

**П**рошло три года, и за это время моя жизнь, а главное, я сама, сильно изменились. И теперь я не только для себя могу ответить на вопрос — ради чего делать гимнастику. Моим ответом пользуются те, кто занимается со мной.

Он в том, что, начав заниматься гимнастикой, вы не сможете уже жить, как раньше. Точнее, есть люди, которые прилагают кучу сил, чтобы сохранить свою жизнь привычной, и умудряются оставаться прежними, сопротивляясь, по сути, силе, сравнимой со штормом.

Гимнастика увеличивает количество жизненных сил женщины, и жить по-прежнему, игнорируя сигналы своего организма и внешние ситуации, ей становится намного сложнее. Да и зачем? У нее же с гимнастикой появляются силы все это разрешать, игнорировать и прятать все неприятное — теперь больше не требуется.

*Анастасия Кузьмина*

**Я** бросила курить благодаря РЗ уже на пятом месяце занятий, еще месяца два тянуло, сейчас не курю совсем, и если кто-то рядом курит, мне все равно. Стаж курильщика у меня 12 лет, и много-много безуспешных попыток бросить. На данный момент гимнастикой занимаюсь уже 1,5 года и, естественно, не курю.

*Мария*

**З**а мой год гимнастики я могу констатировать такие результаты: у меня расширились бедра, травмированная коленка сначала «рассыпалась», потом собралась, осанка улучшилась, как-то поменялось лицо, грудь в 38 лет на ощупь стала такая же, как была в 20 лет, максимум.

Была у серьезного специалиста, мануального терапевта, он проверил спину и сказал, что все хорошо. А четыре месяца назад я ходить не могла.

*IraBell*

**Я** знаю, зачем я делаю гимнастику. Я хочу быть собой. Эту фразу я говорила всем, когда меня спрашивали, кем я хочу быть, но до сих пор я смутно понимала ее смысл. Немудрено, я же не чувствовала себя. Я была вешалкой, на которую нацеплено множество ролей и масок. Я делаю гимнастику для того, чтобы снять все это чужое, ветхое, отжившее, чтобы увидеть себя такой, какая я есть, чтобы быть только собой и жить свободно, от света, от души, быть живой и делать то, что действительно мне необходимо в этой жизни, здесь и сейчас. Я не опоздаю. Увидеть себя и быть собой — не поздно никогда. И когда уже себя видишь и чувствуешь, тогда и желания остаются только твои, настоящие, и для их реализации не надо быть кем-то другим, примеряя на себя чужие образы.

*Наталья Смирнова*

**Э**та гимнастика настолько преображает женщину, используя... довольно простые движения. Все миры, которые там представлены, не только женщину возвышают физически, но духовно, заставляют ее полюбить себя, уважать себя, ценить себя. Но... это такая энергетика. Женская энергетика. Общаясь с такой женщиной, мужчина развивается. Она заряжает его, не могу найти слов, чтоб описать какой, энергией. И мужчина, любимый мужчина, растет. И отдает то, что он сам может дать: свое «я», свою силу, свою любовь, свою заботу.

А глаза, какие глаза становятся... Да, глядя в них, просто тонешь.

А гибкость тела... А отсутствие комплексов и боязни чего-то. Остается только пожелать, чтобы все женщины могли познать это состояние, которое дарит ей гимнастика. Спасибо-спасибо-спасибо.

*Довольный мужчина*

МАРИЯ  
ГУСЕВА



ГИМНАСТИКА  
для ЖЕНЩИН

**Р**ОЖДЕНИЕ  
ЗВЕЗДЫ

**27** упражнений,  
дарящих  
красоту, здоровье, гармонию

ПРАЙМ

Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 615.8  
ББК 53.54  
Г96

*Все права защищены. Никакая часть  
данной книги не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме без письменного  
разрешения владельцев авторских прав.*

**Гусева, Мария.**

Г96 Гимнастика для женщин «Рождение звезды». 27 упражнений, дарящих красоту, здоровье, гармонию / Мария Гусева. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 271 с. : ил. — (Учимся быть богатым, здоровым и счастливым!).

ISBN 978-5-17-098352-0

Мария Гусева, автор Универсальной женской гимнастики «Рождение звезды», практикующий психолог и мама троих детей, популярный блогер и создатель форума «Рождение звезды», ведущая семинаров и тренингов по всему миру, предлагает вам комплекс уникальных упражнений, способных изменить всю вашу жизнь.

Всего 15 минут в день дадут любой женщине возможность подарить своему телу красоту и здоровье, откроют источник неиссякаемой жизненной силы, дадут ощущение равновесия и гармонии, откроют возможность научиться слышать себя и приблизиться к себе настоящей.

