

Содержание

Вместо предисловия.....	9
Часть I. Йоготерапия на страже стройной фигуры	11
Дыхание йогов — залог успеха в борьбе с калориями	13
Виды йоговского дыхания	15
Дыхательные упражнения для похудения	17
Очищение организма	23
Агни-сара-дхаути-крийя — очищение внутренним огнем	24
Сахаджа-бастии-крийя	25
Шесть недель асан, которые изменяют вашу фигуру к лучшему.....	30
Первая неделя	30
Вторая неделя	33
Третья неделя.....	36
Четвертая неделя.....	39
Пятая неделя	42
Шестая и последующие недели.....	46
Часть II. Пилатес: правильное дыхание + физические нагрузки = идеальные формы.....	53
Пилатес как система.....	54
Принципы пилатеса	57
Дыхание	57
Концентрация	61
Релаксация.....	62

Недельный курс пилатеса	64
Упражнение № 1: «Качели»	64
Упражнение № 2: «Кабаре»	66
Упражнение № 3: «Ариэль»	68
Упражнение № 4: «Мост»	70
Упражнение № 5: «Русалочка»	72
Упражнение № 6: «Ножницы»	74
Упражнение № 7: «Флюгер»	76
Как выполнять семидневный курс	78

Часть III. Бодифлекс — выдохните лишние килограммы!..... 81

Азы бодифлекса	82
Правила для эффективных занятий	83
Одышка? Это поправимо!	84
Как дышим мы? Как дышат они?	85
Упражнения для трех групп мышц	86
Дыхание по системе бодифлекс	87
Начинаем осваивать бодифлекс	88
Первый этап. Формируем правильное дыхание ..	88
Второй этап. Подключайте мышцы	93
Упражнение № 1: »Лежащий камень»	94
Упражнение № 2: «Алмаз», или простейший изотонический навик	95
Упражнение № 3: «Лев»	97
Упражнение № 4: «Уродливая гримаса»	98
Упражнение № 5: «Боковая растяжка»	100
Упражнение № 6: «Подтягушки»	102
Упражнение № 7: «Сейко»	104

Упражнение № 8: «Шлюпка»	107
Упражнение № 9: «Кренделек»	109
Упражнение № 10: «Растяжка»	112
Упражнение № 11: «Пресс»	113
Упражнение № 12: «Ножницы»	116
Упражнение № 13: «Кошка»	117
Третий этап. Бодифлекс и еда	119

Часть IV. Рыдающее дыхание — революционный метод Юрия Вилунаса 125

Рыдающее дыхание на страже идеальной фигуры	127
Методика выполнения рыдающего дыхания....	127
Повышаем эффективность рыдающего дыхания природными механизмами оздоровления	143
Боремся с возрастными изменениями, продлеваем молодость	156
Механизмы оздоровления и омоложения	156
Регулируем свой вес с помощью зарядки и рыдающего дыхания	163
Естественная физическая зарядка для людей с неправильным дыханием	163
Естественная физическая зарядка для людей с правильным дыханием	173

Часть V. Дыхательная гимнастика Стрельниковой в борьбе с лишними килограммами 177

Правила вдоха и выдоха	178
Дыхательный комплекс	182

Разминка	182
Упражнение «Шаги» (вдох в движении)	182
Упражнение «Повороты»	183
Упражнение «Ушки»	184
Упражнение «Малый маятник»	185
Основной комплекс	186
Упражнение «Кошка»	186
Упражнение «Насос»	187
Упражнение «Обними плечи»	188
Упражнение «Большой маятник»	190
Упражнение «Полуприседы-1»	191
Упражнение «Полуприседы-2»	191
Упражнение «Отбросим лишнее»	192
Упражнение «Перекаты»	193
Упражнение «Рок-н-ролл»	194
Упражнение «Забрасывание ног»	195

Часть VI. Надо ли вам худеть? 197

Существуют ли идеальные пропорции?	198
Установка на успех	202
Худейте правильно!	206
Как избежать ошибок?	209

Заключение 213

Упражнение «Волна»	213
Упражнение «Лягушка»	214
Упражнение «Лотос»	215