

ALFA

ЖИЗНЬ NN

Журнал, который может тебя изменить

№ 49, апрель 2024



alfalife-nn.com

alfalife-nn@mail.ru

vk.com/alfalifenn

zen.yandex.ru/alfalifenn

**БИОРЕЗОНАНС
НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
ПРОДЛЕНИЯ
ЖИЗНИ**

СТР. 4-5

**ALFA 30Ж 4
ФЕСТИВАЛЬ
ЗДОРОВЬЯ
И ТЕЛЕСНЫХ
ПРАКТИК**

СТР. 20-21

**ИСТОРИЯ
СТРИЖЕК
ОТ САКРАЛЬНОСТИ
ДО КОММЕРЦИАЛИЗАЦИИ**

СТР. 12-13

**САМЛЕ
ЮСУПОВА
ОТКРОВЕНИЯ
ЗВЕЗДЫ
«ЖЕНСКОГО
СТЕНДАПА»**

СТР. 22

16+

СТР. 14-15

ЛЕС. КОСТЕР. ПАЛАТКА. ЧАЙ

СОЗДАТЕЛЬ «ГОРЬКОВСКОГО ЧАНА» ЗАДАЕТ НОВЫЙ ТРЕНД
АУТЕНТИЧНОГО ОТДЫХА НА ПРИРОДЕ С КОМФОРТОМ

ПОНЧИКОВАЯ №1

Доступное и вкусное
кафе на Покровке!
Всегда свежие и
горячие пончики!

**2 ПОНЧИКА
В ПОДАРОК!***

Б. ПОКРОВСКАЯ, 32
КУПОН

*ПРИ ПОКУПКЕ
ТРЕХ ПОНЧИКОВ

OldBoy BARBERSHOP

Один из первых
барбершопов в Н. Новгороде

500
РУБЛЕЙ

НА ЛЮБУЮ УСЛУГУ
БЕЛИНСКОГО, 102

КУПОН

ДЭФО ОФИСНАЯ
МЕБЕЛЬ

СКИДКА
5%



Скидка не суммируется со скидками по другим акциям.
Подробности уточняйте у менеджеров в салонах «ДЭФО».

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет. Сегодня во вступлении хотелось бы сказать пару слов о таком явлении, как клиповое мышление (на стр. 6-7 есть подробная статья о нем). Фрагментарное восприятие мира через посты в соцсетях, обрывки яркой кратковременной информации, поверхностные тезисы - это настоящая угроза для будущего планеты. Сегодня, если кто-то очень эмоционально будет продвигать тезис, что «на самом деле 2х2=5, а не 4», если эта информация будет постоянно тереть глаза благодаря рекламным технологиям, то найдутся тысячи последователей этой идеи - просто потому, что многим неинтересно постигать глубинную суть информации, которая на них сваливается. Дegradiрует умение разбираться в причинно-следственных связях и предугадывать последствия тех или иных событий. Этот деструктивный процесс явно ускорился с момента популяризации коротких видео в соцсетях - как правило, абсолютно бессмысленных, превращающих мозг в свалку совершенно ненужной информации. В этом мусорном компосте гниют,

деформируются даже такие фундаментальные основы бытия человека, как представления о добре и зле. Если такая деградация будет продолжаться, то ничем хорошим для людей и мира это не закончится.

И наш журнал видит свою определенную миссию в том, чтобы в людях было все меньше клипового и все больше - целостного. Те, кто нас знает плохо, иногда говорят: «Что такое есть в вашем издании, чего нет в интернете?» Да, как минимум, то, что в соцсетях на попытки постичь полезную информацию накладывается отвлекающий рекламный контент, сообщения в чатах, другие параллельные действия. В итоге, восприятие темы получается смазанным, фрагментарным. Журнал же дает возможность в удобное время выйти из болота с информационным мусором и нырнуть в чистый океан ценных инсайтов. А если вы будете читать «Alfa Жизнь» регулярно, то у вас наверняка сложится целостная картина природы явлений во вселенной, от взаимосвязи тела и психики до формирования событий в жизни силой мысли. А еще много ценного вы сможете узнать 26 мая на фестивале саморазвития **Alfa Life Fest 14**. Вас ждет больше 40 мастер-классов по достижению успеха, развитию тела, отношениям... Подробности в группе vk.com/alfalifefest

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

РАЗВИВАЙСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ!

Стр. 6-7, 10-11, 14, 16-19



СДЕЛАЙ ОТНОШЕНИЯ ИДЕАЛЬНЫМИ!

Стр. 8-9, 18, 25



ПРОКАЧАЙ ТЕЛО!

Стр. 4-5, 8, 19-21



УВЕЛИЧЬ ДОХОД!

Стр. 14, 16-17



ОТДЫХАЙ КРУЧЕ ВСЕХ!

Стр. 14-15, 20-21, 25



МЕСТА В НН, ГДЕ ТЫ МОЖЕШЬ РАЗВИВАТЬСЯ КАК ЛИЧНОСТЬ

ART OF LIVING.

Программы личностного роста, снятие стресса, йога, медитации.

Тел: 8-903-606-8776. Сайт: www.artofliving.org

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

АКАДЕМИЯ КРАСОТЫ ЭКОЛЬ И МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА ПРОФЕССИЙ.

Обучение современным востребованным профессиям с нуля.

Ул. Новая, д. 28 Тел. 420-63-32; 280-84-36 Сайт: vk.com/ecolespb

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

ИСКУССТВО ЖИТЬ, психологический центр.

Правополушарное рисование, расстановки, индивид. консультации.

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

КЛАССНАЯ ШКОЛА, частная школа.

Образование, достойное ваших детей.

Индивидуальный подход к ученикам. Подготовка к ОГЭ и ЕГЭ.

Ул. Варварская, 40 Тел. 8-996-018-0637 Сайт: vk.com/public198105132

МАТЭ, клуб для просвещенных. Познание человека по календарю

Маяя, матэпитие и другие церемонии.

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

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

ПОГРУЖЕНИЕ, арт-пространство.

Городской лофт для проведения мероприятий в самом центре Нижнего

(курсы, встречи, фотосессии, вечеринки, дни рождения)

Ул. Звездинка, 24 Тел. 8-929-055-18-05 vk.com/dive_nn

ПШ-ПРОСТРАНСТВО. Площадка комфорт-класса

для проведения мероприятий по саморазвитию.

Ул. Советская, 12А Тел. 8-910-798-1110 Сайт: vk.com/psh_prostranstvo

РАДУГА, йога-центр. Весь спектр йоги в одном месте - в центре

Сормово. Занятия в комфортных залах, общая площадь - 400 м2.

Ул. Коминтерна, 99 Тел: 8 (831) 422-29-99 Сайт: радуга-йога.рф

СВОБОДА, культурное пространство.

Аренда залов, мероприятия, практики, танцы.

Ул. Б.Покровская, 51а Тел. +7-986-757-32-63 vk.com/svoboda_v_nn

СИНИЙ СОЛОВЕЙ, музыкальная школа для детей и взрослых. Вокал,

гитара, барабаны, фортепиано, скрипка, флейта, музыкальный театр

Ул. М.Ямская, 26/Ул. Славянская, 23 Тел. 424-10-77 Сайт: sinii-solovei.ru

СЧАСТЬЕ, клуб саморазвития. Трансформационные игры, фитнес,

нейрографика, аромавстречи, творчество, еженедельные события

Ул. Родионова, 189/24 Тел: 8-910-384-8778 Сайт: vk.com/clubhappynn

ТВОЙ ХОД!, центр Т-игр. Трансформационные игры, МАК-сессии,

арт-практики, соматипология, родология, игротка для досуга

Тел. 8-920-00-8108 Сайт: vk.com/tvoiyhodnn

ФЕНИКС, психологический центр. Индивидуальные консультации,

семейная и групповая терапия, тренинги

Ул. Трудовая, 8 Тел. 8-910-126-0606 Сайт: vk.com/fenixpsy

ЭРА ВОДОЛЕЯ, Центр развития человека.

Нутрициология, виброэнергомассажер, астрология и многое другое.

Целостный подход к личности и здоровью.

Пр. Ленина, 54а Тел. 8-996-018-0637 Сайт: vk.com/eravodoleya52

ЭСТЕТИКА, психологическая арт-студия.. Групповая и

индивидуальная арт-терапия, тематические встречи, детские группы.

Ул. Сергиевская, д. 8, вход 8 Тел. 8-951-919-1522 Сайт: estetika-nn.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 - ПАВЕЛ ВАСИЛЬЕВ

Журнал отпечатан в типографии «Трафарет».
Арзамас, ул. Березина, д. 3, корп. В
Тираж 6000 экз.
Дата и время выхода - 19.04.2024, 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](https://vk.com/alfalifenn)
zen.yandex.ru/alfalifenn
youtube.com/studlifenn
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Сделай свою жизнь ALFA ЖИЗНЬЮ!



Биомоделирование
зон лица и тела



Биоревитализация
и репарация



Мезотерапия
периорбитальной
зоны



Сияние
и увлажнение



Лифтинг
и антиоксидантная
защита

НЕОКОЛЛ®



Реклама

НОВАЯ ЭРА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

ИННОВАЦИОННЫЕ ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ МЕЗОТЕРАПИИ И БИОРЕВИТАЛИЗАЦИИ МЕДИЦИНСКИЕ ИЗДЕЛИЯ С РЕГИСТРАЦИЕЙ

Регистрационное удостоверение на медицинское изделие № РЗН 2021/14983 от 5.08.2021

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ!

Loft Party Hall

Пространство для конференций, семинаров, дней рождений, визитов, корпоративов, свадеб, фуршетов, банкетов, танцев, йоги, съемок в географическом центре Н.Новгорода

От 1000 руб/час
От 25000 руб/день

В стоимость аренды
входят: столы разной
формы, стулья, экран,
проектор, wi-fi,
микрофоны, активная
колонка, боллер для
горячей воды



Банкет
- до 50 человек
Фуршет
- до 100 человек
Оборудованная
профессиональная
кухня



Мероприятия в
Party Hall будут
уютными,
комфортными,
душевными,
зажигательными и
самими веселыми!



Реклама

ул. Советская, д.3
☎ 8-910-396-91-88

party-hall.ru

НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ НА ОСНОВЕ БИОРЕЗОНАНСА

ГЕНЕРАТОР ВОДОРОДНОЙ ВОДЫ, ПОРТАТИВНЫЙ КОСМЕТОЛОГ, АНАЛИЗАТОР ЗДОРОВЬЯ ПО ЛИЦУ

Участники фестиваля Alfa Life Fest 13
исследуют свое здоровье на
программно-аппаратном
комплексе Life Expert



Мы уже не раз писали о биорезонансе и уникальной системе восстановления организма под названием WebWellness. Суть в том, что наше тело излучает электромагнитные волны (у каждого здорового органа - своя постоянная частота колебаний). Специальный программно-аппаратный комплекс вместе с нейросетью анализирует эти частоты, находит отклонения от нормы (то есть сбои в организме) и волновым воздействием восстанавливает идеальное значение колебаний. Таким образом происходит омоложение и восстановление всех органов и систем. И сегодня появляется все больше новых технологий, гаджетов, приложений, основанных на работе с электромагнитными волнами, которые способны радикально изменить самочувствие человека и продлить, в конечном итоге, его жизнь. О некоторых из них «Алфа Жизнь» узнала у специалиста по биорезонансу Ирины Черняевой.

КАК БИОРЕЗОНАНС ПОМОГАЕТ МОМЕНТАЛЬНО ОБНАРУЖИТЬ И КОРРЕКТИРОВАТЬ СБОИ В ОРГАНИЗМЕ?

Прежде, чем говорить о прорывных устройствах 2023-2024 годов, стоит вспомнить о том, с чего все началось - программно-аппаратном

комплексе, анализирующем организм - Life Expert. За считанные минуты он снимает данные со всех органов человека. Далее искусственный интеллект, оперирующий множеством клинически доказанных данных, сравнивает частотную карту конкретного человека с массивом данных о нормах и патологиях и предлагает корректирующее решение - спектр терапевтических частот. А с помощью портативного устройства Life Balance (похожего на мобильный телефон) можно воздействовать на органы терапевтическими частотами, чтобы восстановить их нормальное функционирование.

Что касается тестирования, то программа выдает детальнейший отчет о состоянии КАЖДОГО из 47-ми ваших органов и систем. Можно узнать много интересного буквально о каждой клеточке тела! Система видит не только уже имеющиеся у вас недуги, но даже те, которые только зарождаются. Это дает возможность спрогнозировать будущее негативное развитие событий и начать применять меры уже сегодня. В программе предусмотрено даже ранжирование органов и систем: они отсортируются в порядке от самого плохого состояния до самого хорошего. LIFE EXPERT дает информацию об энергосистеме (состоянии чакр), показывает, насколько организм отягощен различными токсинами, паразитами. Вы получите подробный отчет о своем биологическом возрасте (с указанием причин преждевременного старения), индексе массы тела,

водном балансе, аминокислотах, усвояемости витаминов. Отдельного внимания заслуживает раздел «Психосоматика», имеющийся в подробном отчете аппаратного комплекса. Как многие знают, именно стресс, психологические проблемы являются одной из главных первопричин



сбоев в физическом организме. И программа описывает в данном разделе вероятный круг конкретных причин, изменивших частоту колебаний органов. Портативный LIFE BALANCE создан для непосредственной коррекции органов и систем. Человек запускает на нем нужную частотную программу, прикрепляет к телу и занимается своими делами: прибор все делает сам. Можно включить автоматическую программу, составленную нейросетью (на основе замеров состояния именно вашего организма), а можно выбрать одну из сотен универсальных программ в специальном меню: нормализующую пищеварение, по профилактике аллергических реакций, по улучшению кожи лица и т.д. Компактность и автономность LIFE BALANCE позволяет пользоваться им в течение дня всем членам семьи.

Вся эта система доступна для ежедневного применения людьми любого возраста и профессии. Не обязательно ездить к узким специалистам для проведения исследования: каждый может самостоятельно снимать данные, а компьютер подбирает необходимые человеку программы восстановления или профилактики.

ВОДА СО МНОЖЕСТВОМ ПОЛЕЗНЫХ ЭФФЕКТОВ

Среди свежих гаджетов, совместимых с системой WebWellness, особенно выделяется генератор структурированной водородной воды Life Water, внешне похожий на бутылочку для фитнеса, только с программным обеспечением.

MIXZONE

Банкетные залы,
ресторан, отель

СКИДКА
10%
НА ПЕРВУЮ
СВАДЬБУ
ИЛИ
БАНКЕТ

РАЗНООБРАЗНЫЕ СТИЛЬНЫЕ ЗАЛЫ | КАЧЕСТВЕННАЯ КУХНЯ | ГОСТИНИЦА ПОД РУКОЙ

УЛ. СТАНИСЛАВСКОГО, 7А 8-910-895-1322 BANKET.MZ152.RU

Реклама

На правах рекламы



Все прекрасно знают, насколько важна вода (а значит - и ее качество) для человеческого организма, состоящего из нее на 80%. Средств по улучшению качества H₂O сегодня много, но данное устройство, кажется, вобрало в себя все самое лучшее. Генератор одновременно структурирует, обеззараживает, ионизирует воду, обогащает ее молекулярным водородом. А последний - это мощный антиоксидант. Почему это важно?

Дело в том, что один из главных факторов преждевременного старения и разрушения клеток - это химические частицы, свободные радикалы. Загрязненная окружающая среда, токсичные вещества в пище, ультрафиолетовое излучение, табачный дым - все это способствует проникновению радикалов в клетки. А уж химический состав водопроводной воды, которой мы пользуемся каждый день - это по-настоящему взрывная смесь! Если говорить максимально просто, радикалам не хватает электронов, и они «воруют» их у здоровых клеток. А антиоксиданты - это частицы, которые делятся с клетками электронами. Существует много природных антиоксидантов - разных фруктов и овощей. Так вот, согласно исследованиям ученых, водородная вода способна заменить по антиоксидантным свойствам 45 листов салата, 616 яблок, 38 морковей и 766 бананов! Водород очень легко проникает в клетки, благодаря чему происходит быстрый эффект - улучшение состояния кожи, повышение иммунитета, укрепление костей, снижение веса, заряд энергии и т.д.

И теперь благодаря новым технологиям каждый может получать водород ежедневно: достаточно 10 минут работы Life Water, чтобы обогатить воду полезным элементом. Водород в нем выделяется за счет воздействия специальных антенн (электродов), расположенных сверху и снизу. Вообще генераторы водородной воды существуют давно, но Life Water имеет ряд особых достоинств. Его корпус выполнен из



качественного стекла и нержавеющей стали. Дополнительно вода проходит ультрафиолетовое излучение, благодаря чему уничтожаются многие бактерии и грибки. Ну, а самое главное - воду можно дополнительно «запрограммировать» с помощью биорезонанса (генератор совместим с Life Expert). Например, в системе WebWellness есть отличные программы для любителей спорта и фитнеса. Вы можете заниматься в зале, пить водородную воду и тем самым - увеличивать свою выносливость и выводить молочную кислоту из организма. Также в воду можно закачать программы детокса, женского и мужского здоровья, повышения иммунитета, снижения стресса и многое другое.

Отметим, что водородная вода полезна не только для внутреннего применения. Так, можно смачивать ею стандартную косметическую маску для лица, чтобы усилить омолаживающий эффект. И в целом умываться такой водой гораздо безопаснее, чем водопроводной. А еще в комплекте с Life Beauty есть набор для проведения водородных ингаляций. Они, к примеру, крайне полезны при проблемах с дыхательной системой и способствуют поддержанию здоровья нервных клеток.

ДРУГИЕ ТЕХНОЛОГИИ БУДУЩЕГО

На основе технологий биорезонанса работает и анионный стерилизатор воздуха Life Air. Анион - это молекула кислорода с отрицательным зарядом. Концентрация анионов в Life Air составляет 12000000 на кубический сантиметр! Заполнение окружающего пространства отрицательными ионами способствует укреплению иммунитета, улучшению работоспособности, насыщению крови кислородом и многому другому. Особенно можно порекомендовать установку Life Air в транспортные средства, а также в детские комнаты, ведь растущему организму важен чистый воздух.

