

п  
у  
т  
е  
в  
о  
д  
и  
т  
е  
л  
ь



по оздоровительным  
**методикам**  
**для женщин**

- ✓ Анализ известных методик
- ✓ Упражнения
- ✓ Подбор оптимальной системы



Валерия Ивлева

**Путеводитель по  
оздоровительным  
методикам для женщин**

«Мельников И.В.»

## **Ивлева В. В.**

Путеводитель по оздоровительным методикам для женщин /  
В. В. Ивлева — «Мельников И.В.»,

Книга, которую вы держите в руках, в своем роде уникальна. Это издание, написанное в форме путеводителя и рассчитанное исключительно на женскую читательскую аудиторию. В одной книге воедино слились и арабские танцы, и боевые искусства, и современные программы фитнес-клубов. Книга в полной мере раскрывает многообразие традиционных и малоизвестных, «классических» и «модных» оздоровительных методик, снабжает каждую из них некой «аннотацией», подводит к единому «знаменателю»: преимущества оздоровительной системы, история ее происхождения, советы по практике и так далее. Следуя советам данного путеводителя, вы приобретете здоровье, красоту и молодость на долгие годы. Не об этом ли мечтает большинство женщин?

## Содержание

Введение.	5
Часть 1. Красота и жертвы.	8
Что есть красота?	8
Жертвы красоты.	10
Желание, возможности и время.	12
Как полюбить себя.	13
Часть 2. Красота и здоровье.	15
Ваше здоровье.	15
Выбор оздоровительной системы.	16
Утренняя гимнастика.	16
Суставная гимнастика	16
Динамическая медитация	16
Спортивные занятия в клубе.	17
Цигун, йога, другие виды систем	18
Спина и позвоночник.	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Валерия Владимировна Ивлева

## Путеводитель по оздоровительным методикам для женщин

### Введение.

До каких бы пределов не простиралась бы наша лень или занятость, рано или поздно начинаешь понимать, что, как бы щедро не одарила нас природа, наступает возраст, когда становится ясно, что уже недостаточно поспать пару часов и слегка умыться, чтобы в зеркале увидеть свежее молодое сияющее лицо. Сначала, конечно, помогает чуть более густой макияж, новая стрижка... Но потом, когда на улице мы идем в толпе и не видим ни одного заинтересованного взгляда... Можете вслух не признаваться, но то, что женщины смотрятся в прохожих мужчин, это абсолютная правда. А где еще узнать правду о том, как мы выглядим? Только по реакции незнакомых людей.

В общем, тогда начинаешь понимать, что с тобой что-то не так. Говорить вечно занятой и отчасти беспечной женщине (а практически все мы таковы) о том, что еще в ранней юности следует начинать заботиться о своей внешности, бесполезно. Нужен сигнал к панике. Как типичный представитель этой породы прекрасно знаю, что пока не окажется, что платье совсем не налезает, на диету не сядешь и в спортзал не пойдешь. Так что если Вы принадлежите к этой замечательной породе так же, как и я, самое главное для того, чтобы, наконец, приступить к планомерному сохранению молодости и красоты, а также улучшения своей внешности.

Главное – это создать начальный панический импульс.

Для этого покажите на работе или детям свои фотографии десятилетней давности и понаблюдайте, как они будут потеть, чтобы выразить безобидными словами сочувствие. Или фальшивыми бодренькими голосами будут рассказывать о том, что «Вы ничуть не изменились». Если же Вас совсем не узнают, то Ваша паника должна быть полной.

Итак, мы запаниковали. Теперь нужно думать что делать. Так что же делать, если лень и некогда, а надо? Ответ прост. Нужно фундаментально подойти к вопросу, подробно его изучить и синтезировать эффективную и необременительную систему ухода за собой.

Очевидно, что существует совершенно универсальное правило, которое можно назвать **ОСНОВНЫМ ПРАВИЛОМ УСПЕШНОЙ ЛЕНТЯЙКИ**: для достижения одного и того же результата существует четкая зависимость: чем качественнее усилия по интеллектуальной подготовке к решению проблемы, тем меньше усилий и времени для достижения результата Вам придется потратить.

Теперь самое время немного успокоиться и паниковать чуть меньше, ведь выход все-таки есть. А теперь задумаемся, все ли в жизни мы делаем правильно, и не перераспределить ли приоритеты.

Что Вам кажется наиболее важным в жизни? Забота о хлебе насущном, – считает большинство. А еще карьера, воспитание детей, любовь... Мешает ли красота в достижении всех этих средств или помогает? Нас долго убеждали в том, что мешает. Но ведь это наглая ложь! Если красота и мешала кому-то, то только из-за отсутствия к ней ума, как инструкции для использования. А вот помогает ли? Без всякого ханжества ответим – конечно.

Одно из предназначений женщины состоит в том, чтобы быть носителем красоты. Не будем вдаваться в спор о том, главное ли оно, или второстепенное. Конечно, мы, женщины, успеваем и хотим от жизни не только этого. Но оттого, что мы делаем карьеру, воспитываем детей, участвуем в общественных процессах, мы не перестаем оставаться отражением гармо-

нии. Каждая из нас желает быть красивой, привлекательной и оставаться таковой как можно дольше. Но женщина несет по жизни такой груз обязанностей, что зачастую чувство долга ставит какие-то другие заботы на первое место. В юности мы беспечно растрачиваем ресурсы, выделенные нам природой, и призыв к тому, чтобы смолоду соблюдать режим, ухаживать за здоровьем, вовремя ложиться спать и вставать на час раньше для того, чтобы пробежаться, редко бывает нами услышан. Потом учеба, замужество, рождение детей... И в один совсем не прекрасный день мы вдруг замечаем, что на улице нас уже не спрашивают: «девушка, который час?». Теперь мы слышим другое: «дама, специально для Вас крем от целлюлита!».

