



## Благодарности

Благодарю своих родителей Александра и Лидию за то, что подарили мне жизнь и тело, в котором я живу. Маму — за то, что стала примером в том, что с возрастом можно становиться красивее и все время улучшаться и трансформироваться. Моего мужа Дмитрия Ивашину — за помощь и поддержку в создании книги и в жизни, и замечательные фото к этой книге. Благодарю моих прекрасных учителей, у которых мне довелось учиться лично. Их много, и я могу всех не вписать в эту благодарность. Это прежде всего те, кто поменял мое мировоззрение и отношение к жизни — Михаэль Лайтман и Натали Дроэн. И те, кто помогали мне развиваться и делились своим опытом и открытиями, учили медитации, движению, красоте и здоровью: Лиз Бурбо, Том Де Винтер, Роберт Джеральд и Желька Роксандич, Стив и Барбара Роттер, Ли Карол, Ирина Черникина, Алена Россошинская, Ольга Верескунова, Вячеслав Комаха, Валентина Михайловна Уткина, Ирина Рукавицкая. Ученицам Натали Дроэн, с которыми и у которых я училась. Моим ученицам и преподавателям школы «Сакральная архитектура тела. Международная школа Алены Мазур» за помощь в описании методики и подготовке материалов: Миле Окаде, Галине Думчевой, Стойке Терзиевой, Оксане Листровой, Ларисе Пастушок, Анастасии Михайленко.











Архитектура тела — это практика физического совершенствования, которая возвращает телу природную естественную подвижность, красоту и здоровье.

Архитектура тела учит женщину в любом возрасте быть по-настоящему женственной, живой, гармоничной, целостной благодаря осознанному, правильному пониманию человеческой структуры и взаимосвязей внутри себя.

Архитектура тела — это опыт трансформации и удержания тела в новом, исправленном состоянии благодаря физическим упражнениям, дыхательным практикам и в некотором роде духовной работе. Это перепрограммирование восприятия реальности благодаря работе со своим телом и работе с сознанием через движение и дыхание. Это целая жизненная философия!

Результаты занятий Архитектурой тела вас приятно удивят!

Если вы начнете заниматься с периодичностью всего два раза в неделю по одному часу, то постепенно в вашей жизни начнут происходить ощутимые, качественные и необратимые изменения к лучшему. Вы приобретете навыки, которые со временем войдут в привычку и позволят получать истинное наслаждение от самого процесса трансформации вашего тела.

## **Омоложение. Можно ли остановить старость**

Омоложение физическое и духовное основано на замене «программы старения» на «программу возрастания». Чтобы измениться физически, необходимо



скорректировать свое внутреннее отношение к возрасту. Ведь молодость — это желание учиться, расти, постигать, быть любознательной, играть, сохранять в себе маленькую девочку.

Методика Архитектуры тела позволяет нам оставаться молодой, привлекательной, здоровой и полной сил без диет, дорогостоящих косметических процедур и изнурительных тренировок. С ее помощью мы просто учимся держать тело в естественном положении. Правильно выставив скелет, мы получаем доступ к свободному дыханию, нормализуем циркуляцию крови, повышаем уровень энергии, в результате чего наши тело и душа возрождаются, независимо от того, сколько нам лет!

Научившись выстраивать свое тело соответственно законам природы (правильно держать голову, ставить стопы, ощущать оси и т.д.), можно создавать гармонию внутри себя, которая трансформируется во внешнюю красоту в любом возрасте.

Главное, чтобы было желание расти, развиваться, совершенствоваться физически и раскрывать в себе новые человеческие свойства — пока мы это делаем, мы не стареем, а возрастаем!

«Если человек перестает быть внимательным к себе, он ничего не знает о внутреннем содержании своего тела, о целительной силе дыхания, тогда старение, в конце концов, берет в плен как изнутри, так и снаружи. Устаревание — нормальное явление для всего живого, но оно не должно привести к скрюченности и некрасивости, — уверена Натали Дроэн, основательница Сакральной архитектуры тела. — Женщина не должна стареть и истощаться, не управляя собой, без защиты здоровья физического и духовного. Иначе с годами повседневность совсем прижмет ее к земле, и старение уничтожит ее окончательно. А ведь женщина может постоянно возрождаться! И после 40 лет, и после 50, как и в мои 86 лет — может быть новый виток и расцвет!»

## Коррекция массы тела, или почему мы толстеем

Наше тело в пространстве стремится к устойчивости и балансу. Если неправильно стоит стопа или колени расположены не в осях (смотрят внутрь или наружу), бедра или таз смещены в какую-либо сторону, то наш организм начинает накапливать воду в тех местах, которые уравнивают дисбаланс положения тела в пространстве, чтобы обеспечить необходимую устойчивость. Например, если мы сутулимся, то наши ребра начинают сдавливать внутренние органы. Организм включает режим их защиты и накапливает воду в области живота, чтобы предохранить внутренние органы от сильной компрессии.