Еще недавно вышло уникальное приложение для смартфона, которое сканирует лицо (через камеру), фиксирует состояние кожи и цирку-

ляции крови и передает данные в нейросеть - WellScanLife. Уже через 3 минуты человек получает экспресс-отчет об особенностях текущего физиологического состояния: уровень возбужденности, стресса, сонливости, усталости... Дается сигнал о начале сбоев в организме, инфекциях, депрессии. Далее система формирует файл с аудиопотоком, который помогает нормализовать проблемные секторы. Ты можешь просто идти по улице, слушать аудиокomплекс и восстанавливаться.

Есть и отличная новость для женщин (и не только), кто следит за собой, регулярно ходит в салоны красоты. Несколько лет назад на рынке появился «портативный косметолог» Life Beauty. Это многофункциональное устройство, которое восстанавливает упругость мышц, способствует более глубокому проникновению ингредиентов кремов и сывороток в слои кожи, стимулирует выработку коллагена, способствует разглаживанию морщин. Принцип действия прибора, естественно, отличается от аппаратной косметологии: воздействие происходит за счет терапевтических частот. Но эффект очень схож с RF-лифтингом, аппаратным массажем. Life Beauty является отличным помощником в решении многих проблем с кожей и профилактике возрастных изменений.

Если вы хотите узнать, как в домашних условиях корректировать физическое состояние без посторонней помощи, сделать экспресс-анализ своего организма, познакомиться с уникальными устройствами, которыми в недалеком будущем, возможно, будут пользоваться миллионы людей, то свяжитесь с Ириной Черняевой по телефону 8-910-139-23-88.



MOLECULA

СТУДИЯ ЗДОРОВОЙ КОЖИ

Процедура-мечта! Процедура-эксклюзив!

Интенсивно работающая фитоводорослевая биомаска из ламинарии

Органическое и безопасное средство при зашлакованности и обезвоженности кожи и других факторах, от которых зависит преждевременное увядание кожи лица

Омоложение лица на клеточном уровне!



Также в студии "МОЛЕКУЛА":

- уходовые процедуры по лицу
- карбокситерапия
- массаж лица (классический, гуаша, французский пластифицирующий)
- антицеллюлитный массаж
- процедуры по телу и многое другое!

Результат после процедуры:

- насыщение кожи витаминами, макро- и микроэлементами
- стимулирование обновления клеток
- выведение шлаков и токсинов
- лимфодренаж и снятие отечности

Реклама



8-903-846-3662

НИЖЕГОРОДСКИЕ СЕМЬИ СПЛОТИЛА МУЗЫКА



Сегодня люди постоянно погружены в свои текущие дела и в гаджеты, и многим не хватает времени на общение с близкими. И даже если физически члены одной семьи находятся вместе, они часто живут в своих мыслях, заботах, тех же соцсетях. **Современные семьи сильно нуждаются в активностях, которые бы их сплотили, по-настоящему объединили. И здесь отличным семейным хобби могут стать совместные занятия музыкой**, ведь это универсальный язык, понятный представителям разных поколений. В этом году музыкальная школа «Синий Соловей» открыла новый филиал, где нижегородские семьи обучаются вокалу и игре на различных музыкальных инструментах, а потом, при желании, дают концерты, выступают на мероприятиях разного рода. Все это реализуется руководством школы в рамках проекта «Играй

и пой всей семьей»: он стал победителем регионального этапа Всероссийского конкурса проектов в области социального предпринимательства «Мой добрый бизнес» в номинации «Лучший проект в культурно-просветительской сфере». Проект реализуется при поддержке Президентского фонда культурных инициатив.

«Наш проект сегодня особенно актуален, так как этот год официально объявлен в России «Годом семьи», - говорит руководитель проекта и директор школы «Синий Соловей» Анна Красных. - По последней статистике, российская семья проводит вместе около восьми часов в неделю, часть из которых уходит не на общие занятия, а на электронные девайсы. Из-за этого страдают отношения между родителями и детьми, возникают ссоры и недопонимание. Мы хотим внести свой небольшой вклад, чтобы пере-

ломить этот тренд».

В данный момент в школе «Синий Соловей» в рамках проекта обучается около 100 семей. Они занимаются вокалом, играют на гитаре, барабанах, фортепиано, скрипке, флейте. Уровень изначальной подготовки большой роли не играет: и дети, и взрослые достаточно быстро овладевают музыкальными навыками. В процессе обучения создаются семейные ансамбли: например, папа играет на барабанах, ребенок - на гитаре, мама поет. Они выступают на квартирниках и отчетных концертах школы, на городских мероприятиях, становятся лауреатами и дипломантами конкурсов. Выступления - неотъемлемая часть обучения и великолепная мотивация: эмоции и память о них остаются на долгие годы.

«Мы видим, что общее хобби действительно сближает людей разного возраста, - делится Анна. - В ходе разучивания совместных композиций, репетиций, сценических выступлений они находят взаимопонимание, поддерживают друг друга, проживают вместе массу положительных эмоций. Это бесценно! И наверняка данный опыт и ощущения они в дальнейшем перенесут на другие виды совместного досуга».

Если вы тоже хотите принять участие в проекте, записывайтесь на бесплатное пробное занятие в «Синий Соловей». Кстати, филиалы школы удобно расположены в самом центре города (ул. М. Ямская, 26 и ул. Славянская, 23).

В последние десятилетия в обиход прочно вошло понятие «клиповое мышление». Под ним подразумевается такое восприятие мира, когда человек видит события и явления не целостно (с причинно-следственными связями), а фрагментарно. **Его сознание улавливает лишь самые яркие, выделяющиеся части общей картины вещей, а сам он не испытывает особого стремления постигнуть истину в полном объеме.** И речь тут идет о взрослых людях, которые еще застали эпоху без соцсетей, когда было больше времени и возможностей приобрести опыт системного мышления, анализа. **Что уж говорить о современных детях, у которых гаджеты в руках оказываются чуть ли не с самого рождения. К каким последствиям может привести клиповое восприятие действительности, и как родителям пробудить в детях потребность анализировать то, что они видят и слышат? Об этом мы поговорили с психологом, специалистом по детско-родительским отношениям общественной организации «Семейный центр «ЛАДА» Ириной Реутой.**

«Скорость современной жизни, объем информации, атакующей каждого человека, необходимость решать множество задач одновременно объективно влияют на наше поведение и восприятие мира. Мы часто не можем сосредоточиться на чем-то одном, перескакиваем с задачи на задачу, и наша повседневность часто похожа на экран компьютера с десятками открытых папок, - говорит Ирина. - А у детей, постоянно сидящих в гаджетах, все это проявляется еще сильнее. Главное значение для них играют эмоциональность, яркость образов в общем информационном потоке, их постоянная смена. Еще им очень сложно долго делать одно дело, особенно если оно монотонное, и они часто скучают, глядя на реальность, в которой

ОБУЧЕНИЕ НА ПСИХОЛОГА В Н.НОВГОРОДЕ

ГЛУБОКИЕ ЗНАНИЯ + РЕАЛЬНАЯ ПРАКТИКА

ДИПЛОМ + НОВАЯ ВОСТРЕБОВАННАЯ ПРОФЕССИЯ
ОБУЧЕНИЕ В УДОБНОЕ ВРЕМЯ



ПРОГРАММА ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Институт психотерапии
и клинической психологии
г. Москва

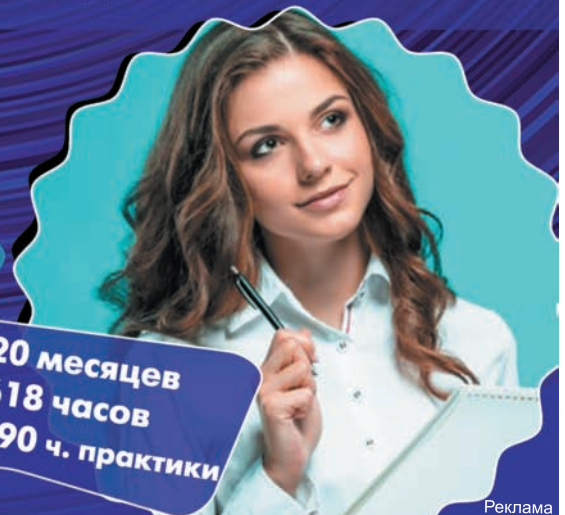
10 месяцев
416 часов
64 ч. практики

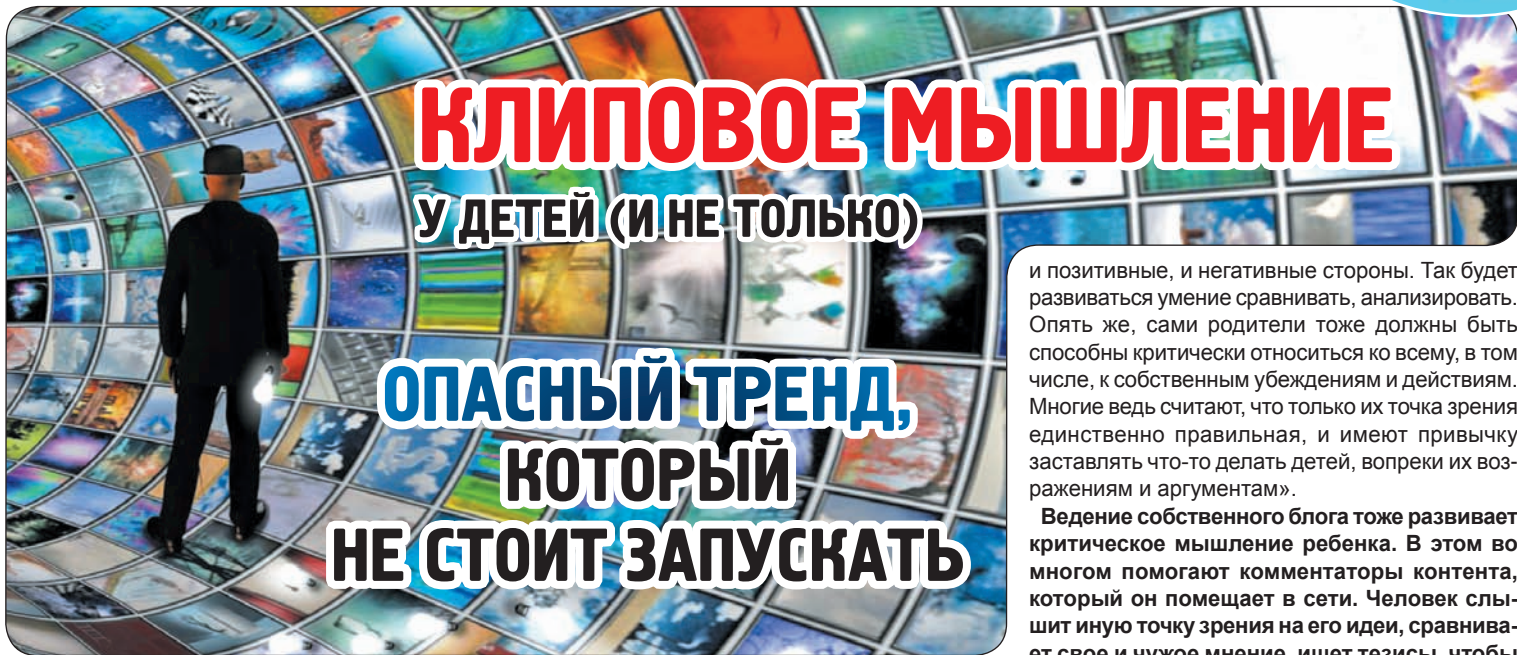
ул. Студеная, 3
psy-programms.ru
тел. 413-57-00, 8-951-909-25-16

ПРОГРАММА ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Институт психотерапии и
консультирования "Гармония"
г. Санкт-Петербург

20 месяцев
618 часов
290 ч. практики





КЛИПОВОЕ МЫШЛЕНИЕ

У ДЕТЕЙ (И НЕ ТОЛЬКО)

ОПАСНЫЙ ТРЕНД, КОТОРЫЙ НЕ СТОИТ ЗАПУСКАТЬ

не все так быстро, ярко и разнообразно, как в сети. В результате, у них формируется особый тип мышления, отношений, чувств, общения (больше виртуального, нежели живого), для которого характерно быстрое пресыщение, частое разочарование, зависимость от эмоциональных стимулов, погоня за новыми впечатлениями».

Опасных последствий клипового мышления (формирующегося нынче уже в ранние годы жизни) достаточно много. Когда плохо развито критическое отношение к происходящему вокруг, то любые, в том числе самые деструктивные, дикие, нелепые, идеи могут легко укорениться в сознании. Типичный пример - популярные шоу на YouTube, где подростки и гости постарше калечат себя, делают крайне неэстетичные вещи ради минутной славы и денег, не думая о последствиях длиной в годы. Из той же серии феномен стабильного увеличения количества людей, уверенных, что Земля плоская (просто посмотрелись блогеров, вольно интерпретирующих и склеивающих различные факты). Сегодня немало подобных абсурдных тезисов в разных сферах жизни приобретают популярность и воспринимаются как истина. Это все следствие деградации критического мышления: если он не развит, то у человека в голове переплетаются добро со злом, истина с ложью, нужное с навязываемым. Внушаемость - одна из основных характеристик людей с клиповым мышлением. Это настоящая находка для разного рода манипуляторов, мошенников, продавцов товаров и услуг по многократно завышенным ценам. Неудивительно, что сейчас так развит «развод» на деньги по телефону (когда люди из страха раскрывают данные своих банковских карт), хотя информации о его видах очень много, и распространяется она давно...

Что касается детей, то стоит отдельно отметить, что клиповое мышление крайне негативно сказывается на учебе. Потребность в новых впечатлениях входит в противоречие со скучными уроками и домашними заданиями. Нынешние школьники испытывают сложности с запоминанием подаваемой учителями информации. Это чем-то похоже на СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности). И школы вынуждены подстраиваться под учеников: абзацы в учебниках становятся все короче, а наглядных презентаций и игровых активностей - все боль-

ше. Ценность отношений, эмпатия к окружающим из-за клипового восприятия мира тоже снижаются у современных детей. Во взрослой жизни им, вероятно, будет трудно создавать длительные семейные союзы, ведь семья - это сложная система, требующая большой совместной работы двух людей. Да и в целом будет непросто решать ответственные вопросы в разных сферах жизни. Клиповое мышление не способствует и творчеству, созданию нового: оно больше про подражание, копирование идей, которые уже придуманы.

ПОЛЬЗА СПОРОВ И ДИСКУССИЙ

Как помочь ребенку развивать системное мышление, которое, в том числе, поможет ему избежать многих ошибок, получить выгодные преимущества перед сверстниками? Ирина советует всем, кто понимает важность этого вопроса, начать действовать как можно раньше, ведь многие шаблоны поведения человек приобретает в первые годы жизни. Главное, что родители сами должны быть здесь примером: если мама большую часть времени не отрывает взгляда от экрана телефона, то как-то странно укорять в том же детей. Сделайте традицией в семье живое общение, живые игры, чтение бумажных книг или журналов. Полезны все активности, которые замедляют, заставляют мыслить, формулировать отношение к тому или иному явлению. Поэтому Ирина рекомендует выделять время на обсуждения, споры, дискуссии по каким-то актуальным темам. «Например,

и позитивные, и негативные стороны. Так будет развиваться умение сравнивать, анализировать. Опять же, сами родители тоже должны быть способны критически относиться ко всему, в том числе, к собственным убеждениям и действиям. Многие ведь считают, что только их точка зрения единственно правильная, и имеют привычку заставлять что-то делать детей, вопреки их возражениям и аргументам».

Ведение собственного блога тоже развивает критическое мышление ребенка. В этом во многом помогают комментаторы контента, который он помещает в сети. Человек слышит иную точку зрения на его идеи, сравнивает свое и чужое мнение, ищет тезисы, чтобы отстоять свою правоту. Все это весьма полезно. И в целом, когда мы излагаем письменно свои мысли (именно свои, а не копируем чужие), то в процессе видим их по-новому, формируем к ним отношение.

Стоит тренировать с детьми и умение доводить дела до конца, находить ценность в рутине. Так, уборку игрушек, раскиданных по квартире, можно превратить в отдельную игру. А когда ребенок делает школьные домашние задания, следует оказывать максимально возможную эмоциональную поддержку, чтобы он не чувствовал себя в одиночестве в этом процессе. Душевная теплота близких людей, готовых в случае чего оказать помощь (только не сразу, а после некоторых самостоятельных усилий школьника), будет хорошим мотиватором, как и перспектива пораньше освободиться от уроков, чтобы побольше погулять и поиграть.

Если же говорить о психологических методах развития системного мышления, то Ирина советует привести ребенка на песочную терапию. Вообще основное назначение метода - раскрыть модели поведения, внутренние установки человека, исследовать, как он выстраивает отношения (со сверстниками, родителями, учителями). Но побочный эффект - обучение анализу собственных поступков и выстраиванию логических цепочек, стимулирование интереса к творчеству (ребенок в песке с помощью различных фигурок шаг за шагом осмысленно формирует сюжетные линии).

Реклама

РАБОТАЕМ ОНЛАЙН

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Адрес: Московское шоссе, 213 Запись по телефону: 8 953 561 4413

НУМЕРОЛОГИЯ СОВМЕСТИМОСТИ

КАК ПРОЯВЛЯЮТСЯ В ОТНОШЕНИЯХ ЛЮДИ, РОЖДЕННЫЕ В РАЗНЫЕ МЕСЯЦЫ



**СВЕТЛАНА
ТИХОМИРОВА,**
дипломированный
нумеролог

Нумерология - одна из древнейших наук в мире. Влияние цифр на множество аспектов жизни изучали тысячелетия назад наши предки из разных культур и континентов. И мы, современные люди, тоже применяем сведения об энергии чисел для познания себя и окружения, реализации предназначения, достижения успеха. Сегодня наиболее популярными видами нумерологии являются Пифагорейская, Каббалистическая, Китайская, Западная и нумерология Александрова. Наш эксперт Светлана Тихомирова является специалистом по всем этим направлениям, применяет их комплексно, просчитывая своих клиентов. Среди популярных запросов, с которыми к ней обращаются - цифровая совместимость с тем или иным человеком, в том числе с партнером по отношениям. Конечно, при таком анализе учитывается множество характеристик (имя, фамилия, день, год рождения...), но многое о второй половине может рассказать просто месяц ее рождения. В данном материале вы узнаете об особенностях проявления личностей (как в семье, так и в социуме), рожденных с января по декабрь. Эта информация поможет вам лучше понять самих себя и людей, с которыми вы в отношениях, задуматься, как эффективнее с ними взаимодействовать. А если вы находитесь в поиске второй половины, то получите важные дополнительные ориентиры при выборе партнера.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ?

