

УДК 615.8
ББК 51.204.0
К 68

Марина Корпан — единственный сертифицированный в России специалист по похудению и коррекции фигуры с использованием дыхательных методик Бодифлекс и Оксисайз

Комментарии врача: Надежда Викторовна Никольская — главный специалист по пищевой зависимости, практикующий методолог многопрофильного научно-практического центра современной личностной адаптации

Корпан М.

Бодифлекс 2-ной эффект: похудей и будь здорова / Марина Корпан. — М. : Эксмо, 2013. — 160 с. — (Стройное тело с Мариной Корпан).

В новой книге ведущего российского специалиста по дыхательным методикам Марины Корпан представлена безопасная техника Бодифлекс. Специальное дыхание БФ и 14 новых упражнений с резиновым бинтом позволят эффективно уменьшить объемы, избавиться от лишнего веса и одновременно решить проблемы женского здоровья. 10-дневный план похудения включает БФ и советы по питанию на каждый день. Врач-эксперт комментирует реальные истории женщин, приведенные в книге. Им действительно удалось, уделяя БФ всего 25 минут в день, стать стройней, восстановить менструальный цикл, вылечить булемию, наладить интимную жизнь и испытать долгожданное счастье материнства.

**УДК 615.8
ББК 51.204.0**

Директор редакции *Е. Капьев*. Ответственный редактор *О. Шестова*
Научный редактор *Н. Никольская*. Художественный редактор *С. Власов*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Эндiрушi: Издательство «ЭКСМО» ЖШҚ, 127299, Мәскеу, Ресей, Клара Цеткин көш., үй 18/5.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгiсi: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкiлi «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнiмнiң жарамдылық мерзiмi шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Эндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 21.08.2013.

Формат 70x90¹/₁₆. Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,67. Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-57667-8

© **Корпан М. И., 2013**

© **Формление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013**

СОДЕРЖАНИЕ



СТРОЙНОСТЬ И ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
С МАРИНОЙ КОРПАН / 5

БОДИФЛЕКС — ТАБЛЕТКА ЗДОРОВЬЯ / 6

ВАША ЖИЗНЬ КАК СЕРИЯ ДЫХАНИЙ / 8

Истоки дыхательных методик / 8

Оздоровление изнутри / 11

Естественное лекарство / 15

ЖЕНСКАЯ АНАТОМИЯ / 18

Внутреннее и внешнее строение / 18

Физиология ежемесячного цикла / 20

ЧУДО БОДИФЛЕКСА В РЕАЛЬНЫХ ИСТОРИЯХ / 25

Бодифлекс против переедания / 25

Верни фигуру после родов / 29

Когда нет альтернативы / 31

Долой булимию / 33

Долгожданное чудо зачатия / 38

Когда бодифлекс — единственное средство / 40

Зрелая любовь / 43

Бодифлекс навсегда / 44



БОДИФЛЕКС — ПОНЯТИЕ РАСТЯЖИМОЕ / 45

Резина — лучший женский тренажер / 45

Содержание



Пошаговая техника легкого дыхания
от Марины Корпан / **48**

Основные принципы продвинутого бодифлекса / **54**

Кому противопоказан бодифлекс / **56**

ОТ ВНЕШНЕГО МИРА К ВНУТРЕННЕМУ / **88**

Присказки и приговорки от лишнего веса / **91**

Путь от ссоры к холодильнику / **95**

Еда, еда, вокруг еда / **96**

Ужин — нужен? / **99**

Алкоголь — атакует исподволь / **100**

Пассивный и активный отдых / **102**

ЗАБОТА О ФИГУРЕ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ / **104**

Пассивный и активный отдых / **102**

Пить воду, а не запивать еду / **102**

Дары природы / **106**

Разгрузка? Перезагрузка! / **106**

БОДИФЛЕКС И ПИТАНИЕ: РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ / **108**

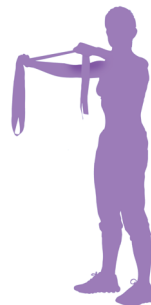
ПЛАН ПОХУДЕНИЯ НА 10 ДНЕЙ / **142**



СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ / **158**

ФИЛИАЛЫ СТУДИИ МАРИНЫ КОРПАН / **159**

УКАЗАТЕЛЬ / **160**



СТРОЙНОСТЬ И ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ С МАРИНОЙ КОРПАН

Дорогие друзья!

Вы держите в руках новую книгу хорошо известного вам автора — Марины Корпан.

Наверняка вам уже приходилось слышать или читать о потрясающем эффекте, который дает Бодифлекс тем, кто хочет избавиться от лишнего веса.

