Марина

дипломированный специалист по дыхательным методам похудения

КОРПАН

Дыши и худей



видимый эффект за 7 дней

Бодифлекс

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

СОДЕРЖАНИЕ

НАПУТСТВИЕ ОТ «БАБУШКИ РУССКОЙ АЭРОБИКИ» / 5

ХОЧЕШЬ ПОХУДЕТЬ?
УБЕДИ СЕБЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЭТОГО ЗАХОТЕТЬ! / 8

Важные установки / 9
Мифы, которые мешают похудеть / 11





ТЕРНИСТЫЙ ПУТЬ К СТРОЙНОСТИ:
ИСТОРИЯ МАРИНЫ КОРПАН ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА / 13

Маленькая толстушка / 13
Надоело быть толстой / 16
Похудение и болезнь... / 19
Я нашла: дыхательные методики! / 31
Первый результат / 34
Как я стала тренером по бодифлексу / 36

ЧУДО ПОХУДЕНИЯ В РЕАЛЬНЫХ ИСТОРИЯХ / 42

КАК РАБОТАЮТ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ
ПОХУДЕНИЯ /58







ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ «БОДИФЛЕКС» —
ВДОХ НОВОЙ ЖИЗНИ / 60
Истоки бодифлекса / 61
7 принципов бодифлекса / 65
Техника дыхания «Бодифлекс»от Марины Корпан / 67

ЖИЗНЬ НА ОДНОМ ДЫХАНИИ / 76
Кислород — ключ к похудению / 81
Зачем дышать животом? / 84
Почему вам нужны занятия бодифлексом / 87

Содержание

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ:
ДВОЙНОЙ УДАР ПО ЛИШНИМ КИЛОГРАММАМ / **90**

ОТВЕТЫ НА ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ
О ДЫХАТЕЛЬНЫХ МЕТОДИКАХ / **96**

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАНИЯ
«БОДИФЛЕКС» ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ / **102**









КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЫХАНИЯ
«БОДИФЛЕКС» ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ / **126**

КОМПЛЕКС UPPER-BODY: делает изящнее
верхнюю часть тела: руки, талию, спину, живот / **152**

КОМПЛЕКС LOW-BODY: делает фигуру тоньше
в области бедер, ягодиц и ног / **154**

ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ / **155**

УКАЗАТЕЛЬ / **156**

Истоки бодифлекса

Согласно официальной версии, бодифлекс придумала в 80-е годы XX века Грир Чайлдерс. Факт изобретения одного из самых действенных на сегодня способов похудения рядовой американской домохозяйкой не совсем верен. Эту технику изобрела вовсе не Грир. Бодифлекс был известен еще 5000 лет тому назад. Практически все дыхательные методики, в том числе и Бодифлекс, основаны на йоговском дыхании.

В йоге есть такое понятие, как уддиана-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 уддиана-бандху регулярно и правильно, можно исцелить себя 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 все наши болезни имеют начало в животе — оно и не мудрено, ведь вся негативная информация и «грубая пища» к нам попадает через рот в живот.

Уддиана-бандха способствует очищению нашего кишечника. Теперь вы видите, что правильное выполнение дыхания играет очень важную роль. Я до сих пор не могу понять, почему Грир Чайлдерс никогда и нигде не упоминает о том, что прародитель дыхания бодифлекс — это хатха-йога. Если она целенаправленно скрывает этот

факт, стараясь остаться якобы создателем данной методики, то опять непонятно, почему Грир делает сами этапы дыхания неправильно. Ведь если делать йоговские замки не правильно, можно очень здорово себе навредить. Чем у нас сейчас и занимаются новоиспеченные «тренеры» по бодифлексу, которые посмотрели телепередачи и решили, что здесь нет ничего сложного и можно просто идти преподавать методику, гробя людей. Невероятно, как так случилось, что на территории нашей страны до 2008 года не было тренеров вообще, а сейчас появилось ниоткуда и сколько угодно. Если делать все по правилам, то в этом дыхании очень много тонкостей, которые просто жизненно необходимо знать, чтобы не вредить самому себе.

