J'mā

LIFE

February, 2023



SILENCE INSIDE | ТИШИНА ВНУТРИ

Содержание

Editor's letter — Письмо редактора
Вы — глаза, уши и руки Бога на Земле 3

Prosperity — Благосостояние
Секс и деньги. В чем связь? 9
Гибкость и пластичность вместо «состояния Буратино» 13
Исцеление словом 17

J'ma store & trends — Магазин J'Ma
Slow fashion 19
Встреча моды с искусством 28

Lakshman news — Анонсы месяца
Все мы родом из пустыни 32
Феномен качественного развития 35

Joy — Жизнь команды
Joy & enjoy: дайджест прошедшего месяца 38

J'Ma in faces — J'Ma в лицах
«Как доживать? Я жить хочу!» 41

Blessing — Слово мастера
Мастер своим мастерством выворачивает темноту в красоту 43

ВЫ — ГЛАЗА, УШИ И РУКИ БОГА НА ЗЕМЛЕ



Приветствую в новом выпуске нашего журнала. Я соскучилась! Села за письмо, настроилась, и первое, что из вас я хотела бы для себя услышать — новости с тонкоплановых полей.



С января по 21 марта, до весеннего равноденствия, в коллективном поле поднято очень много программ страха, бессилия, тревоги, одиночества — того, что человечество веками носило в структуре самой клетки. Если вы ощущаете новые слои напряжения по каким-либо темам, при этом понимаете, что 100 раз уже в эту тему смотрели, и на вас накатывает уныние, грусть и тоска — вдох-выдох и вспоминаем то, зачем вы вообще пошли в развитие!

Эти состояния могут быть как и вашими на выгрузку из тела, как один их слоев зачистки и перепрограммирования вашей реальности, так и банально отражать резонанс с коллективным. На самом деле, совершенно не важно откуда это, потому что слабое состояние хочет быть прожитым. Для этого в нашей школе есть абсолютно все инструменты.

Не стоит пренебрегать ни одним месяцем, ни одним днем возможностей стать радостнее, чище, глубже —

ведь разве не в этом весь смысл нашего пребывания на этой планете?

До этого периода внимательно наблюдайте за тем, что и кто фонит в вашем поле: возможно, старые кармические незакрытые вопросы с кем-то, с кем у вас был конфликт, и вы до сих пор о нем нет-нет да вспоминаете; возможно, потеря или расставание, которое недопрожито; возможно, страхи относительно будущего. Не относитесь к этому фону как к тому, что вдруг пройдет и все наладится.





Циклы, непременно, будут сменяться один на другой, но если тему из раза в раз вытеснять, то она будет находить выход через ту или иную форму, где вы будете вынуждены либо смотреть в нее, либо замораживаться еще больше (жить на радости в этом состоянии невозможно, потому что вас нет в теле).

Этот год весь про выгрузку кармы из тела. Наши тела меняются на клеточном уровне. Чтобы новые энергии могли через вас проходить в мир без заторов, чтобы эти энергии находили реализацию в материальной реальности.

ВЫ — ГЛАЗА, УШИ БОГА И РУКИ НА ЗЕМЛЕ.

Единственное, что необходимо от нас здесь — быть достойными амбассадорами, чистыми трансляторами этой энергии в плотном пространстве. Все.

Выгружаем из раза в раз то, что не актуально. Загружаем из раза в раз то, что актуально. Ведь мир меняется, и актуальное меняется так же. Хотя повторяется по разным циклам на разном качестве снова и снова. Мир цикличен, и это тоже правило.
Проявляем чисто, честно, искренне то, что актуально. По дороге зачищаем свои кармические хвосты — там, где мы не совладали с собой и создали зацепку, перетянув ее в эту жизнь для разрядки без необходимости проходить тысячу раз один и тот же урок.

Создаем позитивную карму своими новыми твореними, новыми проходами, усиливаем опыт свой, чем усиливаем опыт ЦЕЛОГО. Целое состоит из малого.
Малое не в гармонии — целое реагирует, делает все, чтобы послать новые импульсы в малое, которые призваны в свою очередь разрушить «негармоничное», чтобы вернуть первичный код совершенства в структуру.



Это на физическом уровне может вызвать боль, злость. Почему эти события вновь со мной происходят? Почему я вновь чувствую эти деструктивные состояния, когда я уже столько с этим работал?

Если чувствуешь, значит есть куда смотреть.

Если больно, значит есть то, что не чисто.

Если кроет эмоциями, значит есть несовершенство работы ума.

