

# МАРИЯ ГУСЕВА



27  
упражнений,  
дарящих  
красоту,  
здоровье,  
гармонию

ГИМНАСТИКА  
для ЖЕНЩИН

РОЖДЕНИЕ  
ЗВЕЗДЫ



Мария Гусева

**Гимнастика для женщин  
«Рождение звезды». 27  
упражнений, дарящих  
красоту, здоровье, гармонию**

«АСТ»

2016

УДК 615.8  
ББК 53.54

## **Гусева М.**

Гимнастика для женщин «Рождение звезды». 27  
упражнений, дарящих красоту, здоровье, гармонию /  
М. Гусева — «АСТ», 2016

ISBN 978-5-17-098352-0

Мария Гусева, автор Универсальной женской гимнастики «Рождение звезды», практикующий психолог и мама троих детей, популярный блогер и создатель форума «Рождение звезды», ведущая семинаров и тренингов по всему миру, предлагает вам комплекс уникальных упражнений, способных изменить всю вашу жизнь. Всего 15 минут в день дадут любой женщине возможность подарить своему телу красоту и здоровье, откроют источник неиссякаемой жизненной силы, дадут ощущение равновесия и гармонии, откроют возможность научиться слышать себя и приблизиться к себе настоящей. Позвольте себе раскрыться, позвольте себе быть. Быть любой, и быть Женщиной! Начните новую жизнь в новом теле!

УДК 615.8

ББК 53.54

ISBN 978-5-17-098352-0

© Гусева М., 2016

© АСТ, 2016

## Содержание

Глава 1. О гимнастике	9
Предисловие Женщине	9
Положительные эффекты от занятий гимнастикой «Рождение Звезды»	11
Откуда пришла гимнастика	13
Как я пришла в гимнастику	14
Гимнастика в моей жизни	17
Про принцев и золушек	17
Кто приходит в гимнастику. Кому она предназначена	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Мария Гусева**  
**Гимнастика для женщин «Рождение**  
**звезды». 27 упражнений, дарящих**  
**красоту, здоровье, гармонию**

© Гусева М., 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2017

\* \* \*



Мария Гусева, автор Универсальной женской гимнастики «Рождение звезды», практикующий психолог и мама троих детей, популярный блогер и создатель форума «Рождение звезды», ведущая семинаров и тренингов по всему миру.

- Сообщество, посвященное гимнастике:

<http://charaunitsa.livejournal.com/>

- Группа в контакте:

<https://vk.com/club4603016>

- Форум:

<http://vk.com/club4603016>

- Видеокурс:

<http://www.youtube.com/watch?v=w0hQKAO9chk>

*Гимнастика – удивительный, живой, искристый организм. Она находит свое распространение, облеченная во все стихии. Где-то бегущая полноводной рекой, где-то дуя легким ветром, где-то – выжигая огнем хвори и отжившие программы, наконец, где-то обживаясь прочно, будто это сама земля, по которой мы ходим.*

**Мария Гусева**

\* \* \*

Прошло три года, и за это время моя жизнь, а главное, я сама, сильно изменились. И теперь я не только для себя могу ответить на вопрос – ради чего делать гимнастику. Моим ответом пользуются те, кто занимается со мной.

Он в том, что, начав заниматься гимнастикой, вы не сможете уже жить, как раньше. Точнее, есть люди, которые прилагают кучу сил, чтобы сохранить свою жизнь привычной, и умудряются оставаться прежними, сопротивляясь, по сути, силе, сравнимой со штормом.

Гимнастика увеличивает количество жизненных сил женщины, и жить по-прежнему, игнорируя сигналы своего организма и внешние ситуации, ей становится намного сложнее. Да и зачем? У нее же с гимнастикой появляются силы все это разрешать, игнорировать и прятать все неприятное – теперь больше не требуется.

*Анастасия Кузьмина*

Я бросила курить благодаря РЗ уже на пятом месяце занятий, еще месяца два тянуло, сейчас не курю совсем, и если кто-то рядом курит, мне все равно. Стаж курильщика у меня 12 лет, и много-много безуспешных попыток бросить. На данный момент гимнастикой занимаюсь уже 1,5 года и, естественно, не курю.

*Мария*

За мой год гимнастики я могу констатировать такие результаты: у меня расширились бедра, травмированная коленка сначала «рассыпалась», потом собралась, осанка улучшилась, как-то поменялось лицо, грудь в 38 лет на ощупь стала такая же, как была в 20 лет, максимум.

Была у серьезного специалиста, мануального терапевта, он проверил спину и сказал, что все хорошо. А четыре месяца назад я ходить не могла.

*IraBell*

Я знаю, зачем я делаю гимнастику. Я хочу быть собой. Эту фразу я говорила всем, когда меня спрашивали, кем я хочу быть, но до сих пор я смутно понимала ее смысл. Немудрено, я же не чувствовала себя. Я была вешалкой, на которую нацеплено множество ролей и масок. Я делаю гимнастику для того, чтобы снять все это чужое, ветхое, отжившее, чтобы увидеть себя такой, какая я есть, чтобы быть только собой и жить свободно, от света, от души, быть живой и делать то, что действительно мне необходимо в этой жизни, здесь и сейчас. Я не опоздаю. Увидеть себя и быть собой – не поздно никогда. И когда уже себя видишь и чувствуешь, тогда и желания остаются только твои, настоящие, и для их реализации не надо быть кем-то другим, примеряя на себя чужие образы.

*Наталья Смирнова*

Эта гимнастика настолько преображает женщину, используя... довольно простые движения. Все миры, которые там представлены, не только женщину возвышают физически, но духовно, заставляют ее полюбить себя, уважать себя, ценить себя. Но... это такая энергетика. Женская энергетика. Общась с такой женщиной, мужчина развивается. Она заряжает его, не могу найти слов, чтоб описать какой, энергией. И мужчина, любимый мужчина, растет. И отдает то, что он сам может дать: свое «я», свою силу, свою любовь, свою заботу.

А глаза, какие глаза становятся... Да, глядя в них, просто тонешь.

А гибкость тела... А отсутствие комплексов и боязни чего-то. Остается только пожелать, чтобы все женщины могли познать это состояние, которое дарит ей гимнастика. Спасибо-спасибо-спасибо.

