ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЧТО ТАКОЕ АРХИТЕКТУРА ТЕЛА? 7

Омоложение. Можно ли остановить старость 9

Коррекция массы тела, или почему мы толстеем 10

Гармоничный силуэт — основа здоровья 11

Оздоровление 12

Взаимосвязь между внутренним состоянием
и внешним расположением 12

Легкость бытия 13

Сакральное дыхание 13

Как трансформировать боль в теле в удовольствие? 15

2. ЛЕГКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ,
КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ВАС КРАСИВОЙ И ЖЕЛАННОЙ 17

Оси тела 19

Оси стоп 19

Центральная ось тела. Вертикаль 21

Ось рук 22

7 уровней самодиагностики осанки 24

Здоровые стопы 30

Правильная осанка. 34

Красивый живот 38

Будем делать талию 43

Ровные ноги 51
Улучшение формы груди 55
Твоя идеальная грудь 58
Красивые руки 60
Поясница без боли 63
Здоровые стопы 65
Хорошая осанка, здоровая спина 71

3. КОМПЛЕКС АРХИТЕКТУРЫ ТЕЛА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ 77

Бодрое утро 79
«Включение» мышц низа живота 80
Любуемся руками 81
Встать с той ноги 81
«Моргание» низом живота 82
Умываемся правильно 82
Перед зеркалом 83
Правильно наклоняемся, надевая обувь 84
Дела домашние 85
Красота и сила рук 86
На кухне 86
«Включение» левой руки 86
Стираем и гладим белье 87
Разбираем вещи в шкафу 90
Упражнения с опорой на стену 91
Разговор по телефону 92

Стоим с пользой для здоровья 93
Укрепление пресса всегда и везде 94
В транспорте 95
Осознанный пешеход 95
Поднимаемся и спускаемся по лестнице 97
За рулем 97
В офисе 98
В кругу семьи 99
Едем в путешествие 101
На отдыхе 102
Пикник на природе 104
Сладких снов 105

4. ВНУТРЕННЯЯ РАБОТА НАД СОБОЙ 107

Зависть 110
Осознанность 111
Гордыня и гордость 112
Щедрость и жадность 112
Терпение 114
Свобода 115
Красота 115

От автора 117
Отзывы 123