Прибежав домой, смотримся в зеркало и видим не юное создание, а жесткие глаза с первыми морщинками, не совсем стройную талию, тусклые волосы. Признайтесь, это знакомо почти каждой женщине сознательного возраста.

Как же пробежали эти годы? Да и немного их прошло. Неужели это все, прошла молодость и красота, а ты даже не успела этого заметить? Нужно что-то срочно предпринимать. С понедельника в бассейн, каждое утро – гимнастика, что-то сделать с волосами.

Приходит понедельник, и нам снова некогда. Или мы убеждаем себя в том, что некогда. Что нужно отправить ребенка в школу, мужа на работу, у самой на службе аврал... Понедельник – тяжелый день, но завтра! И во вторник, и в среду, и в четверг мы с тяжелым вздохом уступаем своему желанию поспать, посмотреть фильм, съесть лишний кусок торта. Но как только у кого-нибудь из близких случаются проблемы, заболевает ребенок, организовывается срочное латание дыр на работе, на это все прекрасно находится время.

Все дело в том, что нам просто лень тратить время на себя. Знаю по себе, что стоит появиться какому-то запасу времени, сейчас же находится тысяча причин, чтобы потратить его на что-то более срочное, чем на реанимацию своей внешности.

Итак, признаемся, что вести жизнь модели нам не под силу, не по карману и лень. Разумеется, если только мы ей не являемся и не рассматриваем свою внешность как средство производства.

Лень – это не самое плохое качество, если посмотреть на нее под определенным углом. В какой-то степени лень является движущей силой технического прогресса. Мы все хотим меньше работать и лучше жить. Это совершенно естественно и благодаря этому развивается наука, техника и торговля.

И как применить это к сохранению своей красоты? В первую очередь, нужно хорошо подумать над этим, и найти такой вариант ухода за собой, чтобы это:

- Давало положительный эффект
- Занимало немного времени
- Не было слишком дорого
- Было бы нетрудным физически
- Не вызывало бы иронии близких

Наверное, здесь много решений, и они индивидуальные. Для того, чтобы выбрать наиболее устраивающий конкретно Вас вариант, следует изучить возможности.

Самый порочный и дорогой способ заключается в том, чтобы каждый день гримироваться у визажиста, увеличивая слой косметики, время от времени делая подтяжки, липосакции и пилинги. Этот способ за несколько лет превратит Вас в развалину, и будет стоить состояние. Но не потребует от Вас никаких усилий, если не считать усилия на зарабатывание средств.

Другой способ – это уйти от мира, уехать в глушь, заняться обливаниями, хождением по углям и медитативными практиками, а еще круче – заняться тантрическим сексом. Ни в коем случае не споря о результативности этих методов, заметим, что у нормальной, не сходящей с ума от скуки и пресыщения женщины совершенно нет для этого никаких возможностей.

Можно еще заняться черной магией, заказать амулет или петь мантры. Возможно, это тоже помогает, но нет никакой уверенности в том, что Ваши близкие не вызовут неотложку, застав Вас за одним из этих занятий. Мои бы точно вызвали.

Все это как-то не вписывается в наш ритм и образ жизни.

Между тем, существует множество оздоровительных систем, вспомогательных средств и методов ухода за собой. В каждой системе есть такие, которые не занимают много времени и не требуют особых усилий с нашей стороны. Есть диеты, не требующие особых героических усилий, а также масса рекомендаций по питанию, которые позволят легко перенести саму диету, а также сделать ее максимально эффективной.

Не будет лишним понять саму суть и содержание оздоровительных систем, а также ознакомиться с комплексами упражнений. Обладая этими знаниями, Вам будет легче составить свою собственную, удобную и необременительную программу для поддержания хорошей физической формы, ухода за лицом.

Для совсем ленивых или не имеющих времени найдется описание вспомогательных средств, изобретенных для облегчения этих задач. Ведь, прежде чем выбрать тренажер, мио-стимулятор или массажер, нужно обладать информацией о том, зачем нужны эти новшества и как они работают.

В каких случаях следует прибегать к пластической хирургии и как правильно относиться к пластическим операциям? Есть ли альтернативные методы радикального улучшения внешности? Мы постараемся ответить на эти и многие другие вопросы.

Макияж и перманентный макияж, татуировки, пирсинг, выбор стиля и уход за одеждой – Вот темы, которые мы собираемся затронуть.

Но выбор остается за Вами, и только Вам следует решать, как поступить с тем, что дала природа.

Следует подумать над тем, как объединить все знания о том, как сохранить молодость, здоровье и красоту доступными и приятными нам методами.

## Часть 1. Красота и жертвы.

### Что есть красота?

Что есть красота? Есть ли у нее стандарт? Почему мы считаем одно красивым, а другое – уродливым? Стандарты красоты изменяются с течением времени, отражая изменения, которые происходят в общественном сознании.

Среди археологических находок самое старое изображение женщины совершенно уродливо с точки зрения современных стандартов красоты. Эти фигурки схематично отражают лицо, черты его практически неразличимы. Огромная тугая грудь и живот. Для того времени, вполне возможно, что жировые складки гарантировали запас питательных веществ в голодный период, широкие бедра и большая грудь показывали способность к воспроизводству.

Более поздние изображения женских фигур отражали именно те качества, которые требовались от женщины в конкретном месте в конкретный исторический период.

Статные женщины из русских сказок и изображений, античные изображения женщин, бледные средневековые дамы, одетые в платья, скрывающие талию, пышные красавицы с картин Рубенса – эталоны красоты женского тела менялись вместе с условиями жизни. А вот лица – не особенно. Всегда красивыми считались густые волосы, широко расставленные глаза, среднего размера рот, ровные зубы, прямой нос, небольшие прижатые аккуратной формы уши. Наверное, это оттого, что душевных качеств, которые отражает лицо, на протяжении тысячелетий от женщин ждут все тех же. Это же вещи вечные – Мудрость, Доброта и Сила, скрытая скромностью.