Еще в начале этой книги упоминалось о том, что система «Бодифлекс» в исполнении Грир Чайлдерс очень сырая и недоделанная. Если кто-то из вас читал книжку Грир «Великолепная фигура за 15 минут», то можете помнить, что автор там рассказывает о том, что кто-то ей сказал про эту систему, и она поехала в Сан-Франциско, чтобы попробовать похудеть на этой методике. Все это полная ерунда.

Года 4 назад, бродя по лабиринтам Интернета, я набрела на одну очень интересную систему, которая называется «Лайф Лифт». Стало интересно, что это такое и чем эта система отличается от системы «Бодифлекс» при очевидном сходстве? Стала искать дальше и нашла сайт, где все подробно и понятно объясняется. Создательницу «Лайф Лифт» зовут Ришель Хайнц. Она является родственницей Грир по мужу. Однажды Ришель показала той оригинальное дыхание по ее системе «Лайф Лифт». Грир, недолго думая, решила взять на вооружение эту технику, слегка ее изменила и дала другое звучное название. В США до сих пор идут судебные тяжбы между этими двумя дамами.

Все что изменила Грир Чайлдерс в технике дыхания Ришель — это быстроту выполнения и агрессивность. Говоря русским языком, она сделала резкий вдох, шумный сильный выдох «Пах» и обозвала это бодифлексом.

Самое интересное, что Грир в своей книге пишет, что была достаточно толстой, а бодифлекс помог ей похудеть. При этом вы никогда не найдете ни одной фотографии, подтверждающей правду о ее прежней полноте. Мы-то с вами взрослые люди и понимаем, что внешне Чайлдерс — астеник, и она никак не могла быть толстой. Поэтому рекомендую не читать эту книгу, в ней очень много неправильного.



Человек никогда не сможет написать книгу про похудение, если он сам не был толстым и не испытал на себе эффект собственной методики.

Кстати, подобный тип дыхания использовали и в нашей стране для подготовки спортсменов, космонавтов и просто для оздоровления людей. В книгах по нетрадиционной медицине такая техника дыхания именуется гипоксической тренировкой, в ходе которой человек больше выдыхает, чем вдыхает, при этом рационально используя полученный кислород. Так что, можно сказать, бодифлексом наша страна уже занимается давно, только не знает об этом и, как всегда, не ценит того, что имеет. А американцы оказались гораздо проворнее нас и создали дыхательные системы для похудения. Вот такая краткая история создания системы «Бодифлекс».

А теперь настало время рассказать вам о собственно дыхательной методике «Бодифлекс». Еще раз повторюсь, что даю вам свой

способ дыхания по системе «Бодифлекс», усовершенствованный и доделанный, который не причинит вреда вашему здоровью. Качественное освоение базовой техники невозможно без правильного дыхания, так как тренировка требует от вас то плавного и слитного дыхания, то мощного и концентрированного, с напряжением всех мышц.

Дыхательные методики — дело очень хорошее, но специфическое и рискованное. Применяя дыхание, вы должны быть четко уверены в том, что поняли, как его надо практиковать. Не хочу вас пугать, а хочу лишь предостеречь от бездумного экспериментирования с дыханием, которое может повлечь за собой отрицательные последствия. Тут, как и везде, нужны голова и здравый смысл.

«Бодифлекс» — очень эффективная современная методика похудения. Главный смысл заключается в пятиэтапном дыхании и совмещении его с изометрическими упражнениями и упражнениями на растяжку. Главные достоинства дыхательных систем в том, что они не являются изнуряющим фитнесом, вам не надо бегать, прыгать, потеть, все что нужно — это просто правильно дышать. Упражнения «Бодифлекс» — не просто эффективное, а полезное и естественное снижение веса.

