

Юлия Иванова

ВНАЧАЛЕ БЫЛО ТЕЛО

Как изменить
свое тело и жизнь
за месяц приятных
универсальных
практик



Юлия Иванова

Вначале было тело

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70197781

ISBN 9785006205451

Аннотация

Эта книга способна изменить реальность. Она научит проживать пиковые эмоции. Вы буквально пройдете через переживание, которое когда-то закрепились в мышлении или теле, и через этот процесс окончательно от него освободитесь. Благодаря такому навыку у вас получится решать задачи в каждой из значимых сфер жизни. А еще пропадет необходимость годами ходить по всевозможным помогающим практикам. Вы сможете проститься с зависимостями, расслабиться и получить нужную энергию движения к своим целям.

Содержание

От автора	5
Введение	6
Мотивация	9
Поиск зажимов	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Вначале было тело

Юлия Иванова

Иллюстратор Екатерина Лобанова

Фотограф Татьяна Волкова

Фотограф Екатерина Алагич

Редактор Анна Столярова

Корректор Оксана Сизова

Дизайнер обложки Наталья Карамышева

© Юлия Иванова, 2023

© Екатерина Лобанова, иллюстрации, 2023

© Татьяна Волкова, фотографии, 2023

© Екатерина Алагич, фотографии, 2023

© Наталья Карамышева, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-0062-0545-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Вы не стареете, пока физически можете делать то же, что и раньше. Пока в глазах горит огонь, а внутри есть страсть и воля к жизни, мы все так же молоды.

Эта книга родилась из моего изучения человеческого тела, его возможностей, связи эмоций, психики на протяжении двадцати лет... И знаете, что? Все начинается с тела.

В этой книге мало теории и много практики. Знать можно очень много, но именно действия приводят к изменениям. А моя задача – изменить вашу жизнь, сделав ее наполненной и счастливой.

Обычно принято писать о благодарностях. И я хочу поблагодарить каждого человека, встретившегося мне в жизни. Все случайности неслучайны, все люди, которые взаимодействовали с нами на протяжении жизни, были даны нам не просто так. Сейчас из каждой встречи я извлекаю выводы для себя и, конечно, благодарность за возможность увидеть свое отражение в другом человеке.

Пусть эта книга станет для вас проводником и другом на пути к себе. Ведь главная задача нашей жизни – понять свою сущность.

Введение

Всем мы от чего-то страдаем. Кто-то не может заработать, кто-то – наладить личную жизнь, а кто-то – похудеть. На самом деле все эти «не» могут быть взаимосвязаны. И как только вы наладите контакт с телом, остальные вопросы решатся.

В этой практической методичке я буду говорить о том, как шаг за шагом прийти к здоровому и грациозному телу без зажимов, напряжений, болей и лишнего жира. А далее, уже наладив контакт со своим «домом» (телом), вы начнете замечать, как меняется жизнь, как становится легко и просто жить и добиваться желаемого. Ведь дверь открыта для всех, главное – не бояться шагнуть.

Однажды мы гуляли в лесу с бабушкой. Мне было, кажется, шесть. Была прекрасная погода и настроение пошалить. Я танцевала, прыгала и просто наслаждалась свободой. В один момент я услышала безумный крик бабушки и в тот же миг обнаружила, что стою на самом обрыве, а внизу река и пропасть. Впервые в жизни в тот момент я почувствовала страх, парализующий тело, но понятия не имела, чего бояться. Того, что могу упасть, или бабушкиного крика.

Я очень быстро отошла от обрыва, но страх не исчез. Он остался и «записался» в мое тело. А еще к нему и чувство

вины прибавилось. С того дня я боюсь высоты и причинить боль окружающим своими поступками. Так наше тело записывает и запоминает все. И иногда мы даже сами не осознаем, откуда тот или иной страх или привычка. Но тело помнит. И в каком состоянии ваше тело, в таком состоянии будет и ваша жизнь.

«Красивое тело – это тело, которым вы можете управлять».

Пока люди смотрят на тело как на обложку, они не способны в полной мере принять его и полюбить, а это значит, что речь о чувственных переживаниях, о глубине жизни не идет.

Идеального тела не существует. Всем нам природа подарила уникальные фигуры, и мы можем работать с тем материалом, что у нас есть. Стремление стать как кто-то или подогнать себя под стандарт – путь к саморазрушению.

Я и сама долго пыталась добиться определенного веса, определенных объемов и т. д.

И самое интересное, добилась. Но от этого я не стала красивее или здоровее. А стала еще более зависимой и неживой.

И только обретение контакта с телом сделало из меня «меня». Я, наконец, обрела свою суть, к чему я так стремилась подсознательно долгие годы. И это встреча, которая меняет

жизнь, внешность, мировосприятие, окружение. И в конце концов – дарит то умиротворение, счастье и радость каждого дня, к чему, собственно, мы все и стремимся.

Книга больше напоминает практическое пособие, которое состоит из практик, которые нужно выполнять в определенной последовательности.

Именно регулярная практика, а не теория и осознание меняет жизнь.

Если вы готовы шагнуть в знакомство с истинным собой, тогда начнем.

Мотивация



Все начинается с правильной постановки цели и поиска правильной мотивации.