Даже в нашем столетии этот образец продолжает очень тонко реагировать на изменения в жизни нашей планеты. Лет двадцать назад, когда демографическая ситуация была более стабильна, в моде были по-мальчишески узкие бедра а-ля Голливуд. Через неполные двадцать лет, когда в европейских странах начался демографический спад, инстинкт самосохранения общества подсказал смену стереотипа. Теперь красивой считается фигура с тонкой талией и не обширными, но четко обозначенными бедрами и развитой грудью. Впрочем, женщины, обладающие таким силуэтом, всегда пользовались успехом, но теперь этот образец официально зачислен в эталоны. 90 – 60 – 90 ! Кто будет спорить? Но, это, пожалуй, слишком экстремально, да и смотрится красиво только на подиуме. В жизни девушка с такими параметрами хороша, когда рост у нее не 180, а примерно 160. Спросите у мужчин!

Современный эталон красоты ближе всего, пожалуй, к эллинскому образцу. Наверное, только более хрупкому, по причине исчезновения значительных мышечных перегрузок в наш век технического прогресса. Но истощенные бледные тени уже не кажутся красивыми, скорее, навевают мысли о туберкулезе или нервном истощении. Наоборот, гармонично развитые, подтянутые мышцы при наличии минимальной жировой прослойки выглядят наиболее привлекательно. Разумеется, среди современных мужчин немало тех, кому нравятся полные женщины, как осуществление материнского тепла, так что милые толстушки никогда не останутся без мужского внимания. Мы говорим лишь об общей тенденции эталона красоты, который отражает образец, максимально приспособленный к условиям существования в своем времени.

Действительно, тип женщины среднего роста, с гармонично развитой мускулатурой, без лишних отложений подкожножировой клетчатки наиболее приспособлен к существованию в современном мире. Лишний вес в условиях нашей экологии и ритма жизни способствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, бича современного человека. Технический прогресс и продукты жизнедеятельности человека, который буквально замусорил все окружающее пространство, наполнив его вредными и ядовитыми веществами, одновременно при этом



повысив комфортность жизни, сделал наличие лишнего жира в организме человека ненужным и даже вредным. В самом деле, жировая прослойка как терморегулирующий фактор давно потеряла значение. Для накопления питательных веществ она также уже не нужна. А вот различные вредные вещества она прекрасно накапливает и время от времени снабжает ими организм. Хотя это утверждение достаточно спорно, и существуют разные теории насчет оптимального для здоровья женщины веса. Наверное, небольшой избыточный вес не приносит особого вреда, и Вам следует ориентироваться на собственное ощущение, какой вес с эстетической точки зрения Вам бы подошел больше всего. Но одно бесспорно. Женщина двадцать первого века обязана быть красивой. Чем больше в мире красоты, тем больше добра и радости. Если не мы, кто еще позаботится об этом? Мужчины придумали и изобрели, конечно, много, но приведите хоть один пример, когда добро и красота создавались без женского участия? Различные социальные системы наконец-то устали изобретать велосипед и признали, наконец, что современная женщина годится на то, чтобы успешно совмещать семейные заботы и быть самостоятельной общественной единицей, а современные возможности делают необязательным угасание женской красоты после окончания оптимального детородного возраста. Женщине следует воспользоваться открывшимися возможностями для того, чтобы нести Красоту в мир.

## Жертвы красоты.

Некоторые дамы, не на шутку испугавшись преждевременного наступления старости, бросают все и на самом деле начинают с понедельника усиленно заниматься своей внешностью. Они обкладываются самыми модными проспектами, где содержатся обещания за умеренную плату омолодить за месяц, похудеть за десять дней, сделать красивой за неделю, вернуть привлекательность, и т. д. Не посоветовавшись с врачом, готовые на все и имеющие средства, идут они и становятся площадкой для испытания всех чудодейственных методик.

Дорогие дамы! Методики интенсивного воздействия чреваты именно своей быстротой. Пусть Ваши волшебные превращения происходят под контролем врача, особенно если предполагается прием неизвестных и неапробированных препаратов. Лекарство для вечной молодости, возможно, и будет найдено человеческим гением, но еще неизвестно, чем за это придется заплатить. Совсем недавно применение гормональных препаратов вселяло надежду на то, что проблемы старения и регенерации скоро навсегда будут решены. Во всяком случае, не совсем сведущие или не совсем порядочные люди, пропагандировавшие эти препараты, так уверяли. Но вскоре выяснились негативные свойства таких препаратов, когда через некоторое время снижается сопротивляемость инфекциям и наступает стремительный обратный эффект, кроме того, развивается так называемая гормональная зависимость, когда для поддержания эффекта применения требуется постоянное их употребление. Очень похожая картина наблюдается при употреблении многих препаратов, оказывающих быстрый эффект. И трудно винить кого-то конкретно, потому что практически все оздоровительные, омолаживающие и косметические средства такого рода снабжены аннотациями и предупреждениями о необходимости врачебной консультации.

Многочисленные попытки человека обмануть природу до сих пор приводили только к трагедиям. Давно следует понять, что с ней, с природой, следует сотрудничать, а не изменять ее.