Принцип бодифлекса — дополнительный кислород, который вводится в организм, помогает окислить жировые клетки и тем самым стимулирует процесс похудения. Практикуя данное дыхание, вы перенасыщаете организм кислородом, который поступает в кровь, циркулирует по сосудам и обогащает кислородом органы, мышцы и ткани. Во время бодифлекса кислорода становится много, и организму ничего не остается делать, как направить излишний кислород на окисление наших жировых клеток.



Дыхательные методики — это способы локального похудения. Жир уходит с тех мест, где вам действительно необходимо его убрать.

Направляя кислород к месту напряжения и растяжения мышцы, мы тем самым окисляем и убираем жир в конкретном месте. В бодифлексе присутствует диафрагмальный вид дыхания (дыхание животом), и вместе с силовой нагрузкой на проблемные участки тела такое дыхание дает потрясающие результаты.

Работает все это просто. При задержке дыхания на восемь-десять секунд в теле скапливается углекислый газ. За счет этого расширяются артерии, и клетки гораздо лучше усваивают кислород. Именно «добавочный» кислород и способствует борьбе с лишним весом, улучшает самочувствие и помогает справиться с недостатком энергии. Еще метод хорош тем, что не требует больших затрат времени. Вы можете уделять занятиям 20 минут в день, и, поверьте, это принесет свои плоды.

Главное, что вы должны для себя решить, точно ли вы хотите похудеть? Бодифлекс — очень простая в использовании методика, но и у нее есть определенные принципы, которым необходимо следовать для достижения хорошего результата.

7 принципов бодифлекса

1. Бодифлекс необходимо делать каждый день в течение 1–2 месяцев. Это зависит от вашего исходного размера и веса. У вас нет выходных и праздников. Пропуская 2–3 дня во время первого месяца занятий, вы сводите на нет все свои начинания. Потом придется стартовать по новой.

2. Бодифлексом необходимо заниматься ОБЯЗАТЕЛЬНО не просто на пустой желудок, а именно НАТОЩАК. Когда Вы просыпаетесь утром, после 8–12-часового голодания, склады гликогена исчерпаны. Занятие натощак вынуждает организм мобилизовать жир.

Потребление пищи вызывает освобождение инсулина, который мешает мобилизации жиров. Утром в организме наименьшее количество инсулина, следовательно, вы будете сжигать жир гораздо эффективнее именно в это время.

Если вы поедите непосредственно перед тренировкой, то ваш организм будет сжигать не жир, а углеводы.



Когда вы занимаетесь дыханием утром, метаболизм остается усиленным с утра до вечера. И все, что вы съедите в течение дня, не будет откладываться в жир.

3. Ваша тренировка не должна превышать 20–25 минут.

4. Кушать после тренировки можно только через час.

5. Нет необходимости совмещать бодифлекс с другими видами фитнеса, придерживайтесь только этой методики.

6. Воздержитесь от диет, приема лекарств и дополнительных косметических процедур в это время.

7. Не стремитесь к частой смене упражнений и увеличению нагрузки. Ваше похудение не зависит от того, сколько килограммов вы поднимете.

Техника дыхания «Бодифлекс» от Марины Корпан

Техника дыхания в системе «Бодифлекс» состоит из 5 этапов. Вначале опишу ее кратко, а потом все подробно разберу.

Этап 1. **Выдох ртом.**
Этап 2. **Вдох носом и животом.**
Этап 3. **Выдох «Пах»**
Этап 4. **Наклон корпуса, замки, задержка дыхания и втягивание живота под ребра**
Этап 5. **Вдох**

Еще раз предупреждаю, чтобы не вводить вас в заблуждение, что ниже представлена разработанная мною техника безопасного дыхания по системе «Бодифлекс».

Исходное положение

Исходное положение, которое я использую в своей методике бодифлекса, отличается от того, которое можно найти в различных печатных изданиях. Практикуя бодифлекс в течение 11 лет, абсолютно точно убедилась в том, что из положения «стоя прямо на ногах» дышать гораздо проще, особенно людям с большим исходным весом. Это происходит от того, что при слабых мышцах вы не можете контролировать положение спины во время выполнения дыхания, а прямое положение позвоночника в дыхании имеет очень важное значение.



