

ALFA

ЖИЗНЬ NN

Журнал, который может тебя изменить

№ 34, октябрь 2020



alfalife-nn.com

alfalife-nn@mail.ru

vk.com/alfalifenn

instagram.com/alfalifenn

**ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ
ИЛИ НЕТ?
МНЕНИЕ
НИЖЕГОРОДЦЕВ**
СТР. 4-5

**УДОБНЫЕ, НО СТРАТЕГИЧЕСКИ
ПРОИГРЫШНЫЕ ПРИВЫЧКИ**
СТР. 12-13

**ТВОИ РОЛИ
В ЖИЗНИ:
КАКИЕ
«ПРОКАЧЕНЫ»,
А КАКИЕ
НЕТ?**
СТР. 8-9

16+

СТР. 20

ЧТО ТАКОЕ ЖИТЬ ПО-ГУСАРСКИ

**НИЖЕГОРОДКИ
НА ПОСЛЕДНЕМ
СЕЗОНЕ
ШОУ «ТАНЦЫ»**
СТР. 18

18+



То, что
сделает
тебя
сильнее
„ВОЛН“

25
октября

11:00
20:30

Десятки мастер-классов
за 1 день!

vk.com/alfalifest

**ВЕДУЩИЙ
ВАШИХ
ВАЖНЫХ
СОБЫТИЙ
В ЛЮБОЙ
ТОЧКЕ
ПЛАНЕТЫ!**

**АРТУР
ЧИЧИКИН**

+7-999-14-14-333
@ARTURCHICHIKIN



ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. В воздухе пахнет «второй волной» (как минимум, уровень страха в обществе набирает обороты с каждым днем). Поэтому, как и в других выпусках «Alfa Жизни» 2020 года, особое внимание в этом номере уделено теме здоровья. Как бы ни складывалась ситуация, наличие под рукой ценных журналистских материалов, написанных совместно с экспертами в своих областях, снизит чувство страха, придаст дополнительное чувство защиты и уверенности, что получится справиться со всеми трудностями - вам и вашим близким. И вообще, не сомневаемся, что наши постоянные, вдумчивые читатели возьмут от выпуска максимум и переживут сложный период достойно.

На **стр. 19** есть перечень простых способов поддержания организма в здоровом состоянии: превратите их в ежедневную привычку! Не спешите бежать в аптеку по малейшему поводу, ведь истинные причины большинства болезней лежат в психологии, в подсознании. Это еще раз доказывают две новаторские телесно-ориентированные техники - Розен-метод (**стр.17**) и

Нейросоматика (**стр.16**), а также известный многим аутотренинг (**стр. 14**). Связываться ли с вакциной от коронавируса или нет, решать вам, но, думаем, будет полезно познакомиться на **стр. 4-5** с любопытными доводами нижегородцев в пользу обоих вариантов. Кстати, есть определенные пересечения темы вакцинации с главной статьей этого выпуска - про лжеудобства (**стр.12-13**), которая позволит многим посмотреть новым взглядом на привычные вещи.

Тема здоровья будет превалярирована и на посткарантинном фестивале саморазвития **Alfa Life Fest**, который пройдет (если не введут жесткие ограничения «весеннего формата») 25 октября. Гостей ожидают десятки мастер-классов от спикеров из Нижнего Новгорода и других городов по достижению успеха, самопознанию, развитию тела, отношениям. Йога, ораторское искусство, трансформационные игры, НЛП, фейсбилдинг, биохакинг, соматипология, космоэнергетика и многое другое есть в программе: будет побит очередной рекорд по разнообразию и полезности. Побывав на фестивале, можно зарядиться энергией и знаниями надолго, а значит - пережить новые «волны» спокойнее и легче, чем большинство. Подробности о фестивале читайте в группе vk.com/alfalifefest.

Статьи в номере, которые помогут тебе превратить свою жизнь в ALFA жизнь →



РАЗВИВАЙСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ!
Стр. 6-10, 12-15



СДЕЛАЙ ОТНОШЕНИЯ ИДЕАЛЬНЫМИ!
Стр. 11



ПРОКАЧАЙ ТЕЛО!
Стр. 16-17, 19, 22



УВЕЛИЧЬ ДОХОД!
Стр. 15



ОТДЫХАЙ КРУЧЕ ВСЕХ!
Стр. 23

МЕСТА В НН, ГДЕ ТЫ МОЖЕШЬ РАЗВИВАТЬСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ

ART OF LIVING.

Программы личностного роста, снятие стресса, йога, медитации.

Тел: 8-908-23-159-23. Сайт: www.artofliving.org

OXYGEN, студия раскрытия внутреннего Гения.

Генные ключи, дизайн человека, интегральный танец, психология, психосоматика

Ул. Ильинская, 68Б Тел. 8-951-904-36-54 vk.com/oxygen_school

RAD ZHIZNI, центр развития.

AirTraining, воздушная йога, реальный цигун, силовой фитнес в гамаках, нейромимнастика для гармонизации полушарий, полезные продукты

Ул. Тимирязева, 9к1 Тел: 89043961749 vk.com/centrazvitia

YOGA SPHERA, пространство для занятия йогой.

Хатха-йога, кундалини-йога, йога для беременных и т.д.

Ул. Горького, 117. Тел: 291-27-99 Сайт: yogasphera.ru

АКВАМАРИН, семейный психологический центр.

Динамические медитации, танец Мандала, чакровое дыхание, массаж.

Ул. 40 лет октября, 7г. Тел: 414-31-44 Сайт: vk.com/aquamarine_nn

ВОЗДУХ, арт-йога студия.

Воздушная йога, другие виды йоги, alfa gravity, женские практики.

Ул. Новая, 55б Тел. +7 (904) 044-70-36 Сайт: vk.com/vozduxnn

ВЫСШАЯ ШКОЛА САМОПОЗНАНИЯ НИКОЛАЯ ВОЛКОВА.

«Формула Души»: построение, толкование, обучение.

Ул. Воровского, 3. Тел: 437-30-37 Сайт: shkolavolkovann.ru

ДОМАШНЯЯ ЙОГА-СТУДИЯ КИРИЛЛА НЕПОМИЛУЕВА.

Медитации с чаепитием, упражнения для развития нервной системы, смехотерапия, бильярд, настольные игры.

Нижне-Волжская набережная, д. 13 Тел: 8-950-622-22-20, 2-910-510

ЖАР-ПТИЦА, клуботека (пространство-трансформер).

Соматипология, тренинги, игротека, аренда, коворкинг.

Ул. Менделеева, 15А Тел. 8-9290-439-439 vk.com/nnzharptica

ИНСТИТУТ ИННОВАЦИОННЫХ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ.

Обучение практическим современным психотехнологиям.

Тел: 8-920-066-08-70 Сайты: vk.com/iipnn; psy-nn.ru

ИСКУССТВО ЖИТЬ, психологический центр.

Правополушарное рисование, расстановки, индивид. консультации.

Ул. Новая 51, 6 этаж. Тел: 291-45-05 Сайт: www.psiholognn.ru

КРЫЛЬЯ, образовательный центр для взрослых и детей.

Психология, творчество, скорочтение, танцы, иностранные языки

Ул. Пискунова, 21/2. Тел. 275-86-39 Сайт: krylia-nn.ru

МАТЭ, клуб для просвещенных.

Познание человека по календарю

Майя, матэпитие и другие церемонии.

Ул. Рождественская, 40. Тел: 430-32-54, Сайт: www.club-mate.nn.ru

МЕРКУРИЙ, студия йоги.

Кудалини йога, гонг сессии.

Ул. Сергиевская, 8 Тел. 423-29-22 Сайт: Yoga-nnov.com

МИРАЙЯ, экоцентр.

Оздоровление и развитие человека на основе методов йоги, цигун и альтернативной медицины, вегетарианское кафе.

Ул. Алексеевская, 41. Тел: 433-01-82. Сайт: miraya.ru

НИЖЕГОРОДСКАЯ ШКОЛА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ.

Обучение психологов, тренинги, психологические консультации

Ул. Грузинская, 37а. Тел: 413-57-00. Сайт: nshpp.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ОЛЬГИ ГРИГОРЬЕВОЙ.

Расстановки по Хеллингеру, травматерапия, коучинг по отношениям и бизнесу.

Пер. Союзный, 2а. Тел: 8-920-05-777-61. Сайт: olgagrigorieva.com

СЧАСТЛИВЫЙ СЛОН, салон тайского массажа и йоги.

Расслабление, оздоровление, энергетическая прокатка.

Ул. Варварская, 32 Тел. 8-906-367-67-61 Сайт: thaiyogamagic

ТЕПЛЫЙ ВЕТЕР, хобби-студия.

Декор, живопись, цветоводство, мыловарение.

Ул. Большая Покровская, д. 476. Тел: 434-24-68. Сайт: teplyjveter.ru



Журнал «Alfa Жизнь NN»

РЕДАКТОР - БРАТУХИН О.С.
ВЕРСТКА и ДИЗАЙН - VK.COM/ALFAPICTURES
ИЛЛЮСТРАТОР - ЮЛИЯ НАБОЙКИНА
САЙТ - ALFALIFE-NN.COM

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ - ТЕЛЕКАНАЛ ТНТ

Журнал отпечатан в типографии «Трафарет».

Арзамас, ул. Березина, д. 3, корп. В

Тираж 6000 экз.

Дата и время выхода - 12.10.2020, 11:00

УЧРЕДИТЕЛЬ – ИП ЧИЧИКИН А.А.

(тел: 8-952-762-37-14)

Адрес редакции и издателя:
Нижний Новгород, Должанская, 35/18

e-mail: alfalife-nn@mail.ru
(в том числе по вопросам рекламы)

vkontakte.ru/alfalifenn
instagram.com/alfalifenn

youtube.com/studlifenn

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Сделай свою жизнь ALFA ЖИЗНЬЮ!

2021



Проведите
незабываемую
новогоднюю ночь
в кафе
"КОЛИЗЕЙ"!

**МНОГО
ПОДАРКОВ**

**ДЕД МОРОЗ И
СНЕГУРОЧКА**

ДИСКОТЕКА



Реклама

Адрес: Н.Новгород,
ул. Минская, 16а
(Ленинский р-он, 400 м
от ул. Кузбасская)

Организация праздников "под ключ"
Европейская и восточная кухня
Три зала на 200, 120 и 50 человек
Красивая площадка у фонтана
Большая парковка, wi-fi

Время работы:
вс-чт:
с 11-00 до 01-00
пт-сб:
с 11.00 до 03.00

Доставка готовых блюд, проведение свадеб, банкетов в Н.Новгороде
Сайт: колизейнн.рф Звоните: 413-23-23, 8-920-253-23-23

ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ ОТ COVID ИЛИ НЕТ: МНЕНИЕ НИЖЕГОРОДЦЕВ

Массовая вакцинация населения России от коронавируса неминуемо надвигается. Об этом свидетельствует, в том числе, навязчивая реклама - даже в тех пабликах в соцсетях и у тех блогеров, чей контент крайне далек от социально значимых тем. При этом опасений, связанных с действием вакцины, побочными эффектами в нашем обществе предостаточно. «Alfa Жизнь» поинтересовалась у нижегородцев, разного возраста и профессии, как сильно они стремятся вакцинироваться, или, наоборот, насколько категорично собираются противостоять внедрению новой субстанции в свой организм.

НАТАЛЬЯ БАХМЕТЬЕВА, руководитель школы моделей plus size «Lady XL»:



- Не буду вакцинироваться категорически. Ущерб от коронавируса не столь ужасен, как это усиленно преподносят в СМИ. Да, люди умирают, но от гриппа и других средне опасных болезней умирают тоже: что-то столь глобальных, зачастую неадекватных, мер из-за них не принимают! Эффективность вакцин, которые есть сейчас, не доказана. Слышала, что нужно тестировать любую вакцину, как минимум, 2 года, чтобы убедиться в ее безопасности. Я бы подождала лет пять - посмотрела бы на состояние тех, кого вакцинировали в 2020-ом (многие побочные эффекты могут проявиться далеко не сразу). Вообще лучше просто укреплять иммунитет, чем так рисковать, тем более, что ходит много слухов о возможной чипизации людей через вакцину в будущем.

Своего ребенка, естественно, тоже не направлю на прививку. Уже сейчас в нашем детском саду составляют списки на добровольную вакцинацию от гриппа. А в приватной беседе врач того же детсада не рекомендовал данную вакцинацию... Если будут заставлять вакцинироваться насильно, ограничивать в правах моего ребенка, то я буду сопротивляться до последнего - писать петиции, объединяться с другими родителями и т.д. Все-таки здоровье ребенка превыше всего.

АННА ГРИШАНДИНА, психолог, директор центра «Искуство жить»:

- Всегда нормально относилась к вакцинации. От многих смертельно опасных заболеваний, вроде туберкулеза и коклюша, разработаны вакцины: это зарекомендовавшая себя врачебная практика. Коронавирус - очередная болезнь, требующая схожего подхода. Конечно, немного подозрительно, что вакцину от Covid создали



так быстро, но мир меняется, увеличивается скорость всего, что происходит в жизни, так что, возможно, бояться здесь нечего. В прививке я вижу больше плюсов, чем минусов. Наверное, уже в ноябре этого года приму решение по поводу личной вакцинации от Covid. Хочется, чтобы мы всем миром это сделали, как можно раньше, чтобы справиться с заболеванием и двигаться дальше.

Кстати, как психолог хотела бы высказать свое удивление тем, как СМИ преподносили режим самоизоляции. Люди были психологически не готовы к этому испытанию, к радикальным переменам. Многие испытывали ужас, стресс, тревогу, депрессивное состояние. А по ТВ и в интернете нам все время говорили о том, что нужно наслаждаться моментом: отдыхать, развиваться, гулять по онлайн-музеям, посвящать время образованию и т.п. И почти ни слова о том, как правильно вести себя при травматическом синдроме, и где найти силы, чтобы разобратся с грузом навалившегося негатива.

АНАСТАСИЯ ЗОЛОТАЯ, фитнес-блогер, победительница чемпионатов по фитнес-бикини:

- Я не буду делать прививку ни от коронавируса, ни от чего-то другого. Случай из детства навсегда отбил это желание. Мне тогда неправильно сделали прививку, и у меня начался холодный абсцесс: по сути, организм начал отторгать сам себя. Был риск ампутации... А еще знаю много привившихся людей, страдающих аллергией. Альтернатива вакцинации? Занятие спортом, правильное пита-



ние, применение естественных иммунных модуляторов (имбирь, эхинацея, мед...). Человеку с хорошим здоровьем вирус не сможет причинить серьезный вред: болезнь будет протекать в легкой форме. Кстати, в марте я была Италии, как всплеска заболевания, и, вроде бы, это не отразилось на моем здоровье... Стала бы я рекламировать вакцину от коронавируса за деньги, как делают многие другие блогеры? Нет, не пишу о тех вещах, в безопасности которых не уверена: я несу ответственность перед своей многочисленной аудиторией.

ЕЛЕНА АГРОНИК, семейный психолог:

- Никогда не делала прививок, и нет желания начинать. Я даже таблеток почти не пью, пото-

му что уверена: если все нормально с психологическим здоровьем, то организм сам со всем справиться. А вот когда в него внедряются, последствия могут быть самыми неожиданными. Кстати, известно немало случаев, когда вакцинация от различных болезней не помогала людям, но их по умолчанию считали «исключением из правил». Заболевшим обычно так и говорят: «Просто конкретно на вас вакцина не подействовала». Наш организм

прекрасно справится совсемо угрозами - нужно лишь слегка ему



помогать, например, проводить релаксацию, заниматься оздоровительными практиками. Я в целом выступаю за естественные способы оздоровления, называемые «нетрадиционными». Вообще очень важный элемент нынешней пандемии - это страх. Он снижает иммунитет, выводит психику из гармоничного состояния, а потому человек теряет защиту перед вирусом. К счастью, для русских людей не характерно бояться дважды одного и того же, поэтому, на мой взгляд, «вторая волна» пройдет - именно в нашей стране - легче, чем первая. Боясь ли я санкций за отказ от



вакцины? Я уже пенсионер, и мне мало что можно запретить или что-то у меня отнять. Мои близкие, кстати, собираются вакцинироваться, но отчаянно отговаривать их не собираюсь: каждый человек сам ответственен за свои поступки, если это не маленький ребенок. Вставать между родными людьми и вакциной не стану, ведь это может подорвать мое эмоциональное состояние, и тогда уже точно у меня будут все шансы заболеть коронавирусом).

ИРИНА ЛАГУНОВА, преподаватель йоги и женских практик:

- Не хочу специально вживлять в себя и в своих детей вирус, ослабляя этим организм. Главное - укреплять иммунитет, здоровье, а если уж суждено зара-



зиться, то пусть будет так.

Лично я постоянно слежу за своим здоровьем, но, пожалуй, основной секрет хорошего физического состояния - получение радости от жизни каждый день (например, занимаясь любимым делом, общаясь с любимыми людьми, делая что-то общественно полезное). Стоит соблюдать гигиенические нормы и чистоту: чаще мыть руки, промывать рот и нос гипертоническим раствором с морской солью (я, кстати, добавляю в него каплю эфирного масла чайного дерева, так как это сильнейший антисептик), чаще проветривать помещения. Ну, и важен здоровый образ жизни - полезная еда, движение, спортивная активность, хороший сон.

НАТАЛЬЯ КАРПОВА, учитель русского языка и литературы в кадетской школе:

- В силу своей профессиональной деятельности, выбора у меня, пожалуй, нет. Здоровье нации - превыше всего! Скажут сделать прививку - сделаем! В безопасности нашей вакцины не сомневаемся: время массовых экспериментов над здоровьем людей благополучно миновало.

АНТОН ВИНОГРАДОВ, общественный деятель, политик, кандидат в депутаты:

- Точно собираюсь вакцинироваться. Причем, не ради себя, а для окружающих меня людей, особенно тех, кто старше 65 лет. Не хочу навредить их здоровью. Точные сроки сказать не могу: буду смотреть на результаты третьей фазы испытаний вакцины на добровольцах, которая стартовала больше месяца назад.

