

# Центр Философии Здоровья

---

---

---

## Здоровье и красота практиками языка

*Потеете в тренажёрном зале, медитируете и совершенствуете питание? Или замучились с болезнями и лекарствами, а перспективы не радуют?*

*Рассматривается метод достижения здоровья и красоты упражнениями, в которых задействован язык.*

*Объясняется, чем интересны практики языка для здоровых и для хронически больных людей, независимо от причины и вида болезни, и как усилить их полезные результаты.*

Многие из нас привыкли к нездоровому положению языка во рту. Это так, каким бы парадоксальным ни казалось это утверждение.

## **Возможные следствия неправильного положения языка во рту**

- головная боль;
- болезненность, напряжённость мышц шеи и плеч;
- храп;
- скрежет зубами во сне;
- апноэ, то есть остановка дыхания во сне;
- неправильное, неэстетичное расположение зубов – скученность или большие промежутки между зубами;
- второй подбородок;
- подбородок, сдвинутый назад;
- узкое, недоразвитое верхнее нёбо, вследствие которого лицо приобретает удлинённую, узкую или плоскую форму;
- лицо, черты которого оплыли вниз из-за низкого тонуса мышц и деформации костей черепа.

Причины возникновения вышеперечисленных проблем могут не сводятся только к языку, но в любом случае язык участвует в них, следовательно их можно и нужно корректировать посредством работы с языком.

В восточной традиции йоги и цигун, а в современной западной цивилизации мьюинг рекомендуют, чтобы язык во рту прилегал к нёбу, а не к нижней челюсти.

Если в обычном естественном расслабленном состоянии ваш язык лежит на подчелюстной диафрагме и касается зубов нижней челюсти, значит есть смысл откорректировать его положение.

## **Причины неправильного положения языка и методы их устранения**

- Открытый для дыхания рот из-за плохой работы носа. Вопрос решается с помощью йоговской практики брамари.
- Короткая уздечка языка. Если уздечка слишком короткая, то соответствующая операция рассечения должна была быть проведена в роддоме или в первые годы жизни. Когда ситуация не слишком критична, то вопрос решается упражнениями, которые предложены далее, потому что они, кроме прочего, удлиняют уздечку.
- Слабость мышц языка из-за его неразработанности речью и (или) специальными тренировками. Мышечная слабость языка устраняется упражнениями, о которых сказано далее.
- Но главная причина в том, что в нашем обществе нет соответствующей традиции. А дети автоматически копируют родителей, наследуя и воспроизводя их привычки.



[Ссылка на видео  
Центра Философии  
Здоровья о брамари](#)



[Ссылка на  
фотографии  
уздычки языка](#)

## **Два варианта правильного расположения и действия языка**

### **Первый вариант**

Это рекомендации, которые даёт восточная традиция, делая **акцент на энергетическом здоровье тела**.

Практикуется три положения:

- прикосновение кончика языка к нёбу над верхней десной;
- прикосновение кончика языка к области перехода твёрдого нёба в мягкое нёбо;
- проталкивание языка как можно глубже в ротоглотку.

У каждого из этих положений свои задачи. Общее в них то, что они замыкают контуры циркуляции жизненной энергии, что способствует более качественному исполнению других упражнений йоги, расслабляет тело, улучшает настроение и укрепляет здоровье в самом широком смысле. Исполнение набхи-мудры требует касания кончиком языка соответствующих областей верхнего нёба, но не давления языком на них.

Далее мы будем рассматривать силовой вариант работы с языком, а набхи-мудру в трёх вариациях изучайте самостоятельно.



[Статья о набхи-мудре](#)

## Второй вариант

Это рекомендации западной науки, которые акцентированы на **улучшении формы нижней трети лица и состояния зубов**: как бы ни выглядели ваши челюсти, они примут более гармоничную форму, усовершенствуется прикус, скулы красиво очертятся, будет достигнута идеально возможная линия профиля от подбородка до шеи, а также улучшится осанка и восстановится плотность лицевых костей.

Как видите, и в этот раз восток концентрируется на внутреннем пути, рассматривая внешний мир, как его неизбежное следствие. Запад по-прежнему работает над внешним, а по итогам, может что хорошее и во внутреннем мире вырастит. Впрочем, диалектика их примиряет... :))

Если серьёзно, то главная практика состоит в следующем: подтяните всю поверхность от кончика до корня языка к нёбу либо силой мышц, либо с помощью всасывающего движения, создающего пониженное давление воздуха между языком и нёбом. Язык должен распластаться по нёбу, прижавшись к нему. В итоге площадь соприкосновения языка и верхнего нёба должна быть максимально большой, какая возможна для вас. И язык всё время слегка упирается в нёбо.

