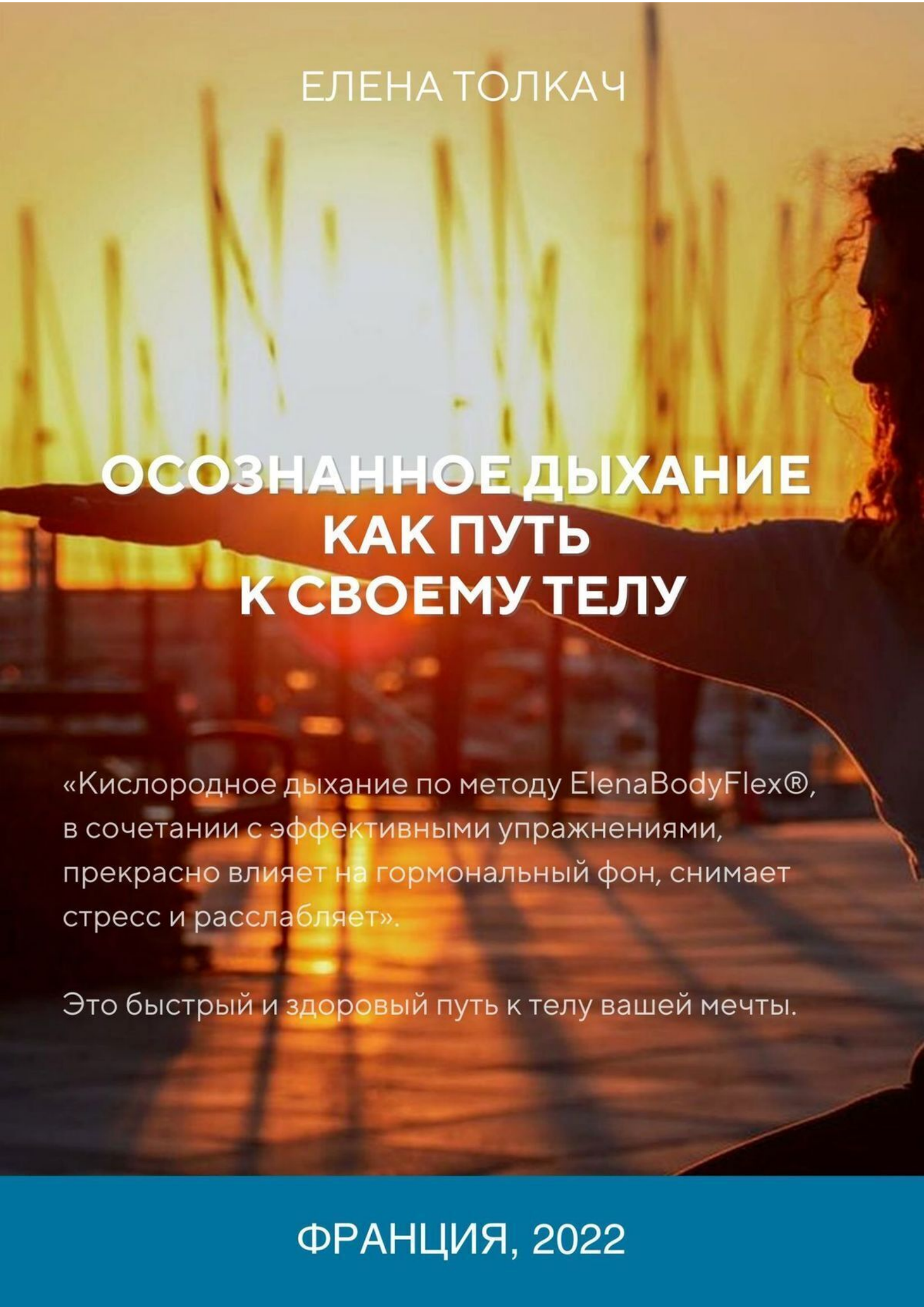


A woman's silhouette is visible on the right side of the frame, looking out over a body of water. The background is a warm, golden sunset with reeds or tall grasses in the distance. The overall mood is peaceful and contemplative.

ЕЛЕНА ТОЛКАЧ

ОСОЗНАННОЕ ДЫХАНИЕ КАК ПУТЬ К СВОЕМУ ТЕЛУ

«Кислородное дыхание по методу ElenaBodyFlex®, в сочетании с эффективными упражнениями, прекрасно влияет на гормональный фон, снимает стресс и расслабляет».

Это быстрый и здоровый путь к телу вашей мечты.

