



## Я люблю тебя, Жизнь

(главы из книги)

Ковалева, Е. Б.

[www.kovelanas.com](http://www.kovelanas.com)

### Глава 9. Жизнь без возраста

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.

Никто не сможет ответить на все вопросы, интересующие человека так, как он ответит на них сам. Чтобы прийти к такому пониманию, необходимо знать себя. А самопознание начинается с физического тела. Человеческое тело представляет собой интересную модель жизни в настоящем времени. Для того, чтобы человек жил настоящим, его тело и мысли должны находиться в одном и том же месте. Честным и откровенным всегда по отношению к самому себе является Дух человека и его тело. По тому, в каком состоянии находится тело, можно говорить о его хозяине. А кто же, если не вы, знает себя, знает свое тело. Любите жизнь. Любите себя. Любите свое тело. Каждое действие это жизненный опыт, который ведет к следующему опыту. Только будучи внутренне уравновешенным человеком можно строить гармонию тела - души- духа- здоровья - счастья. Вот такие занятия я провожу, осознанно занимаясь физическими упражнениями много лет. Сначала, уходя от инвалидности, молодая, красивая женщина и инвалид? Не бывать такому! Я хотела быть здоровой, энергичной, жить в радости. А потом, оздоравливая свое внутреннее состояние. А сейчас это стиль жизни. Здоровый образ жизни вот уже 24 года. Это мой стиль жизни. В огромной вере в то, что я думаю, говорю, делаю.

Все упражнения, весь уникальный комплекс построен на восстановление гибкости позвоночника, возвращение ему подвижности и радости жизни. Да, да, радости. Без понимания, что тело чувствует радость, оказывается не полным ощущение жизни. Комплекс упражнений рассчитан на восстановление работы каждого позвонка и диска. Это возвращение здоровья своему телу и работу делает сам человек. На занятиях происходит целенаправленное, осознанное творение самого себя. Второе рождение, но тут каждый занимающийся полностью осознает: «для чего и зачем?»

А в результате происходят восстановления не только в позвоночнике, 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, вокруг, переходит на окружение и начинается построение взаимоотношений на другом уровне.

Упражнениями могут заниматься люди без ограничений возраста. В моих группах занимаются с трехлетнего возраста до 64 лет. Результаты положительные: от укрепления и закаливания организма, от развития гибкости позвоночника у младших детей, до восстановления гибкости позвоночника и возвращения себе 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, 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 своей 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; положительная динамика в лечении мочеполовой системе; облегчение течения бронхиальной астмы. Гинекологические заболевания - воспалительные процессы, опухоли, миомы, мастопатии, климакс, бесплодие. Улучшается координация движений; улучшается работа вестибулярного аппарата. Усиливается потенция. Улучшается подвижность позвонков; снижается выраженность симптомов остеохондроза; восстановление позвоночника при остеохондрозах; повышается подвижность суставов, при заболеваниях и посттравматических синдромах.

Человек сам выбирает, кем ему быть для себя нищим духом и телом - это когда с протянутой рукой и молящими глазами просят: «подайте, Христа ради, хоть таблетку, хоть мысль какую-нибудь обо мне, подайте мне здоровье, полюбите меня, полюбите меня! Обратите на меня внимание, я хороший человек». Ни один человек не может решить за

тебя, только ты сам в ответе за все, что происходит в тебе, твоём теле, в твоей жизни! На все вопросы, что тебя волнуют, ты найдешь ответы только в себе и только сам. К этому можно и нужно прийти через познания себя, своего тела, через осознание.

Универсальность моей системы очевидна и доказана практикой. Больные женщины, мужчины, подростки исцеляют сами себя, занимаясь регулярно. Все внимание изначально определено на осознание своего тела и понимание того или иного движения. Аэробные упражнения в течение двух часов чередуются с анаэробными упражнениями с добавлением дыхательных упражнений. После окончания занятия абсолютно все чувствуют небывалый подъем духа и легкость своего тела. Взвешивание перед тренировкой и после нее показывают интересный интервал снижения веса от 200граммов до 3 кг. (До трех кг. весят проблемы) На каждой тренировке потеря лишнего веса составляет 200 грамм, а за год систематических занятий, занимающиеся худеют (те, кому это необходимо) на 10 кг. это вес, который не возвращается. Также при регулярных занятиях 100 грамм веса не возвращается. Прибавляют в весе те, кому это необходимо. Много интересного вы можете узнать о себе. Исчезает равнодушное отношение к себе, своему телу. Появляется чувство себя, слышание себя. Нельзя услышать и понять кого-то, пока не услышишь себя. Пока я не сделаю себя, свое тело, разве могу я помочь ближнему человеку? Чем и как? Пока я не буду искренне рада себе, своему здоровью, желанию жить, разве смогу я радоваться окружающему меня миру? Как и что я могу дать окружающим меня людям?