Этот метод называется мьюинг по фамилии его открывателя и популяризатора – британского ортодонта John Mew и его сына Mike Mew, который продолжил дело отца.

Посмотрите фотографии результатов этой практики, чтобы принять более осознанное решение о её необходимости для вас. Фотографии впечатляют, не правда ли? Даже если предположить, что не все они настоящие.

Итак, в состоянии покоя в естественном положении язык должен максимальной площадью прилегать к нёбу, а не лежать внизу. Чтобы добиться прилегания языка к нёбу, язык должен быть чуть напряжён и чуть подталкивать нёбо вперёд и вверх. Именно это является правильным положением и правильным состоянием языка. Всегда поддерживайте его. В этом состоит практика мьюинга.



[Фотографии результатов мьюинга](#)

## Условия правильного мьюинга

- Губы должны соприкасаться друг с другом, то есть рот закрыт, но без усилия, без напряжения в губах.

- Неправильно, если по ходу практики зубы верхней и нижней челюсти давят друг на друга. Правильно, если они соприкасаются легко, без нагрузки.
- Неправильно, если язык прикасается к зубам, и давит на зубы. Правильно, когда язык не касается зубов, а касается только нёба существенно выше зубов.
- Неправильно, если вы длительное время пытаетесь сильно напрягать язык и продавливать им нёбо. Силовой тренинг полезен, но это тренинг, который имеет начало и конец. В естественном состоянии язык, будучи прижат к нёбу, должен быть не в полном расслаблении, но и не в избыточном напряжении – он должен слегка давить на верхнее нёбо в направлении вверх и вперёд.
- Неправильно делать акцент на кончик языка. Правильно, когда корень языка более активен, чем кончик. Это непривычно и требует тренировки, но именно корень языка вносит решающий вклад в успех практики. Чтобы определить, задействуете ли вы корень языка, посмотрите в зеркало, либо проконтролируйте рукой следующий момент: когда корень языка упирается в нёбо, он с необходимостью подтягивает вверх всё то, что находится под нижней челюстью, то есть делает угол между челюстью и шеей более резким, более чётко выраженным.  
Ещё один способ определения области для надавливания языком: сожмите зубы, широко улыбнитесь и проглотите слюну. Язык автоматически окажет давление на верхнее нёбо. Куда язык надавит, туда и надо концентрировать его усилия во время мьюинга.
- Неправильно, если напрягаются структуры тела, не имеющие отношения к регулированию положения языка. Правильно, когда лицо, губы, жевательные мышцы, мышцы подчелюстной диафрагмы и мышцы шеи расслаблены. Со временем язык сможет поддерживать своё новое положение, пребывая в тонизированном состоянии без передачи напряжения прочим мышцам и нервной системе.

## Возможные побочные эффекты

Первое время, пока мышцы языка слабые, пока новое положение языка непривычно, у вас могут болеть скулы, мышцы шеи, может быть тяжесть в затылке, слабость в теле, может быть нервозность и неспособность к концентрации, может быть усиленное отделение слюны, может быть что-то ещё. Надо понимать, что дискомфорт указывает на ослабленные структуры и неразвитые свойства тела, которые и будет укреплять данная практика.

Чтение, телевизор, социальные сети, ходьба, транспорт, домашние дела – это идеальное время для сознательной тренировки языка.

Добавлю, что мне потребовалось около двух недель для выработки навыка мьюинга, причём, «без отрыва от производства», то есть без специально выделенного времени. Хотя неприятностей в виде тяжести в затылке и периодически раздёрганной психики в первые тренировочные дни я не избежал. Но ценность полученных результатов превосходит издержки на пути к ним.

Помню состояние восторга, когда через несколько дней после начала тренировок, я проснулся ночью, а язык был прижат к нёбу, то есть мой мозг принял эту практику и стал её исполнять, минуя сознание.

## Важные замечания

1. Практику мьюинга можно с успехом делать в любом возрасте. Сколько бы вам ни было лет, но ваши кости сохраняют пластичность, а мышцы способны к прогрессу.