*Довольный мужчина*

## Глава 1. О гимнастике

### Предисловие Женщине

*«Твоя роль в жизни – Музы художников и поэтов, очаровательной и милосердной, ласковой, но беспощадной во всем, что касается Истины, Любви, Красоты. Ты – то бродительное начало, которое побуждает стремления сынов человеческих, отвлекая их от обжорства, вина и драк, глупого соперничества, мелкой зависти, низкого рабства. Через поэтов, художников ты, Муза, должна не давать ручью знания превратиться в мертвое болото.*

*Предупреждаю тебя – это путь нелегкий для смертной. Но он не будет долог, ибо только молодые, полные сил женщины могут выдержать его.*

*– А дальше что? Смерть?*

*– Если осчастливят тебя боги умереть еще молодой. Но если нет, то ты повернешься к миру другим лицом женщины – воспитательницы, учительницы детей, сеятельницы тех искорок светлого в детских душах, что потом могут стать факелами. Где бы ты ни была и что бы с тобой ни случилось, помни, ты – носительница облика Великой Богини. Роняя свое достоинство, ты унижаешь всех женщин – и Матерей, и Муз, даешь торжествовать темным силам души, особенно мужской, вместо того чтобы побеждать их».*

***И. Ефремов. Таис Афинская<sup>1</sup>***

Эту книгу я решила написать, потому что пришло время. Уже много лет я сама занимаюсь гимнастикой, и многие тысячи женщин узнали об этой практике через меня.

Через меня гимнастика получает распространение, таков мой путь. Я пишу о гимнастике, и тысячи женщин пишут в ответ. Каждый день я узнаю новые истории, вижу благотворное влияние, которое оказывает гимнастика. И... я продолжаю писать. Чтобы как можно большее количество женщин узнали о гимнастике и смогли начать ее практиковать!

Очевидно, гимнастика – не что-то, что можно описать в условиях предыдущего опыта. Потому что нет ничего похожего на ЭТУ гимнастику. НИ-ЧЕ-ГО. Нет больше такой практики, которая за 15 минут в день кардинально изменит жизнь любой женщины.

*Гимнастика – удивительный, живой, искристый организм. Она находит свое распространение, облеченная во все стихии. Где-то – бегущая полноводной рекой, где-то – дует легким ветром, где-то – выжигая огнем хвори и отжившие программы, наконец, где-то – обживаясь прочно, будто это – сама земля, по которой мы ходим. А еще бывают ураганы, землетрясения, штить – много чего бывает с гимнастикой.*

Я не знаю ни одной женщины, которая занималась бы гимнастикой больше года и могла бы сказать: «О, моя жизнь практически не изменилась, я пришла к гимнастике такой же, какая я есть сейчас». Возможно, такие женщины есть, но я их не знаю. Ни одного подобного отзыва мне не попадалось.

И начиная практиковать, женщины погружаются во все это буйство стихий, которые, в свою очередь, начинают проявляться изнутри. Изнутри и снаружи. Приводя в соответствие

---

<sup>1</sup> Здесь и ниже цитируется по изданию: Иван Ефремов. Таис Афинская. Оникс 21 век, 1973.

внутренний мир и обстоятельства жизни. И через годы, благодаря этой обоюдно проделанной работе (трудятся, безусловно, и женщина, и гимнастика) женщина раскрывается, позволяя себе *быть*.

### **Быть любой, и быть Женщиной.**

Я всегда говорю: делайте гимнастику для здоровья. В здоровом теле – здоровый дух! Если вы придете к здоровой жизни в действительно здоровом теле, вы не узнаете себя, ваши приоритеты изменятся. Появятся новые интересы, проявится новая жизнь. Новая жизнь в новом теле!

Чем бы вы ни занимались до гимнастики, если вы читаете эту книгу, скорее всего, вы считаете ваше тело несовершенным. Люди, довольные своим организмом, не читают книг на тему здоровья, они не ищут практик, они давно нашли свои упражнения, медитации, и они больше ничего не ищут. Если вы читаете эту книгу, если вы еще ищете, значит, вам есть что изменить, есть куда стремиться.

А значит, поверьте мне, даже будучи инструктором по фитнесу или йогом со стажем, если вы все еще хотите «заняться чем-нибудь еще», то стоит вам заняться гимнастикой, и, действительно, прозаниматься год, как ваше тело изменится, ваши мысли изменятся, и вы не узнаете себя!

Даже если сейчас вам кажется, что у вас все хорошо и вам не нужно ничего менять.

Не меняйте, если не нужно, но и не начинайте делать гимнастику. Ибо данная практика найдет, что в вас изменить, поверьте мне. Как вода, которая может быть лесным ручейком, но может быть и селевым потоком, так и гимнастика – наполнит, освежит вас и вынесет наружу все, что так тщательно скрывалось. От мужа, от мамы, от подруги, от детей. От себя.

**Вам кажется, что вы кристальны, что вам нечего скрывать? Гимнастика проявит все, что вы скрываете. И предьявит вам. И придется либо решать, разбираться, либо, увидев, отмахнуться и перестать делать гимнастику. Возможно, в таком случае, лучше и не начинать.**

Не делайте гимнастику, если вы хотите просто наладить личную жизнь.

Не делайте гимнастику, если вас что-то не устраивает в жизни.

Для того чтобы менять то, что не устраивает, существует в наши дни масса способов, методов, учений и школ.

Гимнастика вряд ли поможет вам просто улучшить вашу жизненную ситуацию, если вас что-то не устраивает.

**Если вы готовы идти и проделать путь к себе, к своему здоровью, к своей сути, тогда начинайте делать гимнастику. И делайте ее четыре раза в неделю в течение года. Не останавливайтесь, когда будет плохо и больно, продолжайте напитывать себя энергией гимнастики, подключайте доступные вам средства, но продолжайте идти.**

Делайте гимнастику ДЛЯ здоровья.

Для того, чтобы тело оздоровилось, ожило.

Чтобы энергия в теле текла свободно и легко.

Чтобы энергии хватало на все ваши жизненные проекты.

*Мария Гусева*

## Положительные эффекты от занятий гимнастикой «Рождение Звезды»

Так вышло, что писать о положительном воздействии гимнастики я стала, когда книга уже была закончена. Я написала обо всем, но не написала про то, *ради чего*, собственно, женщины делают гимнастику. Каких положительных результатов можно ожидать.

И вот я понимаю, что про положительные результаты писать мне отчего-то сложнее всего. То ли потому, что за всеми радостными результатами стоит большой труд, то ли потому, что результаты эти настолько становятся частью жизни, что уже и не отделить их и не увидеть причину в гимнастике. А может, потому, что хвалить сложнее, чем предупредить о возможных негативных последствиях?