В питании ограничений нет. Организм сам выбирает себе пищу, время, количество.

Я не перестаю восхищаться совершенством человеческого тела. Не перестаю удивляться влиянию психики человека на его тело. Все продумано, все завершено. Ничего лишнего, настолько уникально, что не хватает жизни, чтобы познать себя. Абсолютно все продумано в человеке природой. В позвоночнике 32 позвонка, у человека 32 зуба, 32 органа. (Здесь тоже есть исключение из общих правил) У человека есть мозг, есть спинной мозг, он питает позвонки, нервы, кости; есть костный мозг, он питает мышцы, связки. Мозг- глава, (голова, мысль). До сих пор мировая наука не разобралась с мозгом. Столько еще «белых» пятен, столько неожиданностей в изучении человеческих феноменов. Можно только предполагать и убеждаться на практике, что у человека есть абсолютно все и на все случаи жизни. У нас имеются многочисленные железы, вырабатывающие различные гормоны, надпочечники вырабатывают гормон страха. Имеются железы вырабатывающие никотин, алкоголь, морфий. Если вы курите, то ваша железа атрофируется, так организм защищает себя от отравления. То же самое происходит с железами алкоголя и наркотика. Даже небольшое,

но систематическое потребление алкоголя приводит к нарушению работы железы. Человек в своей жизни делает выбор сам, Железа, вырабатывающая наркотик заботится о вас, когда вы получаете травмы. Снижается болевой синдром. Позвоночник и весь скелет человека – основа, фундамент человеческого тела, как фундамент дома. У каждого из вас свой дом. В вашем доме живете только вы. Каждый из вас хочет жить в чистом доме. Вы его убираете, моете, чистите, ремонтируете. Вы хозяин в своем доме. А как вы относитесь к своему телу, где тоже живете вы? Ваше тело - это дом вашей души и вашего духа.

Дом, квартиру вы можете поменять, когда что-то не понравилось, переехали на другое место жительства. А с телом вы всегда вместе. Поменять? Нетушки. Только изменить отношение к нему, полюбите его, поговорите с органами, с позвонками. Каждый позвонок отвечает за свой участок, за свой орган.

За щитовидную железу отвечает 5 шейный позвонок. И сколько бы вы лекарств заморских не пили по схемам или без них, не поможет, пока не поставите шейный позвонок на место. Если у вас частые головные боли и тянущие боли в плечах, то это нарушены 1 и 2 шейные позвонки. Если были травмы, ушибы в детстве, а в сознательном возрасте вы не занимались спортом, то могут возникать боли и станут частыми, изматывающими тело и душу в любом возрасте. Даже диагноз можете получить красивый - мигрень.

Частые боли в сердце, но прислушайтесь сначала к себе, не торопитесь глотать лекарства, боль могут давать, забытые вами, позвонки грудного отдела, давно не делали зарядку, начните сейчас, обратите внимание на свой образ жизни. Может быть, у вас синдром хронической усталости от сидячего - лежачего образа жизни? Машина, офис, диван.

Итак, можно много рассказать о каждом позвонке, о его работе, о его ответственности за каждый орган, за мышцы и связки. Человек молод пока у него подвижный позвоночник, подвижные суставы, поет тело и душа. Все, кто занимается в моих группах, постепенно приходят к пониманию, что можно жить без возраста. Можно жить без болезней. Можно жить без болей. После моей травмы позвоночника с последующими парализациями прошло 24 года, я училась ходить, стала ниже ростом на 4 см, а результат моей работы над собой видят занимающиеся у меня в группах люди. Я вернула свой рост, вернула себе гибкость позвоночника и растяжку тела к состоянию 20 летнего возраста.

Моя система физических упражнений направлена на улучшение деятельности позвоночника. На восстановление всех функций работы позвоночника. При этом не нужны дорогостоящие тренажеры, все создается самим человеком, собственной волей. Во-первых, вашими

мыслями, желаниями, собственной психикой. (Почему об этом так мало говорим?)

Сознание обладает исцеляющими способностями и приводит к исцелению даже в самых запущенных случаях неизлечимых болезней. А неизлечимых болезней не бывает. Бог испытаний не по силам не дает. Чтобы прийти к такому пониманию, необходимо знать себя.

Вашим умом не пользуется никто, кроме вас.