



Елена Рыбакова

***Талия - друг
человека***

обломов-стайл

Елена Рыбакова

**Талия – друг человека.
Обломов-стайл**

«Издательские решения»

Рыбакова Е.

Талия – друг человека. Обломов-стайл / Е. Рыбакова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-834068-0

Представленное издание рассчитано на более углублённый подход, акцентирующий усилия читателей на разработке мышц в области талии — чрезвычайно важных для качества жизнедеятельности человека и его самооценки. Психологические, медицинские, социально-медицинские аспекты разработки и организации оздоровительной системы Е. Рыбаковой традиционно сопровождают научные консультанты Султанова Р. М., Гаязова Г. А., Акубекова Г. Д.

ISBN 978-5-44-834068-0

© Рыбакова Е.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1 Программа-минимум. Можете меньше? Приветствуем!	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Талия – друг человека Обломов-стайл

Елена Владимировна Рыбакова

© Елена Владимировна Рыбакова, 2016

© Дмитрий Геннадьевич Рыбаков, дизайн обложки, 2016

ISBN 978-5-4483-4068-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Ничто не мешает думать и лёжа
И.А.Гончаров, Обломов

Трудно переоценить значение талии в жизни человека: эстетическое, здоровьесообразное, социально мотивирующее.

В этом сборнике мы представляем одну из форм активного саморазвития и поддержки физического благополучия людей, плотно и увлечённо работающих в интеллектуальной сфере, не слишком активно занятых моторно и не имеющих возможности успешно регулировать двигательную недостаточность обычными средствами.

Последствия умственного, эмоционального напряжения, состояние психологической опустошённости, соматического неблагополучия также не располагают, зачастую, к активной целенаправленной деятельности, в том числе требующей специальных условий и самоконтроля. Да и не всем показаны, например, наклоны, качание пресса и даже вертикальная позиция тренировок.

Кроме того, в числе приоритетов групп и участников клубно-досуговых объединений поддерживаются принципы адресного сочетания произвольной и подсознательной регуляции психоэмоциональной и двигательной сферы, актуального саморазвития телесно-интеллектуального потенциала участников, активизации спонтанных синергирующих механизмов самосовершенствования человека в режиме замещения экстенсивных, то есть высокзатратных и в то же время малоэффективных, усилий. Для этого мы в клубном режиме разработали оригинальные подходы к организационному и содержательному регулированию наших оздоровительно-досуговых групп, не требующие интенсивных волевых и затратных по времени усилий, запоминания неинтересной для участников информации и скучных мероприятий.

Предлагаем мы и избегать подсчётов при выполнении подходов в виде замены числового сопровождения мелодическими модулями и темпоритмической поддержкой.

И, конечно же, сохраняются ведущие принципы двигательно-досугового объединения наших участников, заданные в ходе работы групп восточного движения «Жади» и «Будур»:

– ИЗО ВСЕХ СИЛ ЛЕНИТЬСЯ!

– ПРЕВОЗНОСИТЬ СВОЮ КРАСОТУ!

– ХВАЛИТЬ СЕБЯ!

– ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СВОЕМУ СОСТОЯНИЮ, ПРИОРИТЕТАМ, КАПРИЗАМ, ИННОВАЦИЯМ, ПОСЛЕВКУСИЮ!

Желательно приступить к предлагаемому комплексу, имея опыт участия в группах восточного движения с активизацией внутренних, тонких мышц и подсознательного регулирования натуроэстетического саморазвития организма «Жади», «Будур» или самостоятельно освоив основные принципы органичного сочетания различных компонентов двигательной культуры по книге «Танец живота. Только для ленивых».

Как и в ходе данной работы, в процессе предлагаемого комплекса мы заявляем о необходимости предварительного согласования с наблюдающим врачом уровня готовности участника к интенсивной разработке мышц спины, живота и активному формированию талии.

Также подлежит решению вопрос о текущем контроле самочувствия пациента и нормах двигательной активности.

Однако, как и в других разработанных нами подходах, здесь также ведущая позиция контроля представлена именно самоконтролем, основанным на самоорганизующихся механизмах органичного сочетания продуктивных, проективных, творческих компонентов деятельности и подсознательных регулятивных функций.

Поддерживая эффективную традицию, с нами продолжают сотрудничать наши консультанты. Благодарим за помощь и научный диалог друзей проекта:

Султанову Розу Миниахметовну, к.п.н., БашГУ, – консультанта по психотерапевтическому сопровождению участников групп Обломов-стайл,

Гаязову Гульшат Анифовну, к.м.н., БашГУ, – консультанта по медицинскому контролю и оздоровительному моделированию групп,

Акубекову Гузель Динисламовну, руководителя БЮРО МСЭ №9, г. Уфа, – консультанта по оздоровительной работе среди людей с ограниченными возможностями здоровья!

Вместе с нами вы узнаете о мышцах своего торса немало, если захотите.

Если вы всё это уже освоили – значит, ваша талия, осанка и пластика совершенны. Спасибо за внимание.

Глава 1 Программа-минимум. Можете меньше? Приветствуем!

Люди высокой телесной культуры – те, кто уже занимался в наших группах или по нашим пособиям, – знают, насколько непросты этапы вхождения в подобные многокомпонентные системы двигательного совершенствования. Как правило, особенные трудности испытывают атлетически ориентированные молодые люди. Их мышцы тренированы с акцентировкой на внешние, крупные группы, сознание – на преимущественную ценность количества упражнений и упорство, преодоление, а организм ещё не задал диалектически противоречивых вопросов хозяину.

Лениться же, хвалить себя, осмысленно проживать паузы, по-настоящему формировать природосообразную осанку действительно прямоходящего вида, понемногу добавлять, осваивая, а также успевая прочувствовать и позволяя организму принять новации – и всё это не в ущерб остальной жизнедеятельности, легко и органично – это нужно ответственно полюбить себя и свой организм, свою красоту искренне и навсегда.

Опыт наших встреч показывает, что именно постепенное, ненатужное вхождение в комфортную увлекательную деятельность наиболее здоровьесообразно, синергично и результативно.

Постоянно повторяется одна и та же ситуация, когда новичок категорически отказывается принять доступность для себя освоить наши движения, привычную для группы скорость или принижает свой творческий потенциал. Он не верит, что многие из присутствующих посещают наши занятия всего неделю или две, а заметная результативность работы объясняется тем, что они просто эффективно реализуют свои ресурсы. Хотя сам вскоре поучает других неофитов, утверждая, что в данном контексте многое достижимо, просто надо честно что?

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.