Как бы то ни было, гимнастика дает очень мощные положительные результаты, и про них безусловно стоит писать.

Начнем с того, что **гимнастика выравнивает геометрию тела по женскому типу**.

Тело любого человека имеет свои огрехи в геометрии, как минимум, правая сторона (у левшей – левая) больше используется и потому более развита и более напряжена, далее у многих есть перегибы в кифозе и лордозе (сутулость и перепрогиб поясницы).

Когда я веду семинары, я часто говорю, что если взять просто 100 человек с улицы и просто поставить их ровно, то любой человек, даже не специалист, увидит, у кого плечо одно выше другого, у кого свернут таз и так далее. И гимнастика «Рождение Звезды» приводит женское тело к его изначально заложенному потенциальному состоянию.

Например: тонкая, высокая женщина перестанет со временем практики сутулиться и обретет известную плавность и хрупкость, заземлится устойчивостью. Женщина крупного плотного телосложения станет расслабленной и красивой в своем теле, мягко-текучей и гибкой.

Тело балансируется в своем природном естестве, а голова принимает тело таким, каким его задумала природа: уникальным. Я не раз наблюдала такие истории среди гимнасток и не устаю удивляться и радоваться силе воздействия гимнастики. Тело становится действительно красивым, и женщины, иногда впервые в жизни (!), соглашаются с тем, что тело *такое*, и что оно красиво!

Я знаю невероятное количество привлекательнейших женщин, которые считают, что их телу все время чего-то не хватает, чтобы называться хотя бы нормальным, не говоря уже – красивым. Женщины готовы на многое, чтобы изменить, «улучшить» свое тело, часто воспринимая буквально: «Красота требует жертв». Поэтому надо удалить ребра, убрать жир, где-то что-то нарастить и так далее. А чего стоят бесконечные диеты...

*Гимнастика равняет геометрию, подтягивает мышцы, в дальнейшем внутренние органы начинают работать эффективнее, тело обновляется и становится действительно здоровым и по-настоящему красивым.*

Женщин, которые занимаются гимнастикой, обычно легко узнать. Например, на семинарах я могу определить, кто уже занимается, а кто еще только начал.

**Гимнастика ощутимо прибавляет жизненных сил.** Женщины часто пишут, что без гимнастики сил не хватает даже на простые домашние дела, а стоит позаниматься – и силы удваиваются.

**Улучшается сон, усиливается слышание потребностей тела.** То есть если раньше женщина могла позволять себе не есть, потому что надо доделать работу, или успеть за ребенком в садик, а потом еще непременно постирать, то с практикой гимнастики в жизнь входит сначала знакомство с потребностями тела, а затем их принятие и следование им.

*Тело всегда дает сигналы, где ему неудобно, и если человек их слышит и отзывается, то телу не придется болеть.*

Холодно? Значит – теплее одеться. Душно? Значит – выйти из метро на улицу (или в помещении открыть окно). Тесная одежда жмет? Значит – переодеться. Хочется есть? Значит – поесть, причем именно того, что хочется в этот момент, а не привычный бутерброд с чаем. И так далее.

Понятно, что иногда надо напрячься, в неудобной одежде ехать в поезде, а потом еще везти чемодан. Но после таких мероприятий лучше дать себе расслабление, и тогда тело восстанавливается, и человек живет в гармонии. Гимнастика помогает слышать тело и помогает расслабляться, убирать зажимы.

Самый главный для меня эффект от гимнастики – это именно **слышание себя и приближение к себе настоящей.**

Кто хочет, чтобы я совершала те или иные поступки? Моя мама – чтобы я звонила ей и рассказывала про свои дела? Мой муж – чтобы я готовила ужин каждый день? Мой ребенок – чтобы я играла с ним в машинки? Или этого хочу я? Или я хочу отдать ребенка маме и пойти с мужем в ресторан? Где мои желания и где моя реальность?

Все это со временем практики гармонизируется. Много в жизни меняется. Отношения меняются, многие прекращаются, многие – новые – начинаются. Меняется женщина, меняется ее взгляд на реальность, меняется реальность. Жизнь не становится легкой и радужной, но становится интересной.

**О многих женских судьбах и переменях, связанных с гимнастикой, можно прочесть на нашем форуме, в разделе «Дневники». Как было до, и как стало после. Это удивительно, насколько гимнастика меняет людей. И это очень вдохновляет!**



<http://gimnastika-zvezda.com/forum/index.php>

## Откуда пришла гимнастика

Этот комплекс упражнений воссоздал **Геннадий Адамович**, целитель из Беларуси. Гимнастика в его версии имеет название **Гимнастика славянских чаровниц «Стоячая вода»**. Автор выпустил также книгу с одноименным названием, в которой в том числе описал то, как он воссоздал гимнастику. У Гимнастики чаровниц есть сайт <http://чаровницы.рф/>.

Я не воссоздавала эту гимнастику, я ее узнала сразу в виде 27 упражнений, разделенных на 3 группы. И именно так я эти упражнения и практикую с 2004 года.

Что я, по истечении многих лет практики, думаю о происхождении гимнастики? Эта гимнастика, однозначно, древняя и была распространена на славянских землях. Почему я так думаю? Я занималась одно время этим вопросом, пыталась выяснить, откуда что взялось.

У автора-воссоздателя я лично ничего выяснить не смогла, он, как это бывает у потомственных целителей, не со всеми делится секретами, так вышло и со мной – близкой ученицей мне стать не удалось. В его книге написано, что студентка показала только три упражнения, которые ей, в свою очередь, показала бабушка. Дальше исследования проявили еще 24 упражнения.

Я пробовала искать «бабушек» в деревнях. Достаточно быстро эта идея меня оставила, и я просто приняла как факт: есть упражнения, пусть их 27, они совершенно конкретно работают, дают слишком четкие и последовательные результаты, чтобы их эффективность зависела от «верю – не верю».

Позже я узнала также про существование **системы «Здрава» Владислава Мешалкина**, где есть очень похожие (хотя и несколько иначе выполняемые) упражнения, которые автор рекомендует как для женщин, так и для мужчин. Конкретно изучением упражнений я не занималась, но кому интересно, можно посмотреть в интернете комплекс упражнений «Свод Макоши» Владислава Мешалкина.

