



СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА

«Авторская программа Марины Корпан блестяще зарекомендовала себя на практике. Ее автор – дипломированный специалист в области оздоровительной физической культуры».

М.Ю. Ростовцева,
кандидат педагогических наук, профессор кафедры
теории и методики гимнастики ГЦОЛИФК

МАРИНА КОРПАН

дипломированный специалист
по дыхательным методикам



(6 УПРАЖНЕНИЙ
ОКСИСАЙЗ + 5 УПРАЖНЕНИЙ
БОДИФЛЕКС) × 25 МИНУТ
В ДЕНЬ =

***гибкость и легкость
в движениях***

Стройное тело с Мариной Корпан

Марина Корпан
Суставная гимнастика

«ЭКСМО»

2014

УДК 615.825
ББК 53.54

Корпан М.

Суставная гимнастика / М. Корпан — «Эксмо»,
2014 — (Стройное тело с Мариной Корпан)

ISBN 978-5-699-87317-3

Дипломированный специалист в области оздоровительной физической культуры Марина Корпан уверена: красота зависит не только от фигуры, но и от осанки, походки и пластичности. Комплекс упражнений «Суставная гимнастика» поможет похудеть и оздоровить суставы рук и ног, вернув гибкость и подвижность тем, кого беспокоят боли в суставах, скованность и чувство тяжести. 11 упражнений по дыхательным методикам Бодифлекс и Оксисайз помогут вам улучшить тонус мышц и кровообращение, тем самым обеспечивая суставы необходимым питанием. Кроме того, освоив два типа диафрагмального дыхания, вы повысите содержание кислорода в крови, избавитесь от лишнего веса в проблемных областях – и у вас будет больше энергии, а вашим суставам станет легче. Дышите, стройнейте и заботьтесь о своем здоровье – всего за 25 минут в день. В формате PDF A4 сохранен издательский дизайн.

УДК 615.825
ББК 53.54

ISBN 978-5-699-87317-3

© Корпан М., 2014
© Эксмо, 2014

Содержание

Жизнь на одном дыхании	7
Кислород как ключевой регулятор	8
Зачем дышать животом?	14
Потренируемся в диафрагмальном дыхании	17
«Бодифлекс»: вдох новой жизни	18
Истоки «Бодифлекса»	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Марина Корпан

Суставная гимнастика

© Корпан М., 2014
© Тихонов М., фотографии, 2013
© ООО «Айдиономикс», 2015
© Асса, 2016
© ООО «Издательство «Э», 2016

* * *

Марина Корпан – единственный сертифицированный в России специалист по оздоровлению и коррекции фигуры с использованием дыхательных методик Бодифлекс и Оксисайз.

Дорогие друзья!

Я представляю вам свою новую книгу о том, как с помощью дыхательных методик стать более грациозной, почувствовать свою спину гибкой и стройной, вспомнить ощущение юношеской легкости в суставах.

Поверьте мне, молодость – это, в первую очередь, гибкость. Выполните простой тест – попробуйте достать кончиками пальцев до пола, не сгибая коленей. Получилось? Если да, и с той же легкостью, что на школьных уроках физкультуры, то ваша задача просто сохранять свою растяжку. А если нет? Просто присоединяйтесь! Выполняйте упражнения методик «Бодифлекс» и «Оксисайз» вместе с нами, и уже через несколько недель все получится!

Обратите внимание: растяжку и грациозность развивают все упражнения, которые вы будете выполнять. Но каждое упражнение в отдельности еще и благоприятно воздействует на мышцы определенной группы, подтягивает кожу, убирает «местные неровности». Для достижения наилучшего результата первые 7 дней выполняйте упражнения из раздела «Бодифлекс», а затем приступайте к упражнениям из раздела «Оксисайз».

Итак, начали!

*С любовью,
ваша Марина Корпан*



Жизнь на одном дыхании



Кислород как ключевой регулятор

В предыдущих книгах мы говорили о чудесах дыхательных методик, но не разобрали, что же все-таки из себя представляет загадочный кислород, который помогает добиваться таких замечательных результатов и становиться здоровыми. Поэтому посвятим отдельную главу кислороду. Не буду погружать вас в тонкости физиологии и биохимии, а постараюсь доступным языком объяснить, что с человеком происходит во время дыхания и как кислород помогает худеть и становиться красивыми.

