

От издательства

«2/4» — новая методика от Марины Корпан

Проблема совершенства человеческого тела существует столько, сколько существует и само человечество. В последние десятилетия одной из самых «больных» проблем стало ожирение, и во всем мире люди буквально бросились на борьбу с лишним весом. К сожалению, к желаемому результату приходят не все.

Что же мы делаем, чтобы похудеть? Да все! Бегаем, плаваем, крутим хула-хуп, голодаем, падаем в обморок от переутомления в спортзале, теряем вес — и быстро набираем его снова! Почему? Потому что повторяем за другими, не думая при этом, чего хотим и зачем. И главное — не понимаем, как тот или иной метод влияет на наш организм.

В этой книге мы познакомимся с новой методикой известного преподавателя дыхательной гимнастики Марины Корпан — «2/4». Эта уникальная методика основана на достижениях современной науки и медицины, а также на многолетнем практическом опыте самого автора.

Система «2/4» поможет вам похудеть в кратчайшие сроки. Методика основана на соединении нескольких

видов дыхания для наилучшей проработки сердечно-сосудистой и дыхательной систем в сочетании с упражнениями на растяжку, определенных групп мышц и силовых упражнений, для прорисовки мышечного рельефа. Данный комплекс создавался для запуска механизма расщепления жирных кислот, активизации метаболизма в организме и композиционной коррекции фигуры.

В отличие от методик «Бодифлекс» и «Окисайз», данная методика практически не имеет противопоказаний, а новый способ дыхания специально разработан с учетом всех особенностей здорового функционирования организма.

Но, впрочем, Марина Корпан сама обо всем расскажет.





