

МАРИНА КОРПАН

ЭКСПЕРТ
В ДЫХАТЕЛЬНЫХ
МЕТОДИКАХ
ПОХУДЕНИЯ



Дыши и худей

БОДИФЛЕКС

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

Уникальная методика
ЭФФЕКТИВНОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА

20 МИНУТ В ДЕНЬ

Красота по полочкам

Марина Корпан

**Дыши и худей. Бодифлекс.
Начальный уровень**

«ЭКСМО»

2017

УДК 613
ББК 51.204

Корпан М.

Дыши и худей. Бодифлекс. Начальный уровень /
М. Корпан — «Эксмо», 2017 — (Красота по полочкам)

ISBN 978-5-699-92652-7

Если вам все никак не удастся сбросить лишние килограммы – не отчаивайтесь! Бодифлекс от Марины Корпан – единственного в России специалиста по дыхательным методикам похудения – гарантирует видимый результат уже через 7 дней и занимает всего 20–25 минут в день. Полный курс Бодифлекса, разбор техники дыхания и упражнений, прекрасные иллюстрации – все это в суперкомпактном и удобном пособии. Методика доступна всем, кто хочет расстаться с лишним весом, обрести уверенность в себе и наслаждаться всей полнотой жизни в любом возрасте. По книгам Марины Корпан уже похудело и продолжает худеть более 150 000 российских женщин и мужчин! Присоединяйтесь и вы! Дышите и Худейте! В формате PDF A4 сохранен издательский дизайн.

УДК 613
ББК 51.204

ISBN 978-5-699-92652-7

© Корпан М., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

| | |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Мечтаешь стать стройной? Убеди себя действительно этого захотеть! | 8 |
| Важные установки | 10 |
| Мифы, которые мешают сбросить вес | 14 |
| Техника дыхания Бодифлекс. Вдох новой жизни | 17 |
| Истоки методики | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 25 |

Марина Корпан

Дыши и худей. Бодифлекс.

Начальный уровень

© Корпан М., текст, 2016

© Тэвдой-Бурмули А., иллюстрации, 2016

© Тихонов М. В., фото, 2015

© ООО «Издательство «Э»», 2017

* * *



Будьте счастливы и осознанно худейте с каждым вдохом!



Мечтаешь стать стройной? Убеди себя действительно этого захотеть!



Для того чтобы достичь поистине триумфальных результатов в процессе похудения, необходимо обратить внимание на несколько психологических моментов. Начать может каждый, но не свернуть с намеченного пути – удел сильных духом.

В первую очередь честно ответьте себе на вопрос: «Действительно ли вы хотите похудеть и остаться стройной на всю жизнь?» Никто, кроме вас, этого не сделает. Вы и только вы должны ощутить в себе желание стать здоровой и стройной. Поставьте конкретную задачу – изменить себя. Будете лениться или не верить в успех – не похудеете никогда, можете даже не тратить время. Самовнушение очень важно! Все, что происходит с человеком, он создает сам и сам программирует себя на успех или провал. С вами случается именно то, чего вы больше всего боитесь? Так перестаньте тревожиться по этому поводу! Если не верить в положительный результат, никакой метод, даже самый продвинутый, вам не поможет. У вас должны быть только четкие установки и полная уверенность в том, что именно дыхательные методики позволят вам быть стройной и здоровой. Решили изменить свою жизнь? Тогда читайте о том, что помогло мне и какие стереотипы вы должны оставить в прошлом.



Важные установки



Вы худеете только для себя.

Часто процесс снижения веса занимает продолжительное время, требует много сил, и невольно возникает вопрос: «Для чего или ради кого так себя изнурять?» Ответ прост – ни для кого. У меня была заветная мечта – прийти в магазин и купить себе то, что действительно нравится, а не то, что есть в ассортименте большого размера. Худейте для себя, ведь вы достойны быть красивой!

Ежедневные занятия – как чистка зубов.

