележими прояви, които помагат да се разбере от кой тип са.

### А. Фигура и коса

Типът на изкълчване на десния хълбок:

Този, който досега не с затлъстявал и този със сиви коси.

Типът на изкълчване на левия хълбок:

Този който винаги е дебел още от своето детство и този с гола глава.

Комбиниран тип:

Този, който е затлъстял след като е загубил от теглото си известно време, този, който е отслабнал след като е надобелял за известно време и този който е с рядка и сива коса.

### Б. Изкривяване на пъпа

Типът на изкълчване на десния хълбок:

Този с пъп завит наляво.

Типът на изкълчване на левия хълбок:

Този с пъп завит надясно.

### В. Определяне типа на изкълчването според износените подметки.

Типът на изкълчване на десния хълбок:

Лявата подметка е повече износена, отколкото дясната и те не са еднакви, защото десният крак е по-слаб и левият трябва да носи голяма част от телесното тегло.

Типът на изкълчване на левия хълбок:

Противоположен на горе описания тип.

Комбиниран тип:

Една от подметките е много износена.

### Г. Седяща поза на клозетната чиния.

Типът на изкълчване на десния хълбок:

След сядане на клозетната чиния човек простира *лявото си* ходило пред дясното и левия си крак завива по-навън от десния.

Типът на изкълчване на левия хълбок:

Противоположно на горе описания тип.

Комбиниран тип:

Белезите на горните два типа се сменят последователно.

### Д. Изправяне на пръстите

Типът на изкълчване на десния хълбок:

Този, който може да изпъне и раздалечи палеца на лявата ръка от другите събрани заедно пръсти на същата ръка по-широко отколкото на дясната.

(Виж фиг. 23А).

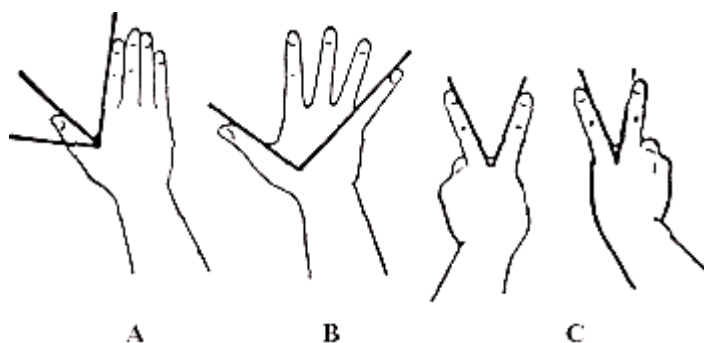
Този, който може да изпъне пръстите на лявата ръка по-широко от тези на дясната ръка

(Виж фиг. 23В).

Този, който може да направи знака V на лявата ръка по-широко отколкото на дясната

(Виж фиг. 23С).

Типът на изкълчване на левия хълбок: Противоположно на горе описания тип.



Фиг. 23

**Е. Наклоняване навън на палците на краката.**

Типът на изкълчване на десния хълбок:

Палецът на левия крак е наклонен навън толкова силно, че той се намира върху или под двата пръста на крака, защото тялото се опира и тежи само върху левия крак

(Виж фиг. 24).

Типът на изкълчване на левия хълбок: Противоположно на гореописания тип.

Комбиниран тип: Палците са наклонени настрани и на двата крака, и то много.

Човек с нормален таз няма такова странично наклоняване и ако той има подобен феномен, този феномен не е така сериозен, защото неговото телесно тегло пада по равно върху десния и левия крак. При бебета няма такъв феномен.



фиг. 24

**Ж. Пукане на пръстите.**

Типът на изкълчване на десния хълбок:

Ставите на пръстите на дясната ръка и десния крак съвсем не пукат, даже ако се изтеглят един след друг или пукат глухо в сравнение с лявата ръка и крак.

Мускулите на десния крак при този тип са по-твърди, отколкото от тези на левия, и кръвта трудно циркулира в десния крак. Това влияе зле върху пръстите на ръцете и краката. Този тип прехвърля тежестта на тялото главно върху левия крак, за да предпази по-слабия десен крак, причинявайки на десния крак липса на упражнение, и в резултат на това мускулите на десния крак се втвърдяват повече и кръвта по-слабо циркулира в десния крак. Поради ригидността (втвърдяването) ставите на пръстите на дясната ръка са трудно подвижни, Също така големият товар върху левия крак води до напрежение на дясната ръка, затруднявайки движенията на нейните стави.

Типът на изкълчване на левия хълбок:

Противоположно на гореописания тип.

Комбиниран тип:

Някои от ставите на пръстите на лявата и дясна ръка и на левия и десен крак пукат, други не пукат или всички не пукат.

**З. Преценка според симптомите**

Типът на изкълчване на десния хълбок:

Главоболие в дясното полушарие. влошаване на зрението на дясното око, запушване на дясната ноздра, зъбобол от дясната страна, възпаление на средното дясно ухо, болки в дясното рамо, болки в дясната страна на шията (врата), болки в дясната страна на гръбнака, трудно движение на дясната китка, между ребрена невралгия от дясната страна на тялото, болки в дясната страна на корема, диария, дисменорея и други симптоми, които се явяват в дясната горна част на тялото.

Типът на изкълчване на левия хълбок:

Противоположен на гореописания тип. Разликата е само в това, че диарията се сменя със запек.

Комбинираният тип:

Симптомите се явяват в дясната и лявата страни на тялото едновременно или посменно. Запекът и диарията се редуват.

## И. Оценка чрез изтегляне на краката

Типът на изкълчване на десния хълбок:

Силно чувство на дърпане или болка обхваща мускулите на бедрата, прасците и други места в десния крак, когато човек се наклони напред с двете ръце, колкото е възможно към пръстите на краката, с крака, приближени един до друг на широчината на раменете

(Виж фиг. 25А),

и когато той, сядайки върху пода с крака изпънати встрани, накланя гърдите си, колкото е възможно, към десния крак (Виж фиг. 25В).

Типът на изкълчване на левия хълбок:

Подобна болка се чувствува в левия крак.

Комбиниран тип:

Такава болка се чувствува в двата крака.



А



В

фиг. 25

## Учудващите ефекти на хълбочно-ставната изправяща притискащо-разтриваща терапия

### Хълбочно-ставната изправяща притискащо-разтриващата терапия подхожда също и за вас

Хълбочното разместване (луксация) е честа болест. Нейното развитие при всички страдащи е почти еднакво. Затова е нужен универсален лечебен метод, подходящ за всички. Мисля, че този метод може да бъде само хълбочно-изправящата, притискащо-разтриваща терапия. Факт е, че всички, които се лекуват в моя институт, получават сигурен ефект.

На тези, които твърдят: "Тази терапия не ми приляга.", бих желал да кажа: "Изпробвайте я и тогава решете дали тя е подходяща за вас или не." По-голямата част от тези, които са получили десетки или даже стотици акупунктури, масаж с пръсти или други лечения страдат от вроговяване на кожата подобно на твърдата кожа на слона, породено от продължителното дразнене. За да се лекуват такива болни, трябва да се засилва възбудата, иначе няма да има никакъв ефект. Затова няма основание заключението, че моята терапия не е ефективна, ако някой я приложи само един или два пъти. Моята терапия е широко приложима. Тя лекува много от така наречените "неизлечими" болести. Но изпробвайте терапията и аз вярвам, че вие сигурно ще ми благодарите.

### Правилният начин води към бързо оздравяване

Макар предложената терапия да е подходяща за всички, все пак трябва да се внимава с начина на нейното прилагане, Само точният похват донася очаквания ефект.

Първо, не трябва да се наместват ставите на 4-5-месечни бебета и второ, не трябва грубо да се лекуват твърде слаби или много дебели и стари хора.

На тежко болните, лекувани отдавна но недоизлекувани, терапията трябва да се приложи с голямо търпение и умение. Няма случай, при който този терапевтичен метод да е противопоказан. Например, вие трябва да насочите тежко болните сърдечно към ветерани лечители, които могат да спасят техните слаби сърца. Но неумелото приложение на терапията може да влоши тяхното състояние. Следователно болните се нуждаят от отделен специалист.

Хълбочно-изправящата, притискащо-разтриваща терапия е метод, който развива самооздравяващите способности. Само чрез точен похват може да се получи ефективна терапия. Всички тежко болни могат да оздравеят, даже ако те имат съвсем малка жизнена сила.

### Хора, които бяха освободени от продължителни болки:

Методът за лечение на таза има забележителен лечебен ефект при всички болести. Ще ви покажа няколко конкретни примера на успехи, постигнати с тази терапия. Добре би било за вас да знаете, преди да прилагате моята терапия, че по света има хора като тези.

#### 1. Примери за обикновени болести

Колагеноза Y.M.. 51-годишен мъж с 1.5 см луксация на дясната тазобедрена става се оплаква от дерматит, ревматизъм, хипотензия, цианоза, лумбалгия и др. Той беше излекуван след 20-30 лечебни сеанса.

Хипервентиляционен синдром. F.M., 35-годишна жена с 1 см луксация на дясната хълбочна кост се оплаква от дисменорея, зъбобол и песимизъм. Тя е била излекувана след 22 сеанса.

Колит. Т.С., 44-годишна жена с 1 см разместване на лявата тазобедрена става се оплаква от страх от студа, хипертония и други симптоми. Тя беше излекувана за 20 сеанса.

Инфаркт на миокарда. М.И., 56-годишен мъж с 2 см изместване на дясната тазобедрена става се оплаква от последствията от инфаркт на миокарда. Неговата бодрост беше възстановена след 10 сеанса и сега живее при спокойно настроение.

Болест на сърдечните клапи. У.О., 36-годишна жена има повече от 20 симптома поради сърдечна инсуфикация. Тя беше излекувана след 65 сеанса.

Хипертиреоидизъм. Т.Н., 60-годишна жена, при която не е установено изместване на таза. Тя се е почувствала добре след 6-кратно лечение. Повечето от 30 симптома поради смущения в нейната вегетативна нервна система бяха облекчени след 2-3 сеанса.

Хипертиреоидизъм. S.O., 57-годишна жена с 2 см луксация на дясната тазобедрена става имаше повече от 40 симптома, които изчезнаха след 15 сеанса.

Панкреатит. F.M., 34-годишна жена имаше повече от 20 симптома от смущение на вегетативните нерви, които почти изчезнаха след 6 сеанса.

Гръдна жаба. M.F., 36-годишна жена с 2,5 см изместване на дясната хълбочна става страдала 3 6 години от гръдна жаба, хиперлипемия, дисменорея и хипотония с повече от 30 симптома. Тя беше излекувана след 66 сеанса.

Белодробен задух. K.T., 25-годишен мъж с 1 см луксация на дясната тазобедрена става беше излекуван след 6 сеанса. А неговите други заболявания като хипертония и лумбалгия изчезнаха след 9 сеанса.

## 2. Пример за продължително лечение

K.K., жена на 47 години, която страдаше от лумбалгия, жлъчни камъни и затлъстяване, се излекува след 165 сеанса, проведени без прекъсване. Тя е добър пример за упоритото лечение.

## 3. Примери с тежко болни

F.O., 57-годишен мъж с 1,5 см изкълчване на дясната хълбочна става страдаше от рак на черния дроб в напреднал стадий. Неговото състояние се облекчи след 20 сеанса, но то отново се усложни, поради спиране на лечението, което направих по молба на неговите домашни и той умря след един месец.

T.S., 60-годишна жена с 3 см изместване в дясната тазобедрена става, беше телесно отслабнала, не можеше да се храни и страдаше от безсъние. Тя оздравя след 20 сеанса.

## 4. Примери на излекувани с нашия масаж без хирургически операции

T.H., 19-годишен мъж с изкълчване на дясната тазобедрена става от 3 см страдаше от остри болки в хълбока поради херния на междупрешленния диск. Препоръчана му беше операция, но той се обърна към моя институт. Неговите болки изчезнаха след 6 лечебни сеанса

K.K., 64-годишен мъж с 2 см изкълчване на дясната тазобедрена става беше винаги измъчван от лумбалгия и никой не успя да премахне болките му, Препоръчваха му операция, но той вярваше в моята терапия и оздравя след 25 сеанса. И другите му, повече от 20 симптома се облекчиха след 50 сеанса.

## 5. Примери на успешно лечение след напразна операция

O.S., 45-годишен мъж с 1 см изместване в левия хълбок страдаше от постоянна лумбалгия в продължение на 20 години. Два пъти му е правена операция, но безуспешно. После той прие моята терапия и оздравя. Неговото бучене в ушите и измръзването на кръста изчезнаха след 20 сеанса.

S.M., 32 г. жена с 1 см изместване в десния хълбок, страдаше от лумбалгия поради херния на междупрешленния диск и се подложи на операция. После тя беше лекувана с моята терапия, чрез която след 4 сеанса се освободи от болката в раменете, гърба и крака.

Горните примери са само част от моите успехи. Мисля, че изправянето на таза оказва

забележителни ефекти върху всички болести и може да ви убеди, че вашите болести не са изключение.

## Хълбочно-ставните реакции при сеансите са предвестници на скорошно оздравяване

Някои пациенти се оплакаха, че техните симптоми се усложняват след прилагането на моята терапия. Аз наричам този феномен реакция спрямо масажа с притискане и разтриване. Такива реакции се виждат най-често при тежко болните или при тези, на които лечебните сеанси се прилагат периодично, с кратки прекъсвания. Подобни реакции се явяват даже и при здрави хора. Те изчезват малко по малко в хода на лечението. Изобщо, те се появяват два или три пъти при тези, които получават лечебни сеанси 20 пъти и един път при тези, които се подлагат на това лечение многократно. Такива реакции означават настъпването на хубав лечебен ефект и скорошно оздравяване.

### Механизъм на хълбочно-ставните изправящи реакции

Как се появяват хълбочно-наместващите реакции? Това ще обясня с примера за изкълчване на десния хълбок.

Човек, който има изкълчен десен хълбок завърта тялото си към левия крак в стояща поза. Хълбочната изправяща терапия има за цел да прехвърли теглото от левия крак върху десния. Така че неправилното кръвообращение в дясната горна част на тялото да се подобри и регулира. Тъй като тежестта се движи към лявата горна част на тялото, получава се поносимо изместване на левия хълбок. В резултат на това, явява се напрежение и втвърдяване на мускулите и съединителната тъкан в лявата горна част на тялото, което причинява нови или развива стари симптоми. Реакциите при хълбочното изправяне не изчезват в продължение на половин или един месец. Ако терапията е прекъсната поради страх от такива реакции, те могат скоро да изчезнат, само ако лечението не се прекъсва.

Тези реакции са като километражни камъни, които ни водят към добро здраве. Затова пациентите трябва с радост да ги приемат. Ще бъде явно недоразумение, ако здравето на пациентите се влоши при тази терапия. Гледайте на тези реакции като на поносима атака спрямо цялото тяло, когато се масажират ригидните рамена.

## Хълбочно-изправяща притискащо-разтриваща терапия при домашни условия

### Забележки

Всеки може да прилага хълбочно-изправящата, притискащо-разтриваща терапия, но само подходящите прийоми могат да донесат задоволителен ефект. Терапията постига лечебната си цел посредством силата, която се прилага върху човешкото тяло. Неподходящите условия не само не носят лечебен ефект, но даже могат да причинят неочаквана травма. Затова лечителят трябва да запомни следните бележки относно процеса на лечението.

1. Пациентът трябва да носи леки, тънки и меки дрехи, да остави настрана обувките, очилата, ръчния часовник, украшенията и други подобни.
2. Лечителят трябва да носи дрехи, удобни за движенията.
3. Лечението трябва да се извършва върху матрак (дюшек). но не върху възглавница, вълнена покривка за легло, тепих или подобно.
4. Температурата в стаята трябва да бъде умерена.
5. Пациентът да се отпусне напълно и да поддържа психиката си спокойна.

6. Да се постави възглавница под гърдите на пациента, когато той ляга по корем по време на лечението. Непосредственият досег на гърдите с матрака лесно причинява травма на ребрения хрущял.

7. При лечението на деца, младежи, затлъстели или твърде слаби - лечителят трябва да се съобразява със сферата на движение на ставите и да не употребява много своята сила.

8. Лечителят трябва да бъде особено внимателен и да не употребява много сила по време на лечение на пациенти, които са имали операции на колената и хълбочните стави.

9. Пациентът да не прекъсва внезапно вземането на медикаменти, а да намалява дозата малко по малко според лечебния ефект на приложения масаж.

10. Терапията да започне върху онези части на тялото на пациента, които не изискват сложни манипулации и малко по малко да увеличава областите на масажирание. Не трябва лекомислено да се масажират тялото, ако лечебният ефект не е сигурен.

11. На болния да се прави всеки ден по един сеанс, а тежко болните или тези с едро телосложение могат да получават по два сеанса дневно, или пациент, комуто липсва време, може да получава по един сеанс всеки втори ден, но това да става поне по един път седмично. За профилактика и укрепване на здравето е достатъчно еднократно лечение за един или два месеца.

12. Най-добре е, когато лечението върви системно, според програмата на хълбочно-изправящата терапия. За пациент, който не може да се лекува системно, частичното лечение също така може да донесе достатъчен лечебен ефект. Главното е този метод за изправяне на костите да достигне 80 % от цялото лечение.

13. Многократното лечение не е вредно. Колкото по-всеобхватно е лечението, толкова по-еластично става тялото. Изобщо, след 20-30 лечебни сеанса на една терапевтична серия симптомите вече могат да намалееят. След това може да се определи следващата лечебна програма според конкретното здравно състояние.

Заслужава да се подчертае, че лечението не трябва да се прекъсва поради изчезването на симптомите, а трябва да продължава, докато костите и мускулите напълно се нормализират. Само така може да се възпрепятстват рецидивите или нови заболявания.

Еластичността на човешкото тяло е различна, също така и броят на лечебните сеанси, необходими за размякване на мускулите е различен за различните хора. При натиска и разтриването лечителят може да определи дали тялото омеква. Извънредно втвърдените мускули трудно се омесват и разтриват. Когато мускулите омекват, вече можем да ги стискаме по-дълбоко с палеца на ръката си, и дотогава естествено се простира сферата на масажирание. Според движенията или изпъкването и свиването на ставите при лечението може да се оцени подвижността на цялото тяло. Когато мускулите и съединителната тъкан са ригидни, сферата на подвижност на ставите е малка. Ако не се чува никакво пукане при наместващото лечение, това означава, че ставите са неподвижни, мускулите и съединителната тъкан са ригидни. Ако се чува пукане, това още не е доказателство, че тялото е напълно омекнало. Трябва да се направи синтетична оценка според отличителните белези на звука.

По-горе споменатите точки могат да се резюмират така:

**При ригидност:** Ставите не могат да се разтегнат и не е възможно да се наместват даже след приложението на методите и затова звукът на наместването не се чува. Пациентът усеща силни болки или нищо.

**При малка степен на еластичност:** Разместените кости малко могат да се поддават на изправяне и това наместване дава слаб метален звук. Само един или два прешлена пукат. Пациентът чувства болки.

**При еластично състояние:** Наместващата терапия върви гладко, засегнатите стави издават ясен звук при наместването. Мускулите и съединителната тъкан са меки и еластични. Пациентът не чувства болка.

Накрая, пациентът не трябва да се уморява, той трябва да живее правилно. Иначе, той не може да получи задоволителен лечебен ефект.

## Основни упражнения

Хълбочно-изправящата притискащо-разтвиващата терапия съдържа всичко сто упражнения. Най-добре би било, ако лечителят приложи всичките по време на лечението. Но те трудно се помнят от хората, които са много заети. За да се улесни запомнянето на тези методи, в книгата те са разделени на две групи: **Първата група** е на основните похвати (методи), които влияят на всички симптоми. **Втората група** са на лечебните похвати, които са насочени към определени заболявания. Въпреки това лечителят трябва да се постарее да запомни и да владее умело целия лечебен процес и да го изпълни изцяло при лечението поне един път. По този начин може да се постигне най-добър ефект.

Лечебният ефект е единство на навика и уменията на лечителя. Затова е важно той да запомни обясненията на фигурите и напълно да опознае целта и основните изисквания на всяка манипулация. Не трябва да се изоставя лечението поради липса на умение в техниката и лошия лечебен ефект, а трябва да се упорствува в практиката и внимателно да се възприемат приемите. След това сигурно малко по малко ще се овладява и същината на терапията и с това ще се подобрява лечебният ефект.

По-надолу ще представя основните похвати (методи). Фактически те са лечебни манипулации за изправяне на изместените хълбочни кости и на гръбнака. Конкретните стъпки са следните:

Първо, да се наместват раменните стави и горните торакални прешлени, а пукането при наместването означава успех на похвата (прийома).

Второ, да се наместват средните и долни гръдни прешлени и лумбалните прешлени. Пукането при наместването означава успех.

Трето, да се наместват долните торакални и лумбалните прешлени. Чуват се няколко пукащи звука, ако кръста става еластичен.

Четвърто, с ръце и повтарящи се притискания и разтвивания на сакроспиналните мускули от двете страни на гръбнака, от горния ръб на лопатката до горния ръб на илиачния гребен, за да омекчи напрегнатите или втвърдени мускули и следователно да върне хълбочните кости на нормалното им място.

Пето, да се наместват сакроилиачните стави. Ако мускулите около ставите омекнат, могат да се чуят звуци от едната страна на пациента. В медицината сакроилиачната става се нарича неподвижна, обаче звукът показва, че тя всъщност е подвижна.

Последната стъпка е да се наместват тазовите кости. Ако се премахне напрежението на хълбочните лигаменти и околната мускулна група, при наместването се чуват ясни звуци. Хълбочните стави на пешеходците лесно се разтягат. Това показва, че хълбочните стави са важни при ходенето.

След прилагането на гореспоменатите лечебни манипулации пациентът бива поставен да легне по корем, за да се наблюдава неговата илиачна линия. Ако тя е хоризонтална и образува прав ъгъл като се кръстоса с гръбнака, тогава може да се твърди, че хълбочните кости на пациента са наместени.

Трудно е даже за един врач лечител изцяло да намести по време на един лечебен сеанс костите на пациент, който има ригидна мускулатура. Затова не мислете, че вие можете веднага да оправите постите само като владеете тези методики. **Вие трябва да бъдете търпелив при лечението.**

Горе описаните похвати играят важна роля при наместването на костите на цялото тяло и чрез тях може да се получи очевиден лечебен ефект за кратко време. Затова се надявам, че още в началото лечителят ще се постарее добре да ги усвои. Само по този начин той може да служи на пациента **навсякъде и винаги.**

### 1. Наместване на раменните стави и горните гръдни прешлени.

Лечителят сядва приклепнал зад пациента на пръстите на краката си. С двете си колена той заклепва и притиска седалищните мускули на пациента. Пациентът обхваща тила си с двете си ръце, като кръстосва пръстите им. Лечителят провиря ръцете си под неговите мишници и ги поставя върху ръцете на пациента

(Виж фиг. 26А).

Теглейки пациента към себе си, в същото време лечителят със сила го повдига нагоре. Ако се чуят няколко пукания, това показва, че костите са наместени. При тези движения е необходимо лечителят да изправи своята талия и с гръдите си да тласне гърба на пациента

(Виж фиг. 26В).

