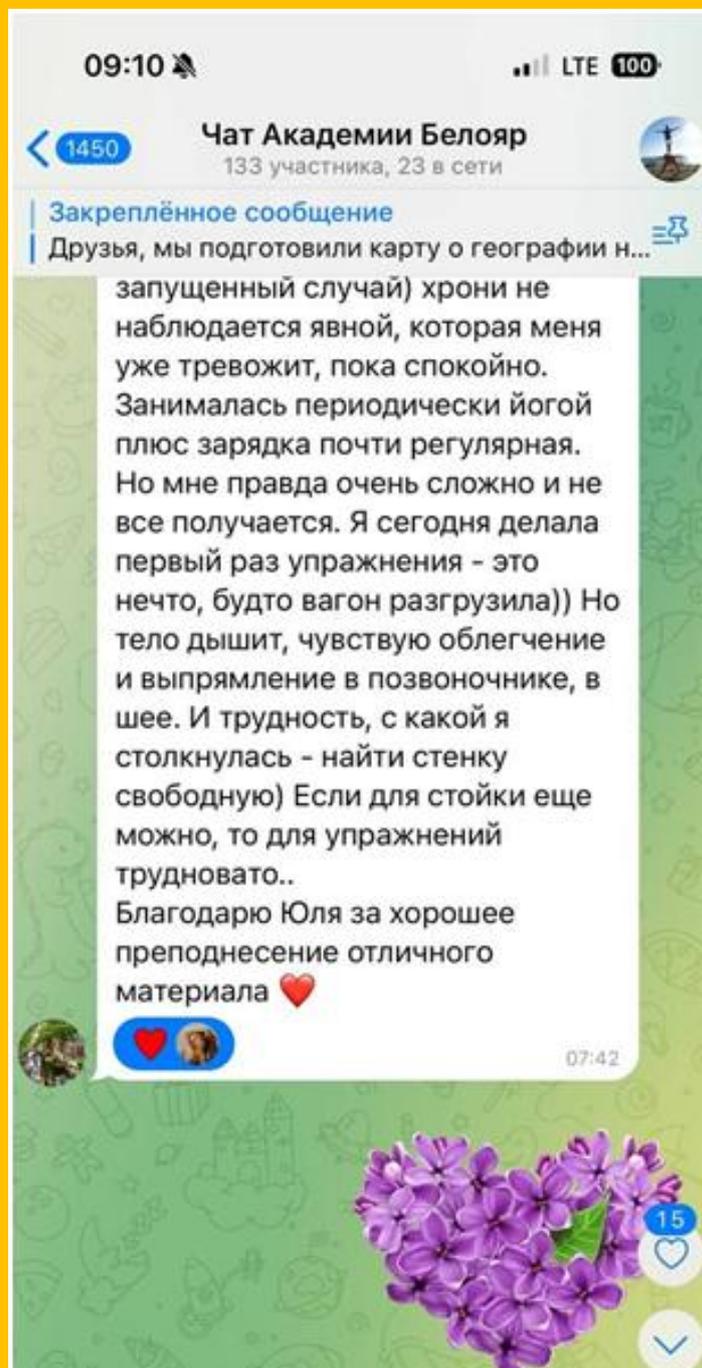
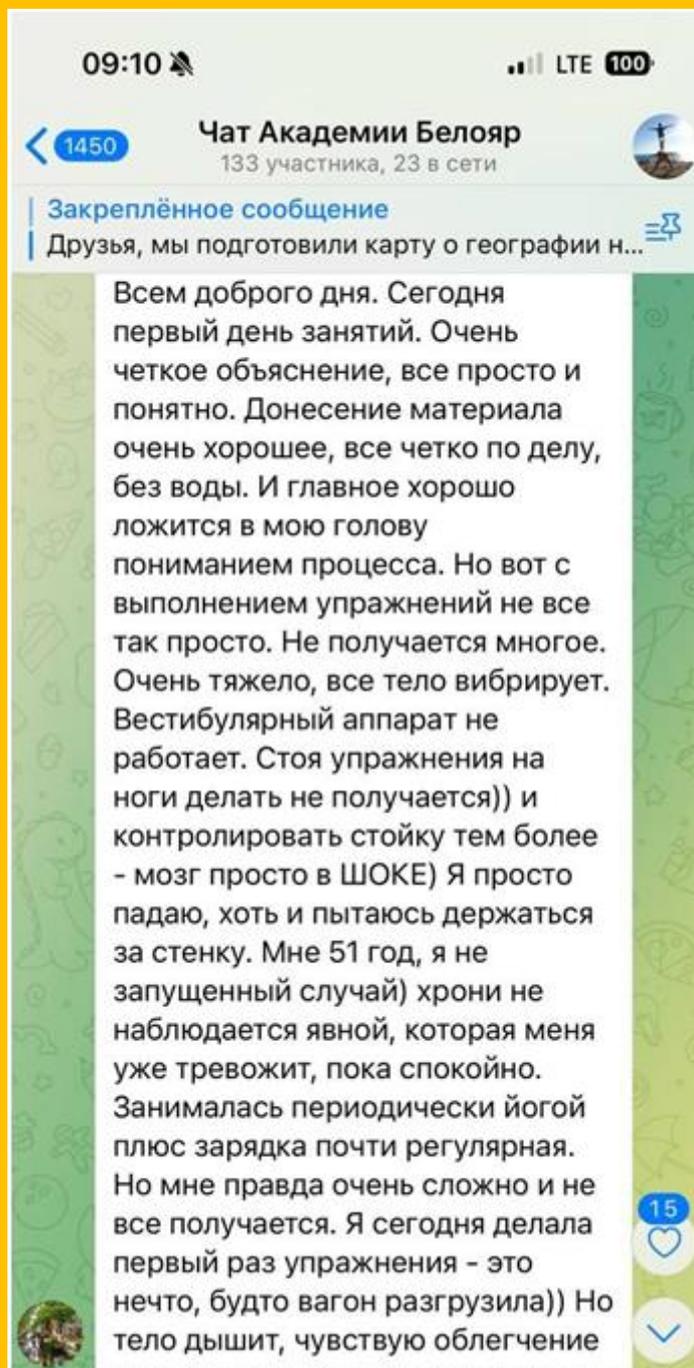