Позвольте себе раскрыться, позвольте себе быть. Быть любой и быть Женщиной! Начните новую жизнь в новом теле!

**Второе издание книги дополнено новыми материалами и иллюстрациями.**

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ



ISBN 978-5-17-098352-0

© Гусева М., 2016  
© ООО «Издательство АСТ», 2017

# Содержание



## Глава 1. О ГИМНАСТИКЕ.....8

Предисловие Женщине.....8

Положительные эффекты от занятий гимнастикой «Рождение Звезды».....14

Откуда пришла гимнастика.....19

Как я пришла в гимнастику.....22

Гимнастика в моей жизни .....32

## Глава 2. УПРАЖНЕНИЯ .....53

Рекомендации по выполнению упражнений гимнастики «Рождение Звезды».....53

Как определить свой индивидуальный комплекс .....55

### Упражнения гимнастики

#### «Рождение звезды» .....59

Верхний мир .....59

*Исходное положение* .....59

*Упражнение 1* .....62

*Упражнение 2* .....64

*Упражнение 3* .....67

*Упражнение 4* .....70

*Упражнение 5* .....73

*Упражнение 6* .....77

*Упражнение 7* .....81

*Упражнение 8* .....85

*Упражнение 9* .....88





6



Средний мир.....	90
<i>Исходное положение</i> .....	90
<i>Упражнение 1</i> .....	92
<i>Упражнение 2</i> .....	95
<i>Упражнение 3</i> .....	98
<i>Упражнение 4</i> .....	102
<i>Упражнение 5</i> .....	105
<i>Упражнение 6</i> .....	108
<i>Упражнение 7</i> .....	112
<i>Упражнение 8</i> .....	115
<i>Упражнение 9</i> .....	119
Нижний мир.....	122
<i>Исходное положение</i> .....	122
<i>Упражнение 1</i> .....	124
<i>Упражнение 2</i> .....	126
<i>Упражнение 3</i> .....	129
<i>Упражнение 4</i> .....	132
<i>Упражнение 5</i> .....	135
<i>Упражнение 6</i> .....	138
<i>Упражнение 7</i> .....	141
<i>Упражнение 8</i> .....	144
<i>Упражнение 9</i> .....	148
Выброс .....	152
В помощь начинающим гимнасткам .....	154
Об ошибках в гимнастике (автор Анастасия Кузьмина).....	155
Как заниматься в беременность .....	157
Как заниматься тем, у кого есть проблемы со здоровьем. ....	159
Какое время и обстановку выбрать для гимнастики?.....	162

**Глава 3. РЕКОМЕНДАЦИИ** ..... 166

Что происходит, когда вы начинаете заниматься гимнастикой?..... 166

Рекомендации при негативе ..... 175

Кризисы в гимнастике ..... 183

Как делать семь упражнений гимнастики так, чтобы хватало..... 196

Исцеление: гимнастика и другие виды помощи ..... 202

**Глава 4. ИССЛЕДОВАНИЯ И ОТЗЫВЫ** .... 208

Отстройка базовых положений в гимнастике (автор Анастасия Кузьмина)..... 209

Плоский живот (Мария Гусева)..... 214

О трепетном. О женской груди (Мария Гусева) ..... 218

Грудной отдел позвоночника (Мария Гусева) ..... 223

Про косточку на ногах и обувь, которую мы выбираем (Ольга Пронченко, занимается с 2012 года) .... 225

Отзывы о гимнастике ..... 229

Что говорят о гимнастике мужчины ..... 255

Часто задаваемые вопросы ..... 262

Слово об авторе..... 270





# Глава 1. О ГИМНАСТИКЕ



8



## Предисловие Женщине

*«Твоя роль в жизни — Музы художников и поэтов, очаровательной и милосердной, ласковой, но беспощадной во всем, что касается Истины, Любви, Красоты. Ты — то бродительное начало, которое побуждает стремления сынов человеческих, отвлекая их от обжорства, вина и драк, глупого соперничества, мелкой зависти, низкого рабства. Через поэтов, художников ты, Муза, должна не давать ручью знания превратиться в мертвое болото.*

*Предупреждаю тебя — это путь нелегкий для смертной. Но он не будет долгим, ибо только молодые, полные сил женщины могут выдержать его.*

*— А дальше что? Смерть?*

— Если осчастливят тебя боги умереть еще молодой. Но если нет, то ты повернись к миру другим лицом женщины — воспитательницы, учительницы детей, сеятельницы тех искорок светлого в детских душах, что потом могут стать факелами. Где бы ты ни была и что бы с тобой ни случилось, помни, ты — носительница облика Великой Богини. Роняя свое достоинство, ты унижаешь всех женщин — и Матерей, и Муз, даешь торжествовать темным силам души, особенно мужской, вместо того чтобы побеждать их».