Согласно нумерологии, мироздание представляет собой кубическую матрицу, где все связано друг с другом. Каждый из нас, родившись в определенное время, становится частью этой системы: действует по определенным законам, имеет изначальный набор задач и параметров.

Древнегреческий философ и математик Пифагор был уверен, что числа правят этим миром, что любое явление можно сравнить с цифрами. Возьмем наглядный пример - музыку. При всем ее многообразии, она базируется всего лишь на семи нотах. Профессиональные музыканты, благодаря этому, легко могут рассчитать гармоничное звучание инструментов, знают формулы хитов. Точно так же, зная цифровые закономерности, можно рассчитать все. Даже буквы наших имен имеют цифровые характеристики, которые просчитываются.

Главным цифровым значением для человека является дата рождения. Нумерологи уверены, что мы не случайно появляемся на Земле в данное время в данном месте. Различных формул, основанных на дате рождения, за множество столетий было выведено немало. Но сегодня речь пойдет об еще более простой теме - месяцах рождения, у каждого из которых есть своя числовая энергия (у января - энергия единицы, у февраля - двойки и т.д.). По словам Светланы, если дата рождения - это сама энергетическая суть человека, год - некий экзамен, который ему нужно пройти, то месяц определяет его задачи и то, как он проявляется в социуме, в том числе в межполовых отношениях. Конечно, особенности энергии месяца у разных людей проявляются по-разному, плюс для полной картины нужно учитывать все цифровые параметры (год, имя и т.д.). Поэтому не стоит воспринимать приведенную в статье информацию как некий приговор, касающийся каждого. Но наверняка, сопоставив характеристики месяцев и дату рождения знакомых вам людей, вы не раз поймаете себя на мысли, что это «ну, на 100% про них»!

ЯНВАРЬ

Люди, родившиеся в январе, обладают незаурядным интеллектом и высокими запросами

в отношении второй половины: партнер должен быть интересной личностью, которая испытывает потребность развиваться не только в рамках семьи, но и в социуме. Будучи лидерами, они хотят видеть рядом с собой таких же лидеров, соответствующих им. Хоть они и собственники (желают управлять, доминировать), но дают партнерам определенную свободу. Женщине-январю важна карьера, статус в обществе, как, собственно, большинству мужчин. Она не очень любит работать в найме, пытается реализовывать собственные проекты. Харизма, яркость, природный магнетизм помогают в этом. Таким женщинам стоит научиться разделять семью и работу, оставлять во внешнем мире все свои амбиции, а не переносить их в дом, попробовать быть более мягкой и женственной рядом с любимым мужчиной.

ФЕВРАЛЬ

Февраль носит энергию числа «2» - самого женственного в нумерологии. Февральские женщины - классические хранительницы семейного очага, заботливые, нежные, чувственные, умеющие любить, нуждающиеся в сильном плече, поддержке, готовые стоять ЗА мужчиной, позволяющие ему проявлять лидерскую позицию. Они прекрасные жены, любовницы, подруги. В февральских мужчинах есть немало качеств, больше присущих женщинам: мягкость, эмпатия, эмоциональность, зависимость от поддержки со стороны. Они способны понимать людей, и этим привлекают к себе представительниц слабого пола (для них данное качество ценно в отношениях). Им сложно выбрать женщину на всю жизнь. А опасность для февральских женщин кроется в том, что они могут полностью погрузиться в быт, забыв о своей женственности и реализации. Поэтому им необходимо научиться ставить на первое место себя и свои потребности, а потом уже заботу о близких.

МАРТ

Рожденным в марте крайне важны статус, признание, внешняя красота, то, как они выглядят в чужих глазах. Это такой типаж императора (императрицы), считающего, что все вокруг должны его ублажать, но при этом постоянно нуждающегося в подтверждении того, как он желанен, уникален, востребован. Женщина-март тянется к богатым мужчинам, задирающим подарками и носящим на руках. Мужчина, рожденный в марте - это мудрец с хорошей чуйкой. Ему важно научиться понимать, чего он реально хочет от жизни, а не уходить в иллюзию и самообман. В целом людям этого месяца, как, пожалуй, никому другому, свойственно брать (а не отдавать), накапливать, а потому в финансовом плане у них обычно все хорошо (если их энергия в плюсе). Чем больше их хвалят и превозносят, тем больших высот они достигают.

АПРЕЛЬ

Люди, рожденные в апреле, одни из самых сложных в коммуникации. Они стремятся быть лидерами во всем. Если их энергия в минусе, то способны разрушить все вокруг себя, причинить много боли, превратиться в отношениях в тиранов, деспотов. Соответственно, они часто притягивают к себе людей жертвенного склада. Мужчина-апрель жаждет быть у власти, контролировать, управлять, подавлять, часто реализуется за счет второй половины, которая должна быть покорной и послушной. А к апрельским амбициозным женщинам регулярно тянутся слабые мужчины, готовые быть на вторых ролях в отношениях, заниматься домашними обязанностями. В свою очередь, самой женщиной они воспринимаются не как равноправные партнеры,



а как прислуга, с которой комфортно. Сильных мужчин девушка-апрель на подсознательном уровне воспринимает как соперников, конкурентов, деловых партнеров. Чтобы построить с такими семью, придется учиться уступать, развивать женские качества. А в целом у людей апреля деньги и карьера находятся больше в фокусе внимания, чем семья.

МАЙ

Люди мая довольно многогранны. Они прекрасные коммуникаторы и легко находят общий язык с любым человеком. Им важно образование, мораль, традиции, знание языков. Они легкие, открытые и позитивные. В партнерстве ценят духовность и общение. У них много мыслей в голове, и они любят накручивать себя, переживать из-за мелочей (отсюда частые конфликты, недопонимание). Мужчинам свойственно тщательно следить за «фасадом», но скрывать то, что внутри. Зависимость от чужого мнения, от похвалы весьма значительная. Они стремятся казаться «своими парнями», с которыми всегда можно договориться и обратиться за советом. Женщины мая - отличные жены, хорошие руководители. Им важно, что думают о них окружающие, поэтому они стараются реализоваться в социуме и иметь семью. Обычно держатся за отношения, какими бы они не были, до последнего. Семья и дети для представителей обоих полов находятся в приоритете.

ИЮНЬ

Родившимся в июне свойственно менять партнеров как перчатки. В поисках новых впечатлений и идеальной второй половины они могут перебрать десятки людей. Но перед ними стоит кармическая нумерологическая задача остановиться, сделать осознанный окончательный выбор, научиться ценить то, что они имеют. Мужчина-июнь должен рано или поздно взять на себя ответственность за отношения. Женщине-июню почти круглосуточно нужно ощущать заботу, поддержку, внимание, иначе она может быстро переключиться на другого. Для всех июньских любовь - один из главных генераторов энергии, источников вдохновения в жизни.

ИЮЛЬ

Люди июля - это любители риска, драйва, приключений, экстрима, эмоциональных качелей. Спокойные отношения, где все просто и предсказуемо - это не для них. Мужчины будут тянуться к «девушкам-стервам», а женщины - к «плюхим парням». При этом они любят регулярно прово-

цировать, манипулировать, «разводить» на эмоции, соперничать (только это больше игра, чем реальная конкуренция). Довольно часто они не уверены в себе, а потому являются ревнивцами. В союзе с июльскими очень важно договариваться заранее о правилах в отношениях.

АВГУСТ

Люди августа ценят комфорт, роскошь, красоту. Им очень важно чужое мнение, то, как они выглядят со стороны. В социуме им свойственно показывать свои отношения в самом выгодном свете (например, множество фото в соцсетях о «счастливой жизни» - это про них). При этом наедине со второй половиной они могут вести себя радикально по-другому. Им свойственно контролировать, поучать, манипулировать. При неопределенности в отношениях, мужчины часто самоутверждаются за счет любовницы. Женщины нередко пытаются доминировать, показывать свою власть. В отношениях им важно научиться слушать мужчину.

СЕНТЯБРЬ

И мужчинам, и женщинам этого месяца крайне важна свобода, наличие личного пространства, позволяющего побыть в одиночестве, отдохнуть от второй половины и от детей (при этом они их по-настоящему любят, ценят). Большая ошибка - пытаться ограничить сентябрьских в их стремлении к свободе. Люди сентября обладают сильной энергетикой и, если зажигаются какой-то идеей, то их сложно остановить, и они заряжают всех вокруг. Еще сентябрьские - воины, готовые сражаться за свои права, за то, что им дорого со всеми. Если же они не видят в жизни особых идей и смыслов, то, наоборот, могут впасть в уныние, целыми днями не слезать с дивана. Поэтому периодически нуждаются в том, чтобы их подстраховали, поддержали, подтолкнули вперед, приободрили. Люди сентября легко уживаются с лидерами, с себе подобными. Мужчина-сентябрь и женщина-сентябрь могут создать друг с другом интересный союз, в котором оба будут достигать высот, реализовываться в социуме, и при этом сохранять теплоту семейного очага (при грамотном построении отношений), избегать конфликтов на почве соперничества.

ОКТАБРЬ

Это месяц, пожалуй, самых расчетливых людей. Они запросто могут использовать отношения ради каких-то выгод, в том числе материальных. Деньги для них имеют большое зна-

чение, и партнеров они ищут соответствующих. Многие считают, что для достижения желаемого все средства хороши. Мужчина-октябрь - это харизматичная личность, у которой есть большое желание одерживать победы. Как правило, выбирает в партнеры сильных женщин. Если женщина-октябрь не находит статусного мужчину, то сама пытается крутиться, зарабатывать как можно больше.

НОЯБРЬ

Для людей ноября характерны ревность, контроль, управление. Мужчины часто готовы на все ради второй половины, носят ее на руках, всчески улаживают, но требуют соответствующей обратной реакции, выгод для себя. Женщины ноября умны, во многом расчетливы. Им очень важны внимание, забота, регулярные подарки. Они должны видеть, что мужчина реально вкладывается в отношения. Обратное вызывает агрессию. Мужчине-ноябрю очень важен секс. Женщины обладают незаурядной интуицией.

ДЕКАБРЬ

Люди декабря - это своего рода спасатели, особенно женщины. Последние с головой погружаются в отношения, готовы пожертвовать многим ради их сохранения, держатся за союз с конкретным человеком до последнего (даже если он алкоголик, тиран и т.п.), пытаются исправить его, поднять на ноги, часто тащат всю семью на себе (в том числе финансово). Даже реализация в социуме во многом важна им не лично для себя, а чтобы что-то доказать второй половине, чтобы иметь возможность не обременять ее лишними заботами. Мужчине-декабрю нужен партнер, который будет подталкивать его к действиям, направлять, давать энергию для движения вперед. Ему важно укрепить внутренний стержень, уверенность в себе, чтобы добиться успеха и не впасть в депрессию.

ЦИФРЫ ВАЖНЫ, НО ГЛАВНОЕ - ЛЮБОВЬ

В целом каждая пара благодаря цифрам (не только месяца, но и всем остальным, связанным с датой рождения) может узнать очень многое: какие уроки два человека проходят в отношениях, в чем состоят глобальные причины противоречий между ними, есть ли у них общие цели, как преодолевать проблемы, и т.д. Все это выясняется на консультации с грамотным специалистом по нумерологии.

Пользуйтесь приведенной в статье информацией. Но помните, что самое главное - это любовь!

СВЕТЛАНА ТИХОМИРОВА

Дипломированный психолог цифрового анализа [нумеролог]

**КОМПЛЕКСНЫЙ АНАЛИЗ ВАШЕЙ СИТУАЦИИ
ПО ПЯТИ ВИДАМ НУМЕРОЛОГИИ**

Некоторые из сфер, которые можно исследовать:

- Понимание себя, саморазвитие
- Здоровье
- Выбор кружков и секций для детей
- Взаимоотношения, совместимость в паре, с детьми, в коллективе
- Выбор профессии
- Деньги и предназначение

**Осознайте себя
и свои отношения
с миром через
призму чисел!**

**DSvetaW****vk.com/ikyara****8-950-340-4904**

ЦЕЛОСТНОЕ ДВИЖЕНИЕ



ТО, ЧЕМУ СТОИТ ПОУЧИТЬСЯ У ЖИВОТНЫХ

Некоторые люди приходят домой с работы или учебы, выжатые как лимон, и у них остаются силы только на то, чтобы лечь на диван и включить телевизор (или окупнуться с головой в соцсети). Но организм человека на самом деле способен выдержать гораздо более серьезные нагрузки: мы можем делать намного больше дел, не уставая. Чтобы расходовать меньше энергии, человеку стоит научиться двигаться... целостно! Об этом «Alfa Жизни» рассказал инструктор Системы Целостного Движения Сергей Сафронов.

Если вам хочется понять, что такое целостное движение, понаблюдайте за животными или малышами. Каждое движение домашней кошки очень похоже на волну: она задействует все свое тело при перемещении, от хвоста и задних лап до головы. А вспомните, как кошка просыпается: вытягивается в струнку, задействовав каждый коготок, выпучив глаза, высунув язык. Все это естественные, природные, волновые движения – в том числе, для человека.

Вообще, все, что существует в мире – есть волны и энергия. На микроуровне нет ничего статичного. И, как убеждены специалисты многих телесных практик, если двигаться в соответствии с направлением и формой волн, можно достичь гармонии с ритмами и циклами окружающего мира и нормализовать процессы, происходящие в организме. А это, в свою очередь, приведет к улучшению здоровья, увеличению силы и раскрепощению.

В первые годы жизни человек движется целостно: ребенок задействует все свое тело при перемещении (чем-то похож при этом на медве-

жонка). Но потом под влиянием окружающих его людей начинает себя сдерживать, ограничивать движения. Это приводит к возникновению психофизических блоков, а в будущем – к болезням и психологическим расстройствам. У животных же практически не бывает болезней, если только это не естественный процесс старения или случайное ранение. Мы же с вами двигаемся не оптимально, тратим много сил и энергии, сильно напрягаем мышцы отдельных частей тела. По словам Сергея Сафронова, каждый человек способен заново научиться природным движениям и обрести целостность. Для этого следует тренировать волнообразные движения рук, ног и всего тела в пространстве при постоянном участии внимания и правильном дыхании.

Вполне реально научиться стоять на земле, почти не задействовав мышцы – опираясь только на кости и сухожилия. Если наше тело целостно (равномерно выстроено вокруг оси – позвоночника – во всех направлениях), то оно может выдерживать огромные физические нагрузки: существенно больше, чем в привычной жизни. А еще его будет почти невозможно сдвинуть с места: просто нужно, чтобы тело было скоординировано симметрично, образовав единый механизм.

Выгоды от умения двигаться целостно впечатляют! Во-первых, человек теряет гораздо меньше энергии в повседневности, а значит, может успеть сделать гораздо больше, тратить меньше времени на сон. Во-вторых, ты становишься сильнее и устойчивее, а тело – более гибким и свободным. А в-третьих, гармонизируется внутреннее состояние.

Термин «Цветы Баха» слышали многие, но лишь небольшой процент людей понимает его суть: обычно думают, что это очередные эфирные масла, или конкретные растения, или какой-то коммерческий бренд пищевой добавки. На самом деле таким непривычным для русского уха названием обозначают методику изменения эмоционального состояния человека при помощи частотно-волновой информации, заложенной в растениях. Психолог и флоротерапевт Ирина Краснова уже давно применяет Цветы Баха в работе со своими клиентами и не раз убеждалась, что метод реально эффективен. Она рассказала «Alfa Жизни» о механике влияния энергии цветов на людей, об отличиях Цветов Баха от ароматерапии (а они довольно существенны) и о том, как метод может помочь в разных сферах жизни.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЭМОЦИИ БЕЗ БИОХИМИИ

Впервые Ирина попробовала Цветы Баха 8 лет назад (их посоветовал кинезиолог). Запросом тогда было восстановление сил, ресурсов. Эффект оказался быстрым и сильным. Она стала изучать эту тему, узнала, что уже многие психологи, работающие с негативными эмоциональными состояниями, применяют Цветы Баха для ускорения психотерапии. Самостоятельное употребление Цветов Баха клиентами помогало в более короткие сроки выйти из деструктивных шаблонов поведения. Изучив метод и позитивный опыт других психологов, Ирина сама начала активно применять его в своей работе.

Как же работают Цветы Баха? Метод основан на принципах энерго-информационного воздействия, существование которого уже давно признано учеными. Как известно, все в мире состоит из энергии - волн различной частоты колебаний. Человек, находящийся в гармоничном эмоциональном и физическом состоянии, излучает вибрации определенной частоты. Но, как только что-то меняется, например, происходит неприятное событие, вызывающее сильные переживания, стандартные частотные параметры сбиваются. Любая эмоция, от гнева до радости, обладает своими частотными характеристиками. И, если человек впадает, допустим, в затяжную депрессию, его энергетика сильно меняется, что сказывается и на физическом уровне. Растения же имеют постоянную (обычно высокую) частоту коле-

SKIN SYNERGY

профессиональные
косметологические средства

Компанией Skin Synergy разработано 42 препарата для домашнего и профессионального ухода за кожей. Препараты объединены в 16 линий и направлены на борьбу с такими проблемами, как сухость кожи, гиперпигментация, преждевременное старение, акне, повышенная себосекреция, розацеа.

Линейка препаратов расширяется ежемесячно.
Бренд представлен в 60 городах и 6 странах мира!

Спрашивайте в салонах города!



ЦВЕТЫ БАХА

КАК ИЗМЕНИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ С ПОМОЩЬЮ ПРИРОДЫ?

баний. При взаимодействии с ними частотные параметры нашего энергетического поля меняются в сторону гармонизации: мы получаем недостающие частоты.

Цветы Баха были открыты около 100 лет назад английским врачом Эдвардом Бахом. Этот специалист был одним из первых в мире, кто заговорил о существовании психосоматики, о том, что каждая физическая болезнь сопряжена с определенным эмоциональным состоянием.