Отзывы о курсах системы Белояр «Азбука Белояр» и «Белояр с головы до ног»

1



Белояр. На гимнастику попала по рекомендации остеопат, тк периодически приходила на приемы с болью поясницы справа.

С первого занятия почувствовала радость тела, словно мышцы пробуждались. Через месяц тренировок утренняя привычная боль стала лишь отзвуком.

19:55

Походка "Белояр". В Белояре никак не давалась ходьба. Ведь там движение таза, как шарнира. Но после перелома плюсниевой кости и разрыва всех связок голеностопа на той же ноге, ходьба дополнилась ещё и страхами.

19:55

Приходилось держаться, вытяну вытянувшись макушкой и ставя ступни параллельно с пяточки.

19:55

Сколько меня подруга ни звала на ламбаду, я ходила на Белояр. У нас сложилась дружная веселая компания, почти семья. За два года мы видели успехи друг друга. Тренер умница!

Сколько меня подруга ни звала на ламбаду, я ходила на Белояр. У нас сложилась дружная веселая компания, почти семья. За два года мы видели успехи друг друга. Тренер умница! Но пришлось переехать и чтобы не прекращать занятий, купила у Юлии Жуковой начальный курс. Еле заставила себя прослушать первый урок. Ведь я всё знаю!, больше года занимаюсь! Пришлось слушать ежедневно, пока день на десятый не начала слышать то, что мне доносят. И тут меня огорошило... Да я даже стоять к стенке не могу! Присесть правильно не могу! Да что таить, лежать и то не могу. И начала я с начала. Пробовала правильно лежать. На третий месяц стало получаться. Недолго уже могу стоять, как нужно. Но пока не у стены. Сколько мудрости в каждом упражнении! Теперь прежде, чем мыть посуду или готовить еду ставлю правильно ножки, стараюсь выпрямить спину, и потом - за работу! И так телу намного

Но пришлось переехать и чтобы не прекращать занятий, купила у Юлии Жуковой начальный курс. Еле заставила себя прослушать первый урок. Ведь я всё знаю!, больше года занимаюсь!

