

Елена Рыбакова

Попа тоже человек



Елена Рыбакова

Попа тоже человек

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23984661
ISBN 9785448513367*

Аннотация

Книга, посвящённая здоровью и красоте, достигаемым простыми и приятными средствами, – разработанная при консультативной поддержке преподавателей БашГУ к. п. н. Султановой Р. М. и к. м. н. Гаязовой Г. А., а также руководителя БЮРО МСЭ Акубековой Г. Д., обращает наше внимание на условия благополучия и благолепия важной части нашего организма, отвечающей за согласованность всех моторных и многих физиологических действий, за самочувствие и качество жизнедеятельности.

Содержание

Введение. Поп-философия	5
Главная глава – 1	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Попа тоже человек

Елена Рыбакова

© Елена Рыбакова, 2017

ISBN 978-5-4485-1336-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. Поп-философия

Избушка, избушка, повернись к лесу...

Пришло время общественному сознанию развернуться от уничижительного – или потребительского – представления об образе и сущности «тыльной» части нашего туловища к осмыслению её эволюционной роли в жизни человека.

История обретения человечеством прямохождения, похоже, не завершена. По-прежнему многих и многих влечёт ма-тушка-земля в свои гравитационные объятия.

Да и просто от усталости, переживаний, неуверенности человек горбится, подгибает ноги, отставляет зад, вываливая животик над своим генеративным базисом. Для организма и психики дешевле в такой ситуации принять горизонтальное положение или сочетанные вариации, повалиться, попереваливаться с боку набок, черпая опору и силы в базальных, древних мотивах распоряжения своей природы, чтобы накопить ресурсы для нового подъёма, активности, позиционирования. Даже самый компактный животик при постоянном нависании впереди, а не прямо над движущимися тазом и ногами в прихотливой и разноплановой манере, довольно быстро начинает угнетать и состояние интимных мышц, генеративных функций, и свои собственные активы. Даже самая неразвитая грудная клетка, с не слишком выраженными

ми грудными железами и мускулатурой, подавляет желудок и прилегающие области, и необязательно со снижением общей массы тела.

Нам не обойтись без качественного преобразования стандарта жизнедеятельности взрослых и детей, мужчин и женщин в пользу целенаправленного поддержания и развития природо- и культуросообразного прямохождения, в том числе в этой необычайно сложной, но перспективной тазовой области.

Конечно, в зеркале не столь заметно увеличение и в верхнем, плечевом, поясе, и нижние наслоения, если выдвинуть вперёд голову, плечи и колени. Вполне детский притягательный образ. В мужском варианте сутулость являет, как многие полагают, компонент силовой, агрессивный, победительный. Зато, наблюдая у других «культурные образования», поспевающие вслед за основной фигурой, можно а) восхищаться собственным превосходством, б) на всякий случай обеспокоиться. Потому что принять внезапно обнаруживающееся собственное несовершенство, как правило, затруднительно.

Маэстро отечественной моды Вячеслав Зайцев «порадовал» как-то российскую аудиторию откровением о не слишком изящном виде сзади сограждан. Адресовал бы он этот упрёк хотя бы технологам раскроя, право!

Мы в долгу перед нашей базисной чакрой ещё и в силу сидячей особенности нашей цивилизации. В кучерской позе, рассредоточив тело и сознание, концентрируя внимание в цифровых пространствах, в нарастающем нервно-психическом напряжении, находятся люди длительно и регулярно. Придавленная тазобедренная область расправляется не сразу, даже если находятся необходимые ресурсы и намерения. Вот тут желательно хотя бы включить серию целенаправленных мероприятий самодиагностики, самомассажа, упражнения, которые проблемы преобразуют в обретения.

Или целенаправленно работать над изменением среды в пользу бытовых предметов и способов занятости, предполагающих не столько сидеть, сколько стоять и постоянно двигаться, менять позу, эмоциональное состояние, степень активности: изменяющие положение гаджеты, природосообразный режим жизнедеятельности, рациональные стандарты образа жизни, общественные ценности, развивающий характер передвижения по городу.

Вот вы, наверное, так и делаете, причём с усложнением! Или не так?

Казалось бы, есть более срочные и насущные дела, более важные обстоятельства, чем культивирование анатомического базиса нашей опорно-двигательной функции.

Что, если неслучайно в общественное сознание внедрены негативные мотивы в отношении нашего столь многофунк-

ционального анатомического образования? Как бы закладывая широкие общественные предпочтения в пользу сервильных, негармоничных, ущербных мотивов осанки вместо развёрнутых, органично свободных, ориентирующих на саморазвитие вариантов? С точки зрения элитарных поползновений ан масс привлекательны бывают паразитические черты, рафинированного толка, декадентского, жеманного – е цете-ра (в смысле – и так далее).

С другой стороны – социум, благодаря примеру действительно состоявшихся гармоничных людей, а также под давлением запросов жизнедеятельности, обнаруживает готовность принять и жизнеспособные варианты прямохождения.

Однако технология конструирования одежды диктует широким кругам общества как раз осанку морского конька. Я не против динамического освоения такой конфигурации телом человека, но жить постоянно в фиксированных сутуло откляченных изгибах малополезно и, право, тоскливо.