Бах собирал цветы в полях и замачивал их в родниковой воде. В ней «отпечатывался» энерго-информационный след растений. Затем концентрированная, заряженная энергией растений вода разливалась в емкости с обычной водой: человек, который пил жидкость, получал вместе с ней энергию от цветов. Всего Бах выделил 38 видов цветов, закрывающих, как он говорил, все потребности людей.

Многие увидят здесь схожесть с принципом действия гомеопатии и эфирных масел, но есть ключевая разница: в Цветах Баха нет биохимии. Воздействие идет только на энергетическом уровне. Точнее, физические процессы в теле происходят, но уже как следствие изменений психологического состояния человека. А так, **при создании эссенций Цветов Баха никакой экстракт из растений не выделяется: вода «пропитывается» исключительно информацией. Это делает Цветы Баха безопасными, универсальными и простыми в применении (собственно, они даже запаха не имеют).** А при использовании гомеопатии, фитотерапии, эфирных масел происходят биохимические процессы, непосредственно влияющие на физиологию: это определенное вторжение в организм. При неграмотном использовании часто возникают побочные эффекты, и проблема может не только не решиться, но и усугубиться. Те же аромасла нередко вызывают аллергическую реакцию. А Цветы Баха влияют на эмоциональное состояние человека, минуя физиологию.

Конечно, есть немало скептиков в отношении Цветов Баха, думающих, что это просто плацебо. Но прошло уже много исследований, доказывающих их эффективность. То, что они позитивно влияют на детей и животных - уже говорит о многом. Эссенции Цветов Баха все активнее применяются в косметологии. **А самая известная смесь этих эссенций - Resque Remedy - уже давно используется на Западе в каретах скорой помощи как средство выведения из шокового состояния (а еще это популярное натуральное успокоительное).**



Ирина Краснова,
психолог, флоротерапевт

ЦВЕТЫ ДЛЯ КОМФОРТНОГО РИТМА ЖИЗНИ И ОТСТАИВАНИЯ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

Ирина Краснова рассказала «Alfa Жизни» о действии некоторых эссенций Цветов Баха. Так, золототысячник рекомендуется тем, кому сложно отстаивать свои границы, отказываться от просьб, рассказывать о своих чувствах. «Здесь стоит отметить, что человек очень редко пребывает лишь в одном состоянии. Как правило, мы переживаем целую цепочку состояний (одно переходит в другое), - говорит Ирина. - Цветы Баха хороши тем, что могут работать сразу со всей цепочкой (ее еще называют «треком»). **Трек золототысячника - это проблемы с личными границами + агрессия + чувство вины.** Долго терпящий человек может однажды неожиданно сорваться, проявить агрессию, даже причинить боль окружающим. А после этого он начина-

ет чувствовать вину за сказанное и содеянное. Далее принимается решение снова молчать о потребностях, чтобы казаться хорошим в чужих глазах. Такое вот получается бесконечное хождение по кругу, которое можно

прервать, в том числе, благодаря Цветам Баха».

Очень актуальна в нынешнее время эссенция бальзамина. Он помогает людям, имеющим сотни дел, которые нужно было довести до конца еще вчера. Бальзамин дает успокоение, чувство комфорта, ощущение нужного ритма. В бесконечной суете, стрессе, стремлении все успеть теряется эффективность: много времени уходит на лишние переживания. Бальзамин помогает выдохнуть и начать осуществлять планируемое уже из иного состояния.

Некоторые Цветы Баха предназначены для экстренной помощи в текущий момент времени. Так, скальная роза и тот же Resque Remedy эффективны при панических атаках. **Целый ряд Цветов Баха помогают при бессоннице (когда в голове много тревожных мыслей):** достаточно просто добавить каплю эссенции в стакан с водой и пить небольшими глотками.

Эссенция сосны полезна тем, кто часто чувствует вину за все, что происходит вокруг. Так, однажды Ирина стала свидетелем показательного случая. Она работала с менеджером строительной фирмы, которая возводила ее дом. Этот менеджер очень близко к сердцу воспринимал все ошибки, проступки рабочих (как будто он сам их совершал), сильно стрессовал из-за этого. Ирина рассказала ему о Цветах Баха и посоветовала эссенцию сосны. В результате, через некоторое время выяснилось, что мужчина ушел с должности: у него изменилось внутреннее состояние, он начал больше ценить себя и просто понял, что такая деятельность не для него.

Как делится Ирина, Цветы Баха хорошо помогают в работе с родовыми программами, с эмоциями, идущими из детства. Самим людям, бывает, сложно объективно рассказывать о самих себе, но они охотно дают информацию о своих родителях. Так можно подобрать Цветы Баха, ориентируясь на личные особенности последних. Эссенции помогают и в ситуациях, когда взрослые дети недостаточно сепарированы от своих родителей, что мешает им строить собственную жизнь. Принимать Цветы Баха должны те, кто хочет перемены. Матери или отцу поможет отпустить ребенка цикорий, а зависимому от влияния родителей человеку, желающему отстоять свои границы и защитить свои потребности, стоит обратить внимания на вышеописанный золототысячник. В целом Ирина советует использовать Цветы Баха каждому члену семьи, ведь, когда все в доме будет находиться в гармоничном эмоциональном состоянии, конфликтных ситуаций станет гораздо меньше, а взаимопонимания - больше.

ЦВЕТЫ БАХА

Помощь при стрессах и негативных эмоциях

- ★ Восстановление ресурса
- ★ Выход из выгорания
- ★ Помощь в проживании стрессовых ситуаций
- ★ Поддержание осознанности и душевного равновесия



bachflower-therapy.ru

ФЛОРОТЕРАПЕВТ ИРИНА КРАСНОВА

8-999-121-5196

ИСТОРИЯ СТРИЖЕК

ПУТЬ ОТ САКРАЛЬНОСТИ ДО КОММЕРЦИАЛИЗАЦИИ



Егор Авдонкин,
парикмахер с 20-летним
стажем, преподаватель
парикмахерского искусства,
один из основателей
парикмахерской «NORMA»

Современные люди воспринимают посещение парикмахерских как рутинный процесс и даже не задумываются, что так было не всегда. Например, основные техники стрижки были придуманы менее 100 лет назад. А еще ранее манипуляции с волосами были лишь дополнением к стандартным врачевным услугам. Об истории развития парикмахерского ремесла, об интересных фактах, связанных с прическами, и о том, к чему должны стремиться все beauty-мастера при работе с клиентами, «Alfa Жизни» рассказал специалист с 20-летним стажем, победитель множества соревнований по парикмахерскому искусству, работавший с целым рядом звезд шоу-бизнеса, один из основателей парикмахерской «NORMA» в Нижполюграфе (и одноименной парикмахерской школы) Егор Авдонкин.



СРУБИЛИ ВОЛОСЫ - ЛИШИЛИ ЧЕСТИ!

В далеком прошлом волосы для людей имели сакральное значение, и расставание с ними (изменение прически), как правило, являлось осмысленным ритуалом. «Наши волосы, словно антенны, способны накапливать в себе информацию, как позитивную, так и негативную, - рассказывает Егор. - И то самое чувство облегчения, которое мы часто испытываем после стрижки, во многом связано с избавлением от «записанной» в волосах негативной энергии. Наши предки все это явно понимали на интуитивном уровне».

Много веков назад люди отрезали волосы в определенные дни и в честь особых событий. Сначала процедура проводилась с помощью заостренных камней, а затем (еще до нашей эры) появились инструменты, похожие на ножницы... Еще в былые времена считалось, что в волосах содержится большая сила. «Недаром шаманы и им подобные имели много волос,

плели косы, - говорит Егор. - Также волосы во многих древних культурах ассоциировались с честью. Во время битв раненым или пленным противникам обычно отрезали растительность на голове, чтобы их обезчестить: это считалось чуть ли не страшнее смерти. Поэтому у некоторых народов сформировался обычай: воин перед походом отрезал волосы и отдавал их жене на хранение».

ЦИРЮЛЬНИК

КАК МНОГОГРАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ

В средние века появились первые цирюльники. Они были специалистами широкого профиля: мыли людей, вырывали зубы, вправляли вывихи, проводили массу других лечебных процедур, а заодно работали с волосами. Как своего рода дань тем временам позднее появился один из символов современных барбершопов - парикмахерский столб (тот самый сине-белокрасный, похожий на леденец). Дело в том, что цирюльники лечили большинство болезней кровопусканием. В этом процессе использовалось много бинтов. Затем бинты стирали и вешали сушиться на уличные столбы, а ветер закручивал их в спираль. По столбам прохожие понимали, что где-то рядом работает цирюльник. В 17-18 веках ремесло цирюльника окончательно разделилось на две самостоятельные профессии: часть мастеров стали врачами, а другие сосредоточились на творчестве - работе с волосами.

ПРИЧЕСКИ С НАСЕКОМЫМИ

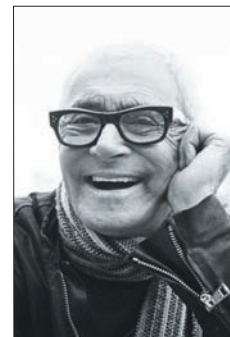


Парикмахеры эпохи Возрождения и последующих веков больше занимались не стрижкой (в современном понимании), а прическами и париками. Было модно делать огромные и сложные прически, в том числе потому, что пред-

ставители знатных сословий желали впечатлять окружающих. Некоторые прически создавались несколько дней (то есть людям даже спать приходилось в сидячем положении)! Часто из-за объемных форм в волосах заводились мелкие насекомые, поэтому популярным аксессуаром тех веков была специальная коробочка с палочками, с помощью которых можно было убирать «жителей» покрова на голове. А еще известны случаи, когда люди в балах задевали своими прическами свечи, и возникали пожары, которые порой заканчивались трагически.

КВАДРАТНОЕ ДЛЯ МУЖЧИН, КРУГЛОЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Первые цирюльни, похожие на современные парикмахерские, появились на Западе во второй половине 19-го века. Туда в основном ходили мужчины из обеспеченных слоев, которые регулярно следили за бородой, усами и волосами. Заведений для женщин было мало, а бурный их расцвет пришелся на период после окончания Второй мировой войны. Тогда был дефицит мужчин, поэтому представительницам слабого пола нужно было выглядеть ярко, чтобы быть конкурентоспособными.



Тренды на прически в середине прошлого века преимущественно задавали звезды ТВ и кино. Ну, а главной звездой парикмахерского искусства, совершившим, по сути, революцию в индустрии, стал британец Видал Сассун (кстати, совершенно не планировавший работать парикмахером). Можно

долго перечислять его новаторские идеи, ставшие сегодня обыденностью (гелевый шампунь (вместо порошкового), концепция фена и другие). Но главное, что он придумал - техника стрижки, основанная на трех геометрических формах, существующих в природе - круг, квадрат и треугольник. Сейчас с помощью данной техники работают, так или иначе, все парикмахеры мира. Благодаря Сассуну, стричь стали на порядок быстрее, чем раньше, а сами прически стали более практичными и долговечными.



«Тема геометрии в парикмахерском искусстве заслуживает отдельного внимания, - говорит Егор. - По своим природным пропорциям мужчины, по сути, представляют собой квадрат, а женщины - круг. Соответственно, чтобы подчеркнуть мужественность, нужно делать стрижки квадратной формы, а для усиления женственности - круглой. Поэтому неслучайно, когда женщины делают короткие стрижки мужского типа, окружающие начинают их по-другому воспринимать: они словно теряют часть своей женской энергии. Но если леди ре-



шается на ту же короткую прическу, но круглой формы, она, наоборот, будет выглядеть еще женственнее, чем с длинными волосами».

ПИВО ДЛЯ ВОЛОС

«В СССР люди в основном стриглись в так называемых Домах быта. Клиенты выбирали себе стрижки из перечня доступных (по названию), и им делали шаблонные прически, особо не обращая внимания на то, насколько они подходят человеку, - делится Егор. - Но целому ряду советских стилистов было тесно в рамках этих перечней, и они пытались что-то творить. А, так как многих необходимых средств и инструментов у мастеров не было, они выкручивались, как могли. Например, некоторые делали стильные укладки с помощью сахарной воды и пива».

ИСКУССТВЕННАЯ САКРАЛЬНОСТЬ

По словам Егора, в современную эпоху в парикмахерской сфере и в целом в beauty-индустрии наблюдается определенная сакрализация. Но она, в отличие от древних времен, во многом искусственная, преувеличенная. Людям навязывают определенные услуги, стандарты красоты, без которых они якобы не будут полноценными: все это ради извлечения прибыли. Например, активно продвигаются стрижки, которые довольно быстро теряют свой вид: человеку приходится записываться к мастеру излишне часто. Егор считает такой подход не человечным. В своей работе он уделяет особое внимание практичности: многие его клиенты носят стрижки более двух месяцев.

Еще парикмахер сделал свой прогноз на будущее причесок: «Думаю у людей на голове будет минимум волос. Стрижки станут максимально простыми, под стать жизненному ритму, который постоянно ускоряется. Удобство и быстрота будут иметь первостепенное значение. В обычных парикмахерских работы вытеснят люди: все идет к удалению человеческого фактора из процесса стрижки. А парикмахеры сосредоточатся на эксклюзивной, творческой работе - для избранных».



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ВОЛОСАХ И ПРИЧЕСКАХ

УСЫ ГИТЛЕРА

По прическе реально понять многое о внутреннем мире человека, его увлечениях, роде деятельности. А с помощью определенных манипуляций с волосами можно продемонстрировать окружающим свою принадлежность к какой-либо социальной группе. Так, Гитлер свои знаменитые усы носил не случайно. В те времена ухаживать за полноценными, большими усами было очень дорого: их позволяли себе, как правило, состоятельные

мужчины. Представители рабочего класса, конечно, хотели на них походить (хотя бы отдаленно), поэтому в моду вошли мини-усы, не требующие особого ухода. И Гитлер такими усами, как раз, подчеркивал свою «близость» к «простому народу».

ПРИЧЕСКА СУМОИСТОВ

Вы наверняка видели довольно необычные и объемные прически сумоистов. Они имеют четкое функциональное значение - предохраняют голову от ударов при падении. В местах, где сумоисты тренируются, обычно работают специальные парикмахеры. В Японии данное ремес-

ло веками передавалось по наследству.

«КАК У БИЛАНА»

Некоторым мужчинам и даже женщинам нравится прическа маллет: спереди и по бокам все коротко, а сзади оставляется много волос, в том числе покрывающих шею. В России маллет долгое время любили называть «Как у певца Билана». Данную стрижку ввели в обиход моряки севера. Для них она носила сугубо практическое значение. Спереди и с боков волосы были лишними (мешали работать), а сзади нужно было защищать голову и шею от холодных ветров.



ФАКТЫ КОРОТКО

- В некоторых советских парикмахерских для увеличения лояльности клиентов мастера читали стихи.

- В прошлом веке в процессе опасного бритья использовался огурец. Его за отдельную плату всовывали под щеку клиенту, чтобы придать ей более ровную форму. При отсутствии огурца для данной процедуры использовались пальцы парикмахера.

- В начале 20-го века рядом с парикмахерскими обычно находились точильные. Тогда инструменты выдерживали лишь несколько клиентов подряд, а потом становились непригодными.

- До изобретения электрической машинки для бритья, существовали ручные, похожие на плоскогубцы. Мастерам приходилось применять большую физическую силу, чтобы срезать ею волосы.

ЕГОР АВДОНКИН ОБ ИСТИННОМ СМЫСЛЕ РАБОТЫ ПАРИКМАХЕРА:

- Главное предназначение парикмахера - делать клиентов счастливыми, дарить им свою любовь. Мастера, безразличные к людям, вызывают у последних негативные эмоции (на уровне подсознания). Не удивительно, что многим свойственно до последнего оттягивать поход к стилистам: все из-за отрицательного опыта. Профессional должен видеть в клиенте индивидуальность, уметь находить в нем внешнюю и внутреннюю красоту, помогать ему полюбить себя, может, даже познать свою истинную суть. Эти мысли я всегда стараюсь донести до своих учеников. Хочется, чтобы как можно больше парикмахеров в Нижнем Новгороде работали из стремления дарить миру красоту, а не из желания выжать из клиентов максимум денег

NORMA

ПАРИКМАХЕРСКОЕ ИСКУССТВО

- СТРИЖКИ
- ОКРАШИВАНИЕ
- УХОД
- ОБУЧЕНИЕ

ЗАПИШИТЕСЬ НА
КОНСУЛЬТАЦИЮ



NORMA-HAIR.RU

ВАРВАРСКАЯ, 32 (НИЖПОЛИГРАФ, 1 ЭТАЖ)

Реклама

8-920-026-9727

Другие полезные статьи
«Альфа Жизни» читайте
на нашем канале
на Яндекс Дзен
zen.yandex.ru/alfalifenn

ТРИ ФАКТОРА ИСПОЛНЕНИЯ ВСЕХ ЖЕЛАНИЙ

Техник достижения целей, исполнения желаний сегодня очень много. Но срываются они далеко не у всех и не всегда. Возможно, дело в том, что в этих техниках люди делают акцент лишь на одной из трех главных составляющих материализации желаний. А важны они все! О них «Альфа Жизни» рассказала психолог Ирина Шумилова.

ФОРМИРУЙ СВОЮ МАТРИЦУ!

Ирина убеждена в том, что мир становится для человека таким, каким он его представляет в своей голове. Если ты считаешь, что в нем много боли и борьбы, то так и будет. А если уверен, что ничего невозможного нет и все желания достижимы, то ты всегда будешь добиваться своего. За счет чего происходит успешная материализация мыслей? «Весь мир - это единое, не имеющее границ информационно-энергетическое поле, - объясняет Ирина. - Человек не просто его часть, но и своего рода голограмма, в которой отображается все, что есть во вселенной. Если вселенная может все, то и человек может все. Возможности у нас безграничны, только часто мы сами их ограничиваем своими убеждениями. Мы способны создавать собственную матрицу жизни, свою реальность».

Негативные события, по словам эксперта, тоже моделируются в нашем сознании. Например, в пробки мы обычно попадаем тогда, когда нам не очень хочется ехать в заданный пункт, мы испытываем страх или другие неприятные чувства, порой даже не осознавая их. Соответственно, если вы попадаете в пробки каждый день по пути на работу, это явный сигнал, что пора сменить деятельность, или что-то не так во взаимоотношениях с конкретными людьми на работе. Если ребенок после пребывания в детском саду заболевает, то причина вовсе не в эпидемиологической обстановке, а в тех чувствах, которые испытывает мама: скорее всего, она просто не хочет отпускать ребенка от себя...