Если не будет сообщений о серьезных осложнениях у людей, которые ее примут, то готов даже войти в состав добровольцев через пару месяцев. За это тебе ничего не платят, но зато ты получаешь возможность оказаться одним из первых привитых от коронавируса. Отечественной вакцине я в целом доверяю, так как о ней были напечатаны статьи (а значит - проведены объемные исследования) в престижном научном журнале. Конечно, осложнения от вакцины могут проявиться и через год, и спустя более длительный срок, но для меня последствия отсутствия прививки намного страшнее. Повторюсь, последствия эти касаются, прежде всего, окружающих, а не меня. Сам я отношусь к коронавирусу почти так же, как к гриппу, то есть не испытываю огромного страха перед ним.

МИХАИЛ ЛЕБЕДЕВ, представитель Центра Бронникова в Н.Новгороде:

- Не могу сказать, что я противник прививок, как таковых. Для борьбы с некоторыми заболеваниями они, пожалуй, необходимы. Возможно, они нужны людям, активно контактирующим с больными - тем же врачам. Но в большинстве случаев я бы на месте людей серьезно задумался, что страшнее - вакцина или осложнения от нее. Так, на весь мир прогремела история с вакцинацией миллионов детей в Индии компанией Билла Гейтса. По данным СМИ, из-за вакцины были парализованы около 500 000 детей! Многие умерли... И, вроде бы, когда вакцину перестали использовать, повышенная детская смертность прекратилась.

Что же касается защиты от коронавируса, то мне близка концепция тибетской медицины, расматривающей организм человека как единую систему. Болезнь - это нарушение в

системе, а наше тело изначально запрограммировано на то, чтобы восстанавливать свою целостность при различных сбоях. Кошки инстинктивно находят на улице полезную травку, чтобы оздоровиться: хорошо чувствуют, как себе помочь. Люди же сегодня в основном руководствуются разумом: если по ТВ показали какие-то таблетки, значит, за ними нужно идти. А потом удивляются, почему боленот снова и снова. А человек - это очень сложная система, состоящая из тысяч элементов, и каждая отдельная человеческая система совершенно по-разному реагирует на внешнее воздействие (в данном случае - на вакцину). Как нет людей с одинаковыми линиями на руках, так и нет одинаковых систем. Поэтому только сам человек может разобраться, что для него плохо или хорошо. Современная медицина будто бы старается не замечать это разнообразие и причесывает всех под одну гребенку.

Я считаю, что повысить иммунитет, чтобы не заболеть гриппом или тем же коронавирусом, можно более эффективными и безопасными способами, чем вакцина. Сегодня их предостаточно - от цигуна и йоги до энергетических практик. Я бы советовал не поднимать штангу в спортзале, а присмотреться к техникам, которые одновременно воздействуют и на тело, и на энергетику.



— Продолжение на стр. 8

4 Оригинальные игровые локации более 35000 кв. м. в одном месте

300 единиц вооружения пиротехника

Теплые, уютные зоны отдыха и раздевалки

ВСЕ ВИДЫ ТАКТИЧЕСКИХ ИГР

ИГРА В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ БЕСПЛАТНО

2 ЧАСА АРЕНДЫ ТЕПЛОГО И УЮТНОГО ГРИЛЬ ДОМИКА (ПРИ ЗАКАЗЕ ИГРЫ ОТ 10 ЧЕЛОВЕКА)

ПАРК ТАКТИЧЕСКИХ ИГР "GREENWALD PARK" +7 920 003 5555 GWALDPARK.COM

"Ласка" ПРАЧЕЧНАЯ

Прачечная эспресс-обслуживания "Ласка" - идеальное место для обновления ваших вещей! Современное оборудование, процесс стирки можно наблюдать онлайн, либо в самой прачечной. Работает доставка. А еще в "Ласке" есть озонирующий шкаф, без механических воздействий уничтожающий вирусы и запахи

Быстрая, недорогая, качественная стирка:

- крупногабаритные вещи
- шубы, пуховики, куртки
- костюмы, текстиль, штормы
- спортивная одежда, обувь
- одеяла, подушки
- шторы, чехлы для мебели
- игрушки и многое другое!

А также - сушка, глажение, озонирование

Стирка - 200 р. (Загрузка 5 кг)
Сушка - 100 р. (1 цикл)

ТЦ ОЛИМП (ВЕРХНЕПЕЧЕРСКАЯ, 7Б) 8-991-511-30-97 LASKAPRACHECHNAYA-NN.RU

Фото со спектаклей
Мельбурнского
плейбэк-театра
(Австралия)

ПЛЕЙБЭК ТЕАТР: КОГДА МОЖНО УВИДЕТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ НА СЦЕНЕ

Хотели бы вы посмотреть историю, случившуюся в ВАШЕЙ жизни, на сцене - в исполнении профессиональных актеров? Именно такую возможность имеют зрители на спектаклях в формате плейбэк, в который влюбляется все больше людей по всему миру. Плейбэк — это театр импровизации, спонтанный и интерактивный. Здесь нет жестких рамок, четвертой стены, а люди из зала становятся сценаристами и полноценными участниками происходящего. Об особенностях спектаклей данного формата «Альфа Жизни» рассказала Екатерина Аристова, актриса, психолог и один из организаторов нижегородского плейбэк театра «Совиный угол».

КАК ПРОХОДИТ ПЛЕЙБЭК-СПЕКТАКЛЬ?

Зрители видят на сцене 4 или 5 актеров. Слева от сцены расположено 2 стула: один для ведущего (в плейбэке он называется «кондактор») перформанса, другой - для че-

ловека, который будет рассказывать историю. Справа от сцены обычно размещается музыкант. Вначале ведущий предлагает зрителям рассказать историю из своей жизни. Человек, который готов это сделать, выходит на сцену и занимает стул рассказчика. Во время и после рассказа истории ведущий задает уточняющие вопросы.

Итак, история понята и принята актерами и зрителями: начинается сам спектакль. С помощью импровизации артисты показывают то, что услышали от рассказчика. Музыкант тоже включается в игру: его импровизация создает атмосферу перформанса. В итоге, на сцене получается короткий спектакль с действующими лицами, главным героем, завязкой, кульминацией и решением. Заканчивая игру, актеры обычно замирают и смотрят на рассказчика в знак того, что их инсценировка будет принята. Последнему дается слово: он может прокомментировать увиденное или что-нибудь трансформировать в постановку — актеры это снова разыграют. Затем на сцену приглашается следующий зритель со своей историей. За один вечер может быть 7-10 рассказчиков в зависимости от продолжительности действия.

НЕМНОГО ИСТОРИИ И ПРИНЦИПЫ PLAYBACK

Плейбэк как направление современного театрального искусства зародился в США в 1975 году. Его основателем считается непрофессиональный актер Джонатан Фокс. Вместе со своей супругой Джо Салас он создал труппу «Hudson River». Ее девизом была фраза: «Мы играем историю, возвращая ее тебе» («back» по-английски - «возвращать»). В 2014 году семейную чету номинировали на альтернативную нобелевскую премию за мужество и социальные трансформации в мире. Сегодня плейбэк театр распространен по всем континентам, став инструментом для самовыражения, развития толерантности и оздоровления общества.

Главный герой плейбэк-представления - история рассказчика, доверившего актерам и зрителям кусочек своей жизни. Он может

быть забавным или трогательным, мимолетным или оставившим глубокий след в душе, сном или рассказом об эмоциях и чувствах. На сцене история раскрывается по-новому, приобретает новые смыслы благодаря игре (чаще всего) четырех актеров и музыканта. Такой состав оптимален для воплощения большинства ситуаций. Все актеры играют в однотонной одежде (обычно черной). Смысл этой традиции - не отвлекать дизайном костюмов или декораций от главного - истории. Изначальная нейтральность актеров важна потому, что невозможно предугадать, кого им предстоит играть - человека, эмоцию, состояние, животное, предмет, часть тела, мысль или что-то еще. Все, что происходит на сцене - чистейшая импровизация. Взаимодействие между людьми строится на доверии и сопричастности всех к общей атмосфере.

В плейбэк театре играют непрофессиональные актеры, которые прошли специальное обучение. То есть у любого человека есть возможность стать участником данного направления искусства. Обучение важно потому, что нужно знать ритуалы, формы, линию построения перформанса, а также прокачать свои личностные качества, потренировать спонтанность, открытость и честность своего проявления, навыки импровизации. В плейбэке, по словам Екатерины, участников очень много хвалят, поэтому вопросы с самооценкой актеров решаются очень быстро: каждый верит и видит свой успех.

«Больше всего в плейбэк мне нравится одно-временное наличие, как импровизации, так и структуры. Гармония этих двух компонентов позволяет объемно показать на сцене историю, рассказанную зрителем, - делится актер плейбэк-театра «Совиный угол» Андрей Зобнев. - В импровизации всегда много энергии и творчества, но в плейбэк она ограничена определенной формой, а ее вариантов - огромное количество. Благодаря сочетанию формы и импровизации история на сцене становится яркой и многогранной, как ограненный алмаз в красивой оправе».





Зрители во время спектакля вместе проживают истории друг друга. Каждый рассказ становится ценностью для всех присутствующих: все разделяют эмоции рассказчика, личные переживания становятся общими. **По сути, приехав на перформанс поодиночке, как в обычный театр, они очень быстро становятся небольшим сообществом, объединенные общим контекстом, переживанием.**

ПОЛЕЗНОЕ ИСКУССТВО

Плейбэк - это намного больше, чем просто получение удовольствия и способ проведения досуга. Это богатая пища для ума и для души, которая позволяет зрителям многое понять про себя и свою жизнь. Плейбэк дает возможность людям быть услышанными, в том числе меньшинствам (например, инвалидам), поднимает социальные и личностные проблемы. Нередко актеры устраивают перформансы для религиозных меньшинств, людей, переживших травму, катастрофу, подвергающихся политическому насилию и гонению. Спектакли разыгрываются даже на свадьбах и похоронах. А еще формат хорошо работает на конференциях, фестивалях, корпоративных мероприятиях, может быть средством развития организаций.

Многие читатели наверняка уже заметили и сходства плейбэка с некоторыми инструментами психотерапии, например, психодрамой, расстановками. Действительно, спектакли часто оказывают целительное воздействие как на зрителей, так и на людей, ставших актерами. Но отличие от психотерапии состоит в том, что представления не носят направленного характера (на решение проблемы), и здесь отсутствует конфиденциальность. И, конечно, **тут разыгрываются не только драмы и серьезные конфликты, но и вполне веселые и счастливые истории. Здесь больше делятся впечатлениями, ведут диалог, а не ищут решения.** «Я верю, что нам нужно встретиться с истиной прошлого для того, чтобы представить себе позитивное будущее. В этом отношении психодрама и плейбэк театр

полностью совпадают», - говорил Джонатан Фокс

Сейчас, в период пандемии, плейбэк, как никогда, может оказаться востребованным и нести свой целительный эффект зрителям. Многие люди, столкнувшись с неопределенностью и непониманием, как жить дальше, испытывают величайший стресс, тревожность и даже панику. Иметь возможность делиться своими переживаниями, быть услышанным, понятым, увидеть, что ты не один в этот сложный период - уже большой шаг к облегчению и поиску того, как жить дальше. «Мы, участники труппы «Совинный угол», почувствовали это на себе в весеннюю изоляцию, - делится Екатерина. - Плейбэк объединил и сблизил нас, позволил многим экологично прожить сложности изоляции. Кстати, в карантин обнаружилось, что плейбэк прекрасно жизнеспособен и в онлайн».

Плейбэк, безусловно, «прокачивает» как личность каждого актера. У него формируется устойчивость к неопределенности и готовность импровизировать, что в психологии часто называют «творческим приспособлением». Все это очень полезно во многих жизненных ситуациях и дает особую свободу.

СПЕКТАКЛИ, ПОВЛИВШИЕ НА ЖИЗНЬ

То, что плейбэк-спектакли - нечто большее, чем развлекательное представление, видно на примере многих конкретных историй, позволивших рассказчикам взглянуть на себя и какую-то жизненную ситуацию с новой стороны. Екатерина Аристова делится некоторыми из них.

Однажды девушка повествовала о своей любви к маме и своих переживаниях от ее продолжительной болезни. Она страдала от ее капризов и требования «возвращать вложенную в дочь любовь». Для героини истории это было очень изматывающим и горестным: в противоречии сошлись большая любовь к маме и изможденность, усталость от ситуации. На сцене тогда произошло очень яркое действие, рвущее сердце: были слезы, боль, горе, опустошение, принятие, радость и любовь. Главный итог: героиня смогла принять ситуацию, увидеть со стороны и найти в своей душе примирение и прощение для себя и для мамы... Через непродолжительное время после перформанса мама героини ушла. Возникшая на спектакле возможность дожить историю в реальной жизни и избавиться от ложного чувства вины и невыполненного перед мамой долга.



Перформанс театра «Совинный угол»

Более позитивная история: молодая девушка познакомилась с иностранцем. Отношения стали развиваться так гладко и стремительно, что это даже испугало ее. Данную ситуацию она, находясь в растерянности и сомнениях, рассказала на перформансе. **Актеры сыграли эту историю для героини. В конце она сделала вывод, что не готова сейчас к таким серьезным и быстрым изменениям в своей жизни: дружеский формат наиболее приемлем для нее.**

А тренд этого года - «пандемические» истории. Люди делились, как они выжили в период изоляции с тремя и более детьми под одной крышей 24/7. Происходило осознание сложности и неизбежности определенных событий, а также ценности особой близости с детьми и семьей, которой давно не случалось в такой концентрации. На спектаклях находилось живое подтверждение, что человек не один в этой ситуации, что это коснулось практически каждого. И эта общность, возникавшая во время перформансов, была поддерживающей. Были и истории, в которых людям открывалась важность наличия свободы и выбора для человека - то, что не ценилось в «прежней» жизни, поскольку было делом обыденным. Они позволили увидеть прекрасное и достаточное в малом и доступном.



Адрес: **Ванеева, 133**

Телефон для регистрации:
+7 910 122 6790 Екатерина
+7 903 606 5276 Андрей

Плейбэк театр «Совинный угол» приглашает:

Мастер-класс 23 октября
2020 года в 18:00

Обучение на актёра
Плейбэк театра
с 31 октября 2020 года

Главный тренер: Яна Стернина
Ассоциированный тренер Центральной
Российской школы Плейбэк театра



ENENT187418148

ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ ИЛИ НЕТ: МНЕНИЕ НИЖЕГОРОДЦЕВ

ЗОЯ БОЛЬШАКОВА, блогер, создатель школы копирайтинга:



- Прививку делать собираюсь, но не сейчас. На данный момент у меня нет уверенности, что та вакцина, которую в спешке сделали наши ученые, имела полноценное исследование на побочные эффекты. Прошло слишком мало времени, чтобы можно было с уверенностью говорить, что она совсем не имеет последствий для организма и легко переносится. Еще неизвестно, что будет с теми добровольцами, которые ее попробовали первыми. А быть подопытным кроликом мне не хочется! Продажа вакцины от коронавируса - это даже не миллионные, а миллиардные доходы для фармацевтических компаний, ведь прививку будут делать всем - и больным и здоровым, причем, как я понимаю, каждый год. Ради таких прибылей причастные к этому бизнесу люди могут пойти на любые подлоги и фальсификации результатов исследований... Тем не менее, рано или поздно прививку сделаю, так как не вижу другого выхода. Наверное, это случится летом следующего года.

ОЛЕГ БРАТУХИН, редактор журнала «Alfa Жизнь»:

- Что касается российской вакцины, то тут для меня все понятно. В стране, где фальсифицируется почти все, почти во всех сферах и отраслях, ожидать, что продукт, на котором можно заработать фантастические деньги, вдруг окажется не фейком - весьма странно. От западной вакцины я тоже откажусь. Даже если оставить за скобками теории о чипировании и т.п., это в любом случае будет что-то инородное в моем теле. Я очень много общался с экспертами по здоровью в ходе своей профессиональной деятельности и хорошо понимаю механизм возникновения всех болезней. Изначально наш организм - идеально отлаженная система, способная самостоятельно справляться с любыми деструктивными факторами. Задача человека - просто слегка помочь своему телу преодолеть сбой, дисгармонию (в этом основную роль играет психология). А когда мы вносим в организм что-то чужеродное, баланс явно нарушается, и последствия здесь не предсказуемы. Уверен, что люди и без вакцины справятся с недугом, если будут уделять внимание своему психологическому и энергетическому состоянию. Наверняка, в будущем мы этот вирус будем воспринимать как мозоль на пятке или небольшой порез: сегодняшний экстремальный страх исчезнет.



У тебя есть собственное мнение по актуальной теме, нижегородец? Тогда пиши нам на почту alfalife-nn@mail.ru. Самые интересные суждения мы опубликуем в журнале.

БЕГ В КОРОНАВИРУСНУЮ ЭПОХУ

В период после ослабления коронавирусных мер в Нижнем Новгороде было официально разрешено считанное количество массовых мероприятий. Пожалуй, самым крупным из них стал прошедший в августе традиционный забег «Беги, герой», собравший тысячи любителей бега. Учредитель журнала «Alfa Жизнь» Артур Чичикин поделился, какой отпечаток на топ-событие наложили антикоронавирусные меры:

- Стартовый городок забега впервые был организован на стадионе «Нижний Новгород». Всех бегунов запускали только в масках и проверяли температуру на входе, после чего выдавали специальный наручный браслет, фиксирующий данный факт. Справка об отсутствии Ковида была по желанию, но лично я не знаю людей, которые бы ее приносили. Участникам рекомендовалось носить маски до старта и после финиша, дезинфицировать руки, соблюдать дистанцию 1,5 метра с другими людьми. Надо сказать, такое расстояние держать было просто нереально: места мало, а участников - полно. Как только участники выбежали из стартового городка после выстрела судьи, все тут же снимали маски, так как бежать в «наморднике» очень тяжело. Многие побросали их прямо на асфальт. Еды, кстати, впервые не было на забеге - то ли из-за ограничений, то ли все съели до меня).