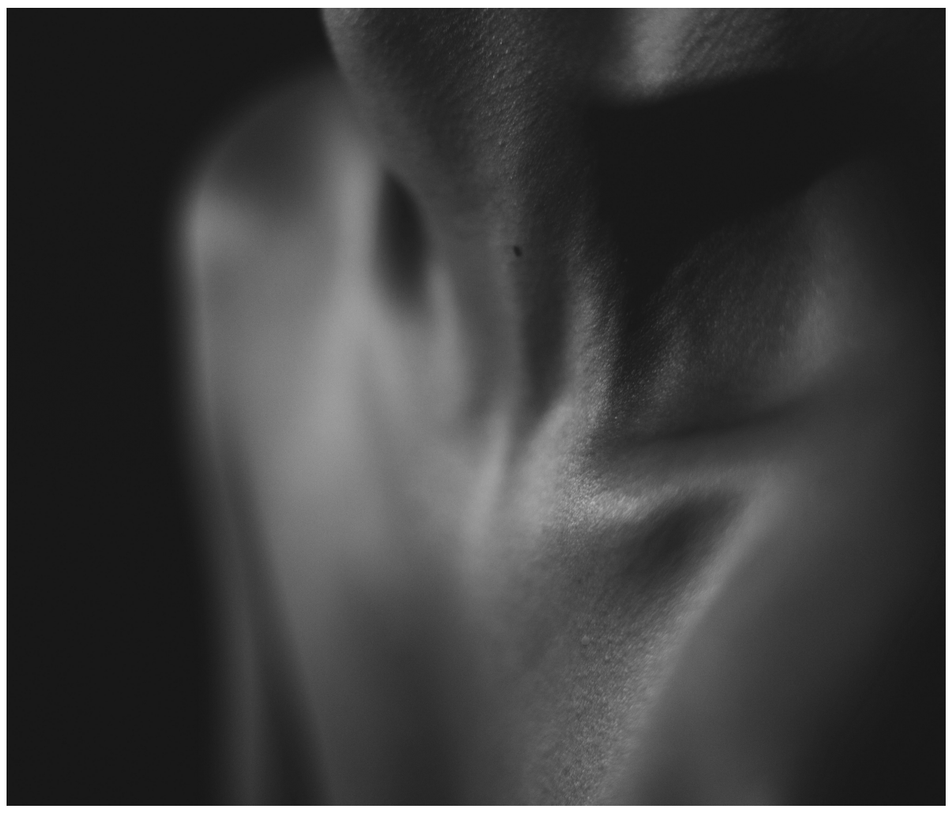
А все здесь для восстановления своего совершенства. И трансляции этого совершенства в максимально несовершенно мире. Напоминать собой о том важном, что является главной причиной нашего воплощения на Земле вообще. Разве это не просто?

Это правда просто. Поэтому, пожалуйста, не блокируйте естественное течение энергии. Позвольте чистому потоку сбалансировать ваши неровности, не зажимайте тело.

Зажимая тело, вы испытываете страх (1 чакра). В страхе невозможно разжаться, чтобы подняться на ступень выше, в свой естественный ресурс (2 чакра). Не входя в естественный поток ресурса — не подняться в реализации этого ресурса (3 чакра), и не начать отдавать это красиво, широко и с любовью (чакры выше).



До 21 марта может быть много материала в работу, и вы знаете, что мы смотрим всегда в актуальное для целого и оттуда строим свои программы в малом. Поэтому следующие 3 месяца в клубе — новый секс и деньги. Но сначала блокиратор — страх, необходимость разжаться. Первые 2 чакры.
Будем выгружать из структуры все то, что должно быть выгружено: из клетки, и органов, из импринтов ауры, из костей. Будь то это бывший кармический мужчина или трудно доступная на коммуникацию свекровь. Все блокираторы, чтобы дальше — в ресурс.



На эти 3 месяца у меня много энергии идет на клуб J'Ma. Так сложились звезды, я соскучилась. И мы даже ввели новый душевный формат эфиров — «Кофе с Юлей», где мы с вами будем просто общаться, я буду делиться личными опытом/осознаниями, отвечать на ваши вопросы. Живой контакт с учителем вне процессов тоже очень важен.
А в марте будет совершенно потрясающий Египет, который по смыслу нам уже тоже выгрузили. Планируйте диджитал-перелет вашего астрального тела! Перед офлайн перелетом будет глобальная онлайн-разгрузка и хилинг ключевой темы, с которой целое отправляет нас в это путешествие вновь.



Коротко по теме: борьба начинается с войны внутри семьи.

Борьба внутри семьи начинается с борьбы внутреннего мужчины с внутренней женщиной. С этой программой нам будет очень непросто на планете жить дальше, поэтому нас очень просят запустить широкую волну хилинга ДО, чтобы туда прилететь уже на высокой частоте и чИстоте.
Если вы устали от внутренней борьбы и уж тем более внешней, то вам с нами. На офлайн уже sold out! Но будет незабываемый онлайн-полет, даю гарантию.
Развивать тонкие способности — обязанность любого умного человека нового времени.
И это главные новости того, чем мы заняты сейчас. Работаем, смотрим будущее, строим планы, каждый день много практикуем — пополняем свой энергетический кэш.

Вы с нами? Надеюсь, что да!

Автор: Юлия Столярова





J'MA Life J'MA Life J'MA Life J'MA Life J'MA Life J'MA Life J'MA Life J'MA Life J'MA Life J'MA Life J'MA Life J'MA Life J'MA Life J'MA Life J'MA Life





СЕКС И ДЕНЬГИ. В ЧЕМ СВЯЗЬ?

Тема сексуальности, однозначно, в топе по зашлакованности. И фактически, мы до сих пор очень мало знаем про сексуальность — про её природу, суть, значение.

Старые женские журналы до сих пор пытаются собрать пазл «топ-10 фигур и причесок, которые привлекают мужчин». Новые женские журналы пытаются собрать пазл «топ-10 вибраторов, поз для оргазма и какой голос звучит сексуально». Но всё это — поверхностные шаблоны и продиктованная «некая» сексуальность, которая не имеет ничего общего с магнетичной сексуальной природой каждого из нас.





Сексуальность — это энергия притяжения.

Это столб горячей энергии, пробуждающий тело, сознание и поток. Когда тебе не нужны чулки и декольте, чтобы излучать секс. Когда не нужно пахать, чтобы прийти к большим деньгам. Когда не нужны навыки пикапа и НЛП, чтобы располагать людей.
Проявленная сексуальность — это то, что считывается невербально. Как запах секса. Как электричество. Когда достаточно глаз, движений и просто присутствия. Когда сама Вселенная видит и считывает тебя как мощный магнит.

Нашу природную сексуальность невозможно выключить — этот потенциал есть абсолютно в каждом, мы рождаемся с ним. Но сексуальность возможно погасить в себе.