Следующий пример, очень похожий. Человек заказывает курс массажа. Перед началом курса не было врачебного осмотра, специалист не попросил у Вас карточку амбулаторного наблюдения, не назначил и не посоветовал никаких исследований. А Вы после того, как услышали восторженный отзыв одной из подруг, пошли на курс общего массажа со своим варикозным расширением вен. То, что массажист не сказал Вам, что если и требуется массаж, то с учетом заболевания, официально Вы не поставите ему в вину. Его обязанность – только массаж, а не консультации. Так что перед тем, как заняться каким-то видом оздоровления, обязательно следует получить подробную консультацию врача по поводу показаний и противопоказаний к нему, а также не полениться прийти на контрольное обследование. Следует определить, объективно ли улучшение Вашего состояния или это только Ваше впечатление. Запомните, что субъективное улучшение самочувствия, конечно, это хорошо. Еще лучше, когда состояние на самом деле становится лучше.

Если Вы когда-нибудь проходили в стационаре курс общеукрепляющей терапии, должны помнить, какой прилив сил ощущает человек после нормального приема витаминов группы В и аскорбиновой кислоты, или витамина С. Конечно, общеукрепляющий эффект от этих препаратов давно клинически доказан, кроме того, эти витамины требуются организму для нормальной жизнедеятельности. Эффект резкого прилива сил при приеме ударных доз витаминов изучен давно. Это используется для того, чтобы стимулировать организм для восстановления. После первого эффекта, который даже сопровождается своего рода эйфорией, через какое-то время он проходит. Теперь вспомним о пищевых добавках. Чувствуете аналогию? В их состав входят витамины именно групп В и С, этим и обеспечивается эффект улучшения самочувствия. А что еще в них входит и насколько это изучено? Насколько известно, вита-

мины относятся к группе активных веществ, поэтому иногда имеют место индивидуальные аллергические реакции на их прием. Допустим, человек, страдающий повышенной реакцией, постоянно проявляющейся в форме различных сыпей буквально на каждый более-менее активный белок, начинает принимать один из видов биодобавок, которые содержат якобы только витамины и микроэлементы. Сыпь проходит. После отмены приема развивается нейродермит. Разрешите предположить наличие каких-то гормональных препаратов, рассчитанных именно на популистский эффект, в составе биодобавки. И что самое интересное, ни на один вопрос по подробному составу и содержанию клинических испытаний дистрибьюторы не дадут Вам ясного ответа. Подробные вопросы закончатся фразой, вроде «мы не говорим, что биодобавки являются лекарствами». На мой взгляд, не стоит превращать себя в волонтера для испытания малоизученных средств с непонятным составом. Кроме того, существует очень много, к сожалению, подделок, о выявлении которых мы довольно часто узнаем из средств массовой информации. В лучшем случае, биодобавки следует использовать как комплекс витаминов и относиться к ним так же, ни в коем случае не путая с лекарственными и вообще чудодейственными средствами.

И вообще, ко всем средствам следует относиться разумно, не нужно переоценивать или однозначно относиться к тому, что Вы собираетесь использовать. Например, пилинги. Прекрасная процедура, которая помогает снять верхний слой клеток эпидермиса и стимулирует размножение новых клеток. После пилинга на поверхности оказывается новый слой клеток, и кожа выглядит моложе. Но если применять только пилинг, не питая при этом кожу и не защищая ее, то очень скоро кожа станет сухой и шелушащейся. Морщин станет еще больше.

Если чрезмерно и без контроля врача интенсивно увлечься ваннами и баней, то при гипертонии, сердечно-сосудистых, заболеваниях, варикозном расширении вен или с просто близко расположенными к поверхности кожи кровеносными сосудами, можно существенно повредить своему здоровью.

Недопустимо голодание более трех дней без врачебного контроля.

При выведении шлаков с помощью различных сжигателей жиров и продуктов, содержащих большое количество клетчатки, следует тщательно проверить кишечник.

Методы лечения и омолаживания, в которых используются совершенно непонятные Вашему пониманию или вызывающие подозрения механизмы, требует также осторожности и пристального внимания врача, иначе, начав приносить жертвы красоте, не принесите в жертву ей свое здоровье. Если здоровье потеряно, говорить о красоте трудно.

Да и зачем Вам эти радикальные методы? Не катастрофа же с нами произошла. Просто на какое-то время мы забыли о себе, окунувшись в семейные или служебные проблемы. Так что нам нужно не магическое перевоплощение, а, скорее, восстановление упущенного, легкая корректировка. А поскольку мы, наконец, поняли, что красота требует постоянного ухода, нужно научиться помнить об этом и приспособиться успевать эффективно ухаживать за собой. А также делать это, не затрачивая много времени и получая радость от процесса.

## **Желание, возможности и время.**

Итак, мы немного запустили свою внешность и теперь решаем проблему, как восстановить красоту, бодрость и здоровье, приложив при этом минимум усилий, потратив минимум времени, и получив при этом максимум удовольствия.

Несомненно одно – для сохранения молодости, красоты и здоровья требуется каждодневное приложение старания. Насколько это старание должно быть существенным, решать Вам. Это зависит от степени запущенности ситуации, наличия свободного времени, степени леньства и материальных возможностей.

Если Вам не требуется никакой коррекции, а только уход и продление молодости и свежести, при разумном подходе хватит 20 минут в день, да здоровый образ жизни. Если Вы будете хорошо выглядеть, активный отдых станет Вашим любимым видом отдыха. Согласитесь, что, имея стройную фигуру, приятно идти хоть в бассейн, хоть на пляж, хоть на волейбольную площадку.

Если же состояние Вашей кожи оставляет желать лучшего, имеется избыточный вес, тусклые волосы, ломкие от моющих средств и недостатка витаминов ногти, тогда сначала предстоит исправить то, что исправлению поддается, и уже потом только поддерживать достигнутые результаты.

