

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 благодарности. Это прежде всего те, кто поменял мое мировоззрение и отношение к жизни — Михаэль Лайтман и Натали Дроэн. И те, кто помогли 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 «Международной школы Сакральной архитектуры тела Алены Мазур» за помощь в описании методики и подготовке материалов: Миле Окаде, Галине Думчевой, Стойке Терзиевой, Оксане Листровой, Ларисе Пастушок.



ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЧТО ТАКОЕ САТ?

Омоложение.	
Можно ли остановить старость	10
Коррекция массы тела, или почему мы толстеем?	12
Гармоничный силуэт – основа здоровья	15
Оздоровление	16
Взаимосвязь между внутренним состоянием и внешним расположением	19
Легкость бытия	20
Сакральное дыхание	21



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

Оси тела	31
7 уровней самодиагностики осанки	41
Здоровые стопы	50
Красивый живот	54
Укрепляем низ живота	54
Заблуждения о прессе	55
Нужно ли качать пресс	56
Живот держит спину!	57
Будем делать талию	58
Ровные ноги	65
Улучшение формы груди	69
Твоя идеальная грудь	70
Красивые руки	72
Поясница без боли	77
Форма ног	83
Плоскостопие	85
Косточки и шпоры	87
Обувь и каблук	89
Хорошая осанка, здоровая спина	91



3. КОМПЛЕКС САТ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Потягушки	101
Включение мышц низа живота	102
Встать с той ноги	102
«Моргание» низом живота	103
Умываемся правильно	105
Постановка головы	106
Включение левой руки	108
Правильно наклоняемся, надевая обувь	109
Хорошо сидим	111
Стоим с пользой для здоровья	112
Красота рук	113
За рулем	115
В транспорте	116
Укрепление пресса везде и всегда	118
Сладких снов	119



4. ВНУТРЕННЯЯ РАБОТА НАД СОБОЙ

Зависть	122
Осознанность	124
Гордость и гордыня	127
Щедлость-жадность и лишний вес	128
Терпение	132
Красота	134
От автора	138
Отзывы	142





1. ЧТО ТАКОЕ САТ?

Сакральная Архитектура Тела – это практика физического совершенствования, которая возвращает телу природную естественную подвижность, красоту и здоровье.

Многие думают, что слово «сакральный» имеет только божественную природу. Это не совсем так. В биологии термин Sacrum означает «крестец» – то есть крупную кость треугольной формы, которая соединяет тазовые кости, копчик и позвоночник. Для нас слово «сакральное» и означает «соединенное», так как человека мы рассматриваем не как «набор» органов, а как единое целое, где каждая часть соединена с другой вполне ощутимыми связями.

Сакральная Архитектура Тела учит женщину в любом возрасте быть по-настоящему женственной, живой, гармоничной, целостной, благодаря осоз-

нанному, правильному пониманию человеческой структуры и взаимосвязей внутри себя.

Сакральная Архитектура Тела – это опыт трансформации и удержания тела в новом, исправленном состоянии благодаря физическим упражнениям, дыхательным практикам и, в некотором роде, духовной работе.

Сакральная Архитектура Тела – это перепрограммирование восприятия реальности благодаря работе со своим телом и работе с сознанием через движение и дыхание. Это целая жизненная философия!

**Вы удивитесь результатам
от регулярных занятий САТ!**

Если вы начнете заниматься САТ 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 «возрастание». 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 САТ 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, нормализуется циркуляция крови, повышается уровень энергии – 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 – желание расти, развиваться 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. – 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 (выходят внутрь или наружу), бедра или таз смещены в какую-либо сторону, – тогда наш организм начинает накапливать воду в тех местах, которые уравнивают дисбаланс положения тела в пространстве, чтобы обеспечить необходимую устойчивость. Если мы сутулимся, например, то наши ребра начинают сдавливать внутренние органы, вследствие чего 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, – у нашего организма исчезнет необходимость создавать защитный балласт из жидкости по всему телу, что и приведет постепенно к значительному снижению общей массы и 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 прочее – 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, что 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), тоже 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 склонности к накопительству – это отдавать десятину или какую-то часть вещей/денег на благотворительность, причем анонимно. В этом случае идет замена свойства «жадность» на «щедрость» (см. главу «Свойства»).

Если проблемы с массой тела связаны с переданием, то необходимо отследить, дефицит каких удовольствий от жизни мы заедаем (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, где еще, кроме еды, мы можем получить удовольствие. Это может быть, например, горячая ароматическая ванна со свечами; интересное кино или книга; просто приятное общение с творческим человеком и т.д.

Не забывайте, что у полных людей чаще всего есть проблемы с поясницей (загиб позвоночника), что не только лишает свободы движения, но и делает проблематичным прохождение жизненно важной энергии, и это замкнутый круг, с которым помогут справиться методики САТ. Изучая свое тело, его