Соответственно, если мы научимся правильно располагать свое тело в пространстве (стопы, колени, бедра, таз), будем контролировать положение спины, плеч, шеи и головы, приобретем здоровую привычку правильно сидеть, стоять,

ходить, то у нашего организма исчезнет необходимость создавать защитный балласт из жидкости по всему телу, что и приведет постепенно к значительному снижению общей массы и исчезновению лишнего объема в проблемных женских зонах.

Также в вопросе корректировки веса поможет и изучение своих свойств. Например, если вы человек, склонный к накоплению самой различной информации, привыкший держать в голове много фактов, цифр и прочего, то ваш организм тоже вынужден накапливать в своих тканях большое количество жидкости, так как вода является своеобразным депо для хранения каких бы то ни было данных. В этом случае я посоветую вам «сливать» информацию на любые носители (электронные, бумажные) и хранить ее там, не держать лишнего в голове. Это позволит со временем избавиться от лишней воды и, соответственно, массы и объемов тела. Не только накопление информации, но и склонность копить самые разные вещи (покупать, собирать, хранить в большом количестве), также может способствовать набору веса. Человек с таким свойством копит и внутри себя (жидкость, жировые отложения и др.) «на всякий случай». Один из интересных способов справиться с последствиями «накопительства» — это отдавать десятину или какую-то часть вещей либо денег на благотворительность, причем анонимно. В этом случае идет замена свойства «жадность» на «щедрость» (см. главу «Свойства»).

Если проблема с увеличения массы тела связана с перееданием, то необходимо отследить, дефицит каких удовольствий от жизни мы компенсируем пищей (секс, семья, самореализация и многое другое). Чтобы справиться с нехваткой эмоций, ощущений и переживаний, которые мы путаем с чувством голода и пытаемся утопить в пирожных и булочках, необходимо начать составлять списки источников и способов получения удовольствия, альтернативных еде. Это может быть, например, погружение в горячую ароматическую ванну при свечах, просмотр интересного фильма или чтение книги; просто приятное общение с творческим человеком и т.д.

Не забывайте, что у полных людей чаще всего есть проблемы с поясницей (загиб позвоночника). Это не только лишает свободы движения, но и делает проблематичным прохождение жизненно важной энергии. Получается замкнутый круг, выйти из которого помогут методики Архитектуры тела. Изучая свое тело, его строение, свойства, вы сможете ответить себе на вопрос, почему у вас лишний вес, и научиться наполнять тело не только едой.

## Гармоничный силуэт — основа здоровья

Не только вес, но и пропорции тела можно заметно откорректировать с помощью методики Архитектуры тела: изменить форму рук, ног, живота; значительно уменьшить объем талии; визуальнo увеличить объем груди.

Уменьшить размер бедер за счет изменения положения костей таза, а талии — в результате приобретения нового навыка правильно располагать ребра.

Вы уже совсем скоро станете любоваться своим животом, укрепив специальными упражнениями мышцы брюшной стенки и удлинив мышцы поясницы.

Грудь станет визуально больше при помощи техники «собираания ребер вместе и вверх» и правильного расположения плеч.

Все вышеперечисленное улучшит и осанку в целом.

Беспокоящий многих женщин «вялый» трицепс тоже реально привести в отличный тонус, научившись правильно держать локти и запястья.

## Оздоровление

Помимо значительного улучшения общего самочувствия, в результате регулярных занятий мы сможем устранить сутулость и другие искривления позвоночника, улучшить работу внутренних органов и систем, а также избавиться от хронических заболеваний. Эта методика поможет восстановить оптимальный обмен веществ, нормализовать давление, сделать стабильным общее эмоциональное состояние.

А самое главное, мы научимся слышать свое тело, чтобы распознавать тревожные звоночки и не допускать развития тех или иных болезней. В процессе занятий мы восстановим природный навык понимать свое тело, считывать то, о чем оно сигнализирует, и заботиться о нем не время от времени, а постоянно.

## Взаимосвязь между внутренним состоянием и внешним расположением

Очень важно осознать, что существует прямая взаимосвязь между тем, как я себя чувствую, и тем, как расположено мое тело. По своему желанию мы можем изменить «плохое» состояние на «нужное/желаемое/хорошее» при помощи дыхания и специальной постановки тела. Лишь изменив позу, буквально в считанные секунды возможно превращаться в другого человека: из депрессивного — в радостного и оптимистичного, из нерешительного — в готового принять на себя ответственность и действовать.