Я никогда не занималась глубоко изучением истории возникновения упражнений, это вне моих интересов. Я была инструктором Гимнастики чаровниц Адамовича в течение двух лет, но затем вышла из его школы. И со временем появилось «Рождение Звезды». Почему так? И как именно передаю гимнастику я?

За годы личной практики и за время ведения семинаров я многое увидела по-новому, убрала то, что казалось мне лишним, и оставила только самое ценное для меня – зерно гимнастики, сами упражнения. Сегодня я могу честно сказать – я не знаю, откуда взялись эти упражнения. Были ли они славянскими, или арабскими, или скандинавскими... Я лично не знаю ни одного человека, ни одной женщины, которая получила бы эти упражнения от своей бабушки. Все, кто делают гимнастику, получали ее либо у Адамовича, либо у инструкторов его школы.

Я понимаю, что кому-то важно знать, что гимнастика эта именно славянская, и именно поэтому она подходит лучше, чем другие телесные практики. Возможно. Но я также знаю, что и когда гимнастику делают не славянки, она безусловно работает и дает те же результаты, независимо от происхождения женщины.

Итак. Есть упражнения, всего их 27. Каждое из них дает определенную физическую нагрузку, а также проводит энергию определенного качества. Есть определенные рекомендации, как именно нужно выполнять упражнения: количество, порядок, – и эти рекомендации вы найдете в этой книге.

*Мой опыт передачи гимнастики привел меня к пониманию того, что упражнения работают сами по себе, без накрученных «славянских», и каких-либо других смыслов вокруг этой практики.*

## Как я пришла в гимнастику

Итак, начну с начала. Меня часто спрашивают – а как я сама узнала про гимнастику? И как появилось «Рождение Звезды»?

Я занимаюсь женской славянской гимнастикой с 2004 года. Осваивала упражнения самостоятельно после разового семинара у бывшего инструктора чаровниц, затем, спустя полтора года занятий, я занималась с Оксаной Павловской, на тот момент – инструктором Гимнастики славянских чаровниц, впоследствии познакомилась с ее создателем, Геннадием Адамовичем, и получила у автора степень инструктора по Гимнастике славянских чаровниц. С 2007 года я активно сама передаю гимнастику, провожу свои семинары. Такова вкратце история. А теперь подробности.

Интересно рассмотреть свое гимнастическое начало в ретроспективе. Я не прочитала про гимнастику в интернете, не прочитала книжку, никто из знакомых женщин не рассказал мне о гимнастике. И, узнав о гимнастике, я не воскликнула: «Ура, это – мое!»

Как раз с точностью до наоборот. Я пришла на семинар по гимнастике, когда уже знала про нее не меньше, чем полгода. Знала, и совершенно не собиралась на семинар, или как-то вообще заниматься. Мотивом все-таки пойти на семинар послужила моя тогдашняя заикленность на этих самых семинарах, я «подседа» на тренера, и ходила на все ее семинары. Когда все тематические семинары (про деньги, про любовь, про счастье, и даже про НЛП) закончились, и остались только гимнастика и английский язык, то тогда уже пришлось идти на гимнастику. Потому что английский я знала лучше тренера.

*Поэтому я теперь против каких-либо тренингов, потому что сама на себе испытала эту чудовищную зависимость, когда в жизни практически ничего не меняется, и практически все не устраивает, а за жизненной энергией нужно идти на семинары, чтобы потом сливать ее в муть собственной жизни.*

И, кстати, когда я дошла, наконец, до гимнастики и начала заниматься – тренинги ушли из моей жизни. Потом еще вернулись на какое-то время, а потом уже ушли окончательно. Теперь я сама их веду. Только другие.

Вот так и состоялось мое знакомство с гимнастикой. Девушка моего возраста, тренер, очень амбициозная, проводила семинар по Гимнастике славянских чаровниц в столовой какой-то средней школы города Минска. Участниц было человек двадцать, и мы все старались не попасть ногой в соседку.

Я прослушала лекционную часть и из нее узнала, что гимнастика чудесным образом превращает секс из супружеского долга в феерию (а я тогда была замужем), прочие мужчины падают штабелями, что вообще гимнастику надо делать «с запросом», и все сбывается. А также, что гимнастика имеет славянское происхождение.

«Чудно, – подумала я. – Раз уж это – славянская гимнастика, а я славянка, значит, это очень круто, и вообще, славянская магия дает невероятные результаты, надо делать». Примерно такая мотивация обратила меня в гимнастику.

И я начала заниматься. Ах, да. Еще одним стимулом явилось то, что я не смогла толком выполнить многие упражнения. И ведь я считала себя здоровой и пластичной! Но я точно так же заваливалась, как и большинство из тех женщин, что приходят теперь ко мне на семинары. А какие-то упражнения и вовсе не могла сделать. Во мне включилось упорство: как это? Я? Не могу ногу в сторону ровно отставить?

И, в общем, я начала заниматься. Тогда не было в интернете практически никакой информации, а на семинаре нам было сказано, что знание это – сакральное, передается

только «из уст в уста», поэтому мне даже в голову не пришло искать информацию во Всемирной Паутине. И поэтому заниматься пришлось самостоятельно, без прояснения, что происходит, как делать правильно (а этого тренер и сама не знала, как я теперь понимаю), и так далее. Выполняла я в каком-то своем режиме все эти 27 упражнений, и занимала у меня гимнастика около 10 минут на все про все. То есть делала я очень быстро, в основном, думая об очередном запросе (которые в то время касались, в основном, принцев, ибо вскоре мы с мужем разошлись).

Так произошло мое первое знакомство с гимнастикой. На том семинаре были какие-то мои тогдашние подруги. А затем я попала к тому же тренеру на летний семинар, спустя полгода после семинара по гимнастике. И там были примерно десять женщин (среди них мои подруги), которые в разное время побывали на семинарах по гимнастике и после этого занимались самостоятельно. И когда мы встретились через полгода на летнем выездном семинаре, вот тогда я увидела. Как это красиво. И как красивы женщины, которые делают гимнастику. Мы не обсуждали ни мужиков, ни гастриты, ни «чистки», ничего – просто на лице и на фигуре был виден результат. Это меня впечатлило очень. Что все они не *стройные*, не с *большой грудью*, и не с *длинными ногами*, а просто КРАСИВЫЕ. Каждая в своем теле, но вот все – красавицы. И все они были индивидуальны, но все текучи, и все *без углов*. И особенно такими, плавными, текучими, красивыми, они выглядели на фоне других женщин, не делавших гимнастику.