У кого-то это робкий огонек свечи. У кого-то — бушующее пламя, которое пугает своей стихией, неуправляемостью и поэтому (от греха подальше) мы его гасим. У кого-то это жар раскаленных углей, которые словно прячут в себе языки пламени, не давая огню проявляться. У кого-то это ровное пламя костра, домашний очаг, который греет, но не интригует, не волнует.

Твоя сексуальность — она какая?

Не важно, что стало причиной того, что сейчас.
Незнание, травмирующий опыт, страхи — не важно. Важно то, как это проявляется сейчас и соглашаюсь ли я продолжать то, что есть.

У погасшего огня сексуальности своя аура и своя энергетика. Девушка может знакомиться, ходить на свидания, общаться, но.. всё не то. Потому что когда ТВОЯ энергетика не проявлена — ты становишься словно невидимым для людей с пульсирующей сексуальной энергетикой.

Можно классно выглядеть, смешно шутить, быть легкой на подъем — но вайб сочной, насыщенной, сексуальной жизни всё равно пройдет мимо. И это выходит далеко за пределы просто секса, комплиментов и знакомств. Это про нашу привлекательность для мира в целом.



Насколько проявлена моя сексуальность = насколько я видим для денег, возможностей, подарков, везения (это тот самый поток).
Насколько я сексуален = насколько я энергичный, творчески проявленный, реализованный, успешный, здоровый.

Благосостояние — это сексуальность.
Наполненные отношения — это сексуальность.
Поток — это сексуальность.
Творчество — это сексуальность.
Духовность — это сексуальность (если мы про контакт с Высшим, про усиление жизни, а не про побег от реальности и духовное эго).

Деньги — это результат проявленной сексуальной энергии.

Если я хочу больше денег = нужно больше работать? Или нужно больше медитировать? И то, и то не работает, решение лежит в другой плоскости.

Деньги сами по себе — лишь верхушка айсберга. Можно много работать, и дойти до потолка или закончиться в этом. Можно мечтать, медитировать на финансы, клеить карты желаний — и это может быть очень ресурсно, но это надувная лодочка. Ее может переехать крейсер реальности.

Деньги — буквальное количество денег на нашем счете, наши активы — это индикатор того, насколько качественно мы встроены в материальный мир. Насколько мы осознаем и следуем его законам.

Если мы говорим про рост благосостояния, то неизбежен вопрос: Готов ли ты выдержать тот объем успеха, благ, возможностей и финансов о котором мечтаешь?
Позволяешь ли ты себе мечтать широко или из страха и «целесообразности» зажимаешь даже мечту и амбиции?
Достаточно ли в тебе сил, чтобы легко и играючи идти к желаемому?

Мы имеем ровно то, на что решились.



Как будто в настоящем сексе не открывается та завораживающая бездна, которая смотрит на тебя из темноты, творчества и страсти. И ты понимаешь: первородное, дикое, инстинктивное не поддается анализу. Именно оно, кажется, по-настоящему манит и возбуждает в нас жизнь.

Секс — это вшитая энергия. Секс — это начало. Начало жизни, сочности, мягкой расслабленности и искристой легкости, светимости, энергичности, успешности. Наша жизнь — это тантра — переплетение потоков проявленности, сексуальности и творчества. Энергия высокого порядка.

Туда мы пойдем в клубе J’Ma. Прямо под мой день рождения. И я же запущу эту волну первым мастер-классом о сексуальности уже 9 февраля.

Запись на мастер-класс

Автор: Маргарита Князева



ГИБКОСТЬ И ПЛАСТИЧНОСТЬ ВМЕСТО «СОСТОЯНИЯ БУРАТИНО»

Как растяжка помогает в жизни

Думаю, ни для кого не секрет, что у нас в организме все сильно взаимосвязано. Состояние нашего сознания, нашего ума, наших мыслей напрямую влияет на наше тело, и точно так же, состояние нашего тела напрямую влияет на то, как мы мыслим и на то, что мы чувствуем. И поэтому, если человек, например, пытается что-то поменять в своей жизни только на уровне мыслей, на уровне осознания — это не сработает.



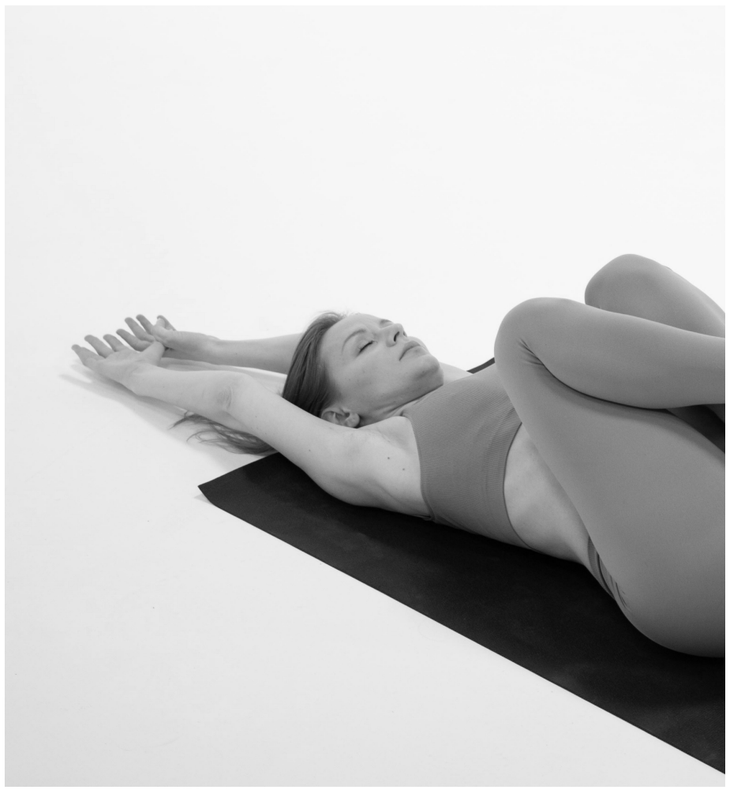
Тело здесь будет очень важным элементом, потому что оно может как сильно помогать, так и сильно тормозить процесс любых изменений и любого достижения поставленных целей или каких-то историй, которые вы себе ставите как важные.