Но результаты занятий не ограничивается одним похудением! И вы сами убедитесь в этом, когда прочтете несколько историй, рассказанных женщинами, выбравшими Бодифлекс. Им удалось не только измениться внешне, но и решить ряд самых сложных женских проблем!

Кроме того, наш автор щедро делится с вами своим подходом к питанию, позволяющему избежать любых ограничений, рассказывает, как помочь мотивировать себя к занятиям.

Прочтите эту книгу, и вместе с Мариной вы снова пойдете по дороге легкого дыхания к здоровью, стройности и вечной молодости.

В добрый путь!

Редакция издательства «ЭКСМО»

БОДИФЛЕКС — ТАБЛЕТКА ЗДОРОВЬЯ

Здравствуйте!

Надеюсь, дыхательные методики уже стали вашими постоянными спутниками на пути к красоте и здоровью. А значит, вы уже хорошо представляете себе, как серьезно я отношусь к ним. Дыхательные методики помогают женщинам не только обрести стройность, но и найти решение сложных женских проблем.

Если вы уже знакомы с методикой под названием Бодифлекс по книге «Бодифлекс. Дыши и худей» и используете базовый курс в течение полутора-двух месяцев, то настало время двигаться вперед. И, конечно, поскольку мы с вами уже многому научились, нам пора применять что-то новое.

Поверьте, ваши достижения могут радовать вас бесконечно. Но в этой книге мы с вами немного вспомним и о правильном питании. Я не буду призывать вас к скучным, занудным диетам. Напротив, вы научитесь питаться правильно, легко, весело, активно, а главное, интересно и необычно.

Чтобы закрепить уже достигнутые вами успехи и добиться большего, необходимо перейти к продвинутому дыханию. Это углубленная методика, которая состоит из двух этапов. Еще нам поможет

Бодифлекс — таблетка здоровья

простой резиновый бинт. Так что сегодня мы делаем новый шаг навстречу совершенству — знакомимся со следующим уровнем дыхательной методики Бодифлекс.

И начнем мы с самых основ — женской анатомии и физиологии и теории дыхания.

ВАША ЖИЗНЬ КАК СЕРИЯ ДЫХАНИЙ

Истоки дыхательных методик

Сегодня в нашей стране с каждым днем набирает обороты и становится все популярнее йога. Пожалуй, каждый о ней слышал и каждый второй по крайней мере пробовал заниматься. Кто-то просто сходит с ума от этого направления и смог вынести много нового и полезного для себя в индийских учениях. Есть и такие, кто, попробовав несколько раз позаниматься йогой, сразу поняли, что это абсолютно не то, что ему нужно, и такие занятия ему не подходят. Естественно, каждому свое.

Могу честно признаться, что я отношусь ко второй группе «любителей йоги», скорее всего, просто в силу своего характера.



Я всего хочу здесь и сейчас. Меня не устраивают годы занятий, предшествующих достижению самого первого результата!

Но как бы мы не относились к йоге, мы должны ей сказать огромное спасибо за то, что она подарила нам возможность применять

и использовать дыхание, которое уже не первое тысячелетие помогает людям по всему миру стройнеть и оздоравливаться.

Изучив огромное количество различной литературы, диссертаций, статей по дыханию, я смело могу заявить, что **дыхание — это наука**. И первыми миру об этом объявили именно йоги! Как объясняют гуру йоги, первая задача «науки о дыхании» — сделать организм человека сильнее, но некоторые особенности йоги позволяют говорить о ней и как об инструменте духовного развития и достижения гармонии с самим собой и с миром.

Конечно, все вы знаете, что в Индии существуют большое количество школ йоги, каждая — со своей системой и своими особенностями. Философия йогов составляет правило жизни для многих и многих людей, помогая каждому по-своему и всем в целом. Сложно даже представить, жизнь скольких людей за эти тысячелетия изменила йога.

Все без исключения индийские йоги уделяют большое внимание «науке о дыхании». Не случайно многие их знаменитые упражнения и методы основаны именно на этом многовековом знании.

Ни для кого не секрет, и это знают даже маленькие дети: жизнь всецело зависит от акта дыхания.



Дышать значить жить, и без дыхания нет жизни.

Ребенок делает долгий глубокий вздох, удерживает на минуту воздух в легких, затем медленно выдыхает его, и жизнь для него началась. Старик испускает слабый вздох, дыхание его обрывается и жизнь прекращается. От первого глубокого вздоха ребенка до

последнего вдоха умирающего старика проходить долгая жизнь постоянного дыхания. Жизнь есть только серия дыханий. И то, как вы дышите, без преувеличения каждый миг, день за днем, год за годом влияет на состояние всего вашего организма, на ваше здоровье и запас жизненных сил.