Для этого необходимо изучать, какие положения тела вызывают те или иные состояния, прислушиваться к тому, что наше тело «рассказывает» о нас самих. Благодаря новым положениям тела у нас будет возможность достичь совершенно не свойственных нам ранее состояний или пробудить забытые детские ощущения. Мы научимся быстро уходить из «плохих» состояний и подольше зависать в «хороших».

---

Изучаем. Примеряем. Тренируем.  
Трансформируем себя с помощью позы.

---

## Легкость бытия

### Закон «ВЕРХ ДЕРЖИТ НИЗ»

*(также известный как «что наверху — то внизу»)*

*является одним из основополагающих в Архитектуре тела.*

Голова держит позвоночник, крестец — ноги. Мы отталкиваемся от земли и чувствуем легкость, если не валимся вниз под тяжестью жизненных проблем и негативных мыслей.

Когда мы научимся держать голову правильно (смотреть не в заоблачные дали и не «ниже плинтуса», а на горизонт), когда мы будем способны гармонично распределять вес между правой и левой половиной тела, при этом сумеем расслабить плечи, подтянуть живот, распрямить бедра, отпустить крестец и крепко встать на свои ноги, то ощутим, что сама Природа держит нас на руках. Наша вертикаль — позвоночник — расположена между небом и землей, по ней течет энергия. И если мы ее ощущаем, то чувствуем и связь с окружающим миром. Чем устойчивее мы стоим на ногах в буквальном смысле, тем увереннее мы ощущаем себя в социуме и эффективнее реализуем себя в жизни.

Правильно встав на ноги, я чувствую устойчивость. Теперь я сама в состоянии управлять своей жизнью. Я ощущаю спокойствие и уверенность, потому что дружу со своим телом.

## Сакральное дыхание

Что значит «дышать правильно»? Есть определенная методика, позволяющая научиться с пользой вдыхать и выдыхать воздух. Благодаря дыхательным упражнениям Архитектуры тела мы укрепляем весь дыхательный аппарат, увеличиваем объем легких, наше дыхание становится глубоким и осознанным. Все это, в свою очередь, позволяет снимать стрессовые состояния, нервные зажимы, улучшать качество речи и тембр голоса, очищать легкие, излечивать болезни дыхательных путей.

## Подготовка к дыхательным упражнениям

Наполни воздух любимым запахом, проветри помещение, создай приятную температуру. Теперь ты можешь вдыхать воздух как в отпуске на море — с наслаждением, долго и вкусно! Можешь закрыть глаза и представить красивую картинку, место, где дышалось с удовольствием.

Вспомни, как маленькие дети «нюхают» погоду. Они не ворчат на дождь и мороз. Радуйся воздуху с удовольствием в любую погоду. Пусть вдох становится длиннее и спокойнее. Не спеши выдыхать. Делай это, используя внутренние свойства и ощущения: любовь, нежность, терпение, умиротворение.

Представь, что в пространстве, прямо в воздухе есть энергия, сила — все то, что тебе необходимо в данный момент. И при вдохе ты можешь все это легко получить.

Выдох тоже должен быть осознанным. Представь, что ты выдыхаешь не просто углекислый газ, как нас учили в школе, а то, что ты получила при вдохе и смешала со всем замечательным, что есть у тебя внутри — со своими природными свойствами (в их числе любовь, красота, умиротворение, доброта, правда, мудрость, благословение и др.). И все это «Благо» ты выдыхаешь с Благодарностью — даришь благо миру — ведь на самом деле в тебе и нет ничего плохого, все плохое — это лишь недостаток хорошего, а недостаток нельзя выдохнуть!

Слушай, как тело вместе с выдохом желает вырасти. Плечи будут оставаться на месте, а грудь еле заметно приподниматься. Это важный момент. Понадобятся тренировки для того, чтобы научиться поднимать грудь на выдохе вместо того, чтобы опускать ее. «Вырастать» с каждым выдохом — это состояние, когда ты заменяешь старение возрастанием.

## Как поднять грудь на выдохе?

Мы поднимаем и собираем ребра с боков вместе и кверху. Сначала мы «включаем» мышцы внизу живота, потом боковые и межреберные. Постепенно и мягко совмещаем это движение со спокойным плавным выдохом.

На вдохе можно, наоборот, немного опустить грудь, чтобы ее поднять вместе с выдохом снизу живота. Такое движение в теле помогает нам также вытягивать позвоночник. Задача такого дыхательного упражнения — создать новую привычку: вместо выдоха со вздохом, когда «грудь падает на живот», который мы делаем, когда устали или мало и поверхностно дышали, мы делаем выдох с распрямлением позвоночника и подъемом грудной клетки.

При таком типе дыхания мы не станем горбиться к старости, а наоборот, приучим себя постоянно вытягиваться, сопротивляясь силам земного притяжения.