2. Мьюинг особенно полезен, если вам рекомендуют ставить брекеты, элайнеры или тренироваться специальными экспандерами. Эти мероприятия рискованны по причине неприятных побочных эффектов. Не перечисляю их здесь, но прежде, чем решиться на подобные радикальные способы коррекции здоровья, изучите потенциальные следствия. В этом отношении мьюинг безопасен, потому что естественен, хотя коррекция положения зубов и формы челюсти может происходить медленнее.
3. Мьюинг особенно полезен, если у вас есть перекосы черепа, например, разный размер глаз, искривление носовой перегородки, асимметрия лица, неправильный прикус и (или) нарушения осанки и формы в любых частях тела вплоть до стоп. Сила этого упражнения такова, что оно балансирует правую и левую, переднюю и заднюю части тела и полезно даже при спиральных перекосах посредством коррекции стоматологической системы тела. То есть оптимизация формы верхней челюсти за счёт её выдвижения вперёд и вверх запускает каскад полезных изменений по всему скелету.
4. Чем труднее, чем некомфортнее вам делать мьюинг в начале, когда вы только пытаетесь его практиковать, тем полезнее он для вас.
5. Важно понимать, что мьюинг не даёт быстрого результата. Кого-то окружающие начнут доносить вопросами о причинах столь позитивных изменений формы лица, шеи и осанки через полгода, а кому-то потребуется несколько лет практикования. Однако, это не затруднительные тренировки. Потому что, когда вы сформируете навык, вы перестанете прилагать сознательные усилия для поддержания этой практики, – она автоматически будет идти сама-собой.
6. Практикуйте мьюинг постоянно. Практикуйте с этого дня и до тех пор, пока вы живы. Если вы прекращаете практиковать, достигнутые результаты постепенно будут утрачены. Однократные и даже многократные, но несистемные тренировки не дают результата.

## **Дополнительное упражнение для тренировки подчелюстной диафрагмы**

Рассмотрим упражнение для оздоровления всех структур подчелюстной диафрагмы от края нижней челюсти до затылочной кости. Оно способствует освоению правильного положения языка, а также полезно для нижней челюсти и зубов, для шейных позвонков, для мышц подчелюстной диафрагмы, полезно для нервов лица и нервов, проходящих в шее, для артерий и вен, которые обеспечивают доступ крови к головному мозгу, органам и тканям головы.

Данное упражнение радикально устраняет второй подбородок и создаёт чёткость всех линий нижней челюсти.

### **Описание упражнения**

Встаньте возле стены. Упритесь в стену затылком, плечами, ягодицами. Подбородок не поднимайте, а вот макушку тяните вверх. Тогда расстояние между шеей и стеной станет минимальным. Язык с усилием прижмите к верхнему нёбу, стремясь к максимальной площади соприкосновения с ним. Сохраняя контакт языка и нёба, опускайте и поднимайте нижнюю челюсть, как будто бы вы разжёвываете что-то большое и твёрдое. Голова неподвижна. Двигается только нижняя челюсть. Губы можно держать сомкнутыми или же открывайте рот – это не существенно. Существенно то, что чем сильнее прижат язык к нёбу и чем больше амплитуда движения нижней челюсти, тем эффективнее практика.

Уже через несколько движений вы ощутите сильную усталость под языком, а возможно, и в шее. Это следствие того, что данное упражнение включает в работу те мышцы, которые редко

и мало работают. Когда вы более-менее натренируете их, попробуйте упражняться с сопротивлением.

Вариант первый. Вы напрягаете жевательные мышцы, препятствуя раскрытию рта.

Вариант второй. Руками вы оказываете дополнительное сопротивление, упираясь ладонями в подбородок.

Стена нужна для того, чтобы тело заняло правильное исходное положение. Когда вы прочувствовали данное положение и можете поддерживать его без помощи стены, попробуйте выполнять данное упражнение сидя за столом, ставя локти на стол. Это значительно упрощает тренировочный процесс, так вы можете практиковать, не покидая своего рабочего места.

Когда мы жуём, то мышцами преодолеваем сопротивление сжатию челюстей. В этом упражнении обратное действие: мы преодолеваем сопротивление раскрытию рта. Это весьма необычная нагрузка. Поэтому будьте аккуратны с количеством повторений и мерой нагрузки. Нетренированный человек может почувствовать не только сильную усталость мышц в области нижней челюсти, но тяжесть в шее, тяжесть в затылке, макушке и прочие неприятности во время и после упражнения.

Однако это говорит не о том, что упражнение плохое или не подходит вам, а о слабости, неразработанности и, следовательно, о необходимости укрепления соответствующих структур головы и шеи.

Если вы всё же перегрузились, умойте лицо и шею холодной водой, проведите простейший самомассаж шеи и головы.

Итак, не форсируйте события. Повышайте нагрузку плавно. Результаты даёт регулярное практикование, а не хаотичные сверхусилия.



[Видео Центра](#)  
[Философии](#)  
[Здоровья о](#)  
[самомассаже](#)  
[головы](#)

## Показания к применению

- Улучшение функций головного мозга в целом и работы органов чувств в частности: глаз, ушей, носа, языка, кожи, в смысле осознания в области лица и головы в целом, а также улучшение чувства равновесия и чувства положения тела в пространстве.
- Нормализация тонуса мышц шеи, лица и головы в целом, что полезно для всех структур головы и шеи, включая суставы шейного отдела позвоночника и челюстные суставы.
- Оздоровление щитовидной и паращитовидных желез.