От чего зависит, помогает вам тело или мешает? Напрямую от того, насколько мы с этим телом работаем. И работаем не просто «пришли в тренажерку и что-то там качаем» или сидим на какой-то абстрактной диете, а работаем в плане качественного погружения в тело, понимая что

тело — это хранилище всего опыта, это хранилище памяти.

Тело — это все, что было прожито от момента зачатия мамой, вами в первые дни после рождения; это все, что было в роду, все, что было в коллективном — это в той или иной форме отражалось на формировании вашего тела.

И если мы говорим, например, о страхе, то невозможно работать со страхом просто на уровне его осознавания. Параллельно с этим очень важно работать с телом и правильно освобождать его от того же самого страха, от тревоги, от злости, от боли. Ведь в разных частях нашего тела буквально зашиты очень сильные мышечные спазмы, глубокие напряжения, связанные с непрожитыми состояниями.





И человек может даже не осознавать этого. Часто он настолько привык жить в этом состоянии, что начинает осознавать, что в теле много напряжения, только когда по-честному туда погружается.

Здесь у многих может возникнуть вопрос: ну а зачем мне тогда погружаться, живу себе и живу, ну, нормально же? Но это сильно мешает качественной жизни, буквально оттягивает назад.
Точно так же тело может помогать:

гибкое тело помогает мышлению перестроиться на состояние гибкости.

И через правильную осознанную растяжку, которая проходит как медитативная практика, мы буквально перестраиваем свое мышление.



Почему происходит эта перестройка? Потому что каждое упражнение в растяжке — это такая ситуация, где вам не просто, где вам нужно правильно дышать, где вам нужно расслаблять тело.

То есть мы, по сути, учимся проходить сложные жизненные точки на телесном уровне, выгружаем из тела всё напряжение.

И тело становится более легким, гибким, оно становится молодым, потому что возраст — он тоже очень абстрактен.

Если человек не занимается своим телом, его тело становится закостенелым, как у Буратино, и очень быстро уходит молодость.

Молодость здесь не только про кожу, она ещё и про ваши органы, про ваши суставы, про вашу кровеносную систему. Если вы хотите, чтобы ваше тело было молодым, гибким и здоровым, им нужно заниматься.

Мне нравится одна фраза: «мое тело — это мой дом». Точнее это звучит так: твое тело — это твой дом, так будь в своем доме достойным хозяином.

Гибкое тело — это всегда про перезапуск всех внутренних процессов: очищаются органы, очищается кровь. Вы по-другому начинаете себя совершенно чувствовать. Вы намного лучше спите. У вас уходят головные боли, которые обычно появляются от напряжения.

И правильно работая с телом, расслабляя эти зоны, учась правильно дышать, переводить себя в другое состояние, мы перестраиваем эту историю, и уходят спазмы, уходит напряжение. Перестает болеть спина. Становится больше энергии. Становятся чище мысли.

То, как я себя чувствую — это ключевая история того качества, которое есть в моей жизни.

Сколько бы у вас всего не было. Если вы в напряженном состоянии, вы не можете наслаждаться никакими благами: общением со своей семьей, работой. Вы не можете наслаждаться тем, что просто идете гулять по красивому парку, потому что внутри вас комок напряжения.

И справиться с этим напряжением, выйти в наслаждение можно через правильную растяжку. Но не бытовую, когда вы пришли в студию любой ценой сесть на шпагат.

Наша растяжка — это не просто растяжка. Это очень целостный, комплексный подход к телу, сознанию и подсознанию человека.



Если человек в тревоге, если человек в усталости, если человек в напряжении — та растяжка, которую мы будем делать, будет очень сильно помогать, расслаблять тело, и через гибкое тело приводить к гибкому мышлению.

С одной стороны, мы будем работать над силой, над тонусом, над тем, чтобы энергия начала прямо ходить по телу, с другой стороны — мы будем работать над гибкостью, расслаблять состояние. Также будет третья сторона — медитативные погружения в тело с танцевальной историей.

Да, я про мой курс «Тело как опора». Но совершенно в новом качестве.

Каждое занятие слой за слоем будет освобождать ваше тело от оков накопленных страхов, боли, скованности, сдерживания себя. Каждое занятие будет выводить вас на новый уровень чувствования себя, понимания себя, внутреннего знания.

Из сжатия и напряжения — в свободу и творчество.
Из обособленности и одиночества — в живой контакт и радость.
Из слабого и уставшего тела — к сильному, подтянутому и легкому!

План такой.

Важно то, что «Тело как опора» пройдет внутри клуба J`ma. Мы начинаем с февраля. Жду тех, для кого это важно так же, как для меня.

Автор: Мария Гарага

ИСЦЕЛЕНИЕ СЛОВОМ

Старший куратор J'ma school делится, как устроена работа внутри наших программ

Думаю, каждый из вас слышал, что «словом можно убить и словом можно спасти». Но каким особенным должно быть это слово, чтобы оно по-настоящему исцеляло?

Многие, кто приходят на наши продукты, отмечают работу кураторов, которые бережно ведут и направляют, подсвечивая те зоны, в которые важно посмотреть и ускоряя процесс развития.