Этап 1. **Выдох ртом**



Представьте, что перед вами стоит торт со свечками и вам нужно их задуть. Сделайте губы трубочкой, слегка вытяните их вперед. Для того чтобы поработали именно легкие, а не рот, при выдохе необходимо подтянуть живот к позвоночнику. То есть мы совмещаем выдох ртом с подтягиванием живота к спине. Встаньте и попробуйте. Сложно представить, как как это сделать: выдохнуть и подтянуть живот одновременно. Он же наоборот надувается. Конечно, диафрагмальное дыхание отличается от естественного повседневного. В жизни, когда делается вдох, то живот втягивается, а когда делается выдох — надувается. В дыхательных системах все наоборот. Сейчас мы с вами сделаем выдох и подтянем живот к позвоночнику. Можете положить руку на живот и следить за тем, как она приближается к спине.

ВНИМАНИЕ

✖ Ни в коем случае не скругляйте спину на выдохе, она должна оставаться абсолютно прямой. У вас работают только мышцы живота.

✔ Ваш выдох должен быть максимальный, «до конца». В легких не должно ничего остаться.

Этап 2. **Вдох носом и животом**

После того как вы произвели выдох ртом, сделайте совсем небольшую паузу и переходите к резкому и шумному вдоху. Вдох дол-



жен быть сделан обязательно через нос. Я всегда называю второй этап «Эффект тонущего человека». Тьфу-тьфу-тьфу, постучим по дереву, представьте, что вы тонете, у вас уже нет сил, и вдруг вы видите свет сквозь воду и быстро выныриваете, при этом вдыхая через нос. При выныривании вы должны как можно сильнее сделать быстрый и шумный вдох. На этом этапе начинается самое интересное и сложное для многих, кто до этого не практиковал диафрагмальное дыхание. Надо сделать резкий вдох и при этом надуть живот. Представьте, что вас накачали воздухом. Должна быть одновременная работа вдоха носом и надувание живота. Понимаю, поначалу это сложно. Но практикуя каждый день, можно очень быстро научиться.

ВНИМАНИЕ

- ✕ Ни в коем случае не выгибайте спину и не поднимайте грудь вверх при вдохе, она должна оставаться абсолютно прямой.
- ✓ У вас работают только мышцы живота.
- ✓ Следите за тем, чтобы ваши ноздри не слеплялись при вдохе.
- ✕ На вдохе ни в коем случае не открывайте рот.

Этап 3. **Выдох «Пах»**

Представьте, что у вас на губах помада, вы ее размазали, а я взяла и капнула вам на губы капельку клея «Момент». Губы должно буквально слепить, и, глядя в зеркало, вы не должны их видеть. Это очень важный момент для эффективного и правиль-

ного выдоха. Он называется «Внешнее сопротивление губ». Если вы не сомкнете губы, то автоматически начнете работать горлом, а это неправильно. Горло начнет жечь, и появится кашель. Просто смыкаем губы, отклоняем голову слегка назад и делаем мощный и сильный выдох, произнося некое слово «Пах».



ВНИМАНИЕ

- ✕ После того как вы сделали «Пах», не стремитесь быстро закрывать рот. Вы должны держать рот открытым как можно сильнее и ждать, чтобы весь воздух вышел до конца.
- ✓ Дополнительно не напрягайте мышцы живота, они сами подключатся на выдохе, так как являются косвенными дыхательными мышцами и отвечают всегда за выдох.
- ✕ Ни в коем случае не помогайте себе и не делайте резкого толчка спиной вперед. Она должна оставаться абсолютно прямой.
- ✓ Вы должны почувствовать, как выдыхаемый вами воздух поднимается из нижней части легких, а не выходит изо рта.
- ✓ Вы должны слышать хрипоту своих легких.