Заявленные результаты достигаются за счёт улучшения нервной проводимости, за счёт улучшения кровообращения и лимфообращения головного мозга и шеи, за счёт тренировки мышц лица и шеи.

## Противопоказания к мьюингу

- Наличие мостов, в которые упирается язык, наличие прочих инородных конструкций на верхней челюсти, мешающих языку, делает эту практику невозможной. Касательно имплантов. Однозначного запрета или рекомендации нет. Практика будет менять форму верхней и нижней челюстей, оптимизировать расположение зубов и расстояние между ними. Исходите из этого.
- Противопоказанием являются неврологические нарушения, вызывающие перекося языка. Важно, чтобы язык прилегал к нёбу строго симметрично. В противном случае он будет искривлять челюсти. До начала практики добейтесь симметричности языка.

Болезни зубов и щитовидной железы не являются противопоказаниями ни к мьюингу, ни к предложенному упражнению.

## **Усиление и ускорение практик языка**

Настоятельно рекомендую ежедневно делать самомассаж головы. Как и для чего его делать, сказано и показано в видео «Улучшение работы мозга практиками самомассажа головы». Особое внимание уделяйте массажу швов костей черепа. Это даёт хорошие результаты само по себе вне зависимости от сочетания других практиками. А если делать мьюинг и разрабатывать подвижность костей черепа, результаты будут ещё лучше.

Ссылка и qr-код на видео опубликованы на предыдущей странице.

## **Итоги**

Если говорить про мьюинг, то силовое воздействие языком приводит в движение и правильно выставляет кости черепа, то есть делает хорошо мозгу и центральной нервной системе. Если говорить про набхи-мудру, то она активизирует энергетику и предотвращает её неконтролируемое бесполезное рассеяние из тела в окружающем пространстве, то есть эта мудра подзаряжает и мозг, и тело.

И первый, и второй варианты отрабатывают тезис: «Все болезни от нервов». Поэтому, если вы считаете, что это про вас, данные упражнения для языка будут вам особенно ценны.

Мьюинг и набхи-мудра полезны и безопасны. Делайте либо то, либо другое постоянно днём и ночью. Конечно, чем старше человек, тем отдалённее во времени будут результаты этих практик. В возрасте 20-30 лет вы зарегистрируете изменения, глядя на себя в зеркало, уже через месяц постоянных тренировок. А в возрасте за семьдесят вам может понадобиться от полугода до нескольких лет. Но каждый устремлённо практикующий с необходимостью получит более красивое лицо, более статную осанку, лучше работающий головной мозг, более точные и яркие органы чувств.

## **Для тех, кто дочитал до конца, но в чём-то сомневается**

О важности гормональной системы не говорю, чтобы не тратить ваше время. Лишь обращаю внимание, что связка гипофиз-гипоталамус является управляющим центром для прочих органов гормональной системы и вообще для всех регуляторных структур организма. Гипофиз расположен на клиновидной кости черепа. Практика мьюинга оптимизирует положение клиновидной кости и улучшает кровоснабжение гипоталамо-гипофизарной системы. Это влечёт улучшение работы гормональной системы:

- нормализуется секреция гормонов щитовидной железы;
- нормализуется секреция гормонов надпочечников;
- нормализуется выработка дофамина и окситоцина.

В результате мьюинга повышается работоспособность, улучшается настроение, возрастает либидо и соответствующая ему потенция, а за счёт повышения тестостерона снижается тревожность, уплотняются кости, крепнет мускулатура. И так далее...

Ещё не определились?

Решайтесь!

Или вам есть, что терять, кроме своих болезней?

*18 апреля 2024 года*  
*[Кишиневский Сергей](#)*

## Контакты

По всем вопросам: +7(916)444-32-64.  
На этом номере есть Telegram и WhatsApp.  
Обрабатываем звонки и сообщения по будням  
с 11 до 19 часов московского времени.

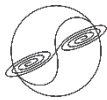
## Адрес офиса



[64z.ru/contact](https://64z.ru/contact)

## Сайт

вся информация проекта



[64z.ru](https://64z.ru)

## ВКонтакте

клипы, видео и краткие тексты



[vk.com/cfz64](https://vk.com/cfz64)

## YouTube

большие тематические  
видео



[youtube.com/@cfz64](https://youtube.com/@cfz64)

## Instagram

дублирование публикаций  
ВКонтакте



[instagram.com/cfz.64](https://instagram.com/cfz.64)

## Telegram

скидки, акции, новости, вопросы и ответы



<https://t.me/cfz64>

## WhatsApp

чат вопросов и ответов



[wa.me/qr/WK24FHT2N66CF1](https://wa.me/qr/WK24FHT2N66CF1)