### 2. Наместване на гръбнака

Виж. фиг. 1

### 3. Наместване на лумбалните прешлени.

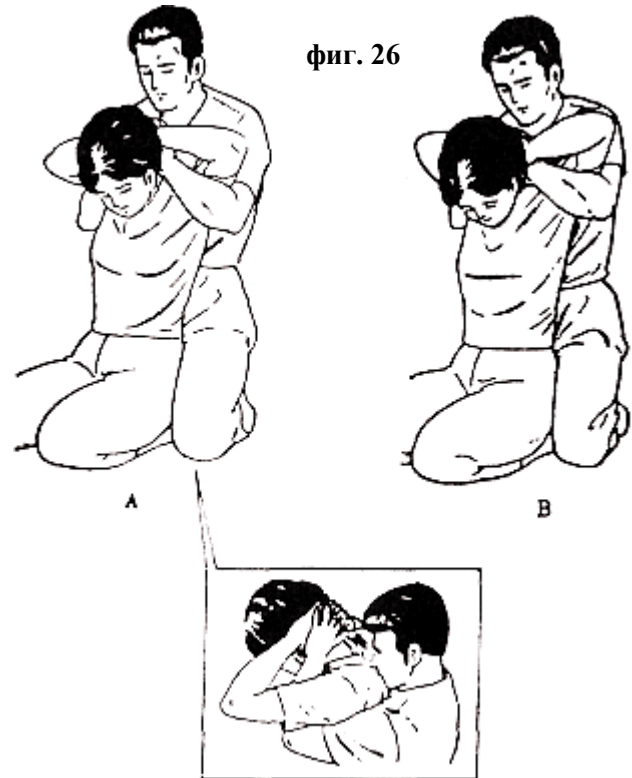
Лечителят поставя дясното си коляно върху бедрото на пациента, а след това лявата си ръка под неговата лява мишница, така че да прихване неговата дясна китка върху неговото ляво рамо. После тласка дясното рамо на пациента напред чрез дясната си ръка, за да засуче неговото тяло наляво. Ако се усети затруднение, тогава лечителят употребява по-голяма сила

(Виж фиг. 27А).

В момента след увеличаване на силата се чуват звукове от гръбнака, което показва, че наместването е успешно.

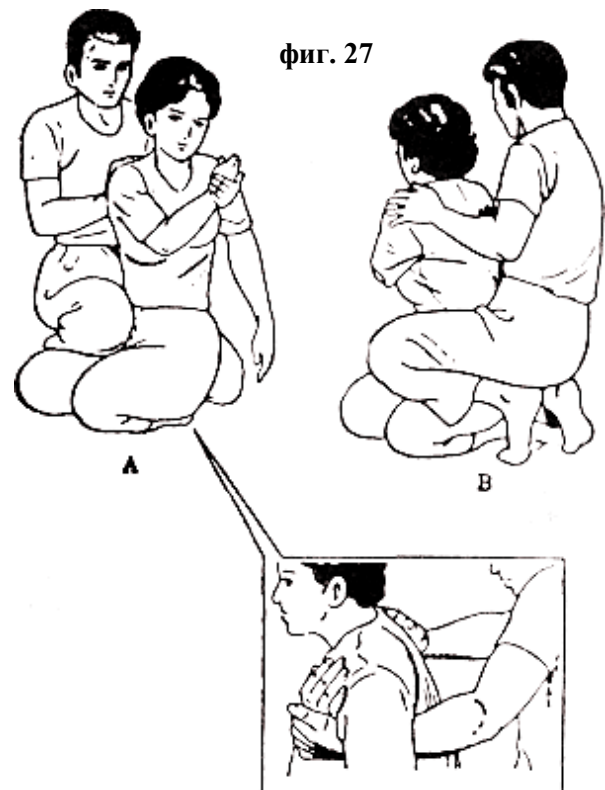
После лечителят повтаря същия похват, но на противоположната страна

(Виж фиг. 27В).



фиг. 26

Разположение на ръцете на лечителя и пациента



фиг. 27

Разположение на ръцете на лечителя

### Названия и разположения на гръбните мускули

1. трапецовиден мускул
2. подлопатъчен мускул
3. ромбоиден мускул
4. надгръбначна мускулатура
5. горен зъбчат мускул
6. широк мускул
7. долен зъбчат мускул
8. външен между ребрен мускул
9. напречен коремен мускул
10. сакроспинален мускул

4. Притискане и разтриване на сакроспиналните мускули. Лечителят възсяда талията на пациента, като притиска и омесва чрез палците неговите сакроспинални мускули над плешките по десет пъти всяка точка

(Виж фиг. 28).

5. Притискане и разтриване на гръбначните прешлени

Виж фиг. 2

6. Наместване на дясната сакроилиачна става

Виж фиг. 4

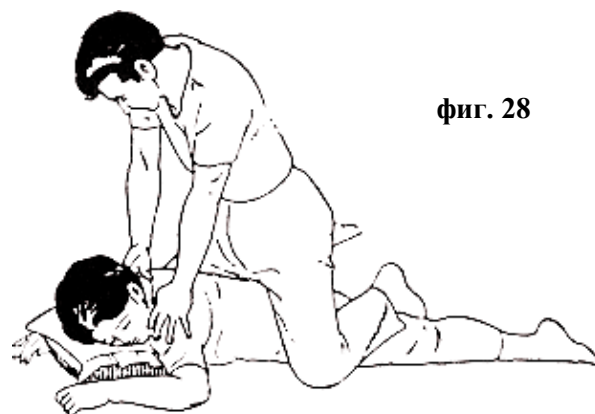
7. Наместване на лявата сакроилиачна става

Виж фиг. 5

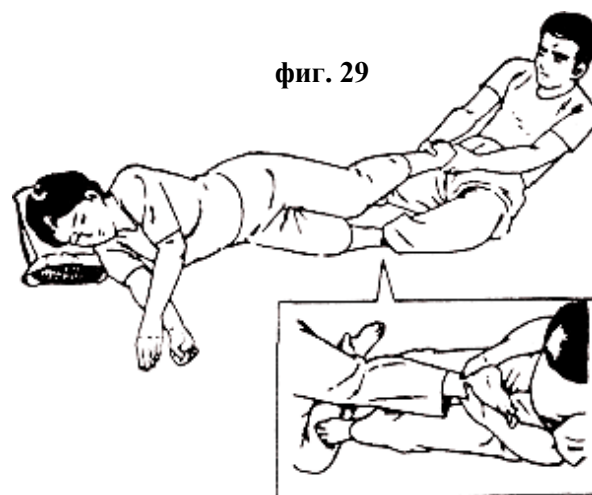
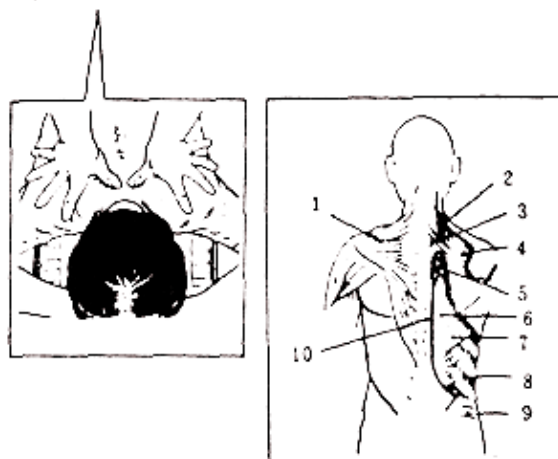
8. Наместване на лявата хълбочна става

Пациентът ляга върху дясната си страна, обръща лицето си малко надясно, свива лявото си рамо, поставя ръцете си пред гърдите, сгъва десния си крак и протяга левия. Лечителят притиска с десния си крак глезена на десния крак на пациента, като оставя левия му крак встрани. След това лечителят хваща с двете си ръце лявото ходило на пациента и го върти ту наляво, ту надясно. Притискайки със своя десен крак (ходило), този на пациента, лечителят с двете си ръце натиска върху неговото ляво ходило навътре и силно го изтегля. Ако срещне затруднение, той трябва да увеличи силата на тегленето. Похватите се повтарят 2-3 пъти.

(Виж фиг. 29).



фиг. 28



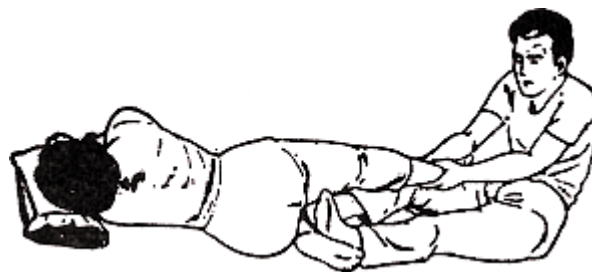
фиг. 29

Разположение на двата крака на лечителя

### 9. Наместване на дясната хълбочна става

Пациентът ляга върху лявата си страна, обръща лицето си малко наляво, свива дясното рамо. поставя ръцете си пред гърдите, сгъва левия крак и протяга десния. Лечителят притиска с левия си крак глезена на левия крак на пациента и оставя десния му крак встрани. След това лечителят хваща с двете си ръце дясното ходило на пациента и го върти ту наляво, ту надясно. Притискайки със своя ляв крак този на пациента, лечителят с двете си ръце усуква неговия десен крак навътре и силно го изтегля. Ако усети затруднение, той трябва да увеличи силата на теглене. Похватите се повтарят 2-3 пъти.

**(Виж фиг. 30).**



фиг. 30

## Начини за лекуване на лумбалгията

Много хора страдат от лумбалгия. А какви са причините на симптомите на лумбалгията? Преди да представим лечебния метод ние най-напред ще отговорим на този въпрос.

Много болести, като тези на мускулите, костите, нервите, вътрешните органи могат да причинят лумбалгия. Също така неравновесната употреба на сила спрямо лумбалната област може да причини лумбалгия. Ако болестта действително е в талията и лумбалгията е само симптом на лумбалната болест (болест на кръста), тогава не го наричат лумбалгиен симптом. Само тези хълбочно-ставни болки без ясна причина са наречени лумбални симптоми.

Болките в талията поради мускулно напрежение в по-голямата си част се наричат лумбалгия. Понеже тя има ясна причина, затова тя може да се нарече лумбо-мускулна болест. За съжаление не я наричат така.

От гледище на хълбочно-изправящата, притискащо-разтриваща терапия болките в таза не се класифицират според причините. Всяка болка в талията е лумбалгия.

Всички симптоми в човешкия организъм са причинени от хълбочното изкълчване. Напрежението и втвърдяването на мускулите и съединителната тъкан, причинени от костната деформация поради изкълчване на таза, създават болезненост в талията.

Чрез лекуването на хълбочната луксация, костната деформация, мускулното напрежение и втвърдяването на съединителната тъкан може да се премахне лумбалгията. Всеки ден идват при мен пациенти, страдащи от херния на междупрешленен диск и изместване на прешлен според диагнозата на западни специалисти и те, всички, бяха излекувани в моя институт. Някои от тях трябва да бъдат оперирани според твърдението на лекарите, а други идваха при мен след неуспешна операция.

Затова се убедих, че почти всички лумбалгии са причинени от изкълчване на таза. Не се налага операция, за да се лекува лумбалгията. Сега много пациенти казват; "Най-напред изпробвай хълбочно-наместващата, притискащо-разтриваща терапия"!

Пациент, който страда от изкълчване на дясната хълбочна става, първо чувства лека болка в дясната част на тялото и понякога болката изчезва спонтанно. Има също и такива пациенти, страдащи от болки в лявата страна на тялото, и то по-сериозно, отколкото в дясната страна. Скоро болката се разпростира по цялата поясна област и се превръща в хронична лумбалгия. Поради разлика в ригидността на човешкия организъм, някои пациенти оздравяват след 10 лечебни сеанса с моята терапия, но други не оздравяват даже след 80. Затова броят па сеансите е различен за различните пациенти. От лекуваните от мен

пациенти през изминалите повече от 20 години само няколко не са оздравели след направените 20 сеанса. Ако те продължат да прилагат моята терапия, вярвам, че те ще се оправят.

За да се излекува лумбалгията, трябва да се избягва пренатоварването на кръста и седалищната мускулатура, главно да се избягва напрежението на сакроспиналната мускулатура над илиачния гребен, на големите глутеални мускули, средните глутеални мускули, крушовидните мускули, вътрешните затварящи мускули над големите трохантери. Затова лечителят трябва внимателно да притиска и разтрива гореспоменатите части на тялото, главно външните страни на сакралната кост.

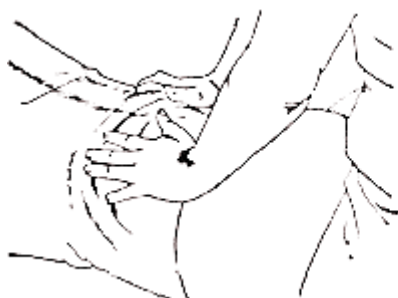
Ако по време на масажа се появи внезапна мускулна конвулсия, лечителят не трябва да се двоумя, а да продължи лечението две-три секунди и тогава конвулсията изчезва.

Лумбалгията най-често се наблюдава при шофьори, кондуктори, спортисти, зъболекари, тежко физически работници и учители.

#### А. Основни методи

1. Масаж на областта над левия трохантер. **Виж фиг. 3**
2. Масаж на областта над десния трохантер. **Виж фиг. 80**
3. Масаж на кръста с дланите на ръцете

Лечителят обездва седалището на пациента, масажира мястото над неговите хълбоци с дланите на ръцете и после силно притиска и разтрива неговите сакроспинални мускули с двата палеца. Това се повтаря 10 пъти (**Виж фиг. 31**).



фиг. 31



фиг. 32

4. Масажиране с длани мястото над илиачния гребен с дланите на ръцете

Обяздващата поза на лечителя е същата както на **фиг. 31**. Лечителят най-напред поставя ръцете си върху мястото над илиачния гребен на пациента една върху друга и след това масажира.

(**Виж фиг. 32**).



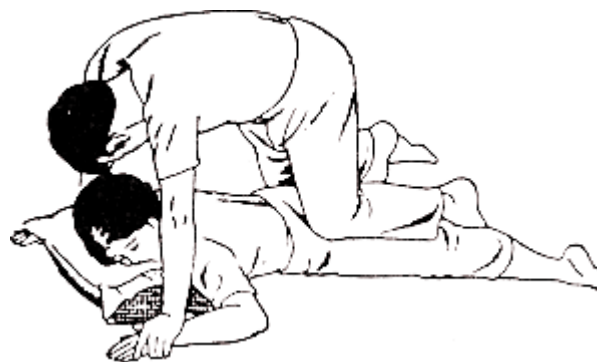
фиг. 33

5. Масажиране на сакроспиналните мускули с колене Лечителят поставя ръцете си върху китките на пациента, а с коленете си възсяда и масажира неговите сакроспинални мускули над илиачните гребени 10 пъти (**Виж фиг. 33**).

6. Масажиране на левия и десния голям трохантер с колена

Позата е същата както на **фиг. 33**. Лечителят трябва да постави коленете си над левия и десния голям трохантер на пациента и да ги масажира 10 пъти с въртящи кръгови движения.

(Виж **фиг. 34**)



**фиг. 34**

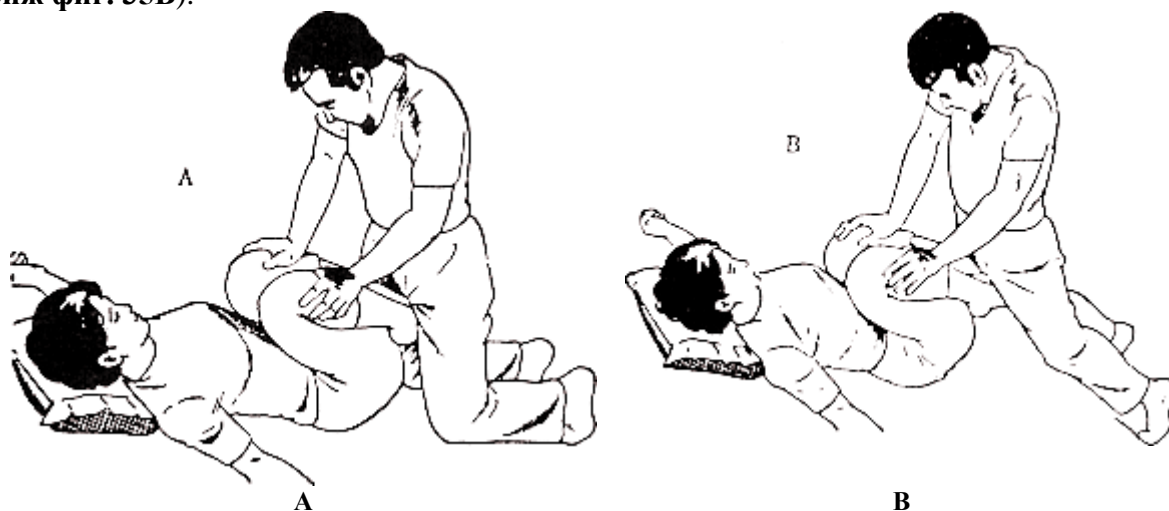
7. Наместване на тазобедрените стави

Пациентът ляга на гръб, събира и сгъва двата си крака. Лечителят поставя ръцете си точно под коленете на пациента после със своето тяло силно изтласква неговите колена към гърдите му.

(Виж **фиг. 35А**).

Пациентът не трябва да отбягва натиска на колената

(Виж **фиг. 35В**).



**фиг. 35**

8. Отпускане на лявата и дясна тазобедрена става.

Пациентът ляга по гръб и събира двата си крака. Лечителят коленичи пред краката му, поставя ръцете си върху коленете му и притиска и раздалечава бедрата му навън, за да разтегне ставите.

Натискът се повтаря два пъти.

(Виж **фиг. 36**).



**фиг. 36**

### 9. Извиване на гърба във форма на дъга

Пациентът коленичи. Лечителят сядя зад пациента, промушва ръцете си под неговите мишници, обръща раменете му, притиска неговия кръст с колене и бавно го навежда назад. Пациентът трябва да отпусне главата и раменете си. Тогавя пациентът има дъговидна форма на гърба си, а краката са неподвижни върху матрака. (Виж фиг. 37).

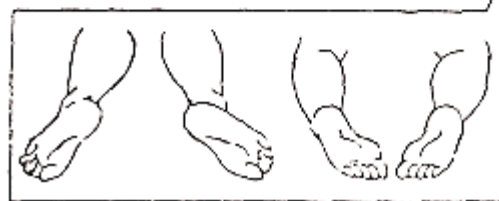


фиг. 37

## Б. Прогресиращи упражнения

### 1. Масажиране на сакралната област

Лечителят, както е посочено на фигурата, притиска сакрума (свещената кост) на пациента с палци по три пъти върху 4-5 точки. Силата върху опасната кост не трябва да е много голяма (Виж фиг. 38).



Погрешна позиция на двата крака на пациента

Правилна позиция на двата крака на пациента

фиг. 38

### 2. Масажиране на левия седалищен мускул

Лечителят сядя на колене от двете страни на левия крак на пациента, притиска и разтрива левия му седалищен мускул 20-30 пъти: първо с левия си палец, а после с лявата си длан. (Виж фиг. 39).



фиг. 39

### 3. Масажиране на десния седалищен мускул Виж фиг. 79

4. Масажиране на лявата седалищна гънка.

Лечителят обяздва левия крак на пациента, притиска и разтрива неговата лява седалищна гънка 10 пъти

**(Виж фиг. 40).**

Названията и позициите на седалищните мускули са на **фиг. 3.**

5. Масажиране на дясната седалищна гънка. **Виж фиг. 81**



**фиг. 40**

6. Масажиране на левия бедрен двуглав мускул

Лечителят обкращва левия крак на пациента и го омачква и разтрива 4 пъти с палците си в осем точки от лявата седалищна гънка до под-колянната ямка. Другите 8 пръста трябва да са прилепнали към бедрото, за да спомогнат на масажната процедура.

**(Виж фиг. 41)**

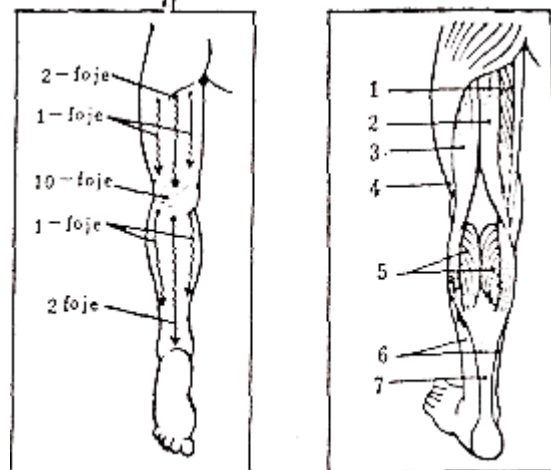


#### Названия и разположение мускулите на крака

1. Голям аддуктор
2. Полусухожилен мускул
3. Двуглав мускул
4. Фасция на бедрото
5. Прасцев мускул
6. Разлистен мускул
7. Ахилесово сухожилие

#### Сфера на масажирание

7. Масажиране на дясното бедро на пациента. По горе описания начин.



**фиг. 41**

8. Едновременно протягане на предните мускули на краката. Лечителят поставя стъпалата си върху подколянната ямка на пациента, хваща с двете си ръце пръстите на краката му и нежно ги притиска надолу, за да приближи петите до седалищните мускули. **(Виж фиг. 42А).**

След това лечителят навежда тялото си напред и притиска краката на пациента. **(Виж фиг. 42В).**



фиг. 42 А

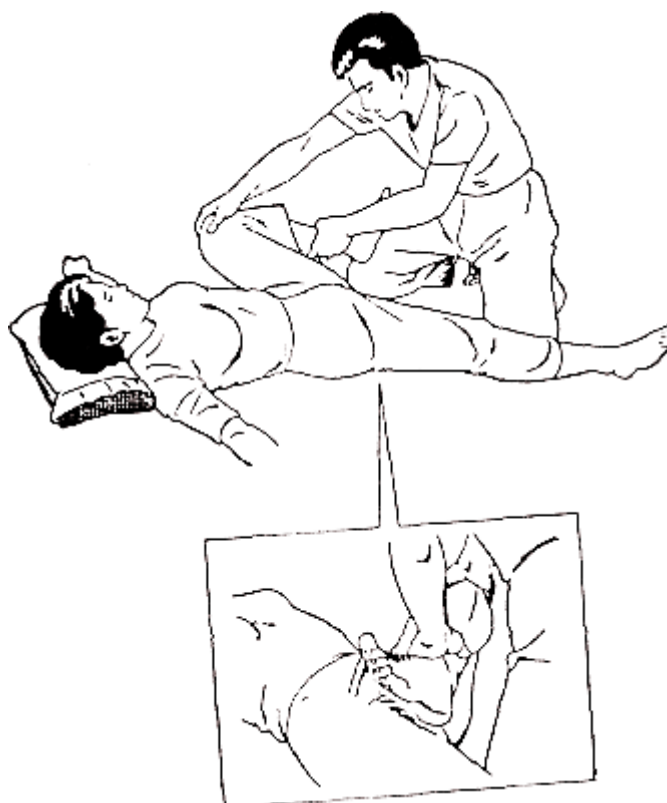


фиг. 42 В

9. Завъртане на лявата хълбочна става

Пациентът ляга по гръб. Хващайки лявото коляно на пациента с дясната си ръка и глезена с лявата ръка, лечителят притиска крака му настрани и нагоре 2 пъти. за да сгъне колянната става, да сгъне и завърти хълбочната става навън и да опъне колянната става два пъти.

(Виж фиг. 43).

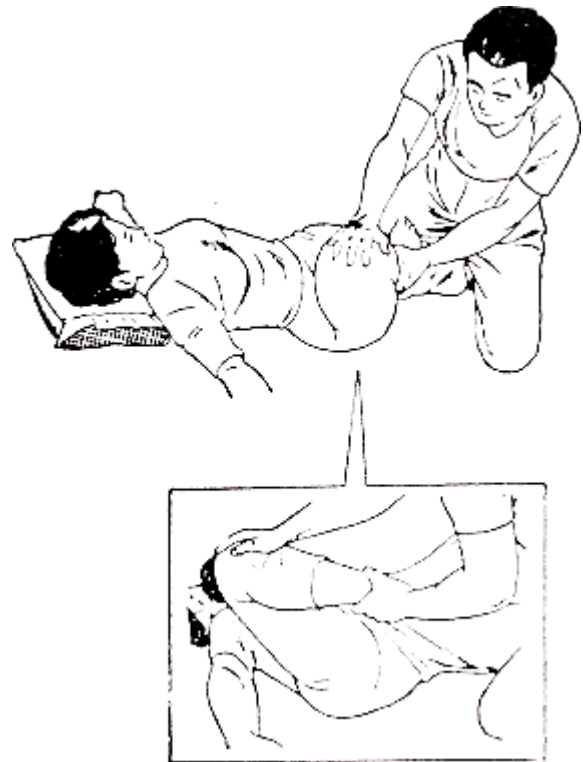


Как да се държи левия крак на пациента  
фиг. 43

10. Завъртане на дясната хълбочна става

Пациентът ляга по гръб. Хващайки дясното коляно на пациента с дясната ръка и неговия глезен с лявата си ръка, лечителят притиска крака му настрани и нагоре 2 пъти, за да сгъне коленната става, да сгъне и завърти хълбочната става навън и да опъне коленната става 2 пъти.