Этап 4. ***Задержка дыхания и втягивание живота под ребра***

После того как вы сделали «Пах», задерживаем дыхание, наклоняем корпус до параллели с полом, слегка округляем верхнюю часть спины, направляем подборок к яремной впадине, делаем гор-



ловой замок (напрягаем мышцы шеи, ощущая эффект «сглатывания слюны). Одновременно срабатывает нижний замок: напрягаем мышцы промежности и внутренних половых органов (влагалища) — это и есть мула-бандха. Вы должны почувствовать, как ваши внутренние органы поднимаются снизу вверх, при этом мышцы живота (прямая мышца) не участвуют во втягивании живота. На первый взгляд, это может показаться сложноватым, но именно так необходимо делать, чтобы не вредить своим внутренним органам и быстро достичь эффекта похудения. Обратите внимание, что простой втяжкой живота нельзя добиться уменьшения желудка и, следовательно, уменьшения аппетита. И никогда не игнорируйте наклон корпуса!

Четвертый этап является самым важным в дыхании «Бодифлекс» и его неправильное выполнение может повлечь за собой много проблем. В главе «Истоки бодифлекса» коротко упоминалось о том, как правильно нужно делать втягивание живота под ребра, используя йоговские замки. Это действительно необходимо делать качественно. Огромное количество псевдотренеров, толком понятия не имеющие не только о дыхательных методиках, но и о фитнесе, начинают преподавать, не разобравшись, как нужно правильно втягивать живот, чтобы не вредить своим внутренним органам. В этом нам поможет йога, а точнее, йоговские замки — бандхи. Слово «бандха» означает «держать, удерживать, привязывать». Оно очень точно описывает физические действия, необходимые для выполнения этих упражнений. Различные части тела мягко, но мощно сокращаются и напрягаются,

что оказывает массирующий эффект на внутренние органы, удаляет застоявшуюся в них кровь, стимулирует и регулирует функционирование нервных тканей, иннервирующих эти органы; улучшает функционирование и здоровье тела в целом. Существуют три основных замка: джаландхара-бандха, уддиана-бандха и мула-бандха. Когда все три замка используются одновременно, это называется маха-бандха, великий замок.

Джаландхара-бандха — горловой замок. При этом замке щитовидная и паращитовидная железы испытывают давление, которое заставляет их выполнять свои секреторные функции в оптимальном режиме и активизировать более высокие функции гипофиза. Если не делать этот замок, то дыхательные упражнения могут вызывать дискомфортные ощущения давления в глазах, ушах и сердце. Джаландхара-бандха защищает сердце и сосудистую систему от возможных негативных последствий от продолжительных задержек дыхания. Выдохните, задержите дыхание и представьте, что вы сглатываете слюну. После «сглатывания» слюны сожмите мышцы горла, заблокируйте их и опустите подбородок на грудную ямку (углубление в области шеи). Чтобы добиться главной цели Джаландхары, крайне важно точно поместить подбородок в это конкретное место. Мы стремимся к растягиванию ключичного позвонка и должны убедиться, что шея идеально сжата.

Три ключевых момента:

1) **сжимаем горло;**
2) **сжимаем мышцы шеи:**
3) **растягиваем ключичный позвонок.**

При выполнении джаландхара-бандхи мышцы шеи остаются сжатыми.

Уддиана-бандха — брюшной замок. Он тоже очень полезен и выглядит как втягивание диафрагмы вверх, в грудную клетку, при одновременном подтягивании верхних мышц живота в направлении к позвоночнику. При этом формируется полость, обеспечивающая мягкий массаж сердечной мышцы. Этот замок также непосредственно связан со стимуляцией цепи: гипоталамус — гипофиз — надпочечники. Укрепляет и омолаживает нервы желудочно-кишечного тракта, усиливает перистальтику. Способствует выделению токсинов из пищеварительного тракта и очищению прямой кишки. Делает самый лучший массаж внутренних органов. Укрепляет глубоко лежащие мышцы спины.