Оглавление

От издательства..... 3

**Начало удивительных
преображений** 6

Вступление..... 8

Глава 1. Начало новой жизни 10

Глава 2. Дышать или не дышать? 12

Глава 3. Счастливые истории 15

Дыши и худей 20

Глава 4. Методика дыхания «2/4» 22

Глава 5. Зачем нам статичные упражнения? 30

Комплекс упражнений № 1 (для новичков) 32

Комплекс упражнений № 2 (средняя нагрузка) 50

Глава 6. Биоимпедансный анализ состава тела ... 70

Глава 7. Отчего же мы все-таки поправляемся? ... 73

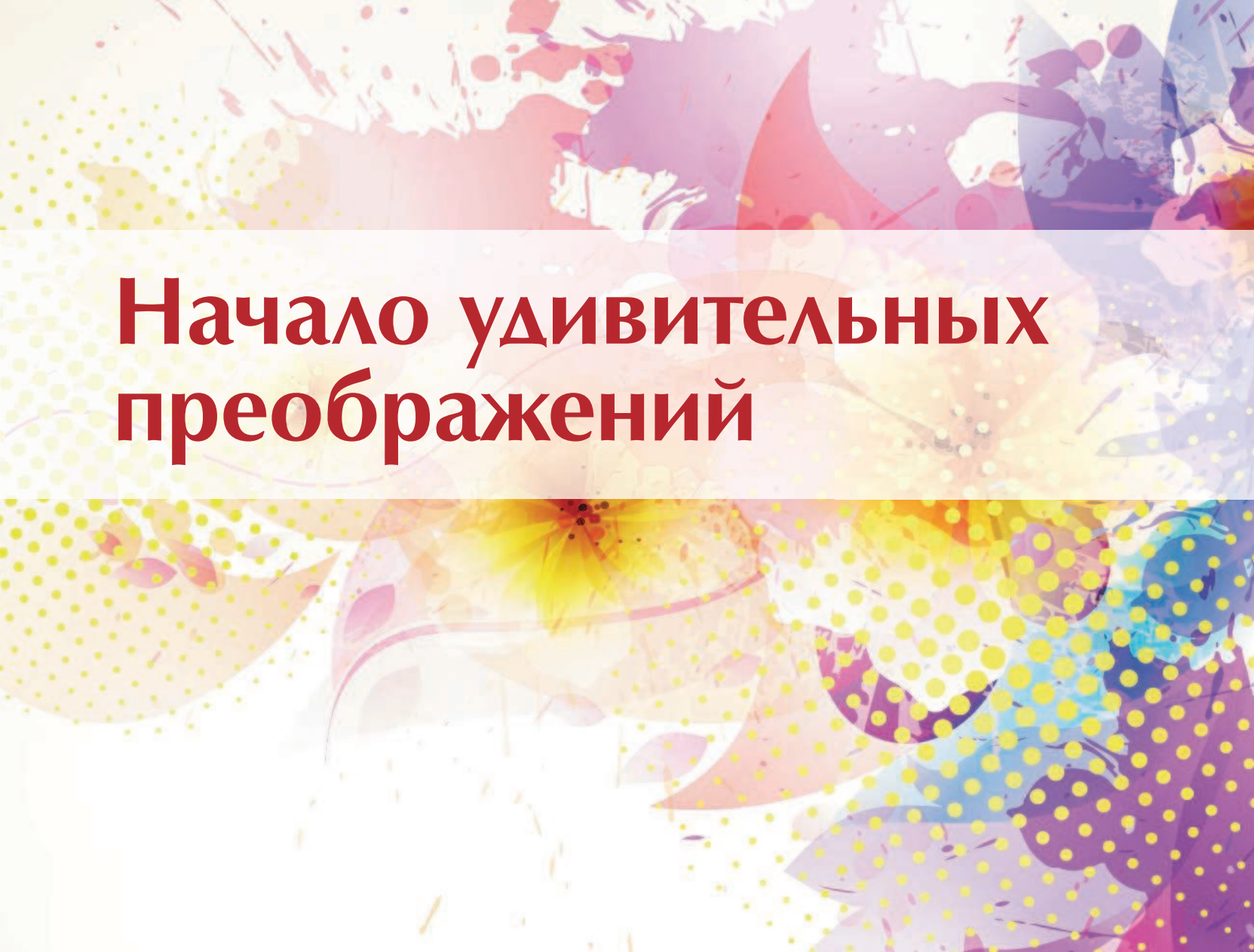
Глава 8. Чтобы худеть, надо спать? 75

**Как быстро привести фигуру
в порядок** 76

Глава 9. Рецепты от Марины Корпан 78

Глава 10. Эффективные домашние процедуры
от Марины Корпан 95





Начало удивительных преображений



Вступление

Есть замечательная поговорка «Хочешь сделать хорошо — сделай это сам». Эти слова стали для меня 15 лет назад жизненным принципом. Именно столько я преподаю дыхательные методики. Сейчас, оглядываясь назад, могу сказать, что это почти целая жизнь. За это время у меня сильно изменились взгляды на человека, его здоровье и физические возможности. Я стала другой и внешне, и внутренне. Моя профессия сделала меня фанатом таких наук, как биология, физиология и анатомия.

А все началась в 2000 году, когда я открыла для себя дыхательную методику «Бодифлекс». Причина моего интереса к ней — недовольство своим внешним видом. Я всегда была пышкой и долгое время искала способы эффективного похудения. Перепробовала разные виды фитнеса (тренажеры, аэробика). Помню, целый год сидела на разных диетах. Сначала радовалась — худею! Но мои силы с каждым днем куда-то уходили. А еще чуть позже у меня диагностировали и анорексию, и булимию. Пришлось целый год лечиться. Вес, конечно же, вернулся.

И я снова задумалась, что же делать дальше.

Однажды мне в руки попала книга Грир Чайлдерс «Похудеть за 15 минут», в которой рассказывалось о методике «Бодифлекс». Я, не сильно тогда разбираясь, что к чему, и не сильно веря в успех, начала заниматься. Каково же было мое удивление, когда я начала худеть! Совершенно безболезненно и без вреда для здоровья я потеряла 25 кг. После такого результата я поняла, что хочу глубже изучить дыхательные методики и главное — пропагандировать их в дальнейшем.

Но прежде, чем популяризировать эти методики, я изучила огромное количество литературы, диссертаций, посетила много научных конференций, защитила диплом в университете физкультуры. В 2009 году я внедрила в России новую для того времени методику «Оксисайз». Она довольно



быстро стала пользоваться популярностью, и десятки женщин, передавая друг другу информацию о ней, приходили на мои занятия. Я ликовала! Но потом, как человек дотошный и любящий во всем достигать совершенства, поняла, что в классических методиках «Бодифлекс» и «Оксисайз» меня многое не устраивает. Появилось множество вопросов. Почему так много противопоказаний? Почему не всем можно этим заниматься? Как дыхательные методики влияют на людей с хроническими заболеваниями и на беременных? А на кормящих матерей? Почему надо дышать громко? И тогда я решила доработать эти методики.

На момент создания своей методики я уже имела довольно большой багаж знаний. Я начала внедрять их на практике и опытным путем проверять, как они влияют на результат, удастся ли худеть эффективнее, насколько это полезно или вредно для состояния здоровья. Мне всегда хотелось создать дыхательную методику, простую в объяснении и использовании, не занимающую много времени и задействующую большее количество мышечных групп для формирования красивого мышечного рельефа. То есть абсолютно идеальную систему для работающих женщин. Ведь в нашем быстром и очень активном мире нужна простая, быстрая, эффективная методика. И главное — безопасная для здоровья.