О результатах и путях их достижения. Мы попытаемся изложить несколько альтернативных систем оздоровления и продления молодости, а также несколько теорий по косметологии. В каждой из них есть методы, которые будут наиболее приемлемыми для Вас. Для ленивых и занятых есть способы, которые смогут облегчить уход за своим здоровьем и внешностью. Обычный массаж, если его назначение одобрено врачом, могут заменить массажеры и стимуляторы. Гимнастику сделают более интересной и даже в отдельных случаях более эффективной тренажеры, которые делают выполнение упражнений не только легким, но и увлекательным и приятным. Различные полезные физиопроцедуры также можно проводить дома.

Народные, насчитывающие несколько столетий практики тоже не следует сбрасывать со счетов. Конечно, нет смысла подробно изучать их все и апробировать на себе, если не возникнет такого желания, но некоторые приемы и рекомендации показывают очень хорошие результаты и вполне удобны ввиду простоты применения и отсутствия побочных эффектов.

Мы предоставим альтернативные методы ухода так, чтобы Вы могли выбрать тот из них, который наиболее отвечает Вашим возможностям, наименее обременителен и наиболее удобен для Вас.

Самое главное при выборе способа ухода за собой – это хорошо все обдумать.

Так с чего же начать? Конечно же, с того, что следует осознать свое очарование и определить для себя тот образ, в котором Вам приятно было бы себя чувствовать.

## Как полюбить себя.

Каждый человек прекрасен. Тем более, прекрасна каждая женщина. Посмотрите на себя не придирчивым, а доброжелательным взглядом. Вы не хуже других, это можно сказать сразу. Теперь подумайте о том, сколько времени Вы тратите на создание домашнего уюта. Почему, если Вы считаете себя хозяйкой своего дома, и каждая вещь у Вас получает надлежащий уход, Вы не уделяете себе хотя бы столько же внимания, сколько обстановке своего дома.

Получается, что Вы больше цените предметы обихода, в то время, как главное украшение дома и семьи – это Вы сами. Нельзя допускать, чтобы стирка штор помешала Вам привести в порядок свои волосы. Запомните: быть красивой, ухоженной и интересной – такая же важная работа, как чистые полы и съедобный обед, и даже намного важнее.

Понятие «дом» состоит не только из вещей, он состоит из отношений членов семьи друг к другу и стереотипа общения между собой. На непричесанную жену в застиранном халате скорее крикнут, чем на женщину, уважающую себя настолько, что ее нельзя увидеть с размазанной тушью под глазами или в дырявых колготках даже дома. Ухоженный внешний вид подразумевает определенное отношение. Ваш ребенок скорее научится ухаживать за собой, если будет видеть перед собой Ваш пример.

И не забывайте о себе. Не вычеркивайте себя из списка молодых интересных женщин. Чем дольше Вы будете молоды, здоровы, подтянуты, веселы – тем скорее Вас обойдут многие неприятности и беды, поверьте мне. Поддержание внешнего вида очень дисциплинирует и придает дополнительный импульс нашему существованию. И если Вы будете любить себя, так же и Ваше окружение никогда не усомнится, что Вы достойны и их любви.

Я понимаю, что женщины, которые долгое время занимаются домом или службой, иногда забывают о себе, что очень прискорбно само по себе. Кто же будет ценить Вас, если Вы сами себя не цените. Постарайтесь полюбить саму себя.

Посмотрите на себя внимательно. Загляните себе в глаза. Если юность прошла, и пришла зрелость, то это не значит, что привлекательность и обаяние покинули Вас. Возможно, они даже возросли. Следует отметить то, что, по Вашему мнению, наиболее ярко выражает Вашу индивидуальность и Вам самой нравится больше всего. Остальное можно исправить в лучшую сторону или, в крайнем случае, не подчеркивать при нанесении макияжа или выбирая подходящий стиль одежды.

Для того, чтобы получить более полное впечатление о себе, нарисуйте свой автопортрет. Затем проанализируйте то, как Вы себя нарисовали и ответьте на следующие вопросы:

1. Занимает ли рисунок всю страницу?
2. Где Вы нарисовали себя – в центре или в уголке?
3. Все ли части тела присутствуют на рисунке?
4. Нарисовали ли Вы себя в одежде или без нее?
5. Какая на Вас одежда?
6. Есть ли на Вас обувь?
7. Все ли части тела пропорциональны?
8. Как Вы озаглавите рисунок?

Этот тест позволяет понять, как Вы себя видите, и что Вы думаете о себе сами. Если Вы нарисовали себя не в центре, а где-то в уголке рисунка, причем занимает маленькую часть листа, значит, Вы слишком себя недооцениваете, и считаете свою роль недостаточно значимой. Если Вы нарисовали себя без одежды или без обуви, значит, чувствуете себя недостаточно защищенной или думаете, что у Вас нет никакой поддержки. Проанализировав, таким образом, свое отношение к себе, любимой, следует попросить у себя прощение за плохое отношение.

Примите несколько советов.

Научитесь доверять своему зеркалу, а не тому, что Вам говорят. Принимайте себя такой, какой Вас создала природа. Не расстраивайтесь по пустякам, которые легко исправить и не терзайтесь из-за лишнего килограмма, а лучше подумайте, как проще от него избавиться.

Не будьте слишком скромными. Если Ваш внешний вид стоит Вам усилий, не переживайте о том, знает кто-нибудь об этом или нет.

Не следуйте возрастным штампам. Самое лучшее, если Вы будете придерживаться стиля для женщин чуть моложе, чем Вы. Однако это не означает, что, будучи сорокалетней дамой, пусть даже выглядящей гораздо моложе, следует стремиться влезть в прикид племянницы-тинейджера.

Ставьте перед собой реальные цели. Например, похудеть за две недели на три килограмма – это реальная цель, а увеличить бюст на три размера – утопическая и ненужная.

Определите время, в которое Вам удобно и приятно заниматься своей внешностью. Для начала выделите полчаса.