*Я тогда была очень впечатлена. И где-то внутри зародилось желание, чтобы об этой гимнастике узнали бы как можно больше женщин. Не сразу, но когда пришло время, я взялась за то, чтобы рассказать миру о гимнастике именно из-за тех десяти красивых женщин.*

Когда я сама начинала заниматься, мне все время казалось, что я наверняка что-то делаю «не так». Что надо обязательно еще раз сходить на семинар, чтобы инструктор посмотрел, поправил, прокомментировал и тому подобное. Однако возможности такой не было.

Через некоторое время я забеременела вторым ребенком, Кристиной. И, будучи уже глубоко беременная, приехала в Москву погостить к подруге. Гимнастику я к тому времени делала примерно полтора года после единственного трехчасового семинара. Я даже не знала о существовании Адамовича (нам были выданы брошюры с описанием упражнений, и акцента на авторе там не было). Моя подруга попросила показать упражнения и, будучи впечатлена моим выполнением (а я была на 8 месяце беременности), заинтересовалась и нашла в магазине книгу про «гимнастику чаровниц». Вот это было открытие для меня! Я с упоением прочла книгу, и в итоге я вышла на Оксану, инструктора Адамовича. Оксана предложила позаниматься, и мы провели несколько занятий, за что Оксане и поныне большое спасибо. Я узнала, что, оказывается:

- Не надо делать все 27 упражнений (а я делала 27);
- Часть упражнений-элементов я делала неправильно.

Я, конечно, рассказала об этом всем своим подругам, кто занимался. Все пошли к Оксане и откорректировали упражнения. Потом, после родов, я еще отходила с маленькой Кристиной на занятия в группу. Дальше как-то пошла другая жизнь, новые заботы-дела, и я продолжила заниматься уже самостоятельно.

И потом случился семинар у Адамовича. Семинар длился два с половиной дня, на загородной базе. С ритуалом «дзяды» и теорией-практикой гимнастики. Я была с четырехмесячной дочкой. Как и остальные участницы, я получила корочку инструктора. Инструктором я тогда, правда, быть не собиралась, ходила для себя.

Примерно через полгода разные женщины стали обращаться ко мне с просьбами показать упражнения, и я не отказывала им. Так, постепенно, я начала вести семинары. И писать.

*Учитель готов, приходят ученики.*

Около года я вела гимнастику как инструктор Гимнастики чаровниц, а потом я увидела массу несоответствий в теоретической части. На семинарах участницы задавали мне вопросы, и ... я не могла на них ответить. Потому что сама не понимала всю эту славянскую мифологию, равно как и не понимала, зачем она. Ведь я занималась полтора года, и все результаты, связанные с гимнастикой, случились до моего знакомства с Адамовичем и его славянским наполнением гимнастики.

**Значит, упражнения работают сами по себе, а мифология не дает ничего дополнительно и только уводит в сторону от сути.**

Я наблюдала за женщинами на моих семинарах, многие из которых не были славянками. И у них были те же результаты! Так для чего же символы и хороводы? Если женщина придерживается другой веры, зачем ей носить кокошник? Я и сама в то время считала себя буддисткой. Я честно пробовала вышивать символы, но не прониклась.

Я пробовала обсуждать с Геннадием Эдуардовичем, действительно ли так необходимо славянское наполнение? Он сказал, что если я инструктор Гимнастики славянских чаровниц, то я должна жить в соответствии с идеями славянства и, да, должна вышивать, плести и т. п., обучаться этому всему и впоследствии обучать. Я сказала, что не хочу вникать в славянство, что по мне, упражнения работают сами по себе, и в результате мы договорились, что я больше не буду его инструктором. И я сказала, что тогда переименую гимнастику и буду все равно вести. На том мы и расстались.

Еще какое-то время я пыталась найти истоки-корни гимнастики, но в итоге вернулась к тому, с чего начинала сама: к самим упражнениям. Упражнения я узнала на семинаре, выполняла их полтора года, после чего попала на индивидуальное занятие к Оксане, откорректировала и больше никогда не меняла их.

**Мне эти упражнения представляются совершенными. А остальное – лишние игры разума.**

*Упражнения гимнастики меняют тело, мягко корректируя геометрию и постепенно настраивая тело в соответствии с его внутренними ритмами. И далее меняется сознание женщины, происходит знакомство с собой настоящей, исконной, с самой сутью бытия. И случится ли дальше славянство или нет, или буддизм или конфуцианство, или что угодно – женщина выберет сама.*

Так появилась универсальная женская гимнастика «Рождение Звезды». Такая современная и такая древняя, такая легкая и такая сложная, такая... родная.

## **Гимнастика в моей жизни**

Какие личные изменения произошли у меня, когда в мою жизнь пришла гимнастика? Я упусти все подробности, их я изложила в книге о моем материнстве, тут же мне хотелось бы акцентировать внимание на смысловых подоплеках моих жизненных на тот момент процессов.

Для начала приведу здесь притчу, вы все ее знаете, но все же:

«Однажды ночью человеку приснился сон. Ему снилось, что он шел вдоль берега моря вместе с Богом. В небе вспыхивали сцены его жизни. После каждой вспышки человек замечал на песке две полосы следов: одну, принадлежащую ему, другую – Богу. Когда последняя сцена его жизни вспыхнула перед ним, он оглянулся на следы на песке. Человек заметил, что много раз вдоль его жизненного пути тянулся только один след. Он также заметил, что это случалось в самые трудные и печальные моменты его жизни. Это очень его огорчило, и он обратился с вопросом к Богу:

– Господи, Ты сказал, что с того момента, когда я решу следовать за Тобой, Ты никогда не покинешь меня. Но я заметил, что во время самых трудных испытаний на песке виден только один след. Я не понимаю, почему тогда, когда я нуждаюсь в Тебе больше всего, Ты покидаешь меня?

Господь ответил:

– Мое дорогое дитя, Я люблю тебя и никогда не оставлю. В час гонений и страданий ты видел на песке только один след потому, что именно в эти моменты Я нес тебя на руках».

Итак, чтобы прояснить свое видение изменений, я хочу привести тот ключевой фрагмент моей жизни, когда я осталась одна, беременная, с первым ребенком, и хочу рассказать об этом в контексте гимнастики. Так, на очевидном примере будет понятно, что я имею в виду, когда рассказываю, как гимнастика влияет на осознание процессов, и как дает ресурс – не отвернуться от своей жизненной мути, а выйти из нее, переработать, прожить, трансформироваться, перейти на новый виток жизни и осознания происходящего, таким, какое оно есть.

