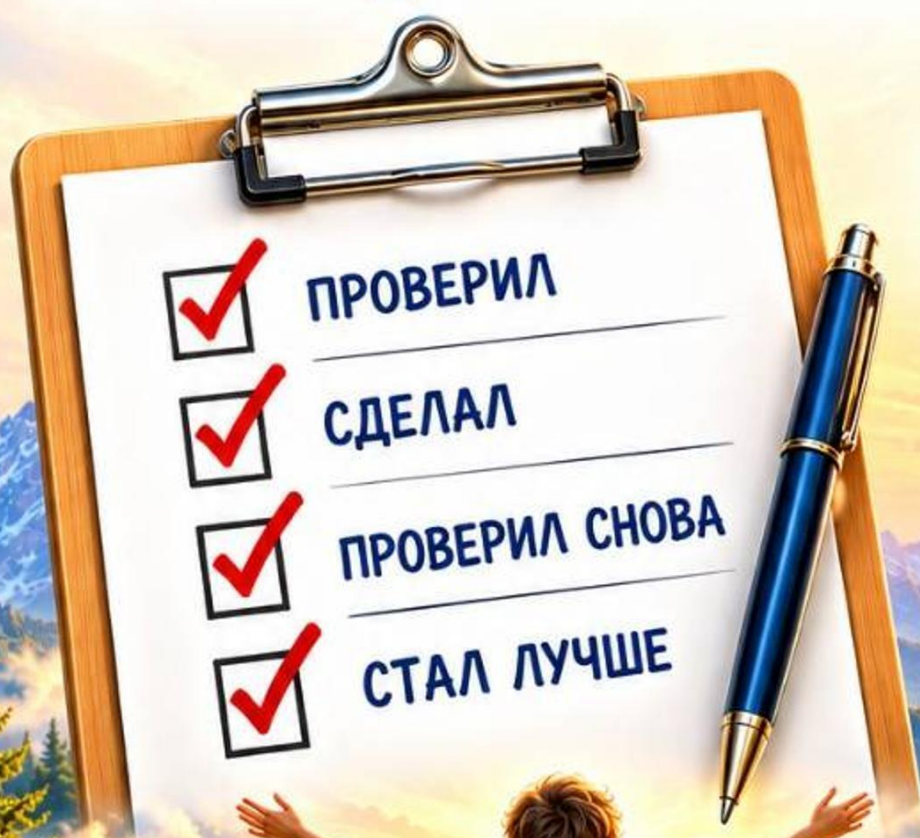


ЧЕК-ЛИСТ «23+5»

ПРАКТИЧЕСКИЙ НАВИГАТОР
ПО МЕТОДУ САМОПОМОЩИ



*Маленькие
действия —
большие
перемены!*

НИКОЛАЙ ГРИШИН

АВТОРСКАЯ ПРАКТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Николай Гришин

**Чек-лист «23+5». Практический
навигатор по методу
самопомощи «23+5»**

«Автор»

2026

Гришин Н. В.

Чек-лист «23+5». Практический навигатор по методу самопомощи «23+5» / Н. В. Гришин — «Автор», 2026

«ЧЕК-ЛИСТ 23+5. ПРОВЕРИЛ - СДЕЛАЛ - ПРОВЕРИЛ СНОВА» — практический навигатор по авторскому методу самопомощи Николая Гришина. Это книга не для долгого чтения. Она создана, чтобы открыть нужную страницу и действовать. В чек-листе собраны 23 упражнения и приёмы метода «23+5» и 5 дополнительных «восьмёрок». Иллюстрации помогают быстро понять последовательность действий, а шкала состояния и дневник наблюдений — сравнить ощущения до и после упражнений. В основе книги простой алгоритм: ПРОВЕРИЛ - СДЕЛАЛ - ПРОВЕРИЛ СНОВА. Чек-лист дополняет книги «Сколиоз внутренних органов. Метод самопомощи 23+5» и «Сколиоз - не приговор. Как расслабить позвоночную спираль». КНИГИ 1 И 2 - ЧИТАЮ И ПОНИМАЮ. ЧЕК-ЛИСТ - ОТКРЫВАЮ И ДЕЛАЮ. Издание не заменяет медицинскую диагностику и лечение.

© Гришин Н. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О СЕРИИ «ТЕЛО. ДВИЖЕНИЕ. ЗДОРОВЬЕ»	5
ШЕСТЬ КНИГ - ОДИН ПУТЬ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Николай Гришин

Чек-лист «23+5». Практический навигатор по методу самопомощи «23+5»

О СЕРИИ «ТЕЛО. ДВИЖЕНИЕ. ЗДОРОВЬЕ»

Эта книга - часть моего большого разговора с читателем о теле, движении и здоровье.