Видели ли вы человека, занимающего высокую должность, который вне работы продолжает командовать - близкими и совершенно посторонними людьми? Может, знаете девушек, которые ведут себя холодно, с показным безразличием даже с теми парнями, которые им сильно нравятся? Или у вас есть знакомый, который на все дружеские вечеринки является в строгом деловом костюме? И наверняка вы наблюдали, как женщина отдаст всю себя своему ребенку, совершенно забыв о других сторонах жизни... Все эти случаи объединяет то, что люди привыкли пребывать в определенных ролях и как бы законсервировались в них. Они действуют не адекватно ситуациям, а согласно определенному ролевому шаблону, что приводит к негативным последствиям, как для них самих, так и для окружающих.

Между тем, разные ситуации требуют разных ролей. Основатель психологического метода психодрамы Якоб Морено говорил: «Человек развивается тогда, когда развивает свои роли». О типах ролей, об опасностях, которые несет их консервация, и о том, как человеку увидеть свои поведенческие паттерны со стороны, мы поговорили со Светланой Кирушиной и Натальей Капачевой, психодраматистами, представителями Московского Института Гештальта и Психодрамы (региональное представительство Нижний Новгород).

Согласно теории ролей Якоба Морено, амплуа, которые мы примеряем в нашей жизни, можно разделить на 3 типа. **Первый - соматический** - связан с телом. Голодный человек, хромой, сутулый, мускулистый - все это соматические роли. **Психологический тип** - это про чувства, эмоции, настроение, умственные качества (глупый, грустный, занудный, жертва, агрессор). Ну, и **социальный тип** - про возраст, род деятельности, место в семье и социуме (мама, дочь, бухгалтер, пенсионер). Конечно, все ролевые типы тесно переплетаются в жизни одного человека (допустим «голодная студентка - молодая мама»).

Все вышеперечисленные и другие роли здоровый человек надевает адекватно ситуациям. В которых находится в данный момент времени. Он обладает таким значимым качеством, как спонтанность. То, насколько она сильно проявлена у индивида, хорошо видно, к примеру, на школьных дискотеках, когда один подросток отрывается под музыку, ни на кого не обращая внимания, а второй жмется в углу, чего-то стесняется. Или, когда внезапно полил дождь, и кто-то может мгновенно надеть пакет на голову и побежать, а кто-то, даже имея зонт, будет ждать и страдать, пока большинство прохожих не откроет зонты (то есть боится какого-то осуждения, вместо того, чтобы удовлетворить свою потребность). Чтобы жизнь человека была гармоничной, он должен уметь спонтанно «надевать» роли под определенные ситуации. Например, мама может быть ласковой, рассерженной, холодной, любящей, жесткой... **Все эти качества будут во благо ее ребенку в отдельные жизненные моменты. А вот если она по привычке станет проявлять мягкость в ситуации, требующей жесткого, радикального решения, то это может нанести ее чаду вред.**

Возьмем, к примеру, законсервированную роль «холодная мать». Ее действия способствуют быстрой развитию ребенка, она прекрасно учит его самостоятельности, но в минуты, когда ему требуется помощь и тепло, он чувствует от нее тот же холод. А есть мама, которая во всех ситуациях «любящая». И своей любовью она способна «задушить» детей: лишает возможности самостоятельно принимать решения, мешает устанавливать контакты с ровесниками и т.д. **Социальная роль «Жена» так же подразумевает множество сторон, которые уместно проявлять в разное время по отношению к мужу. А когда какое-то отдельное качество доминирует, в отношениях наступает дисбаланс. Например, женщина может постоянно играть роль ревнивицы, а ее мужчина при этом испытывает дефицит нежности и заботы.** Или она бизнесвумен, которая регулярно «приносит» рабочие проблемы в семью. Роль «Руководитель отдела» подразумевает (в идеале) в разных ситуациях и жесткость, и внимательность, и справедливость, и даже жадность. А если человек постоянно истерит, чем-то недоволен с утра до вечера, то, конечно, его подчиненным будет с ним очень сложно.

Можно привести аналогию между превалированием одной роли в жизни человека и занятиями в спортзале. Если ты занимаешься только на одних тренажерах, качаешь только одну часть тела, то остальные мышцы не проработаются. Тело будет выглядеть странно и, вероятно, некрасиво. А если все развивается равномерно, то ты привлекаешь



РОЛИ, КОТОРЫЕ МЫ ИГРАЕМ В ЖИЗНИ:



восторженные взгляды и чувствуешь себя прекрасно. Так же нужно стремиться и к гармоничному разнообразию ролей в жизни. Оно позволяет быстро выходить из трудных ситуаций, поддерживать хорошее общение с окружающими, способствует развитию импровизации и креативности. **Когда у тебя развиты разные роли, тебе намного легче обнаружить точки соприкосновения, больше шансов найти общий язык с другими людьми. А когда ты проявляешь лишь 1-2 грани себя, то сильно ограничиваешь круг людей, готовых на взаимодействие с тобой.**

ПОСМОТРИТЕ НА СВОИ ПРИВЫЧНЫЕ РОЛИ СО СТОРОНЫ

Объективно оценить те роли, которые ты чаще всего играешь в жизни, и понять, каким ролям ты уделяешь слишком мало внимания, можно с помощью метода психодрамы. К слову, он предназначен для решения практически всех существующих психологических проблем в мире. В 2021 году метод отметит 100-летний юбилей.

В 1921 году психотерапевт Якоб Морено провел первую психодраму в венском театре. С тех пор метод приобрел огромную популярность и многократно доказал свою эффективность.

Участниками психодрамы вполне могут быть двое человек - психолог и клиент. Но в классическом варианте это групповая терапия. Сам процесс можно разобрать на следующем примере: мама жалуется на то, что не получается найти общий язык с подростком: он спорит, хамит, дерется, убегает из дома. Собственно, мама становится главным героем драмы - протагонистом. Из числа других участников сессии она выбирает тех, кто будет играть ее саму, а также остальные роли, причастные к ситуации. В данном случае, возможно, понадобится только один «актер» - для амплуа ее сына. Далее протагонист примеряет на себе роль сына: озвучивает (со своей точки зрения) его позицию, мировоззрение, чувства

к матери (допустим, «я крутой, друзья меня уважают, но родители не понимают, домой возвращаться не хочется»). Затем протагонист вновь возвращается в себя (мату), а другой человек становится сыном. Завязывается диалог, где мама общается, как обычно привыкла, а актер - исходя из заданного паттерна для сына. Уже в этом первом диалоге может всплыть истинное отношение протагониста к действиям близкого человека (к примеру, «Я воспитывала тебя без отца: ты должен мне в ноги кланяться»). У главного героя начинают возникать инсайты, новое понимание происходящего. Потом мать снова становится сыном, ситуация еще больше прорисовывается, проигрывание и смена ролей продолжается...

Что здесь происходит? Человек входит в роль того, с кем у него конфликт, и начинает понимать, что тот испытывает. А еще глазами сына он смотрит на себя со стороны, осознает, в какой обычно роли перед ним предстает. Именно постоянное пребывание в данном амплуа приводило к ссорам. Это осознание изменяет все отношение героя к ситуации. А дальше **протагонист может поразмышлять, какую другую роль (в реальной жизни) ему нужно надеть на себя, какой новый шаблон поведения выбрать, чтобы восстановить отношения с**

важным ему человеком. И тут же на психодраме эту новую роль можно проиграть, проверить.

Примерно по такому же принципу (все нюансы метода, конечно, в одной статье не опишешь) строятся и другие «сюжеты» в пси-

ходраме. Так, жена, привыкшая быть в роли «жертвы» в отношениях с мужем, может почувствовать его истинное отношение к себе и, наконец-то, решиться на разрыв. Девушка, которую все время бросают парни, может побывать в их роли, посмотреть на себя со стороны, и увидеть, что она своим поведением всех отталкивает (слишком рано намекает на свадьбу или отстраняется от проявления чувств). И очень многие, кстати, после сеансов психодрамы налаживают отношения с противоположным полом, играют в скором времени свадьбу. А человек, испытывающий проблемы с деньгами, может войти... в ИХ роль, и понять, почему они от него «убегают». Да-да, в психодраме «надевают» роли не только людей, но и животных, вещей, эмоций, природных явлений... Здесь главное - найти точку, с которой можно взглянуть на себя со стороны, объективно.

УПРАЖНЕНИЕ НА ОСОЗНАНИЕ РОЛЕЙ В СВОЕЙ ЖИЗНИ

Если вы хотите объективно взглянуть на то, какие роли в вашей жизни вы играете слишком много, а какие - недостаточно, предлагаем вам заполнить здесь и сейчас упражнение от наших экспертов.

Начертите круг с точкой в центре (см. рисунок). Затем предварительно выпишите более-менее важные социальные роли, которые вы играете в жизни (хотя бы 8-10), например, «сын», «бизнесмен», «водитель», «друг», «общественный деятель» и т.д. А далее разбейте нарисованный круг по секторам: величина сектора должна быть пропорциональна количеству времени (энергии), которое вы посвящаете той или иной роли. То есть, если вы работаете круглые сутки и больше почти ничего не делаете, то пусть сектор «работник» занимает 90% круга, а все остальное - в оставшемся пространстве.

Таким образом, вы увидите объективную картину происходящего в вашей жизни. Возможно, вам будет грустно от того, что какой-то сектор слишком маленький: тогда стоит обратить на него особое внимание, «прокачать». Кстати, круг может быть не только инструментом мотивации, но и ключом к истинным причинам проблем в жизни. Допустим, ситуация: муж завел любовницу. Если жена нарисует круг с секторами, то может быстро обнаружить причину, почему так вышло: возможно, она посвящала своему партнеру совсем мало времени, уделяла 90% внимания другим ролям. Так же и со многими другими ситуациями в жизни.



МИГИП
МОСКОВСКИЙ
ИНСТИТУТ ГЕШТАЛЬТА
И ПСИХОДРАМЫ

Региональное представительство Н.Новгород

Лицензия №038477 от 22.06.2017

ОБУЧЕНИЕ МЕТОДУ ПСИХОДРАМЫ

- α Индивидуальная и групповая терапия
- α Одна из лучших систем профессиональной подготовки
- α 100% практики + теория метода
- α Возможность начать собственную практику

WWW.MIGIP.RU

8-910-796-10-90

8-910-888-49-48

[VK.COM/CLUB184257179](https://vk.com/club184257179)

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЯ ВСКРЫВАТЬ

КАК КОНСЕРВНУЮ БАНКУ!



Автор
**ЕКАТЕРИНА
СТРАЖНОВА**
психолог

Однажды моя знакомая, побывавшая на приеме у специалиста (к которому она обращалась за помощью), сказала, что «он ее вскрыл как консервную банку». Имелось в виду, что человек раскритиковал всю ее жизнь, подчеркнул недостатки, откопал все самое плохое, причем, сделал это якобы из лучших побуждений. Метафора с консервной банкой поразила меня своей точностью и убедительностью. Тебя разрезали, в тебя вторглись, нарушили целостность, и теперь там, во внутреннем мире, зияет дыра с рваными краями... Такое периодически происходит со многими: в нашем мире психологическое насилие встречается всюду. Его опасность в том, что оно часто прикрывается благородными побуждениями, осуществляется внешне приятными людьми. И нужно быть готовым противостоять ему.

Физическое насилие заметить довольно легко - по синякам, переломам, ссадинам. К нему в обществе более-менее однозначное отношение: это плохо! А вот с психологическим насилием все гораздо сложнее. Мало того, что оно менее проявлено, так и само отношение социума зачастую вполне терпимо: мы в определенной степени привыкли к нему. В истории нашей страны было много войн, репрессий, тяжелых событий. Люди были винтиками для государства, которыми мож-

но было вертеть, как хочешь, унижать, заставлять. Мы ко всему этому как-то приспособились и иногда уже не замечаем, что нам причинили что-то, нарушающее нашу целостность, чувство собственного достоинства. Да и сами порой ведем себя по отношению к другим жестко, не терпимо, авторитарно.

Проявлением психологического насилия могут быть угрозы, критика, обесценивание, насмешки, тонкая издевка, сарказм, игнорирование... Вариантов великое множество! Есть ряд признаков, по которым можно определить, что в данной ситуации насилие имеет место. К примеру, если ты вынужден контролировать свое поведение, чтобы лишний раз не злить определенного человека, то здесь явно можно говорить об абьюзе. Психологический агрессор стремится контролировать поведение своей «жертвы», ограничивать ее свободу, употребляет маскируемые под шутку обидные слова, обесценивает сильные стороны, достоинства. Он способен резко менять ласковый тон на холодность, наказывать игнором. При этом «жертва» может даже чувствовать к нему жалость (ведь агрессоры - хорошие манипуляторы).

Мотивация психологических насильников - желание доминировать, быть главным, подавить волю человека, держать в полном подчинении,

полностью контролировать. Людям, находящимся рядом с ними, очень нелегко, не говоря уже об их вторых половинах. Со временем ситуация будет только ухудшаться: партнер будет все более несчастным, безвольным, «марионеткой», а на-

сильник - все большим «кукловодом». Зачастую последнему это удобно и приятно: менять ничего не хочется. Но, помимо целенаправленного расчета, здесь проявляются и бессознательные процессы: возможно, за счет других человек решает свои проблемы, заложенные еще в детстве. Нередко насильники испытывали насилие со стороны родителей. И жертвы, кстати, тоже. Во взрослой жизни насильников и жертв тянет как магнитом друг к другу: им нужно отыгрывать свои нерешенные детские травмы. **Знаю женщин, у которых было несколько мужей, и все как один - агрессоры. Пока они не проработают данную тему (лучше со специалистом), пока не осознают реальную ситуацию - это так и будет продолжаться.** Кстати, агрессорам, если они хотят изменить свою жизнь, перестать делать больно близким, можно тоже работать над собой, окунуться вместе с психологом в свое детство.

Давать отпор насильнику, являющемуся посторонним человеком, конечно, легче, чем тому, с кем приходится жить под одной крышей. Здесь в ответ на проявление неуважения, попытку как-то тебя задеть, можно просто спокойно сказать: «Я не намерен с вами общаться в таком тоне». Далее можно поделиться своими негативными чувствами по отношению к разговору. Здесь важна именно внутренняя твердость и спокойствие, уверенность в себе. Только, конечно, не стоит путать с насилием какие-то радикальные слова в свой адрес, неприятную, но полезную информацию, заставляющую задуматься. Маркер здесь простой - намерения собеседника по отношению к вам. **Если чувствуется, что он реально стремится изменить ситуацию, решить проблему - это одно. А если через «жесткую правду» хочет получить подтверждение своей власти над другим, унижить и т.д. - имеет место, как раз, насилие.**

С близким человеком сложнее сохранять спокойствие: это больше цепляет, задевает (на то они и близкие отношения). Психологическое насилие в семье ведет к долговременной тревоге, депрессии, обидам, раздражению. У «жертвы» уже сбиваются прицелы: она теряет уверенность в себе, запутывается, чувствует себя опустошенной, лишается энергии. «На раз-два» все это не решить: требуется долгая психологическая работа со специалистом.

Главный способ самостоятельно противостоять психологическому насилию - научиться отстаивать свои границы, верить в ценность и уникальность своей личности. А для этого требуется укреплять свою самооценку всеми возможными способами. Начать можно с маленьких шагов. **Так, если вы осуществили какое-то полезное, нужное дело - похвалите себя! Причем, эта польза не обязательно должна быть для других. Подумайте, что хорошее вы совершили для себя любимого.** Не поленились сходить на тренировку, смогли с достоинством и без лишних эмоций ответить на «наезд» - это уже неплохие достижения! Еще не забывайте о своих потребностях в угоду другим: отложите, к примеру, работу, которая может помешать вам осуществить сегодня что-то важное. И постоянно наблюдайте за собой: что сейчас чувствуете, что ощущаете в теле, какие у вас желания. Постоянный контакт со своими чувствами, эмоциями, телесными проявлениями позволяет заземлиться, оставаться в реальности: вам проще понять, что происходит, кто перед вами и что он делает по отношению к вам. И, если что-то вас не устраивает, примите меры, защитите себя.

ЕЛЕНА СТРАЖНОВА
Психолог, ведущая психологических групп

**Арт-терапия,
лично-центрированная терапия,
работа с метафорическими картами
и другие направления работы**

Темы обращений:
- кризисы (возрастные, семейные, личные);
- детско-родительские, супружеские отношения;
- самопознание, поиск внутренних ресурсов;
- травмы, потери.

Бережное, уважительное отношение к клиентам!

8-920-252-59-82 B17.RU/STRAJNOVA_ELENA



УВЕЛИЧЕНИЕ СКОРОСТИ ОТНОШЕНИЙ



Автор
**ИРИНА
ЛАГУНОВА**
мастер
женских
практик

В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ СОВРЕМЕННОГО ТRENDA?

Скорость жизни современных людей постоянно растет. Многим кажется, что они ничего не успевают, потоки информации со всех сторон усиливаются, одни события сменяются другими и быстро забываются. За считанные мгновения мы можем обменяться огромным количеством сообщений, принять множество решений, осуществить их, существенно изменив реальность. Отражается ли все это на отношениях мужчин и женщин? Конечно! Значительно увеличилась скорость их развития: отношения быстрее возникают, прогрессируют и... прекращаются. Увеличение количества разводов в развитых странах статистически это подтверждает. Все чаще мы вступаем в партнерский союз как в некое развлечение или отвлечение от «настоящего дела», не задумываясь о том, что любые отношения – это ответственность. Многие уже считают данный тренд нормой, естественной эволюцией романтической сферы, но я убеждена, что люди немало теряют из-за возросшей скорости отношений.

ЧТО ПРОИСХОДИТ?