Каждому занимающемуся дыханием важно понимать его процессы. Дыхание – это не фитнес, и вы должны четко знать, как правильно пользоваться той или иной методикой, что происходит с организмом во время выполнения упражнений и на что следует обращать внимание.

Дыхание – очень важная вещь, и его неправильное использование может вызвать серьезные проблемы. Приготовьтесь к небольшой лекции о кислороде.

Когда хотят подчеркнуть особую потребность в чем-либо, обычно говорят: «Нужно как воздух». Кислород, который составляет 21 % воздуха, является обязательным участником обмена веществ, совершаемого в клетках и тканях нашего тела. В результате окислительных процессов происходит освобождение большого количества тепловой энергии, необходимой для жизнедеятельности организма, а также образование продуктов распада, и в первую очередь углекислого газа, который в определенных дозах должен выделяться из организма.

Таким образом, одновременно с непрерывным поступлением кислорода должно быть обеспечено удаление избытка углекислого газа и некоторого количества тепла. Эти важные для организма функции выполняются с участием органов дыхания. Кислород – это универсальный элемент, без которого невозможна жизнь, и недостаток его весьма негативно отражается на жизненных процессах, прекращающихся ниже определенного процентного содержания кислорода в воздухе.



Наиболее чувствительны к недостатке кислорода головной мозг и сердечная мышца. Достаточно 7–8 минут прекращения поступления кислорода в кровь, чтобы в коре головного мозга произошли необратимые изменения, и восстановление жизни стало практически невозможным. Человек может около месяца прожить без пищи, неделю без воды, а вот без кислорода он не сможет прожить и несколько минут. Кислород – самый необходимый и востребованный элемент в нашем организме.



Современная жизнь приводит к тому, что человек получает все меньше и меньше кислорода (как внутреннего, так и внешнего). На фоне ухудшающейся экологической обстановки в наших городах кислородному голоданию подвержены абсолютно все. Это является одной из причин заболеваний детей и взрослых. Дефицит кислорода пагубно сказывается на состоянии всех систем и органов человеческого тела.

Загазованность, выбросы в атмосферу отходов производства, уменьшение растительного покрова (вырубка леса, пожары, а в городах пытаются даже из газонов сделать парковки), хлорированная вода, сигаретный дым – все это заставляет людей дышать неглубоко, значительно уменьшая поступление кислорода в организм.

Людам жизненно необходимы растения, так как именно они вырабатывают кислород. Давным-давно земля была почти полностью покрыта непроходимыми лесами, людей было гораздо меньше и не было такого дисбаланса между выделением и потреблением кислорода, который мы наблюдаем сегодня. Леса вырубаются, на их месте строятся заводы, желез-

ные дороги, вырастают новые города, в которых с каждым днем увеличивается количество машин.

Человек начинает понимать важность кислорода только тогда, когда на выходные выезжает за город, если, конечно, дача или деревня находятся рядом с лесом и вдали от шоссе. Он начинает дышать полной грудью, наслаждаясь чистым воздухом. Уехав отдыхать в те места, где есть действительно чистый воздух, человек, у которого имеются болезни органов дыхания, выздоравливает безо всяких лекарств.

Очень многие болезни человека связаны с кислородным голоданием. Поражает, сколько людей, живущих в городе, подвержено такому заболеванию, как астма. Всем им необходимо заниматься дыхательными методиками. Начав практиковать дыхание «Бодифлекс», астматик может свести до минимума использование ингалятора.

Роль кислорода для здоровья человека нельзя переоценить.

Кислород как ключевой регулятор:

- повышает умственную работоспособность;
- увеличивает устойчивость организма к стрессам и нервным нагрузкам;
- гармонизирует работу внутренних органов;
- повышает иммунитет;
- способствует снижению веса;
- нормализует сон: он становится более глубоким и продолжительным, уменьшается период засыпания и двигательной активности.

Доказано, что дыхательные тренировки – очень эффективный способ оздоровления организма в любом возрасте. С древних времен люди создавали множество дыхательных методик, которые насчитывают более 900 способов и приемов. Дыхание – это первый шаг на пути к здоровью и красоте.

Кислород: историческая справка

Процессы горения и дыхания издавна привлекали внимание ученых. Первые указания на то, что не весь воздух, а лишь «активная» его часть поддерживает горение, обнаружены в китайских рукописях VIII века. Много позже Леонардо да Винчи рассматривал воздух как смесь двух газов, лишь один из которых расходуется при горении и дыхании.