За годы врачебной и мануальной практики я всё больше убеждался: человеку недостаточно только знать название своей проблемы.

Важно понимать своё тело, чувствовать его, двигаться и постепенно учиться взаимодействовать с ним в повседневной жизни.

Поэтому шесть моих книг объединены в одну серию: «ТЕЛО. ДВИЖЕНИЕ. ЗДОРОВЬЕ».

У каждой книги своя задача. Они обращены к разным возрастам и разным жизненным ситуациям, но продолжают одну общую линию.

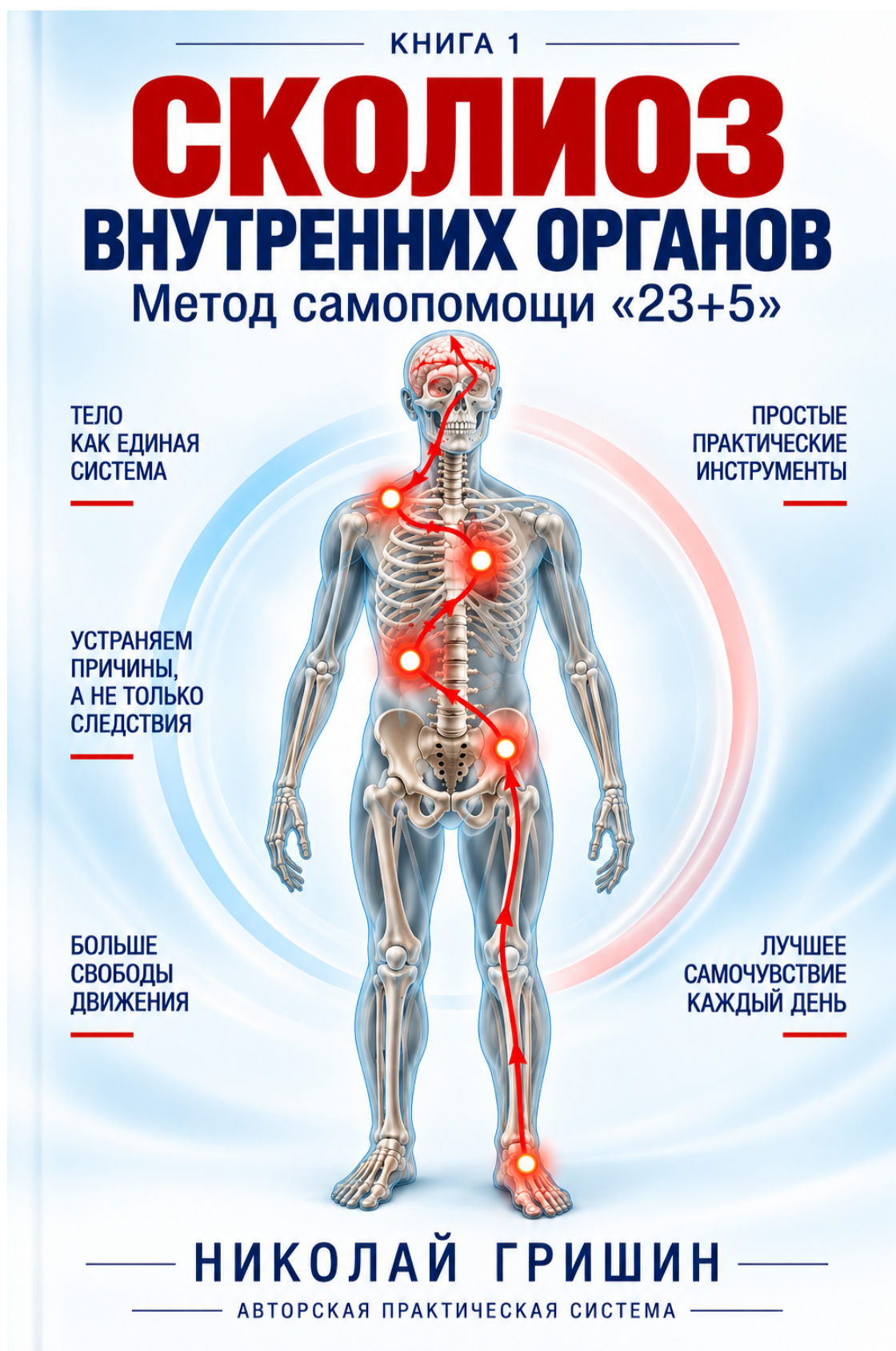
ШЕСТЬ КНИГ - ОДИН ПУТЬ



Первая начинается с рук. Вторая - с движения. Третья говорит с девочкой о любви и внутренней опоре. Четвёртая - с мальчиком о силе, выборе и ответственности. Пятая обращается к подростку, которому приходится взрослеть вместе со своим диагнозом. Шестая возвращает читателя от объяснений к действию.