Итак, в обществе вошло в привычку постоянно обмениваться информацией: многие даже просыпаются и ложатся спать одновременно с просмотром или написанием кому-то сообщений. Из-за насыщенности информационных потоков ум просто не успевает глубоко проникнуться, воспринять сведения, идеи, с которыми он соприкасается. Необходимо специально применять волю и внимание, чтобы ухватиться за что-то. В итоге, мы привыкаем жить «внешним миром», мимолетными эмоциями, не включая осознанность, не прислушиваясь к своим внутренним ощущениям, идем на поводу у социума. Да и сам ум уже подсел на «свежую пищу» в виде новой информации: без нее становится очень скучно.

Что-то похожее происходит и в наших любовных отношениях. Если люди преимущественно нацелены на постоянную смену «декораций» этого мира - мест, времени, обстоятельств, - то, в случае возникновения «застоев» или трудностей в отношениях (а они есть даже в самых «идеальных» парах), они испытывают сильнейший дискомфорт. Путь в глубь любви - это почти неизбежное столкновение с негативными эмоциями, трудностями, необходимостью работать над со-

бой. А ведь именно в отношениях с партнером мы можем лучше всего узнать самих себя!

Можно выделить и еще одну причину распространения «быстрых отношений» (то есть, отношений, не выдерживающих первых кризисов между партнерами) - увеличивающееся невежество, уменьшение достоверных знаний об особенностях мужчин и женщин, роли полов в семье. Информация об этом доходит до сознания современных людей хаотично, откуда попало, например, из соцсетей. А когда парни и девушки не понимают и не исполняют свои функции в паре, то такой союз во многом дисгармоничен и хрупок. Так, женщине важно понимать, что она по своей природе - источник нежности, красоты, поклонения. Ей важно уметь просить, ценить мужчину и верить в него, и тогда она обязательно получит желаемую заботу. Мужчине, в свою очередь, стоит понимать свою природную роль защитника и добытчика семьи, помнить о важности заботы и уважения к женщине. Все это и многое другое - базовые вещи, которые, к сожалению, многие игнорируют, а потому - разрушают свои текущие отношения, толком их не углубив, чтобы встать на те же грабли в новых.

«БЫСТРЫЕ ОТНОШЕНИЯ» -
НОВАЯ НОРМА И НЕИЗБЕЖНОСТЬ?

О моральной стороне данного вопроса говорить нет смысла, так как нормы морали и социума постоянно меняются. Формат построения отношений и их количество - абсолютно частное дело каждого. Я же хочу сделать акцент на том ущербе, который люди сами себе наносят, привыкнув к высокой скорости.

Прежде всего, многочисленные по-

верхностные связи оставляют после себя уйму обид, претензий, которые грузом накапливаются в виде эмоциональных блоков, способных тормозить наш личностный рост. Когда мимолетные связи превращаются в норму и стиль жизни, человеку становится крайне сложно понять и принять представителя противоположного пола со всеми его недостатками. Люди так устроены, что раскрываются лишь со временем, по мере того, как проходят с партнером разные ситуации. Отчасти это природа: сначала мы ведем себя осторожно, словно прощупывая «почву-партнера», показываем себя с лучшей стороны, а потом успокаиваемся и демонстрируем то, что считается недостатками. В результате, у партнера возникает разочарование: он начинает говорить такие фразы, как «До свадьбы ты была другой», «Сначала ты не был таким» и т.д.

Между тем, потребность в принятии и любви - одна из базовых для человека. В скоростных отношениях она не реализуется. Нередко на финальной стадии быстрых отношений мы перестаем уважать нашего партнера. А это неуважение в определенной степени продолжает транслироваться и на других людей, что разрывает связи между членами общества; усиливается конфликт полов.

КАК ИЗМЕНИТЬ СКОРОСТЬ ОТНОШЕНИЙ?

Итак, скоростные партнерства - это определенный опыт, допустимый и вполне вероятный у большинства людей сегодняшнего мира. Однако, важно помнить о том, что гармоничное развитие и счастье возможны только тогда, когда мы способны состоять в глубоких, проникнутых уважением и сотрудничеством отношениях. Те, кто это осознает, вероятно захочет вырваться из круга бесконечной смены партнеров. Как это сделать?

После осознания факта и желания его изменить, нужно усилие воли, чтобы сменить привычный образ жизни - попытаться углубить, продлить, сделать более интересными текущие отношения. Этому способствует, например, совместное творчество, спорт, телесные практики. Лично я рекомендую йогу. Практика осознанности, концентрации внимания, ненасилия и принятия, которую дает йога, переходит в привычку к постоянному вниманию и к осознанности в жизни: человек перестает гоняться за количеством информационных потоков, а начинает ценить глубину во всем, в том числе в семейных, сексуальных отношениях. Занимаясь йогой, мы можем жить в повседневной, возможно, скучной реальности, но радоваться каждому дню, будучи в настоящем моменте, а не в будущем или прошлом.

аксолъ ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ

Мастер-классы для взрослых, детей и компаний:
- живопись
- керамика
- гончарное дело

Авторские работы (скульптура, сувениры, роспись)

СВИДАНИЕ
за гончарным кругом
в настоящей Гончарной мастерской в Н.Новгороде!

РОМАНТИЧНО!
НЕЗАБЫВАЕМО!
НЕОБЫЧНО!

Реклама

ТЕЛ. 8-920-065-19-14 AKSOLNN.RU

РАЗРУШАЮЩИЙ КОМФОРТ:

Продолжение
в следующем выпуске

ЛЖЕУДОБСТВА, НА КОТОРЫЕ МЫ ПОДСЕЛИ

В прошлых выпусках журнала мы подробно писали о двух основных принципах Alfa (то есть крутой и гармоничной) жизни: стратегический (а не тактический) подход и умеренность (а не впадение в крайности). Сегодняшняя статья во многом повторяет мысли, высказанные в прошлых статьях, а также в эпичном эссе «Рабы идей» (читайте на дзен-канале zen.yandex.ru/alfalifenn). Но здесь я хочу заострить внимание на опасном тренде современного мира - пропаганде ложных удобств и ложного комфорта. Под влиянием рекламы, под давлением общества, из-за отсутствия осознанности люди совершают массу якобы нужных им действий, приводящих к различным потерям (денежным, эмоциональным, временным), отдаляющих их от жизни в формате «Alfa». На мой взгляд, крайне важно это осознать и выйти из плена навязываемых удобств, которые становятся все более изощренными и затягивающими.

САЙТЫ ЗНАКОМСТВ - КЛАССИКА ЛЖЕУДОБСТВА

Простыми словами, ложный комфорт - это когда человек больше теряет, чем приобретает от пользования теми или иными благами. На ограниченном отрезке времени они, возможно, и несут позитив, но стратегически ты проигрываешь. Давайте рассмотрим классический пример - сайты и приложения для знакомств с

противоположным полом. Они задумывались, чтобы облегчить современному человеку поиск второй половины или мимолетных партнеров. Но на самом деле такие сайты... **ОГРАНИЧИВАЮТ** сферу отношений.

Во-первых, вместо того, чтобы выбирать себе партнера из всех лиц противоположного пола, живущих в городе, человек привыкает связываться только с теми, кто есть на сайте. Мало того, что это лишь незначительный процент от всего многообразия вариантов, так еще и качество предлагаемых партнеров обычно далеко от идеала. В середине нулевых, когда сайты знакомств активно набирали обороты, там было по-настоящему много людей, а значит - был хороший выбор. Сейчас же большинство их пользователей - это лица с определенными проблемами или специфическими целями.

Во-вторых, в сети ты общаешься не совсем с людьми, а с образами, которые они себе придумывают. Это неизбежно приводит к разочарованиям, потере драгоценного времени, которого в современную эпоху становится все меньше и меньше. Само общение - очень плоское, однотипное. Оно не идет ни в какое сравнение с тем драйвом, теми эмоциями, которые ты получаешь при знакомстве в реальной обстановке. Человек, ограничивающий себя рамками виртуальности на личном фронте, все это недополучает: его романтическая жизнь протекает в весьма кастрированной форме.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ДЕСТРУКТИВНОГО КОМФОРТА

Сайты и соцсети для знакомств - типичное лжеудобство, к которому привыкло общество и которое вместо улучшения жизни приводит к ее обеднению, ограничению свободы. В нем хорошо просматриваются основные признаки ложного комфорта, навязываемого нам буквально во всех сферах. Предлагаю познакомиться с ними поближе: это, по сути, маркеры, по которым можно отличить вредоносные удобства от действительно полезных для человека.

Потеря времени. Вместо того, чтобы подойти к понравившемуся тебе человеку на улице, сразу начать общаться, ты вступаешь в длительную переписку, потом какое-то количество часов/дней уходит на звонки, а когда дело доходит до первой встречи, выясняется, что человек из сети в реальности совсем не интересен. В результате, ты тратишь массу драгоценного времени.

Ограничение свободы. Вместо того, чтобы искать партнера из всех людей, живущих в городе, ты довольствуешься лишь ассортиментом, представленным на сайте. Сильно ограничивает и сам формат сетевого общения. А еще весьма часто любители знакомиться в соцсетях сильно переживают, устраивают слезку за новоиспеченным партнером, пытаются его ограничивать, так как чувствуют, что

Вместо того, чтобы искать партнера из всех людей, живущих в городе, пользователи порталов и приложений для знакомств довольствуются лишь скудным ассортиментом, представленным в виртуальном пространстве

Долговременная привычка заказывать такси по любому поводу приводит к уменьшению психологической зоны комфорта: чуть-чуть напрячь мышцы, чтобы куда-то дойти - уже тяжело, много людей в маршрутке - уже сильное раздражение, и т.п.



он может продолжить с кем-то общаться в сети с романтическими целями.

Потакание страхам, фобиям, комплексам. Их усугубление. Многим людям страшно завести разговор с незнакомым человеком, услышать от него отказ, открыться окружающим, показать истинного себя. Виртуальность «решает» эту проблему, но комплексы, сильно ограничивающие жизнь, остаются. Вместо того, чтобы работать над собой, расширять свою зону комфорта, развиваться, избавляться от тормозящих тебя внутренних установок, ты получаешь иллюзию, что «и так все нормально». Но достичь чего-то глобального и настоящего можно только тогда, когда ты выходишь из зоны комфорта.

Потеря денег. Данная особенность проявляется здесь не так явно, как в других лжеудобствах. Тем не менее, люди в сети подключаются к платным сервисам, тратятся на специальные фотосессии, чтобы подать себя в выгодном свете, на гигабайты (на лимитных тарифах). Да и в целом на переписки тратится время, которое могло быть использовано на зарабатывание денег. А еще есть риск нарваться на разного рода мошенников, которые могут лишиться вас не только денег, но и жизни (таких случаев было зафиксировано предостаточно). Вообще появление дополнительных рисков (для здоровья, кошелька, эмоционального состояния) можно было бы выделить как отдельный признак лжеудобств.

Степень ущерба усиливается со временем. Негативные стороны лжеудобств обычно проявляются не сразу (иначе бы они не привлекали людей, и на них невозможно было бы заработать их создателям). **Разовое использование ложных удобств (из любопытства, для разнообразия или для определенных целей) может принести какую-то выгоду, положительные эмоции (но не всегда). Но как только ложный комфорт превращается в привычку, в зависимость, качество жизни человека сильно снижается.** Если ты привыкаешь к виртуальности так, что разучиваешься общаться в реальности, если постоянно довольствуешься тем, что дают, а не ищешь самое лучшее, если загоняешь страхи внутрь себя, вместо того, чтобы побороть их, то ни к чему хорошему это не приведет. Более того, ущерб от лжеудобств может проявиться даже в не связанных с ними сферах. Так, страхи, лень, привычка к искусственным ограничениям, развитие которых провоцируют сайты знакомств, вполне могут сказаться на успехах человека, к примеру, в сфере карьеры.

Обобщающие признаки: снижение качества жизни и сомнительная нужность для человека. У многих современных людей - клиповое, фрагментальное мышление: им сложно оценить последствия того, что они делают. Вот если бы они взяли листок бумаги и честно выписали на него, что они приобретают, а что - теряют (в долгосрочной перспективе, а не здесь и сейчас) из-за своей привычки к лжеудобствам, то сразу бы поняли объективную картину. Качество и нужность чего-либо познается в сравнении. Нужно задавать себе вопросы: «А могу ли я удовлетворить свои потребности другим способом?», «Есть ли что-то лучше, чем то, к чему я привык?», «Адекватную ли цену плачу за то, что получаю?» При объективном сравнении знакомств в интернете и знакомств в реальности очевидно, что первые сильно проигрывают в качестве, виртуальный функ-

ционал криво дублирует то, что легко осуществить в жи и в ую. А людям, имеющим проблемы с реальным общением, стоит идти на тренинги, «прокачивать» себя, избавляться от страхов, а не терять бесценные годы на кастрированную личную жизнь.

ОТ КРЕДИТОВ ДО ГАДЖЕТОВ: СТРАТЕГИЧЕСКИ ПРОИГРЫШНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Итак, на примере ложного комфорта, который дают сайты знакомств, мы выделили ключевые признаки, характерные для лжеудобств. Взглянем же на то, как они проявляются в других явлениях, продуктах современного мира.

Начнем, с одного из самых очевидных - **микрораймов.** Реклама занимающихся ими организаций так и твердит: «Нет денег? Дадим их в течение 5 минут без особых проволочек! Все удобнее некуда!». Естественно, такое «удобство», временно облегчающее настоящее, обернется огромными потерями в будущем. Вместо того, чтобы решать проблемы, которые привели к отсутствию денег, люди их еще больше усугубляют. Кстати, очень часто займы берут не на жизненно необходимые вещи, а на «понты», вроде дорогого телефона. **И это явно говорит о психологических проблемах у человека, его низкой самооценке, о том, что ему чрезмерно важно, как он выглядит в глазах окружающих, и он готов страдать для того, чтобы соответствовать чьим-то ожиданиям.** Вместо принятия безответственных решений, таким людям стоит записаться на прием к психологу: и деньги бы сэкономили, и стали бы немного счастливее. **Кстати, недавно в СМИ выкладывалась статистика, согласно которой количество молодых людей, берущих микрораймы, увеличилось в России чуть ли не до 30% (от общего числа): это разрушает миф, что данная привычка касается в основном россиян в возрасте.**

Необходимость выплачивать кредиты, конечно, ограничивает свободу, снижает качество жизни, ведет к большим потерям времени, нервов, энергии.

Реклама

Новые грани
ЗОЖ-питания
с Бхаджан Кафе

КАФЕ
BHAJAN
КАФЕ

пр-т Гагарина, д. 17
тел. 265-39-45

bhajan.cafe.nn

bhajan_cafe_nn
вкус-жизни-портал.рф

ПОПРОБУЙ ПЕРВЫМ!

«Удобства» от кредитной кабалы несут людям колоссальные риски, вплоть до потери жилья и жизни. То есть все вышеописанные признаки ложного комфорта здесь налицо.

Но больший интерес представляют завуалированные лжеудобства. Например... **такси!** Под воздействием массивной рекламы данный вид транспорта, по сути, поменял свое изначальное функциональное назначение. Раньше им пользовались, чтобы куда-то срочно успеть, перевезти тяжелый груз, а также в отсутствие альтернатив. Сегодня маркетинг превратил такси в привычку: люди стали им пользоваться по любому поводу. Особенно на «таксоиглу» подсади молодые девушки: знаю немало тех, кто заказывает такси даже тогда, когда до места назначения идти минут 15...

К чему приводит такая привычка? **В первую очередь, к малоподвижному образу жизни, а отсюда - проблемы со здоровьем, лишним весом, преждевременное старение организма. Во-вторых, к уменьшению психологической зоны комфорта: чуть-чуть напрячь мышцы, чтобы куда-то дойти - уже тяжело, много людей в маршрутке - уже сильное раздражение, и т.п.** Если человека такая ерунда способна вывести из гармоничного состояния, то что говорить о реально серьезных испытаниях, которые будет преподносить жизнь! На мой взгляд, такси (как привычка) - это защитный барьер от окружающего мира. Из-за него человек становится психологически слабее, а его жизнь - беднее, ведь на улице происходит намного больше интересных событий, дающих яркие впечатления, чем в коробке на 4-х колесах, где ты сидишь с посторонним и вряд ли интересным спутником.

Работа стюардом

Это:

- Возможность попасть на массовые мероприятия нашего города;
- Стабильная подработка в любое время года;
- Регулярные выплаты;
- Бесплатное обучение, после которого выдается удостоверение контроллера - распорядителя (НРС), действующие на территории РФ

ЕСЛИ:

- Тебе есть 18
- Ты гражданин РФ
- Не состоишь на учете у психиатра и нарколога
- Не имеешь судимости

То ждём тебя в нашу команду!

Как нас найти?

Реклама

СТЮАРДЫ НИЖНИЙ НОВГОРОД 8-987-390-03-03 МАРИЯ STEWARD.NNOV

АУТОТРЕНИНГ КАК ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЗАЩИТА В СТРЕССОВОМ МИРЕ

Автор
**АЛЕСЯ
РОГУЛИНА,**
психолог



Стресс, отчаяние, тревога... В таких состояниях современные люди пребывают часто, а некоторые - почти каждый день. Так, многие после работы чувствуют себя изможденными, выжатыми как лимон, хотя, вроде бы, ничем физически затратным не занимались. А восстанавливаем мы свои силы и нервы по-разному: кому-то надо выпить и расслабиться, кто-то «срывается» на своих близких, у кого-то «усталость» копится изо дня в день и приводит к депрессии, нервным срывам. Некоторые же периодически пытаются подбодрить, утешить себя: «Всё будет хорошо, прорвемся...» Подобные установки имеют обобщенное название - аффирмация. Термин обозначает позитивные суждения, создающие определенный психологический настрой. А если их применять целенаправленно, систематически, то они будут намного эффективнее! В психологии это называется аутотренингом.