В этой главе я бы очень хотела снова донести до вас факт, что само по себе дыхание — очень серьезная вещь. Запомните: продолжительность, качество жизни и свобода от болезней человека всецело зависят не только от самого акта дыхания, но и от **правильности дыхания**.

Западные ученые поддерживают своих восточных коллег и охотно формулируют, что физическое здоровье человека зависит от правильного дыхания.



Разумное управление дыханием продлевает наши дни на земле, повышая наши жизненные силы и способность сопротивления.

С другой же стороны дыхание, неполное и небрежное, может незаметно укоротить нашу жизнь, понижая нашу жизнеспособность и предрасполагая к болезням.

Учителя Востока, соглашаясь с этим мнением, напоминают, однако, что физическим здоровьем, приобретаемым от правильного дыхания, дело не ограничивается. У тех, кто умеет правильно дышать, серьезно увеличивается и умственная сила, интеллект, и довольство жизнью, самообладание и проницательность.

Йоги используют определенные упражнения и практики, которые помогают им владеть и управлять своим телом, и с их помо-

щью развивают в себе способность посылать в любой орган силу — «прану», укрепляющую и оздоравливающую этот орган.

Получается, что, изменяя осознанно тип, глубину, ритм, частоту и уровень дыхания, можно воздействовать практически на весь организм.

Оздоровление изнутри

Вот вам современное научное объяснение.

Когда в кровь попадает кислород, то она освобождается от насыщающих ее вредных примесей и углекислого газа. Распространяя кислород по телу, в зависимости от потребности разных органов и тканей, наш организм начинает работать и «лечить» все наше тело. И, естественно, при большой физической нагрузке на определенные группы мышц (скажем, когда человек бежит), усиленный приток крови будет именно к ним.

Когда кислород входит в соприкосновение с кровью, он соединяется с гемоглобином, который затем снабжает кислородом каждую клеточку тела, каждую мышцу, каждый орган, возрождая и укрепляя их новыми материалами, которые доставляет им природа.

Хочется подчеркнуть положительное влияние кислорода не только на органы и тело в целом, но и на основные функции организма. Например, на пищеварение и весь желудочно-кишечный тракт.

Для нас как для людей, желающих не только обрести здоровье, но и создать красивую фигуру, очень важен факт доставки доста-

точного для окисления (которое совершается в крови) пищевого материала и количества кислорода.

Когда кислород соприкасается в крови с извлеченными из пищи веществами, начинаются разные виды окисления. Поэтому совершенно необходимо, чтобы сначала в легкие, а затем в кровь доставлялось адекватное количество кислорода. К сожалению, так происходит не всегда.

Между тем, единственным источником энергии для организма человека является окисление органических веществ, поступающих с пищей. При вступлении в реакцию кислорода и пищевых продуктов происходит расщепление последних до конечных элементов — углекислого газа и воды, — выделяется энергия, часть которой переходит в мышцы, для совершения механической работы, другая часть используется для синтеза более сложных соединений.

От дефицита этой энергии страдают все системы органов, а сам человек теряет жизненные силы, способность трудиться и радоваться жизни. К примеру, уже сейчас доказано, что слабые легкие отрицательно влияют на процесс пищеварения.



Нам, жителям городов, просто необходимо развивать и тренировать легочный аппарат.

Почему? На этот вопрос ответить очень просто: наш организм получает все питательные и минеральные вещества из усвоенной им пищи. Обратите внимание: если не происходит правильного усвоения пищи, это приводит к неполному питанию организма. А учитывая современную нагрузку и уровень стрес-

са от жизни в большом городе, каждому из нас это более чем необходимо.

Каждая частица пищи или питья, прежде чем стать усваиваемой для организма, должна быть окислена, того же окисления требуют и продукты внутреннего обмена организма, чтобы принять форму, при которой они могут быть выведены из организма.

Недостаток кислорода в легких, а следовательно — в крови, ведет к недостаточному питанию, недостаточной очистке организма и — плохому здоровью.

У многих одним из таких печальных последствий для здоровья становится и лишний вес, который в свою очередь усугубляет ситуацию, ухудшая работу самых разных систем организма.

Поистине — «дыхание есть жизнь».

Когда кислород вступает в реакцию окисления с токсинами (вредными элементами), то это приводит к повышению температуры тела.