Когда в студию приходят женщины, сразу можно определить, кто из них уже решил похудеть и будет к этому успешно стремиться, а кто никогда не достигнет результата. Это легко понять по тому, какие вопросы дамы задают в начале занятий. Женщины, которые никогда не похудеют, спрашивают: «Неужели я должна заниматься дыхательной техникой всю жизнь?» А как вы хотели? Поработав месяц и уменьшив свои объемы на определенное количество сантиметров, нельзя прекращать заниматься. К сожалению, чудес не бывает. Система похудения, не требующая физических усилий, строгих ограничений в еде и занимающая всего 20 минут в день, не может быть ограничена во времени. Дыхательные методики – это образ жизни. Если не принять данный факт, то нет смысла браться за преобразование своего внешнего вида. Вы же не позволяете себе ходить на работу с неаккуратной прической, без макияжа, неопрятно одетой. Так почему вы позволяете себе иметь лишние килограммы?



Не жалейте себя.

Многие женщины, и я не исключение, сидя на диете, страдают из-за того, что приходится во многом себя ограничивать. Не нужно сокрушаться. Вы не станете счастливее от того, что съели лишний кусок торта. Жалость к себе – удел слабых людей. Воспринимайте пищу как источник веществ, необходимых для вашего организма, и ешьте именно те продукты, которые будут вам полезны. Ненужная еда, например сладкое или жирное, ничего ценного не дает, а только откладывается неприятным грузом на ваших животе, бедрах или ягодицах.

Никогда не ругайте себя. Даже съев что-то запретное, ни в коем случае не заостряйте на этом внимание и тем более не корите себя за слабость. Наши мысли материальны, и как только вы начинаете думать о том, что съели совершенно вредный продукт, он обязательно отложится в виде слоя жира у вас в нежелательном месте. Поэтому забудьте, вычеркните из головы.

Бойтесь поправиться.

Развивайте в себе опасение поправиться вновь. Заставьте себя поверить в то, что вы худеете последний раз и навсегда! У вас не должно быть сначала минус 10–15 кг, потом плюс 10–15 кг! Вы похудели и останетесь такой на всю жизнь!



Мифы, которые мешают сбросить вес



Хорошего человека должно быть много.

Единственная ассоциация, которая возникает при этой фразе, – неудачник. Это не грубость, а суровая реальность. Подобные высказывания – всего лишь отговорки для полного человека. В глубине души ему стыдно и неловко за свои лишние килограммы, а такие удобные оправдания помогают снять ответственность за собственный вес. Мы часто слышим, будто худые люди злы, но это утверждение звучит абсурдно. Человек не может быть добрым или злым от того, толстый он или худой. Это зависит только от характера и жизненных убеждений.

Мой муж любит меня такой, какая я есть.

Вы действительно так считаете? Даже если ваша фигура была далека от идеала тогда, когда вас брали в жены, поверьте, каждый мужчина хочет видеть рядом красивую, стройную и уверенную в себе женщину. Несомненно, человека любят за его внутренний мир, а не за внешность, но стройность в современном мире играет не последнюю роль, и именно женщины виновны в этом, поскольку сделали из похудения культ. Мы постоянно говорим об этом в присутствии мужчин, задаем своему мужу/молодому человеку вопросы: «Не толстая ли я?», «Сильно ли заметен у меня целлюлит?» и т. д. Возможно, любимый не скажет вам, что пора худеть, но рано или поздно он начнет об этом думать. Как бы человек вас ни любил, никто не отменял понятие эстетического удовольствия.

Благодаря дыхательным практикам можно навсегда забыть о лишнем весе. Все, что вам нужно, – только заниматься ими. В первые месяцы – каждый день, а как только похудеете, достаточно сократить количество тренировок до 3 раз в неделю.

Не ищите отговорок и оправдания, двигайтесь вперед.

Иногда кажется, что мужчины не хуже женщин разбираются в проблеме лишнего веса. Открывая журналы и включая телевизор, они повсюду сталкиваются с ажиотажем вокруг похудения и, глядя на ухоженных, стройных, спортивных женщин в транспорте, на работе

и улице, подсознательно начинают сравнивать их со своими женами, потому что мужчина по природе склонен оценивать.

Нарисуйте в своем воображении приблизительно такую картину: вы и ваш супруг встречаетесь со своими друзьями. Присутствующие дамы выглядят стройными и подтянутыми. Вы же на их фоне значительно проигрываете. Спросите себя: что чувствует ваш муж? Вероятно, скорее неудобство, чем гордость. Да и вы неизбежно будете стесняться.

Сделайте своему мужчине сюрприз. Похудейте и предстаньте перед ним в новом образе, а потом спросите, какой вы ему нравитесь. Уверена на 100 %, что стройной вы понравитесь ему гораздо больше!