Постоянно держите в голове образ, к которому стремитесь. Думайте о том, как красота повышает качество жизни.

Читая книги, выпишите высказывания, которые помогут Вам не потерять решимость.

Если Вы случайно нарушите свой распорядок, диету или допустите какой-то ляпсус, простите себе это. Будьте великодушны, в противном случае будете иметь вместо пользы лишний повод для недовольства и раздражения.

Что бы ни случилось, научитесь временами отключаться от всего окружающего и полностью расслабляться, пусть Ваш мозг самостоятельно приведет себя в порядок. Кстати, все великие и знаменитые люди пользовались и продолжают пользоваться этим. Такое отключение на грани медитации помогает избавиться от посторонних воздействий и влияний, успокаивает, а также в такие моменты дальнейшие действия или линия поведения часто вырабатывается как бы сама собой. Кроме того, иногда самое лучшее, что можно сделать – это расслабиться и не дать овладеть собой эмоциям.

## **Часть 2. Красота и здоровье.**

### **Ваше здоровье.**

Здоровье и красота неразрывно связаны между собой. Так же тесно, как красота и гармония. Больной человек редко выглядит красивым. Отеки, неправильная осанка, состояние волос и зубов, хроническая усталость и стресс не добавляют шарма.

Но существует и обратная связь. Человек, который не следит за своим внешним видом, также перестает замечать тревожные симптомы начинающихся болезней. То есть, практически мы имеем замкнутую цепь: плохое настроение – пренебрежение к себе – ухудшение внешнего вида – ухудшение самочувствия – недовольство собой – заболевание – плохое настроение и снижение работоспособности.

Чтобы не попадать в этот круг, следует понять, что Вы еще молоды и можете вести активный образ жизни. В первую очередь, нужно очень этого захотеть. Потом следует определить время, когда Вы можете без помех уделить себе внимание. Это не обязательно должно быть продолжительное время. Можно заниматься несколько раз в день по десять-пятнадцать минут. К примеру, утром, перед тем, как вскочить и ринуться на кухню, прокляв заранее все на свете, и думая, как по-быстрому накормить семью и наспех сделать макияж и прическу. Можно проснуться на двадцать минут раньше, сделать несколько упражнений, не вставая с кровати, не торопясь, выпить чашечку кофе, а потом разогреть завтрак, о котором позаботились еще вчера. Уверяю Вас, что эти двадцать минут, потраченные на себя, любимую, сделают Вас намного счастливее на целый день. Во время работы можно сделать небольшой перерыв и заняться короткой гимнастикой для глаз. Между делом, сидя за столом, можно выполнить несколько упражнений в технике изометрической гимнастики по укреплению брюшных, спинных и грудных мышц. Идя домой, можно пройти по подъезду, приподнимаясь на носки. Дома можно несколько минут позаниматься на тренажере, затем принять душ и воспользоваться антицеллюлитным кремом, поясом и массажером. Видите, совсем немного времени и усилий. Раз в неделю можно посетить бассейн или баню.

Можно попробовать несколько экзотических методик, вроде стимуляции активных точек в восточных видах массажа, освоить методики изометрической гимнастики и самомассажа.

Первое, что следует сделать еще до того, как Вы начнете выбирать для себя систему оздоровления, следует подробно обследоваться и проконсультироваться у врача и учесть все рекомендации. Затем следует определить основные моменты Вашего здоровья и внешности, которые нуждаются в улучшении. Обычно это: неправильная осанка, лишний вес, целлюлит, повышенная утомляемость, отеки на ногах и под глазами, боли в ногах и в спине, нарушения сна и головные боли, сонливость днем и бессонница ночью.

Конечно, очень заманчиво польститься на какие-то чудодейственные средства и снадобья, но каждый разумный, здравомыслящий и даже очень ленивый по натуре человек должен понимать, что даже при наличии самых современных тренажеров все-таки хотя бы минимальное участие Вас самих, как непосредственной их владелицы.

## Выбор оздоровительной системы.

Огромное разнообразие оздоровительных систем предлагается сегодня человеку, который хочет видеть свою фигуру молодой и подтянутой.

Как бы нам не было лень, придется смириться с несколькими вещами. Во-первых, для эффективности и поддержания результатов нашей заботы о своем теле нужно применять комплексное воздействие на организм нескольких факторов:

- комплекс физических упражнений;
- физиотерапевтическое воздействие;
- устойчивое желание получить результат.
- правильное питание.

## Утренняя гимнастика.

Если вы располагаете временем для того, чтобы делать разминку или зарядку утром, следует разработать для себя комплекс упражнений. Он должен быть недлинным, включать в себя упражнения для всех мышц, быть удобным и не создавать бытовых неудобств.

Вариантов множество, поэтому не торопитесь брать карандаш и бумагу. Существует множество видов физической зарядки, которые сводятся к выполнению какого-то комплекса упражнений, в ходе которого у вас разминаются все мышцы тела.

Это может быть самая простая физзарядка с приседаниями, наклонами вперед и вбок, вращением туловища, рук и ног во всех еще вращающихся у вас суставах. Если можете, используйте при этом гантели, какие-то приспособления или тренажеры, это резко увеличит эффект от занятий.

Совершенно не нужно делать это до изнеможения. Во-первых, лентяйкам это просто противопоказано. Во-вторых, усилия не оправдают результат. Но если вы посвятите этому делу хотя бы минут пять-десять с утра и минут пять в течение рабочего дня, то ваш организм будет вам безмерно благодарен и ответит вам своим хорошим самочувствием. Внимательно изучив свои проблемы и комплексы, предлагаемые дальше, советуем выбрать хотя бы по одному виду упражнений для каждой группы мышц. Пусть это будут те упражнения, которые наиболее Вам удобны.