Это именно та обратная связь, которая по-настоящему может исцелять. И чтобы это было так, мы в нашей школе придерживаемся таких ценностей:

1. Куратор должен быть беспристрастным.

Выходить в позицию наблюдателя очень полезно и самому в своей жизни, но очень часто, когда по-настоящему «болит», сделать это крайне сложно. Это важно, чтобы человек, который дает вам обратную связь, был никак не заинтересован в вашей ситуации. В этом плюс внешних специалистов, а не подруг/друзей/родных, у которых, как бы они не старались быть непредвзятыми, уже есть какое-то своё представление о вас и о ситуации.

Беспристрастность невозможна и без личной внутренней проработки. Иначе любая ситуация клиента может начать попадать в неисцеленные зоны, и вот вы уже транслируете не из чистого состояния наблюдателя, а из своей травматики и боли, накладывая проекции на человека. Именно поэтому все кураторы в нашей команде проходят непрерывную личную работу с собой.

2. *Все сказанное должно быть из истинной любви.*

Без оценок, с истинной верой, что с человеком УЖЕ ВСЕ В ПОРЯДКЕ, что у него есть все, чтобы изменить свою реальность на ту, к которой он желает прийти. И любовью здесь будет не только «гладить по головке», иногда (и даже очень часто) истинное проявление любви — это встряхнуть, перестать поддерживать чью-то жертву и открыть глаза на реальность. Но и в этом всегда сохраняется бережность, потому что вы не остаётесь с этим один на один: вы остаётесь с поддержкой, инструментами и конкретными рекомендациями, как из этого выгребать.

3. *Обратная связь обязательно должна быть из позиции равного.*

«Взрослый-взрослый», а не из позиции «мамки», которая вытрет слёзы или отругает, но неизбежно научит жизни. Нет. Каждый раз, когда куратор отвечает вам, смотря в вашу взрослую часть, оставаясь психологически равным, он взращивает в вас эту самую часть, а с ней опору и веру в себя, умение самостоятельно принимать решения, брать ответственность, осознавать, что вашего желания вполне достаточно для того, чтобы выбрать, какой жизнью жить, без одобрения кого-то из вне.

Наверное, ещё много можно сказать о разных нюансов и тонкостей, о энергетической составляющей работы, но завершить этот список хочется ещё одним пунктом, который объединит все эти компоненты.

4. *Чтобы слово исцеляло, оно должно быть сказано в самую «в цель».*

Обходя все ваши защиты, проходя по тонкой грани, так, чтобы и защиты не схлопнулись, и вы не закрылись ещё больше, но при этом и достигнув сути, нажав именно на ту кнопку, на которую было важно нажать, подсветив именно тот островок вашей души, который находился в темноте и неясности. И именно это дает быстрый скачек и изменения. Когда вместо того, чтобы сидеть внутри проблемы многие годы, вы ясно начинаете видеть суть и что конкретно нужно сделать. То, что было не видно изнутри.

И попадать «в цель» — это уже ювелирная работа, которая опирается и на большой опыт работы с клиентами, и на знания, и на способности, и на энергетическую составляющую нашей работы.

Все это и дает такой качественный эффект от работы с кураторами на наших программах, в том числе в J'ma Club. Знаю, что многим некомфортно открываться, что-то писать в чатах, кто-то говорит себе, что у него нет времени на «пустые» разговоры. Но я очень рекомендую каждому в нашем поле попробовать и получить свой результат от работы с человеком, который действительно умеет исцелять словом.

Автор: Юлия Ибрагимова

Вступить в J'ma Club

Slow *fashion*

О трендах на 2023 год от стилиста
J’та Светланы Сафиной

Основы осознанного потребления были заложены еще в 80-х годах прошлого века дизайнером Martin Margiela. Ученик Королевской Академии изящных искусств начинал свой дизайнерский путь с того, что покупал на блошиных рынках интересные винтажные вещи и мастерски перешивал их, маркируя биркой «REPLICA». Творения молодого гения пользовались невероятным успехом. К слову, вместе с этим подходом к использованию одежды были заложены основы популярного сегодня стиля Грандж.


Marguila en de twijfel van de jonge ontwerper



Martin Margiela.
Показ весна-лето, 1990



Chanel,
1993

Бренды совершенно осознанно создают «одноразовую» одежду плохого качества, которая быстро выходит из строя, побуждая тем самым совершать новую покупку. Коллекции меняются каждую неделю. Массмаркет копирует дизайнерскую одежду быстрее, чем сами бренды отшивают ее после показа. Мода начинает диктовать свои условия так, что никто не успевает за ней ни финансово, ни эмоционально, ни физически (хранить все, что покупается).

Однако, с конца 80-х и начала 90-х годов мода стала двигаться в совершенно ином направлении. Наступает эпоха перепотребления, театральной моды, которую практически невозможно с подиума адаптировать к обычной жизни. Даже такой классический бренд как Chanel в угоду быстрой сверхприбыли становится вульгарным. В словаре появляется понятие «fast fashion», которое ярко характеризует наступившую эпоху непрерывной стимуляции неудержимого спроса.

Именно в это время появляются первые заводы по переработке одежды и отходов индустрии. Уничтожается совершенно новая одежда, которая не нашла своего покупателя. Общественность узнает о рабском, детском труде на швейных фабриках? Заработок на которых за неделю составляет меньше, чем счет за завтрак в кафе.

В начале нулевых в индустрии одежды случается кризис, который вызван, в том числе, обвалом ипотечной системы в США. Производство резко замедляется и, по законам жанра, в противовес,

появляется противоположный тренд — «медленная мода» или slow fashion.