Техника дыхания Бодифлекс. Вдох новой жизни





Я постоянно стараюсь находить что-то новое и совершенствовать свои техники, делая их проще и эффективнее. От системы остается только хорошо известное название, в то время как сама методика, ее принципы уже изменены. Начну свой рассказ с Бодифлекса, раскрою вам некоторые тайны и развенчаю мифы. Согласно официальной версии Бодифлекс придумала в 1980-е годы Чайлдерс Грир. Однако то, что автор одного из самых действенных сегодня способов похудения – рядовая американская домохозяйка, не совсем верно. Данная техника была известна еще 5000 лет назад.

Практически все дыхательные методики, включая бодифлекс, основаны на дыхании йогов.

В йоге есть такое понятие, как уддияна-бандха. Слово «уддияна» в переводе с санскрита означает «подъем, полет», «бандха» – «блокировка, замок», но, как правило, понятие «бандха» на русский язык не переводят. Уддияна – базовая техника хатха-йоги.

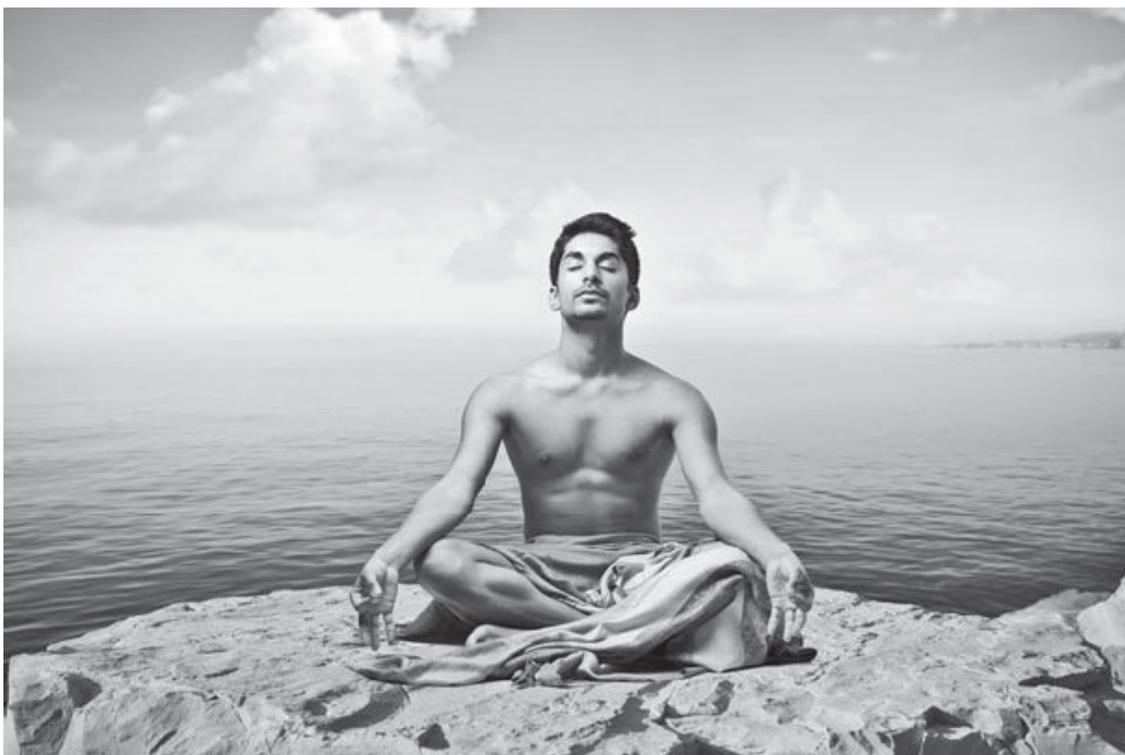
Йоги говорят, что, регулярно выполняя уддияна-бандху, можно исцелиться от любых болезней и подарить себе вечную молодость.