РАССЛАБЛЯЕМСЯ, ЧТОБЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ И ЗДОРОВЫМИ

Итак, аутогенная тренировка — это официальный метод психотерапии, предполагающий самостоятельное восстановление внутренней гармонии и равновесия гомеостатических механизмов, нарушенных из-за стресса. В процессе регулярного самовнушения и аутодидактики происходит мышечная релаксация, положительно влияющая на самочувствие и общее состояние организма. Аутотренинг часто сравнивают с гипнозом, но между ними есть множество отличий, главное из которых — активная роль пациента: он самостоятельно контролирует весь процесс. Метод широко применяется в психоте-

рапии для лечения психических расстройств, повышения самооценки, при высоком уровне тревожности, хронической усталости, при работе с мотивацией и т.д., а также в психосоматике - при бронхиальной астме, гипертонии, кожных заболеваниях и многом другом.

Аутогенную тренировку можно использовать, как в упрощенной форме, так и фундаментально. В первом случае вы сможете совладать с собой в сложных ситуациях, сохранить спокойствие и облегчить внутреннее состояние в каждом конкретном случае. При фундаментальном подходе человек становится менее раздражительным, более уравновешенным: даже в самых непредвиденных жизненных ситуациях он не потеряет самообладание. А для этого требуется постичь искусство релаксации. В каждодневной суете нам часто не хватает времени для того, чтобы расслабиться, выбросить из головы лишние мысли. Наше тело сегодня крайне нуждается в релаксации. Неудивительно, что один мужчина, приходивший ко мне, во время сеанса аутотренинга засыпал. Причем, сон был глубокий, спокойный и мог длиться до двух часов.

Осваивать релаксацию с помощью аутотренинга стоит постепенно. Вначале надо научиться расслаблять тело - каждый его участок. А для этого необходимо прочувствовать все части своего тела в отдельности, начиная с пальцев рук и ног, постепенно перемещаясь вверх - к мышцам лица. Возможно, сначала это покажется сложным, но со временем вам удастся достигнуть мышечного расслабления быстро и почти без усилий.

В своей практике я не раз наблюдала, каких «чудес» можно добиться с помощью аутотренинга. Например, однажды ко мне обратилась дама с диагнозом «бесплодие» (из-за того, что стенки матки плотно соединились). Специально для нее была разработана программа аутотренинга,

Длинный хвост недоделанных дел, миллион «не забыть» в голове, беспорядок дома, цейтнот на работе и робкие надежды на то, что когда-нибудь все-таки получится прочитать ту интересную книгу, купленную полгода назад. Год пролетел, а новая жизнь так и не началась. А ведь так хотелось... Знакомые ощущения? Если да, и если вам это не нравится, то есть две новости - и обе хорошие! Первая — вы можете все изменить. Вторая — это можно сделать прямо сейчас, сразу после прочтения данной статьи. В ней я хочу поделиться с вами действенной системой планирования.

Представленный здесь подход к планированию - это творческое сочетание различных систем и методик, от идей Глеба Архангельского и Дэвида Аллена до элементов коучинга и психосоматики. По нижеописанной схеме вы сможете грамотно распределить свое ценное жизненное время, правильно расставить приоритеты, в конечном счете, реализовать заветные цели и не упустить из поля зрения действительно важное для вас.

Шаг 1. Определение долгосрочных целей. На данном этапе самое важное - задать себе правильные вопросы. Наведение порядка

включавшая в себя, к примеру, подачу определенных команд в душе. В итоге, женщина без особых проблем забеременела - обрела долгожданное счастье!

ПРОБУЕМ АФФИРМАЦИИ НА СЕБЕ

Давайте попробуем прямо сейчас провести мини-аутотренинг, чтобы это прочувствовать.

Ваша первоначальная задача - ощутить тепло в руке. Вы должны ярко представить, что рука (левая или правая) действительно становится теплее. Для этого надо подобрать яркие образы в сознании. Ниже я дам примерный текст аутотренинга, который вы можете скорректировать по своему усмотрению. Еще можно провести рукой перед включенным феном, чтобы запомнить процесс нагревания. Текст говорите медленно, чтобы после каждой фразы была возможность представить себе яркую живую картинку конкретного образа. **Обращаю внимание, что важно не проговорить команды, а ярко представить образы.**

ТЕКСТ: «Горячая алая кровь струится от плеча к кончикам пальцев, пронизывает мышцы рук. Ладони рук излучают тепло. Как электрическая плитка. Воздух, который касается руки, сам нагревается от нее. Я чувствую этот нагретый воздух своей ладонью».

Освоив этот простейший пример с аутотренингом в дальнейшем можно перейти к самокомандам. Ваша цель - тренировка условного рефлекса при ключевых словах (чтобы при их произношении возникало определенное состояние). Если вы произносите: «Моя рука теплая», - то она должна мгновенно теплеть, при фразе «Моя рука тяжелая» - тяжелеть. По аналогии исполнения этих команд (по законам внушения и самовнушения) осуществляются и более сложные: «Я все успеваю», «У меня все получается», «То, что я хочу - я могу», «Все двери передо мной открыты»... Все это позволит вам справляться со стрессовыми ситуациями с наименьшими потерями, экологично проживать их.

Конечно, лучше всего проходить аутотренинг под руководством опытного наставника, ведь применение методики связано с индивидуальными особенностями личности. Опытный психолог способен помочь выбрать свой путь достижения гармонии с самим собой.

АЛЕСЯ РОГУЛИНА

Психолог, специалист
по аутогенным тренировкам

КУРС ПО МЕТОДИКЕ АУТОТРЕНИНГА

(индивидуальные и групповые занятия)

Включает:

- индивидуальный текст аутотренинга, самокоманд
- несколько аудиозаписей с аутотренингом в подарок

ТЕЛ. 8-930-710-89-77

СВЯЗЬ И ОТЗЫВЫ: [VK.COM/ALESYAMACHESNA](https://vk.com/alesyamachесна)



5 ШАГОВ ПО НАВЕДЕНИЮ ПОРЯДКА

В ГОЛОВЕ И ЖИЗНИ



Автор
**НАТАЛЬЯ
ЛОКТЕВА**
психолог,
коуч

в жизни начинается именно с этого. Для наглядности возьмем конкретную большую цель: допустим, вы родитель школьника, который через несколько лет хочет поступить в престижное учебное заведение (например, МГУ), куда трудно попасть. Вы также этого хотите и должны предпринять определенные шаги, чтобы помочь ребенку.

Вначале стоит проверить свои желания на истинность, честно ответить себе на ряд вопросов: «Что конкретно меня не устраивает (в данном случае - в учебе НЕ в престижном вузе)?», «Как я хочу, чтобы было?», «Что для меня важно?». Истинность ответов самому себе можно проверить по реакции тела них. Оно всегда реагирует на наши мысли. Так, если мы злимся, то сжимаем кулаки, челюсть, само тело напрягается, подается вперед, а внутри «все клокочет». А когда нам что-то нравится, то взгляд начинает искриться, плечи расправляются, голова поднимается. Даже ростом человек словно становится выше. То есть, если мысли о какой-то глобальной цели дают вам чувство полета, радости, бабочек в животе, то за нее наверняка стоит браться. А когда ощущения противоположные (потухший взгляд, опущенные плечи и т.п.), то, наверное, стоит разобраться в своей цели более глубоко.

Еще на первом этапе нужно честно определить ваши стартовые точки, исходные данные: что есть уже сейчас для того же поступления в МГУ, а чего еще нет. Также нужно четко представить финиш - то, чего мы хотим достичь: в данном случае - сколько знаний, баллов в аттестате и т.п. нужно освоить, сколько времени вам нужно для этого. Когда старт и финиш есть, останется только прочертить маршрут с остановками-сверками по реперным точкам.

Шаг 2. Определение среднесрочных целей. Здесь мы фиксируем реперные точки — промежуточные цели в каждой жизненной сфере, так или иначе связанной с глобальной целью, на длительный срок. И в этом вам помогут следующие вопросы: «Что я готов сделать ради достижения своей цели?», «Через какие этапы нужно пройти?», «Когда это будет сделано?». В рассматриваемой ситуации родителю, вероятно, понадобится помочь ребенку подтянуть отдельные школьные предметы (то есть нанять репетитора), выделить из семейного бюджета определенную сумму. Для последнего нужны другие среднесрочные цели - организовано на-

копить на обучение, найти подработку (допустим переводчиком английского), отыскать альтернативу дорогим покупкам и путешествиям и т.д.

Шаг 3. Цели на год. Для планирования года лучше всего использовать недельный календарный график по основным сферам жизни. В нем мы прописываем ключевые задачи, выполнение которых распределено во времени. Должен получиться генеральный календарный план действий по всем сферам на ближайший год. В данный план можно вписать, а потом осуществить: запись на курсы профессионального английского (чтобы повысить свой уровень для новой работы), выбор репетитора из массы вариантов, составление удобного для вас и ребенка графика курсов, подбор дешевого отдыха и т.д.

Чтобы не погрязнуть в списке дел, четко понимать, за что хвататься в первую очередь, удобно воспользоваться системой расстановки приоритетов, жестких и гибких дел. Определите, улучшения в какой области жизни для вас наиболее важны, позитивные изменения в какой сфере положительно отразятся на всех остальных. Выберите 1–2 области и выполняйте относящиеся к ним задачи в первую очередь.

Шаг 4. Планирование текущих дел. Здесь стоит отметить, что текущие дела можно разделить на два типа — те, которые нужно выполнить один раз и забыть, и те, которые регулярно повторяются. Подход к ним разный. На данном этапе происходит «разгрузка мозга», сортировка задач. Какие-то из них действительно стоит выполнять, какие-то лучше делегировать другим, а

что-то легче сделать один раз, вычеркнуть из списка и навсегда забыть. Чтобы сделать правильные выводы, задайте себе вопросы: «Что я готов сделать ради достижения своей цели?», «Через какие этапы нужно пройти?», «Когда это будет сделано?». В рассматриваемой ситуации родителю, вероятно, понадобится помочь ребенку подтянуть отдельные школьные предметы (то есть нанять репетитора), выделить из семейного бюджета определенную сумму. Для последнего нужны другие среднесрочные цели - организовано на-

если я этого не сделаю?», «Что случится, если сделаю это НЕ я?», «Является ли выполнение данной задачи наилучшим использованием моего времени и моих способностей?», «Какой опыт у меня уже есть?», «Почему раньше у меня это не получалось?», «Кому принадлежали мои предыдущие цели?». Это серьезный процесс. А еще нужно обязательно следить, как реагирует тело (**см. 1 шаг**) при ответах на вопросы.

Именно на данном этапе происходит личное внутреннее переустройство, перезапуск сознания, по сути, выбор новой жизненной стратегии. В нем лучше находиться под руководством опытного куратора - для поддержки, переосмысления. Будет много открытий, в том числе не всегда приятных. Дальше станет легче: все, что вы хотите сделать сами или делегировать, внесите в список действий с указанием дедлайна, с делением на жесткие и гибкие дела, с учетом приоритетов.

Шаг 5. Разбор рутины. Для регулярно повторяющихся действий (поддержание порядка в доме, занятие спортом, посещение курсов...) удобнее всего составлять недельные чек-листы. Можно распечатать на листе список всех рутинных дел и в конце недели вычеркивать все, что удалось осуществить. В данный контрольный список вносите и те задачи, которые приближают вас к осуществлению глобальной цели. Пятый этап легче четвертого: здесь понятны и приятны шаги, ведущие к результату.

Уаля! Ваша система управления делами готова: вы имеете долгосрочные цели, промежуточные «реперные точки», важные задачи на год. Все текущие дела собраны, и назначены даты для их выполнения, составлено расписание для повторяющихся действий. Дело за малым — выполнить все это!

Напоследок - несколько важных нюансов:

- Система работает на вас, если вы пользуетесь ею каждый день;
- Стоит делать ежедневный анализ прошедшего дня, уточнять планы на следующий день, корректировать их. То же самое - в конце недели, месяца и года;
- Самая идеальная система планирования не будет работать на вас, если оставить ее пылиться на полке после совершения первых действий. Лучше действовать по плохому плану, чем ничего не делать, имея в наличии превосходный план.

Система планирования, как соломинка, вытаскивает за собой и порядок в доме, и порядок в голове, и порядок в здоровье, и порядок в жизни. Желаю вам успешного достижения ваших целей!

“Мой лучший год”

Курс постановки целей

Тело, как индикатор Цели
Целеполагание
Само-определение | Само-мотивация

ВКЛЮЧАЕТ УПРАЖНЕНИЯ:
- на основе целеполагания, ценностного ориентирования, анализа ресурсов
- из психосоматических тренингов на реакцию тела и саморегуляцию.
- из техник нейрографики и правополушарного рисования

НАТАЛЬЯ ЛОКТЕВА
Психолог, коуч для семьи и детей,
предприниматель, автор курсов и тренингов

8-929-023-05-10 NATALOKTEVA PSY_COACH_NATASHA

**КАК ВЫЙТИ
ИЗ-ПОД
ВЛИЯНИЯ**

**ДЕСТРУКТИВНЫХ МЕНТАЛЬНЫХ
ПРОГРАММ?**

**ЧЕРЕЗ
ТЕЛО!**

ALFA HEALTH

поведения, ставших их причиной.

Нейросоматика делит тело человека на зоны, каждая из которых «отвечает» за определенные ментальные программы. Конечно, различных установок, факторов, проблем, с которыми мы сталкиваемся, очень много, но их все можно сгруппировать. Зная особенности зоны тела, где человек испытывает боль, специалист может очертить границы, в которых следует искать причины телесных зажимов. Сам поиск - это индивидуальная работа мастера с пациентом, находящимся в осознанном состоянии, заинтересованном в поиске ответов на вопросы.

**ШЕЯ - КОНТРОЛЬ,
ПЛЕЧИ - ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

Вообще, по нейросоматике, наше тело можно разделить на две большие зоны. Правая - все, что касается карьеры, деятельности, творчества. Левая - об отношениях, прежде всего, с близкими, важными для нас людьми. Соответственно, **если ты испытываешь сильную боль в правой стороне - ищи ответы в делах, которыми ты обычно занимаешься, а если в левой, то - в семье, взаимоотношениях с противоположным полом.** А далее речь пойдет о нюансах - конкретных частях тела.

Так, боли в шее - признак стремления что-то чрезмерно контролировать. Оно ведет к сильному напряжению в данной части тела, которое приводит к уменьшению подвижности мышц, воспалениям, а при долгом попустительстве - к хроническим заболеваниям. Если шея болит слева, то имеет место гипертрофированный контроль в семье, если справа - в работе. «Кстати, многие говорят о вредном влиянии увлечения молодых людей гаджетами на состояние их шеи. Но по моему опыту, шеи 18-20-летних, как правило, находятся в отличной форме - мягкие и подвижные. Просто у них нет установки что-то постоянно контролировать», - считает эксперт.

Пережатые, «каменные» плечи говорят о гиперответственности. А когда у человека одно плечо заметно выше другого, то четко видно, в какой из двух глобальных сфер жизни она проявляется. «Была у меня одна женщина, у которой почти не двигалось правое плечо, - вспоминает Евгений. - По нейросоматике, у нее должны были быть проблемы с работой, но сама она говорила, что там все хорошо. По сути, я работал с ее мышцами, энергетическими каналами, но до ментальных причин боли не дошел. И у женщины через определенное время после восстановления плечо вновь переставало двигаться. Но однажды она пришла ко мне счастливая, с мягким, почти идеальным плечом и рассказала, что... сменила работу! Выяснилось, что причиной былого напряжения были взаимоотношения с начальником: она все время стремилась делать больше, чем нужно, брала на себя чрезмерную ответственность, чтобы оправдать (придуманные ею) ожидания босса».

Проблемы с левым плечом говорят об огромной ответственности за близких. В качестве примера можно привести историю дочери нашего эксперта, которая безумно любит людей. Так, она могла сорваться среди ночи в детский дом, чтобы чем-то помочь его обитателям, и в целом воспринимала чужие беды очень близко к сердцу. И у нее, как раз, были постоянные проблемы в данной телесной зоне, даже некоторая деформация левого плеча.

Правая рука - о том, как человек проявляет себя в своей деятельности, и умеет ли он расслабляться. Грудная клетка - сильные душевные переживания. **Продолжение на стр. 22**

Очень многое в нашей жизни мы делаем не согласно своим желаниям, а под воздействием определенных ментальных программ, установок, засевших в подсознании. Эти установки зачастую являются устаревшими, потерявшими актуальность, не имеющими смысла, навязанными кем-то извне, и, тем не менее, многие люди слепо следуют им изо дня в день. Мало того, что они могут оказывать негативное влияние на события, происходящие в жизни, так еще и откладываются в теле, вносят дисгармонию в организм, приводят к болезням. Положительный момент заключается в том, что через проблемы тела данные неосознаваемые ментальные программы легко вычислить и избавиться от них. Об этом «Alfa Жизни» рассказал биоэнерготерапевт, специалист новаторской системы восстановления организма «Нейросоматика» Евгений Никитин. Нейросоматика является расширенной ступенью Ладания - авторской методики Виктора Ковырзина.

Обнаружить, насколько человек подвержен влиянию мозговых программ, шаблонов поведения (вместо того, чтобы слушать себя, находиться в моменте, здесь и сейчас), можно с помощью простого теста, который наш эксперт нередко дает своим клиентам. «Я говорю человеку: «Подними руку!» - а потом перехожу к различным процедурам, как будто забывая про

задание, - рассказывает Евгений. - Некоторые продолжают держать конечность, несмотря на боль, не задавая никаких вопросов и уточнений, очень долгое время. И только, когда я вмешиваюсь, «вспоминаю» про руку, они переводят ее, наконец, в комфортное положение. О чем это говорит? О том, что **в подсознании людей есть программы, из-за которых они не чувствуют свои потребности, есть установки, за границы которых не могут выйти. Возможно, человек продолжает безропотно держать руку, чтобы соответствовать чьим-то ожиданиям (а ведь их, на самом деле, нет!), не вызывать негативную реакцию или просто потому, что «надо». Точно так же он поступает и в других жизненных ситуациях** - делает то, что не хочет, ради того, чтобы кому-то угодить. И такими личностями окружающим очень легко управлять. Кстати, тех, кто поддается манипуляции, можно вычислить по таким фразам, как «кажется», «может быть», «сомневаюсь» (когда они чересчур часто употребляются)».