И все эти проблемы особенно концентрируются анатомически в области живота, талии и попы. Если первые две позиции освещены в моих книгах «Танцы живота. Только для ленивых» и «Талия – друг человека. Обломов-стайл», то третья требует не менее серьёзного подхода. И если именно с помощью этой книги кто-нибудь улучшит состояние и внешние параметры, выполняя простые, хотя иногда и непривычные, приёмы попутно, без нарушения своих планов и настроения, и даже «на автопилоте», то я буду рада.

Столь же настоятельны, как и в других моих книгах, здесь рекомендации о консультации с лечащим врачом перед началом занятий и в ходе освоения предлагаемого оздоровительно-просветительного подхода, хотя, как и в предыдущих пособиях, ещё более мы полагаемся на постепенность и ненапряженность в организации, уважение к своему телу, настроению и удивительные возможности лени человека в повышении эффективности, в ускорении и результативности работы при осмысленном и взвешенном подходе, в повышении качества его жизни.

Освоение рекомендаций данного цикла произойдёт легче и быстрее у тех «пользователей», кто уже имеет опыт ненапряжного, постепенного, элегантно ленивого обретения своей красоты и здоровья, доверия к себе и своим перспективам по материалам моих предыдущих пособий, но новичков я тоже очень люблю, я не оставлю их своим вниманием и заботой. Как разрабатывал когда-то свою эпичную поэму Твардовский, я тоже стараюсь, чтобы любой читатель, любого опыта заботы о себе, с любой главы моей книги мог ощутить себя понимающим суть дела, мог включиться в работу целенаправленно, с ощущением психоэмоционального комфорта и собственной значимости.

Неотменяема проблема в том, что и «верхнюю» осанку, локализованную в области плеч и спины, не облагородить отдельно от «нижней чакры», и нашу «избушку» не при-

ведёшь к природосообразному величию вне органично развивающегося анатомического контекста.

Научный контроль и руководство нашему новому натуро-эстетическому и здоровьесообразному проекту по традиции обеспечивает поддержка преподавателей Башкирского Государственного Университета к. п. н. Султановой Розы Миниахметовны и к. м. н. Гаязовой Гульшат Анифовны.

Социальную направленность, а также процесс апробации локальных методик данного пособия применительно к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья исследовала, регулировала, интерпретировала заведующая Бюро МСЭ №9 города Уфа Акубекова Гузель Денисламовна.

Главная глава – 1

В первую очередь научитесь не выключать тему попы из своего текущего самовосприятия. Мысленно и мускульно оказывайте ей внимание, ласку, помните о её нуждах.

Если нарушили её права, вольно или невольно, может, вам несвойственно извиняться перед своим организмом за допущенные безобразия, но отработать негатив, восполнить моторный дефицит, обеспечить корректировку занятости обязаны однозначно.

Долго поработали, сидя за столом? Растяжки и прогибы будут признательно восприняты «мадам Сижу» и отзовутся вам благом в дальнейшей жизни. Длительно находились в многочисленных одежках и резинках – промассируйте «пострадавшие» области, особенно возле талии, пожёстче разотрите возможные целлюлитные обазования на боках, «подышите» животом и при, и после переодевания, и каждый раз при посещении, например, уборной. Можете вставать из-за стола чаще? Похвалите себя за каждый неупущенный раз.

В таком взаимно предупредительном, уважительном контексте изменится не только ситуация, связанная с внешним и мышечным состоянием попы, но и её иннервация, ментальный компонент саморегуляции организма.

Откажитесь от успокоительных представлений о конечности знаний о своём организме, не требующих пытливого самоизучения и осмысления с учётом современных достижений науки и культурного контекста.

«Примеряйте» к своей попе упражнения, образы, аксессуары.

Включите в свой обиход правило разнообразить позы, обогащая свою практику непривычными конфигурациями, необычными, парадоксальными движениями.

Не убирайте далеко и из поля зрения пояс с монетами, цепочку, быть может, весомую. Как попались на глаза аксессуары для активного движения, не откладывайте, оберните свои нижние «девяноста» и шевельните постаментом. Поволнуйте, потрясите свой пьедестал, нарисуйте несколько «восьмёрок» в различных направлениях и скорости, приподнимите одно бедро и повторите цикл, затем с подъёмом другого бедра. оттяните бедро, подвигайтесь в такой позиции, затем такую же серию проделайте с подъёмом и, попеременно, с оттяжкой ягодицы. Подвигайте попеременно бёдрами вверх-вниз, вперёд-назад.

Распределите по квартире мячики различной фактуры, размера, веса, на полу и на различных предметах мебели. Одиночно и кучно.

Аккуратно поддерживайте привычку невзначай поталкивать их, попинывать, прокатывать вперёд – назад – в стороны, к себе и от себя, поправляя носком балансирующей ноги.

Отдельная медаль за появление в комнате ощутимо тяжёлых пуфиков, которые вы будете отодвигать ногой, коленом, бедром, локтем.

Здесь предлагаю сюжет для тематической гимнастики. Вспомним известное стихотворение:

Дама сдавала в багаж

Диван, чемодан, саквояж, картину, корзину, картонку

И маленькую собачонку.

Инсценируя стихотворение с применением пуфиков, коробок, мягких игрушек или без них – «по методу Станиславского», – изображаем раскладывание упоминаемых предметов по разным местам, требующим поворотов туловища.

Затем можно осваивать и «загрузку багажа» из позиции полусидя, сидя и даже «в низком старте». Из исходного положения захватывать по одному и более предметов, можно с поворотами, далее – подъём с ещё одним поворотом – и «размещение» объектов по местам. возвращаемся в исходное положение.

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.