



Исцели себя сам!

Продолжение. Начало в N351-52, 2004г., №1-5

2005.02.09. Соколова, Л. Областной общественно-политический еженедельник, газета "Версия", 6.

«Версия» уже рассказывала об уникальной методике сохранения здоровья павлодарского преподавателя физкультуры Елены Ковалевой. В недавно вышедшей книге «Я люблю тебя, Жизнь» она повествует о том, как сама преодолела свой тяжелый недуг, и дает комплексы физических упражнений для восстановления функций организма, советует, как правильно питаться, и многое другое. Мы публикуем избранные главы из этой книги, которую можно купить в редакции нашей газеты. На ваши вопросы Елена Борисовна ответит по телефону XXXXXXX.

Четырнадцать бесплодных женщин излечили себя, занимаясь в моих группах, но пока одна Лена, совсем немного, но прошла путь осознанного материнства... Это трудно, но это здорово! Здоровая сама и стремится сделать все для здоровья сына.

С Леной в группе занималась Татьяна, которая через год практически повторила все за Леной, она родила своего первого ребенка в 32 года, также готовилась, пыталась понять себя и будущего малыша. Татьяна вместе с сыном, которого чувствовала и понимала весь срок беременности, так же, как Лена, определила и нашла больницу, в которой он появится на свет. Это был роддом первой городской больницы. Муж Татьяны сам принял сына в родовой.

Роды Татьяны приходились на Великий пост. Решили, что только молитвы помогут ребенку и ей. Родила в воскресенье, в святой день Благовещение. Как же я радовалась за нее, за ее сына! Жизнь этой семьи была у меня на глазах 2 года - они переехали жить в Германию. Хочу .пожелать им удачи во всех их дружных, совместных делах.

Я наблюдаю жизнь двух мальчиков, родившихся у Лены и Тани. Как дети понимают, чувствуют окружающий их мир. И как мир относится к ним. Я постоянно спрашивала у Тани, Лены и их мужей, легко ли им с их детьми, которые очень рано начали развиваться, которые ничего и никого не боятся, крещенными с первых дней жизни. Оба очень рано начали говорить, читать. Кстати, разговаривают сразу правильно, без детской ломки языка, чисто произносят звуки. Интересно, что у них сохранилась память моего голоса и от рождения есть чувство ритма. Оба, впервые в годовалом возрасте, спокойно вошли в спортзал, как будто бывали в нем постоянно, сразу же определив себе место, куда им необходимо попасть. Дети, конечно, разные, так как воспитываются в разных семьях. Лена продолжает заниматься в моей группе и говорит о себе:

«Посещение каждого занятия - это открытие и познание самой себя. Я благодарна своей судьбе, что пять лет тому назад повстречала женщину, которая изменила мое мышление и встряхнула мой организм. Состояние, в котором я сейчас нахожусь, мне очень нравится». У Тани идет явная борьба за сохранение своего авторитета в семье. Интересы ее в воспитании сына абсолютно расходятся с интересами мужа. Это отражается на ребенке. А я еще раз поняла, как хочет женщина быть счастливой, но с каким трудом понимает, что «хотеть» и «мочь» - разные вещи. Ох, сколько же попотеть надо в своей семье, как и в спортзале, чтобы желаемое смогло реализоваться! Какой верой надо обладать!

Моя система разрабатывалась в течение многих лет и продолжает совершенствоваться соответственно меняющимся условиям современной жизни. Двухчасовые занятия физическими упражнениями ориентированы на восстановление всех функций позвоночника. Целью во время | занятий является: обучить занимающихся осознанным движениям, умению владеть своим телом и через тело, при позитивном отношении к себе, к окружающему миру, прийти к пониманию, что человек рожден быть здоровым, радостным, удачливым. Привести его к вере в себя. Так как только он сам знает себя. Чувствует и понимает все ситуации в своей жизни и сумеет разрешить их самостоятельно. Продолжением являются мои семинары - это увлекательная работа с мыслями, это прямая связь с телом, работа с собой. Результат виден сразу. Это принятие себя, своих мыслей, действий. Это психология тела и души.

А в результате происходят восстановления не только позвоночника, но и всего скелета, связок, мышц, органов, кожи. В связи с изменением структуры тела изменяется отношение к питанию и потребность в пище. Тело знает, что надо есть, когда и сколько. Это необходимо чувствовать. Ощущение и понимание чувствования приходят на занятиях. Вы начинаете слушать и слышать себя и свое тело. Меняется отношение к себе, своей жизни, к окружающему миру. В первую очередь, это отношение с близкими вам людьми, в семье, а также к своей жизни и своей судьбе. И- это не громкие слова. Это реальная жизнь сейчас. Радость понимания и приятия мира в себе переходит на окружение, и начинается построение взаимоотношений на другом уровне.

Упражнения рассчитаны на людей без ограничения возраста. В моих группах занимаются с трех до 64 лет.

Результаты положительные: от укрепления и закаливания организма, развития гибкости позвоночника у младших до восстановления гибкости позвоночника и возвращения здоровья у взрослых. Задачи ставятся с учетом возраста и заболевания. А цель одна: восстановить, вернуть позвоночнику подвижность, гибкость и активную работу в дальнейшей жизни. С каждым годом интерес к моим занятиям увеличивается. Люди,

о окружающие меня, понимают значение моих занятий, видят результаты, происходит изменение в их мышлении. А у тех, кто систематически занимается, происходит оздоровление, омоложение организма с изменением психологии. Хорошие результаты в восстановлении здоровья: изменение объемов тела, улучшение обмена веществ, восстановление защитных функций организма, нормализация артериального давления, улучшение работы пищеварительной системы, при этом снижается объем потребляемой пищи. Улучшается зрение, слух, обоняние, положительная динамика в лечении мочеполовой системы, облегчение течения бронхиальной астмы.

Продолжение следует