Связь ментальности человека, нейронов его мозга с телом максимально тесная, и программы, засевшие в подсознании, оказывают большое влияние на физиологию. Если установки деструктивные, то они вызывают напряжение в мышцах, различные блоки, и со временем постепенно разрушают весь организм. Система

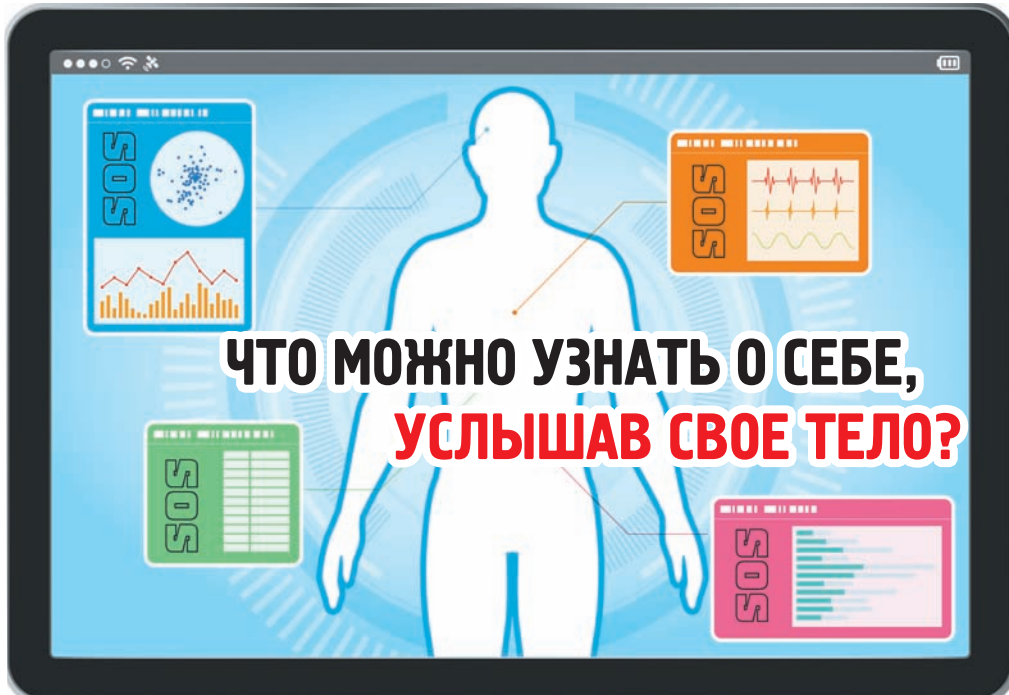
«Нейросоматика» («сома» - тело, «нейро» - нервы, то есть мозг) выявляет установки, негативные мысли через зажимы в той или иной части тела и способствует избавлению не только от боли и неприятных физических ощущений, но и от паттернов

НЕЙРОСОМАТИКА
ПУТЬ К СЕБЕ | МОЩНАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ

- ВОЗВРАЩЕНИЕ РАДОСТИ ЖИЗНИ
- УЛУЧШЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ С БЛИЗКИМИ
- РАСШИРЕНИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ
- СНЯТИЕ ЗАЖИМОВ, СТРАХОВ
- ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ЛЮБЫХ ВИДОВ БОЛИ
- БАЛАНСИРУЕТСЯ РАБОТА ВСЕГО ОРГАНИЗМА

Реклама

8-903-602-30-26 УЛ.ВОЛОДАРСКОГО, 40 VK.COM/PUBLIC175721253



ЧТО МОЖНО УЗНАТЬ О СЕБЕ, УСЛЫШАВ СВОЕ ТЕЛО?

Когда человек попадает в трудные ситуации или тяжелые периоды (проблемы со здоровьем, финансовые потери, разлад в отношениях с любимым человеком и т.д.), то зачастую очень долго ищет выход, судорожно пробует то и это, обращается за помощью к не всегда компетентным людям. А, между тем, ответы на многие наши вопросы, ценную информацию, не осознаваемую нами, мы... всегда носим с собой - в СВОЕМ ТЕЛЕ! Если бы мы умели слышать, что оно «говорит», то наша жизнь стала бы гармоничнее и счастливее. О тесной связи физиологии и психологии, проблемах, о которых «кричат» напряженные мышцы, и многом другом мы поговорили со специалистом по телесно-ориентированной терапии в Розен-методе с 12-летним стажем Натальей Коробковой.

«Наше физическое тело, наши эмоции, энергетика, ментальность - все взаимосвязано, - говорит Наталья. - Ограничивающие убеждения, сдерживание эмоций, стресс, негативные установки всегда отражаются в теле, меняют его структуру. **В свою очередь, мышечные зажимы препятствуют свободному движению тела и энергии внутри нас, и это влияет на то, как мы проявляем себя в жизни: формируются ограничивающие стереотипы поведения.** Людям часто сложно понять первопричины тех или иных событий или состояний, в которых они пребывают, так как это лежит в области бессознательного. Хронически зажатые мышцы приводят к болезням позвоночника, суставов и внутренних органов, потому что в пережатом состоянии ткани не получают достаточного питания, нарушается циркуляция жидкостей, замедляется очищение клеток».

У многих напряжение в теле копится с детства. С первых лет жизни людей приучают сдерживать эмоции («Не плачь!», «Не шуми!», «Возьми себя в руки!»). Остановленные эмоции копятся. Мышцам приходится удерживать этот поток внутри, что очень энергозатратно для организма. Со временем человек к этому привыкает, перестает замечать, а негативное воздействие напряжения на здоровье и жизнь в целом продолжается. **Перенапряженное тело Наталья сравнивает с солдатом на посту, которому не сказали, что война уже закончилась: стрессовая ситуация давно завершилась, но организм продолжает**

защищаться от какой-то угрозы, все время ждет нападения. Неудивительно, что многие чувствуют себя выжатыми как лимон в конце дня, хотя, вроде бы, ничего особо тяжелого не делали. То, что наши мышцы держат оборону дни, месяцы и годы, мы не осознаем. Если сначала мышцы просто напрягаются в ответ на стресс, то со временем и вовсе перестают рожиматься, двигаться.

«Мне как специалисту сразу видны участки тела человека, где подавлены чувства, - говорит Наталья. - Там мышцы очень плотные, малоподвижные, иногда выглядят как припухлость, почти не видно дыхания. Уточню насчет последнего: когда тело свободное, мышцы эластичные, то дыхание проявляется во всем теле. Это хорошо видно у младенцев (которым «пока все можно»): у них дышит все тело с головы до пяток. **А по мере накопления напряжений в теле, удерживания себя в определенных рамках, амплитуда дыхательного движения сокращается.** Так тело защищает психику от запретов, унижений, завышенных требований».

Итак, со временем мы привыкаем к самоограничениям, перестаем их осознавать, но тело **ПРОДОЛЖАЕТ ПОДАВАТЬ СИГНАЛЫ SOS:** боль, перекосы, ограничения в объеме дыхания и подвижности из-за напряжения мышц... Есть еще такое явление, как гипотонус мышц - когда они вялые, слабые. Это, как правило, проявление некоего рода беспомощности, безнадежности, роли жертвы.

«Сама форма тела и его положение в пространстве могут о многом сказать, - отмечает Наталья. - Есть люди с подчеркнуто узким телом, которое как будто хочет раствориться

в пространстве, стать незаметным. Это зачастую следствие укоренившейся с детства установки, что «если я не буду причинять неудобства, то меня будут любить». Вряд ли взрослый человек так думает, но установка засела в его бессознательном и отражается на всей жизни. Конечно, нет ничего абсолютного: на наше тело и здоровье влияет множество факторов, поэтому категорически нельзя делать однозначных выводов по внешним признакам без индивидуальной работы с человеком. Свою роль играет и ДНК, но, кстати, по наследству нам передаются не только физические параметры, но и тесно связанные с ними психологические установки».

РОЗЕН-МЕТОД

Почувствовать, осознать факт, что тело подает тебе сигналы о внутренней дисгармонии - уже хорошо. Но еще важнее - расшифровать эти сигналы, узнать психологические причины напряжения в теле, понять, в чем именно ты себя ограничиваешь. Это можно сделать с помощью телесно-ориентированных практик, разновидностей которых сегодня достаточно много. Наш эксперт рекомендует обратить внимание на одну из самых экологичных, бережных и при этом очень эффективных - Розен-метод.

Его разработал около 50 лет назад немецкий физиотерапевт Мэрион Розен. В свое время она заметила закономерность: люди, которые одновременно получали сеансы физиотерапии и психотерапии, выздоравливали быстрее и реже обращались за помощью повторно. Все логично: **если тебе разминают только мышцы, но при этом никак не меняются твои установки, повседневное эмоциональное состояние, взгляды на жизнь, которые привели к мышечным зажимам, то, конечно, болезненные ощущения вернуться.** Мэрион на своих сеансах сочетала особые прикосновения к телу и вербальный контакт. Результаты оказались ошеломляющими. Позднее она систематизировала свой опыт в Розен-метод, который пришел в Россию около 30 лет назад. Сама Мэрион умерла не так давно в возрасте 98 лет и почти до конца жизни проводила свои семинары.

Со стороны Розен-сеанс выглядит довольно просто. Человек приходит к мастеру, снимает лишнюю одежду и ложится на кушетку. Мастер начинает прикасаться к нему определенным образом, чтобы почувствовать, услышать сигналы тела. Розен - это равноправная, совместная работа мастера и клиента. Мастер обращает внимание на напряженные зоны, делится своими ощущениями, задает человеку вопросы о его ощущениях в теле, иногда - о прошлом и настоящем. **Продолжение на стр. 22**

РОЗЕН-МЕТОД

Для тех, кто:

- испытывают боль, проблемы с осанкой, усталость и эмоциональную напряженность
- подолгу находится в состоянии эмоционального напряжения (учителя, бизнесмены, психологи...)
- ищет себя и возможности физического, эмоционального или духовного развития

НАТАЛЬЯ КОРОБКОВА
ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ | РОЗЕН-МЕТОД
ЙОГТЕРАПИЯ | ЙОГА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

+7 (910)797-70-80
ROSENMETODNN
YOGADLYABEREMENNIH_NN

НИЖЕГОРОДСКИЕ ТАНЦОВЩИЦЫ

Последний сезон шоу «ТАНЦЫ» идет по субботам в 20:00 на ТНТ

Фото предоставлены каналом ТНТ и из архива героинь



Светлана Гусева

Ксения Горячева

НА ПОСЛЕДНЕМ СЕЗОНЕ ШОУ «ТАНЦЫ»

Как многим известно, победителем прошлого сезона шоу «ТАНЦЫ» на ТНТ стал нижегородец Кирилл Цыганов. В последнем сезоне проекта нижегородские танцовщицы так же решили попытаться счастья, и, возможно, повторить успех земляка. Стадию телевизионного кастинга смогли преодолеть 2 юные девушки - 17-летняя Светлана Гусева и 19-летняя Ксения Горячева. Чем они смогли зацепить жюри? Что было самым сложным на телевизионных съемках? Чем занимаются, помимо танцев? Об этом и многом другом нижегородки рассказали «Alfa Жизни».

СВЕТЛАНА ГУСЕВА:

«ГОВОРЯТ, ЧТО У МЕНЯ НАПОЛЕОНОВСКИЕ ПЛАНЫ, НО ОНИ ДОСТИЖИМЫ»

- Обычно ребята твоего возраста очень болезненно относятся к критике, тому, как их воспринимают окружающие. Испытывали ли ты страх, что тебя покажут на ТВ не так, как ты хотела бы?

- Страх не было, так как я была довольна своими ответами на интервью для профайла и выступлением. Правда, немного волновалась о том, что именно встанут в эфир. Еще до проекта решила для себя, что не буду переживать насчет реакции на меня зрителей: всем людям не угодишь, а на 100 довольных всегда найдется хотя бы один человек, кому я буду не приятна. А большинство комментариев после эфира были положительными: зрителям понравился танец и образ. Некоторые писали, что видят во мне победителя сезона. Но самое приятное, что я получала и продолжаю получать письма от абсолютно незнакомых мне людей, которые говорят, что после того, как посмотрели мое выступление, тоже решили заняться танцами или просто обрели мотивацию. Это безумно вдохновляет и убеждает меня, что я что-то правильно делаю в жизни.

- В чем, на твой взгляд, твоя изюминка как танцовщицы?

- Я не могу танцевать просто так - ни о чем. Любую хореографию пропускаю через голову, и только в таком случае танцу удовлетворительно для себя самой. К изучению любого танцевального стиля подхожу основательно, начиная с культуры и заканчивая разбором всех базовых движений. Не люблю следовать определенной моде в танцах: мне важен именно мой стиль, и я оцениваю красоту танца,

исходя из своего сформировавшегося вкуса. В технике мне важны не столько сила и четкость, сколько выверенные до миллиметров линии. Формула танца для меня - вкус, осознанность, форма.

- Твой любимый танцевальный стиль?

- Любимый стиль - это определенные рамки. Важно знать базу каждого стиля, но при этом создавать свой собственный танец. По стилистике мне ближе всего, наверно, женственное и уточненное contemporary.

- Тебе важна победа в шоу?

- Нет, это лишь приятный бонус. Я не ставлю задачи кому-то что-то доказать, не нацеливаюсь на определенный результат. Главное - сам процесс. Считаю, что надо проще относиться к конкурсам и не воспринимать результаты как что-то архиважное.

- Будешь после проекта развиваться в Нижнем Новгороде или куда-нибудь уедешь?

- Мне очень хочется уехать в Европу и получить профессиональное хореографическое образование. Позже планирую вернуться в Россию и развивать танцевальную культуру в целом по стране. Родственники говорят, что у меня наполеоновские планы, но, по мне, они вполне осуществимые, если много работать.

- Что было для тебя самым сложным на кастинге?

- Сам выход на сцену не вызвал у меня психологических затруднений: зал и жюри поддерживали, креативные продюсеры всегда помогали. Тяжело было накануне выступления, потому что музыка с предкастинга не прошла по авторским правам, и я не смогла станцевать номер, который достаточно долго готовила. За 3 дня ставила абсолютно новый танец! Вот тогда я действительно переживала: хотелось, чтобы на кастинге все прошло хорошо, и зрители увидели цельную хореографию.

- Твое главное достижение в танцах до шоу «ТАНЦЫ»?

- Можно было бы начать перечислять награды, но это не главное. Я рада, что выросла добрым человеком и не потеряла веру в людей, за что огромное спасибо хочу сказать моей маме.

- Чем ты занимаешься в жизни, помимо танцев?

- Сейчас я учусь в 11 классе Лицея Президентской Академии. Хочу получить высшее

образование в сфере экономики, чтобы не только структурировать свое мышление. Учу несколько языков. Очень люблю посещать выставки современного искусства, иногда хожу на балет.

КСЕНИЯ ГОРЯЧЕВА: «КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЖИЗНИ ПОСВЯЩАЮ ТАНЦАМ»

- Что побудило тебя прийти на проект?

- Шоу смотрела с первого сезона, знала, что настанет момент, когда и я окажусь там, поэтому работала, готовилась. Этот момент я постоянно оттягивала, так как чувствовала, что нужно еще созреть и ментально, и физически. Но в 2020 году, услышав о том, что сезон будет последним, отбросила все сомнения и подала заявку. От шоу жду незабываемых эмоций и колоссального опыта. Хочу закрепить свои навыки в роли артиста на сцене. У меня был опыт в разных сферах - фестивали, чемпионаты, спектакли, - и сейчас иду на новый уровень.

- Помнишь ощущения от просмотра своего выступления по ТВ?

- Да, очень волновалась: сначала немели руки и ноги, речь была несвязанной. В итоге, я просто затаила дыхание и отпустила все эмоции, наслаждаясь выпуском. В тот же вечер мне написало большое количество людей: тысячи сообщений, поздравлений, комплиментов. До сих пор получаю сообщения от «фанатов».

- Что тебя выгодно отличает от других танцовщиков?

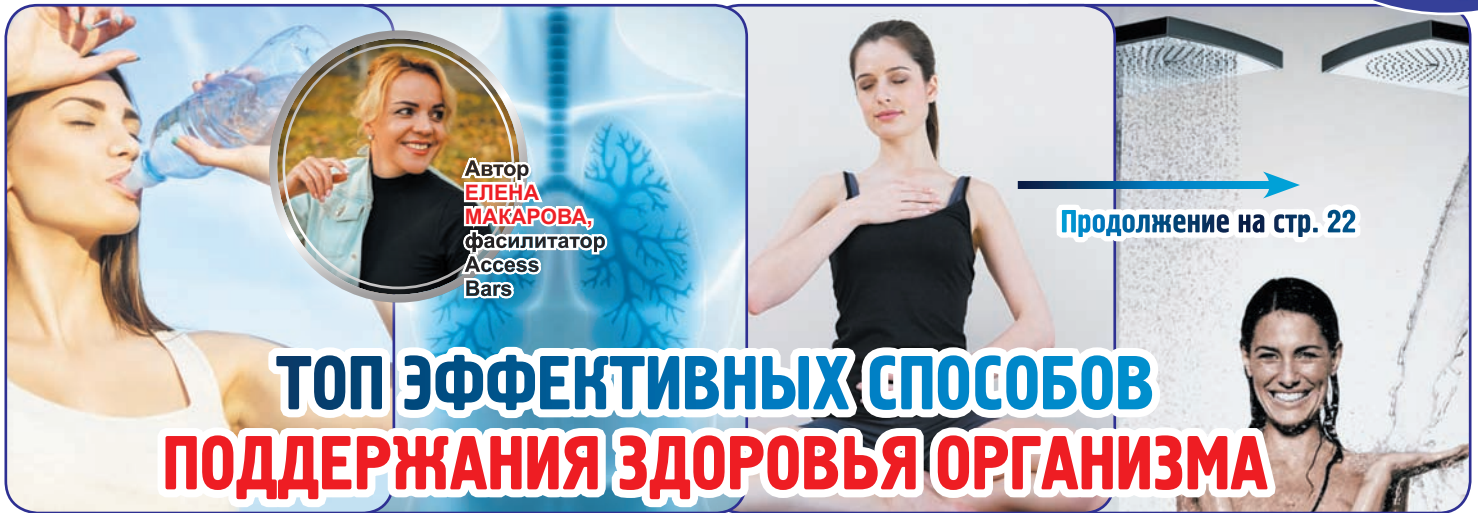
- Думаю, каждый участник индивидуален. Я не исключение. Отмечу только, что у меня за спиной большой опыт выступлений на сцене. Я знаю, как совладать с волнением, как преподнести себя. Думаю, это и есть моя сильная сторона.