## Суставная гимнастика

Если простая физзарядка вас не вдохновляет, и не вызывает желания заниматься, найдите себе что-нибудь более продвинутое или модное. Например, **суставную гимнастику**. Это комплекс специально подобранных упражнений, рассчитанный на использование людьми любого возраста. Основные движения и упражнения направлены на растяжение суставов, увеличение их подвижности, ощущения их возможностей. Такой комплекс закрепит в вас чувство управления своим телом, сделает движения более плавными, координированными и красивыми. Ощущение своего тела – это цель гимнастики вообще. Присоедините к нему упражнения, которые сочтете полезными для себя из разнообразия комплексов, предоставляемых нами или из других источников. Основное – это чтобы работали все группы мышц.

## Динамическая медитация

Если Вы не видите смысла в повторении однообразных движений, или все Ваше существо протестует против насилия в виде комплекса упражнений, попробуйте сами спросить



у него, что ему нравится. Для этого включите музыку. Пусть это будет какая-нибудь попса, которая вам нравится. Рок и рэп не подходят, вследствие своего ритмического рисунка и по более сложным причинам волнового воздействия на мозг. А теперь расслабьтесь и впустите музыку в себя. Пусть она управляет вашими движениями. Неважно, какими они будут. Возможно, весьма экзотическими и неожиданными, но это и хорошо – такое означает, что ваше тело еще не потеряло желания совершенствоваться. Не думайте о том, что вы никогда не посещали кружка балльных или латиноамериканских танцев.

Чтобы вас не мучили комплексы и сомнения, а также излишнее стеснение за себя, примите к сведению, что именно так танцевали Айседора Дункан и Мата Хари, и совершенно не испытывали никаких сомнений в том, что их искусство – наивысшее проявление свободы и красоты. Если вам поначалу трудно, то сначала заставьте себя сделать несколько упражнений, наклонов, и вы расслабитесь со временем. Такие движения дают ощущение легкости и удовольствия, дают заряд бодрости на весь день.

Наверное, для этого нужно иметь возможность уединения, чтобы Ваше поведение не показалось странным домочадцам. Кроме того, очень многие люди испытывают стеснение и психологический дискомфорт, если за ними наблюдают в такие моменты. Я, например, пока в полном одиночестве не поехала на автомобиле за городом, стеснялась пробовать свои силы в вождении даже в присутствии инструктора, боялась осуждения и осмеяния. Ведь сколько ни повторяй себе, что комплексы – это лишнее, но нужно признаться, что они все же есть и иногда мешают.

## **Спортивные занятия в клубе.**

Бывает так, что дома нет возможности для занятий – мало ли, почему (слишком мало жилая площадь, слишком много зрителей и комментаторов, нет воли заставить себя двигаться с утра), то воспользуйтесь услугами различного рода спортзалов, спортклубов или фитнес-клубов (если есть достаточные средства для этого). Если клуб выбран удачно, и вам попался грамотный инструктор, то занятия в нем могут стать той частью жизни, без которой вы очень скоро не будете представлять своего существования. Преимущество клубов – в том, что там, наряду с комплексом физических упражнений, можно получить целый комплекс других услуг – сауну, массаж, всевозможные физиопроцедуры. Салоны красоты также часто совмещены с клубами.

Для женщин существует довольно большое предложение на разного рода динамические, то есть подвижные, разминки – это шейпинг, аэробика, просто гимнастика, гимнастические танцы и т.п. Гимнастические танцы, кстати, очень популярны на Западе в настоящее время, да и у нас уже существуют такие клубы.

Можно воспользоваться видеозаписью, можно использовать камеру для записи собственных занятий.

Не нужно ставить себе слишком больших целей. Начинать следует именно с получения удовольствия от процесса.

Все занятия, которые заставляют ощущать радость от движения, хороши. Это могут быть и спортивные игры, в которых Вы чувствуете себя наиболее уверенно – а также занятия теннисом, бадминтоном, плавание, бег трусцой (с дополнительными разминочными упражнениями), хождение на лыжах и т.д. Лишь бы все это делалось регулярно и с удовольствием.

## Цигун, йога, другие виды систем

Восточные методики и нетрадиционные оздоровительные системы – это всевозможные виды йоги, цигун, шиа-тсу, и многие другие, пришедшие с Востока или возникшие на стыке восточных и западных целительских и общеоздоровительных изысканий.

Преимущество этих экзотических (да в общем-то не очень: на сегодняшний день немало издано литературы на эти темы и достаточно много мест, где предлагается овладеть той или иной практикой) состоит в том, что они соединяют в себе не только приемы тренировки и разминки физического тела, но и работают с энергетикой. Несмотря на всеобщий скепсис по поводу доверия к потусторонним практикам, ни в коем случае восточные системы лечения и оздоровления очень эффективны, если исполняются специалистами. Достаточно вспомнить, что точки рефлекторного воздействия, связанные с органами и системами, найдены и определены и современной медициной. Поскольку древние медики на Востоке не обладали современным оборудованием и методы их лечения основаны на многовековых наблюдениях, то терминология их соответственна методам обследования. Она кажется странной, но эта странность названий не делает древнюю медицину менее эффективной. Например, в китайской медицине нет терминов, соответствующих терминам современной медицины, болезни там представлены как сочетания понятий – холода, жара, влажности, сухости, избытка, недостатка энергии применительно к органам. Правильно, они ведь не пользовались рентгеном и анализами крови на молекулярном уровне. Но это – только разница названий, точность же диагностики и эффективность лечения методами восточной медицины (в том случае, конечно, если специалист имеет достаточную квалификацию) на сегодняшний день уже не оспаривается.