## **Про принцев и золушек (Фрагмент из «Книги о моем материнстве»)**

Время шло, я с переменным успехом продолжала заниматься работой. Жизнь бурлила, я пыталась открывать какие-то бизнесы, искала отношений, жила, в общем, как могла.

Потом случился один роман, за ним второй, а с ним пришел в мою жизнь и второй ребенок. Было это в 2006 году. Роман на этапе беременности закончился, а ребенок остался. И вот тут, наверное, гимнастика как раз и дала сил все «это» пережить. Ведь до второй беременности я была вполне обычным человеком, со стандартными желаниями, вроде «принца заморского на заморском автомобиле», «дворца и загородного дворца» и так далее.

Да, я первого ребенка родила дома, да, не делала ему прививок и отказалась от услуг поликлиники, да, не пила таблеток уже давно сама, и никому их не давала. Но я при этом продолжала хотеть обычного «счастья», женского и материального, с «любимой» работой и прочими атрибутами.

Когда я встретила будущего отца моего второго ребенка, мне показалось, что вот ОН. В мою концепцию Вселенской Гармонии не вписывался только первый ребенок от другого отца, а также тот факт, что я сама себя содержу. В остальном, мне казалось, что все идеально. Я красивая, мужчина красивый, жить есть где (у меня, конечно, в моей квартире). Вот сейчас

ребенка родим, мужчина будет нас всех содержать и замки заморские добывать. Какой-то был такой концепт.

Потом были отношения в течение четырех месяцев, дальше я забеременела, и еще примерно три месяца мы пытались быть в отношениях. Из красиво-романтическо-страстных отношения довольно быстро скатились в скандально-страстные, проявилось много боли-обид-ожиданий.

И, да, мы успели даже походить на так называемую «семейную терапию». Отношения наши от этого особо не выиграли, зато я ознакомилась с тем, что такое «гештальт-терапия». И в жизни больше этим методом не воспользовалась...

И вот, на одной из терапевтических сессий, вдруг, неожиданно вслух, прозвучал вопрос о расходах. Как мы их делим, кто за что платит. Так как отношения были свежие совсем, то я предпочитала не обращать внимания на то, что мужчина никак не участвует в нашей жизни материально, я как-то надеялась, что «вот поженимся, и потом...».

В общем, при обсуждении совместных расходов (что-то там про установку кондиционера в моей квартире) оказалось, что мужчина предполагает расходы делить пополам. То есть жить на моей территории, а кондиционер устанавливать совместными усилиями. И, так как это уже было озвучено вслух, деваться от этого было некуда. Надеяться, что само рассосется – не смогло. Я просто сказала, что я беременна и он должен нас содержать. Потом были еще какие-то попытки разговоров-выяснений, кто кого любит-не любит, кто с кем мечтал жить, и тому подобное. Но закончилось тем, что мы разошлись. Точнее, мужчина от меня ушел.

И вот тут наступил крах. Крах моего всего. Как? Ведь эта же была любовь всей жизни, мой принц, мы должны были умереть в один день, а дети наши – жить в каком-то «родовом» поместье, в счастье и гармонии! А вместо этого, что??? Второй ребенок, и на выходе я одна? С двумя детьми? Кому я теперь буду нужна? На что вообще жить, и детей кормить? Все на алименты от первого отца?

И я каталась по полу... И не понимала, как можно дальше жить. Вопрос о «жить», у меня, вроде, не стоял, а вот «как» – был очень актуален.

Первым делом, я, помню, поехала с ребенком отдыхать на море – в Румынию. На автобусе.

*В третью беременность уже на такие подвиги не согласилась бы, уже пришло понимание, что беременной женщине нужно в первую очередь себя беречь и лишним нагрузкам не подвергать. Но тогда я поехала в Румынию.*

И зачитывалась там «Мужчинами с Марса», в надежде, что вот сейчас пойму мужскую психологию, стану «правильной женщиной», и принц мой вернется.

Когда я приехала с моря, принц как раз все окончательно решил и съехал. А я осталась. Действительно, одна с двумя детьми.

Потом было еще много всего, и сейчас мы... общаемся. Общаемся вынужденно, как взрослые люди, отдающие отчет в том, что у нас есть общий ребенок. Но ни о какой любви, конечно, речи нет. Так сложилось. Эта история навсегда изменила меня, изменила мое представление о любви, о ролях, кто кому муж, кто кому жена, кто кому ребенок и родитель. И я рада тому, что все сложилось именно так, а не иначе: быстро, четко и доходчиво.

Я к чему так подробно? К тому, что, в моем представлении, люди рождаются с неким сценарием, где четко прописано, как и на что реагировать. И не так важны персонажи, как их конкретные проявления в конкретных ситуациях. Там, где один посмеется, другой повесится. И люди в нашу жизнь приходят неслучайно, каждая встреча – это шанс выйти за свои рамки, выскочить из беличьего колеса.

И когда ты внутри этого беличьего колеса, тебе кажется, что вот-вот наступит счастье, что оно практически рядом, надо только еще чуть-чуть колесо погонять. И когда сбивает это

самое счастье, то ты не понимаешь, как? Вот же, я ведь столько кругов намотал, где ж счастье заслуженное? Почему я к нему иду, а оно от меня?

И вот тут появляется шанс. Сначала крохотный, но если им воспользоваться, то дальше где-то открываются шлюзы, и все установки, накопленные годами жизни, сносит вмиг, как селевым потоком.

*Теперь свежесть и чистота раннего утра, все обломки валяются кругом, но тебе уже нет до них дела, хочется встать и идти. Не бегать большие по беличьему кругу, а встать и идти. Ровно, криво, к цели, без цели. Просто начать ЖИТЬ. Без рамок и условий, как оно должно быть, какой должен быть принц, какая квартира. А просто жить. Каждым днем и каждым вздохом.*

**Просто сносит, и ты смотришь по сторонам, вот он, свет, вот он, день, вот землетрясение закончилось, наводнение тоже, а с ним и пожар, все отболело, а что теперь?**

Мои гимнастические, а также расстановочные комментарии к этой истории сейчас такие.