Занимаясь со своими клиентами, я поняла для себя одну вещь: 85 % пришедших ко мне в центр за поху-

дением женщин абсолютно не готовы что-либо менять в своей жизни. Когда я начинала объяснять им, как нужно питаться и почему, то чувствовала, что наталкиваюсь на стену непонимания. Я сразу же вспоминала себя: если я хотела похудеть, то четко понимала, что нельзя есть все подряд, что необходимо следить за количеством съеденного. Для многих пришедших ко мне на занятия это оказалось непонятным. Я задумалась: как объяснить им доходчиво, понятно и аргументированно? Для этого мне явно не хватало знаний.

И я снова начала учиться. Основы диетологии, состав продуктов, действие витаминов, белков, жиров и углеводов на организм, почему нужно есть что-то в одних количествах и не есть в других, как составлять рацион питания (в чем отличие женского рациона от мужского, как правильно подбирать рацион в зависимости от физической нагрузки) — вот основной список того, на чем я сосредоточила свое внимание. Но это теория. А на практике при работе с клиентом в каждом индивидуальном случае приходилось что-то корректировать.

И вот наступил день, когда я четко поняла, какой режим работы нам нужен, как дозировать тот или иной тип дыхания, как правильно питаться, при этом особо себя не ограничивая. И главное — оставаться при этом бодрой и в хорошем настроении. Вот так и появилась моя новая методика похудения «2/4».



Глава 1. Начало новой жизни

Что же у меня вышло в конечном итоге и как оно работает? Рассмотрим подробнее.

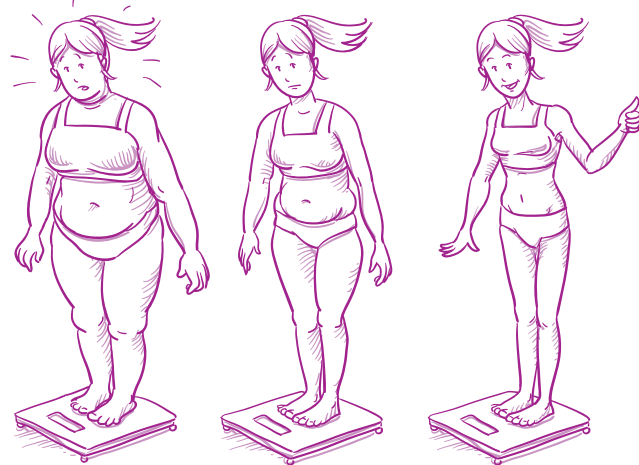
Методика похудения «2/4» — это микс из разных типов дыхания, которые выполняются определенным образом, за определенное время, с определенными упражнениями и режимом работы. Немалую роль здесь играет биоимпедансный анализ состава тела, которому посвящена отдельная глава.

Когда-то я поняла, что похудение невозможно без следующих факторов:

1. Гормональный фон.
2. Физическая нагрузка.
3. Питание.
4. Психология.

Если вы наладите работу всех этих факторов, то ваше похудение будет правильным. Но одно дело, когда я поняла и применила это для себя. Совсем другое — научить этому людей. Поэтому я поставила перед собой четкую задачу — изучить с научной точки зрения все эти факторы и создать полноценную систему, которая была бы простой в применении и не занимала бы много времени.

В этой книге я расскажу вам об одной из составляющих моей методики — о правильной технике дыхания, которая поможет абсолютно любому человеку независимо от пола и возраста, от физической подготовленности и состояния здоровья. Вы сможете использовать ее и в своей повседневной жизни. Вскоре вы увидите, как уменьшаются объемы тела и улучшается здоровье. Далее вы станете с каждым днем чувствовать, что по-другому мыслите, по-другому смотрите на мир, по-другому выглядите, как будто перерождаетесь. В общем, с вами будет происходить то же самое, что несколько лет назад произошло со мной.



Дыхательная методика «2/4» состоит из двух уровней: начального и продвинутого. Если вы никогда не занимались дыхательными методиками, то я вам настоятельно рекомендую вначале использовать «2/4 — Начальный уровень», описанный в этой книге. Я познакомлю вас с двумя начальными техниками дыхания в сочетании с двумя комплексами упражнений, которые рассчитаны на разную степень подготовки.

Но прежде всего хочу разрушить самые распространенные мифы тех, кто хочет похудеть. Итак, для того чтобы похудеть, вам нужно:

1 Заниматься до изнеможения в спортзале.

НЕПРАВДА!

2 На следующий день у меня все должно болеть.

НЕПРАВДА!

3 С меня должен литрами капать пот.

НЕПРАВДА!



На самом деле биохимия человека другая. Постарайтесь понять и запомнить на всю жизнь:

Для того чтобы похудеть, нужно дать в свой организм избышек кислорода!