Пришлось слушать ежедневно, пока день на десятый не начала слышать то, что мне доносят. И тут меня огорошило... Да я даже стоять к стенке не могу!

Присесть правильно не могу!

Да что таить, лежать и то не могу. И начала я с начала.

Пробовала правильно лежать.

На третий месяц стало получаться. Недолго уже могу стоять, как нужно. Но пока не у стены. Сколько мудрости в каждом упражнении!

Теперь прежде, чем мыть посуду или готовить еду ставлю правильно ножки, стараюсь выпрямить спину, и потом - за работу! И так телу намного легче.

Впереди ещё весь БЕЛОЯР.

Как важно получать знания из первоисточника!

19:55

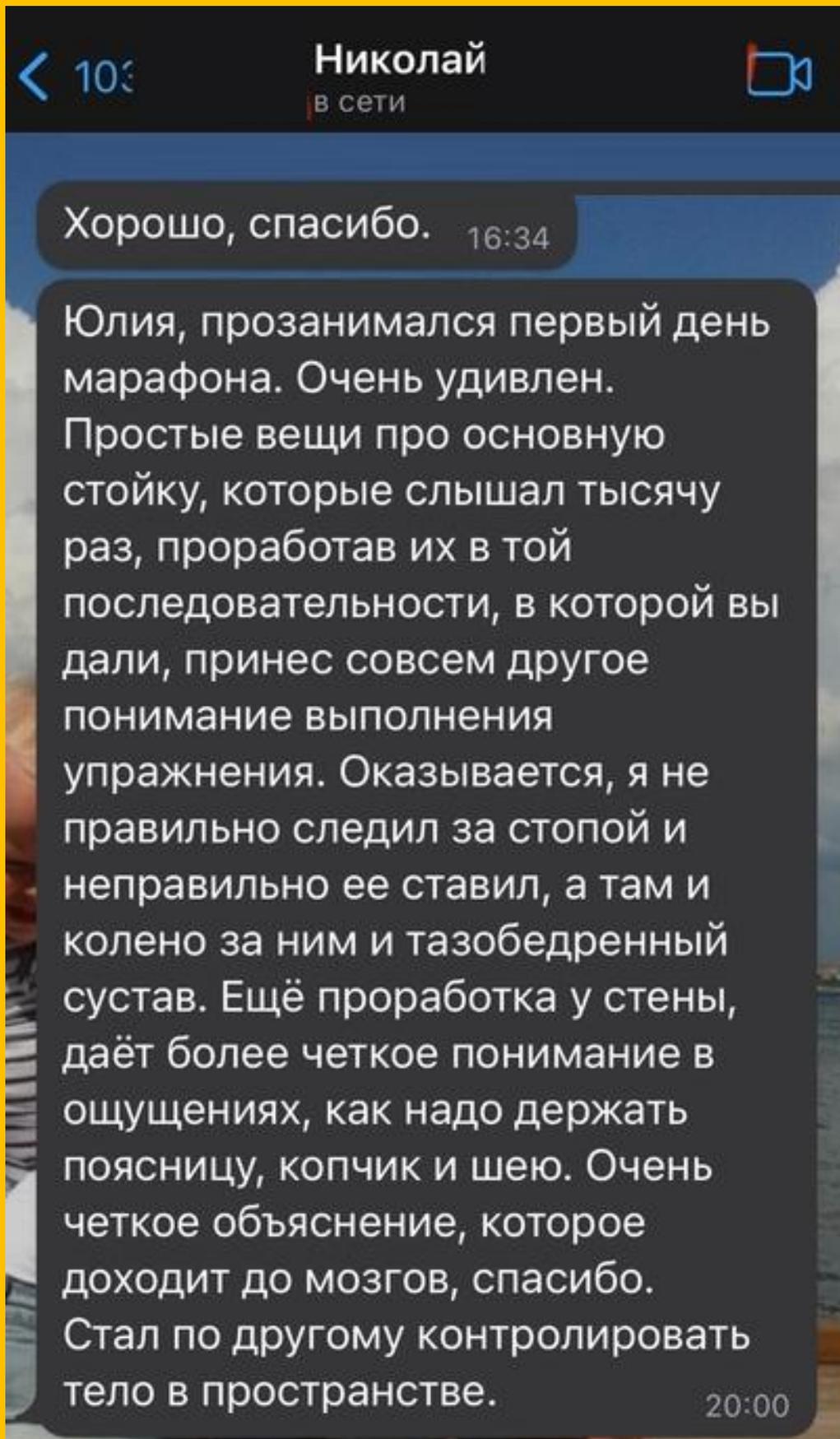




Юлия

Здравствуй! Тренировка, огонь,, пот льётся градом, мышцы трещат. Ушла бот в коленях, стала меньше щёлкать челюсть, тяжесть в затылке ушла, пока ещё болит левое крыло и оно скоро пройдет. Ни всегда получается заниматься по часу, пока только 15-20 мин каждый день , в выходной делаю все упражнения. Держу фокус на отработке базовой стойки, ещё только в своей колее и у стенки делаю упр для ног, т.к. качает. После тренировки почему-то хочется спать или прилечь полежать! Я просто рада знакомству с системой Белояр, внутри становится тише и яснее голова соображает!!!! Благодарю за ваш труд и заботу о человечестве !

4





6

Закреплённое сообщение

Друзья, мы подготовили карту о географии н... 

Гимнастика с базовой стойки у стены началась с "пытки и позора", ничего не получалось, много параметров для контроля, то один ушёл не туда, то другой никак не хочет. Очень помогло видео Юлии Станиславовны выполнение базовой стойки лёжа на полу. Оказывается, у меня не сходились лопатки, торчали, как крылышки, на спине. Пришлось вначале проработать этот момент, и результат оказался отличным, лопатки выпрямились в плоскости спины, даже ходить стало легче. А остальное пошло уже легче, но продолжаю делать пока в положении лёжа, когда будет получаться хорошо, перейду к вертикальному варианту.