Что такое правильная мотивация? Как ее найти?

Правильная мотивация – 30% успеха..

Еще 30% – вера и доверие себе и своему учителю или тренеру.

И оставшиеся 40% – действия.

Мотивация должна быть направлена на долгосрочное «осчастливливание» себя! Например: встретить старость в отличном состоянии, контролировать свое тело, быть здоровым человеком. Как можно дольше танцевать, прыгать и бегать с детьми и внуками.

Неправильная мотивация: влезть в платье или джинсы, понравиться мужчине, вызвать зависть у подруг, сделать красивую фотографию для соцсетей, хорошо выглядеть в купальнике на пляже.

Это все краткосрочные цели, по достижении которых обычно все возвращается на круги своя. И так длится бесконечная гонка за своим прекрасным телом – без осознания истинных потребностей и мотивов.

Понять себя, свои возможности и истинные желания – самая главная задача.

Быть здоровым, счастливым, успешным и жить долго в красивом теле – как вам такая цель?

Звучит заманчиво. И знаете, она совершенно реальна, если каждый день выстраивать свою жизнь соответствующим образом. Формируя привычки и образ жизни, исходя из образа себя лет через сто.

Вы не поверите, но с возрастом можно молодеть, я это ощущаю на себе. В сорок лет я выгляжу лучше, чем в двадцать, и, что самое главное, чувствую себя тоже лучше!

В моем теле нет болей, я перестала болеть вирусными заболеваниями. А энергии стало намного больше. Несмотря на то что сейчас у меня семья, дети, работа и постоянное обучение.

Это возможно благодаря истинному знанию своего тела, доверию, открытости, избавлению от ненужных обид, внутренних конфликтов и напряжений.

Все это мы рассмотрим в следующих главах. А здесь я вам еще раз хочу описать, как найти правильную мотивацию и цель:

– Спросить себя: «Как я хочу выглядеть через сто лет?».

– Как я хочу себя чувствовать через сто лет?

– Что для меня более привлекательно: блинчики с шоколадом или подтянутое, здоровое тело?

– Какова на самом деле моя истинная цель – не навязанная модой, подругами, родителями, мужем?

– Для чего мне нужно похудеть и обрести здоровье? Что мне это даст?

Ответы на эти вопросы помогут вам докопаться до истины и дадут понять, действительно ли вам нужно худеть или и так сойдет, действительно ли вам хочется жить долго в здоровом теле?

Прислушайтесь к себе, там вы найдете ответ. И только после этого можно начинать действовать.

Далее вы ставите себе задачу на 1 месяц, 3 месяца, 6 месяцев, 1 год, 3 года.

Приведу пример:

Начинаем с большего и потом дробим:

- 3 года – похудеть на 10 кг, обрести здоровое подвижное гибкое тело, зачать ребенка, избавиться от болей в спине.

- 1 год – похудеть на 5 кг, меньше болеть, избавиться от напряжения, страхов.

- 6 месяцев – похудеть на 3 кг, заниматься в радость не менее получаса в день, отказаться от покупных десертов, питаться более здоровой и качественной едой.

- 3 месяца – похудеть на 2 кг, регулярные занятия спортом и прогулки.

- 1 месяц – начать заниматься, найти подходящий режим тренировок, попробовать питаться более здоровой едой, увидеть, где я «заедаю» эмоции, начать работу.

После того, как цели поставлены и законспектированы, можно приступать с интересом исследовать себя и свое тело, свои привычки. И ни в коем случае не бороться, а освободиться от ненужного и приобретать полезное. Такой обмен.

Поиск зажимов



Все записано в нашем теле, все чувства, обиды, переживания. Мы – ходячая энциклопедия себя. По телу можно прочитать всю жизнь человека. Увлекательное занятие. И как же все становится объяснимо и понятно, когда приходит осознание!

Мы носим с собой каждую секунду нашей жизни. А теперь представьте, что от этого багажа можно освободиться и просто стать моложе, энергичнее, здоровее. Да, так мож-

но. Но это не быстро и не так легко, как кажется. Для начала нужно научиться разговаривать со своим телом, стать ему другом, узнать его получше, разрешить ему доминировать над нашим беспокойным мозгом.

Сбросить оковы ЭГО непросто. Наверное, даже сложнее всего. Так как мы ассоциируем себя с нашим ЭГО. И потеря его означает поражение. Но именно это поражение ведет в итоге к абсолютной победе.

Мы бессознательно боимся расслабиться, отпустить себя и поэтому напрягаем многие части тела. Мы напрягаем плечи и приподнимаем их вверх, потому что не чувствуем, как стопы стоят на земле, сжимаем челюсти, потому что боимся заплакать. Сознавая это напряжение и выполняя определенные упражнения, мы можем добиться иного положения вещей, когда будем способны чувствовать ноги и стопы, стоящие на земле и удерживающие легкое пластичное тело.

С чисто медицинской точки зрения, заземление заметно понижает артериальное давление вместе с глубоким дыханием и снижает «давление жизни».

Стопы становятся легкими, таз расслабляется, дыхание углубляется. Нужно уважать тело и понимать его потребности. Одно из упражнений, усиливающее чувство заземления, – приседание: оно максимально приближает человека к земле (Рис. 1).

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.