И. Ефремов.  
Таис Афинская\*

Эту книгу я решила написать, потому что пришло время. Уже много лет я сама занимаюсь гимнастикой, и многие тысячи женщин узнали об этой практике через меня.

Через меня гимнастика получает распространение, таков мой путь. Я пишу о гимнастике, и тысячи женщин пишут в ответ. Каждый день я узнаю новые истории, вижу благотвор-

---

\* Здесь и ниже цитируется по изданию: Иван Ефремов. Таис Афинская. Оникс 21 век, 1973.

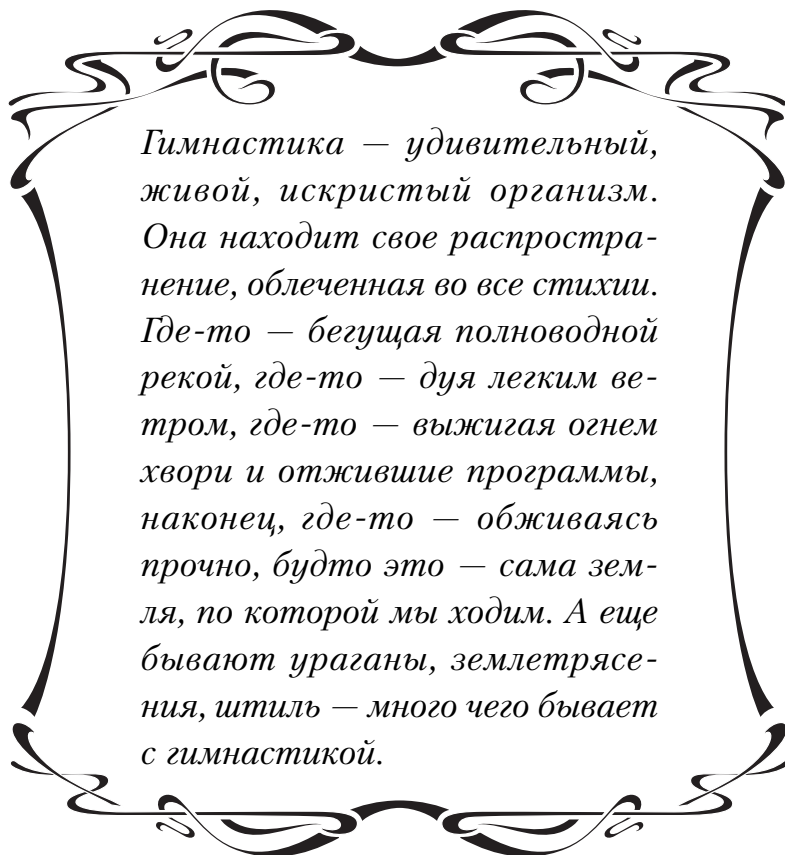




ное влияние, которое оказывает гимнастика. И... я продолжаю писать. Чтобы как можно большее количество женщин узнали о гимнастике и смогли начать ее практиковать!

Очевидно, гимнастика — не что-то, что можно описать в условиях предыдущего опыта. Потому что нет ничего похожего на ЭТУ гимнастику. НИ-ЧЕ-ГО. Нет больше такой практики, которая за 15 минут в день кардинально изменит жизнь любой женщины.

10



*Гимнастика — удивительный, живой, искристый организм. Она находит свое распространение, облеченная во все стихии. Где-то — бегущая полноводной рекой, где-то — дуя легким ветром, где-то — выжигая огнем хвори и отжившие программы, наконец, где-то — обживаясь прочно, будто это — сама земля, по которой мы ходим. А еще бывают ураганы, землетрясения, штить — много чего бывает с гимнастикой.*

Я не знаю ни одной женщины, которая занималась бы гимнастикой больше года и могла бы сказать: «О, моя жизнь практически не изменилась, я пришла к гимнастике такой же, какая я есть сейчас». Возможно, такие женщины есть, но я их не знаю. Ни одного подобного отзыва мне не попадалось.

И начиная практиковать, женщины погружаются во все это буйство стихий, которые, в свою очередь, начинают проявляться изнутри. Изнутри и снаружи. Приводя в соответствие внутренний мир и обстоятельства жизни. И через годы, благодаря этой обоюдно проделанной работе (трудятся, безусловно, и женщина, и гимнастика) женщина раскрывается, позволяя себе *быть*.