Истоки методики



Поскольку бандха напрямую связана с брюшной полостью – «стимулятором» и причиной всех болезней, она очищает и тонизирует органы внутренней секреции и пищеварительного тракта, являясь одновременно и провокатором, и абсорбентом. Как известно, любые болезни начинаются в животе, поскольку вся негативная информация и грубая пища попадают в него через рот. Уддияна-бандха способствует процессу очищения нашего кишечника. Теперь вы видите, что правильное дыхание играет очень важную роль. До сих пор непонятно, почему Чайлдерс Грир никогда не упоминает о том, что прародитель дыхания Бодифлекс – хатха-йога. Если Грир целенаправленно скрывает данный факт, желая остаться якобы создателем данной методики, тогда возникает вопрос, для чего она неправильно выполняет сами этапы дыхания, ведь если неверно делать йоговские замки, можно серьезно себе навредить. В таком дыхании очень много тонкостей, и их необходимо знать, чтобы не испортить свое здоровье.

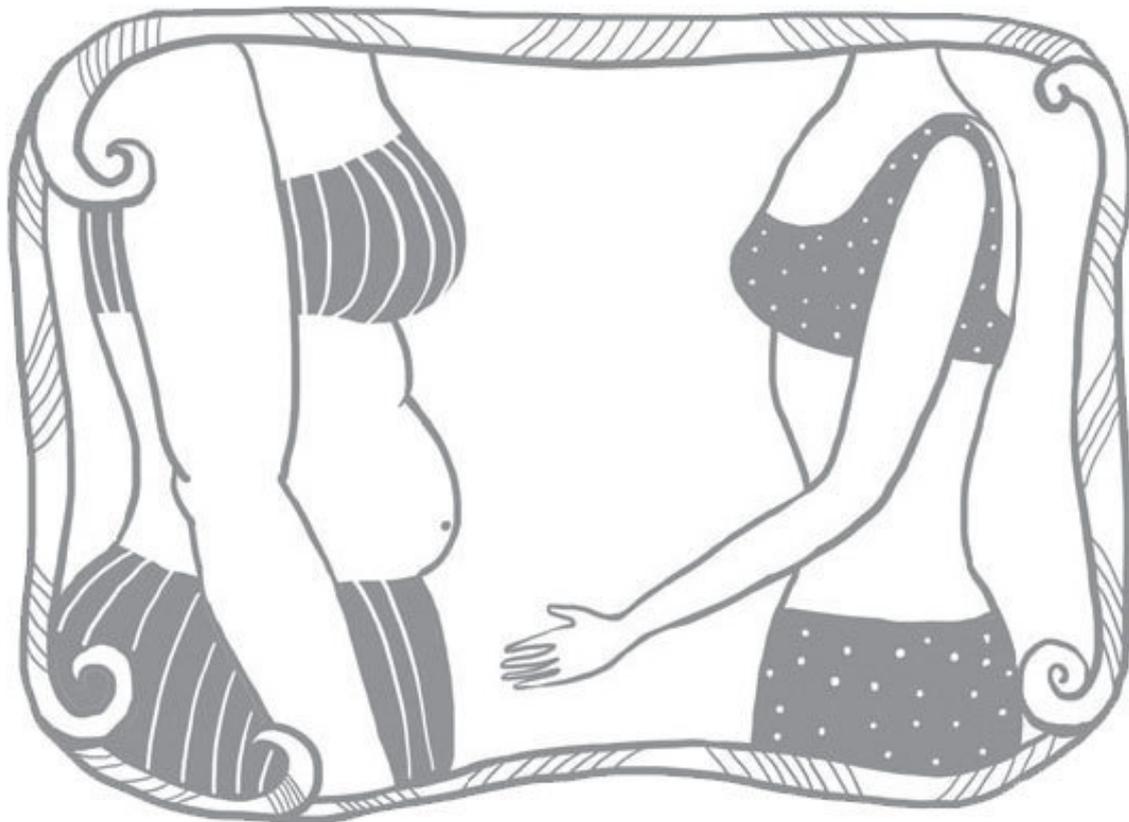
К сожалению, сейчас все чаще появляются так называемые тренеры по Бодифлексу, которые считают, что знаний из телепередач достаточно, чтобы начать преподавать эту методику. Не разбираясь в вопросе, они причиняют людям непоправимый вред. Невероятно, как вышло так, что на территории нашей страны до 2008 года специалистов по Бодифлексу не было вовсе, а в последнее время их стало появляться все больше и больше.



Мы уже упоминали, что система Бодифлекс в исполнении Грив очень сырая. Если некоторые из вас читали книгу Чайлдс Грив «Великолепная фигура за 15 минут», то, возможно, помнят, как автор пишет, что, узнав от кого-то об этой технике, она поехала в Сан-Франциско, чтобы попробовать похудеть подобным образом. Все это звучит очень сомнительно.