Окончательное открытие двух главных составных частей воздуха – азота и кислорода, вызвавшее переворот в науке, произошло только в конце XVIII века. Кислород получили почти одновременно Карл Шееле путем прокаливания селитр, двуокиси марганца и других веществ, и Джозеф Пристли при нагревании сурика и окиси ртути.

В 1775 году Антуан Лавуазье, произведя количественный анализ воздуха, пришел к выводу, что он «состоит из двух газов различного и, так сказать, противоположного характера», т. е. из кислорода и азота. На основе широких экспериментальных исследований Лавуазье правильно объяснил горение и дыхание как процессы взаимодействия веществ с кислородом. Поскольку кислород входит в состав кислот, Лавуазье назвал его *oxigene*, т. е. «образующий кислоты» (от греческого *oxús* – кислый и *γεννάω* – рождать; отсюда и русское название «кислород»).



Особое значение имеет окисление кислородом питательных веществ в клетках, что служит источником энергии живых организмов. Кислород помогает клеткам усваивать питательные вещества для последующих процессов поддержания жизнедеятельности, восстановления и лечения.

Дыхание играет очень важную роль в очищении нашего организма от токсинов, продуктов жизнедеятельности и различных загрязнений. Все это возможно только благодаря кислороду.

Накопление токсинов в организме происходит, если нарушены различные функции самоочищения. Из-за недостаточного потребления человеком кислорода различные системы организма начинают функционировать неправильно. Существует даже точка зрения, что нехватка кислорода является одной из главных причин образования рака. В 1947 году в Германии была проведена работа по изъятию кислорода из клетки тела человека, и ученые обнаружили, что клетка, из которой удалили кислород, превратилась в раковую.

Лауреат Нобелевской премии доктор Отто Варбург утверждал, что рак возникает в результате недостаточного вдыхания кислорода. Такие же исследования были проведены и в отношении сердечных заболеваний. Ученые пришли к выводу, что нехватка кислорода – главная причина сердечнососудистых заболеваний, раковых опухолей и инсультов.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что кислород очень важен для нашей жизни. Для того чтобы организм полноценно функционировал, нам с вами необходимо увеличить доступ в него кислорода. Диафрагмальное дыхание особенно необходимо людям, которые ведут малоподвижный образ жизни. Кислород также необходим и для нашего мозга.

Зачем дышать животом?

Правильно дышать – это дышать так, чтобы легкие полностью заполнялись воздухом, в результате чего организм получал максимум необходимого ему кислорода. Важно, чтобы этот кислород усваивался полностью всеми тканями, вплоть до каждой клетки.



Правильное дыхание – это дыхание животом. Такое дыхание дала нам сама природа.

Когда ребенок рождается, то дышит именно животом, но с возрастом этот навык утрачивается, и это неправильно. Дыхательная система работает автоматически, но это единственная система, на которую можно влиять и волевым усилием. Дыхание можно ускорять, замедлять и контролировать.

Йога уделяет большое внимание различным дыхательным приемам и упражнениям. Наука о дыхании называется пранаяма. Основой всех пранаям является полное йоговское дыхание. Полное дыхание йогов объединяет три типа. Это диафрагмальное (нижнее) дыхание, грудное (среднее) дыхание и ключичное (верхнее) дыхание. Для занятий нашими дыхательными методиками мы используем диафрагмальный тип дыхания.

Диафрагмальное дыхание, также называемое брюшным, связано с использованием движений диафрагмы и брюшных мышц для достижения полного глубокого дыхания. Оно считается наиболее правильным, так как в нем задействованы полностью легкие, брюшная полость и диафрагма.

Диафрагма – это куполообразная мышца, разделяющая грудную и брюшную полости. Она также называется иногда грудобрюшной преградой. Во время выдоха эта мышца расслаблена, она куполом поднимается вверх, сжимая легкие снизу, и выталкивает воздух. При этом мышцы передней стенки живота воздействуют на брюшную полость, подтягиваясь как можно ближе к позвоночнику. Во время вдоха диафрагма напрягается, опуская свой купол. Мышцы живота, напротив, расслабляются, позволяя ему стать большим и круглым. За счет этих движений легкие получают возможность расшириться, и свежий воздух заполняет их объем.