- Что вызвало наибольшие затруднения на кастинге?

- Создание хореографии, то есть именно процесс придумывания, а не исполнения. Слишком много запросов я ставила сама себе, ведь хотелось с уверенностью пройти в следующий этап. Считаю, что все, в итоге, получилось наилучшим образом.

- Чем ты занимаешься в жизни, помимо танцев?

- Моя жизнь - это движение. А оно и есть танец! Каждый свой день я посвящаю танцевальному искусству.



Продолжение на стр. 22

ТОП ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБОВ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА

В коронавирусные времена вопрос укрепления здоровья стал первоочередным. Люди ищут разнообразные способы повышения иммунитета, чтобы чувствовать себя защищенными, не реагировать на каждую «страшилку» из СМИ по поводу эпидемии. В данном обзоре я собрала безопасные способы поддержки здоровья (в том числе психического, ведь оно тесно связано с физическим), от очевидных (о которых стоит помнить постоянно) до новаторских. Интересно, что очень многое связано с кровью, выработкой гормонов, меняющих ее состав. И она действительно является, возможно, главным индикатором здорового тела.

ОТДЫХ

Это экономный и при этом эффективный способ, о котором многие просто забывают или просто не могут себе позволить. Помните, что отдых должен отличаться от той работы, которую выполняет человек. Залог ресурсного состояния организма - смена деятельности! Если в течение недели вы находитесь в подвижном, интенсивном состоянии (когда ваш телефон не замолкает), то отдых должен протекать в плавном, спокойном ритме: прогулки на природе, рыбалка, баня или что-то другое. Главное - замедлиться! Если же ваша работа малоподвижная, и вы всю неделю просидели в офисе, то, наоборот, включите движение: покатайтесь на велосипедах, лошадях, прыгните с парашютом и т.п.

ДЫХАНИЕ

Мало кто знает, что то, как мы дышим, влияет

на изменение состава нашей крови. Кислород, поступая внутрь, обогащает кровь, насыщает ее, и тем самым происходит обновление в каждом органе нашего тела. Логично, что, если природа задумала объем легких определенного размера, то это не просто так. Слишком поверхностное дыхание, к которому многие привыкли, заполняет легкие лишь на шестую часть. В результате, мы недополучаем необходимый нам объем воздуха. Поэтому глубокое дыхание - залог нашего здоровья.

Здесь еще важен ритм, частота, сам принцип дыхания и даже его задержки. Все они помогают удерживать показатель Ph Крови в необходимом диапазоне, чтобы не происходило закисления, способствующего размножению бактерий и вирусов. Очень благотворно на качество дыхания (а значит, и на кровь) влияют различные дыхательные практики (медленные вдохи и выдохи на 5 счетов и т.д. - все это можно найти в интернете). Полезно и умение задерживать дыхание от 1 минуты: по словам ученых, данная способность дополнительно защищает от вирусов

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Все об этом знают, но далеко не все делают. Физически здоровое тело практически не подвержено простудам, сильный мышечный каркас позволяет костям оставаться крепкими, а суставам - подвижными.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Про него много где сказано и написано. Я бы заострила внимание, помимо всего прочего, на

необходимости знать о совместимости витаминов в продуктах. Не только при дефиците одного или нескольких питательных веществ, но и при избытке, у человека появляются серьезные проблемы со здоровьем. Например, витамины А и Е хорошо взаимодействуют между собой, но последнего должно быть меньше, иначе нарушается всасывание первого. А витамин D не стоит совмещать с витамином А.

Еще помните, что употребление полуфабрикатов, заменителей, продуктов с большим содержанием сахара, мучного никакого полезного действия на организм не оказывает - только засоряет кишечник. Если говорить о питьевом режиме, то чаще всего нутрициологи рекомендуют регулярно потреблять 2 литра воды в сутки.

ГОЛОДАНИЕ ИЛИ РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ

В нашем сознании укоренилась привычка, что без еды мы не можем прожить ни дня, но это не так! Сил и ресурсов у человека достаточно и без пищи! Вам же требуется отдых (хотя бы один день в неделю)? Как себя ощущаете, когда работаете без выходных? Вот и организму тоже нужно отдыхать: на переваривание пищи тратится очень много энергии! Еще, когда в кишечник не поступает пища, то микробы и грибы, находящиеся в кишечнике (а их там ОЧЕНЬ много), начинают погибать, а полезные бактерии, наоборот, размножаются. Любый диетолог вам скажет, что практика разгрузочных дней дает энергичное, стройное и подтянутое тело.

ACCESS BARS

ТЕХНИКА, УЛУЧШАЮЩАЯ ЖИЗНЬ

Это энергетическая, мягкая техника, которая работает с помощью нежных прикосновений к точкам головы - "барам", каждая из которых "отвечает" за различные жизненные аспекты, от отношений до старения. При воздействии на точки мозговые ритмы замедляются, мозг погружается в состояние "тета" и "дельта" ритмов. В результате, значительно улучшается психическое и физическое состояние человека. Кстати, в Италии дети делают "Бары" друг другу в школе, а в США данная практика внедрена в работу психологов с военными

ЕЛЕНА МАКАРОВА Фасилитатор Access Bars

+79051902980

vk.com/ellin.access



ЭФФЕКТ "МИНИМУМ"

- чувство умиротворения и спокойствия,
- ослабление реакции на ситуации, которые могли серьезно огорчить вас ранее
- более спокойный, глубокий сон

ЭФФЕКТ "МАКСИМУМ"

- облегчение травмирующих воспоминаний
- расставание с ограничивающими убеждениями
- устранение зависимостей
- избавление от серьезных физических недугов, в том числе онкологии

ЖИЗНЬ

В СТИЛЕ ГУСАРА



Павел Рассомахин
-ученый Митя

Гарик Харламов
-поручик Рыльский

Сериал
«Гусар»,
идет по будням
в 20:00 на ТНТ

Фото
предоставлены
каналом ТНТ

АКТЕР «ГУСАРА» ПАВЕЛ РАССОМАХИН:

«ПОЧТИ ВСЕ ДЕЛАЛИ БЕЗ ДУБЛЕРОВ»

5 октября на ТНТ стартовала одна из самых долгожданных телевизионных премьер осени - комедийный фантастический сериал «Гусар». Персонаж Гарика Харламова - поручик Рыльский - попадает из 1812 года в наше время. Это случилось по вине молодого ученого из Москвы, который изобрел машину времени и переместил гусара в 2020 год. Роль одаренного москвича сыграл Павел Рассомахин.

- Расскажите о своем герое - молодом ученом.

- Дмитрий Журавлев - изобретатель, которого поглотила идея создание машины времени. Желая воплотить свой масштабный замысел, он перестает обращать внимание на такие вещи, как еда, сон и личная жизнь. В итоге, он даже не замечает, что с ним разводится жена... В роли Мити самым сложным для меня было органично состыковать большой ум героя и абсолютно глупейшие поступки.

- У вашего героя личная жизнь уходит на второй план. Вы согласны, что «первым делом все-таки самолеты?»

- Я тоже азартен в работе, но все-таки для меня семья на первом месте. К этому же пониманию приходит и Митя, но, к сожалению, с опозданием.

- Что было сложным или неожиданным на съемках фильма?

- Были очень непростые смены в физическом и моральном смысле: разбивали автомобиль, когда мы в нем сидели, топили в канале, взрывали, кидали в глаза перец, били палками. Почти все это мы делали без дублеров! Хотя и уставали, но общее единение с группой и чувство юмора нас спасало. Самым неожиданным было то, что пришлось целоваться с головой манекена и зеленым шаром для хромакея.

- Какие отношения у вас сложились с Гариком Харламовым?

- Для меня он как старший брат - всегда поддержит, подшутит и научит новым крепким словам. Первый дубль диалогов с Харламовым - практически всегда в «архив»: невозможно было удержаться от смеха.

- Часть съемок проходила на улицах Мо-

сквы. Как реагировали прохожие?

- Однажды мы снимали сцену во дворе, в которой гусар рубил игрушечных зверей на детской площадке (разумеется, все это было специально подготовлено постановщиками, и настоящая детская площадка не пострадала). И во время одного из кадров прибежали «наводить порядок» мужики навеселе, которых сильно возмутила порча общественного имущества. Но все закончилось мирно: они подходили и кричали ровно до того момента, пока на их глазах Гарик не отрубил саблей голову искусственному медведю.

- Вы верите, что путешествия во времени возможны?

- Слышал, что Стивен Хокинг, уверенный в возможности перемещений в прошлое и будущее и говоривший об опасных последствиях этого, устроил вечеринку для путешественников во времени: на нее никто так и не пришёл...

- Если бы у вас была возможность путешествовать во времени, то в какую эпоху вы бы отправились и почему?

- Мне достаточно комфортно в своём времени, но, если бы и отправился - то в Средневековье. Хочу посмотреть, с чего брали начало все сложные вещи, ведь в наше время мы умеем лишь пользоваться готовым и не разбираемся ни в чем.

КАК ЖИТЬ ПО-ГУСАРСКИ?

Герой Гарика Харламова поручик Рыльский быстро освоился в Москве 2020 года. Столица, конечно, сильно изменилась (хорошо, что полностью не сгорела), а вот люди остались точно такие же, как и 200 с лишним лет назад. Нашим современникам поручик показал, что такое «жить по гусарски». Вы можете примерить мысленно такую жизнь на себе, но не забывайте про юмористический контекст нижеописанного).

ПО-ГУСАРСКИ - ЭТО КАК?

Если верить толковому словарю, то по-гусарски — это лихо, смело, удальски! Значит, нужно любое, даже самое обычное, тривиальное дело выводить на показ, как будто на тебя смотрят сотни восторженных свидетелей. В этом своеобразном цирке ты одновременно и хищник, и дрессировщик, и клоун, и конферансье, и воздушный гимнаст. И никаких страховок:

каждый номер — смертельный. Если открывать шампанское, то исключительно - отсекая ее горлышко саблей, если гулять, то на все деньги сразу, а если обольщать даму, то выбирать самую красивую. Еще лучше — замужнюю. А может быть и не одну. Отсюда произошли такие глаголы, как гусарить и прогусарить.

ГУСАРСКИЙ «ЛУК»

Такое ощущение, что гусарский костюм создавали не для сражений, а для афтепати, на которых бравые ребята, расправившись с врагом, попивают крепкие напитки под хруст французской булки. Только для того, чтобы все это (куртки с миллионами шнуровок, обтягивающие рейтузы, ботинки, кивер с пером, которое вышывается над головой почти на 20 см) надеть, нужно потратить кучу времени и нервов.

ХАРИЗМА ВАЖНЕЕ ОРУЖИЯ

Поручик доказывает это на своем примере. Так, однажды по личному приказу Кутузова Рыльский забрасывается глубоко в тыл врага, чтобы выкрасть карты с расположением французской армии. «Позвольте, но как можно доверять такие важные задания бабнику, пьянице и хаму?» - интересуются в русском штабе. Очень просто: прекрасно владеющий французским Рыльский вполне сойдет за своего, ну, а то, что он бабник, поможет ему обольстить одну высокопоставленную особу, приближенную к императору и достать важные бумаги.

ЛЮБОВЬ ВАЖНЕЕ СРАЖЕНИЙ

На первом месте у настоящего гусара, конечно, девушки, а уж потом - дела. Даже на самом ответственном, важнейшем задании, где решается судьба отечества, гусар не имеет права пропустить ни одну юбку. И чем она короче, тем быстрее гусар действует, забывая обо всем.

НАХОДЧИВОСТЬ - СПАСЕНИЕ ГУСАРА

Правильно говорят, что за 200 с лишним лет в России ничего не изменилось. Даже гусару понятно, что единственный способ избежать плена — это откупиться. Если тебя задержали полицейские, то лучше саблей не махать. Да и что можно сделать саблей против электрошокера или пистолета? Рыльский отыскал выход — предложил за себя хороший выкуп: 20 или 30 крепостных, плюс пару коров. Правда, полицейские не оценили его щедрость и вместо тюрьмы отправили в психушку.

МЕСТА В НН, КОТОРЫЕ СТОИТ ПОСЕТИТЬ!



**РОДНИКИ
СВЕТЛОЯРА**

АКЦИЯ на доставку воды

Доставка воды «Родники Светлояра»

Прием заявок: 7:00 - 18:00
Особенности: Минеральная вода из экологически чистого района Нижегородской обл., регулирует обмен веществ, обеспечивает профилактику заболеваний, Лауреат «100 лучших товаров года»
Акция: «При первом заказе воды (19л) - помпа в подарок!»
Тел.: 4-222-812
www.rsvoda.com



Кофебар «Black Coffee Woods»

Время работы: 10.00 - 22.00
Особенности: Большой ассортимент напитков. Кроме кофе - замороженный йогурт, кондитерская из бельгийского шоколада и многое другое
Актуально: Обновленное весеннее меню, великолепное кофе (100% арабика)
Адрес: ТЦ НЕБО, 5 этаж (фудкорт)
Тел: 8-920-013-47-00
www.vk.com/coffeewoodsnn



Кафе #Бургер

Время работы: 9.00-21.00
Особенности: Огромные, сочные, черные, белые бургеры с только что пожаренными котлетами и хрустящим беконом. Также представлено веганское меню
Акция: «Бесплатная доставка от 300 рублей»
Адрес: Ул. Фильченкова, 10 (ЦУМ), 5 этаж
Тел: 8-909-287-53-66
www.eda.yandex/restaurant/burgery_geroya_filchenkova_10



«Ярмарка животных»

Время работы: 10:00-21:00
Особенности: Уникальное пространство для развития детей и релаксации взрослых, более 30 видов животных
Акции: «Бесплатный вход именинникам и детям до 3 лет», «Скидка 50% студентам по будням»
Адрес: Казанское шоссе, 11 (ТРК «Индиго LIFE»), 3 этаж
Тел: +7 (950) 612-08-86
www.zooparknn.ru



Сеть клубов «Единоборства и фитнес»

Особенности: Тренажерный зал площадью 2000 кв.м., просторный зал групповых программ, хамам, ИК-сауна, отдельно выделена зона функционального тренинга и единоборств
Адреса: Ул. Родионова, 165 (ТЦ «Ганза»), ул. Нартова, 2 (здание ОАО «НЗТМ»)
Тел: 212-87-25
www.единоборства-фитнес.рф



Коворкинг «VMESTE»

Режим работы для резидентов: 24/7
Особенности: Место для компаний, индивидуальных предпринимателей и фрилансеров. Современное, уютное пространство в центре Н.Новгорода, отличная инфраструктура. Стоимость рабочего места - от 1000 р. в неделю (кофе и чай входят в стоимость).
Адрес: Улица Новая, дом 28. вход 3, 5 этаж
Тел: 280-83-63
www.coworkvmeste.ru

ТЕЙПЫ - КЛЮЧ К МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЮ

TAPENN – это современная развивающаяся компания, чья деятельность связана с кинезио и кросс тейпированием лица и тела.

Кинезиотейпирование - относительно новый способ лечения и профилактики заболеваний, который заключается в наложении кинезиотейпов на специальные участки тела или лица. Кинезиотейп был разработан в 1979 году японским доктором Кензо Касе. Метод кинезиотейпирования обеспечивает мышцы и связки постоянной поддержкой, ускоряет их самостоятельное заживление без применения медицинских препаратов – таблеток, мазей. Изначально тейпы использовались преимущественно спортсменами как альтернатива обезболивающим при травмах. Позже метод пришел в косметологию и эстетическую медицину. Основным достоинством тейпирования является то, что процедура достаточно проста, а сам по себе тейп никак не ограничивает движения человека.

Сфера применения тейпов очень обширна: травматология, лимфология, педиатрия,

спортивная физиотерапия, неврология, гинекология... Отдельно стоит отметить эстетическое тейпирование лица. Эксперты эстетической медицины обнаружили, что при наклеивании тейпов определенным образом устраняется гипертонус мышц – главный источник образования морщин. В 1995 году эту процедуру омоложения внесли в официальный список инструментов реабилитации и оказания медицинской помощи США. Она стала использоваться в спортивной, косметологической, врачебной сфере.

"Моя компания является официальным представителем корейского бренда «BBALANCE» в г. Нижний Новгород и в ПФО - лидера по производству кинезиологических тейпов не только в России, но во всем мире, - говорит Юлия, директор TAPENN. - При использовании кинезиотейпов наши клиенты получают реальную возможность без вреда для своего здоровья оставаться молодыми, красивыми, а, самое главное, здоровыми - без применения какого-либо хирургического или инъекционного вмешательства в свой организм".



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН ТЕЙПОВ
tapenn.ru

КАК ВЫЙТИ ИЗ-ПОД ВЛИЯНИЯ ДЕСТРУКТИВНЫХ МЕНТАЛЬНЫХ ПРОГРАММ?