(Виж фиг. 44).



Как да се държи десния крак на пациента  
фиг. 44

## Начини за лекуване на синдрома на невралгията и коленната болка

Синдромът включва главно невралгията на седалищния нерв, болките на бедрения нерв, хълбочно-ставната болка, колянно-ставната болка, отока на крака и др.

Невралгията на седалищния нерв е често срещана болест, която затруднява ходенето. Болката често се влияе от времето.

Когато времето е студено, мускулите се свиват и тогава се появява болка. Затова пациентите трябва да се пазят от студа. Например те трябва по време на сън да си поставят върху седалището и бедрата торбички с топла вода. По време на лечението те трябва да нормализират тазовите кости и да направят така, че двата крака да носят по равно тежестта на тялото, за да се избегне напрежението и болката в кръста, сакрума, седалището и краката и съединителната тъкан. Ако изправянето се направи по-късно, ще възникне възпаление на нерва от другата страна. Четириглавият мускул се управлява от бедрените нерви. Когато този мускул е пренапрегнат, изпъването на колената причинява болка. Изобщо, ако предната част на крака е напрегната, напруга се и задната част. Също така, болката и хидропсът в коленните стави са причинени от ненормалното напругане на мускулите на краката, което от своя страна произлиза от изкълчването на таза. Но ако това напрежение се концентрира около коленните стави, болката се чувства в колената. Затова ключът на лечението е да се избегне напрежението на мускулите около колената. Човек с много голямо телесно тегло лесно получава коленно-ставна болест и лечението изисква по-продължително време.

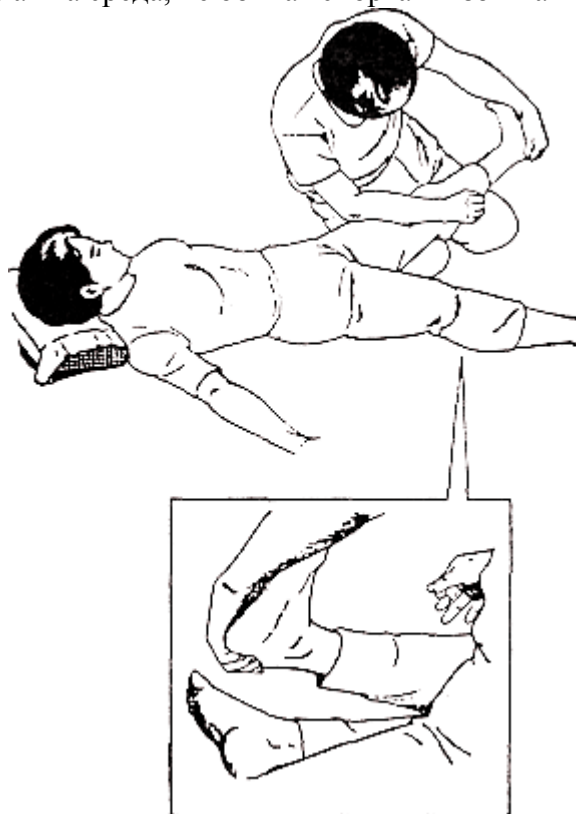
При масажа на мускулите около колената трябва отчасти да се масажират мускулите над и под коленните капачки. Ако тогава пациентът чувства силна болка, лечителят трябва да продължи омачкването и разтриването още 2-3 секунди върху болезненото място и то, ако това е поносимо за болния. После пациентът трябва да се пази от простуда.

От невралгия на седалищния нерв често страдат тези, които дълго време стоят прави или седят, когато работят, особено в студена и влажна среда, не обичат спорта и избягват често да ходят пеш на работа.

### А. Основни похвати

1. Масаж на сакралната област. **Виж фиг. 38**
2. Масаж в областта над левия голям трохантер. **Виж фиг. 3**
3. Масаж в областта на десния голям трохантер. **Виж фиг. 80**
4. Едновременно протягане на предните мускули на краката. **Виж фиг. 42**
5. Наместване на хълбочните стави. **Виж фиг. 35**
6. Въртене на лявата хълбочна става. **Виж фиг. 43**
7. Въртене на дясната хълбочна става. **Виж фиг. 44**
8. Протягане и изпъване на левия крак

Лечителят поставя левия крак на пациента върху колената си, подпира десния си лакът над неговото коляно, хваща неговата пета с лявата си ръка и фиксира ходилото върху лявата си длан. При лечението лечителят изтегля с лявата си ръка левия крак на пациента към гърдите си. притиска го чрез



Как се държи левия крак на пациента  
фиг. 45

лакътя, като си помага с тежестта на тялото си до пълното опъване на Ахилесовото сухожилие. Масажът да се повтори три пъти.

**(Виж фиг. 45).**

9. Протягане и изпъване на десния крак.

**Виж фиг. 88**

## Б. Прогресиращи упражнения

1. Масажиране на левия седалищен мускул

**Виж фиг. 39**

2. Масажиране на десния седалищен мускул

**Виж фиг. 79**

3. Масажиране на лявата седалищна гънка

**Виж фиг. 40**

4. Масажиране на дясната седалищна гънка

**Виж фиг. 81**

5. Масажиране на левия бедрен бицепс

**Виж фиг. 41**



фиг. 46

6. Масажиране на десния бедрен бицепс

**Виж фиг. 82**

7. Масажиране на лявата подколелна ямка

Лечителят коленичи с крака от двете страни на левия крак на пациента, масажира подколелната ямка с дланите на ръцете си или палците 10 пъти.

**(Виж фиг. 46)**

Названията на мускулите на крака и областта на масажа са дадени на **фиг. 41**.

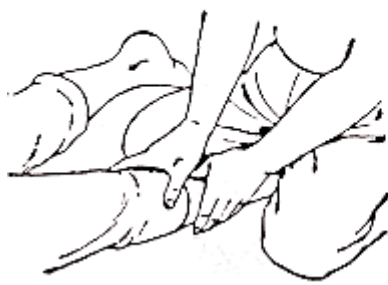
8. Масажиране на дясната подколелна ямка.

**Виж фиг. 83**

9. Масажиране на триглавия мускул на левия крак

Лечителят коленичи с крака, поставени от двете страни на лявото ходило на пациента, масажира триглавия мускул върху осем точки от подколелната ямка до петата 4 пъти.

**(Виж фиг. 47)**



фиг. 47



фиг. 48

Названията на мускулите на краката на областта на масажирането се намират на **фиг. 41**.

10. Масажиране на триглавия мускул на десния крак.

**Виж фиг. 84**

11. Наместване на глезенните стави

Лечителят кляка между краката на пациента, хващайки с двете си ръце неговите пети и силно натиска глезенните стави навън два пъти **(Виж фиг. 48)**.

## 12. Масажиране на ходилата

Лечителят хваща с двете си ръце петите на пациента и масажира средната част на ходилата му 10 пъти с палците си.

**Виж фиг. 49**

13. Масажиране с колена на долните сакроспинални мускули

**Виж фиг. 33**

14. Масажиране с колена на големите ляв и десен трохантери

**Виж фиг. 34**



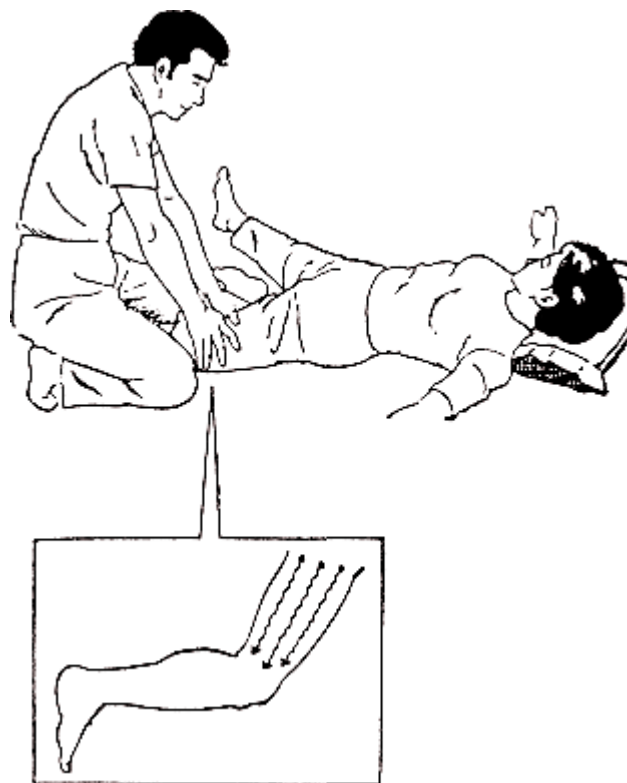
Положение на палците при масажа  
фиг. 49

15. Масажиране на левия четириглав мускул Пациентът ляга по гръб. Лечителят коленичи с крака от двете страни на левия крак на пациента и масажира четириглавия мускул 3 пъти с палците.

**(Виж фиг. 50).**

16. Масажиране на десния четириглав мускул.

**Виж фиг. 85**



фиг. 50

## Начини за лечение на синдромите на главоболието и раменните болки

Синдромът на главоболието и раменните болки включва: раменната болка, главоболието, натежаването на главата, главозамайване, слабо зрение, тресене на главата, хрема, запушване на носа, втвърдяване на врата, изкривяване на врата, шум в ушите и др.

Раменната болезненост е причинена от напрежението и втвърдяването на мускулите около рамената, трапецовидния мускул и гръбначния мускул като център. Това е чувство на напрежение и неясна болка. Тази болест се среща при хора, чиято работа изисква често вдигане на ръце. Но не трябва болестта да се приписва единствено на тази причина. Мисля, че основната причина е **изместването на хълбочната кост**. Например, човек, който има изместване на дясната хълбочна става, се изправя най-често върху левия крак, следствие на което гръбнакът се наклонява надясно и лявото рамо увисва надолу. Тогава разстоянието от кръста до рамото на дясната страна е по-дълго отколкото това до лявата страна. Лявата горна част на тялото е отпусната, а дясната е напрегната. Това означава още, че товарът върху дясната горна част на тялото се увеличава, когато левият крак носи по-голяма част от

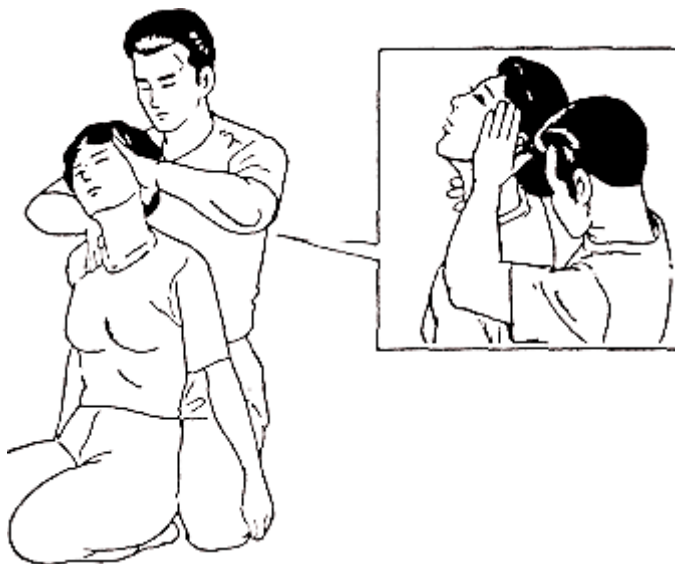
телесното тегло. Постоянното мускулно напрежение на дясната горна част на тялото причинява съдово стесняване и смущения в съдовата циркулация. Когато пречките в кръвообръщението достигнат по-високо ниво, тогава се появява болката като предпазна нервна функция. По тази причина при страдащите от раменна болка са напрегнати не само мускулите около рамената, но също така и тези на таза, талията и врата. Основната причина е **разместването на десния хълбок**. При такъв пациент в началото напрежението се концентрира в дясната горна част на тялото. Малко време след това левият крак усеща умора, следователно телесната тежест се пренася на десния крак. Това предизвиква вторично разместване на левия хълбок и напрежение на лявата горна част на тялото. Тогава изчезват симптомите на дясната горна част. След това телесната тежест повторно се мести надясно и наляво и накрая и двете рамена едновременно заболяват. Ако това продължава, нервната парализа ще измести болката.

След прилагането на моята терапия раменната болезненост може отново да се появи при тези пациенти, които преди това са страдали от сериозна раменна болка, но после тя изчезва. Ако се упорствува с помощта на моята терапия, раменната болка ще изчезне напълно.

Същата причина имат симптомите около врата. При лечението трябва да се наместват вратните прешлени с този специален масаж на стерно-клавикларно-мастоидния мускул и другите вратни мускули.

## А. Основни методи

1. Наместване на вратните прешлени (коленна позиция) Лечителят коленичи зад пациента, подпират палеца на дясната ръка върху мястото на седмия шиен прешлен (най-изпъкналата кост на врата при навеждане на главата) и първия гръден прешлен на пациента, като поставя китката на дясната си ръка върху дясното му рамо и своята лява ръка отляво на главата му. Обръщайки главата на пациента надясно, лечителят я тласка внезапно надолу към дясното рамо. Ако се чува пукане, тогава вратните прешлени са наместени.



фиг. 51

Според състоянието на вратните прешлени и мускули лечителят може да промени посоката на обръщане, а силата трябва да бъде нормална (Виж фиг. 51).

После, без да се променя разположението, лечителят да направи същите движения в противоположна посока.

(Виж фиг. 52),

2. Масаж на горните сакроспинални мускули.

Виж фиг. 28



Положения на ръцете на пациента и на лечителя



Седмият прешлен на врата

Положение на дясната ръка на лечителя  
фиг. 52

3. Наместване на вратните прешлени (лежаща поза).

Пациентът ляга по корем, простира ръцете си напред със сгънати лакти и обръща главата си наляво. Лечителят притиска дясната си длан към неговия седми вратен прешлен, поставя лявата си ръка върху лявата страна на главата му и я тласка надясно 2 пъти, като си помага с тежестта на тялото си.

(Виж фиг. 53).

После пациентът обръща главата си надясно, а лечителят прави същите движения в противоположна посока.

(Виж фиг. 54).



фиг. 53



фиг. 54

4. Масажиране мускулите на врата отляво и дясно. Лечителят сядва върху седалището на пациента и чрез притискане и разтриване на лявата и дясната част на вратната мускулатура масажира с палците си три точки 5 пъти. (Виж фиг. 55).



фиг. 55

5. Издърпване на вратните прешлени. Пациентът ляга по гръб без възглавница. Лечителят сядва зад главата му, натиска раменете му с двата си крака и с двете си ръце поддържа брадата му. По време на натиска с крака върху раменете на пациента лечителят силно изтегля нагоре главата на пациента 2 пъти. Силата на палците му да не бъде голяма. (Виж фиг. 56).



Разположение на ръцете и краката на лечителя  
фиг. 56

6. Наместване на ременните стави. Пациентът сядва на колене и с двете си ръце обхваща тила си. Лечителят кляка на колене зад пациента, провира ръцете си под раменете му и зад гърба му, като притиска ръцете му. Тогава пациентът трябва да получи чувството на разтягане на гърдите.

Притискането да се повтори 2 пъти (Виж фиг. 57).



Разположение на ръцете на пациента и лечителя  
фиг. 57

7. Масажиране областта над лопатките

Лечителят застава зад пациента разкрячен и с двете си колена притиска гърба му. Той е прав и поставя ръцете си върху неговите рамене и масажира областта над неговите лопатки 5 пъти с палците си  
**(Виж фиг. 58).**



Положение при масажирането с палци  
фиг. 58

Б. Прогресиращи методи

1. Масажиране на левия трапецовиден мускул.

Лечителят възсяда седалището на пациента, слага лявата си ръка под неговата лява мишница с палец върху лявото му рамо, а дясната си ръка - върху неговия ляв трапецовиден мускул и в същото време го масажира 10 пъти  
**(Виж фиг. 59).**

Названията на положението на раменните мускули се намира на **фиг. 28.**

2. Масажиране на десния трапецовиден мускул **Виж фиг. 91**



Положение на ръцете фиг. 59



фиг. 60

3. Масажиране на областта над рамената (лежаща поза).

Лечителят обзядва с колената си кръста на пациента и с двете си ръце масажира мястото над рамената 10 пъти.

**(Виж фиг. 60)**

4. Масажиране на раменните мускули.

Лечителят с двете си ръце масажира раменните мускули 5 пъти.

**(Виж фиг. 61).**

5. Масажиране областта на продълговатия мозък.

Болният лежи по корем с чело върху възглавница. Лечителят сяда върху кръста му и масажира областта около продълговатия мозък 10 пъти с палците поставени един върху друг.

**(Виж фиг. 62).**



фиг. 62

6. Масажиране на левия стерноклейдо-мастоиден мускул.

Пациентът лежи по корем с чело върху възглавница. Лечителят е клекнал върху него, като коленичи с левия си крак върху матрака, а десният е в свито положение от дясната му страна. Подпира се с лявата си ръка и масажира с палеца на дясната си ръка левия стерноклейдо-мастоиден мускул на пациента в 5 точки 3 пъти.

**(Виж фиг. 63).**



фиг. 63

Разположение на ръцете при масажирането  
фиг. 61

фиг. 62  
Позиция на  
палците при  
масажирането

7. Масажиране на десния стерноклейдо-мастоиден мускул.

Движенията са същите, както са описани по-горе (6), но в обратно направление. (Виж фиг. 64).



фиг. 64

8. Изпъване ръцете назад

Пациентът сядя на колене. Лечителят коленичи зад пациента, хваща здраво с двете си ръце ръцете му и ги изтегля назад до хоризонтално положение и същевременно ги приближава една до друга колкото е възможно 3 пъти.

(Виж фиг. 65).



фиг. 65

9. Масажиране мястото между лопатките

Масажистът кляка зад пациента, хваща с двете си ръце раменете му и ги изтегля назад, за да разшири гърдите му. Повтаря се 3 пъти.

(Виж фиг. 66).

10. Движение на ръцете нагоре и надолу (в раменните стави)

Лечителят хваща рамената на пациента, изтегля ги нагоре, после ги оставя да се отпуснат надолу. Движенията се повтарят 5 пъти.

(Виж фиг. 67).



фиг. 66



фиг. 67

## Начини за лекуване синдрома на сърцето, белия дроб и затлъстяването

Главните симптоми са гръдна жаба, хипотензия, палпитация, трудно дишане, лесно простудяване, астма, кашлица, затлъстяване, голям апетит, аритмия, панкреатит, диабет, емпием на зъбните алвеоли и анемия.

Според клиничните данни, както първичната луксация на лявата тазобедрена става, така и вторичната луксация на дясната тазобедрена става може да увеличи товара на сърцето и белия дроб. Хълбочното изкълчване също стимулира нервните центрове за апетит, възбужда функциите на храносмилателната система и поражда голям апетит. Това довежда до затлъстяване.

Запекът лесно се създава в есовидната част на дебелото черво - в ляво. Затова запекът се

причинява от първично изкълчване на лявата тазобедрена става и вторично изкълчване на дясната.

Твърде голямото затлъстяване може да увеличи количеството на кръвта, хормонът, който регулира кръвната захар, също се увеличава. Продължителното поддържане на това състояние ще изтощи панкреаса и ще намали количеството на неговата секреция.

Сърцето и белият дроб са важни органи. Ще бъде много добре, ако се приложат всички лечебни методи в сеансите.

Ако липсват условия за приложение на всичките - известен ефект все пак ще се получи чрез следващите методи. Надявам се, че това ще стане с увеличаване съдържанието на масажа.

Дали поради първичната луксация на лявата тазобедрена става или поради вторичната луксация на дясната, преместването на телесната тежест върху десния крак се причинява поради отслабване на левия крак. За да се промени състоянието, трябва да се намести ставата на левия крак, да се премахне мускулното напрежение и болката. Няма друго средство срещу това.

При игри като бейзбола и голфа лявата китка на ръката играе важна роля. Ако тези, които обикновено удрят топката с дясната ръка, започнат да употребяват лявата в играта, това може да подобри сърдечната и белодробна функция. Играчите трябва да се упражняват съзнателно чрез подходящ спортен маниер.

Следващите методи в комбинация с терапията против затлъстяване ще дадат по-добър ефект.

1. Да се съдвкват добре трудно смилаемите храни.
2. Строго да се ограничи количеството на храната. Изразът "напълнява даже без приемане на храна" е неоснователен.
3. Човек трябва да се облича по-добре, когато ходи. защото човешкото тяло в по-голямата си част се състои от вода. а тя може да бъде излъчена отчасти чрез изпотяване.

## А. Основни методи

1. Масажиране на левия седалищен мускул

**Виж фиг. 39**

2. Масажиране областта на левия голям трохантер

**Виж фиг. 3**

3. Масажиране на лявата седалищна гънка

**Виж фиг. 40**

4. Масажиране на левия бедрен бицепс

**Виж фиг. 41**

5. Масажиране на лявата подколенна ямка

**Виж фиг. 46**

6. Масажиране на левия триглав мускул на краката

**Виж фиг. 47**

7. Разтягане на лявата и дясната тазобедрена става

**Виж фиг. 36**

8. Завъртане на лявата тазобедрена става

**Виж фиг. 43**

9. Масажиране четириглавия мускул на лявото бедро

**(Виж фиг. 50)**

10. Масажиране триглавия мускул на левия крак.

Пациентът е легнал по гръб. Лечителят сяда на коленете си от външната страна на левия крак на пациента, поставя неговата лява подколenna ямка върху своето дясно коляно и започва да притиска, масажира и завърта крака 5 пъти.

(Виж фиг. 68)

#### Положение на палците

11. Масажиране на левия прасцов мускул

Положението на пациента и лечителя е същото както на **фиг. 68**. Лечителят масажира прасцовия мускул на пациента по 2 пъти в 6 точки от коляното до глезена главно чрез палците, като увеличава силата, когато среща мускулно

(Виж фиг. 69).

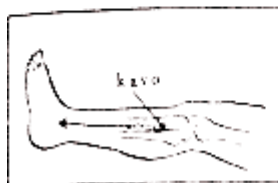
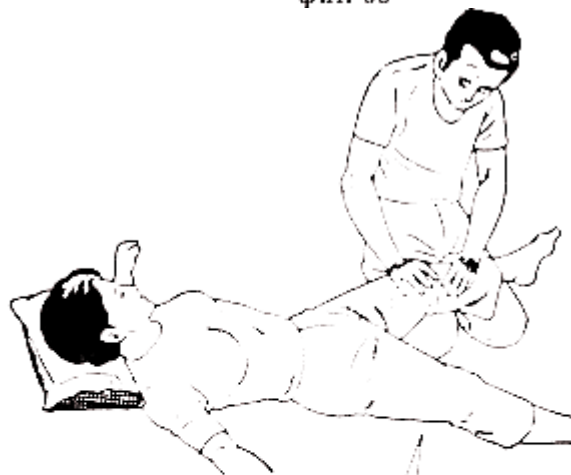
12. Протягане и изпъване на левия крак.

Виж фиг. 45

#### Област на масажирание



фиг. 68



фиг. 69

### Б. Прогресиращи методи

1. Наместване ставите на пръстите на лявото ходило

Лечителят поставя лявото ходило на пациента върху колената си, хваща глезените му с дясната си ръка и прегъва надолу пръстите на крака с лявата си ръка, за да намести ставите.