Года четыре назад, бродя по лабиринтам Интернета, я наткнулась на одну очень занимательную систему, которая называется «Лайф Лифт». Мне стало интересно, что это такое и чем данная система отличается от системы бодифлекс при очевидном сходстве? Тогда я нашла сайт, где все подробно объяснялось.

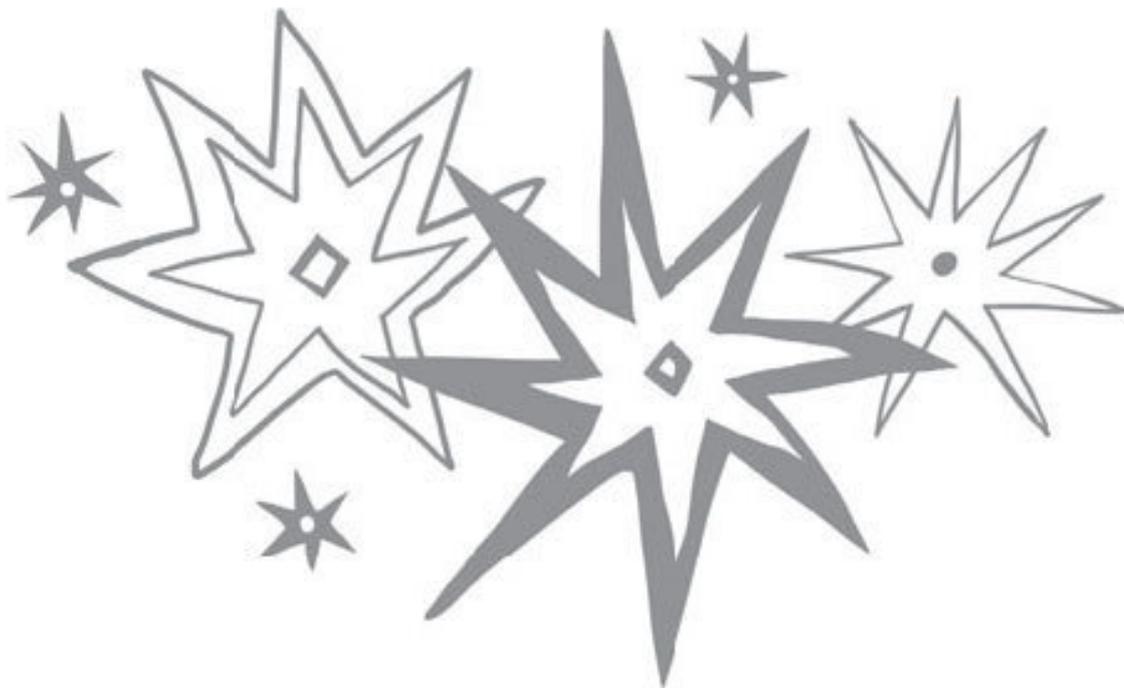




Создательницу «Лайф Лифт» зовут Ришель Хайнц, и она родственница Грир по мужу. Однажды Хайнц показала Грир оригинальное дыхание по системе «Лайф Лифт». Чайлдере решила взять эту технику на вооружение, слегка ее изменила и дала новое название. В США до сих пор идут судебные тяжбы между этими дамами.

Все, что изменила Грир в технике дыхания Хайнц, – интенсивность выполнения и агрессивность, то есть она лишь добавила резкий вдох, шумный сильный выдох «Пах» и назвала это Бодифлексом.





Самое интересное – Чайлдерс в своей книге пишет, что была достаточно полной, а Бодифлекс помог ей похудеть. При этом нет ни одной фотографии, подтверждающей слова по поводу ее лишнего веса. Внешне Чайлдерс – астеник, она никак не могла быть полной.

Подобный тип дыхания использовали в нашей стране для подготовки спортсменов и космонавтов, а также оздоровления людей. В книгах по нетрадиционной медицине такая техника дыхания называется гипоксической тренировкой, в ходе которой человек больше выдыхает, чем вдыхает, рационально используя полученный кислород. Думаю, можно сказать так: Бодифлексом наша страна занимается уже давно, а американцы всего лишь оказались проворнее и создали дыхательные техники для похудения.

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.