Боли в нижней правой части живота (подвздошь) свидетельствуют о тяжелом, почти непосильном грузе, который взял на себя человек. Например, он одновременно занимается множеством видов деятельности, от которых получает больше напряжения, чем удовольствия. «А если мужчина одномоментно испытывает боль и в правом, и в левом подвздошь, то, по моему опыту, это почти на 100% измена, - делится Евгений. - Имеется в виду не курортный роман, а ситуация, когда человек постоянно живет «на два дома», чувствует ответственность за нескольких женщин, гигантское напряжение».

Больная левая нога, согласно нейросоматике, говорит о проблемах с выстраиванием отношений с близкими - о векторе (вероятно, деструктивном), куда они движутся в данный момент. А нижняя часть туловища - о неудовлетворенности в сексуальной сфере, о боязни раскрыться. Снова подчеркнем, что специалист по нейросо-

матике может лишь задать общее направление, в котором человеку стоит искать свои деструктивные ментальные программы. Но истинную причину болезней и дискомфорта в жизни может осознать, пусть и с помощью мастера, только он сам. А для этого **нужно на время выйти из привычных жизненных установок, посмотреть на себя и свои ментальные программы как нейтральный наблюдатель.** Собственно, так и происходит на нейросоматических сеансах: у человека расслабляется тело, расслабляется мозг, и он начинает воспринимать реальность по-другому - более адекватно, более полно, более красочно.

КАК НЕ ПОПАДАТЬ ПОД ВЛИЯНИЕ МЕНТАЛЬНЫХ ПРОГРАММ?

Ответ на этот вопрос прост: **старайтесь чувствовать, осознавать каждый момент жизни, находиться в формате «здесь и сейчас». И такое состояние можно тренировать.** Евгений

предлагает нашим читателям сделать следующее упражнение.

Возьмите устройство с таймером, которое сможет издавать сигнал каждые 15 минут (и так - 4-8 часов подряд). Занимайтесь своими делами, а когда прозвучит сигнал, резко остановитесь. У вас есть ровно 5 секунд, чтобы пробудить все свои чувства: ощутите опору под собой, посмотрите на самые ближние к вам объекты и на самые дальние, почувствуйте вкус во рту, одежду на своем теле, запахи в воздухе... Через 15 минут (и далее) повторите процесс снова. Главное - делать это все легко, без напряжения. Так вы тренируете жизнь в моменте, все основные чувства (обоняние, осязание, вкус и т.д.), учитесь получать удовольствие от простых вещей, ощущать свои желания, расширяете свои границы. Все это сильно отличается от жизни по шаблонам, на автопилоте, которую многие ведут (и попутно - напрягаются и болеют).

← Начало на стр.17

ЧТО МОЖНО УЗНАТЬ О СЕБЕ, УСЛЫШАВ СВОЕ ТЕЛО?

Тот, кто лежит, может отвечать на них или не отвечать, сам решает, делиться ли всплывающими ассоциациями, чувствами, воспоминаниями (связанными с осознанным здесь и сейчас напряжением) или нет.

Главное, что человек начинает чувствовать тело, те участки, которые напряжены. Выстраивается связь между состоянием организма и событиями, которые происходят в его жизни, чувствами, которые он испытывал. Так к нему приходят важные осознания, инсайты. Розен-практик создает безопасную атмосферу - для того, чтобы бессознательное человека проявило себя.

Наш специальный корреспондент попробовал Розен-метод на себе. В ходе сеанса он, к примеру, осознал напряжение в задней части спины, в районе талии (раньше не особо обращал на него внимание). Он вспомнил, что подобное ощущение испытывает иногда во время интенсивной работы, когда нужно сделать большой объем за короткий срок. Его вывод - стараться впредь отводить себе больше времени на отдых: нельзя полностью игнорировать потребности тела в угоду умственному труду. Другое

осознание, пришедшее на сеансе - то, что он привык сдерживать свое дыхание, а значит - и свои чувства, эмоции в определенных ситуациях. **Было принято решение - позволять себе во взаимоотношениях с людьми и в достижении целей еще больше, чем раньше, выпускать еще больше эмоций на свободу.** Будем надеяться, что его бессознательное эти идеи поддержит.

По словам Натальи, необходимое условие вышеописанной работы - осознанность человека. Поэтому мастера не работают с детьми (хотя многие современные дети изголодались по теплым прикосновениям: они им очень полезны), людьми с сильными нарушениями психики, находящимися в состоянии нервного срыва и т.п. В процессе сеанса происходит погружение в себя, в ощущения. Отличие Розен-метода от многих других телесных техник состоит в том, что специалист полностью принимает клиента таким, какой он есть, не стремится что-то изменить, исправить в организме. Через особые прикосновения, слова, тотальное присутствие и принятие розен-практика из Бессознательного человека поднимаются чувства, которые были

подавлены когда-то, появляется возможность принять и отпустить их, начать использовать освобожденные ресурсы для реализации своего потенциала.

Очень часто те же массажисты разминают мышцы через силу, боль. На время, конечно, становится легче, но потом зачастую происходит откат, так как не исцелена причина боли. «После же Розен-сеансов человек не только расслабляется и чувствует прилив энергии, но и находит забытые части себя, - говорит Наталья. - Как минимум, улучшается состояние нервной системы. Многие отпускают ситуации, которые не давали им жить, начинают больше позволять себе, больше мечтать, расширять свое пространство, чувствуют свободу». **Улучшаются и взаимоотношения с близкими, ведь человек, избавившись от лишнего напряжения, начинает испытывать больше любви к самому себе, и эта любовь автоматически передается окружающим. И, конечно, появляется много внимания к собственному телу: о нем хочется заботиться, с ним налаживается связь, а значит, его тревожные сигналы в будущем будет легче расшифровать.**

← Начало на стр.19

ТОП ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБОВ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗМА

Не потребляя пищу хотя бы сутки, организм заряжается, как аккумулятор. Многие люди, делающие это, отмечают, что энергия увеличивается в разы! Главное - не переборщить с голодом.

ЧИСТКА КРОВИ, ЛИФМЫ

И снова о крови. Ее очищение (как и всего организма) можно осуществить через вакуумный, баночный, а также ручной массажи. Кроме того, есть практика под названием хиджама: человеку делают намеренное кровопускание, в результате чего происходит восполнение крови новыми клетками, не испорченными, к примеру, алкоголем, чрезмерным употреблением сахара, другими вредными продуктами.

КОНТРАСТНЫЙ ДУШ, СТОЯНИЕ НА ГВОЗДЯХ

Эти две практики объединяет то, что они оказывают влияние на человека через кожу - пожалуй, главный орган нашего восприятия. Воздействие холодом, как и давление на стопы, меняют хими-

ческий состав крови в лучшую сторону, так как это заставляет вырабатываться определенные гормоны. Гвозди дают мощный массажный эффект: активизируются точки на стопах.

МЕДИТАЦИИ, ACCESS BARS

Медитативные практики связаны не столько с правильным дыханием, сколько с успокоением возбужденного ума. Они способствуют снятию блоков в теле, снижению стресса, появлению ясности сознания. А, как многие знают, хорошее внутреннее состояние, гармония в душе - основа здоровья. Различных телесно-ориентированных и психологических практик существует много, но мне ближе всего достаточно новый, но уже многим известный метод - Access Bars (access - "доступ", "bars" - точки, расположенные по меридианам на голове - бары).

Смысл его в следующем. На нашей голове есть 32 активные точки (их на самом деле больше

по китайской медицине, но техника работает именно с таким количеством). Каждая из них, по словам и опыту специалистов Access Bars, «отвечает» за различные жизненные аспекты, такие, как отношения, деньги, восприятие жизни, создание связей и контактов, старение и т.д. Соответственно, если воздействовать на бары определенным образом, то у человека начнут происходить изменения в сферах, за которые эти точки «ответственны».

Главное, что происходит во время сеансов Access Bars - меняется воздействие возбуждающих факторов на мозг: волновые ритмы замедляются, человек начинает спокойно и ясно воспринимать ту жизненную ситуацию, которая вывела его из равновесия. Испытываемый стресс, напряжение сильно уменьшается или вообще обнуляется, навязчивые и негативные мысли, страхи, уходят, появляется состояние легкости и энергии, которую затем можно воплотить в реализацию целей, налаживание взаимоотношений. Естественно, и физическое здоровье вместе со всем этим укрепляется в самых разнообразных аспектах.



ЗАЧЕМ СОВРЕМЕННЫМ ДЕВУШКАМ БЫТЬ В «ЖЕНСКОГО КРУГУ»?

В современный период многие люди как-то привыкли быть одни: держат постоянную связь с друзьями и знакомыми по интернету, но в живую с ними встречаются очень редко. Многие девушки лучше воспринимают советы далеких блогеров из Инстаграма, чем опыт реальных подруг или более взрослых женщин. Между тем, во все времена люди, и особенно представительницы слабого пола, нуждались не просто в получении какой-то информации, а в обмене энергией. Живое общение усиливает и обогащает, поэтому сегодня, когда вокруг столько стрессовых факторов, реальная потребность в нем даже возросла. Неудивительно, что в России и в мире стали активно организовываться проекты в формате женских посиделок, клубов, где участницы одновременно получают новые знания и навыки и удовлетворяют свою потребность в эмоциях и общении. Кстати, подобный формат «применялся» еще много столетий назад: он получил название «женский круг». О том, почему современным городским жительницам полезно находиться в девичьем круге, «Alfa Жизни» рассказала Татьяна Скворцова, психолог нижегородского женского клуба «Ладомира».

«Потребность в принадлежности - одна из важнейших для человека. Каждому из нас важно быть частью сообщества равных, - говорит Татьяна. - Попадая в женский круг, девушка оказывается сразу «среди своих». Ей не нужно конкурировать, доказывать свою крутизну или компетентность. Там она имеет врожденное право находиться, там она чувствует свое место». Еще, по словам психолога, женский круг - это центр поддержки. **Сюда женщины могут принести, как свои радости, победы, так и свою боль и разочарование. В доброжелательном обществе радость преумножается, а горечь разделяется.**

Также девичий круг - место женских тем, которые представительницы прекрасного пола не смогли бы обсуждать в мужской или смешанной компании - что-то неприятое или слишком интимное. Так, в кругу, где есть мужчины, о деторождении не поговоришь (последним будет неловко и скучно). У каждой из нас есть такой сугубо женский опыт или вопрос, который необходимо вынести на обсуждение, получить совет, комментарий или ту же поддержку.

Очень важная функция женских посиделок - инициация. **Испокон веков девичий круг организуют взрослые женщины. Это те, кто имеет широкий жизненный опыт, те, кто так или иначе реализовался в разных сферах жизни.** Им есть, чем поделиться. Молодая девушка, попадая в такое женское сообщество, проходит в безопасном формате путь взросления, идет от ступени к ступени, умирает и перерождается в разных социальных ролях. А опытные женщины своими «материнскими крыльями» поддерживают ее на этом пути. И, кстати, вопреки расхожему мнению, **НАСТОЯЩИЙ женский круг - это не место для досуговых сплетен.** Дамы, конечно, могут «пройтись языком» и дать место вербальной агрессии в сторону обидчиков. Но в целом, в женском круге, где собираются разновозрастные, иногда малознакомые люди, уровень



Фото с мероприятий нижегородского женского клуба «Ладомира»



общения достаточно высокий. Обычно здесь обсуждаются интересные, актуальные темы, обучаются какой-то новой деятельности и т.п.

А ЧТО В НАШЕМ ГОРОДЕ?

Есть ли в Нижнем Новгороде проекты в формате женского круга, где девушки могут отдохнуть и получить для себя что-то полезное? Конечно! В качестве примера можно привести женский клуб «Ладомира», которому недавно исполнилось ровно 2 года.

«Миссия нашего проекта - в процессе живого общения, творческого отдыха восполнять энергетические ресурсы нижегородок, чтобы они возвращались домой наполненными и окрыленными, - говорит основательница клуба Ирина Ладомирская. - **Наши предки прекрасно понимали, что женщина не может быть постоянно и полностью привязана к дому, семье. Ей требуется время для себя, для досуга, но не праздного, а продуктивного.** В прошлые столетия даже замужние сударыни собирались на посиделки, где занимались рукоделием, об-

интересны многие сферы знаний, а не только банальные темы из гламурных журналов»

В «Ладомире» еженедельно проводятся различные мероприятия, разнообразие которых поражает. Это и общение с психологом в различных форматах, и трансформационные игры, и музыкальные вечера, и мастер-классы по рукоделию, декору, фэншю, рисованию, оздоровлению. Особой популярностью у нижегородок пользуются чайные церемонии. Это не просто наслаждение вкусом китайского чая, но и возможность притормозить время, отречься от суеты, внешних проблем, своего рода медитация под руководством опытного специалиста. Гости после церемоний делились, что возвращались в реальный мир обновленными. А еще проводятся различные выездные мероприятия, отмечаются праздники в уютном женском кругу - в общем, жизнь у участниц клуба бьет ключом. Это не банальный отдых, чтобы развеять скуку, а обогащение внутреннего мира, личностная трансформация.

Женский Клуб «ЛАДОМИРА»

МАСТЕР-КЛАССЫ
ПО РУКОДЕЛИЮ



ЗАНЯТИЯ ПО
ПСИХОЛОГИИ

НАСТОЛЬНЫЕ
ТРАНСФОРМАЦИОННЫЕ
ИГРЫ



МУЗЫКАЛЬНО-
ЛИТЕРАТУРНЫЕ
ГОСТИННЫЕ



ТЕМАТИЧЕСКИЕ
ЖЕНСКИЕ
ПОСИДЕЛКИ

ЧАЙНЫЕ
ЦЕРЕМОНИИ

Реклама

8 (920) 044-27-38

[VK.COM/LADOMIRANN](https://vk.com/ladomirann)



ХИТ-ПАРАД. ОКТЯБРЬ 2020

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ:
качество + свежесть + популярность

	ИСПОЛНИТЕЛЬ	КОМПОЗИЦИЯ
1	BLACKPINK	LOVESICK GIRLS
2	JOEL CORRY & MNEK	HEAD & HEART
3	INTERNET MONEY	LEMONADE
4	24KGOLDN	MOOD
5	ЛЕВАН ГОРОЗИЯ	НОВАЯ ЖИЗНЬ, НОВЫЙ ГЕРОЙ
6	JUSTIN BIEBER	HOLY
7	JASON DERULO	SAVAGE LOVE (BTS REMIX)
8	LOST KINGS	OOPS (I'M SORRY)
9	WIZ KHALIFA	POV
10	ANITTA & CARDI B	ME GUSTA

ЯРКИЕ ФИЛЬМЫ МЕСЯЦА

Кинорецензии от кинокритика Графа Гаврилова

Больше рецензий на сайте alfalife-nn.com (раздел «Кинорецензии»)

БИЛЛ И ТЕД



Не хочется говорить о сюжете этого фильма, чтобы не раскрывать все карты, не портить читателям удовольствие от просмотра. Но крышеснос гарантирован!

В 1989 году была снята убойная молодежная фантастическая комедия с путешествиями во времени «Невероятные приключения Билла и Теда» с Алексом Уинтером и Киану Ривзом в главных ролях. В 1991-ом последовали «Новые приключения Билла и Теда», тоже успешные в коммерческом плане. Далее были мультсериалы, мюзикл, компьютерные игры, комиксы.

И вот только сейчас, почти 30 лет спустя, вышла новая картина о похождениях пары неразлучных друзей. Сразу скажу, просмотр первой и второй части обязателен не только потому, что они крутые, но и потому, что без них третья часть вы можете не понять: отсылки к первым двум очень много. Получилось ностальгическое (и при этом - свежее по духу), бодрое, смешное кино - крутой, безбашенный, комедийный фантастический фильм с вечно молодыми Уинтером и Ривзом. Их герои спустя 30 лет так же не растеряли молодость и упорность.

НЯНЯ



1994 год. Молодая учительница начальных классов принимает предложение устроиться гувернанткой к восьмилетней девочке, родители которой погибли в автокатастрофе. Она живет в богатом особняке. Девочка - очаровательная. Но ей почему-то запреще-

но покидать территорию поместья. А еще в доме творится что-то потустороннее...

Фильм снят по многократно экранизируемой повести Генри Джеймса «Поворот винта» (1898) с действием, перенесенным на 100 лет вперед. Начинаясь картина действительно неплохо, интригуяще. Довольно умело нагоялось напряжение, а потом с первым же скримером оно куда-то пропало. Готическая атмосфера не передана. Да, есть особняк, есть крыло, в которое не ходят без лишней необходимости, какие-то потуги напугать зрителей. Но дальше них дело не заходит. Невнятные попытки показать постепенное сумасшествие, удручающие эпизоды доведения до одного, мистика совсем на пустом месте... Получился готический хоррор о доме с привидениями без готики, хоррора и нормальных привидений.

ГРЕНЛАНДИЯ



Огромная комета летит к Земле, грозя уничтожить планету. Есть безопасное место, куда получают приглашения избранные. И вот сквозь тотальный хаос вновь принятый в лоно семьи после адюльтера Джон Геррити вместе с женой и сыном пыта-

ются прорваться к аэропорту, из которого отправляются спасительные рейсы...

Это первый фильм, который я посмотрел в кинотеатре после очень долгого карантинного перерыва, поэтому определенные позитивные эмоции он принес (ну, уж очень я изголодался по большому экрану!). Но объективно картина весьма уныла. Если у создателей была цель снять максимально скучный и предсказуемый апокалиптический фильм, то цель достигнута. Здесь предугадываются все сюжетные ходы - на три вперед, все читаемо, вплоть до жестов. Выбрали на эвакуацию только одну семью с улицы? Жди истеричных соседей! Мальчик-диабетик? Явно потеряют инсулин! Браслет как способ идентификации избранных? Бойня за браслет неизбежна! Добавьте ко всему этому банальные диалоги, многократно виденные ранее сцены падения осколков кометы и не самых интересных героев - и вот вам, пожалуйста, «Гренландия».

ВЫИГРЫВАЙ ПРИЗЫ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

открой
камерой в VK

