Наша Газета
nashagazeta.ch
Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

«Лаборатория живота» откроется в Женеве. Скоро | «The Belly Lab» s’ouvre à Genève. Prochainement

Auteur: Надежда Сикорская, Женева , 02.11.2017.

Жоэль Бильдстайн за любимым занятием (thebellylab.com)

«В здоровом теле – здоровый дух». Это крылатое выражение древнего Ювенала сегодня претворяет в жизнь Жоэль Бильдстайн, яркая блондинка, плоскому животу которой позавидует любая из нас. Но чем завидовать, лучше перенять опыт – такая возможность представится вам 23 ноября.

|

Un esprit sain dans un corps sain. Joëlle Bildstein applique aujourd’hui la philosophie de Juvénal. Chacune de nous serait jalouse du ventre plat de cette blonde pétillante. Pourquoi ne pas adopter sa méthode ? Elle sera à Genève le 23 novembre.

«The Belly Lab» s’ouvre à Genève. Prochainement

Парижанке Жоэль Бильдстайн 46 лет. Свой возраст она не только не скрывает, но чуть ли не гордится им – действительно, выглядит она потрясающе. И гены генами, но такая внешность – в большой степени результат ее собственных усилий. В течение многих лет Жоэль занимала ответственные посты во французских медиа-холдингах, а потом резко поменяла жизнь и получила диплом тренера. О том, почему это произошло и в чем суть ее уникального метода, благодаря которому за несколько месяцев объем вашей талии уменьшится на несколько сантиметров, мы побеседовали в один из ее недавних приездов в Женеву, за чашкой кофе на террасе отеля Richmond.

Наша Газета.ch: Жоэль, многие женщины в какой-то момент оказываются перед дилеммами типа работать или нет? Если да, то на полную ли ставку? Порой решения об организации собственной жизни принимаются самостоятельно, порой – под воздействием обстоятельств. Что повлияло на Вас, почему Вы решили сменить мир рекламы на мир спорта?

Спорт всегда был моей страстью, я занималась им по несколько часов ежедневно, для чего приходилось врать на работе. И вот в один прекрасный день в 2008 году, когда я должна была подписывать контракт с журналом Gala, у меня было озарение, и я решила поставить мою страсть на первое место.

Тогда открутим ленту Вашей жизни немного назад: откуда такая страсть к спорту? Считаете ли Вы настолько важным физическое состояние человека, его внешний вид?

Я выросла в семье спортсменов. С четырёхлетнего возраста и в течение 17 лет занималась классическим танцем в Опере Страсбурга. Если с детства привыкать к таким нагрузкам, то потом трудно ломать привычки, они проникают в вашу «систему». После очень сложных первых родов плоский живот стал для менее идеей фикс. Я занималась спортивной ходьбой, бегом, участвовала в марафонах, а недавно прекратила все, за исключением быстрой ходьбы! Просто поняла, что перебор спорта – во вред организму, он его убивает. Мне повезло пережить анорексию без особых последствий, но выводы я сделала.

Анорексию уже можно назвать женской болезнью нашего века. Нередко стремление к «идеальной внешности» заканчивается трагедией.

О да, и сколько таких случаев! Это вообще одна из моих любимых тем, я всегда предупреждаю клиентов об опасностях, которые таит погоня за «глянцевым изображением» - многие не понимают, какую роль тут играет Photoshop. Знаете, несколько месяцев назад я сделала специальный анализ крови, позволяющий узнать уровень оксидативного стресса. Выяснилось, что из-за злоупотребления спортом в течение многих лет мои клетки сейчас «старше» моего реального возраста. Врач сказал мне безапелляционно: прекращайте! Секрет нашего хорошего самочувствия – в равновесии. Нужно думать о том, что и сколько мы едим, сколько позволяем себе

физических нагрузок, сколько времени уделяем отдыху.

По сравнению с Вашими прежними нагрузками, нынешние – просто детский лепет! Ну что такое какие-то дыхательные упражнения после марафона?!

(смеется) Это так только кажется, Вы недооцениваете фактор дисциплины, соблюдать которую необходимо. «Лаборатория живота» родилась из моего желания ознакомиться с передовыми методами потери веса и освоить систему пилатес. Я исходила из того, что не знаю ничего, а потому училась, училась, училась… И вот однажды от моего тренера по пилатес я впервые услышала о роли промежности и поперечной мышцы живота в женском организме. На следующий день она принесла мне книгу Бернадетт де Гаске «Мышцы живота, остановим убийство» («Abdominaux, arrêtez le massacre!»). Этой женщине я обязана всем – и видом собственного живота, и новым делом, которому я себя посвятила четыре года назад.

В чем же суть метода?

Поперечная мышца живота, являясь важной составной частью брюшного пресса, уменьшает объём брюшной полости, оттягивает рёбра вперёд к срединной линии. Поддерживает органы брюшной полости в правильном анатомическом положении и является своего рода корсетом в абдоминальной области. Она участвует в стабилизации поясничного отдела и костей таза, связывает тазовое дно и промежность, важнейшие женские органы. Регулярно работая над этой мышцей, вы за несколько недель добьетесь выпрямления силуэта и уменьшения объема талии.

Жоэль Бильдстайн (©Nashagazeta.ch)

Я предвижу скептические комментарии читательниц, перепробовавших массу диет, но не удовлетворенных результатом, который Вы обещаете достичь, просто правильно дыша по пятнадцать минут в день.

Вы назвали два ключевых слова: «правильно» и «в день», то есть каждый день! Мой метод адресован женщинам, не любящим спорт, не располагающим большим количеством времени, но тем не менее желающим сохранить достойную форму, избежать выпирающего живота. Не поверите – одна из клиенток потеряла 6 см за четыре недели, с 98 см съехала до 92. Обычно такой результат достигается за два месяца. Технику освоить несложно, главное, в начале процесса измерить талию, а потом делать ежедневные упражнения и следить за результатами.

И в течение какого периода надо этим заниматься?

До конца ваших дней – упражнения настолько легки, что их могут делать женщины любого возраста.

Обязательно ли делать упражнения, стоя перед зеркалом?

Вовсе нет! Их можно делать, лежа в кровати, или даже сидя на каком-то скучном совещании. Все движения я показываю на первой встрече с клиентами: выпрямитесь, словно кто-то тянет вас вверх, напрягите живот, выдохните…. И так далее. Сначала вы ничего не почувствуете, но вскоре появится ощущение, словно кто-то спицами связывает ваши мышцы живота. Поверьте, это поможет не только для достижения плоского живота, но и при некоторых проблемах сексуального порядка, недержания, пищеварения, в частности, запоров. К сожалению, для некоторых эти вопросы остаются табу, я вижу это по реакциям четырех тысяч дам, следящих за моим блогом, как только встречается слово «промежность». Но не обязательно «лайкнуть» текст, чтобы воспользоваться методикой. Наберитесь терпения и… сделайте глубокий выдох!

От редакции: Если вас раздражает выпирающий живот и вы хотите от него избавиться, записывайтесь на мастер-класс Жоэль Бильдстайн 23 ноября в Женеве, в отеле Richmond. Запись здесь.

Женева

Source URL:
http://www.nashagazeta.ch/news/style/laboratoriya-zhivota-otkroetsya-v-zheneve-skoro