(Виж фиг. 70).

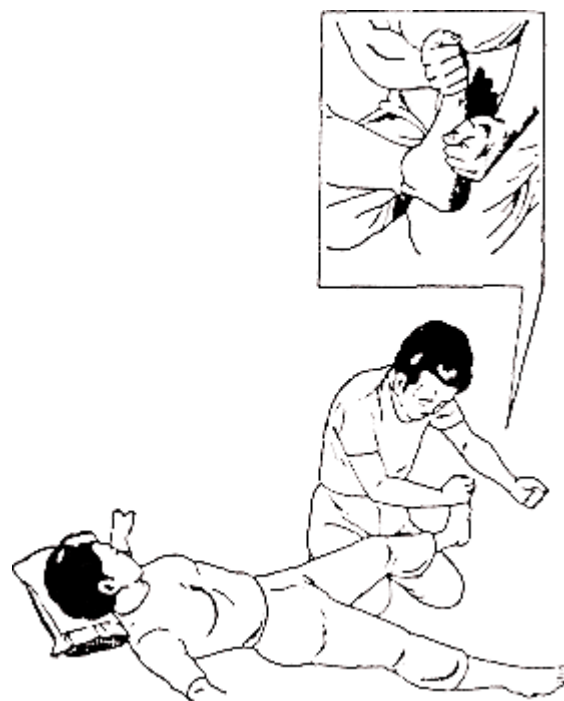
фиг. 70



фиг. 70

#### Положение на ръцете на лечителя

2. Почукване (перкутиране) върху лявото ходило. Положението на лечителя и пациента са същите както на **фиг. 70**. Лечителят държи пръстите на левия крак на пациента с дясната си ръка и силно почуква неговото ляво ходило с левия си юмрук (**Виж фиг. 71**).



фиг. 71

3. Масажиране на левия трапецовиден мускул.

**Виж фиг. 59**

4. Масажиране на лявата лопатка и лумбо-дорсалните мускули

Пациентът ляга по корем. Лечителят възсяда седалището на пациента, масажира неговите сакровертебрални мускули от лявата лопатка до кръста в 10 точки по 2 пъти с двете си ръце - дясната върху лявата или с палците - един върху друг.

**(Виж фиг. 72).**

5. Масажиране областта над лопатките (лежаща поза).

**Виж фиг. 60**

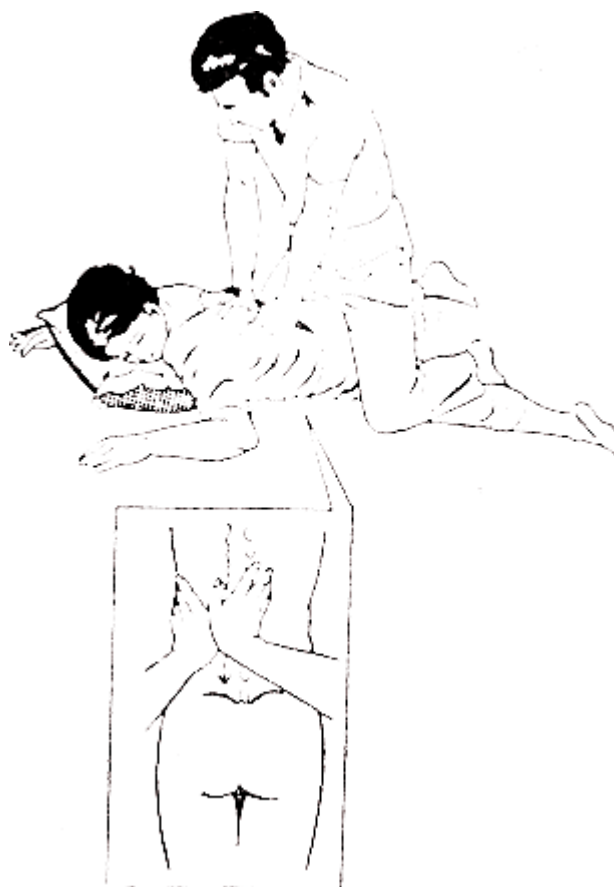
6. Масажиране на раменните мускули

**Виж фиг. 61**

7. Масажиране на корема

Пациентът лежи по гръб. Лечителят е седнал върху бедрата му и разтрива с палци корема му, като започва 2-3 см от върха на гръдната кост и стига до долната част на корема в 6 точки по 3 пъти. Силата трябва да бъде умерена, а масажът около сърцето - забранен.

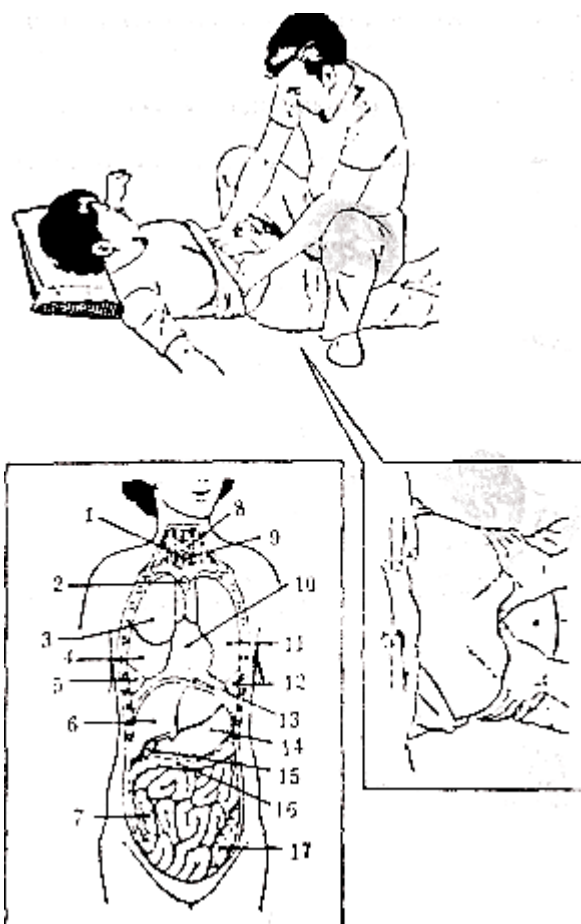
**(Виж фиг. 73).**



Положение на ръцете в областта на масажа  
фиг. 72

**Названия и разположение на вътрешните органи:**

1. тиреоидея
2. тимус
3. горен дял на десния бял дроб
4. среден дял на десния бял дроб
5. долен дял на десния бял дроб
6. черен дроб
7. дебело черно - изкачваш вертикален дял
8. щитовиден дял
9. трахея
10. сърце
11. горен дял на левия бял дроб
12. долен дял на левия бял дроб
13. диафрагма
14. стомах
15. жлъчен мехур
16. напречен дял на дебелото черво
17. есовиден дял на дебелото черво (слизащ дял)



фиг. 73

**Разположение на пръстите при масажирането**

8. Притискане долната част на корема с дъни.

Пациентът лежи по гръб със сгънати в колената крака и ходила върху матрака. Лечителят кляка отляво на пациента и ритмично притиска долната част на корема 5 пъти с дъни, поставени лявата върху дясната.

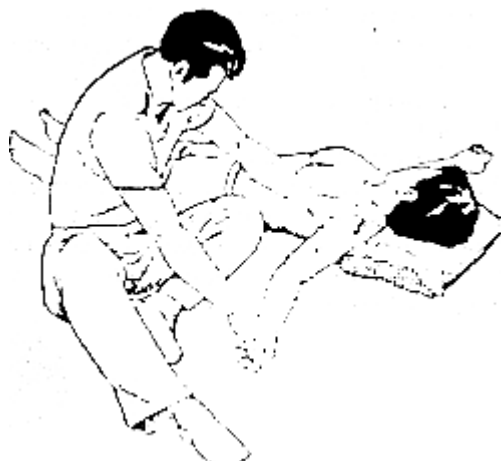
(Виж фиг. 74).



Положението на дланите една върху друга  
фиг. 74

9. Масажиране на левия повдигащ лопатъчен мускул и дълбоките мускули на гърба.

Пациентът лежи по гръб с обърната надясно глава. Лечителят седи отляво на пациента, хваща лявата му китка с дясната си ръка и масажира левия повдигащ лопатката мускул и дълбоките мускули на гърба 10 пъти, с помощта на левия си палец (Виж фиг. 75)



фиг. 75

#### Названия и разположение на мускулите около рамото

1. коракобрахиален мускул
2. подлопатъчен мускул
3. голям кръгъл мускул
4. широк мускул на гърба
5. двуглав мускул на ръката
6. триглав мускул на ръката
7. делтовиден (раменен) мускул



фиг. 75

10. Масажиране мускулите на лявата ръка Пациентът лежи по гръб, обърнал главата си надясно. Лечителят седи вляво от пациента и масажира мускулите на лявата му ръка 2 пъти с левия си палец (Виж фиг. 76).

11. Наместване на лявата лакътна става  
Лечителят подпира левия лакът на пациента с лявата си ръка. хваща лявата му китка с дясната си ръка (Виж фиг. 77А)

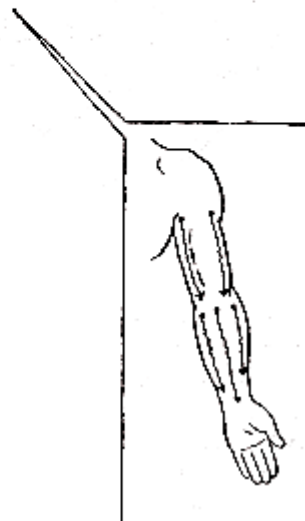
повдига неговия ляв лакът нагоре и същевременно опъва неговата китка надолу с дясната си ръка, за да изтегли лакътната му става.

(Виж фиг. 77В).

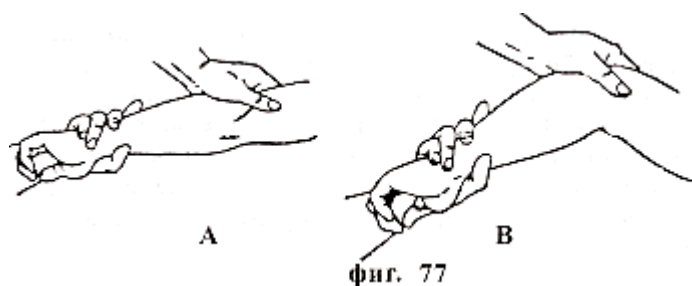
Движенията се повтарят два пъти.

12. Наместване ставите на пръстите на лявата ръка Пациентът лежи по гръб, обърнал главата надясно. Лечителят седи отляво на пациента, хваща лявата му китка с дясната си ръка, притиска лявата му подмишечна ямка с левия си крак и всеки пръст по-отделно - на лявата му ръка с лявата си ръка.

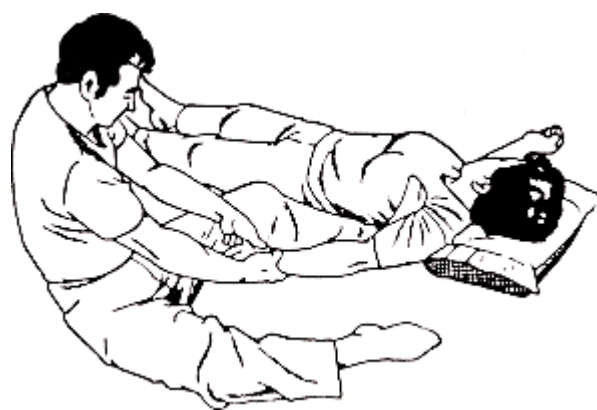
(Виж фиг. 78).



Място и област на масажа  
фиг. 76



фиг. 77



фиг. 78

## Начини за лекуване синдромите на храносмилателната система

Главните симптоми са диария, задушаване, гадене и повръщане при пътуване, оригване, липса на апетит, куркане на червата, повръщане често придружено и с гастрит и хепатит.

Пациентите, които нямат безукорна функция на храносмилателната система, още от детството си, най-често страдат поради птоза (увисване) на вътрешните органи. Може да се твърди, че тяхната болест е причинена от изкълчване на дясната хълбочна кост, получено от изкълчването на хълбочните кости на майките, т.е. още при раждането.

Ако изместването на дясната хълбочна кост е вторично, храносмилателната система става активна и пациентите имат голям апетит и затлъстяват. Преди още хълбочното разместване да достигне този етап, функцията на храносмилателната система е понижена. Макар апетитът да е голям, пациентът ле може да асимилира храната и се получава маразъм (измършавяване).

Пациентите на възраст 20-40 години могат да получат лечебен ефект след 20-30 лечебни сеанса. Лечението се постига бавно при пациенти, които са над 50 години, обаче упоритото лечение сигурно ще раздвижи стомаха в правилна посока.

Не се тревожете, ако някои от пациентите надобелеят по време на лечението. Продължителното прилагане на терапията ще намали тяхното тегло.

Лошите функции на храносмилателната система без изключение са причинени от разместване на дясната хълбочна става. Поради това те трябва да засилят десния си крак; за да може той да носи тежестта на тялото. Ако телесното тегло се накланя към десния крак, храносмилателните органи са още разстроени и това може да бъде реакция от споменатия наш специален масаж. За да се повиши лечебният ефект, най-напред трябва да се усили левият крак, а после десният, когато се появят реакциите от масажа.

Черният дроб е най-голям орган от вътрешностите. По-голямата му част се намира в дясната страна на корема и изпълнява стотици функции, от които главните са да синтезира и запази хранителните субстанции, да произведе и неутрализира отпадъците и да произвежда и излъчва жлъчка. Жлъчката, произведена от черния дроб, се пренася през жлъчния мехур и жлъчните пътища в дуоденума. Ако черният дроб функционира лошо, жлъчната секреция намалява, киселата материя, излъчена от стомаха, а и мазната храна, не могат да се смелят и тогава се получава диария и язва на дуоденума.

Дали дясната хълбочна става е разместена, дали вторично луксацията е от ляво - това може да повлияе па чернодробната функция. Хора с лошо функциониращ черен дроб са обикновено лениви и лесно се изморяват.

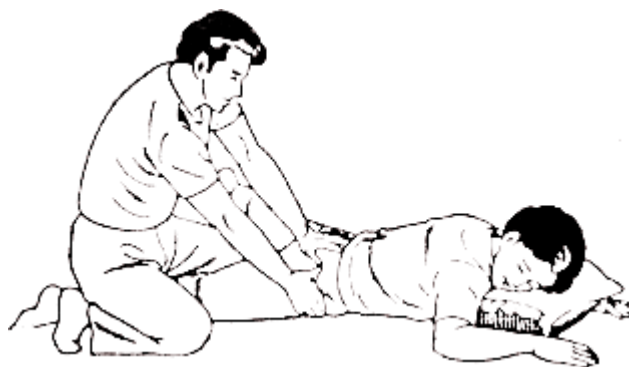
Хора със слаб стомах, черва и черен дроб не трябва твърде много да ядат и пият, да избягнат алкохола, да не приемат вечер много храна и да не хапват нощем допълнително. По-добре ще бъде, ако те не вземат храна, когато не усещат глад. Освен това те трябва да се въздържат от храна, богата на мазнини, да спят добре и да не се уморяват много.

## А. Основни методи

1. Масаж на седалищната мускулатура вдясно Лечителят коленичи, като поставя краката си от двете страни на десния крак на пациента, и масажира неговите десни седалищни мускули 20 пъти първо с десния си палец, а после с дясната длан.

(Виж фиг. 79).

Названията и разположенията на седалищната мускулатура са дадени на фиг. 3.

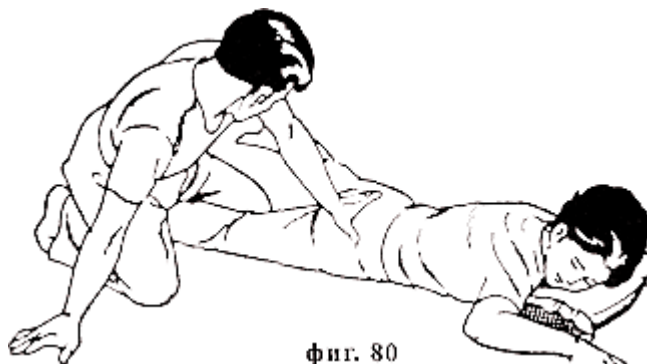


фиг. 79

2. Масаж на областта над десния голям трохантер Лечителят обзвда с колената си десния крак на пациента, подпира се с дясната си ръка върху земята и масажира областта над десния голям трохантер на пациента 25 пъти с левия палец. Намирайки втвърдена част в мускулите, лечителят трябва да я масажира, докато тя се отпусне.

(Виж фиг. 80).

Имената и положението на седалищните мускули се намират на фиг. 3



фиг. 80  
фиг. 80

3. Масаж на дясната седалищната гънка.

Лечителят обзвда десния крак на пациента и масажира неговата дясна седалищна гънка 10 пъти с двата си палеца

(Виж фиг. 81).

Названията и разположението на седалищните мускули са на фиг. 3.



фиг. 81

4. Масаж на десния бедрен двуглав мускул Лечителят застава в положението на ездач върху десния крак на пациента и масажира мястото от неговата дясна седалищна гънка до подколennата ямка в осем точки с палците си. Другите осем пръсти трябва да се притискат плътно върху бедрото, за да се осигури ефектът от масажа

(Виж фиг. 82)

Названията и разположението на мускулите на крака и сферата на масажиране са на фиг. 41.



фиг. 82  
фиг. 82

5. Масаж на дясната подколелна ямка  
Лечителят коленичи с бедра, поставени от двете страни на левия крак на пациента, и масажира неговата дясна подколелна ямка 10 пъти с длани или палци

**(Виж фиг. 83).**

Названията и разположението на мускулите на крака и сферата на масажа се намират на **фиг. 41.**



фиг. 83

6. Масаж на триглавия мускул на десния крак  
Лечителят коленичи, като поставя бедрата си от двете страни на дясното ходило на пациента, и масажира триглавия мускул от подколелната гънка до петата му в 8 точки 4 пъти

**(Виж фиг. 84).**



фиг. 84

7. Изправяне на лявата и дясната хълбочна става

**(Виж фиг. 36)**

8. Въртене на дясната тазобедрена става

**Виж фиг. 44**

9. Масаж на десния бедрен четириглав мускул

Пациентът ляга по гръб. Лечителят обездва крака му и масажира неговия бедрен четириглав мускул 3 пъти с палци  
**(Виж фиг. 85).**



Позиция и област на масажа  
фиг. 85

10. Масаж на десния триглав мускул на крака  
Пациентът ляга по гръб. Лечителят коленичи встрани от десния крак на пациента, поставя неговия десен крак върху лявото си ходило и го върти. Движенията се повтарят 2 пъти

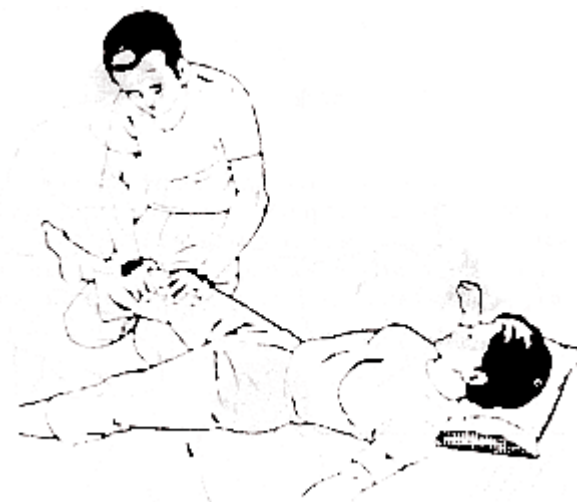
**(Виж фиг. 86)**



фиг. 86

11. Масаж на десния прасецев мускул  
 Положението на пациента и на лечителя са същите както на **фиг. 86**. Лечителят масажира десния прасецев мускул на пациента в 6 точки по 2 пъти - от коляното до глезените главно с двата си палеца  
**(Виж фиг. 87).**

Може да се усили натиска, ако мускулът е твърд.



фиг. 87



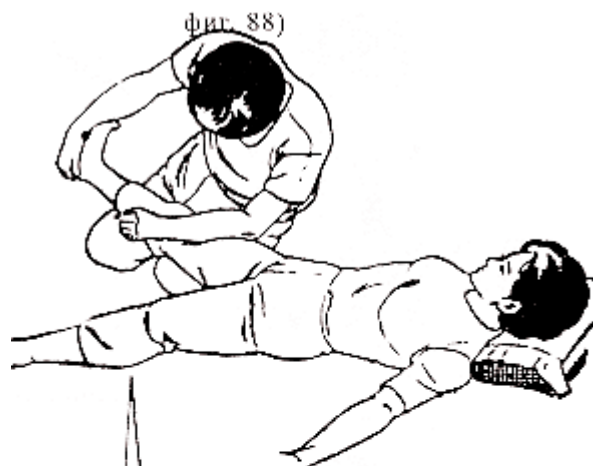
Положение на палците

Сфера на масажиране

12. Изправяне и изтегляне на десния крак

Лечителят поставя десния крак на пациента върху двете си колена, подpira левия си лакът над неговото коляно, хваща петата му с дясната си ръка и прикрепва пръстите на ходилото му с дясната си китка. Лечителят изтегля петата на пациента към гърдите си и притиска коляното му с левия си лакът, с помощта на телесното си тегло, за да изтегли сухожилието на петата му. Това се повтаря 3 пъти.

**(Виж фиг. 88)**



фиг. 88)



Как да се държи дясната пета  
 фиг. 88

## Б. Прогресиращи упражнения (начини за развитие)

1. Изправяне на ставите на пръстите на дясното стъпало Лечителят поставя дясното стъпало на пациента върху коленете си, поддържа глезените му с лявата си ръка и прегъва пръстите на краката му надолу (навътре към плоскостта на ходилото), за да изправи ставите им.

(Виж фиг. 89)



фиг. 90

2. Почукване по дясното ходило

Положението на лечителя и пациента е същото както на **фиг. 89**

Лечителят поддържа пръстите на дясното стъпало с лявата си ръка и силно почуква дясното му стъпало 5 пъти с десния си юмрук

(Виж фиг. 90)

3. Масаж на десния трапецовиден мускул

Лечителят възсяда седалището на пациента, протяга си ръка под неговата дясна мишница, с палец върху рамото му и лявата ръка върху десния трапецовиден мускул. С двете си ръце той масажира мускула 10 пъти.

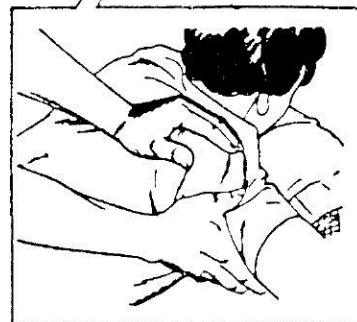
(Виж фиг. 91)

Названията и разположението на раменните мускули са дадени на **фиг. 28**



фиг. 89

Разположение на ръцете на лечителя



Разположение на ръцете на лечителя  
фиг. 91

4. Масаж на дясната лопатка и лумбодорсалните мускули Пациентът ляга по корем. Лечителят възсяда неговото седалище, масажира мястото на сакроспиналния мускул от дясната лопатка до хълбоците в 10 точки по 2 пъти с ръце, лявата върху дясната или пък с палците - един върху друг.