Мула-бандха — это нижний, или корневой, замок. Чтобы выполнить его, вам необходимо сократить мышцы в области промежности и подтянуть их вверх. Сокращение мышц промежности приводит к гармоничной работе эндокринной системы, улучшению работы нервного аппарата тазовой области и как результат — нормализации работы внутренних органов. Следовательно, мула-бандха является ценным инструментом в лечении заболеваний органов брюшной полости и малого таза, т. е. нарушений пищеварения и половых расстройств.

Вот это и есть понятие замков в йоге, которые мы должны обязательно использовать в бодифлексе.

Но вернемся к нашему дыханию. Мы остановились на том, что, сделав последний выдох, нам необходимо втянуть живот под ребра. После того как вы сделали «Пах», дождались полного выхода воздуха из легких, делаете наклон корпуса вниз до параллели с полом, упираетесь руками в бедра, слегка скругляете спину и делаете три йоговских замка. Вы заметите, как живот буквально засосет под ребра. Конечно, понимаю, что вам сейчас не совсем понятно,

как делать эти замки, но все это приходит с опытом. Прошу только не делать одну распространенную ошибку — не втягивать живот от желудка, как делают доморощенные «тренеры». Это неправильно, и более того, делая так каждый раз, вы можете нанести вред своим внутренним органам. Сделав задержку дыхания и замки, вы на задержке дыхания начинаете делать упражнения. Как только у вас появилось первое желание вдохнуть — обязательно вдыхайте. Ни в коем случае нельзя задерживать дыхание надолго на первых начальных этапах тренировки. Задержка дыхания может варьироваться от 4 до 10 секунд.

Этап 5. **Вдох**

Вдох после задержки дыхания и выполнения упражнения вы можете делать как ртом, так и носом. После вдоха мышцы живота расслабляются.



ВНИМАНИЕ

Самое главное, что вы должны понять и запомнить на этом этапе, это то, если вы выдерживаете задержку дыхания до 10 счетов, то ОБЯЗАТЕЛЬНО на 9-м счете вы должны расслабить все свои мышцы, вернуться в исходное положение, из которого начинали дышать, и уже в покое сделать вдох. Если вы не выдерживаете задержку на 10 счетов, то схема та же. Если вы хотите вдохнуть на 5-й секунде, значит, расслабляетесь на 4-й и спокойный вдыхаете на 5-й счет.

У вас не должно быть никаких резких и шумных всхлипов, которые можно увидеть в программе у Грир Чайлдерс. Это неправильно. Делая очень резкий вдох после задержки дыхания, вы даете колоссальную нагрузку на сердце. У вас должно возникнуть естественное желание вдохнуть, и вы делаете спокойный вдох.

То, о чем написано выше про вдох, действительно очень важно. Через меня проходит огромное количество людей. Некоторые время от времени жалуются, что после занятий бодифлексом у них болит и тянет в области сердца. Я сразу вспомнила один инцидент, произошедший в США. Не знаю, правда или нет, но говорили, что от бодифлекса умерла женщина из-за сердечной недостаточности. Я вначале не придала этому значение, но когда мои клиенты начали жаловаться на боли в груди, мне стало как-то страшновато, я прямиком побежала к кардиологам, объяснила им, что мы делаем, и мы протестировали дыхание. Вердикт медиков был таков: ни в коем случае нельзя делать резкий вдох после задержки дыхания, находясь при этом в состоянии напряжения или растяжения мышц. Меняется работа сердечного клапана, а это очень серьезная вещь. Именно по этой причине берусь утверждать, что бодифлекс от Грир — очень сырой и недоработанный.

Попробуйте повторить этапы дыхания несколько раз. Не переживайте, если у вас не получится сразу, с первого раза, этого просто не может быть. Невозможно за 10 минут научиться дышать так, как вы так не дышали все свою жизнь.



Конечно, лучше всего осваивать дыхание вместе с тренером, но если у вас нет такой возможности, то просто несколько раз прочтите то, что было изложено выше.