ЖИЗНЬ В СОСТОЯНИИ ПОТОКА

Для положительных изменений в жизни недостаточно сильного стремления и визуализации целей. Ирина выделяет 3 главных фактора исполнения желаний, которые должны сойтись воедино.

Первый - это понимание того, что ты действительно хочешь. Многим сложно в этом разобраться, отделить истинные желания от кем-то или чем-то навязанных «хотелок». «Например, девушка говорит, что хочет выйти замуж, - делится Ирина. - Я предлагаю ей закрыть глаза и представить, что прямо завтра к ней на улице подходит симпатичный

незнакомец с цветами и предлагает выйти за него. Большинство девушек пугаются такой перспективы и не готовы сразу принять предложение от незнакомца, потому что хотят они на самом деле чего-то другого (и мы начинаем в этом разбираться)».

Следующее условие для реализации всех ваших желаний - это наполненность энергией для их достижения. Ежедневно человек, то заряжается, то тратит свою энергию. Многие наверняка замечали, что когда энергии много, то все решается легко, словно само собой. Большинство людей живет в режиме автопилота, когда энергии достаточно ровно для того, чтобы жить определенным, привычным образом: на «чудеса» ее просто не хватает! Прокачивать энергию можно, к примеру, с помощью разнообразных духовных и телесных практик. Прежде всего, нужно обратить внимание на практики, которые связаны с развитием энергии своего пола. Женщинам следует развивать чувственность и умение наполнять пространство. Мужчинам - целеустремленность, волю, умение преодолевать трудности. Есть, кстати, разница в исполнении желаний у мужчин и у женщин. Энергетически прокаченная девушка действительно способна притягивать нужные ей события, практически ничего не делая. А вот мужчинам нужно действовать, чтобы добиться своего. Это не значит, что мужчина не может также по-женски исполнять желания, но именно в постоянной активности, покорении преград - кайф его жизни. Кстати, когда ОН и ОНА объединяются для реализации желания, процесс происходит намного быстрее.

Третий составляющая исполнения желаний - доверие к миру. Его, как раз, очень многим не хватает: они доверяют своему опыту, знаниям, иногда религии. А доверие к миру - это чувство, что ты являешься неразрывной его частью, можешь влиять на него, обладаешь всеми его возможностями. Доверие к миру позволяет жить в потоке. Это не означает плыть по течению, словно бревно: это ощущение «здесь и сейчас», осознание, что ты управляешь всем, что с тобой происходит. А еще, пребывая в потоке, приходит осознание, что все происходящее с тобой - это отображение твоей личности, поэтому тебе не хочется, к примеру, оскорблять других, ведь это все равно, что унижать себя самого.

«Доверие к миру, четкое осознание своих желаний и энергия - 3 составляющие, которые неизбежно приводят к воплощению мечты, - говорит Ирина. - Лично я наблюдала массу историй реальных людей, подтвердивших это на практике, от долгожданной беременности после многих лет ожидания до разрешения проблем с обретением жилплощади».

Отдыхать на природе с палатками любят многие. Но далеко не каждому по душе многочисленные сопутствующие неудобства: сильная зависимость от погоды, теснота, специфический запах, неэстетичный вид беспорядка внутри тента, проблемы со сном... Сейчас в России и других странах все большую популярность завоевывает вид отдыха, позволяющий чувствовать себя в лесу, горах или на берегу водоема почти так же комфортно, как дома, и при этом наслаждаться свежим воздухом, ощущать единение с природой. Это глэмпинг, или гламурный кемпинг. И в мае 2024 года создатель популярной этно-турбазы «Горьковский Чан» Павел Васильев открывает на берегу Горьковского моря новое пространство в данном формате! 3,5 года назад «Горьковский Чан» запустил тренд на парение в чанах. Тогда оно еще не было мейнстримом, а сегодня присутствует в перечне услуг многих загородных и оздоровительных комплексах региона. И глэмпинг Павла так же будет иметь изюминку, которую, возможно, тоже захотят скопировать: гости пространства будут жить и спать под звездным небом в пари-тентах - больших палаточных домах с чанами.

Глэмпинг будет расположен в непосредственной близости от «Горьковского Чана». Гламурные палатки будут стоять на огороженном и охраняемом участке природы (площадь - 55 соток). При этом у каждого пари-тента - своя приватная территория, где можно делать все, что угодно, без посторонних глаз (хоть ходить голышом). Тут есть мангал, очаг и другие привычные атрибуты отдыха на природе. Но во главе угла - комфорт в различных его проявлениях. Чего только стоят огромные кровати с мягкими матрасами внутри палаток! Просто представьте, как прекрасно будет лежать на этой кровати, наслаждаться свежим летним воздухом, смотреть на звезды через открытые части тента и с облегчением вспоминать, как тесно и неудобно было находиться в спальном мешке в обычной палатке.

Помимо этого, в тентовом доме (его размер - 6x4 метра) есть душ, туалет, столовые приборы и другие предметы быта, вызывающие ощущение, что находишься в комнате какого-то мини-отеля. Тут даже есть услуга заказа завтрака прямо в палатку. Конструкция полностью защищена от дождя и ветра, и в прохладные дни здесь можно чувствовать себя очень комфортно благодаря обогревателям и теплым одеялам, предоставляемым администрацией.





ГЛАМУРНЫЕ ПАЛАТКИ С ЧАНОМ И БАНЕЙ



«ГОРЬКОВСКИЙ ЧАНО» ЗАПУСКАЕТ НОВЫЙ ТРЕНД ОТДЫХА НА ПРИРОДЕ

И, конечно, вы всегда можете согреться в чане! Вода в нем нагревается до температуры, позволяющей получить максимальное наслаждение от парения на свежем воздухе с пихтовыми вениками и травами. Это как купание в горячем источнике – оздоровительная сра-процедура. Пребывание в чане вызывает ощущение свободы, эйфории. Ускоряется обмен веществ, выводятся токсины из организма, укрепляется иммунитет, успокаивается нервная система. **Важно, что чан БЕЗЛИМИТНЫЙ – им можно пользоваться все время пребывания. А если парения в чане вам мало, то можно посетить расположенную на территории глэмпинга баню.** В сутки одной компании дается в подарок несколько часов в этой бане.

Отметим, что пари-тенты рассчитаны, прежде всего, на отдых вдвоем. Но можно при желании поселить и третьего: администрация выдаст для него раскладушку. А если вас еще больше, то выход тоже есть: позволяет поставить свои палатки рядом с тентом.

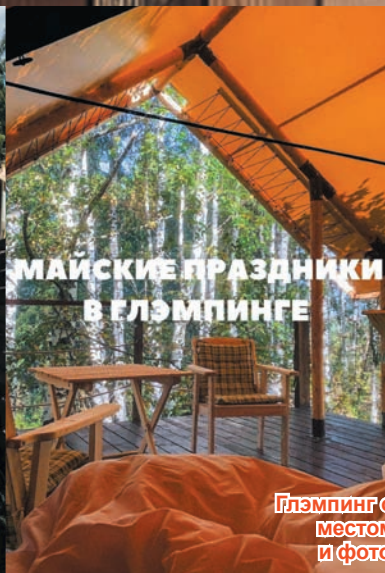
Глэмпинг обещает быть очень красивым и атмосферным местом. По сути, это будет целая

этно-деревня со множеством арт-объектов (от артефактов из различных конфессий и культур до гигантских картин), с фотозонами, с присутствующей во всем сакральной геометрией. **Специально подобранные конструкции, символы, знаки будут концентрировать и усиливать энергию в данном месте и тем самым позитивно влиять на состояние людей.** В зоне свободного доступа будет контактный зоопарк (кролики, козы, куры, хаски...) и пункт проката (велосипеды, сапы). Павел намерен построить в глэмпинге и обычные дома для отдыха, как в «Горьковском Чане». Некоторые будут выглядеть весьма впечатляюще – по сути, как произведения строительного искусства (например, дом «как у хоббита» и дом-кристалл). В планах – обустройство в глэмпинге пруда с беседками, смотровыми площадками, шезлонгами на берегу. Это будет отличная зона для проведения различного рода мероприятий, вечеринок, практик, ретритов. Появятся и отдельные площадки для отдыха с детьми.

Чем может быть интересно проживание в глэмпинге в сравнении с заселением в гостевые дома

«Горьковского Чана», стоящими неподалеку? Во-первых, это уникальная возможность пожить в слиянии с природой, отдохнуть от триггеров современного социума. Во-вторых, **вы можете стать в определенном смысле первопроходцами нового вида отдыха, по-настоящему удивить свою вторую половину, друзей, коллег.** А, в-третьих, здесь есть и экономическая выгода. В будни снять пари-тент на сутки со всеми включенными услугами будет стоить всего 10000 рублей. Для сравнения, аренда домика в «Горьковском Чане» в будни начинается от 13000 рублей (в выходные, из-за большого спроса, значительно дороже).

Узнать подробнее о работе глэмпинга от «Горьковского Чана» можно на сайте gorkiychan.ru, в группе vk.com/gorkovskiychan (или просто ищите в соцсетях хэштег #горьковскийчан). Забронировать тенты и прояснить нюансы – по телефону 8-920-073-53-43. Кстати, в соцсетях «Горьковского Чана» постоянно проходят конкурсы репостов с крутыми призами (например, до 1 мая можно выиграть Iphone 15 Pro Max).



МАЙСКИЕ ПРАЗДНИКИ В ГЛЭМПИНГЕ



Глэмпинг обещает быть очень атмосферным местом, со множеством арт-объектов и фотозон, как в «Горьковском Чане»

ЗОЛОТОЙ ЗАПАС: 8 МЕСЯЦЕВ, МЕНЯЮЩИХ ЖИЗНЬ

Уже в далеком 2011 году известный нижегородский предприниматель, основатель благотворительного фонда «Нижегородский», писатель Михаил Кузнецов запустил Российский клуб управленцев «Золотой Запас» - проект, обучающий людей управлять всеми сферами своей жизни и добиваться успеха. К настоящему моменту уже более 1000 человек стали его выпускниками. Многие из них построили один или несколько прибыльных бизнесов (зачастую - это лидеры в своих нишах), являясь организаторами крупных мероприятий, востребованными специалистами, к которым выстраивается очередь клиентов, персонами, широко известными в городе и за его пределами. И хоть за это десятилетие появилось немало проектов, школ, марафонов личностного роста, Запас по-прежнему выделяется среди них своим основательным, комплексным подходом и эффективностью, о чем свидетельствуют сотни успешных кейсов учеников. Об особенностях обучения в «Золотом Запасе» и о том, как он меняет мышление и жизнь людей, мы поговорили с его нынешним руководителем Дарьей Хнуевой.

- Расскажите, как проходит обучение в «Золотом Запасе»?

- Занятия идут с октября по май - 1 раз в неделю по 4 часа. Каждый недельный блок посвящен определенной теме (тайм-менеджмент, психология, продажи...). Занятия ведут опытные

специалисты, достигшие серьезных высот в своих областях. Ученики получают интересные домашние задания (например, посмотреть определенный фильм по-новому и найти в нем скрытые смыслы), за выполнение которых начисляются баллы. Каждые 5 занятий определяется лидер рейтинга, получающий в награду индивидуальную консультацию от одного из тренеров Запаса. Набравшему больше всех баллов по итогам курса вручается медаль из золота, а еще дарится консультация от основателя клуба управленцев Михаила Кузнецова.

- Как мы знаем, одного желания и денег недостаточно, чтобы попасть в Запас...

- Да, есть отбор - подробная анкета и собеседование. Нам важно, чтобы люди осознавали, зачем они идут в клуб управленцев, были готовы трудиться, а не искать «волшебную таблетку». Цели у желающих попасть в Запас разные. Многие приходят ради полезного окружения, связей. Кто-то ищет себя, свое предназначение. Значительная часть хочет впервые открыть бизнес или наладить процессы в уже существующем деле. Но и те, кто работает по найму, получают у нас много полезного: они повышают эффективность своей работы, значимость в глазах начальства, что сказывается на их карьерном продвижении и уровне зарплаты.

- Дарья, а что в свое время мотивировало пойти в Запас лично вас?

- На тот момент мне было всего 18 лет. По статистике, лишь 10% учеников клуба управ-

ленцев достигли 22 лет при поступлении (средний возраст - около 30 лет). Но я бы советовала Запас всем молодым людям, потому что это поможет на раннем этапе взять жизнь в свои руки, приобрести массу конкурентных преимуществ, избежать ошибок и не потратить впустую бесценный период, когда есть много энергии и возможностей... В Запас мне предложили пойти мама. Я посмотрела программу обучения и была впечатлена. «О, здесь есть «эффективные переговоры» - значит, мне будет легче договариваться с людьми! «Публичные выступления»? Классно, у меня теперь не будут дрожать колени на сцене!» - подумала я и, в итоге, не прогадала. Один из главных навыков, которому научилась в клубе управленцев - способность быстро обучаться любым навыкам, что помогло мне во всех сферах жизни. Также я стала намного гибче, могу спокойно вести себя в сложных ситуациях. Кстати, на собеседовании я призналась, что к концу обучения хотела бы открыть свою кофейню. По сути, так и вышло: мама купила франшизу кофейни, и я стала там управляющей, приобрела за время работы большой опыт.

- А сейчас вы ведете какой-то бизнес?

- Нет, пока я увлечена любимой работой. 3 года назад мне предложили стать заместителем управляющего Запаса, а в 2024-ом уже стала руководителем. У работы удобный график, из-за чего я могу посвящать время себе и семье.

- Кстати, в программе Запаса есть и блок

Ретрит-клуб ЗаЗеркалье

Волшебное пространство для осознанного отдыха и ретритов на берегу Горьковского моря

Гости приезжают в «ЗаЗеркалье» за тишиной и уединением. На территории находятся 4 дома. Каждый из них наполнен особой индивидуальной атмосферой и мощной энергетикой.

Также есть банный комплекс, храм тишины, зал для практик, чаны, костровая зона, детская площадка. Летом доступны батут, сап-борды, мини-гольф, велосипеды.

Территория ЗаЗеркалье» - зона свободная от алкоголя.

Наполнитесь, насладитесь и вдохновитесь магией единства природы и человеческой мысли!

ГНЕЗДО КРАСНОГО ДРАКОНА

Стихия: Огонь

Дары для вас: Энергия жизни, омоложение, долголетие, дерзкое творчество, мудрость
Состояние: Великая Сила! Укрощается великий Огонь Хаоса и направляется на быстрый захват Цели. Новый шанс!

ХИЖИНА ЗЕЛеной ФЕИ

Стихия: Земля

Дары для вас: Здоровье, красота, радость, наслаждение
Состояние: Мир в Душе и Гармония с природой!

ЧЕРТОГ СОЛНЕЧНОГО ЛЬВА

Стихия: Прана (эфир, золотой свет, сияние)

Дары для вас: Ясность, храбрость, богатство, роскошь
Состояние: Всемогущество!

ОБИТЕЛЬ БИРЮЗОВОГО ЕДИНОРОГА

Стихия: Воздух

Дары для вас: Связь материального и волшебного, воплощение самых смелых фантазий
Состояние: Трансцендентное, волшебное, игровое

8-987-538-19-70 vk.com/zazerkalye_33

zazerkalye.club



Реклама



Дарья Хнуева,
руководитель
ПКУ «Золотой Запас»

про семейные отношения. Как лично вам он помог?

- Да, он носит название «Лад в семье» и часто проходит в формате открытой лекции для желающих (одна из них пройдет 25 апреля в отеле «Азимут»). Лично я научилась «главной обязанности женщины» - любить и наслаждаться. Я очень эмоциональный человек, но благодаря Запасу перестала спорить со своей женщиной: просто стараюсь открыто говорить о своих потребностях. Женщина будет намного более счастливой, если встанет ЗА мужчиной, вместо того, чтобы пытаться управлять им и тащить все на себе. Это, к тому же, побуждает его проявлять и развивать свои мужские качества.

- А что говорит «Лад в семье» о проблеме сохранения искры в отношениях на протяжении долгого времени?

- Могу поделиться одним лайфхаком. Парам стоит каждую неделю устраивать «день милвания» и «день пустоты». Первый нужно полностью посвящать друг другу, не отвлекаясь на работу, гаджеты и прочее. Второй, наоборот, следует провести порознь (нужно куда-то уехать, если живете вместе). При этом не звоните и не интересуйтесь, как прошел день вашего партнера. Это даст возможность отдохнуть от бытового взаимодействия, почувствовать воздух свободы, пробудить обновленный интерес к близкому человеку.

- Последний раз «Alfa Жизнь» писала о «Золотом Запасе» два года назад. Что нового у вас появилось за это время?

- В первую очередь, мы гордимся запуском качественного онлайн-формата обучения, благодаря чему у нас появились ученики не только из разных городов России, но и других стран. Он стоит на 30% дешевле, чем очный, но объем знаний тот же. Все снимается в профессиональной студии с качественной картинкой и звуком: ученикам очень комфортно общаться с преподавателями. Еще на новый уровень вышли два главных корпоративных мероприятия Запаса - Новый год и выпускной. Первый - это праздник на 300 человек (выпускники Запаса разных лет, преподаватели), проходящий на одной из популярных площадок Нижнего. Гости надевают специальные тематические костюмы.

В последний раз это был бал в стиле 19-го века. Многие танцевали вальс (кто-то заранее посещал специальные уроки, а кто-то учился прямо на месте). Еще мероприятие включает дискотеку, выступления музыкальных групп и многое другое, в том числе особую медитативную практику от Михаила Кузнецова. Все собравшиеся настраиваются на достижение целей в наступающем году: по сути, так создается единое поле успеха, способствующее осуществлению желаний. А на выпускном ученики торжественно ходят по красной ковровой дорожке. Что же касается нововведений в программе обучения, сравнительно недавно появились блоки «Антистресс», «Искусство медитации», «Нетворкинг». На последнем мы усаживаем за столами специальных гостей, которые делятся с учениками ценным опытом и своими контактами (учащиеся потока пересаживаются от стола к столу, знакомясь с разными специалистами).

- Еще регулярно устраиваются мероприятия, не входящие в программу обучения...