**(Виж фиг. 92)**

5. Масаж на областта над лопатките (лежача поза)

**Виж фиг. 60**

6. Масаж на раменния мускул

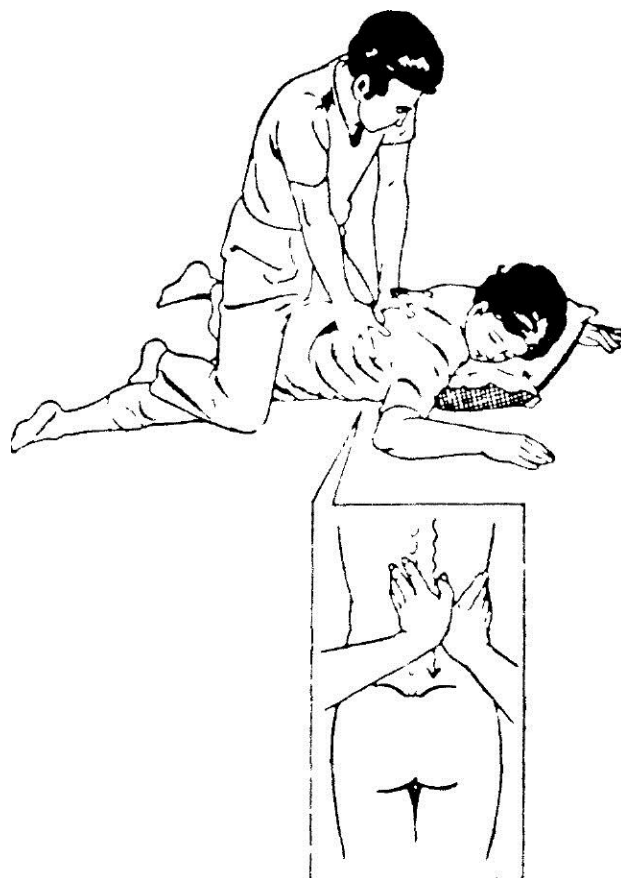
**Виж фиг. 61**

7. Масаж на корема

**Виж фиг. 73**

8. Притискане долната част на корема с длани, положени една върху друга

**Виж фиг. 74**



**Разположение на ръцете на лечителя и сфера на масажа**  
**фиг. 92**

9. Масаж на десния лопатъчен повдигач и дълбоките мускули на гърба

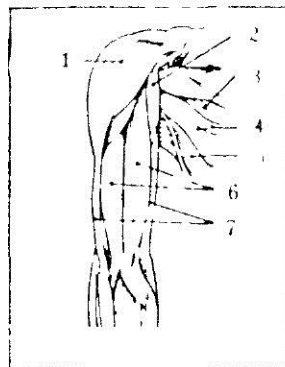
Пациентът лежи по гръб. обърнал глава наляво, Лечителят сяда от дясната му страна, поддържа неговата дясна китка с лявата си ръка и масажира неговата дясна лопатъчна мускулатура - лопатъчния повдигач и дълбоките мускули на гърба 3 0 пъти с десния палец

**(Виж фиг. 93)**



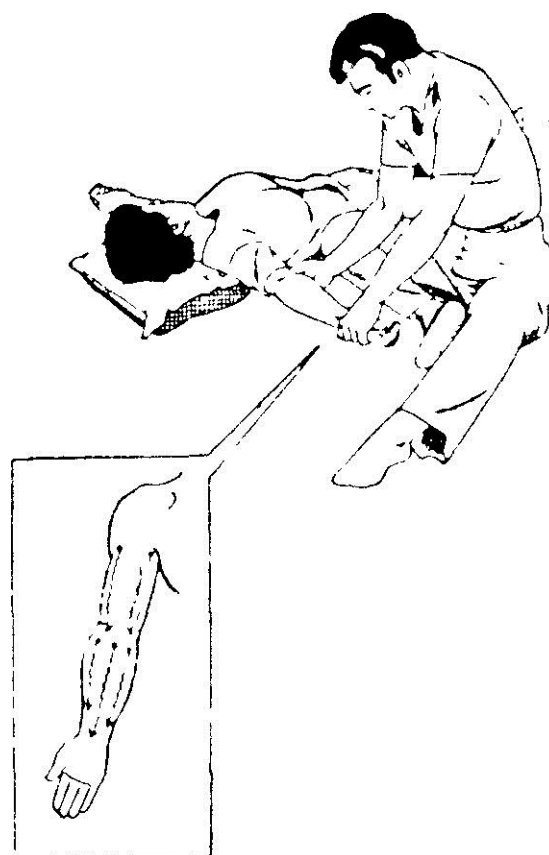
**Названия и разположение на мускулите на рамото**

1. делтоиден мускул
2. коракобрахиален мускул
3. подлопатъчен мускул
4. голям кръгъл мускул
5. широк мускул на гърба
6. двуглав мускул на ръката
7. триглав мускул на ръката



**фиг. 93**

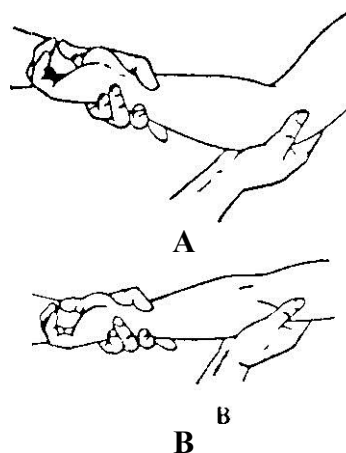
10. Масаж на мускулите на дясната ръка  
 Пациентът лежи по гръб, обърнал глава наляво. Лечителят седи до него от дясната му страна и масажира мускулите на дясната му ръка 2 пъти с десния си палец  
**(Виж фиг. 94).**



Позиция и посока на масажа  
 фиг. 94

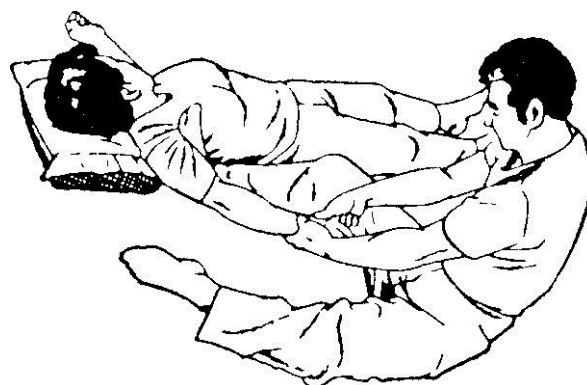
11. Изправяне на дясната лакътна става  
 Лечителят държи десния лакът на пациента с дясната си ръка, а с лявата си ръка - дясната му китка.  
**(Виж фиг. 95А)**

След това повдига десния му лакът и същевременно изтегля неговата китка надолу с лявата си ръка, за да разтегне неговата лакътна става.  
**(Виж фиг. 95В)**



фиг. 95

12. Изправяне ставите на пръстите на дясната ръка  
 Пациентът лежи по гръб, обърнал глава наляво. Лечителят седи от дясната му страна, държи дясната му китка с лявата си ръка, притиска неговата дясна мишница с дясното си ходило и изтегля пръстите на дясната му ръка един след друг с дясната си ръка.  
**(Виж фиг. 96).**



фиг. 96

## Начини за лекуване на синдрома на умората и безпокойството (нервността)

Главните симптоми са бърза умора, обща слабост, нервност, инертност, разсеяност, безсъние и др.

Почивката е твърде важна, но в днешното модерно общество с многостранна заетост тя е трудно осъществима. Ако вие можете да се освободите от умората след сладък сън, това показва, че вие сте здрав. Ако вие още усещате умора след съня, тогава трябва да търсите на другия ден някакво средство против такава умора. Тогава хълбочно-изправящата масажна терапия ще ви помогне.

Физическото напрежение трябва да има граница. Продължителната умора се натрупва. Най-опасна е душевната умора, защото тя забавя вашите движения, прави ви нетърпеливи и от това може да последват неочаквани произшествия. Вие сигурно можете да си представите каква беда може да донесе шофьорът, който управлява колата полузаспал от умората.

Според мен умората се причинява също така от хълбочна луксация, която влошава кръвната циркулация и намалява способността да се изхвърлят веществата, които причиняват умората. Тогава заякчаването на краката може да подобри кръвната циркулация, но по-важно е да се засили чернодробната функция. За да се намали натоваарването на черния дроб, трябва да се яде и пие по-малко, да се консумира храна с по-малко съдържание на мазнини, да не се стига до умора и да се спи достатъчно.

### А. Основни методи

1. Масаж на областта над големия ляв трохантер

**Виж фиг. 3**

2. Масаж на десния трапецовиден мускул

**Виж фиг. 91**

3. Масаж на лявата лопатка и лумбодорсалните мускули.

**Виж фиг. 92.**

4. Изправяне на вратните прешлени {лежаща поза}.

**Виж фиг. 53 и 54.**

5. Масаж на областта около продълговатия мозък.

**Виж фиг. 62.**

6. Масажиране на вратните мускули отдясно

**Виж фиг. 55.**

7. Изтегляне на вратните прешлени.

**Виж фиг. 56.**

8. Масажиране на корема.

**Виж фиг. 73.**

9. Масажиране на долната част на корема с двете длани поставени една върху друга.

**Виж фиг. 74.**

### Б. Прогресиращи упражнения

1. Едновременно изтегляне на предните мускули на краката.

**Виж фиг. 42.**

2. Масажиране на горните сакроспинални мускули.

**Виж фиг. 28.**

3. Изправяне на тазобедрените стави.

**Виж фиг. 35.**

4. Отпускане на лявата и дясна тазобедрена става.

**Виж фиг. 36.**

5. Въртене на лявата хълбочна става.

**Виж фиг. 43.**

6. Въртене на дясната хълбочна става.

**Виж фиг. 44.**

7. Изправяне и изтегляне па левия крак.

**Виж фиг. 45.**

8. Изправяне и изтегляне на десния крак.

**Виж фиг. 88.**

## Начини за лекуване на гинекологични заболявания

Често срещаните симптоми на гинекологични заболявания са дисменорея, нередовна менструация, аменорея, мускулна слабост, стерилитет, цистит и др.

Менструацията е нормално физиологично явление при жените, но някои от тях получават силни болки в долната част на корема и кръста по време на менструация. Това често влияе на работата и ученето, Аз вече казах по горе, че 58% от ученичките в горните класове на средните училища в Япония страдат поради смутена менструация. Трябва да се спомене, че менструационната болка често се появява едновременно с някои гинекологични заболявания.

Жени страдащи от менструационна болка и други гинекологични болести често страдат и от спадане на вътрешните органи (висцероптоза).

Поради притискането от спадналите вътрешни органи се смущава кръвообращението на утеруса и неговите придатъци и като последствия се появяват много болести,

В по-голямата си част гинекологичните болести са причинени от дясна тазова луксация и вторична такава в лявата страна. Затова е важно да се засили функцията на десния крак, да се отпуснат мускулите и съединителната тъкан на долната част на корема чрез масаж и да се нормализира кръвообращението.

Тялото на децата е предопределено от техните родители, главно от техните майки, тъй като преди да дойдат на света те живеят в майчиното тяло 10 лунни месеца и 10 дни. За да се роди здраво бебе, майката непременно трябва да изправи своите хълбочни стави. За това няма друго по-подходящо средство от моята масажна терапия.

Жените, които получават 20-30 лечебни сеанса по моята терапия понасят бременността добре. Благодарение на тази терапия възрастните жени, които ще раждат за първи път, или жените родили само веднъж могат леко да родят без цезарово сечение. Ще бъде добре да се лекува стерилитета на съпружески двойки, като заедно прилагат моята масажна терапия.

Жените могат да бъдат лекувани с тази терапия по време на бременността. Разбира се, това изисква лечителят да владее добре техниката и да е опитен. Ако бременните постоянноствуват с моята терапия, те няма да страдат по време на ежедневната работа и живот и ще родят без опасност.

Децата родени от майки, които са лекувани с моята терапия, рядко боледуват и не плачат нощем. Техните домашни са щастливи, че могат да се радват на спокоен сън през нощта.

По време на прилагането на моята терапия бременните да лежат настрана, а не по корем. Освен това лечителят да не масажира коремите им, нито да употребява несигурни методи за изправяне.

## А. Основни методи

1. Масаж на сакралната област.

**Виж фиг. 38.**

2. Масаж на десния седалищен мускул

**Виж фиг. 79.**

3. Масаж на областта над десния голям трохантер.

**Виж фиг. 80.**

4. Масаж на торакалните и лумбално-сакроспинални мускули с колена.

Пациентът ляга по корем и простира напред сгънатите си ръце. Лечителят коленичи върху неговия гръб, поставя ръцете си върху неговите ръце и започва да масажира от мястото между лопатките до хълбоците в пет точки с колената си.

**(Виж фиг. 97).**

5. Притискане на долните сакроспинални мускули с колена.

**Виж фиг. 33.**

6. Отпускане на лявата и дясната тазобедрена става.

**Виж фиг. 36.**

7. Въртене на дясната тазобедрена става. **Виж фиг. 44.**

8. Масаж на десните ингвинални лигаменти и хълбочния мускул.

Пациентът ляга по гръб и сгъва десния си крак. Лечителят коленичи с крака от двете страни на неговото дясно коляно и масажира лигамента 2 пъти

**(Виж фиг. 98).**

9. Масаж на десния четириглав мускул.

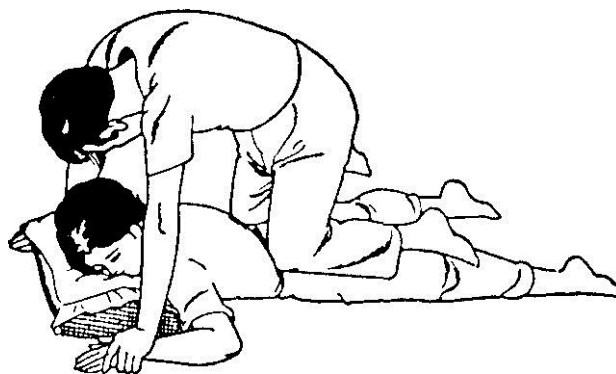
**Виж фиг. 85.**

10. Масаж на корема.

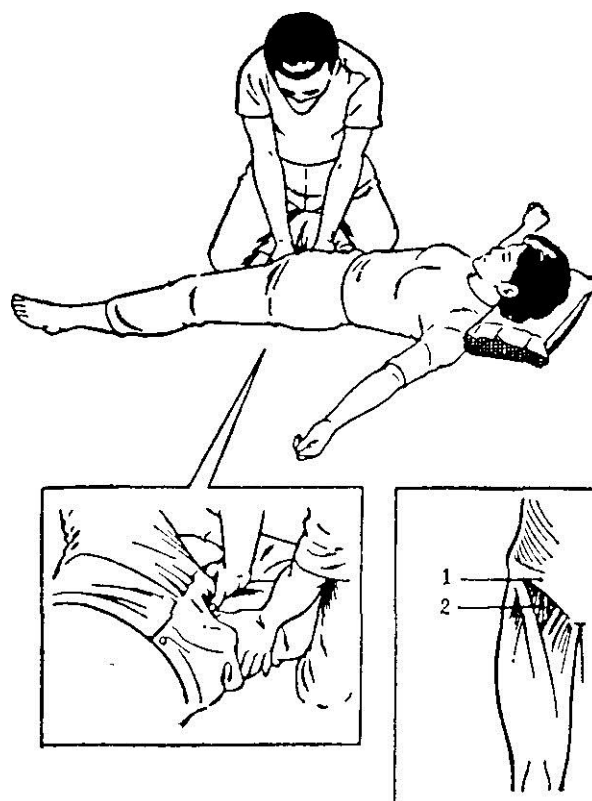
**Виж фиг. 73.**

11. Масаж на долната част на корема с ръце поставени една върху друга.

**Виж фиг. 74.**



фиг. 97



**Разположение на палците при масажа**

**1. ингвинален (на слабините) лигамент**

**2. илиачен мускул – слабини**

**фиг. 98**

## Б. Прогресиращи упражнения

1. Масаж на десния триглав мускул на крака. **Виж фиг. 86.**
2. Масаж на десния прасцев мускул. **Виж фиг. 87.**
3. Изправяне и изтегляне на десния крак. **Виж фиг. 88.**
4. Изправяне ставите на пръстите на дясното ходило. **Виж фиг. 89.**
5. Масаж на десния трапецовиден мускул. **Виж фиг. 91.**
6. Масаж на дясната лопатка и лумбодорсалните мускули. **Виж фиг. 92.**
7. Масаж на дясната седалищна гънка. **Виж фиг. 81.**
8. Масаж на десния двуглав бедрен мускул. **Виж фиг. 82.**
9. Масаж на дясната подколелна ямка. **Виж фиг. 83.**
10. Масаж на десния триглав мускул на крака. **Виж фиг. 84.**
11. Масаж на кръста с длани. **Виж фиг. 31.**
12. Масаж на областта над хълбочния гребен с длани. **Виж фиг. 32.**

## Други лечебни похвати

Аз вече описах начините за лекуване на седем синдрома, които вие можете да пробвате вкъщи. Но, както вече многократно подчертавах, терапията има общо 100 упражнения. Ще бъде по-добре, ако всичките се изпълняват по време на лечението. Сега ще ви представя следващите методи на терапията, чийто ефект не може да се получи с други методи, затова те трябва да се усвоят последователно.

Вероятно вие чувствате затруднение да владеете сто упражнения. Ако вие запомните техния ред и отличителни черти, ще можете да ги владеете и употребявате.

1. Подготвителна поза.

Пациентът сядна на колене. Лечителят коленичи зад пациента с разделени бедра между които плътно е притиснал неговите седалищни мускули. Пациентът протяга ръцете си назад.

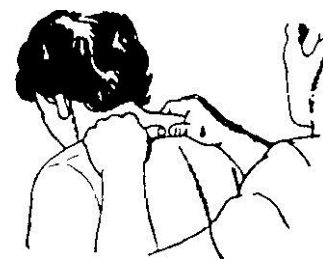
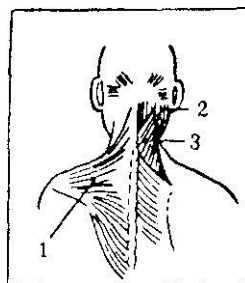
(Виж фиг. 99).



фиг. 99

1. трапецовиден мускул;
2. стерноклейдомас-тоиден мускул;
3. мускули на врата

### Названия и разположение на мускулите около рамото



фиг. 100

2. Масаж на трапецовидните мускули.  
Лечителят десет пъти с ръце притиска и разтрива мускулите на лопатките на пациента

(Виж фиг. 100).

3. Масажиране на мускулите на врата и на стерноклейдо-мастоидните мускули.

Лечителят с двете си ръце ги масажира 5 пъти.

(Виж фиг. 101).

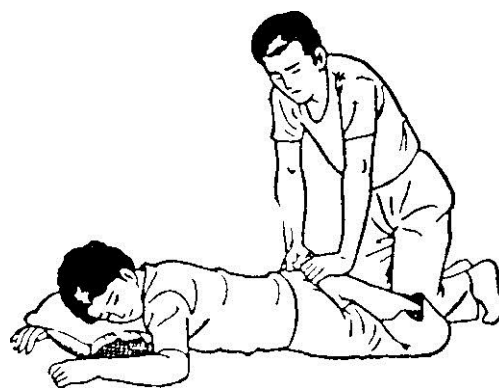


фиг. 101

## 4. Изправяне на глезенните стави.

Пациентът лежи по корем с раздалечени крака. Лечителят коленичи между краката му, хваща с двете си ръце пръстите на ходилата и ги сгъва така, че петите да достигнат неговите седалищни мускули, ползвайки телесното си тегло при натиска. Той може да увеличи силата си, ако среща съпротива.

(Виж фиг. 102).

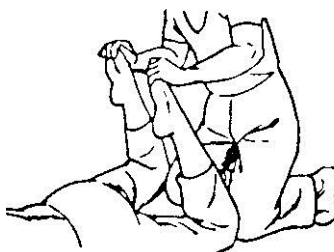


фиг. 102

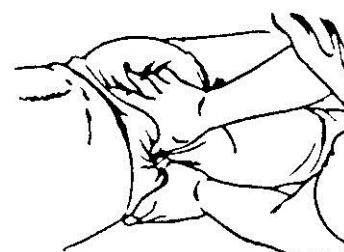
## 5. Изправяне ставите на пръстите на краката.

След изпълняване на прийома от фиг. 102 лечителят връща краката на пациента в предишното им положение и разтърсва пръстите на ходилата, за да изправи ставите

(Виж фиг. 103).



фиг. 103



фиг. 104

## 6. Масажиране на областта на големите трохантери.

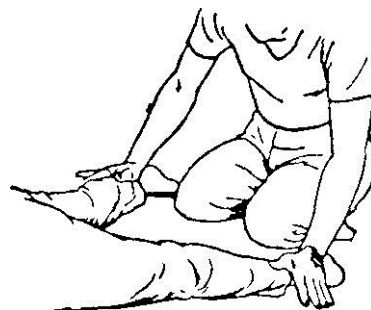
Пациентът ляга по корем. Лечителят кляка от лявата му страна и масажира неговите седалищни мускули с палците си, за да омекчи мускулните втвърдявания

(Виж фиг. 104).

## 7. Едновременно масажирание на лявото и дясното ахилесово сухожилие.

Пациентът ляга по корем. Лечителят сяда на коленете си и масажира сухожилията на петите с длани 10 пъти.

(Виж фиг. 105).



фиг. 105

## 8. Едновременно масажирание на левия и десен прасцев мускул. Пациентът и лечителят застават както е показано на фиг. 105. Лечителят масажира прасцевите мускули на пациента едновременно три пъти с длан.

## 9. Едновременно масажирание на лявата и дясната китка и ставите на пръстите.

Болният лежи по корем с раздалечени крака. Лечителят възсяда седалищните мускули на пациента и масажира дланите и пръстите му със своите длани 5 пъти

(Виж фиг. 106).

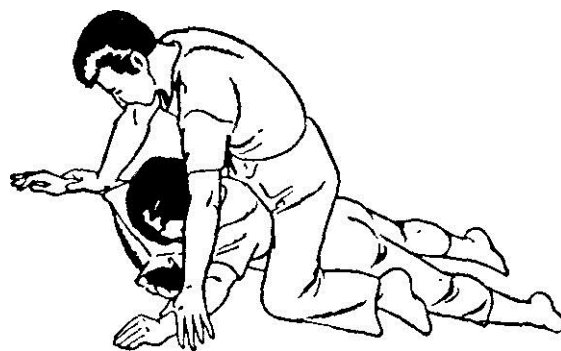


фиг. 106

## 10. Масаж на двете ръце едновременно.

Положението на пациента и лечителя са същите както на фиг. 106. Лечителят масажира над лактите и под лактите на пациента с длани 3 пъти.

(Виж фиг. 107).

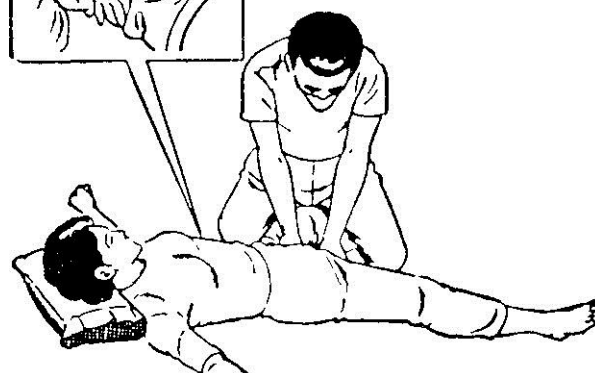


фиг. 107

## 11. Масаж на ингвиналния лигамент и хълбочния мускул на левия крак.

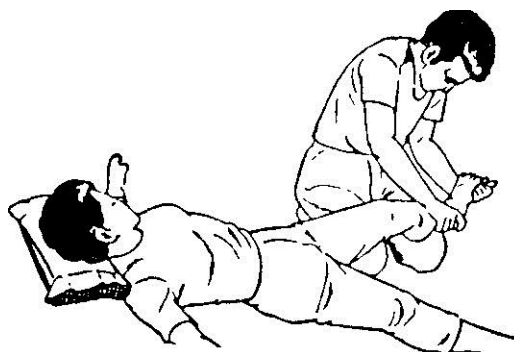
Пациентът ляга по гръб и сгъва левия си крак. Лечителят коленичи, като поставя левия крак на пациента между бедрата си, и притиска неговия ингвинален лигамент и хълбочния мускул в 3 точки 3 пъти с палците си поставени един върху друг или поотделно.