ФРАНЦИЯ, 2022

Елена Толкач

**Осознанное дыхание
как путь к своему телу**

«Издательские решения»

Толкач Е.

Осознанное дыхание как путь к своему телу / Е. Толкач —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-502783-2

Елена Толкач — коуч для бизнесвумен и телесный психотерапевт с 15-летним стажем. Создательница авторской методики диафрагмального дыхания — ElenaBodyFlex®. В книге Елена делится своими профессиональными наработками, научными исследованиями и упражнениями для самостоятельных занятий, которые помогут в поддержании физической формы и формировании здоровых и полезных привычек. Вы узнаете, как правильно дышать, чтобы расслабиться и наполниться энергией, восстановить силы и стать успешней.

ISBN 978-5-00-502783-2

© Толкач Е.
© Издательские решения

Содержание

Чем я могу вам помочь?	7
ГЛАВА 1. ЖИВЁМ КАК ДЫШИМ	8
Врачи и психологи рекомендуют глубокое дыхание	9
Телесная броня	10
Как может навредить поверхностное дыхание?	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Осознанное дыхание как путь к своему телу

Елена Толкач

© Елена Толкач, 2022

ISBN 978-5-0050-2783-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Елена Толкач – коуч для бизнесвумен и телесный психотерапевт с 15-летним стажем. Создательница авторской методики диафрагмального дыхания – ElenaBodyFlex®.

В книге Елена делится своими профессиональными наработками, научными исследованиями и упражнениями для самостоятельных занятий, которые помогут в поддержании физической формы и формировании здоровых и полезных привычек.

Вы узнаете, как правильно дышать, чтобы расслабиться и наполниться энергией, восстановить силы и стать успешней.

Добрый день. Перед вами третья из моих книг.

Если вы открыли ее, то скорее всего это произошло не случайно.

Вероятно, вас что-то не устраивает в этой жизни: ваше эмоциональное состояние, может быть есть проблемы со здоровьем, или нет понимания куда двигаться дальше.

И вы готовы это менять.

Книга, которую вы держите в руках, является результатом моей 15-летней практической работы с тысячами учеников.

За это время, я перепробовала сотни дыхательных упражнений и психологических приемов для решения проблем, с которыми приходят ко мне люди. И результатами наиболее успешных из них сегодня я решила поделиться с вами.

Эту книгу можно использовать разными способами:

– Можно сначала прочитать от корки до корки, а потом внедрить только то, что вам понравилось

– Можно начинать внедрять сразу после первой страницы.

– Можно читать с любого места и в любом направлении.

– Можно даже использовать ее как личного коуча: задавая ей вопросы и открывая на нужной странице получая ответ.

Откройте мой Инстаграм, Facebook или сайт. Присоединяйтесь к новым интересным людям и полезным привычкам. Начните дышать и жить по-новому. И вы увидите, как ваша жизнь начнет меняться к лучшему.

Когда вы получите результаты, обязательно поделитесь ими, расскажите всему миру на моих ресурсах в :

Инстаграм <https://www.instagram.com/elenabodyflex/>,

Facebook <https://www.facebook.com/elenabodyflex/>, YouTube [Elena BodyFlex](https://www.youtube.com/channel/UC...) или на сайте www.elenabodyflex.com.

На моих интернет ресурсах я регулярно выкладываю новые книги, вебинары и много полезной важной информации.

Хорошего вам прочтения и внедрения!

С уважением, Елена Толкач.

Об авторе. BodyFlex тренер, телесный терапевт.

Я работаю с человеком, как с целостной системой, в которой все связано: тело, мысли, психика, здоровье, личная жизнь и карьера. Благостное состояние, комфорт в теле, и ощущение легкости люди чувствуют после первого или второго сеанса. То есть идет работа с телом через диафрагмальное дыхание, и состояние вашего организма влияет на психологическую составляющую. Я занимаюсь таким целостным подходом 15 лет, и 10 из них во Франции.



Чем я могу вам помочь?

Имея российское образование по специальности Психолог, и сертификат Французской федерации Спорта, я веду людей к гармонии и красоте, здоровью и самореализации. Обращаются ко мне с разнообразными запросами и различными жизненными ситуациями.

1. Осанка, позвоночник, суставы, мышцы

Мало кто знает, что дыхательная гимнастика ElenaBodyFlex, в сочетании с телесной терапией может помочь в тяжелых ситуациях. Зачастую достаточно изменить привычки, расслабить нужные мышцы, научиться правильно дышать и делать определенные упражнения, и боли больше не будет или она станет намного тише, вы почувствуете долгожданный комфорт. В организме все взаимосвязано, я вижу эти связи, это помогает быстро найти и скорректировать «слабое звено».