Дизайнеры нового поколения, такие как Стелла Мак Картни, громко заявляют об экологичности одежды, качестве и отказе от натурального меха. Появляется уже набившее оскомину понятие «стандартный базовый гардероб». Глянцевые журналы наперегонки печатают свой топ 10-15-20 самых незаменимых в жизни каждой женщины предметов одежды, среди которых юбка-карандаш, классические брюки со стрелками, белая блузка… И все это, естественно, в самых практичных серо-бело-черных оттенках.

Бездумное следование растиражированным трендам продолжается уже в новом ключе. Никто в общей массе не задумывается на тот момент об индивидуальных потребностях личности, любимых или даже комплиментарных внешности оттенках.



Сегодня понятие медленной моды уже более ёмко, нежели пару десятилетий назад. Возрождаются исторические марки, в которых приглашённые дизайнеры переосмысливают историческое наследие, следуя при этом ДНК бренда.

Мода становится интеллектуальной не только с точки зрения современных технологий, но и благодаря вдумчивому подходу к

Развитию, Индивидуализации, Приобщению лояльных клиентов к философии модного дома.

Все чаще мы видим, как дизайнеры, обращаясь к ретроспективе и экспериментируя с конструкцией, создают «вещи вневременного дизайна» — простые ансамбли в современном прочтении. Но знаковыми они становятся именно тогда, когда вопрос качества пошива изделия и выбора ткани встает на равные позиции с дизайном. Это и есть современная теория медленной моды.

Моды, в которой есть место наследию — в самом широком смысле этого слова, творчеству и заботе об окружающей среде.

Вот несколько современных вещей, которые смело можно считать основными в контексте slow fashion в 2023 году:

1. Юбка макси









2. Уютное трикотажное платье















3. Брючный костюм



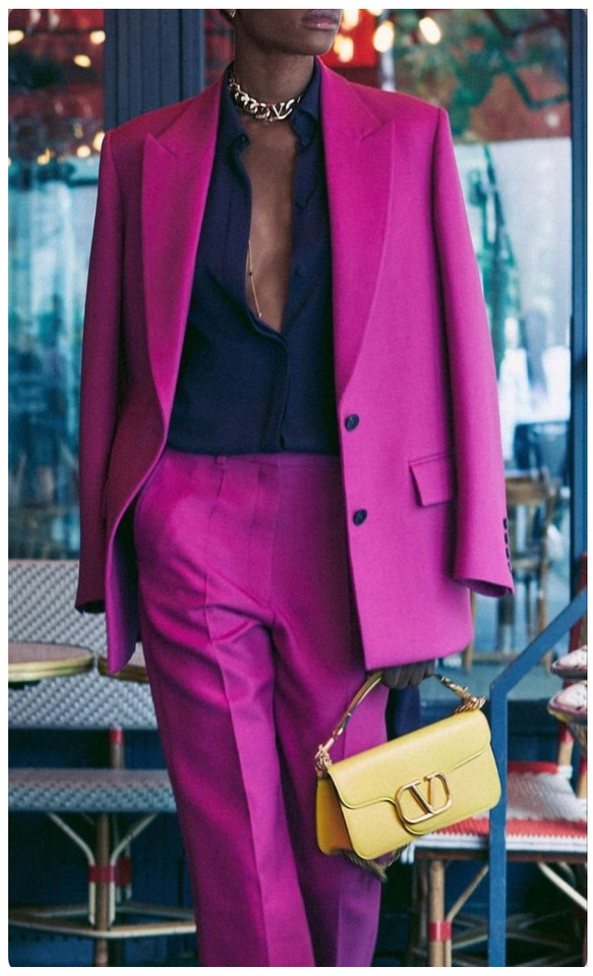












4. Водолазка, джемпер







5. Широкие джинсы и брюки свободного кроя







К слову, практически все из этого списка вы можете приобрести в магазине J’ma.

Ведь наши коллекции считаны с тонкого еще до того, как модные дома объявили новые тренды ;)

Автор: Светлана Сафина

ВСТРЕЧА МОДЫ С ИСКУССТВОМ

Непривычный подход к съемкам коллекций J’ma

Где заканчивается реальность с «одеждой, чтобы носить», «фотографией, чтобы фиксировать», «интерьером, чтобы сидеть и стоять» и начинается искусство? Здесь и сейчас.



Искусство – это не только картины известных живописцев, музыка гениальных композиторов, произведения великих писателей. Искусство – в архитектуре кроя, скульптурности позы, музыке взгляда, гармонии пространства, философии стиля.
В современном мире фотография давно вышла за рамки объективного повествования, а мода перестала быть просто индустрией, они стали пространством культуры.

Современное искусство рождается там, где перед внимательным взглядом разворачивается замедленная магия, где соприкасаются образ и смысл, локация и движение, визуальное повествование и внутренняя энергия.

Фэшн-фотосессия – это произведение искусства, культурный текст, но не ограниченный рамками букв и фраз, нот и мелодии, жанра и фона.

Искусство – это концентрированная форма самовыражения и именно это – концентрация самовыражения – происходит на фотосессии.

Каждый отдельный кадр – это уже законченное произведение, у которого есть своя композиция, свой сюжет и свой подтекст. Вот балерина в зрительном зале. Она не в балетном костюме, она вне сцены, она – с другой стороны. Но и выйдя из привычного для зрителя контекста, она не «выходит» из искусства. Она не играет, она «живет» свой спектакль. Любое искусство провокативно, оно вызывает эмоцию, реакцию, спор с самим собой, со своими установками, иногда с автором.



И в этом кадре как будто таится провокация: подчеркнутый, несвойственный для балетного мира минимализм и «анти-декоративность» фона и костюма. Но эта провокативность только акцентирует происходящее на глазах чудо – рождение искусства.