(Виж фиг. 108).

Областта на масажа  
фиг. 108

12. Притискане с въртене на лявото Ахилесово сухожилие. Лечителят поставя левия крак на пациента върху коленете си, хваща глезените му с дясната си ръка и пръстите на стъпалата с лявата, върти ходилото му наляво и надясно и го притиска надолу.

(Виж фиг. 109).



фиг. 109



фиг. 110

13. Притискане с въртене на дясното Ахилесово сухожилие. Движенията на десния крак са същите както на фиг. 109.

## 14. Наместване на дясната китка.

Пациентът протяга дясната си ръка обърната с гръб нагоре. Лечителят с двете си ръце държи твърдо дясната длан на пациента и я масажира надолу до пръстите.

(Виж фиг. 110).

## 15. Наместване на лявата китка.

Движенията са същите както на фиг. 110.

16. Масаж на десния лакът.

Лечителят държи дясната китка на пациента с дясната си ръка и масажира областта от лакътя до китката в 6 точки 3 пъти с левия си палец

**(Виж фиг. 111).**

17. Масаж на левия лакът.

Движенията са същите както на фиг. 111.

18. Масаж на дясната длан.

Лечителят поставя лявото си кутре между палеца и показалеца на дясната ръка на пациента и кутрето на дясната си ръка - между четвъртия пръст и кутрето на дясната ръка на пациента, с палци върху тенара (голямото) и хипотенара (малкото) възвишение на дясната длан на пациента. Останалите шест пръста на двете ръце на лечителя са върху гърба на дланта на пациента.

После лечителят изтегля и разширява дланта му от центъра навън към периферията в 3 точки всяка по 5 пъти с палците си.

**(Виж фиг. 112).**

19. Масаж на дясната ръка.

Движенията са същите както на фиг. 112.

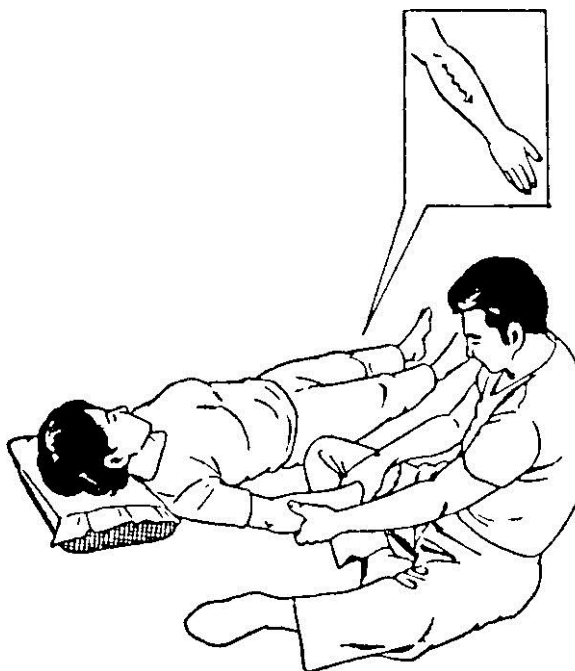
20. Масаж на основата на палеца и показалеца на дясната ръка.

Лечителят масажира делтовидната област между палеца и показалеца на пациента 3 пъти с десния си палец.

**(Виж фиг. 113).**

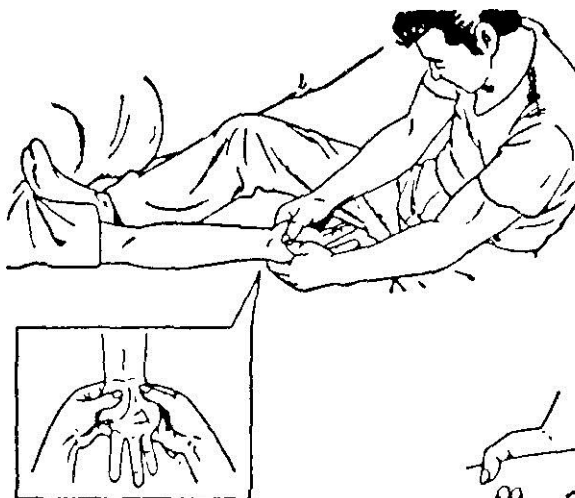
21. Масаж на основата на палеца и показалеца на лявата ръка.

Движенията са същите както на фиг. 113



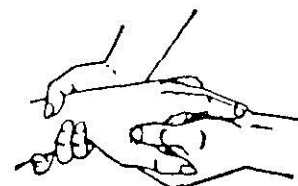
Място на масажа

фиг. 111



Разположение на палците при масажа

фиг. 112



фиг. 113

## 22. Изправяне на дясната (лявата) ръка.

Пациентът ляга по гръб и протяга нагоре дясната си ръка. Лечителят стои на колене от дясната страна на пациента, поставя своята дясна ръка върху неговата мишница, хваща лакътя му с лявата си ръка и я притиска напълно надолу, за да я изправи.

**(Виж фиг. 114).**

Движенията за изправяне на лявата ръка са същите както тези за изправяне на дясната ръка.

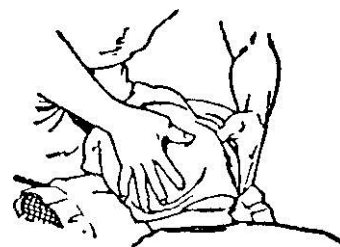


фиг. 114

## 23. Масаж на страните на носа.

Пациентът ляга по гръб. Лицето му е покрито с носна кърпа. Лечителят сядя зад главата на пациента и нежно масажира двете страни на носа с палците си.

**(Виж фиг. 115).**

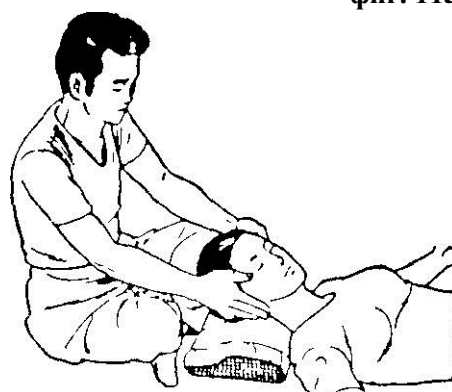


фиг. 115

## 24. Масаж на очните ямки и слепоочията.

Пациентът лежи по гръб с лице покрито с носна кърпа. Лечителят седи зад главата на пациента и масажира горната и долна част на очните му ямки с палците си и след това слепоочията му 3 пъти

**(Виж фиг. 116).**



фиг. 116

25. Притискане на очните ябълки с длани.

Пациентът лежи по гръб с лице покрито с носна кърпа. Лечителят фиксира скулите на пациента с пръсти и притиска неговите очни ябълки с четвъртия и петия пръст в продължение на три секунди 3 пъти. **(Виж фиг. 117).**



фиг. 117



фиг. 118

## 26. Масаж на лицето.

Пациентът лежи по гръб с лице покрито с носна кърпа. Лечителят нежно притиска лицето на пациента от носа до очите с преплетени пръсти на ръцете си.

**(Виж фиг. 118)**

27. Масаж по средната линия на темето.  
Пациентът лежи по гръб с лице, покрито с носна кърпа. Лечителят, с поглаждане, масажира средната линия от челото на пациента - между веждите - до темето му с палци.  
**(Виж фиг. 119).**



фиг. 119

28. Перкутиране (почукване).  
Лечителят перкутира областта над лопатките на пациента, вратните му мускули и тила 2 пъти с преплетени пръсти на ръцете в общ юмрук.  
**(Виж фиг. 120)**



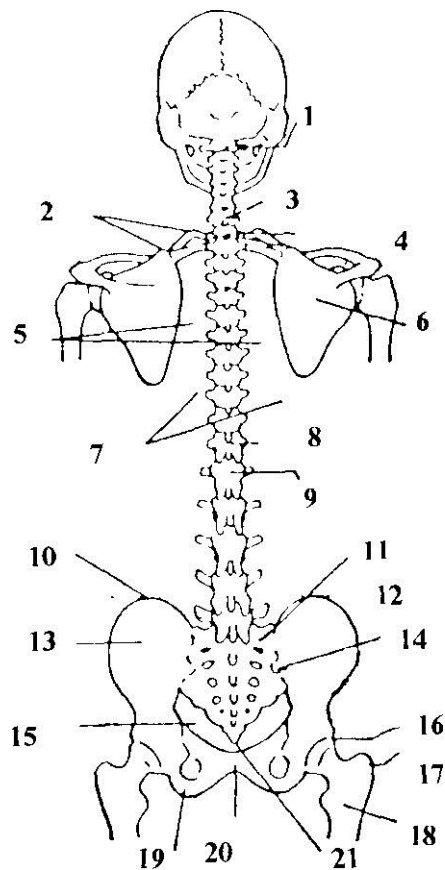
фиг. 120

29. Заключителен масаж.  
Лечителят масажира с двете си ръце областта над лопатките на пациента 5 пъти и после с юмрук почуква по раменете му.  
**(Виж фиг. 121).**



фиг. 121

## ТАЗЪТ И ГРЪБНАКЪТ ПОГЛЕДНАТИ ОТЗАД



фиг. 122

1. Първи шиен преилен;
2. Област над лопатката;
3. Седми шиен преилен;
4. Първи торакален (гръден) преилен;
- 5, Област между лопатките;
6. Лопатка;
7. Област под лопатките;
8. Дванадесетия торакален преилен;
9. Първи лумбален преилен;
10. Хълбочен (илиачен) гребен;
11. Свещена кост;
12. Хоризонтална хълбочна линия (която преминава по най-високите точки на гребенно-хълбочната кост):
13. Тазова (илиачна) кост;
14. Сакроилиачна става;
15. Таз;
16. Тазобедрена става (хълбочно бедрена става);
17. Голям трохантер (изпъкналост на бедрената кост);
18. Бедрена кост;
19. Седалищна кост;
20. Срамна кост;
21. Опашна кост.

## Послепис

През 1986 г. общото заплащане за лечение на японските граждани надмина 17 000 милиарда йени; средно на глава от населението, плащането достигна 140 000 йени. 17 000 милиарда йени бяха употребени не за здравеопазването, а само да лекуването. Разбира се, това не трябва да се разглежда като разточителство. Но гигантската цифра не може да не събуди дълбок размисъл.

Поради развитието на модерната медицина, хората посещават лекаря само когато страдат от някоя болест. Това фактически създава порочен кръг *и лечебната такса винаги се увеличава, както става с една търкаляща се снежна топка.*

Ако човек се разболее, страда не само той, но паричният и душевен товар тежи също така върху всички членове на неговото семейство и разрушава спокойния и весел живот. Тази загуба не може да се изчисли.

Всеки иска да бъде здрав. Но как хората да не се разболяват или поне това да става по-рядко - това е твърде голям проблем. В това отношение аз мисля, че хората трябва да поставят на първо място *профилактиката.*

Според мен, изправящата притискащо-разтриващата терапия на таза (нашия специален масаж) *е инициатива, с която може да се постигне истински профилактичен ефект.* Аз се надявам, че ние ще поставим практиката върху основата на дълбоко изучаване на тази книга и ще се радваме на добро здраве.

Аз искрено се надявам, *че много хора ще приемат тази терапия, ще я поставят на по-широка основа и ще поддържат помежду си по-чести контакти.*

Масаиуки Сайонджи

## СЪОБЩЕНИЯ. ДОКЛАДИ

ИУМЕИХО ТЕРАПИЯ, през годините на своето съществуване е практикувана и изпитвана от различни хора. Между тях бяха не само последователи на метода, но също така и скептици и заинтересовани лекари, които научно изследваха неговата ефикасност. Много документи, доказали ефикасността на метода, са запазени в централната клиника на Токио. Нека да прочетем фрагменти от някои от многото получени съобщения.

Из съобщението на д-р Опока Втодзимирз /УМЕА Шинода Клиника/:

"Сега аз искам да ви информирам за началните резултати от изследванията на вашия метод. В течение на няколко месеци аз измервах кръвното налягане и пулса 645 пъти на пациенти, лекувани по вашия метод. Очевидно беше, че при 75% от болните пулсът се забави; това доказва, че болните, лекувани по вашия метод, се успокояват. Също така беше очевидно, че чрез вашия метод, при болни, които имат ниско кръвно налягане, то се повишава. Така стана възможно да предложим заключението, че чрез вашия метод, кръвното налягане при болни се нормализира."

От съобщението на конференция в Литва:

"Е. Барткай, лекар, докладва за приложението на метода от 1991 г. Той работи в центъра за сърдечно болни, където е масажирал 10 сърдечно болни. Той каза, че след масажирането, постепенно, систолното налягане се понижава с 10 мм живачен стълб, диастолното налягане не се изменя, а пулсът се забавя. Изобщо, масажираните хора по-бързо от другите оздравяват."

Една от пациентките беше 61 годишна жена, която имаше проблеми с хълбочните стави. В продължение на 4 години тя ходеше с бастун. Лекари са й казвали, че тя трябва да бъде оперирана, за да оздравее. Но след 18 масажа /сеанса/, тя се е подобрила толкова, че повече нямаше нужда от бастун.

Лозо Павишус, неврохирург, който прилагаше метода в продължение на 6 месеца, всекидневно по 3-5 масажа, ни увери, че методът е полезен за лечение при домашна обстановка.

Уникаускас, лекар в медицинската академия на Литва, говори за бъбречно болни, които той е лекувал. Един от тях е имал по 10 пристъпи /кризи/ на ден и кожни рани на ръката. След 28 масажни сеанса болестта започнала да отстъпва. Скоро раните са изчезнали, а пристъпите на бъбречната болест се появявали един или два пъти дневно. Изобщо, лекарят така е излекувал трима болни.

Из заключенията на Мацей Длуцки, лечител, по метода ИУМЕИХО, 4 степен:

1. Малко са хората с разместен таз.
2. Има повече хора с дясно изкълчване на таза, отколкото вляво.
3. Разместеният таз на майката с контрахирана мускулатура на утеруса има огромно влияние за разместването на таза на нейното дете и често неговото разместване има същия характер, както на майката.

Из доклада за резултатите в Централната академична клиника-в г. Папа и болницата в г. Гийар - Унгария:

Сколиоза. Според нашите разбирания, ако изгърбването на гръбнака е по-малко от 23 градуса, лекуването завършва много добре; след 20 до 25 масажа равновесието се възстановява. Но тези болни се нуждаят от по 1 контролен преглед на месец и евентуално от масаж.

Главоболие /тази група болести включва също спондилозис цервикалис /спондилоза в областта на врата/. 100% от нашите болни усещат подобрение, 81% напълно оздравяват, макар че, хълбочноставното равновесие се получава само при 56% от тях.

Относно личността на лечителя. Може да се каже, че най-важната характеристика на лечителя трябва да бъде добросърдечие и скромността.

Ако лечителят е много горд и се мисли, че всичко знае, сигурно няма да лекува толкова ефикасно. Методът ИУМЕИХО се състои не от масажа и ръчно практичната техника. Методът съдържа и важна енергийна част.

Много други доклади и описания се очакват да се получат в централната клиника по ИУМЕИХО ТЕРАПИЯ в Токио от автора на тази книга.

Също така ваши доклади, забележки, заключения и предложения се очакват.

## ОБЩИ ПРАВИЛА ЗА ИЗПИТИТЕ, ПРОВЕЖДАНИ ОТ МАСАИУКИ САЙОНДЖИ ВЪРХУ ИУМЕИХО /ИЗТОЧЕН СПЕЦИАЛЕН БОЖЕСТВЕН МАСАЖ/

Изпитът се състои от писмен изпит, устен изпит и практичен изпит.

Изпитът по специалността се състои от 5 степени;

1. Курс за начинаещи.
2. Курс за втора степен /имат право да се явят само тези, които са участвували в курса за начинаещи/.
3. Курс - трета степен. Изпитът се полага пред Директора на Международния Институт по Предпазна Медицинска Практика в Токио пред г-н Масаиуки Сайонджи или при преподавател, определен от него. Вземането на изпита дава право на лицето да обучава начинаещите и да лекува самостоятелно.

Тази степен може да се придобие след началния курс най-малко след едногодишна практика.

4. Курс - четвърта степен. Изпитът се извършва задължително на Есперанто.

За да се получи тази степен трябва да се практикува с пациенти и да се преподава най-малко две години. Издържалият и<-пита има право да обучава курсанти от първа и втора степен и да им издава дипломи.

5. Най-висока степен. Майсторска диплома. Извършва се задължително на Есперанто. Тази диплома може да се придобие след минимум две годишна практика с пациенти и обучаване по този метод, който се извършва след получаването на диплом за четвърта степен.

За всеки изпит и за получена диплома трябва поотделно да се плати.

Директор на международния Институт за Предпазна Медицинска Практика в Токио  
Масаиуки Сайонджи Токио, 1991 г., 10.01.

## СПИСЪК НА ЕСПЕРАНТИСТИ, СВЪРЗАНИ С ИУМЕИХО

Значение на буквите в скоби:

/Т/ Преводач на книгата "Източен Специален Божествен Масаџ или "Иумеихо терапия" на национален език;

/Е/ Издател на една от книгите на национален език;

/Л/ Изучаващ Иумеихо в Централната клиника в Токио;

/Р/ практикуващ Иумеихо;

/Д/ дипломиран за Иумеихо /досега много лица са получили дипломи, но тук са споменати само тези, които имат диплома за висока степен или са активно практикуващи Иумеихо/.

Listo de Esperantistoj rilatantaj al Yumeiho

Signifo de la literoj en la parentezoj:

(T) Tradukinto de libro "Oriental Speciala Diina Masago" au "Yumeiho Terapio" al la nacia lingvo;

(E) eldoninto de iu el la libroj en la nacia lingvo;

(L) lernanto de Yumeiho en la centra kliniko en Tokio;

(P) praktikanto de Yumeiho

(D) diplomito de Yumeiho (gis nun multaj personoj ricevis la diplomon, sed tie ci estas menciitaj nur tiuj, kiuj havas altgradan diplomon au aktivc praktikas Yumeihon).

Bulgario

D-ro Nikola T. Donev (T); str. Henri Barbusse 22, bl. 131. 1113 Sofia.

S-ino Stelka Chenkova (E,P); 1750 Sofia. Rompl. Mladost-I, blok 131. vhood 3. ap. 18.

S-ro Dimitar Krastov (P); Ljubljane No 70. Sofia 1619.

D-ro Yvor Vazharov (L); 141 Sofroni str. Sofia 1033.

Cinio

S-ro Su Ru Xian (L,D); Nangbaigi Jiaohao 1-3, Hai dian-gu, Beijing.

S-ro Li Jian min (D); Henansheng. Ginyangshi, Chenzhen Jian min Zhensuo.

S-ro Zhu en hao (D); Zhejiangsheng. Jiaxingshi, Huafeichangyiwushi. 314000.

Finnlando

S-ro Pekka Lehtinen (L): Haavikontie 12. 33800 Tampere.

Germanio

S-ro Heilpraxis Schweiccr (T,L,D,P); Goethestr. 16. 7768 Stockach.

147

S-ino Ibolya Kongo; (D); 8069 Ilmried 19 B

Hindio

D-ro P V. Ranganayakulu (L): Asst Prof.. S V Ayurvedie College. Tirupati A.P. 517501.

Hispanm

S-ro Eulogio Minferrer Jimenez (L): No 17.6-22, 12006 Castellon.

Hungario

S-ino Nhez Judit (T,D): Papa 8500 Csokonal u.13.

Irano

S-ino Azar Karimi (T); P.O. Box 13 145—111 q Tehran

S-ro Golam-reza Azar-houshang (L,D): P.O. Box 13145-111, Tehran.

S-ro Behruz Atai (E); Ashjane Ketabq Kh Gandi, Kh. Dowom 1, 15-167 Tehran.

S-ro Bahram Hamidi (D); 15, K. Ebrahim-zadeh, 10 Metry Dowom, Tehran 13-657.

Italio

S-ino Maria Antonietta Massidda (T); Via Cerdino 7, 08100 Nuoro, Sardegna.

Japanio

S-ro Reza Khcir-khah (L); C.P.O. Tokyo. Box No. 405, 100-91.

Kamerunio

S-ro Bapa Blaise (P); Bp 7065 Douala.

Kanado

S-ino Jolanta Pyra (L); 506-1230 East 8th Avenue. Vancouver, BG, V5T1VZ.

Koreio

S-ro Ho Song (T); KEA. C.P.O. 4258. Seoul 100-642

S-ro Choe Chong-uk (L); 142, Hyochang-Dong. Yong san-gu. Seoul 140-110.

Kubo

S-ro Francisco Briel (T,P); 11700 Habana del Estc 17/Cuba. Edificio 62 apto 401, C. Cienfuegos.



# САМОТРЕНИРОВЪЧНА ПРИТИСКАЩО-РАЗТРИВАЩА ГИМНАСТИКА

## DIINO BICSO

Съставена от  
Дружеството по хълбочно-изправяща  
притискащо-разтриваща терапия  
за цялото човечество

### УВОД

Тазобедрено-наместващо-разтриващата терапия се прилага главно от физиотерапевти при лекуване на болните. Тя не е подходяща за самолечение.

Сега, при ежедневната измерителна работа на хората, у тях се поражда желанието лесно да изучат и приложат оздравителна терапия без да бъдат ограничавани от мястото и така да премахнат лумбалгията, раменните болки, болките в гърба, умората и други болести, които ни измъчват всеки ден.

Затова аз създадох масажната гимнастика за упражнения на базата на хълбочно-изправящата масажна терапия.

Гимнастиката е класифицирана в 48 параграфа на отделни упражнения, които да засягат различни части на тялото.

Обясненията на упражненията са дадени чрез **видеозапис на касета DIINO BICS**, придружени с лека музика.

Следвайки записаните на лентата обяснения, учащите могат да изпълняват сами тази тренировъчна масажна гимнастика.

Сега, позволете ми да дам обяснения за отличителната черта на **самотренировъчната масажна гимнастика**. Хълбочно-изправящата наместващо-разтриваща терапия има за цел да изправи хълбочно-то изкълчване, което болните не могат да лекуват самостоятелно с тази терапия, която само лечителят може да извърши.

Макар самотренировъчната масажна гимнастика да не може направо да намести бедреното изкълчване, то може да създаде **добри условия** за оправянето на гръбначния стълб, да намести хълбочните стави, ставите на рамената, колената и да поддържа телесното **равновесие**.

Упражненията и методът на тази гимнастика са прости и лесно изучими. Всяко нейно упражнение изисква по-малко от 5 секунди. Някои от тях не изискват специална обстановка и могат да се правят на работното място или през краткото време на чакане на автобуса. Затова аз препоръчвам на читателите тази гимнастика, за да упражняват тялото си през целия ден, използвайки свободното си време след сутреиното ставане от леглото или след къпането. При постоянство в упражняването, ден след ден, ефектът става все по-очевиден.

Само ако вие всеки ден постоянствувате в прилагането на тази гимнастика, вашата умора и болестни смущения ще бъдат отстранени, ще имате бодр дух и ще се чувствувате по-млад.

## Обяснения относно самотренировъчната масаж па гимнастика

## ПРАВСТОЯЩА ПОЗА

**1. Упражняване на раменните стави.**

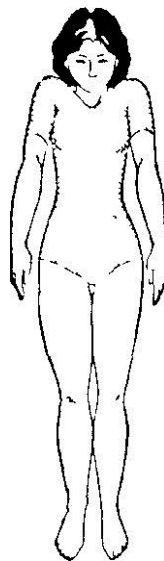
(фиг. 1).

Разкрачи краката си колкото е раменната широчина. Едновременно бързо повдигни рамената нагоре. Ако чуete пукане в раменните стави, това показва, че еластичността им е от първа класа. Ако пукането е само от едната раменна става, еластичността е от втора класа.