Мой второй принц был банальным отражением отношений моих родителей. Вплоть до каких-то забавных совпадений числовых. Мой отец был младше матери на 2,5 года, мой принц тоже – причем ровно на 2,5 года. Моя мама забеременела мной, когда жила с отцом 4 месяца, и я также.

**Вот это мы и называем любовью. Бережно переданный потомкам не отработанный предками сценарий.**

Я горжусь своими предками, в моем роду мощь и сила. Не всегда употребляемые во благо, да и я сама не сразу к этой силе пришла. Пока хотела «счастья», то до силы было далеко...

И вот тогда, летом 2006 года, я была беременна, только принц меня бросил. И... я сменила судьбу, переставила трамвай своей жизни с проложенной колеи в открытое поле. Я, тогда еще интуитивно и совершенно неосознанно, но очень отчетливо отказалась проживать судьбу женщин своего рода. И решила, что лучше сама, лучше непонятно как – чем так.

Летом 2006-го так и было. Бог нес меня на руках, очень терпеливо и очень бережно. Тогда я этого не понимала, конечно. Тогда я продолжала делать гимнастику, а также следовала всяким разным знакам и знамениям. Один из таких знаков привел меня на семинары к Владу Лебедько, позже к мастерам.

Вообще интересно, что с тех пор как я занялась гимнастикой, в моей жизни перебивало много всего, но четко осталась только сама гимнастика и суфизм.

На первом семинаре у Влада со мной случилось много всего, в частности, я заказала свой первый магический театр. Я обратилась с запросом: «Что такое любовь?» Тогда, как я уже писала, я только начала просыпаться, только начала выглядывать из беличьего колеса и смотреть, а что там? За пределами колеса? И мне подумалось, что я ведь совершенно ничего не знаю о любви. И мне подумалось, что на МТ можно это знание сакральное попробовать получить.

Вместо эфемерного понятия любви я неожиданно узнала про себя, что я сильная. Невежливо сильная.

Дело в том, что мне в то время было свойственно искать какие-то схемы женственности и внедрять их в свое бытие. Типа: вот мужчина, значит, я должна его кормить. Или: вот посуда, значит, я должна ее помыть. И так далее, потому что такие дела *должна делать женщина*, потому что это *ее такая женская роль*. А мужчина должен добывать мамонтов и

приносить их в дом. Так вот, я со своим принцем из всех своих сил старалась свою женскую роль выполнять, а в ответ не получала мамонтов, но ждала их в будущем.

И когда принц покинул меня, я убивалась и вопрошала небеса, отчего меня, такую красивую, женственную и посуду моющую, принц покинул? Да еще и беременную?

Ответ пришел в виде: «Потому что, дорогая, ты – не ягненок. И не надо им прикидываться. Не надо мыть посуду и истошно готовить котлетки к приходу мужчины в дом, чтобы дома было медом помазано. Нет в этом счастья ни тебе, ни мужчине. Хочешь мыть посуду? Мой. Не хочешь? Не мой».

Ответ пришел, причем, вполне в моем стиле, грубо. Это был тяжелый магический театр, но его результат, безусловно, стоил того.

Сейчас я могу уверенно писать, опираясь на собственный опыт и наблюдение за людьми, без претензии на истину. Обществу невыгодно, чтобы женщина была сильной, мы живем в эпоху патриархата, следовательно, женщина должна быть «мягкой и покорной». Если женщина сильная, она либо одинока, либо скручивает мужика в бараний рог, либо, если не хочет участи гром-бабы, начинает ходить по женским тренингам и учиться быть «женщиной».

И вот здесь кроется коварная западня. Дело в том, что кто это – «женщина», мало кто знает, а кто знает, тот тренингов не ведет. А вот те, кто ведут, лепят из женщин, как из пластилина, уговаривая их быть гибкими и податливыми, взамен суля мужчине. Не говоря, впрочем, какого.

*А кто попадает в пару с «сильной» женщиной, которая изображает ягненка? Слабый мужчина, который изображает льва.*

И вот, эти двое будут в паре некоторое время, возможно, даже очень романтично, но далее неминуемо карты раскрываются, и всем все становится понятно. Если люди достаточно умные, они позволят союзу распасться. Если степень осознанности недостаточная, то слабый мужчина начнет проявлять свою силу доступными ему способами. Унижением женщины и, когда это перестанет приносить плоды (энергию), то, вполне возможно, рукоприкладством. Мужчина бьет женщину по единственной причине: он иначе не может проявить свою силу, которой у него действительно немного. Физическая сила есть, а силы-энергии меньше, чем у женщины, которая рядом с ним. Он это чувствует, и начинает себе доказывать, что «тоже силен», доказывать физически.

*Женские тренинги, таким образом, готовят женщин в сексуальное и домохозяйственное рабство, в которое они должны быть заключены по единственной причине: гендерной. Родилась женщиной? Работай.*

Во время того магического театра у Влада фигуры как раз требовали от меня стать слабой. А я стойко не сдавалась, орала и не соглашалась стать слабой. Этот эпизод помог мне осознать свою силу. Осознать и принять ее уже, наконец.

**Женщина может многое, женщина может все. Женщина может даже больше, чем мужчина, потому что женщина может родить. Все остальное женщина тоже может. Как и мужчина может все сам, кроме, пожалуй, рождения детей.**

Люди обоих полов могут готовить еду, строить жилища, летать в космос и совершать научные открытия. Людям вместе легче жить, и делить, кто что делает. Но если эти люди станут жить отдельно, каждый из них в отдельности сможет все сделать сам, просто это займет больше времени. Поэтому, на мой взгляд, нет женских и мужских обязанностей, нет задачи быть покорной, чтобы муж любил, есть задача быть счастливыми. Всем. Если счаст-

лива мыть посуду? Мой. Если полагаешь, что, помыв посуду, сделаешь кого-то счастливее, но сама этого делать не хочешь? То счастливее никого точно не сделаешь.

Так я обрела свою силу. Точнее, начала ее обретать. Я повернулась к ней лицом, я перестала от нее отворачиваться. И гимнастика в этом сыграла не последнюю роль.

*Жить вместе стоит, в моем представлении, по единственной причине: любовь. Но без условий, кто моет посуду.*

К женской сути я вернусь потом еще не раз. Женское, как и гимнастика, – мое, моя «тема», что бы я ни делала, и чем бы ни занималась, тема про *женщин*, и *женское*, и *женственность*, и *роль женщины в современном обществе*, – так или иначе, возвращается. Так же, как и тема *детей* и их *здоровья*.