- Да. Они проводятся, как нами, так и нашими выпускниками. Например, этим летом на фестивале «Ананда» у нас вновь будет своя локация, а на фестивале «Дофамин» - впервые. Для участников клуба проводятся танцевальные и медитативные практики, квизы, выезды на озеро Светлояр, вечеринки трансформационных игр... Такие интересные активности проходят круглый год.

- Одна из главных ценностей «Золотого Запаса» - возможность познакомиться с близкими по духу людьми, создать коллаборации...

- Да. К примеру, около 10-ти лет назад на одном из первых занятий потока двое учеников, которые только недавно познакомились, решили создать совместный бизнес. Их компания до сих пор успешно работает, и сейчас у мужчин запущено еще несколько бизнесов... Когда объединяются люди с опытом и знаниями, полученными в «Золотом Запасе», получается мощная синергия, и их совместные проекты имеют все шансы на большой успех. Очень важно, что они имеют схожее мировоззрение, говорят на одном языке. А еще мы учим честности, ответственности, экологичному отношению к людям и бизнесу, что дает выпускникам Запаса своего рода маркер надежности как партнеров.

- Учеников Запаса, достигших незаурядных высот, много. Расскажите о некоторых из них.

- Например, Анастасия Валова, пришедшая в Запас в раннем возрасте (2012 год), сейчас является владельцем франшизы «Сладкий Горький» и одним из самых востребованных специалистов по консалтингу в России (помогает крупным компаниям, миллиардерам более эффективно строить бизнес). Станислав Алипов (выпускник 2014 года) является одним из главных экспертов в нашем регионе по торговле на маркетплейсах. Михаил Бунтов (2013 год) - попу-

лярный коуч, который помогает строить бизнес с нуля и многократно увеличивать доход. Михаил и Елена Царевы (2011, 2017 год) - создатели кондитерской «Мишка» и кафе «Счастливые люди», с большой любовью относящиеся к кухне и своим клиентам. Татьяна Белоногова (2014 год) - психолог, к которому нужно записываться за несколько месяцев. Светлана Косарева (2013 год) - организатор больших мероприятий, например, фестиваля «Дофамин». Павел Васильев (2021 год) - создатель известного этно-пространства «Горьковский Чан». Да, собственно, сам издатель журнала «Alfa Жизнь», популярный ведущий Артур Чичикин так же прошел Запас (2012 год). Подробнее истории успеха выпускников можно узнать в наших соцсетях.

- Есть ли у вашего клуба управленцев какая-то глобальная миссия?

- Считаю, что это распространение нового образа жизни и мышления в Нижнем и других городах. Хочется, чтобы в социуме росло количество людей, экологично взаимодействующих с миром и окружающими, проявляющих свое изобилие, свободных от зависимостей, психологически устойчивых, готовых помогать другим. Чем больше будет личностей, живущих в состоянии гармонии, баланса, тем более счастливым и здоровым будет общество в целом.



для жизни
СЕМЬЯ
СЧАСТЬЕ
ИНСТРУКЦИЯ ДРУЖБА
БАЛАНС
СИЛЬНОЕ ОКРУЖЕНИЕ
РОСТ УПРАВЛЯТЬ
ЗНАНИЕ

Реклама



Открыт набор на 2024-2025
учебный год
zz-33.ru



ВРЕМЯ ЖЕНЩИН: ПОЧЕМУ СЛАБЫЙ ПОЛ СТАНОВИТСЯ СИЛЬНЫМ?



Другие полезные статьи «Альфа Жизнь»
читайте на нашем канале на Яндекс Дзене
zen.yandex.ru/alfalife

Споры о том, насколько равными должны быть права мужчин и женщин, не утихают уже которое столетие. Многие считают, что мужчины по-прежнему ущемляют слабый пол в определенных сферах. А вот наш эксперт, коуч, специалист по трансформации личности из Москвы Денис Гудков убежден, что, по крайней мере, в энергетическом плане современные женщины в целом намного сильнее мужчин. Но это не приносит им счастья. О сути данного явления и его последствиях читайте далее.

«Я давно наблюдаю, что современные мужчины (особенно в возрасте 25-35 лет) в своей массе - не инициативны, инфантильны, не уверены в себе, - говорит Денис. - Они меньше хотят развиваться и меняться, чем женщины. Среди них все больше плывущих по течению приспособленцев, для которых стремление угодить (партнеру в отношениях, начальнику и т.д.) становится рядовым явлением. Девушки гораздо активнее участвуют в решении жизненных проблем, готовы вкладываться в свое развитие, более смело ведут себя. К женщинам переходит сила, инициатива, но при этом блокируется их природная способность быть самой собой - гармонизировать пространство».

По словам Дениса, в нашей стране это явление берет начало со времен Второй мировой войны. Тогда погибли миллионы мужчин, и женщинам пришлось взять ответственность за

семью, воспитание детей на себя. Жизнь вынуждала их быть сильными, главными, все контролировать, что не свойственно женской энергетике. Новые поколения стали перенимать эту модель поведения. Девочки, видящие, что мама командует папой, сами становятся «командирами» в своей семье. А мальчики из-за чрезмерной опеки и контроля матери, дающей мало свободы и

самостоятельности, приобретают много женских качеств, а в своих вторых половинках начинают искать маму, которая возьмет на себя всю ответственность. Жены-мамы решают сегодня, куда поехать отдыхать и как распределить семейный бюджет, устанавливают правила, границы в отношениях и т.п. Мужчины же угождают, пытаются понравиться, но сами при этом чувствуют себя не в своей тарелке. В глубине души они хотят совсем другого, но ничего не могут сделать - разве что, добавить себе внешней брутальности (например, отращиванием бороды), которая компенсировала бы внутреннюю слабость. При этом любой женщине подсознательно хочется, чтобы ее мужчина был лидером, реально владел ситуацией и брал инициативу в свои руки.

По убеждению и профессиональному опыту Дениса, неправильные пропорции мужского в женщине и женского в мужчине - одна из главных проблем современных людей, вызывающих серьезные негативные последствия. «Для достижения целей, желаний, успеха в разных сферах жизни нужно иметь крепкий внутренний фундамент, - объясняет эксперт. - И, прежде всего, это понимание и развитие энергии, качеств своего пола в себе. И речь здесь вовсе не об избитых клише, что «мужик должен уметь драться и зарабатывать, а женщина - мыть посуду». Для мужчин - это ответственность, смелость, активность. Для женщин - легкость, способность доверять,

умение получать энергию из окружающего пространства без особых усилий».

Разберем особенности мужчины и женщины на примере такого качества, как спокойствие. Женщина должна излучать внешнее спокойствие, какие бы сильные эмоции ни пылали у нее внутри, сколько бы противоречивых мыслей не было бы в ее голове. **Мужчина, при всей своей внешней активности, способности быстро реагировать и принимать решения, ВНУТРИ должен оставаться абсолютно спокойным, уверенным в себе.** Тогда женщина будет чувствовать, что на него можно опереться. А если он будет таким же эмоциональным, как она, взрываться и беспокоиться по любому поводу, то создать гармоничные отношения будет крайне сложно. Очень часто девушка специально третлет нервы своему мужчине, чтобы проверить, сможет ли он ее успокоить и поставить на место. Одна из ключевых задач сильного пола в отношениях - помочь справиться с хаосом, который присутствует в женской голове.

Для женщин ресурсное состояние - это расслабленность, а для мужчин - напряжение (это ярко проявляется даже в сексуальной сфере). Девушки, привыкшие постоянно преодолевать множество трудностей, взвалившие на себя много задач, вряд ли будут по-настоящему счастливы. Парень с позицией «А что напрягаться то?» многого в жизни не добьется. Здесь можно вспомнить еще одно распространенное явление: человек направляет все свое внимание в будущее («Я уверен, что все будет хорошо, мечты сбудутся, когда настанет время»), а свое настоящее будто игнорирует, избегает. **Мужчине необходимо взять ответственность за себя НАСТОЯЩЕГО (!), шаг за шагом работать над его совершенствованием, и тогда позитивные результаты не заставят себя ждать,** ведь они будут естественным проявлением его собственной природы.

Таким образом, прежде, чем строить отношения, решать вопросы в финансовой сфере, идти к психологу, человеку необходимо разобраться с мужской и женской энергиями в себе. **Простое осознание того, в каких ситуациях ты поступаешь по-мужски, а в каких - по-женски, - уже большое дело.** Далее нужно небольшими шагами увеличивать в себе энергию своего пола.



ЖЕНСКИЙ КЛУБ ОБЩЕНИЯ «ЛУНА» ОТ ЙОГА-ЦЕНТРА «РАДУГА»

Миссия женского клуба «ЛУНА» - объединение женщин в сообщество, где можно общаться на волнующие темы, разбирать жизненные вопросы, так или иначе касающиеся каждой: отношения, дети, поиск своего пути, здоровье, красота, преодоление трудных периодов.

Встречи клуба "ЛУНА" включают доверительные беседы, йогу, телесные практики, чаепития и многое другое.

Ведущая клуба - Марина Тихонова, преподаватель Йоги Айенгара (более 17 лет опыта), ведический астролог и нумеролог, мама 4-х детей, счастливая женщина



- Проверенные практики для совершенствования тела и духа
 - Комфортная семейная обстановка
 - Опытные сертифицированные преподаватели
 - Грамотное построение занятий, позволяющее добиться максимального тренировочного эффекта
 - Просторные оборудованные залы, удобные раздевалки, массажная и косметологическая комнаты
- Занятия рассчитаны на гармоничное физическое, интеллектуальное и психологическое развитие**

Подробности о работе женского клуба, запись на занятия:
☎ 8-915-951-8888
📧 [yogazentrnn](mailto:yogazentrnn@yandex.ru)
📍 [raduga_yogann](https://www.instagram.com/raduga_yogann)
ул. Коминтерна, 99

НИЖЕГОРОДКА АННА ЛУЗИНА: «ЧТОБЫ ПОБЕЖДАТЬ В КОНКУРСАХ КРАСОТЫ, НУЖНО ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ И СВОЕ ТЕЛО»

Многие ли женщины, не имевшие модельного опыта, отваживаются впервые принять участие в масштабном конкурсе красоты в 39 лет? А вот основательница студии коррекции фигуры «Мое тело» Анна Лузина не только сделала это, но и вошла в числе главных победителей. Она получила титул «Grand-Prix Миссис Россия» на конкурсе «Золотая корона России», который в марте 2024 года состоялся в Ярославле. Анна раскрыла «Алфа Жизни» подробности о том, как проходило мероприятие и как знания в сфере велнес и beauty-процедур помогли ей добиться успеха.

- Анна, что побудило вас участвовать в масштабном шоу?

- Об участии в конкурсах красоты я стала задумываться чуть более года назад. Присматривалась именно к «Золотой короне», так как по всем признакам у нее хорошая организация. Но страх сцены, публичности, недостаточная уверенность в своей красоте сковывали меня, не давали принять положительное решение. Все изменил марафон личного роста, на который я попала в сентябре 2023 года. Благодаря ему я осознала природу своих страхов, проработала психологические блоки, мешавшие мне развиваться и осуществлять мечты. Изменения произошли во многих сферах жизни. Обретя уверенность, я, наконец-то, отправила заявку на конкурс.

- Расскажите, что происходило на конкурсе?

- Как у любого подобного проекта, здесь была подготовительная часть и финал - со зрителями и жюри. Готовились мы в течение недели: обучались дефиле, репетировали, ходили на фотосессии. А финальная часть (помимо стандартного общения с жюри, рассказа о себе и родном городе) состояла из трех этапов-проходок - в национальных костюмах, в купальниках и вечерних платьях. Каждая участница сама придумывала концепцию образа. Многие весьма креативно подошли к делу: прицепляли огромные крылья к наряду, надевали пышное платье в стиле Екатерины Второй и т.д. Мне тоже удалось поразить публику огромной шляпой, с которой свисали различные декоративные элементы. В конкурсе «Золотая корона России» было несколько категорий. Моя называлась «Миссис»: в ней было 19 участниц в возрасте до 40 лет. Мне было приятно стать среди них одной из лучших. Волнение испытывала только в самом начале - перед первым выходом на сцену. Потом страх полностью прошел, и я наслаждалась моментом. Здорово, что мой первый конкурс красоты оказался честным (а не таким, как это часто бывает)!



- Намерены продолжать покорять подобные конкурсы?

- Как минимум, собираюсь ходить по подиумам в красивых платьях в качестве модели. К примеру, 6 апреля я участвовала в большом нижегородском форуме «Fashion Day».

- Что бы вы могли посоветовать женщинам, у которых есть тайное желание, но нет решимости на участие в конкурсах красоты?

- Главное, что нужно сделать - разобраться со своими детскими травмами, повысить свою самооценку, искренне ощутить, что вы достойны

намного большего, чем имеете, ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ. Когда произойдут изменения на психологическом уровне, тогда и стоит идти на конкурс красоты. Конечно, очень важен сам первый шаг: после него двигаться вперед будет легче. И, естественно, нужно быть абсолютно уверенной в своей внешности, фигуре. Пройтись в купальнике на глазах у сотен людей сможет не каждая: на сцене будут видны даже мельчайшие складки. Поэтому я бы рекомендовала женщинам с определенной регулярностью ходить на вакуумно-роликовый массаж (более известный как LPG-массаж). В процессе него из организма выводится лишняя жидкость, подтягивается кожа, улучшается работа лимфатической системы и кровообращения, происходит интенсивная выработка коллагена и эластина, от которых зависит упругость кожного покрова. В результате, фигура приобретает более четкие очертания, уменьшается или совсем исчезает целлюлит, причем в довольно быстрые сроки. Поэтому всем, у кого через 1-2 месяца намечается важное выступление на сцене, можно посоветовать серию сеансов LPG-массажа. Благодаря ему на «Золотой короне» я была уверена в своей внешности на 100%. Приятный бонус LPG-процедуры - значительное улучшение эмоционального фона.

- Известно, что LPG-массаж способствует быстрому похудению за счет уменьшения застоев лимфы в организме. Как бы вы оценили его эффект в сравнении со стандартным фитнесом?

- Я бы рекомендовала его применять в комплексе с тренировками в спортзале. Особенно это касается людей с очень большим весом. Дело в том, что, когда жир уходит, ранее растянутая кожа за ним не поспевает. Все это выглядит крайне не эстетично. А при LPG-массаже кожа сокращается, так как вырабатываются клетки, увеличивающие ее плотность. А вообще у меня были кейсы, когда люди без спорта сбрасывали за месяц только на LPG-массаже и других велнес-процедурах по 15-20 кг!

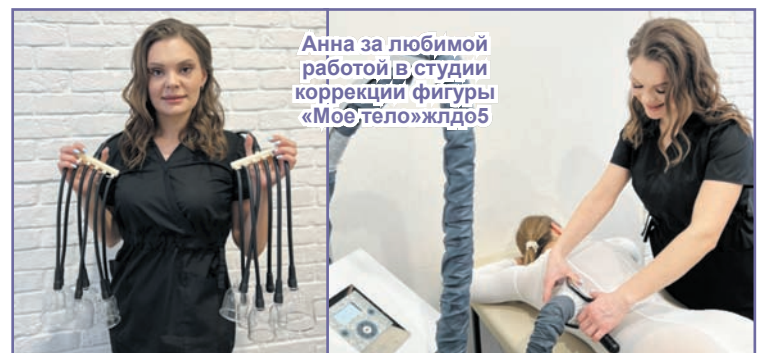
- Какие еще процедуры есть в вашей студии?

- Например, вибромассаж. Его делает вращающийся вокруг своей оси аппарат круглой формы с шипами. Функция шипов - разбивать плотный жировой слой, чтобы было легче выводить жир из организма. Еще есть термоодеяло, функционально напоминающее кедровую бочку. Человек выбирает нужную температуру (вплоть до 60-ти градусов), ложиться в одеяло, и в организме начинают происходить те же полезные процессы, что и в бане, только без лишней траты времени. Еще у нас есть точечный лифтинг отдельных зон тела (за счет сокращения/расслабления мышц, кожного покрова под воздействием вакуума). Многие любят кавитацию (когда жир расщепляют с помощью ультразвуковых волн). А еще в «Моем теле» есть немало омолаживающих процедур для лица.

- Что, на ваш взгляд, является самым важным в процессе похудения, приведения тела к идеальным формам?

- Главное - твердо решить для себя, хотите ли вы измениться или нет. Везде в жизни есть своя цена. И если вам хочется стройное красивое тело, то нужно быть готовым отказаться от того, что раньше нравилось. И еще важна вера в результат. Она приходит с первыми успехами. Я много раз наблюдала, как сомневающиеся девушки, впервые посетившие студию, через некоторое количество процедур излучали уверенность, что они обретут долгожданную стройность.

Узнать подробнее о процедурах в студии коррекции фигуры «Мое тело» можно в группе vk.com/lpgnino и по телефону 8-987-549-28-27. А если вы скажете промокод «ALFA», то вас ждет приятная скидка!



Анна за любимой работой в студии коррекции фигуры «Мое тело» жддо5

ALFA ЗОЖ 4

МНОГОГРАННАЯ ПРОКАЧКА ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ ТЕЛО

7 апреля в ТРЦ «Шоколад» в школе танцев и фитнеса Real Dance Project прошел четвертый фестиваль здоровья и телесных практик Alfa ЗОЖ, организованный журналом «Алфа Жизнь». Он собрал нижегородцев, которые заботятся о своем теле и собираются прожить, как минимум, до 100 лет. С 11 утра до 9 вечера участников ждали десятки тщательно отобранных мастер-классов, от занятий йогой и стретчингом до стояния на гвоздях, фейсбилдинга, тайского бокса и знакомства с новейшими компьютерными технологиями. Alfa ЗОЖ выделяется среди других физкультурно-оздоровительных городских мероприятий очень насыщенной и разнообразной программой и тем, что развитие тела здесь рассматривается в тесной связи с психологией, познанием своего внутреннего мира.