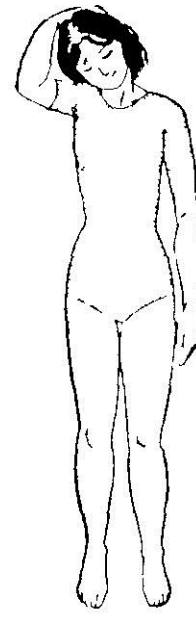
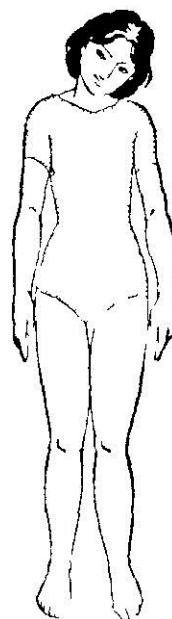
**2. Упражняване на вратните прешлени (фиг. 2).**

Повдигни лявото рамо, същевременно наклони врата си наляво. Най-напред опитай това бавно, после с пълна сила прави същите движения. Движенията вдясно са същите.

Ако си чува пукане и от двете страни на повечето от вратните прешлени, еластичността е от най-висока класа. Ако се чуват едно или две пукания от двете страни на вратните прешлени, тяхната еластичност е от първа класа. Ако пукането само от едната страна еластичността е от втора класа.



фиг. 1



фиг. 2

**3. Опъване и превиване на тилните мускули (фиг. 3).**

Наведи врата си колкото е възможно по-надясно, отпусни надолу лявото си рамо, за да се обтегнат левите тилни мускули. Движенията да се опънат десните вратни мускули са същите.

При навеждането на главата надясно, постави дясната ръка върху лявата страна на главата. При навеждане на главата наляво, постави лявата ръка върху дясната страна на главата. При навеждане на главата напред, постави ръцете си върху тила си и натискай надолу.

**4. Опъване на тилните мускули**

Обърни главата си колкото е възможно наляво, после надясно.

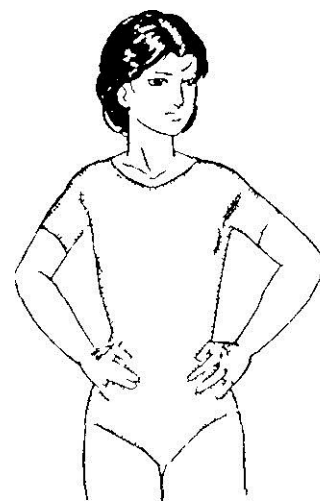
**5. Въртене на главата**

(фиг. 4).

Завърти главата си бавно и максимално най-напред наляво, после надясно.



фиг. 3



фиг. 4

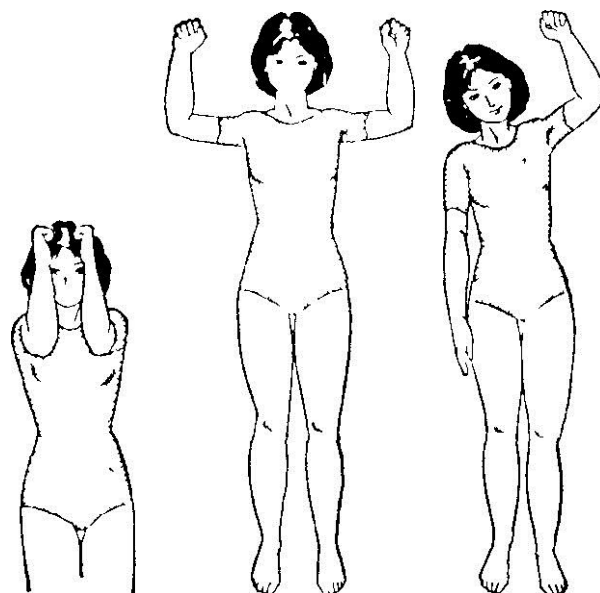
### 6. Упражнение на раменните стави (фиг. 5).

Опъни ръцете напред, вдигни ги в юмруци, сгъни лактите по-малко от 90 градуса, после ги размахвай на двете страни, като ги задържиш на височината на раменете. Изпъчи гърдите си.

Ако се чува едно пукане в раменните стави, горните гръдни прешлени или ребрата, гъвкавостта е от най-висока класа.

### 7. Упражнение на раменните стави (фиг. 5).

Завърти ръцете си една след друга, напред и назад, с малко сгънати лакти и отпуснати мускули.



фиг. 5

### 8. Обтягане и изправяне на раменните стави (фиг. 6).

Постави ръцете си отзад на кръста и ги изпъни, като държиш пръстите в юмруци, и опъвай лактите в едната и другата посока. Упражнението може да намести раменните стави.

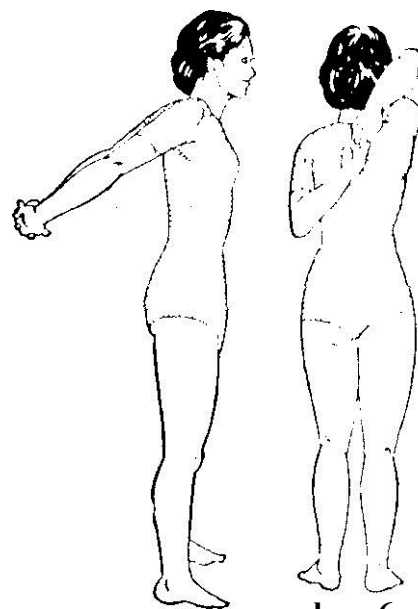
Ако се чува прашене в раменните стави, еластичността е от първа класа. Ако се чува пукане само от едната страна, еластичността е от втора класа.

### 9. Обтягане на раменните стави (фиг. 6а).

Отпусни лявата ръка и после я опъни назад към горната част на гърба и в същото време издигни дясната ръка назад и над дясното рамо така, че и пръстите на двете ръце да се хванат зад гърба.

Движенията на другата страна са същите. Да се повторят движенията на тази страна, на която ви е било по-трудно обтягането.

Ако ръцете могат да се хванат и държат една за друга и на двете страни, еластичността на рамената е от най-висока класа. Ако ръцете могат само да се опрат една друга, еластичността е от първа класа. Ако те могат да се докоснат само от едната страна, еластичността е от втора класа.



фиг. 6

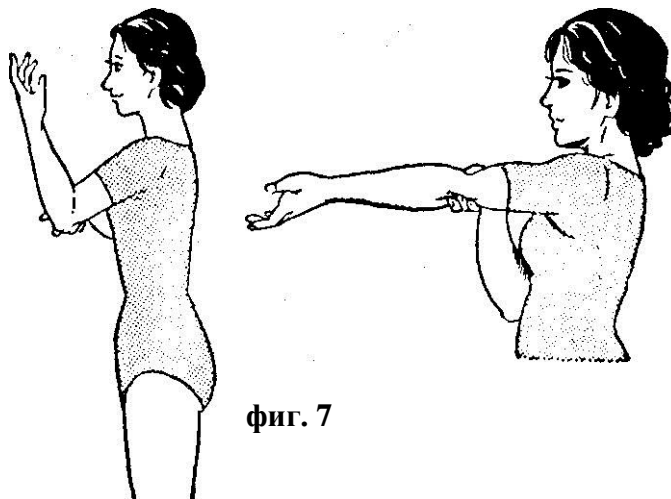
фиг. 6а

### 10. Изпъване на лакътните стави (фиг. 7).

Поддържай левия лакът с дясната ръка и го повдигни нагоре, размахай лявата китка напред, След това свий в юмрук лявата ръка, но не силно, с длани навътре, размахвай я навътре и я отпусни.

Движенията на дясната ръка са подобни.

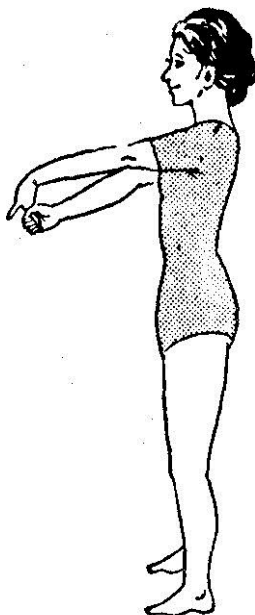
Ако се чува пукане в лактите, лакътната еластичност е от първа класа. Ако пукането се чува само от едната страна, еластичността е от втора класа.



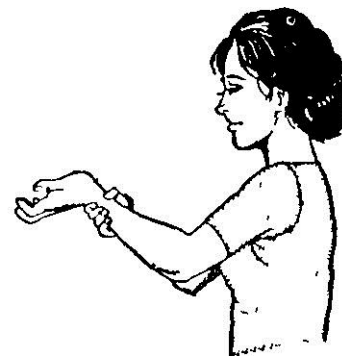
фиг. 7

### 11. Изпъване на предните части на ръцете (фиг. 8).

Обърни лявата длан нагоре, дръж пръстите на лявата ръка с дясната ръка и ги прегъвай надолу, така че предната част на ръката да бъде опъната. Движенията на дясната ръка са подобни.



фиг. 8



фиг. 9

### 12. Упражнение на китките (фиг. 9)

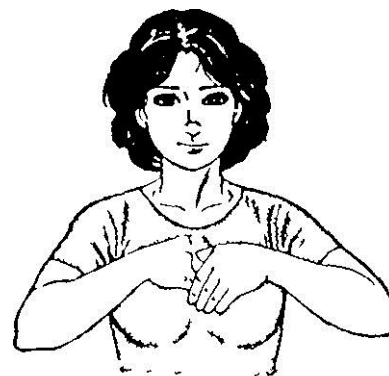
Задръж лявата китка с дясната ръка и я размахай силно. Движенията на дясната ръка са същите.

Ако има пукане в китките, еластичността е първокласна. Ако пукането е само в едната китка, еластичността е от втора класа.

### 13. Упражнение на ставите на пръстите (фиг. 10).

Поставяй пръстите на лявата ръка един след друг между показалеца и средния пръст на дясната ръка и след това изтегляй всеки пръст поотделно. Движенията на дясната ръка са подобни

Ако се чуват пукания от две-три стави съответно от десет пръста, еластичността на пръстите е от най-горна класа. Ако се чува по едно пукане само от една става на един пръст, еластичността е от първа класа. Ако се чуват по едно пукане поне от пет пръста на двете ръце еластичността е от втора класа. Ако не се чува нито едно пукане от пръстите, лицето не е здраво и няма да доживее до дълбока старост.

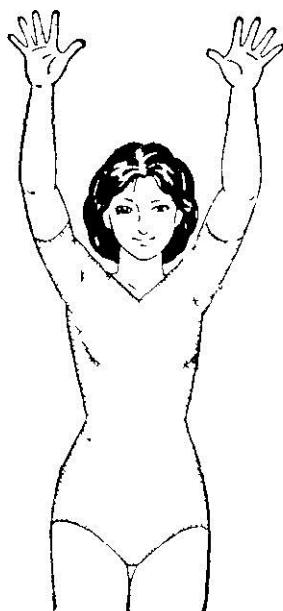


фиг. 10

**14. Упражнения на пръстите (фиг. 11).**

Вдигни ръцете си нагоре над главата с разперени пръсти, свий в юмрук и ги изпъни! Това го повтори!

**15. Повдигни двете ръце свободно нагоре над главата, малко ги свий в лактите и после размахвай китките (фиг. 12).**



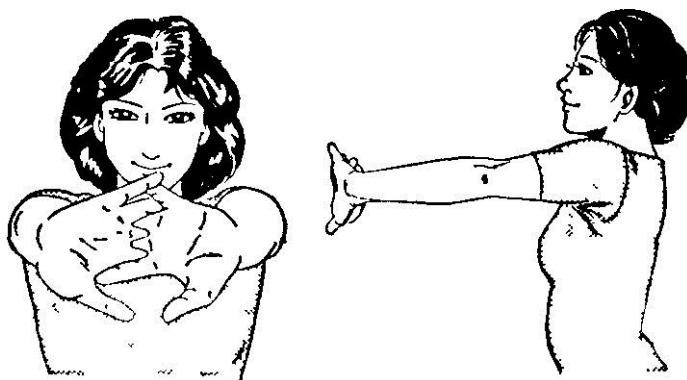
фиг. 11



фиг. 12

**16. Изпъване на ръцете (фиг. 13).**

Кръстосвай пръстите на двете ръце с длани навън и след това ги вдигни силно нагоре за да се изпънат вътрешните им страни



фиг. 13

**17. Изправяне и натъкмяване на страничните горни части на трупа и раменните стави (фиг. 14).**

Задръж левия лакът с дясна, а ръка малко зад главата и я тегли надясно, колкото е възможно. Упражнението може да намести лявото рамо и лявата горна част на трупа. Движенията на дясната страна са същите. Ако раменните стави пукат, еластичността е от първа класа. Ако пукането идва само от едната раменна става, еластичността е от втора класа.

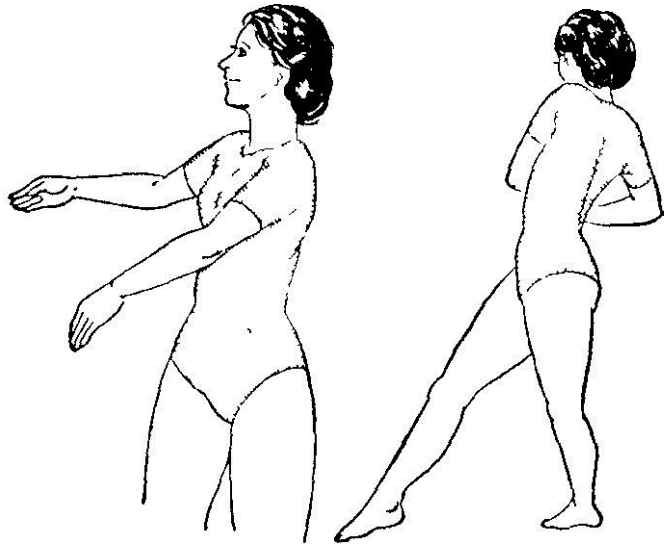


фиг. 14

### 18. Усукване и упражнения на лумбалните стави (фиг. 15).

(Подготвително упражнение)  
Първо усучи кръста наляво, после на дясно и в същото време размахвай ръцете

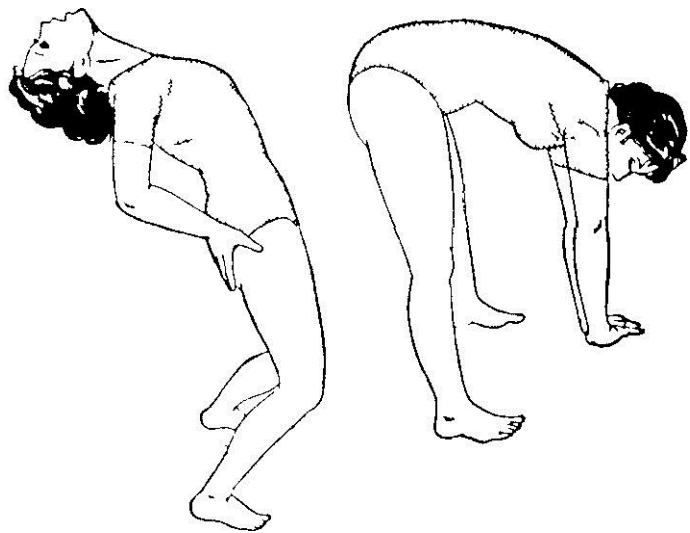
(Упражнение за наместване)  
Постави ръцете една върху друга, движи левия крак след десния и колкото е възможно усуквай кръста надясно, използвайки създадената изтласкваща сила на гравитационната промяна, когато гравитационният товар на тялото преминава от десния крак към левия крак. Ако движенията са тласнати силно, това може да отпусне гръдните прешлени и ставите на бедрата. Ако пукането е в двете стави на таза, еластичността е от най-висока класа. Ако пукането се чува само от едната страна, еластичността е от първа класа.



фиг. 15

### 19. Изправяне на задната част на краката (фиг. 16).

Разкрачи краката на ширина на рамената, колкото е възможно, наклони тялото напред и надолу докато дланите опрат земята, без да се сгъват колената. После изправи тялото и го огъни назад, като с двете ръце се опираш на хълбоците.

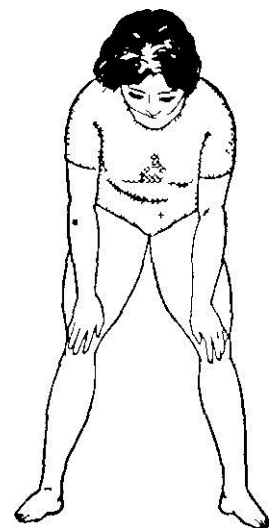


фиг. 16

### 20. Упражнение на коленните стави (фиг. 17).

Раздалечи ходилата на ширината на раменете. С двете ръце хвани коленните стави, след това клякай и се изправяй.

Не повдигай летите по време на клякането.



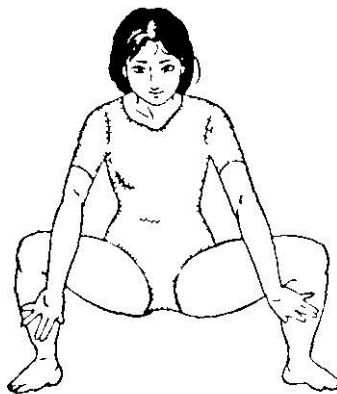
фиг. 17

### 21. Изправяне на бедрените стави (фиг. 18).

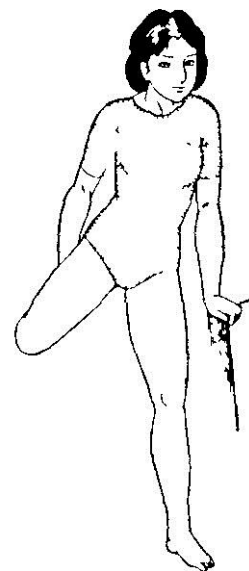
Раздалечи краката на двойно по-голямо разстояние от това на раменете с пръстите напред и след това клекни колкото е възможно по-ниско.

В този момент изправи гърба, за да избегнеш падането напред. С двете ръце поддържай колената и колкото е възможно ги изтласкай навън, за да се изпънат.

Този, който държи гърба си изправен и разкрачва колената си и може да държи седалището си по-ниско от коленете, има еластичността на ставите на таза от първа класа.



фиг. 18



фиг. 19

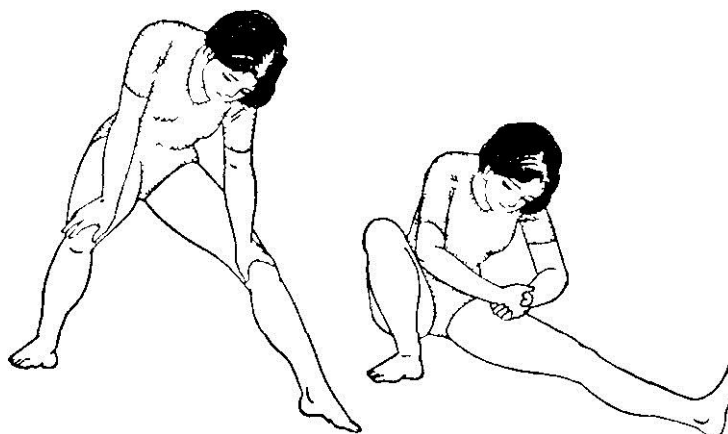
### 22. Изпъване на задната част на колената и нагаждане на бедрените стави (фиг. 19).

Застани върху левия крак. поддържай десния глезен с дясната ръка и силно го повдигай нагоре, подпирайки се на масата или на друг предмет с лявата си ръка за равновесие. Колкото е възможно, навеждай тялото напред, за да се напругне задната част на крака и бедрената става.

Подобни са движенията и на другата страна. Ако хълбочните стави са еластични и невтвърдени и ако се чува пукане, еластичността е от най-висока класа. Ако пукането идва само от едната страна, еластичността е от първа класа.

### 23. Изпъване на задната част на краката (фиг. 19а).

Раздалечи ходилата си по-широко, отколкото са раменете, постави ръцете върху коленете, сгъни десния крак и изпъни левия. Притисни лявото коляно с лявата ръка, за да го опънеш. Движенията от другата страна са подобни. После раздалечи ходилата максимално широко, изпъни краката един след друг. При тези движения поддържай горната част на тялото колкото е възможно по-изправена.



фиг. 19а

Всеки път клякай колкото го е възможно по-ниско, за да може бедрото да достигне по-близо до земята, с ръце поставени една над друга върху изпънатия крак и поддържай равновесие. Движенията са подобни и на другата страна.

#### 24. Упражнения на коленните стави и глезените (фиг. 20).

Застани върху дясното стъпало, повдигни малко левия крак и отпусни лявото коляно и после удари пода с ходилото отгоре с пълна сила с лявото ходило последователно три пъти. Опрете се на маса или на нещо друго за равновесие. Движенията на десния крак са подобни. Ако се получи пукане в коленните стави и глезените, еластичността е първокласна, ако пукането идва само от едната страна, еластичността е от втора класа.



фиг. 20

фиг. 21

#### 25. Упражнение на пръстите на краката (фиг. 21).

Застани с цялата си тежест на десния крак, опъни левия крак навътре с върха на ходилото, и силно ги притисни на пода. Движенията на десния крак са същите.

Ако се чува пукане от 10-те стави на двата крака, еластичността е от първа класа. Ако пукането идва само от стави на единия крак, еластичността е от втора класа. Ако липсват пукания от пръстите на краката - лицето не е здраво и няма да живее дълго, ако не подобри начина на живот.



фиг. 21а

#### 26. Опъване на прасците (фиг. 21 а).

Застани на пръстите на ходилата, повдигай петите нагоре и надолу четири пъти.

### СЕДЯЩА ПОЗА

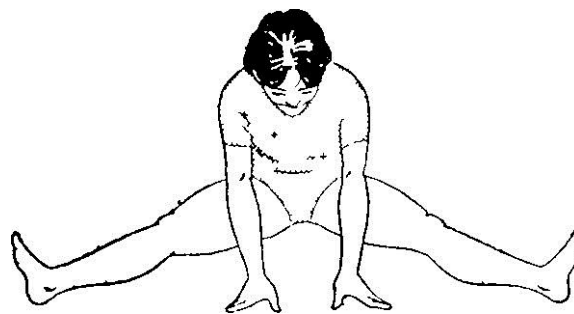
#### 27. Изправяне на хълбочните стави, гърба и предната част на бедрата (фиг. 22).

Раздалечи краката си максимално, с двете ръце натисни земята пред себе си за да поддържаш тялото си във въздуха и тогава движи цялото тяло нагоре и надолу, за да се изпълне гърба и предната част на краката.

Ако краката са раздалечени до 180 градуса и седалището леко достига земята, еластичността е от най-висока класа.

Раздалечи краката си колкото е възможно повече, с двете си ръце се опри на пода. усучи тялото наляво и в същото време раздалечи краката максимално, за да се напрегне задната част на левия крак и предната част на десния.

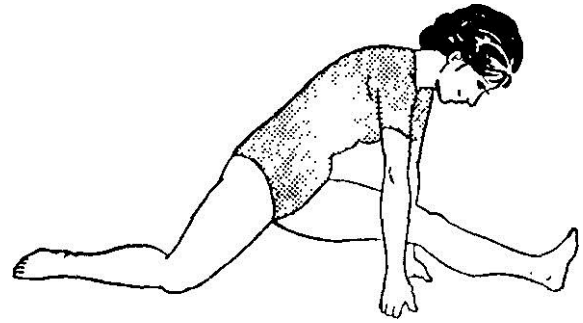
Ако краката могат напълно да се опрат на



фиг. 22

пода, еластичността е от висока класа. Движенията от другата страна са подобни.

**28. Седни с лице напред, разкрачи бедрата на двете страни максимално, опъни ръцете напред, изправи гърба и притисни гърдите към земята, за да се напрягнат мускулите на вътрешните страни на краката и надлъжните мускули на кръста.** По-добре е да се държат глезените с ръце, за да се получи по-добър ефект (фиг. 23).