Отчасти поэтому я и задумала написать эту книгу, чтобы все, что во мне варится, все, что ищет выхода, объединить и выпустить. Фоном у всего, что я делаю, так или иначе, остается гимнастика. Гимнастика, а также суфизм. Гимнастика позволяет телу быть здоровым, вынашивать беременности, рожать детей, растить их, и также заниматься всем остальным: путешествовать, работать, писать. Суфизм позволяет содержать в чистоте голову и сердце, жить полноценно и ярко.

Про суфизм я много пишу на своих ресурсах. Напишу и здесь, так как суфизм – это существенная часть моего пути. Лично мне кажется, что гимнастика и суфизм в чем-то пересекаются, делают людей более здоровыми и удовлетворенными своей жизнью. Вот, например, цитата Руми: «Кажись тем, кто ты есть, или будь тем, кем кажешься...». А ведь гимнастика как раз приводит женщину к ее сути, к тому, что она есть. Или вот еще:

**«Существует голос, который не нуждается в словах. Слушай».**

*Руми*

*Руми (он же Мевляна) – величайший персидский поэт, суфий, после смерти которого образовался орден Мевлеви, который также называют Орденом кружащихся дервишей.*

Дервиши не делают гимнастику, они кружатся. Но философия, с которой они живут – близка мне. И, как мне кажется, близка тем, кто давно занимается гимнастикой. Суфии говорят:

**«Приди, приди, кто бы ты ни был: огнепоклонник, неверный или язычник. Наш дом – не место для скорби. Всем, кто войдет, окажем достойный прием».**

*Руми*

Суфии открыты любой практике, разным убеждениям и верованиям, человек может исповедовать ислам, христианство или буддизм и быть при этом суфием. Это то, что мне импонирует в суфизме. Ненавязчивость и твердое следование Пути.

**Я верю, что занимаясь гимнастикой длительное время, каждая женщина придет в итоге к своей вере, облеченной в конкретную традицию или же свободной от религиозных уставов. Гимнастика, как я это вижу по себе и по многим тысячам других женщин, помогает открыть сердце и почувствовать истинную духовность.**

## **Кто приходит в гимнастику. Кому она предназначена**

Я наблюдаю за женщинами, которые приходят в гимнастику. Наблюдаю давно, и вижу многие закономерности.

Женщины начинают заниматься по разным причинам:

- Боли, болезни и, в целом, проблемы со здоровьем
- Желание обрести красоту и поддерживать свое тело в форме
- Неудачи в личной жизни
- Нехватка энергии
- Неудовлетворенность своей женственностью

С какими сложностями могут столкнуться женщины на пути к себе?

- Обострения существующих болезней
- Выявления новых болезней, о которых ранее не имели представления
- Обострения отношений с партнером/мужем, вплоть до развода
- Ухудшение обстановки на работе, вплоть до увольнения
- Повышение уровня собственной агрессивности и потери текущих друзей, приятелей,

до полной смены окружения

В связи с такими возможностями воздействия гимнастики на тело и душу женщины, не трудно догадаться, что далее женщины делятся на тех, кто:

1. «Как только я услышала про гимнастику, я сразу поняла: это мое».

2. «Впервые я узнала о гимнастике два года назад, и никак не отреагировала, но вот недавно снова прочла и подумала, что я хочу попробовать заниматься».

3. «Мне нечем было заняться в субботу вечером, я бродила по интернету, наткнулась на описание упражнений, там же прочла, что в среду будет семинар, решила сходить на семинар и попробовать сразу научиться упражнениям с инструктором».

Я сама, получается, отношусь ко второй категории. Долго не воспринимала гимнастику всерьез – ну что это за чаровницы, и чем они мне могут быть полезны?

Что бывает дальше? А дальше женщины снова делятся на категории:

1. Первые выполняют, согласно инструкции, 1 год примерно 4 раза в неделю по 7 упражнений;

2. Вторые занимаются наскоками, активно, в течение 1–2 недель, иногда 1–2 месяцев, потом бросают, потом снова возвращаются, такими рывками продолжают заниматься какое-то время. Если получается все-таки объединить жизнь и гимнастику, то когда-то начинают заниматься ровно и в своем собственном режиме. Либо гимнастика все-таки уходит.

3. Третьи бросают сразу, спустя неделю, или 3 месяца. Иногда возвращаются через пару лет, с новым восприятием и новой мотивацией, тогда уже появляется шанс, что гимнастика приживется. Но большинство, конечно, про гимнастику просто забывают.

4. Четвертые занимаются какое-то время, усиленно стараясь придерживаться инструкции, старательно уговаривая себя, что надо делать «как правильно». Но их креативная сущность при этом требует постоянных новшеств и активных изменений. Это те, кто постоянно изобретают новые упражнения, пытаются найти некий новый порядок выполнения уже существующих упражнений, и... делать гимнастику на голове.

По поводу четвертой категории хочется сказать отдельно.

Не зря существует рекомендация, что гимнастику надо выполнять в течение года, не забрасывая надолго, прерываясь на Новый год и 8 Марта, но затем честно возвращаясь к практике. Не нужно делать много упражнений, не нужно повторять упражнения много раз.

*Нужно всего лишь заниматься около 10 минут в день, в среднем 4 раза в неделю, 1 год.*

Если хочется больше физической нагрузки, то можно делать те же 7 упражнений, но несколько раз в день. Три раза, пять, десять раз в день, но не за один подход, а именно несколько раз в день.

**И тело будет меняться постепенно, голова будет очищаться тоже постепенно. И, главное, постоянно.**

Не наскоками, «Вот сейчас я как возьмусь! Как сяду на диету, как поделаю гимнастику, как поменяю весь гардероб, как стану красавицей», а именно в регулярных гомеопатических дозах. Тогда перемелется и получится мука. Гимнастика войдет в жизнь надолго и, скорее всего, в корне ее изменит.

Я неслучайно пишу об этом. Если вы недавно узнали о гимнастике, прочитали какой-то вдохновляющий отзыв и хотите немедленно приступить к занятиям, прочитайте эту книгу до конца. Конечно, если вы за это время несколько раз сделаете гимнастику, ничего особенного, скорее всего, не произойдет. Но дочитайте до конца, для того чтобы понять, хотите ли вы на самом деле заниматься, готовы ли вы идти с гимнастикой рука об руку по жизни. Меняться, наполняться, жить.

## **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.