### **Быть любой, и быть Женщиной.**

Я всегда говорю: делайте гимнастику для здоровья. В здоровом теле — здоровый дух! Если вы придете к здоровой жизни в действительно здоровом теле, вы не узнаете себя, ваши приоритеты изменятся. Появятся новые интересы, проявится новая жизнь. Новая жизнь в новом теле!

Чем бы вы ни занимались до гимнастики, если вы читаете эту книгу, скорее всего, вы считаете ваше тело несовершенным. Люди,





довольные своим организмом, не читают книг на тему здоровья, они не ищут практик, они давно нашли свои упражнения, медитации, и они больше ничего не ищут. Если вы читаете эту книгу, если вы еще ищете, значит, вам есть что изменить, есть куда стремиться.

А значит, поверьте мне, даже будучи инструктором по фитнесу или йогом со стажем, если вы все еще хотите «заняться чем-нибудь еще», то стоит вам заняться гимнастикой, и, действительно, прозаниматься год, как ваше тело изменится, ваши мысли изменятся, и вы не узнаете себя!

12

Даже если сейчас вам кажется, что у вас все хорошо и вам не нужно ничего менять.

Не меняйте, если не нужно, но и не начинайте делать гимнастику. Ибо данная практика найдет, что в вас изменить, поверьте мне. Как вода, которая может быть лесным ручейком, но может быть и селевым потоком, так и гимнастика — наполнит, освежит вас и вынесет наружу все, что так тщательно скрывалось. От мужа, от мамы, от подруги, от детей. От себя.

**Вам кажется, что вы кристальны, что вам нечего скрывать? Гимнастика проявит все, что вы скрываете. И предъявит вам. И придется либо решать, разбираться, либо, увидев, отмахнуться и перестать**



**делать гимнастику. Возможно, в таком случае, лучше и не начинать.**

Не делайте гимнастику, если вы хотите просто наладить личную жизнь.

Не делайте гимнастику, если вас что-то не устраивает в жизни.

Для того чтобы менять то, что не устраивает, существует в наши дни масса способов, методов, учений и школ.

Гимнастика вряд ли поможет вам просто улучшить вашу жизненную ситуацию, если вас что-то не устраивает.

**Если вы готовы идти и проделать путь к себе, к своему здоровью, к своей сути, тогда начинайте делать гимнастику. И делайте ее четыре раза в неделю в течение года. Не останавливайтесь, когда будет плохо и больно, продолжайте напитывать себя энергией гимнастики, подключайте доступные вам средства, но продолжайте идти.**

Делайте гимнастику **ДЛЯ** здоровья.

Для того, чтобы тело оздоровилось, ожило. Чтобы энергия в теле текла свободно и легко.





Чтобы энергии хватало на все ваши жизненные проекты.

Мария Гусева

## Положительные эффекты от занятий гимнастикой «Рождение Звезды»

Так вышло, что писать о положительном воздействии гимнастики я стала, когда книга уже была закончена. Я написала обо всем, но не написала про то, *ради чего*, собственно, женщины делают гимнастику. Каких положительных результатов можно ожидать.

И вот я понимаю, что про положительные результаты писать мне отчего-то сложнее всего. То ли потому, что за всеми радостными результатами стоит большой труд, то ли потому, что результаты эти настолько становятся частью жизни, что уже и не отделить их и не увидеть причину в гимнастике. А может, потому, что хвалить сложнее, чем предупредить о возможных негативных последствиях?

Как бы то ни было, гимнастика дает очень мощные положительные результаты, и про них безусловно стоит писать.



Начнем с того, что **гимнастика выравнивает геометрию тела по женскому типу.**

Тело любого человека имеет свои огрехи в геометрии, как минимум, правая сторона (у левшей — левая) больше используется и потому более развита и более напряжена, далее у многих есть перегибы в кифозе и лордозе (сутулость и перепрогиб поясницы).

Когда я веду семинары, я часто говорю, что если взять просто 100 человек с улицы и просто поставить их ровно, то любой человек, даже не специалист, увидит, у кого плечо одно выше другого, у кого свернут таз и так далее. И гимнастика «Рождение Звезды» приводит женское тело к его изначально заложенному потенциальному состоянию.

Например: тонкая, высокая женщина перестанет со временем практики сутулиться и обретет известную плавность и хрупкость, заземлится устойчивостью. Женщина крупного плотного телосложения станет расслабленной и красивой в своем теле, мягко-текучей и гибкой.

Тело балансируется в своем природном естестве, а голова принимает тело таким, каким его задумала природа: уникальным. Я не раз наблюдала такие истории среди гимнасток и не устаю удивляться и радоваться силе воздействия гимнастики. Тело становится дей-