фиг. 23

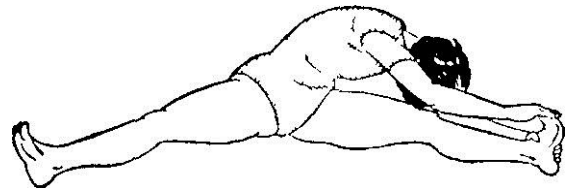
Ако краката са раздалечени до 180 градуса и коремът, гърдите и челото опират земята, гъвкавостта е отлична.

След завършване на упражнение 28, усучи тялото наляво, дръж върха на левия крак или глезена с дясната ръка (ако това не може да стане, изправи върха на ходилото, за да може ръката да се приближи колкото е възможно повече) за да се напрягне задната част на левия крак и надлъжните мускули на десния крак. Движенията на другата страна са подобни.



фиг. 24

Ако краката са раздалечени до 180 градуса, гърдите опират бедрата, гъвкавостта е от висша класа. Ако челото опира земята, еластичността е от първа класа.



фиг. 25

**29. Упражнение и наместване на хълбочните стави, глезените и пръстите на краката** (фиг. 26).

Сяда се на земята с малко сгънат десен крак, поставя се лявото ходило върху дясното бедро и се изтегля към дясната слабинна гънка и после силно се притиска лявото коляно към земята.

Ако колената лесно достигат пода, гъвкавостта е отлична. После протегни десния крак на право, постави левия крак върху дясното бедро до дясното коляно, дръж върха на пръстите на левия крак с дясната ръка, дръж левия глезен с лявата ръка и бавно ги усуквай навътре. Движенията трябва да се правят колкото е възможно по-бавно и размерът на усукванията да бъде по възможност по-голям.



фиг. 26

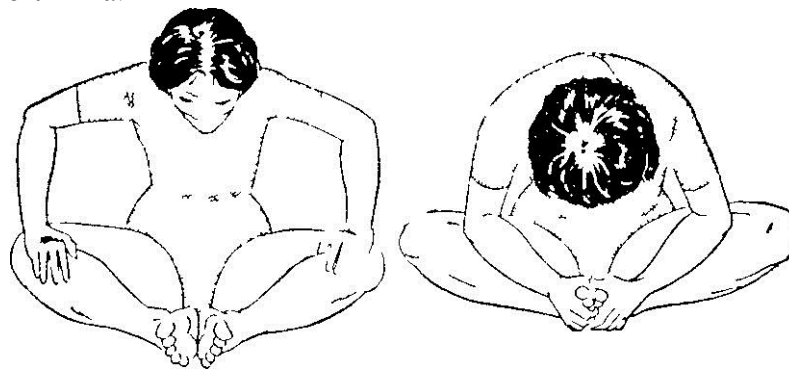
След усукването на глезените сгъвай и изправяй пръстите на краката. Движенията на двата крака са подобни.

Ако пръстите на краката не пукат след "акомодационното упражнение на пръстите", след това 26-то упражнение учащият трябва много да масажира пръстите на краката, за да се подпомогне упражнението за по-добър ефект.

**30. Упражнение за изправяне на хълбочните стави (фиг. 27)**

Събери ходилата заедно и ги привлечи колкото е възможно към долната част на корема и с двете си ръце натисни колената надолу, за да може бедрата да се раздалечат максимално

Ако колената опират на земята, а петите опират долната част на корема, гъвкавостта на бедрените стави е отлична.



фиг. 27

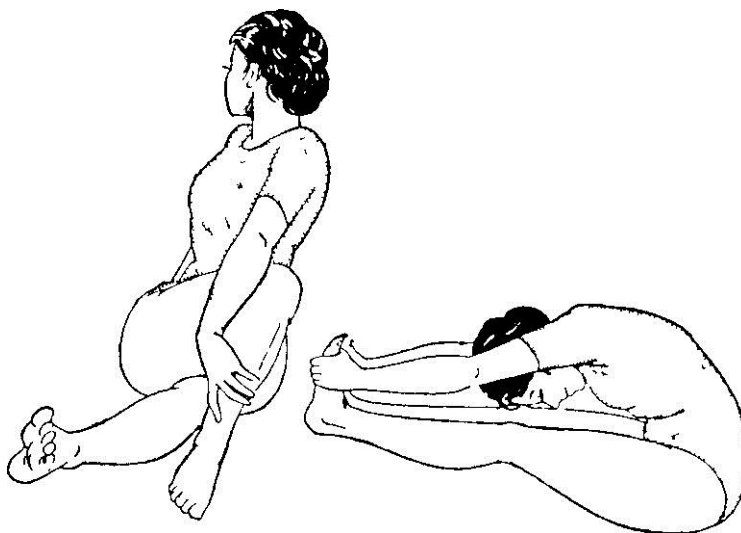
Запази седящата поза. С двете ръце дръж пръстите на краката, прегъни тялото напред, изправи лактите от двете страни, изправи и гърба си. прегъни колкото е възможно корема и наведи гърдите и челото.

Ако петите опират долната част на корема и челото достига земята, гъвкавостта на бедрените стави е от най-висока класа.

**31. Изправяне на гръбначния стълб (фиг. 28)**

Изпъни левия крак напред, постави десния крак върху левия. Изправи десния крак и подколеницата с лявата ръка. После усучи тялото и главата колкото е възможно надясно и назад, опирайки се на пода върху дясната ръка зад гърба и изправи гръбначния стълб. Движенията на другата а страна са подобни.

Ако се чува пукане от много прешлени на гърба по време на усукването, еластичността е от висша класа. Ако пукането е от един прешлен, еластичността е от първа класа.



фиг. 28

**32. Изправяне на вертикалните мускули на предната част на краката (фиг. 28)**

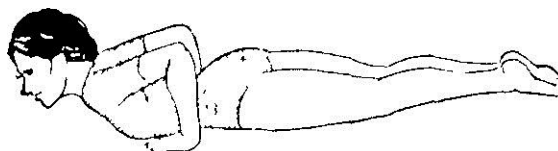
Опъни краката напред с изправени пръсти, изправи коленните стави, хвани с двете си ръце пръстите на краката и после, подред, притискай гърдите и челото към краката, издишвайки.

Ако корема, гърдите и челото опрат краката с изправени пръсти, еластичността е от висша класа. Ако ръцете не могат да достигнат пръстите на краката, учащият трябва често да се упражнява, докато достигне до това изискване.

## ЛЕЖАЩА ПОЗА

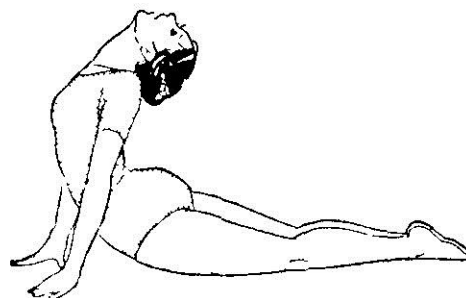
**33. Упражнение на горната челна част.  
(фиг. 29)**

Легни по корем със сгънати лакти и длани поставени върху земята от двете страни на тялото с раздалечени лакти навън. След това вдигни врата и гърдите назад с брада нагоре за да се напегне предната част на тялото.

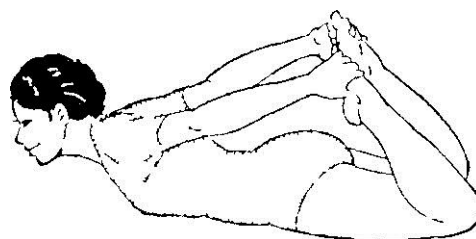
**34. Упражнение за мускулите на ръцете, гърдите, корема и предната част на краката.  
(фиг. 30)**

Легни по корем, с двете си ръце хвани и силно изтегляй гърба на ходилото така, че да се извие като дъга. Събери колената заедно и тогава задръж позата известно време.

Ако гърдите и бедрата могат да се отделят от земята и тялото да се поддържа само на корема, гъвкавостта на мускулите от предната част на тялото е от висока класа.



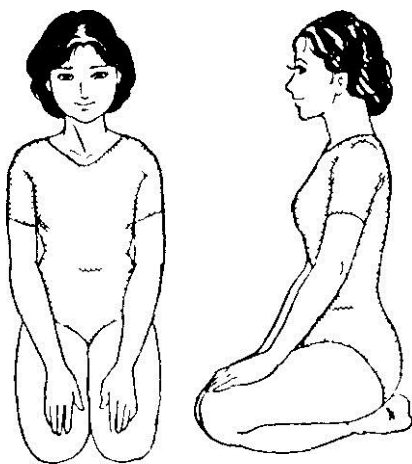
фиг. 29



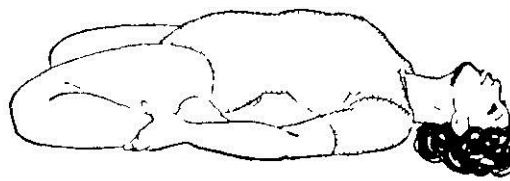
фиг. 30

**35. Упражнение за глезените.  
(фиг. 31)**

Седни върху петите и върти таза хоризонтално наляво и надясно. Непременно задържай таза върху петите.



фиг. 31



фиг. 32

**36. Упражнение на предните части на тялото и бедрата (фиг. 32)**

Задърж седналото положение върху петите (виж фиг. 32). раздалечи ходилата и остави таза да се опре на земята. Отпусни тялото и главата да се опрат назад до земята, поддържай тялото върху лактите, за да се изпълни това колкото е възможно по-плавно и без напрежение.

Ако гърбът опре на земята с прибрани крака при отпускането, еластичността на предната част на тялото е отлична.

**37. Извиване на надлъжните мускули на гърба, упражнение на големите седалищни мускули и наместване на хълбочните и сакроилиачните стави (фиг. 33)**

Подготвително упражнение.

Легни по гръб, разпъни ръцете направо встрани, свий колената, повдигни бедрата и ги размахай ту на едната, ту на другата страна.

Изправящо упражнение.

Простри краката напред върху земята, бавно повдигни изправения ляв крак до 90 градуса, съгни го и го отпусни да падне надясно, за да извиеш тялото. Тогава движи дясната ръка наляво и в същото време обърни главата на ляво, за да усучеш тялото.

При това извиване лявата ръка не трябва да се отделя от пода, също и раменете трябва да лежат върху пода. След това съгни левия крак и го притисни върху пода с дясната си ръка. Тогава усучи тялото си колкото е възможно наляво. Движенията на другата страна са подобни

Ако се чува пукане от страна на много стави от двете страни, тогава гъвкавостта е от висока класа. Ако пукането е от едната страна, еластичността е от първа класа.

**38. Изправяне на гръбнака (фиг. 34)**

Легни по гръб. Постави ръцете си една върху друга, обхвани коленете си и ги притисни към гърдите колкото е възможно по-плътнo. Свий тялото си на кълбо и мушни челото между коленете.

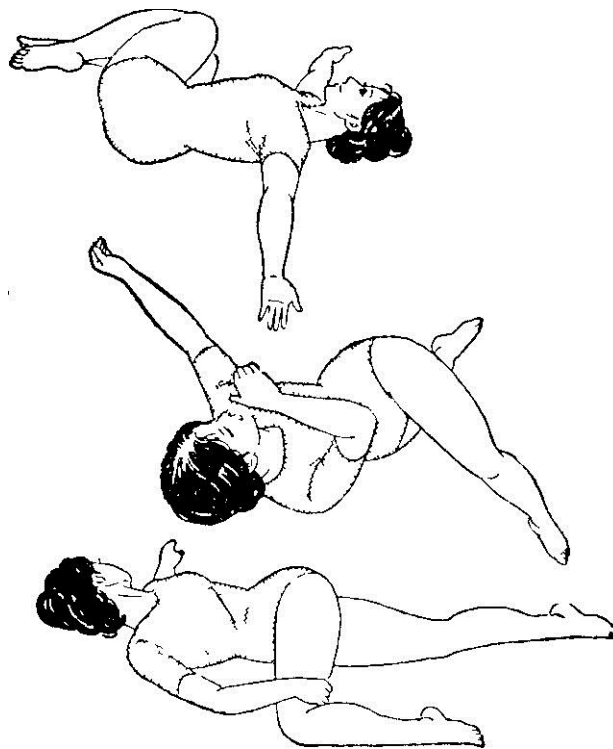
**39. Упражнение на гръдните прешлени (фиг. 35)**

Седни на пода постави ръцете си една върху друга върху предната част на краката близо до глезените. Наклони тялото да падне назад. В момента, когато хълбокът и кръстът се отлепят от пода, обърни и притисни колената към гърдите си.

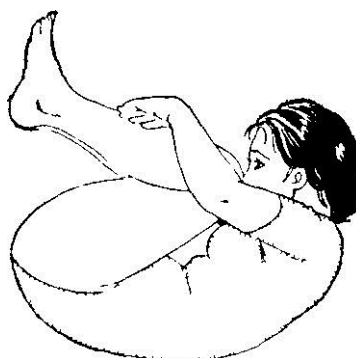
Ако се чува пукане от страна на много гръдни прешлени, еластичността е от висша класа.

**40. Упражнение на задните части на тялото и бедрата (фиг. 36)**

Легни по гръб. Постави ръцете си от двете страни на тялото с длани надолу. Изпъни краката



фиг. 33



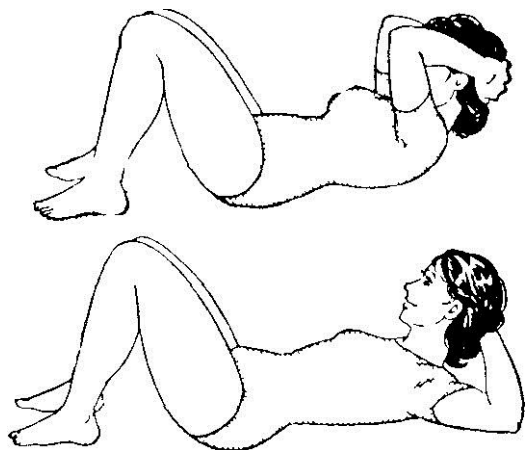
фиг. 34



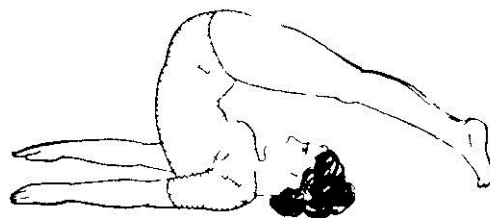
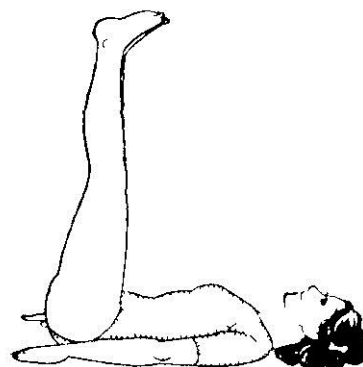
фиг. 35

прави с върха на ходилата навътре и ги повдигни зад главата, докато върха на пръстите се опрат на пода. След това силно изтласкай петите напред, за да се изпънат задната част на тялото и краката.

Ако колената са изправени и върхът на пръстите достигат пода, еластичността е от първа класа.



фиг. 37



фиг. 36

#### 41. Упражнение на горните гръдни прешлени (фиг. 37)

Легни по гръб, сгъни краката, постави ръцете една върху друга под главата, с двете ръце повдигни главата нагоре, притискайки главата с лакти. След това отмести лактите и изпъни главата напред. Ако се чува пукане от много прешлени от горните гръдни прешлени, еластичността е от висша класа.

#### 42. Упражнение на тазобедрените стави (фиг. 38)

Легни по гръб, сгъни краката, силно раздалечи бедрата в двете страни. Повтори упражнението няколко пъти.

Ако се чува пукане от тазобедрените стави, еластичността е от висша класа. Ако пукането е само от едната страна еластичността е от първа класа. Позата на фиг.38 е след упражнението.



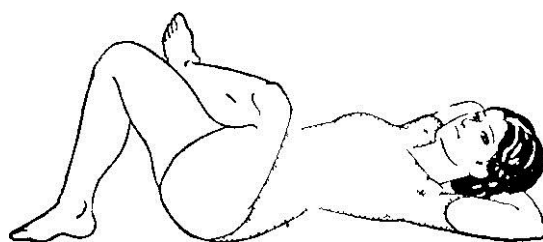
фиг. 38

#### 43. Упражнение за глезенните стави (фиг. 39)

Легни по гръб. Сгъни в коляното десния крак и закачи дясното бедро с гърба на левия крак. След това внезапно изпъни левия крак, за да може със силата на тласъка да се отпуснат глезените. Ако се чува пукане от двата глезена, еластичността е от първа класа. Ако се чува пукане от единия глезен еластичността е от втора класа.

Движенията на другата страна са подобни.

Продължение на упражнението - на фиг. 40. Показва откачане на ходилото от бедрото.



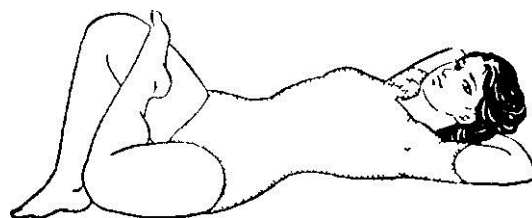
фиг. 39

**44. Упражнение на коленните стави (фиг. 41)**

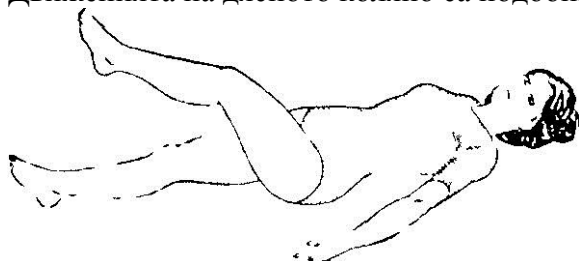
Легни по гръб. Поставете ръцете си от двете страни на тялото. Отпуснете лявото коляно и малко повдигнете крака и с голяма сила го изгласкайте нагоре като за удар за да се изпълне и намести коляното.

Ако се чува пукане от двете колена, еластичността е от първа класа. Ако пукането е само от едното коляно - тя е от втора класа.

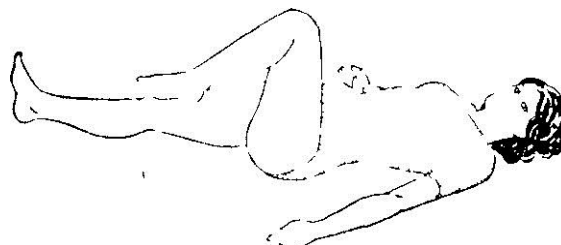
Движенията на дясното коляно са подобни.



фиг. 40



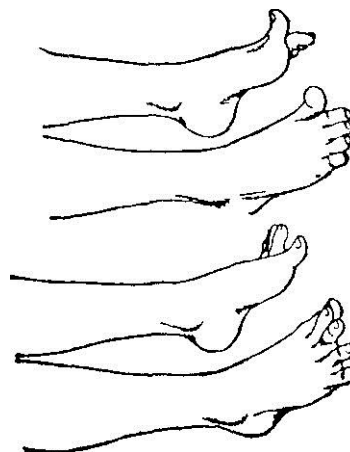
фиг. 42



фиг. 41

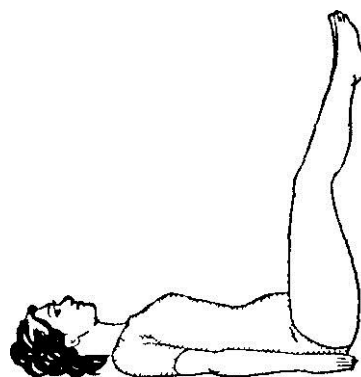
**45. Упражнение на пръстите на краката. (фиг. 43)**

Едновременно и свободно движете пръстите на краката нагоре и надолу.



фиг. 43

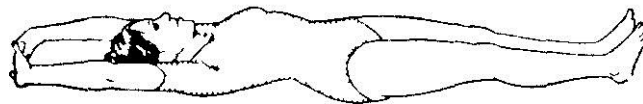
**46. Легни по гръб, същевременно повдигай краката и силно свиван и отпусчай ходилата (фиг. 44)**



фиг. 44

**47 Напрежение на цялото тяло (фиг. 45)**

Легни по гръб. Постави ръцете една върху друга повдигни ги нагоре и назад зад главата с обърнати длани навън и ги изпъни. Същевременно завъртай глезените навън и навътре.

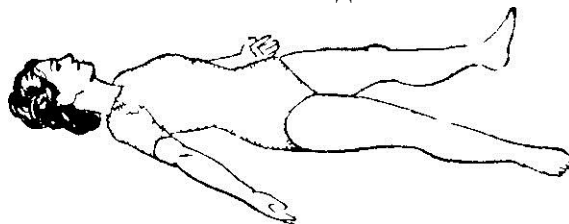


фиг. 45

**48. Разхлабваща поза (фиг. 46)**

Легни по гръб. Разкрачи ходилата настрани еднакво на ширината на раменете и ги отпусни, дръж ръцете си под ъгъл от 30 до 50 градуса в страни от тялото с длани нагоре. Бавно обърни главата си наляво и надясно 8 пъти. След това направи коремно дишателно упражнение и свободно отпусни тялото си.

В тази разхлабена поза спокойно остани да лежиш 5-10 минути.



фиг. 46

## СЪЧИНЕНИЯ НА АВТОРА

1. Orienta Speciala Diina Masago Kokoston Gustiga Premkneda Terapio (en Japana, Cina, Esperanta, Angla, Hispana, Germana, Franca kaj Rusa Lingvoj - kun ilustraĵoj).
2. DIINO BICS videobendo (VHS) en Japana lingvo kaj videobendoj kun klarigo en aliaj lingvoj.
3. Kazoj de koksoston Gustiga Premkneda Terapio (en Japana, Cina, Esperanta kaj angla lingvoj).
4. Prevento de Subita Morto (Japane).
5. Resanigo post Gustigo de Koksa Transpoziciigo (Japane).
6. Resanigo je virinaj Malsanoj (Japane).
7. Gvidlibro de Koksoston Gustiga Premkneda Terapio (en diversaj lingvoj).
8. Instrua vidbendo (VHS. kaj Video 8) pri Koksoston Gustiga Premkneda Terapio, originale en Esperanto.

## САЙОНДЖИ В БЪЛГАРИЯ

### Първата лястовица

Специалният японски масаж беше демонстриран за първи път у нас от 25-годишния ученик на проф. Сайонджи - Кашива, който пристигна през един декемврийски ден на 1992 год. в София. Вилата на народния лечител Енчо Миланов от Симеоново приюти десетина ентузиастични и почитатели на проф. Сайонджи. Тогава на живо видяхме тона, което бяхме чели в книгата ш "божествения" масаж и се убедихме в неговия силен лечебен ефект.

На 25 март 1993 год. имах щастието да присъствувам па първата демонстрация на хълбочно-изправящата притискащо-разтриваща терапия, демонстрирана от самия автор проф. Масаиуки Сайонджи пред есперантистките среди в Института по ортопедия в Горна Баня, гр. София. Втората демонстрация бе направена в Плевен в една детска градина. По покана па проф. Сайонджи осем българи заминахме в Китай, където участвувахме в международния курс по "божествен" масаж в провинция Хъ Нан. През месец ноември 1994 год. проф. Сайонджи посети България за втори път. Посрещнахме го по стар български обичай с хляб и сол в кабинета на Здравния център "БИО ЕНЕРГО СПЕКТЪР". В центъра проф. Сайонджи проведе първия квалификационен изпит на своите български ученици и даде дипломи на 13 човека.

Аз бях удостоен с международен диплом и майсторска степен.

През месец май 1995 год. в България пристигна Реза от Иран, изтъкнат ученик на проф. Сайонджи. Той направи лечебни манипулации в кабинета на "БИО ЕНЕРГО СПЕКТЪР".

*инж. Димитър Ников*