Рождение искусства – и в следующем кадре. Балетный станок, зеркало, выверенность каждого движения, когда одежда сливается с телом в одном порыве, который воплотится в создании образа, эмоции, смысла.



А вот балерина – на сцене. Она – единое целое со своим миром, визуальное воплощение искусства. И вновь нет привычных для балета декораций и костюма, нет музыки, но, оказывается, они не всегда нужны для того, чтобы создать произведение. Красота жеста, язык тела, фактуры, цвета и света – вот, что здесь создает музыку. Здесь каждая деталь, каждый тон, каждая линия, каждая складка на одежде говорят со своим зрителем.

Искусство – это диалог, диалог не только автора и зрителя, но и автора и модели, прошлого и настоящего, отдельных произведений друг с другом.



В фотосессии отдельные кадры – тексты – сливаются в целый цикл, в котором есть завязка, развитие действия и кульминация, когда соединяются, взаимодействуют и взаимопроникают внутренние миры фотографа, модели и дизайнера. Каждый из них несет свой текст миру, но только в этом взаимопроникновении текст обретает завершенность. Геометрия фона и мебели, геометрии тела и костюма создают геометрию смысла. Взгляд фотографа «высвечивает» историю, которую несет взгляд модели и каждая деталь ее одежды.



Фотография, таким образом, выступает как рассказчик и переводчик тех смыслов, которые несут фотограф, модель, одежда, макияж, интерьер. А ведь в этом и есть искусство. Искусство J’ma.

Сайт J’ma

Автор: Жанна Коновалова,
к.ф.н., доцент
кафедры иностранных языков
в сфере международных отношений КФУ

ВСЕ МЫ РОДОМ ИЗ ПУСТЫНИ

YATRA22 — возвращение в Египет

Предзапись

Каждый раз, прислонившись к иллюминатору самолета, уносящего в очередную YATRA, думаешь: каким я вернусь? Подружусь ли я с этим новым человеком и уживемся ли мы?

Это факт: прежним уже не будешь. Увиденного в себе — не развидишь.

Раскрашивая в своей голове привычные картинки, часто забываешь о том, что ты — нечто большее. Не просто тело, которое живет по чьему-то грустно-заданному сценарию. Не просто ум, обличенный в это тело, с командирскими повадками и привычкой тревожиться где попадется.

В YATRA вспоминаешь себя настоящего.

Уже в этот момент, ещё не долетев до новой точки отсчета, чувствуешь себя голодным на впечатления от того, каким ты можешь быть. Как красиво можешь раскрываться в этой жизни, как красиво можешь ее жить.

Совсем скоро мы соберём еще один пазл в нашу копилку.
С новой группой, на новых энергиях нового года.



В марте — YATRA22 в Египте.

Бескрайность величайшей пустыни Сахара, тишина без времени, пески ушедших цивилизаций, точка соединения с прошлым Земли.

Впервые за историю проекта у нас случился SOLD OUT за 2 месяца до старта! Но вы можете отправиться с нами в не менее удивительное digital-путешествие.



Все подробности скоро читайте на наших каналах и в письмах, а также оставляйте заявку — и менеджеры расскажут вам их в первую очередь.

Автор: Марина Мамедова

Свяжитесь со мной

ФЕНОМЕН КАЧЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ

Курс «Искусство маленьких шагов»

Запись на курс

Каждый день мы совершаем сотни выборов. Что надеть? Что съесть? Куда сходить? Что ответить на сообщение? Как поступить? Какое принять решение?

В основе каждого выбора лежит причина, которая бессознательно толкает нас на совершение или прокрастинацию какого-либо действия. Для того, чтобы в полной мере понять, какие причины скрыты внутри, достаточно оглянуться на текущую окружающую вас реальность:

Какая норма моей жизни?
Есть ли близость в моих отношениях?
Есть ли уважение и интерес к себе?
Чувствую ли я интерес у окружающих ко мне?

Ряд бессознательных внутренних «причин» определяет:

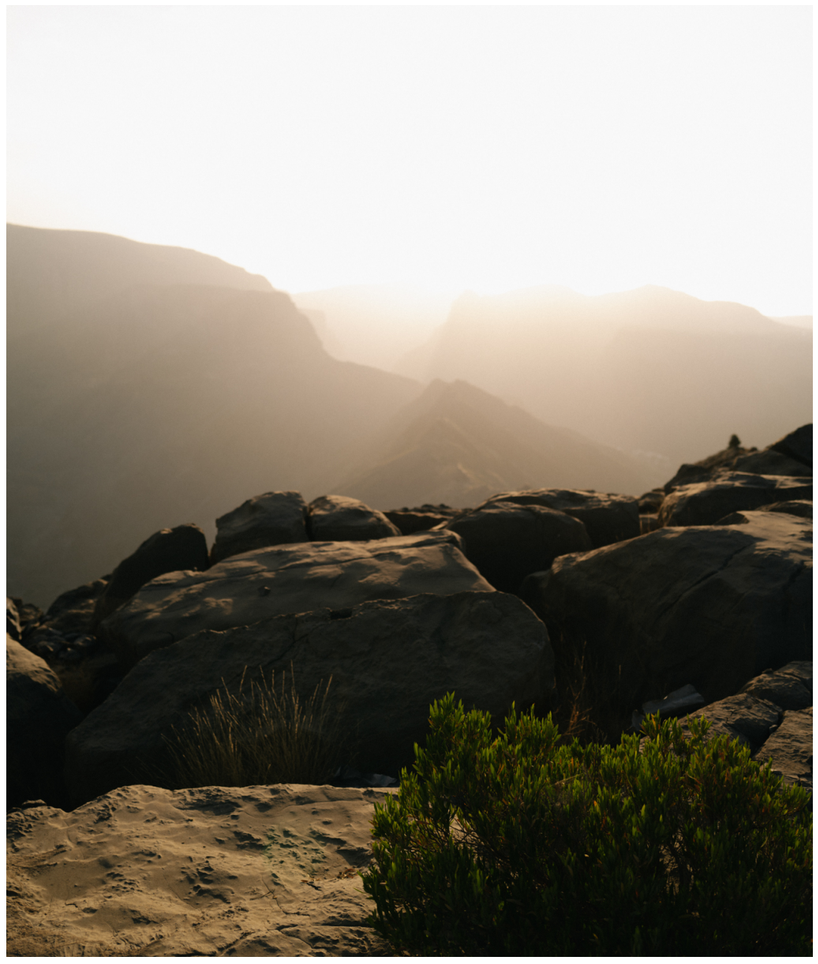
- в какие отношения мы вступаем
- почему не вступаем в отношения
- как относимся к своему здоровью, физическому и эмоциональному
- как мы относимся к своим потребностям
- как мы относимся к себе
- какую должность мы выбираем
- какой доход получаем
- есть ли эмоциональный контакт с детьми