20:52

Новый ответ на урок «День 1»



До этого марафона была на одном очном занятии Белояр. Здесь Юлия объясняет базовую стойку подробнее. Получилась она у меня не идеально. Но после тренировки ум яснее и легкость в теле. Благодарю!

АЗБУКА БЕЛОЯР от Юлии Жуковой 2022. День 1

Задание принято ✓

• Вт 02 Авг 15:18 • Ответ создан Сб 30

Июл 21:35

Здравия! Первый урок посмотрела на два раза, законспектировала буква в букву .Провела самоанализ своего текущего состояния,зафиксировала над чем надо потрудиться. Поясница к стене плотно ни прилегает Сейчас все сложилось ,почему все мои занятия физкультурой,йогой, различные комплексы гимнастики ни давали желаемого результата,не было ощущения,что тело стало сильнее, устойчивее Уровень остоичивости очень ни высокий. Что делать в видео уроке все четко пояснено!!!! Яснее ясного!!! Благодарю, Юля за ваш труд и ваше время!!!

Начала отработку Базовой!!! стойки у стеночки. Не легко,пот льётся градом, уши горят,тело пока дрожит и вихляется.

Как я рада за себя,что начала освоение системы естественного движения с курса Азбука Белояр. Есть огромное желание попасть в этом году на живой семинар к С .В.Жукову.

Уважаю Люблю Благодарю

АЗБУКА БЕЛОЯР от Юлии Жуковой 2022. День 1

Задание принято ✓

• Вс 07 Авг 16:52 • Ответ

создан Чт 04 Авг 12:54

Здравствуйте всем! Первую тренировку внимательно просмотрела, потом ещё раз внимательно просмотрела и законспентировала. Материал подан очень качественно: последовательно и ясно объяснены все тонкости базовой стойки! Благодарю!

Выполняя упражнение около стены обнаружила, что поясница у меня почти прилипает к стене, а вот плечи и шея - то место над которым нужно очень потрудиться! Делаю всё по инструкции!Яркие ощущения в грудной клетке при натяжении рук и макушки есть, а ещё очень удивило и порадовало то, что тело после выполнения упражнения само начинает стремиться к прямой спине - словно ощутило верное направление!