ПОНЯТЬ ТЕЛО - ПОЧУВСТВОВАТЬ ТЕЛО - ДАТЬ ЕМУ ДВИЖЕНИЕ - НАУЧИТЬСЯ С НИМ ЖИТЬ.

СКОЛИОЗ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ. МЕТОД САМОПОМОЩИ „23+5“



Первая книга посвящена прежде всего работе руками. В ней я рассказываю о своём методе практической самопомощи, наблюдении за телом, Перекрёстках, Линии Болезни, Правилах Гришина и обязательной проверке результата до и после действия.

**Главный вопрос:
ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ РУКАМИ?**

**СКОЛИОЗ - НЕ ПРИГОВОР. КАК
РАССЛАБИТЬ ПОЗВОНОЧНУЮ СПИРАЛЬ**



Вторая книга посвящена прежде всего движению. Здесь я рассматриваю тело как связанную двигательную систему - от стоп и ног к тазу, позвоночнику, грудной клетке, плечевому поясу, шее и голове. Для этого я использую свои рабочие модели, наблюдения и упражнения.

В основе работы остаётся принцип: НАБЛЮДЕНИЕ - ГИПОТЕЗА - МЯГКОЕ ДЕЙСТВИЕ - ПОВТОРНАЯ ПРОВЕРКА.

Главный вопрос:

ЧТО Я МОГУ ИЗМЕНИТЬ ДВИЖЕНИЕМ?

**КРЫЛЬЯ ЛЮБВИ. СКАЗКА О ТОМ, КАК У КАЖДОЙ
ДЕВОЧКИ РАСТУТ САМЫЕ ГЛАВНЫЕ КРЫЛЬЯ**



Эта книга обращена прежде всего к девочкам и взрослым, которые находятся рядом с ними. Это сказка о любви, внутренней опоре, доброте, смелости, умении чувствовать себя и

уважать другого человека. Крылья Любви уже даны девочке; их не нужно заслуживать красотой, послушанием, успехами или желанием всем нравиться.

Главный вопрос:

ЧТО ЖИВЁТ В МОЁМ СЕРДЦЕ И ЧТО Я НЕСУ ИЗ НЕГО В МИР?

**КРЫЛЬЯ СИЛЫ. СКАЗКА О ТОМ, КАК
НАБРАТЬ СИЛУ И СТАТЬ ЧЕЛОВЕКОМ»**



Эта книга обращена прежде всего к мальчикам младшего возраста. Через сказку, приключения, движение и выбор ребёнок постепенно открывает, что сила - это не только физи-

ческие возможности, но и способность попробовать снова, закончить трудное дело, сказать правду, помочь другому, вовремя остановиться и сделать свой выбор.

Главный вопрос:

ДЛЯ ЧЕГО ТЕБЕ НУЖНА СИЛА?

**КРИВАЯ РОСТА. ИСТОРИЯ ОДНОЙ СПИНЫ,
ДВУХ КНИГ И ТЫСЯЧ ШАГОВ К СВОБОДЕ**



Художественная практическая история о взрослении, жизни со сколиозом и поиске своего пути к здоровью. Лена изучает книги, осваивает самопомощь, проверяет свои наблюдения и находит единомышленников.

Метод «1000 движений» входит в её жизнь как регулярная практика движения, внимания к себе и общения. Постепенно Лена учится принимать поддержку и помогать другим.

В приложении представлена практическая часть метода: руководство для ведущего группы, 51 упражнение с фотографиями и анатомическими схемами.

Главный вопрос:

**КАК ЖИТЬ, ВЗРОСЛЕТЬ И ОСТАВАТЬСЯ СОБОЙ, КОГДА У ТЕБЯ СКО-
ЛИОЗ?**

**ЧЕК-ЛИСТ 23+5. ПРАКТИЧЕСКИЙ НАВИГАТОР
ПО МЕТОДУ САМОПОМОЩИ «23+5».**



Шестая книга - практический навигатор по методу самопомощи «23+5». Здесь собраны короткая навигация, упражнения и приёмы, наглядные схемы, шкала состояния и дневник наблюдений.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.