2. Психосоматика

В научной литературе вы найдете большой список заболеваний, обусловленных психологическими причинами: язва желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенный колит, нейродермит, бронхиальная астма, гипертония, гиперфункция щитовидной железы, ревматоидный артрит, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, нервная анорексия, радикулит, псориаз, витилиго, аллергия, синдром раздраженного кишечника, гипотония, мигрень, некоторые случаи бесплодия, ожирение. Список огромный. Лечить эти заболевания только медикаментозным путем – это не всегда эффективно. Очень важно работать с нарушенными связями между телом и психикой, образом жизни и убеждений, найти причины и принять на себя ответственность за свое здоровье. Только тогда вы станете хозяином своей жизни и своего тела.

3. Панические атаки, вегето-сосудистая дистония, страхи, фобии, неврозы, сложности в период менопаузы

Эти ужасные состояния превращают активного, здорового, молодого, полного сил человека в несчастную личность. На помощь здесь приходит дыхательная гимнастика ElenaBodyFlex с телесной терапией. Комплексный подход и сочетание различных методик, диафрагмальное дыхание и особые упражнения, беседы и приятные ощущения помогают почувствовать свободу и веру в себя.

4. Дисгармония в личной жизни, послеродовая депрессия, трудности в семье, проблемы самореализации и профессионального роста

Со всеми этими запросами справляются психологи, но, подключив диафрагмальное дыхание и работу с телом, вы достигаете заветные цели намного быстрее. Ваши психологические привычки закрепляются на уровне тела, происходит комфортное движение вперед.

5. Дискомфорт в теле и на душе в связи с переездом, смены страны

Со здоровьем кажется, пока все в порядке, в быту относительная стабильность, нет явных сложностей и потрясений, а в душе тоска, хочется плакать, спать и есть? На занятиях я помогаю разобраться, в чем дело и откуда эта тревога, возвращается энергия и хорошее самочувствие.

6. «Я хочу измениться, снизить вес, удалить лишние размеры, почувствовать себя счастливой и любить себя!»

Это все достигается с помощью дыхательной гимнастики ElenaBodyFlex и приемов телесной терапии. Сразу чувствуются изменения в теле, меняется мышление, уходят и вес и размеры, а затем изменится мир вокруг вас. У вас появляются новый смысл жизни, новые цели и новые красивые люди рядом.

ГЛАВА 1. ЖИВЁМ КАК ДЫШИМ

С глубокой древности люди хорошо понимали важность правильного дыхания. Наши предки знали, что дыхание влияет на все сферы жизнедеятельности. Оно является самой важной и ведущей функцией всех живых организмов, в том числе и человека.

«Между тем, КАК МЫ ДЫШИМ и тем, КАК МЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕМ есть прямая взаимосвязь».



К такому выводу пришли и современные ученые после долгих исследований. Медики наблюдали за людьми в разных жизненных ситуациях и состояниях. Они открыли, что **БЛАГОДАРЯ ПРАВИЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ**, человек избавляется от многих болезней, становится спокойнее и увереннее в себе. Оказывается, проблемы со здоровьем и эмоциональные срывы могут возникать по причине поверхностного дыхания.

Это подтверждает Норман Маквей, доктор философии, психолог. Директор Исследовательского института кислорода, Mill Valley, CA, USA:

«... Когда организм обладает необходимым количеством кислорода, он производит достаточную энергию для оптимизации метаболизма и устранения накопленных токсичных отходов в тканях. Природный иммунитет активизируется, когда иммунная система не обременена тяжелыми „токсическими накоплениями“. Я утверждаю, что детоксикация организма происходит при вводе кислорода в клетки тела».

Врачи и психологи рекомендуют глубокое дыхание

Оно хорошо успокаивает нервную систему, расслабляет, улучшает сон, приводит в норму обмен веществ. Как же научиться дышать с пользой для здоровья и наслаждаться каждым глотком воздуха?

«Простое увеличение содержания кислорода в воздухе активизирует клетки иммунной системы, убивающие раковые клетки, и таким образом, тормозит рост опухоли. Об этом говорят результаты исследования ученых из Северо-Западного университета в Бостоне (США) под руководством Михаила Ситковски (Michail Sitkovsky) и Стивена Хэтфилда (Stephen Hatfield), опубликованные в свежем номере журнала *Science Translational Medicine*.»