Люди, которые используют глубокое дыхание, реже болеют простудными заболеваниями.

Надеюсь, что после прочтения моих книг к ним присоединитесь и вы!

А происходит это от того, что при использовании такого типа дыхания кровь становится горячей (ее температуру повышает энергия, образующаяся во время окислительных реакций), а следовательно, более способной сопротивляться переменам внешней температуры. Согласитесь, неплохой бонус к остальным преимуществам глубокого дыхания.

Очень хочу подчеркнуть и еще один немаловажный факт полезности глубокого дыхания. Благодаря использованию дыхательных упражнений (движение животом, грудной клеткой, вовлечение в работу большого количества дыхательных косвенных мышц), мы массируем и тренируем свои внутренние органы, мускулатуру кишечника, и это, безусловно, оказывает положительный оздоравливающий эффект на организм в целом, а значит, и на качество жизни человека.

Основная задача дыхания — снабжение организма кислородом, а мощность данного процесса в наибольшей степени необходима при интенсивной мышечной деятельности, когда потребность в кислороде может возрасти в 20–25 раз по сравнению с уровнем покоя.

Содержание кислорода в альвеолярном воздухе уменьшается или увеличивается только при очень резкой относительной гипопии гипервентиляции. Переход кислорода в кровь ограничен, как правило, не составом альвеолярного воздуха, а кислородной емкостью крови.

Содержание углекислого газа в альвеолярном воздухе меняется больше, так как выделение его из организма зависит не только от уровня газообмена, но связано также с необходимостью выравнивать активную реакцию крови. При небольших концентрациях CO_2 в воздухе (до 3%) он стимулирует дыхание вследствие раздражения дыхательного центра насыщенной углекислым газом кровью. При 6% появляется отдышка и слабость, при 10% возможно обморочное состояние, при 20–25% наступает смертельное отравление.

Естественное лекарство

Сейчас я хочу немного вернуться в начало этой главы, где я писала о йоге. По своей природе я человек — реалист, энергичная и живая. Если я что-то использую и внедряю, значит, я точно должна видеть, что это дает реальный результат и не через несколько лет, а в ближайшем будущем. И, конечно, понимать, как это действует.

Наверное, поэтому мне и было сложно изначально воспринимать йогу не сточки зрения физики, а с точки зрения психологии и философии. Когда я только начинала изучать науку о дыхании, то всегда быстро пробежала глазами те абзацы, где писалось о дыхании с точки зрения философии, о том, что это поток энергии и различные такие байки. Я всегда говорила, что открытие третьего глаза и всякие прочие достижения необычайных состояний в момент использования пранаям — это не чудо какое то, а простая физиология и биохимия. Внешние проявления тех сложных процессов, которые запускает глубокое дыхание внутри нас, в организме человека. И никакой мистики.



Глубокое дыхание меняет человека. Постепенно, исподволь ты сам становишься каким-то другим. Более спокойным, уверенным в себе. Многие проблемы, которые, казалось, ты не в силах решить, решаются самостоятельно.

Однако со временем я поняла нечто большее.

Чем дольше, из года в год, я практиковала дыхательные методики, тем больше ко мне приходило серьезное понимание того, что физиология физиологией, но есть и еще что-то, что заставляет ра-

ботать наш мозг немного по-другому. Что за глубоким дыханием скрывается нечто большее.

И сегодня для меня это не просто слова, а физический факт.

Вместе с тобой меняется и отношение к окружающим людям. Бывает так, что люди, которым ты доверял, вкладывал в них всего себя, отдавал им всю душу, просто взяли тебя и предали в самый неожиданный момент. И потом тебе еще долго больно от одного упоминания их имени. А ко мне после занятий вдруг пришло понимание, что они стали безразличны, их просто нет для меня.

И тогда мне стало по-настоящему интересно, почему же это происходит. Получается, не зря советуют: когда ты нервничаешь, подыши. Тебе поможет прана. Прана — это вселенская энергия, или сила. Это наша жизненная сила.



Прана — это то, без чего мы не можем существовать. А, как вы знаете, энергия всегда находится в движении, отсюда и пословица: «движение — это жизнь».

Прана извлекается из воздуха нервной системой и употребляется ею для своей работы. Как насыщенная кислородом кровь проводится системой кровообращения по всему телу, строя его и возрождая, так и прана проходит по всему телу, наполняя его новой жизненной силой. Но при неумелом использовании может и навредить.

Но давайте оставим на время в стороне теорию и физиологию и посмотрим на простые факты. Я провела специальное исследование, чтобы выявить, какими могут быть результаты после окончания