ФОТО - Олег Братухин
Больше фото в [группевk.com/alfazozh](https://vk.com/alfazozh)

Dance Workout
с одним из руководителей
Real Dance Project
Сергеем Чекуновым

Мастер-класс
«Супергибкость»

«В этом году у ALFA ЗОЖ был интересный антураж. Вместо множества тренажеров и спортивных снарядов вокруг (как было в предыдущие годы) - полутьма, завораживающее неоновое освещение, множество зеркал, стильный дизайн. Технологические возможности площадки Real Dance Project позволили экспериментировать с цветовой гаммой в залах, создавать атмосферу вечеринки или волшебного медитативного таинства. Условия позволяли забыть об обо всем на свете и погружаться в разнообразные активности с головой. Даже сами тренеры наверняка по новому ощутили собственные практики, открыли в них иные грани - рассказывает один из организаторов Alfa ЗОЖ Олег Братухин. - Хочу подчеркнуть, что фестиваль телесных практик - естественная эволюция темы саморазвития, которую мы активно продвигаем в Нижнем Новгороде. Внешность, характеристики тела - это отражение характера, души человека. Работая с ней, мы «прокачиваем» себя как личность. И, наоборот, если мы совершенствуем себя, развиваемся во всех отношениях, это положительно влияет на внешний вид».

Многие практики, проходившие 7 апреля, были впервые представлены на ALFA-фестивалях. Так, на площадке бойцовского клуба «Сталь» состоялся мастер-класс по самообороне и тайскому боксу. Под руководством победителя региональных соревнований по различным видам единоборств

Александра Жаркова участники осваивали эффективные приемы и узнали много интересного о том, как защищать себя в экстремальных ситуациях. Практическая польза тайского бокса в быту - повышение выносливости, проработка мышц, улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Также в этот день участники познакомились с таким направлением, как Dance Workout. Это танцевальная фитнес-тренировка, которая представляет собой целый комплекс движений, соединенных с групповым фитнесом, и может заменить около 40 минут интенсивного бега. Провел зажигательный мастер-класс один из руководителей школы Real Dance Project Сергей Чекунов. А еще впервые на фестивале в офлайн-формате прошел МК по развитию женских мышц - вумбилдингу. Тренер Татьяна Ковалева дала информацию, которая очень полезна, как для женского здоровья, так и для отношений с любимым человеком.

Было на ALFA ЗОЖ и множество проверенных и любимых многими участниками практик. Среди них динамическая медитация Шодхан от Анны Кочегановой, позволяющая выплеснуть наружу все эмоции, накопившиеся в теле, «Гимнастика вечной весны» с Владимиром Никифоровым, помогающая удерживать ум в настоящем через работу с телом, акройога с Александром Лазаревым, ставшая серьезной проверкой физических возможностей участников. Здесь, к примеру, хрупкие женщины удерживали своими ногами спортивных мужчин, парящих над зем-

лей. Одновременно данная практика учила людей взаимодействовать друг с другом, доверять своим партнерам.

Сразу несколько активностей на фестивале были посвящены гибкости. Руководитель студии йоги и танца «Ангелы Востока» Татьяна Люлина провела мастер-класс про стретчинг. Это популярный комплекс упражнений, направленных на повышение эластичности мышц, улучшение подвижности суставов, снятие зажимов теле. Практика Ирины Петровской так и называлась - «Супергибкость». Здесь использовались техники по мобилизации суставов, улучшению подвижности нервов, постизометрической релаксации. Анастасия Миронова из Real Dance Project провела МК «Здоровая спина», где так же было много упражнений на растяжку мышц.

Некоторые практики были посвящены визитной карточке человека - лицу. Сертифицированный инструктор по фейсбилдингу Ирина Кулагина знакомила людей с упражнениями из ее авторской методики «Фейсдансинг». Собравшиеся разогревали ткани, разгоняли лимфу, улучшали архитектуру своего лица, убирали перенапряжение в мышцах. А мастер массажа, руководитель SPA-салона «Pandora» Мария Ромашкина показала разнообразные полезные техники омоложения лица и дала много полезной информации по замедлению старения. Теме похудения на ALFA ЗОЖ 4 было посвящено сразу 3 лекции: те, кого вол-

Диафрагмальные практики
с Ириной Шелеповой

Мастер-класс
по тайскому
боксу в зале
бойцовского
клуба «Сталь»

WebWellness
и дегустация
водородной воды

Тренеры института
«Интеграция»
на фестивале
ALFA ЗОЖ 4



нутуют лишние килограммы, наверняка ушли с фестиваля с ценным багажом знаний. Нутрициолог **Надежда Арефьева** сделала акцент в своем МК на то, как сбалансировать ежедневный рацион питания. Эксперт по тибетской медицине **Марина Звонова** дала ценные знания о гормональной регуляции, детоксикации тела, усвоении питательных веществ, работе печени. Участники запомнили, как восстановить природные настройки организма с помощью простых действий. А мастер-класс психолога **Андрея Ключева** «Свобода от еды» был посвящен психологическим причинам набора лишнего веса и тому, как перестать, наконец, заедать стресс и тревогу.

Врач-косметолог, массажист **Ирина Шелепова** продемонстрировала на модели, как работать с диафрагмами тела (а их у нас - целых семь!). Йога-тичер **Анна Никеева** провела комплексную практику: началось все с пранаямы и йоги, а закончилось дорожкой из досок с гвоздями. Двигаясь по этому пути, участники работали с блоками в теле, которые мешали циркуляции энергии в организме. На мастер-классе специалиста Голограммики **Елены Ширяевой** нижегородцы скачивали в свое тело, будто в компьютер, полезный энергетический «софт». **Юлия Быкова** рассказала, как можно омолаживать себя, по сути, силой мысли - с помощью метода Тета-Хилинг, опирающегося на последние открытия квантовой физики и знания о работе мозга и подсознания. Целый комплекс практик (от дыхательных до чистки энергетических центров) подготовил **Дмитрий Гусев**. А преподаватель Дома йоги «Обнимасана» **Любовь Старцева** провела парную йогу: парни и девушки совместно выполняли асаны и тем самым - учились сонстраиваться друг с другом, налаживали коммуникацию.

Популярными на ALFA 30+ были и психологические практики, где участники познавали себя через работу с телом. Так, психолог **Ольга Вихарева** показала техники, которые помогают самостоятельно гармонизировать внутреннее состояние, справиться со стрессом и наполняться ресурсом. Тренер МИППИП

«Интеграция» **Екатерина Блинова** провела практику на раскрытие сексуальной энергии в теле. Психолог **Любовь Шуваева** познакомила собравшихся с танотерапией, оперирующей символическим образом смерти для психологической перезагрузки, обновления, возвращения радости жизни. А телесный психотерапевт **Светлана Гринькина** провела уникальную практику «Второе рождение», на которой участники, по сути, заново переживали процесс своего появления на свет: конечная цель данного действия - изменение жизненного сценария.

Для любителей массажа на ALFA 30+ 4 был настоящий рай. Каждый мог записаться на сеансы на удобное им время. У **Натальи Кузнецовой** можно было познакомиться с тайским массажем стоп и тайским йогой массажем. **Юлия Лунина** проводила аюрведический йога-стретч, даосский массаж и шиацу. А **Елена Макарова** и ее коллеги проводили сессию Access Bars - массаж специальных точек на голове, где есть энергетическое скопление нейронов.

Мощно на фестивале были представлены и компьютерные технологии, связанные с темой здоровья. Так, у **Натальи Моисеевой** желающие проходили пульсовую диагностику «ТРАДО пульс», чтобы узнать свой биологический возраст, степень адаптации к стрессу, наличие сбоев в органах. На локации WebWellness **Натальи Орловой** и **Анастасии Кузнецовой** проводилось экспресс-тестирование 47-ми органов и систем: здесь можно было увидеть не

только уже существующие отклонения от нормы в различных областях организма, но и только зарождающиеся. Здесь же можно было продегустировать водородную воду и попасть на сеанс водородной ингаляции. На локации **Михаила Бубнова** каждый желающий мог посмотреть особенности своего энергетического поля - ауры. А еще рядом с зоной технологий свои консультации по здоровью отношений проводила **Людмила Мульгинова** - один из организаторов Alfa 30+. Там же недалеко можно было попробовать биогенную воду, полезные кунжутные пасты и косметологические средства.

В начале и в середине насыщенного дня ведущий Артур Чичикин по традиции разыграл множество призов, от сертификатов на процедуру в салонах красоты. Еще в течение дня все гости могли бесплатно попробовать разные вкусы спортивного энергетического напитка Wake Up.

Жаль, что до следующего Alfa 30+ ждать еще целый год. Но вы можете успеть ощутить много счастья еще в этом сезоне! Регистрируйтесь на фестиваль саморазвития **Alfa Life Fest 14**, который пройдет 26 мая! **Подробности в группе vk.com/alfalifest**.

Студия
Массаж & культура

МАССАЖ С КАМНЯМИ | СПА
КЕДРОВАЯ БОЧКА | ГВОЗДЕСТОЯНИЕ

ЗАПИСЬ



Уютная студия для отдыха и оздоровления

Общий массаж | Массаж ШВЗ | Массаж горячими камнями

Ирина Шевчук, мастер массажа и гвоздестояния

УЛ. АЛЕКСЕЕВСКАЯ, 18 [VK.COM/MASSKULNN](https://vk.com/masskulnn) 8-920-069-5056

Реклама

САУЛЕ ЮСУПОВА:

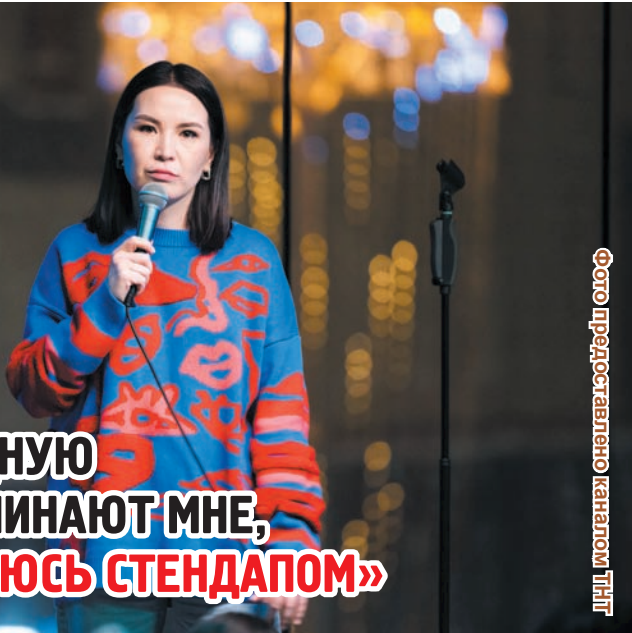


Фото предоставлено каналом ТНТ

«ПОЕЗДКИ В РОДНУЮ ДЕРЕВНЮ НАПОМИНАЮТ МНЕ, ЗАЧЕМ Я ЗАНИМАЮСЬ СТЕНДАПОМ»

5 апреля в Нижнем Новгороде с сольным концертом выступала участница проекта «Женский стендап» на ТНТ, стендап-комик Сауле Юсупова. Основные темы ее юмористических монологов - стереотипы о людях с восточной внешностью (по национальности она казашка, хотя родилась в Челябинской области), быт медицинских работников (девушка в свое время работала медсестрой), традиционные ценности российской глубинки (первую часть жизни она прожила в небольшом селе). Накануне концерта Сауле рассказала «Алфа Жизни» о том, как она попала в «Женский стендап», о роли жизни в деревни в ее нынешнем успехе и многом другом.

- Сауле, почему однажды вам захотелось заниматься стендапом?

- Меня с юных лет привлекала сцена, внимание публики, овации. А жанр стендап хорош тем, что в нём можно выплеснуть всё, что накопилось на душе, высказаться о том, что волнует. И мне было, о чем рассказать, ведь я работала медсестрой. Будучи студенткой, я стала выступать на мероприятиях формата «открытый микрофон» в Челябинске. Конечно, хотелось попасть и в юмористические проекты ТНТ. И вот в 2017 году я подала заявку на участие в телевизионном «Открытом микрофоне». После этого со мной связались продюсеры, рассказали, что готовится новый проект с женщинами-стендаперами,

и предложили стать его частью. Уже через 3 месяца я переехала в Москву, а затем вместе с нашей командой целых 3 года работала над запуском шоу на ТВ.

- В тех же юмористических проектах ТНТ тогда уже было достаточно много женщин, но решили взять именно вас - почти незнакомого артиста со стороны...

- Думаю, важную роль сыграло то, что я могу читать монологи на злободневные темы — отношение к национальностям и медицина. Вообще каждая из участниц «Женского стендапа» имеет свою нишу, и вместе мы закрываем почти все актуальные образы, типажи: одинокая многодетная мать, женщина в разводе, сильная и самодостаточная леди и т.д.

- Чувствуется ли среди резидентов «Женского стендапа» какой-то соревновательный дух? Хочется ли быть популярнее и успешнее коллег?

- Думаю, что нет, разве что глубоко в подсознании. Мне вообще некогда следить за другими: я даже заполняемость своих залов не успеваю анализировать.

- А кто в основном приходит на ваши концерты?

- Это женщины разных лет, от совсем юных до пожилых. Но мужчины тоже приходят: я на каждом своем концерте задаю вопрос залу,

кого на концерт привели насильно, и постоянно поднимает руку какой-нибудь мужчина, которого заставила жена.

- Скучаете ли вы по своей работе в медицине?

- Скучаю, но не жалею, что ушла из неё. Мне очень нравится то, чем я сегодня занимаюсь. Назад не вернулась бы, в том числе потому, что многое забыла. Я уже не смогу взять на себя ответственность за жизнь людей.

- Опыт жизни в деревне как-то повлиял на ваш сегодняшний успех?

- Да, он дал сильную мотивацию: я в свое время решила, что сделаю всё, чтобы уехать оттуда! В период усталости, тяжести на душе, когда закрадывается мысль «Зачем тебе вообще нужен стендап?», достаточно приехать в родную деревню всего на два дня, чтобы прийти в себя и осознать, что я всё делаю правильно!

- А чем для вас является стендап?

- Это образ жизни, способ творческого самовыражения, необходимость быть в тонусе и пристально за всем наблюдать.

- Есть мнение, что самые смешные стендап-комики — это люди с тяжелой судьбой, со множеством проблем. Согласны ли вы с этим?

- Нет, для хороших монологов наличие проблем вовсе не обязательно. С другой стороны, чем жестче у тебя жизнь, тем циничнее ты относишься к своим проблемам, и тем тебе проще писать тексты, быть выше над ситуацией. Стендап-комика должно, как минимум, что-то заботить. Если у вас всё прекрасно, вы имеете возможность целыми днями расслабленно лежать на диване и не работать, то зачем вам тогда сцена?

- Вы ставите перед собой цель донести до людей какие-то серьёзные мысли, чтобы они реально задумались, что-то захотели изменить?

- Да, я постоянно поднимаю тему домашнего абьюза над женщинами и детьми. Я выросла в среде, где это считается нормой, где сильны патриархальные традиции: знаю данную проблему не понаслышке. Кстати, первое время после моего появления на ТВ родственники очень часто просили не шутить про знакомых.

- Есть ли у вас кумиры среди стендап-комиков?

- Мне импонирует Али Вонг. Я пересматриваю все её концерты и даже переписываю тексты, чтобы прочувствовать их драматургию.

**Метро
Fitness**
СЕТЬ СПОРТ-КЛУБОВ



Работаем 24/7

Год фитнеса
от **3999** руб

СОХРАНЯЕМ ЦЕНЫ ДО ПОСЛЕДНЕГО!

Тренажерный зал
(тренажеры на все группы мышц)

Персональные тренировки
(7 профессиональных тренеров)

Единая карта по всей России
(45 клубов)

Хаммам

☎ **260-1-555**

Полтавская, 30 (ТЦ КУБ)

Групповые занятия
(более 20 направлений)

metrofitness.ru



Реклама



ХИТ-ПАРАД. АПРЕЛЬ 2024

КРИТЕРИИ ФОРМИРОВАНИЯ:
качество + свежесть + популярность

	ИСПОЛНИТЕЛЬ	КОМПОЗИЦИЯ
1	LE SSERAFIM	EASY
2	LUUDE	PACHAMAMA
3	MARTIN GARRIX	BIOCHEMICAL
4	CAMILLA CABELLO	I LUV IT
5	BABYMONSTER	LIKE THAT
6	BREATHE CAROLINA	FINALLY
7	KUNGS, DAVID GUETTA	ALL NIGHT LONG
8	ZERB, THE CHAINSMOKERS	ADDICTED
9	CANDY SHOP	GOOD GIRL
10	SWANKY TUNES	ПТИЦА

ЯРКИЕ ФИЛЬМЫ МЕСЯЦА

Кинорецензии от кинокритика Графа Гаврилова

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

ДЖЕСТЕР



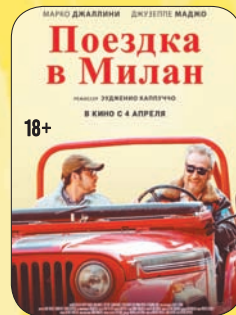
Небольшой американский городок. На похоронах трагически погибшего отца встречаются две ни разу не видевшие друг друга сестры. А в городе объявился какой-то маньяк-фокусник и начал преследовать одну из сестёр...

Фильм «Джестер» Колина Кравчука начинается с места в карьер без особых предысторий. Сразу вводятся главные персонажи: две сестры, которые оплакивают папу, и герой в маске, почему-то его недолюбливающий. Маньяк теперь охотится на одну из дочерей, но не объясняется почему. Фильм не раскрывает историю злодея, почему он творит дичь, держа в страхе весь город, и как ему

вообще удастся повернуть целый ряд своих финтов. То, что он выделяет - бессмысленно и беспощадно, но при этом абсолютно не страшно. Как хоррор «Джестер» слаб: пугающие эпизоды и саспенс почти отсутствуют, нет даже примитивных скримеров. В целом картина не перенасыщена интересными действиями: во время просмотра часто ловишь себя на зевоте. Развитие событий прописано криво, неожиданных поворотов нет, диалоги бестолковые и неправдоподобные, персонажи «деревянные». Развязка стереотипная с непонятым пафосом.

ПОЕЗДКА В МИЛАН

Витторио Веццоли – писатель, выпустивший бестселлер много лет назад и с тех пор живущий в уединении. Но однажды благодаря популярной девушке-блогеру его книга вновь попала в топы продаж. Нужно ковать железо пока горячо, и к Витторио засылают молодого помощника Эмилиано, чтобы простимулировать писателя на выпуск продолжения...