Физическая нагрузка и «кислородное» дыхание по методу ElenaBodyFlex® прекрасно влияют на гормональный фон, снимают стресс и прекрасно расслабляют. Это позитивно сказывается на состоянии кожи, продуктивности сальных желез, регенерации, и на тоне кожи в целом.

Диафрагмальное дыхание тренирует тело и, что очень важно, увеличивает доступ кислорода в организм. Это способствует расслаблению и выработке гормонов счастья, именуемых эндорфинами. Происходит своего рода встряска организма, благодаря чему гормоны приходят в нормальное здоровое состояние. В результате, вы получаете хорошее настроение и здоровую кожу.

Метод улучшает кровообращение, способствуя тем самым выводу токсинов и доставке питательных веществ к коже. При регулярных занятиях происходит увлажнение кожи, насыщение ее кислородом, выработка коллагена. За счет хорошего кровообращения и увеличения кислорода в крови организм восстанавливается и омолаживается достаточно быстро.

Телесная броня

В этой главе хочу еще упомянуть такой термин как «телесная броня». Это болезненное состояние, когда подавленные эмоции сохраняются в мускулатуре в виде напряжения.

Вильгельм Райх – австрийский психоаналитик и мыслитель, основатель телесно-ориентированной психотерапии ввел понятие «броня» характера, которая проявляется на всех уровнях человеческого поведения: в речи, жестах, позах, телесных привычках, мимике лица, стереотипах поведения, способах общения и т. п.

«Броня» блокирует тревогу и не нашедшую выход энергию, цена этого – обеднение личности, потеря естественной эмоциональности, невозможность получать наслаждение от жизни и работы.

Для расслабления телесной «брони» Райх применял специальную технику регуляции пульсации включающую в себя: физические упражнения и дыхание со звуком.

Он установил что: самая четкая пульсация в теле, которую мы можем осознать, это дыхание. Дыхание входит в тело и выходит из него наружу и эти внутри-наружу, сокращение-расширение ритмические формы это основа пульсации жизненной силы в теле.

Само дыхание является связующим звеном между физическим телом и энергией или эмоциональным телом, вот почему глубокое дыхание стимулирует как телесные ощущения, так и эмоции, и может вызвать энергетический выброс, выраженный и физически и эмоционально.

Лучшим способом профилактики кислородного голодания по-прежнему остается дыхательная гимнастика БодиФлекс.

Несколько энергичных упражнений, сделанных на свежем воздухе, насытят кислородом органы и ткани. При этом важно правильно дышать. Для того чтобы воздух обновлялся полностью, необходимо при дыхании расширять не грудную клетку, а мышцы диафрагмы и брюшного пресса. В таком случае кислород глубже проникает в легкие, а затем в кровь и в клетки головного мозга.

Но об этом далее.

Как может навредить поверхностное дыхание?

На протяжении веков йоги расхваливают преимущества правильного глубокого сосредоточенного дыхания. Научившись глубоко дышать, вы можете полностью изменить свой потенциал.

Делая неглубокие вдохи от груди, а не вдыхая животом, вы ограничиваете количество кислорода, необходимое вашим мышцам. Из-за этого растет сердечный ритм, поднимается давление, ухудшается циркуляция крови, и ваше тело начинает бороться «не на жизнь, а на смерть», что нехорошо.



- Проблемы в шейном отделе сокращают доступ кислорода в мозг. Снижается концентрация внимания и память
- Блокируется диафрагма, легкие используются на 40%. Повышается уровень стресса, депрессия.
- Растет жир на животе и слабеют мышцы внутренних органов. Дефицит энергии и быстрая утомляемость.
- Замедляется обмен веществ, который ведет к набору веса. Появляется неуверенность в себе и переедание.
- Блокируются позвоночные диски и плечевой пояс. Дискомфорт в теле и головные боли, ухудшается зрение.

Каждая клетка вашего тела нуждается в постоянном и незамедлительном получении кислорода. Мы можем жить несколько дней без еды, но без воздуха – минуты. 90% используемой энергии тела зависит напрямую от дыхания. Это большое количество энергии, которое означает небольшие позитивные изменения в методах дыхания.

«Сидите ли вы за столом, ведете ли автомобиль или горбитесь на велосипеде, тем не менее, вы много сидите, и из-за этого сдавливается то пространство, на которое расширяется диафрагма, поэтому мы не дышим глубоко», говорит Эл Ли (автор книги «Идеальное дыхание: преобразование жизни в одно дыхание»). Когда мы ограничиваем работу диафрагмы, дыхание проходит по пути наименьшего сопротивления и продвигается выше и выше в груди, провоцируя неглубокое дыхание.

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.