Диафрагмальное дыхание имеет большие преимущества по сравнению с грудным. Этот тип дыхания помогает улучшить работу сердца, легких и органов брюшной полости. Постоянное движение диафрагмы вверх и вниз стимулирует перистальтику кишечника, обеспечивая хорошее пищеварение и своевременное удаление отходов жизнедеятельности, улучшает циркуляцию крови в брюшной полости, массирует желудок, печень. Также этот тип дыхания лучше заполняет легкие и способствует большему насыщению крови кислородом и удалению углекислого газа.

При работе диафрагмы идут определенные послы в центральную нервную систему, за счет чего снимается нервное возбуждение. Люди с этим типом дыхания реже болеют воспалениями желчного пузыря и диабетом.

Потренируемся в диафрагмальном дыхании

1. Исходное положение может быть разным: стоя, сидя, лежа. Мне больше нравится стоя.
2. Положите свою правую руку на грудь, а левую – на область живота. На вдохе постарайтесь выпячивать живот, как будто вас изнутри наполняют воздухом, а на выдохе втягивайте в себя. Руками вы будете контролировать движение живота и неподвижность груди.
3. Медленно вдыхайте воздух, наполняя живот на счет от одного до пяти, а затем медленно выдыхайте, также считая до пяти. Делайте эти упражнения ежедневно.



«Бодифлекс»: вдох новой жизни



В этой главе вы узнаете о том, откуда вообще пришли к нам дыхательные методики «Бодифлекс» и «Оксисайз». Есть люди, которые агрессивно реагируют на так называемые

авторские методики. Их смущает, что тот или иной тренер, и в частности я, называет свои системы авторскими хотя они вроде бы похожи на уже всем известные практики.

Дело в том, что каждый грамотный тренер сначала пропускает методику через себя, практикует ее некоторое время, понимает, что его не устраивает и что можно изменить, чтобы получить наилучший результат. Так получилось и у меня с обеими методиками.

Я постоянно стараюсь находить что-то новое и совершенствовать эти системы, делая их проще и эффективнее. От систем остается только хорошо известное название, в то время как сама методика и ее принципы уже изменены. Начну свой рассказ с «Бодифлекса», расскажу вам некоторые тайны и развею мифы.



Истоки «Бодифлекса»



«Бодифлекс» был известен еще 5000 лет тому назад. Практически все дыхательные методики, в том числе и эта, основаны на йоговском дыхании.

В йоге есть такое понятие, как уддияна-бандха. Слово «уддияна» в переводе с санскрита означает «подъем, полет», а слово «бандха» переводится как «блокировка, замок», но, как правило, слово «бандха» не переводят на русский язык. Уддияна является базовой техникой хатха-йоги. Йоги говорят, что, выполняя уддияна-бандху регулярно и правильно, можно исцелиться от любых болезней и подарить себе вечную молодость.

Так как эта бандха напрямую связана с брюшной полостью, которая является «стимулятором» и причиной всех болезней, она очищает и тонизирует органы внутренней секреции и пищеварительного тракта, являясь одновременно и провокатором, и абсорбентом. Все мы знаем, что наши болезни имеют начало в животе. И это неудивительно, ведь вся негативная информация и «грубая пища» попадает через рот в живот. Уддияна-бандха способствует очищению нашего кишечника.

Теперь вы знаете, что правильное дыхание играет очень важную роль. Ведь если делать йоговские замки неправильно, можно себе навредить. Чем у нас сейчас и занимаются новоиспеченные «тренеры» по «Бодифлексу», которые посмотрели телепередачи и решили, что в этом нет ничего сложного и можно просто идти преподавать методику, вредя людям. Невероятно, но случилось так, что на территории нашей страны до 2008 года не было тренеров вообще, а сейчас неизвестно откуда появилось огромное количество. Они не задумываются

о том, что если делать все по правилам, то необходимо знать очень много тонкостей, чтобы не вредить самому себе и людям, которых тренируешь.

Кстати, подобный тип дыхания использовали в нашей стране для подготовки спортсменов, космонавтов и просто для оздоровления людей. В книгах по нетрадиционной медицине такая техника дыхания называется гипоксической тренировкой, в ходе которой человек больше выдыхает, чем вдыхает, при этом рационально используя полученный кислород. Так что можно сказать, что «Бодифлексом» в нашей стране занимаются уже давно, даже не подозревая об этом. Американцы же оказались гораздо проворнее нас и создали дыхательные системы для похудения. Вот такая краткая история создания системы «Бодифлекс».

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.