В фильме в сатирическом ключе продемонстрирована зависимость от соцсетей, то, как инфлюэнсеры влияют на жизни людей и на их мнения. Если бы ведущая блога не откопала случайно книгу Веццоли и не порекомендовала своей аудитории, о ней бы никто не узнал. А теперь писатель стал звездой! Есть в картине и любовная линия, правда, не вызывающая особого доверия, и драма взросления, которая, наоборот, показана отлично: тюфяк Эмилиано в течение фильма радикально преобразуется. В фильме пошлости больше, чем юмора.

ВЫЖИВУТ ТОЛЬКО ЛЮБОВНИКИ



Адам – музыкант из Детройта, играющий депрессивный рок под стать своему настроению. Жена Ева, живущая в другом городе, решает поехать к Адаму, чтобы вытащить его из депрессии. Туда же направляется и Ава, сестра Евы, взбалмошная капризная девица. Вся троица - это вампиры, которые помнят даже хана Батюя...

Фильм довольно старый, но в этом году он вышел в прокат повторно. Неторопливость в нем зашкаливает: сюжет ползёт, как похмельная улитка. Между тем, от экрана сложно оторвать глаза: он захватывает и поглощает целиком. «Выживут только любовники» - один из самых красивых фильмов последних десятилетий. Каждый кадр настолько грамотно поставлен, что просто диву даешься. Сами вампиры - просто эталон стиля: если одежда, то 16-19 веков, если аксессуары, то такие, каких нет ни у кого.

Людей вампиры называют «зомби», недолюбливают их, а Адам вообще относится с явным пренебрежением. Но вампирам-хипстерам приходится контактировать с представителями человеческой расы ради крови. Ее не сосут (все-таки цивилизация!), а покупают в больницах, пьют из специальных ступочек.

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

КОСМОПАРК

- ✓ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ
- ✓ КАНИКУЛЫ
- ✓ ВЫПУСКНОЙ

БОЛЕЕ 1000 М² РАЗВЛЕЧЕНИЙ

(831) 283-00-50

МОСКОВСКОЕ ШОССЕ, 12 | ТРЦ «РИО» (4 ЭТАЖ)

COSMOPARK_NN | COSMOPARK-NN.RU





Павел отвечает на вопросы ведущего и зрителей после показа сериала



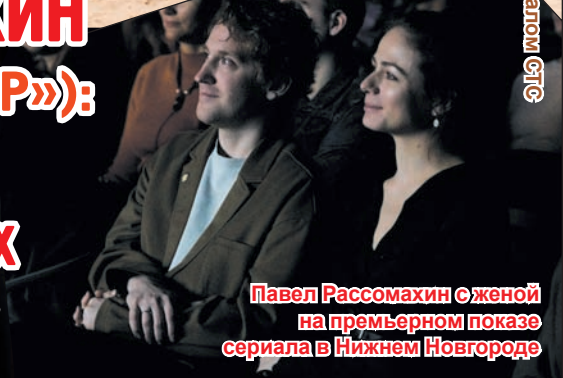
Продюсер сериала Сергей Жуков



ПАВЕЛ РАССОМАХИН (СЕРИАЛ «КАМЕРА МОТОР»): «САМОЕ ВАЖНОЕ В ТЯЖЕЛЫХ УСЛОВИЯХ - НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ»



Актеры сериала «Камера Мотор» на съемочной площадке



Павел Рассомахин с женой на премьерном показе сериала в Нижнем Новгороде

В начале марта на TNT стартовал сериал «Камера Мотор», продюсером которого выступил создатель группы Руки Вверх Сергей Жуков. Его главный герой, сотрудник видеосалона, по стечению обстоятельств попал в колонию-поселение. Тяжелая ситуация не убила его любовь к творчеству и кинематографу: вместе с группой заключенных он стал снимать ремейки популярных голливудских блокбастеров, таких как «Терминатор» и «Охотники за привидениями»... Накануне премьеры в Нижний на специальную презентацию сериала приехал исполнитель главной роли Павел Рассомахин, известный многим по ситкому «Гусар». Павел рассказал «Alfa Жизни» о взаимодействии с Сергеем Жуковым, о конкуренции с братом-близнецом, о спасительной роли творчества в сложных жизненных обстоятельствах и о том, чем ему нравится период 90-х годов прошлого века, ностальгией по которым пропитан сериал.

- Был ли кастинг на главную роль, или вас специально пригласили в проект?

- Конечно, я не был единственным претендентом. Кастинг-директор проекта прислал приглашение моему менеджеру, и я решил пройти кастинг на общих основаниях. Меня выбрали, наверное, потому, что подходил по типуажу, а также потому, что мое видение персонажа совпало с видением режиссера. Вообще на кастингах крайне много зависит от твоего состояния здесь и сейчас и от текущего настроения тех, кто тебя оценивает.

- Как вам работало с продюсером Сергеем Жуковым?

- Он очень добрый и умный человек, который хорошо разбирается в шоу-бизнесе. Сергей постоянно был на видеосвязи, смотрел отснятый за день материал, комментировал. Его вера и поддержка придавала всей нашей команде уверенности.

- Какие идеи, заложенные в сериале, близки

лично вам?

- Мне нравится мотив преодоления препятствий. Герой оказывается в очень сложных жизненных обстоятельствах, в которых многие опускают руки и сдаются. А сотрудник видеосалона Николай Виденин не только выживает в колонии-поселении, но и растет как личность, творчески реализуется, осознает свое предназначение и даже находит любовь.

- Очевидно, что одна из основных сквозных тем сериала – ностальгия по 90-м годам. Вы сами родились в 1992 году и 90-е почти не застали. Что бы вам хотелось прочувствовать на себе из того, что пережили люди в то время?

- Пожалуй, это постоянное ощущение новизны, изменений. Знаю, что сегодня многие любят стабильность и комфорт, но перемены – это то, что очень вдохновляет!

- Другая сквозная тема сериала – жизнь за решеткой. Есть ощущение, что проектов, связанных с тюремным укладом, с героями-заключенными, сейчас в избытке на отечественном ТВ. Почему, на ваш взгляд, всего этого так много?

- Если говорить о комедийных проектах, то юмор и страх дают очень крутой контраст. В зоне страха, в которую, безусловно, вписывается тюремный быт, можно найти очень много смешного. И это, наверное, цепляет зрителей и побуждает продюсеров создавать кино на данную тему.

- А вы смогли бы, как ваш герой, с энтузиазмом заниматься творчеством в тюрьме?

- Самое важное в тяжелых условиях – не забыть, кто ты есть, не потерять себя, продолжать заниматься тем, что тебя определяет. Так как моя жизнь всецело связана с творчеством, то я бы продолжил им заниматься и в таком месте, ведь без этого уже себя не представляю.

- Какую роль на данный момент времени вы считаете своей самой лучшей?

- Главное произведение в жизни, конечно, еще впереди. Отмечу несколько хороших театральные роли, например, в спектакле «Сказка про последнего ангела» в Театре Наций и в спектакле «Скоморох Памфолон» в Центре драматургии и режиссуры. А самые важные проекты в кино – это, как раз, «Камера Мотор» и «Гусар». Мои комедийные роли в них – очень большие, сложные: я многое в них заложил.

- Кстати, слышали, что сейчас снимается продолжение «Гусара»...

- Да, данная история приобретет новые масштабы. Будут и любимые зрителем персонажи, в том числе герой Гарика Харламова, и новые интересные типажи. Компьютерная графика будет на уровень выше. Съемки должны закончиться летом 2024 года.

- Ощущаете ли вы некую конкуренцию со своим братом-близнецом Данилой в сфере кино?

- Нет, мы всегда радуемся успехам друг друга, даже если проходим отбор на одну и ту же роль, и одного берут, а другого нет. Мы оба хорошо понимаем, что на кастингах решающее значение играет то, чья трактовка совпадает с видением режиссера. А мы с братом, не смотря на всю внешнюю схожесть, очень разные по характеру, эмоциям.

- Вас наверняка часто путают с братом. Как к этому относитесь?

- Нормально. Если меня кто-то называет именем брата, я даже не поправляю. Не хочу разочаровывать людей, отнимать радость встречи. Но Даниле обязательно передаю адресованные ему слова, как и он мне.

- Какие у вас впечатления от Нижнего Новгорода?

- У вас я в первый раз. Очень понравилось, что большинство достопримечательностей компактно расположены в одной зоне: удобно для гостей города. С удовольствием посетил бы ваши театры, если бы было время.

Фото предоставлено каналом GTC

Сезон отпусков скоро начнется. Мало кто задумывается заранее, что поездка в теплые края может принести не только удовольствие, но и неприятности и даже далеко идущие последствия. Речь идет о взаимоотношениях с любимым человеком. Недаром по статистике после курортного сезона наблюдается резкий рост количества разводов. Об опасностях, которые поджидают на отдыхе (или из-за отдыха) влюбленные пары, и о том, как правильно решать конфликтные ситуации, нам рассказала автор более 70 научных трудов по психологии Татьяна Фокина.

Особенность совместного проведения времени на курортах заключается в том, что начинают выходить наружу недостатки партнера, которые в повседневности (из-за суеты, работы) мы обычно не замечаем. Оказывается, рядом не муж, а грубый и ленивый мужик, не женщина, а «базарная баба», которая безвкусно одевается и выглядит на порядок хуже окружающих. Это не только портит впечатление от отдыха, но и заставляет задуматься: нужен ли такой человек рядом, или это все мелочи, которые можно исправить или потерпеть. Вот и получается, что отдых – своего рода тест для отношений. Он полезен, но при этом опасен своими последствиями, тем, что может открыться горькая правда. Нужно ли ее знать людям, прожившим вместе долгие годы? Большой вопрос.

Но для тех, кто начал встречаться недавно, совместный отдых будет великолепной проверкой. Молодым парам лучше брать не “all inclusive” в Турции, а апартаменты, где придется хотя бы немного, но решать бытовые проблемы. Здесь может выясниться, что партнер мало на что способен, и не стоит с ним строить далекие планы. А, может, отношения, наоборот, укрепятся. Также им очень полезно отправиться на курорт в дружеской компании. Такая поездка покажет, как партнер привык общаться с людьми, как к нему относятся, да и сами по себе друзья второй половины могут многое сказать о ней.

Если же говорить о взрослых парах, имеющих детей, то следует отметить следующее. Конечно, курорт – то место, где вся семья может сблизиться, почувствовать себя единым целым. Но мужу с женой не стоит все время проводить с детьми. Есть уникальный шанс



по-настоящему, как в старые времена, почувствовать себя супругами и любовниками. Это тоже проверка: возможно, партнеров соединяют лишь дети, а между собой им даже не о чем поговорить.

ЧТО МОЖЕТ ИСПОРТИТЬ ОТДЫХ?

Разные представления о проведении времени. Один партнер хочет отдыхать активно, ходить на экскурсии, другой – валяться на пляже и смотреть ТВ в номере. Выход здесь один: еще ДО поездки выяснить потребности друг друга, подобрать соответствующее место отдыха и составить примерный план досуга. И не нужно заставлять человека все время быть вместе с собой: пусть он делает то, что хочет (например, дайте полежать спокойно на пляже, пока вы смотрите достопримечательности). Каждому нужно личное пространство, что, кстати, во многих парах не понимают, и мучаются из-за этого. Конфликты из-за еды – из той же оперы: не стоит насильно кормить человека тем, что нравится вам.

Финансовые вопросы. Возможно несовпадение взглядов на то, как и на что тратить деньги. Опять же, данный вопрос следует обсудить еще дома, составить список вещей и услуг, на которые пойдут средства из общего бюджета и из личного. Тот партнер, который хочет тратить больше, должен взять с собой больше денег. Хотя, конечно, в России, в отличие от западных стран, принято, что именно мужчина по умолчанию оплачивает развлечения.

Ревность. В теплых странах всегда масса соблазнов, красивых девушек в бикини. Природа мужчин такова, что они просто не могут не обращать внимания на сексуальных красоток. Многие жены этого не понимают, запрещают смотреть на кого-либо, кроме них, могут закатить прилюдную истерику по этому поводу. В данной ситуации девушкам стоит научиться воспринимать все спокойно. Конечно, внимание мужчины к другим способно перейти все границы (когда выражают открытое восхищение незнакомками и пытаются сравнивать жену с ними, указывают на ее недостатки). Здесь женщине не нужно держать все в себе: пригласите партнера на серьезный разговор в спокойной обстановке и объясните, почему вам обидно и больно, чтобы он не ломал голову о том, что с вами происходит. А в целом беспричинная ревность крайне негативно сказывается на отношениях. Люди не любят, когда на них

давят и «пилят».

ОТДЫХ РАЗДЕЛЬНО: РИСК И ПЛЮСЫ ДЛЯ ОТНОШЕНИЙ

Люди по-разному относятся к раздельному отдыху. Кто-то считает, что это гарантия измен, признак, что в паре не все гладко. Даже если девушка в душе понимает, что это совсем не так, на уши могут наседать родственники: накручивать ситуацию, давить, осуждать.

На самом деле отдыхать поодиночке – так же естественно и важно, как и иметь личное пространство. Часто нам необходимо сменить привычную обстановку, отвлечься от повседневных дел и людей, в том числе второй половины и детей, поразмышлять о жизни, получить новые эмоции. Это даже крайне необходимо, когда между вами и вашим партнером есть некий конфликт, нерешенное разногласие. Наоборот, когда пара едет в таком состоянии на отдых, их конфликт может многократно усилиться из-за стрессовой обстановки (новые люди, суета с заселением и т.п.).

Если ваш партнер очень ревнив, стоит договориться об определенном компромиссе. Сама поездка не должна быть слишком долгой. И пообещайте постоянно поддерживать связь, каждый день делиться впечатлениями. Конечно, обо всем говорить не следует. Если девушка едет в отпуск одна или с подругой, то у нее будет гарантированное внимание со стороны противоположного пола. Если она станет сообщать обо всех ухажерах, предлагающих посидеть в кафе и покататься на яхте, то ее мужчина будет очень раздражен.

Что делать, если измена на отдыхе все-таки произошла? В первую очередь, не рассказывать о ней. Сама по себе измена вряд ли разрушит серьезные отношения, ведь курортные романы всегда заканчиваются. А вот информация о ней может привести к разрыву, так как человеку будет, как минимум, больно из-за того, что его с кем-то сравнили. Бывает, интрижка на стороне даже укрепляет отношения: часто муж после измены понимает, что лучше его жены никого нет, и начинает с большим трепетом относиться ко второй половине. Но иногда курортный роман приводит человека к осознанию, что ему нравятся совсем иные женщины (мужчины), и он решается на расставание. В любом случае это благо для обоих партнеров, которые (при ином исходе) могли бы еще долго мучить друг друга.

Реклама

СЕМЕЙНЫЙ ПАРК РАЗВЛЕЧЕНИЙ

ДЖУМАНДЖИЯ

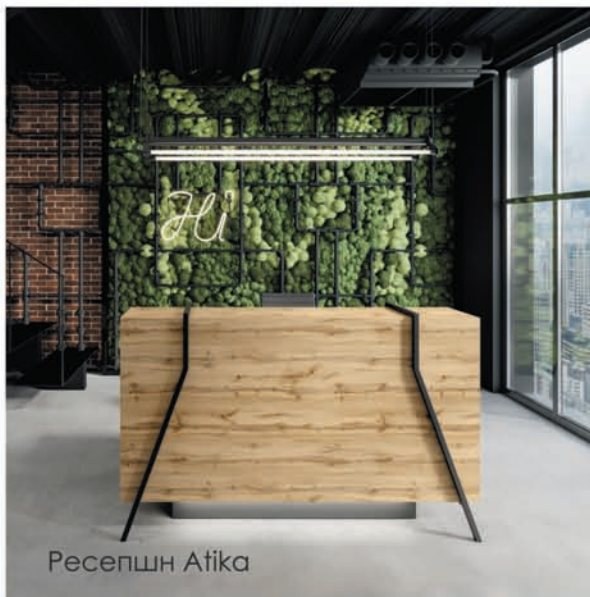
ОГРОМНЫЙ ЛАБИРИНТ
МНОЖЕСТВО АТТРАКЦИОНОВ
БАТУТНЫЙ ПАРК
ИГРОВЫЕ АВТОМАТЫ
3 КОМНАТЫ ДЛЯ ПРАЗДНИКОВ
ДЕТСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

WWW.JUMANJI-PARK.RU

ТРЦ НЕБО, 5 ЭТАЖ
БОЛЬШАЯ ПОКРОВСКАЯ, 82



Кабинет Gio



Ресепшн Atika



Серия Accord



Перегородки Unit

📍 **Нижний Новгород,
ул. Тимирязева, 35**

☎ **+7 (831) 235-01-15**
🌐 **nnovgorod@defo.ru**
📷 **defo.ru**



Стильный офис – это просто!

ДЭФО – лидер по поставкам качественной и современной мебели для офиса. Шоу-румы торговой марки можно встретить в большинстве регионов страны, а в каталоге насчитываются десятки тысяч моделей.

В ассортименте ДЭФО есть все для делового интерьера: мебель для персонала, кабинеты руководителей, мебель для приемных и переговорных, кресла и стулья, мягкая мебель, экраны и перегородки, офисные аксессуары. Удобно, что у одного поставщика есть мебель в разных стилях – от классики до хай-тек – и на любой бюджет.

Главными приоритетами ДЭФО неизменно остается качество услуг и сервиса, и индивидуальный подход. Знатоки интерьерного дизайна также оценят высокую функциональность и

эргономичность мебели, экологичные материалы и трендовый дизайн: лаконичные металлические каркасы, плавные изгибы столешниц, мобильные конструкции, имитацию древесного массива.

Если перед вами стоит задача обустройства офиса "под ключ", быстрый запуск стартапа или расширение штата, в ДЭФО вы найдете мебель для любых интерьерных задач. Плюс полный спектр дополнительных услуг, регулярные акции и скидки.

В Нижнем Новгороде работает один из брендовых салонов ДЭФО на улице Тимирязева, д.35. В нем нижегородцы могут воочию оценить качество мебели, протестировать ее на комфорт и заказать бесплатный дизайн-проект.



Мягкая мебель Graphite

Spa

ХИМЧИСТКА

ДЛЯ ОДЕЖДЫ И АКСЕССУАРОВ

Морозильник для хранения шуб

БЦ "Лобачевский PLAZA", ул. Алексеевская
10/16, (отдельный вход с ул. Ошарская)

ул. Б.Печерская, 24

436-40-36

нам доверяют более 15 лет

2000 руб/мес

Реклама