То же самое касается восточных теорий энергетического тела. Не смотря на то, что этот термин достаточно спорен, практика с использованием понятия энергетического тела приносит удивительные результаты, если не искажать смысл занятий. Несмотря на то, что мы не до конца понимаем, каким образом, но схему передачи энергии в организме вполне можно назвать энергетическим телом. Итак, наряду с разминкой физического при использовании восточных методик тела тем или иным образом осознанно подзаряжается наше энергетическое тело.

Естественно, что и в ходе обычной физзарядки или при занятиях спортом мы тоже подзаряжаем наше энергетическое тело (не зря же она называется «физическая зарядка»). Но там это происходит само собой, неосознанно. А в восточных методиках наряду с упражнениями для тела мы мысленно работаем с потоками жизненной энергии (ци, праны), направляя ее в разные органы нашего тела. Понятно, что такие методики более эффективны как для физического, так и для тела здоровья (то есть энергетического). Сложность их применения состоит лишь в осознании и принятии философии, так как понимание и владение ими напрямую связано с результатом. Для западного человека это не совсем просто и требует подготовки.

Наверное, существует еще множество каких-то систем и методик работы с физическим телом – вы можете использовать то, что вам приглянулось. Единственное, что должно соблюдаться при выборе методики работы с телом – она должна давать разминку всех суставов и мышц вашего тела не реже двух раз в неделю, суммарно часов на шесть-семь в неделю. И вы увидите, как ваше тело будет вам благодарно за такую заботу!

1. Итак, что бы вы не выбрали, смысл всех методик звучит на разных языках примерно одинаково – в здоровом теле – здоровый дух.

2. Суммируя все, что было сказано ранее, сделаем выводы:

3. Чтобы чувствовать себя хорошо, физическое тело следует содержать в активном состоянии.

4. Чтобы физическое тело стало активным и здоровым, нужно постоянно поддерживать его такое состояние, то есть разминать, массировать, двигать, тренировать, то есть заставлять ткани работать и обновляться.

5. Для этой цели годится любой вид физической активности, который предоставляет возможность работать всем мышцам, доставляет удовольствие и не является помехой в повседневной жизни.

6. Физические упражнения должны быть регулярными.

7. Восточные методики, а также смешанные и составленные самостоятельно и грамотно, с учетом индивидуальных особенностей, лучше, потому что производятся с большим удовольствием и воздействуют комплексно – как на тело, так и на дух.

В нашей современной жизни мы испытываем последствия гиподинамии и неправильного питания. Большинство оздоровительных систем ставит своей целью восполнить недостаток двигательной активности и правильно распределить ее по группам мышц организма. В дальнейших разделах мы остановимся подробнее на каждой из них, чтобы читательница смогла подобрать себе по желанию то, что больше всего ей подходит.

Подробно же ознакомиться с ними сегодня может каждый – лишь бы возник интерес. Не обязательно полностью принимать какую-либо систему оздоровления, вполне разумно будет воспользоваться теми комплексами и даже отдельными упражнениями, которые Вы выберете, исходя из собственных вкусов, необходимости и медицинских рекомендаций. Когда Вы составите для себя свой собственный комплекс, обязательно посоветуйтесь с врачом относительно его полезности.

Попытаемся кратко охарактеризовать некоторые оздоровительные системы, для того, чтобы Вы получили представление об их содержании и направлении.

Как правило, мы ставим себе несколько задач для того, чтобы улучшить свое самочувствие и исправить недостатки.

## **Спина и позвоночник.**

Удалось ли Вам сохранить гибкость, которой гордились в юности? Она придает движениям плавность, а женщине – грацию. Возраст узнается по походке и гибкости, а на Востоке говорят, что состояние здоровья человека определяется гибкостью его позвоночника.

Попробуйте наклониться, повернуться, достать пол руками, прогнуться назад. Как насчет «мостика»? Вот именно. Скрипучее дерево или, в лучшем случае, только начинающее скрипеть.

Прежде всего, выпрямите спину. Привычно ли Вам это состояние? Правильная осанка определяется просто – станьте к стене, чтобы затылок и пятки касались ее. Или представьте, что у Вас сзади привязана швабра (несколько варварский и почти забытый, но весьма эффективный способ исправления осанки у гимназисток). Запомните это состояние и попробуйте в таком положении ходить. Если у Вас возникли боли или неприятные ощущения в области каких-то мышц, или боли в спине, пора заняться своим позвоночником.

Сохранение правильной осанки – одно из условий сохранения здоровья и красоты. Ведь позвоночный столб – это очень сложный механизм, своеобразная вешалка, которая удерживает все органы, системы и части тела в положении, оптимальном для жизнедеятельности. Нарушена осанка – нарушается положение внутренних органов, образуются застойные явления в них, что ведет к воспалительным процессам, дисфункциям и хроническим заболеваниям. Повреждения, искривления и нарушения подвижности позвонков могут привести к серьезным нарушениям периферической нервной системы. Парезы, нарушение работы суставов и конечностей – все это может быть следствием неправильной осанки.

Болезни позвоночника, к сожалению, присущи почти третьей части населения планеты. Это еще раз подтверждает тот факт, что, оторвавшись от природы, мы не думаем о том, как возместить своему организму ограничение активности, сидячий образ жизни, неправильное питание, отсутствие физических нагрузок.

Позвоночник ежедневно подвергается нагрузке. Это своеобразный амортизатор, который состоит из 24 позвонков и изогнут в виде латинской буквы S. Он смягчает удары и толчки при ходьбе, охраняя головной мозг от излишних потрясений. Между позвонками имеются диски, состоящие из хрящевой ткани. Они сжимаются и расправляются, обеспечивая подвижность позвоночника. Если человек длительное время ведет неподвижный образ жизни, то межпозвонковые диски, оставаясь без нагрузки или в длительно сжатом состоянии, недостаточно снабжаются кровью, теряют эластичность и способность к восстановлению.

## **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.