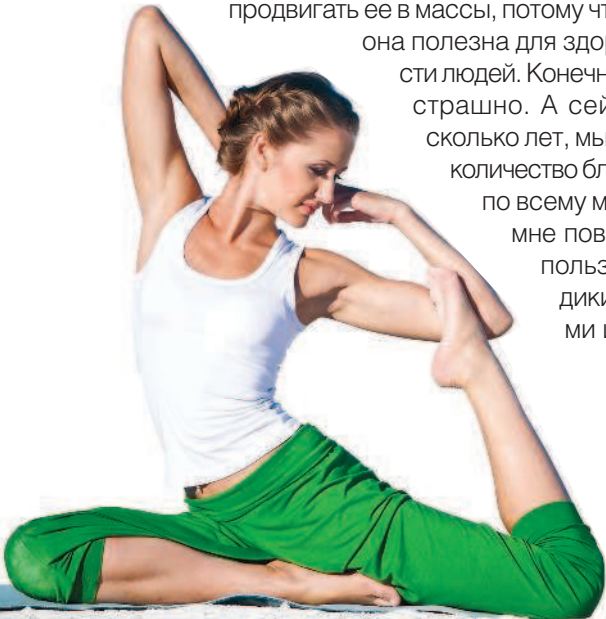
Я никогда не забуду свой первый эфир на телевидении (тогда мне было 22 года), на котором я сказала на всю страну: «Начните правильно дышать, и вы похудеете!» Все смотрели на меня как на ненормальную. Кто я? Почему так говорю? Мало того, что рассказываю о каком-то правильном дыхании, но еще и показываю какие-то странные упражнения! И что это за упражнения, если человек не двигается?

В общем, сейчас вспоминать смешно, а тогда было страшно. Когда предлагаешь что-то новое, всегда сначала сталкиваешься со стеной непонимания, иногда даже агрессии. Ломать стереотипы — неблагодарное дело, но я верила в то, о чем говорила. И оказалась права!

Например, посмотрите на йогов. Вы видели среди них хотя бы одного человека полного или с ожирением? Ни одного! А не думали почему? Многие из вас сейчас ответят: «Потому что они ничего не едят». Это неправда. В моем центре очень часто проходят различные семинары и мастер-классы, в том числе и по различным видам йоги. Я вижу этих людей на протяжении долгого времени. Поверьте, они едят много раз в день. Могу вам честно сказать: мы столько не едим, сколько едят они. Причем их пища достаточно калорийна, так как богата углеводами и жирами, но

не животного происхождения. Несмотря на это, йоги все равно очень стройные и подтянутые. Ответ простой: в каждой практике они используют пранаямы (в переводе — «избыточное дыхание»). В этом основной смысл йоги. Без правильного дыхания использовать эту практику бессмысленно. Знаю, что многие начинают заниматься йогой как обычным фитнесом. А потом бросают: упражнения (асаны) сложные, а толку нет. Конечно, и не будет. Ведь главное — как вы дышите, находясь в той или иной асане.

Изучив все эти практики и биологию человеческого тела, я начала внедрять в России культуру дыхания, продвигать ее в массы, потому что твердо верила: она полезна для здоровья и стройности людей. Конечно, тогда мне было страшно. А сейчас, спустя несколько лет, мы имеем огромное количество благодарных людей по всему миру. Те, кто тогда мне поверил и начал использовать мои методики, стали стройными и здоровыми.



Глава 2. Дышать или не дышать?

Наверняка сейчас многие из вас скажут: «Марина, мы же все дышим, но почему имеем избыточный вес, и лишние сантиметры никуда не уходят?» Да, это так. Проблема кроется только в одном: как вы дышите и насколько полно используете свои легкие. Ведь не секрет, что в повседневной жизни мы дышим очень поверхностно и никогда не используем даже 70 % наших легких. Когда мы делаем вдох, то воздух попадает только в верхнюю часть легких и, к сожалению, не доходит до нижней части. Следовательно, кислород, который вы и так получаете в минимальных количествах, не может нормально снабжать, насыщать и питать клетки. Именно поэтому, кстати, у многих возникают проблемы со здоровьем, начиная от банального ОРЗ и заканчивая онкологией. Да-да, вы все правильно поняли! И нарушение обмена веществ, и образование большого количества шлаков и токсинов — все это напрямую зависит от недостатка кислорода и неправильного дыхания.

А если к этому добавить отсутствие активной физической нагрузки, то мы становимся обладателями лишних килограммов. Поэтому нужно запомнить главное — и залог здоровья, и похудение, и качественно новая жизнь зависят напрямую от того, КАК