Можно ли выражение " прижимаем лопатки к рёбрам со спины" заменить на " стремимся соединить внутренние углы лопаток" или так неверно будет?

АЗБУКА БЕЛОЯР от Юлии Жуковой 2022. [День 2](#)

Задание принято ✓

 • Пн 08 Авг 14:02 • Ответ

создан Пн 08 Авг 12:38

Вторую тренировку делала по частям, потому что сначала её просто просмотрев, мозг испугался и запаниковал, что не справится. Включилось внутреннее сопротивление. Поэтому договорилась сама с собой, что сделаю 15 минут, а потом перерыв и снова продолжу. Таким образом с тренировкой справилась. Выполняла всё по инструкции. Ощущения в теле яркие, хотя есть страх, особенно в шее, что что-то перетяну и будет только хуже от этого. Во время натяжения есть мгновения, когда ощущаю всё тело как единую натянутую струну, но пока такое ощутить получается совсем ненадолго. Циркуль даётся особенно трудно, назад нога почти совсем не хочет тянуться, хотя после выполнения упражнения сразу ощущается в бёдрах тёплая наполненность. После тренировки в психике почувствовала приятную устойчивость, словно внимание долго металась по поверхности, а тут неожиданно занырнуло вглубь и ощутило мощь покоя. Стало интересно просто полежать и прислушиваться к ощущениям в теле, а не заниматься постоянным пичканием себя информации из социальных сетей. Большая благодарность за качество даваемой вами информации и ваш искренний труд! 🌸

АЗБУКА БЕЛОЯР от Юлии Жуковой 2022. [День 3](#)

Задание принято ✓

 • Вс 21 Авг 21:49 • Ответ создан Вс 21

Авг 14:52

Здравствуй! Тренировка, огонь,, пот льётся градом, мышцы трещат. Ушла бот в коленях, стала меньше щёлкать челюсть, тяжесть в затылке ушла, пока ещё болит левое крыло и оно скоро пройдет. Ни всегда получается заниматься по часу, пока только 15-20 мин каждый день ,в выходной делаю все упражнения. Держу фокус на отработке базовой стойки, ещё только в своей колее и у стенки делаю упр для ног, т.к. качает. После тренировки почему-то хочется спать или прилечь полежать!? Я просто рада знакомству с системой Белояр, внутри становится тише и яснее голова соображает!!!! Благодарю за ваш труд и заботу о человечестве !

АЗБУКА БЕЛОЯР от Юлии Жуковой 2022. День 3

Просмотрен ↓

 • **Пт 12 Авг 12:37** • Ответ создан Чт 11

Авг 14:41

Здравствуйте всем! ❤️

Третий урок после того, как несколько раз проработала второй, было выполнять легче психически, но не физически, мозг кипит! 😊 Яркие ощущения в теле есть и стала отмечать, что меньше страха в голове от ощущения жара в руках, разрыва в шее и сильного натяжения в плечах. Появилось трезвое понимание, что тело очень нуждается в качественной проработке упражнениями Белояр, и чем больше я вложу в это времени и внимания, тем лучше будет результат! В течение дня постоянно стараюсь тянуть макушку вверх и отслеживать плечи и грудной отдел. Честно отмечаю, что есть очень много внутреннего сопротивления к качественной проработке тела, поэтому очень помогают данные видеоуроки, наполненные последовательным грамотным руководством, обучением к бережному и внимательному отношению к телу!

Этот курс сделал меня счастливее: вселил веру в то, что я смогу, применяя данные упражнения, максимально сделать свой позвоночник прямым (убрав шейный лордоз и грудной кифоз) и благодаря этому качественно улучшить своё психическое самочувствие!

Очень хочется продолжать заниматься по системе Белояр и начать делать упражнения на проработку конкретных частей тела!

Базовый 3-дневный марафон Юлии Жуковой.

Задание принято ✓

Базовая тренировка в положении лёжа

 • **Самый последовательный** • **Ср 08 Июн 08:12** • Ответ создан Вт 07 Июн 22:40

Благодарю за занятие прекрасно все зашло спина выпрямляется, хотя я всегда считал, что у меня всё хорошо, но благодаря Вам будет ещё лучше, всё очень понравилось замечательный марафон....