Именно поэтому во всех наших продуктах мы работаем с глубинными причинами.

Например, бытовая магия курса **«Искусства маленьких шагов»** заключается в том, что ряд новых привычек формирует новое понимание себя.
В последствии отражаются сразу во всех сферах:

- сбалансированное внутреннее состояние
- более близкие отношения в партнерстве
- свободная реализация в социуме
- установленный контакт с детьми





Да-да, именно отражаются. Мир очень зеркален, и через это зеркало можно не только увидеть себя, но и при помощи ряда инструментов настроить свой внутренний проектор на ту реальность, которую вы хотите видеть в отражении.

Когда вы меняете внутреннее, меняется внешнее.

Лично для меня именно с ИМШ началась глобальная трансформация. С простого, легкого марафона длительностью 1 месяц, который я нашла на просторах ныне запрещенной в РФ соцсети.

Интуитивное решение, которое полностью перевернуло мое восприятие себя, жизни, отношений.

Главное, что я получила — инструменты для управления своей реальностью.

Я увлеклась своим внутренним миром!
Я пересмотрела все сферы, я снова вдохнула свежий воздух в свою жизнь.

ИМШ — это увлекательный и довольно легкий путь, который выводит на новую траекторию жизни.

Кстати, именно на ИМШ я сразу поняла, что хочу работать в этом проекте! Буквально на 1-2 уроке. Я почувствовала глубину и важность для каждого человека того, что было заложено в каждый 15-минутный урок. Это действительно искусство. Искусство, которому можно научиться. Искусство быть собой.

5 лет назад моя трансформация начиналась с этого курса. А сейчас, в феврале этого года, запускается его новый формат, новый поток, вести который буду я. Буду рада стать свидетелем того, как начнет меняться ваша реальность. Кто знает, куда правильные маленькие шаги приведут вас через 5 лет ;)

Автор: Анастасия Морозова



JOY & ENJOY: дайджест прошедшего месяца

Этот раздел — любимый раздел редактора журнала, потому что материалы для него не согласовываются с командой ;)

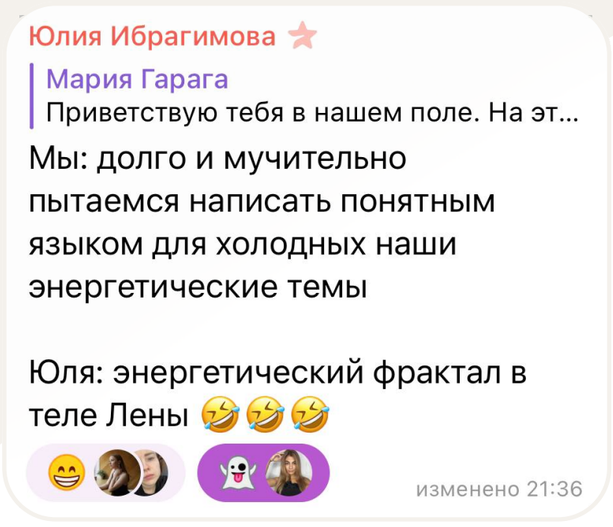






Это позволяет показать вам, какие мы в жизни, вне чатов и вебинаров.

Сводка февраля:

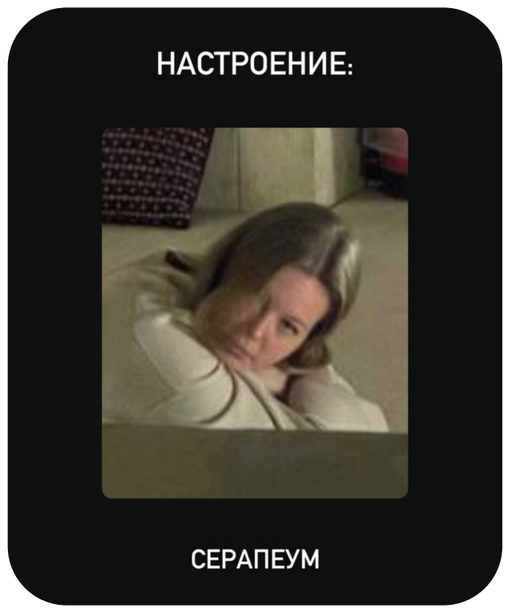


1. Юлия Столярова вернулась в Инстаграм. Отдел маркетинга в принятии: холодную аудиторию через тексты мы теперь не привлечем.

3. Маргарита Князева готовится к Yatra в Египте. Новый слой, новая глубина, не пропустите!

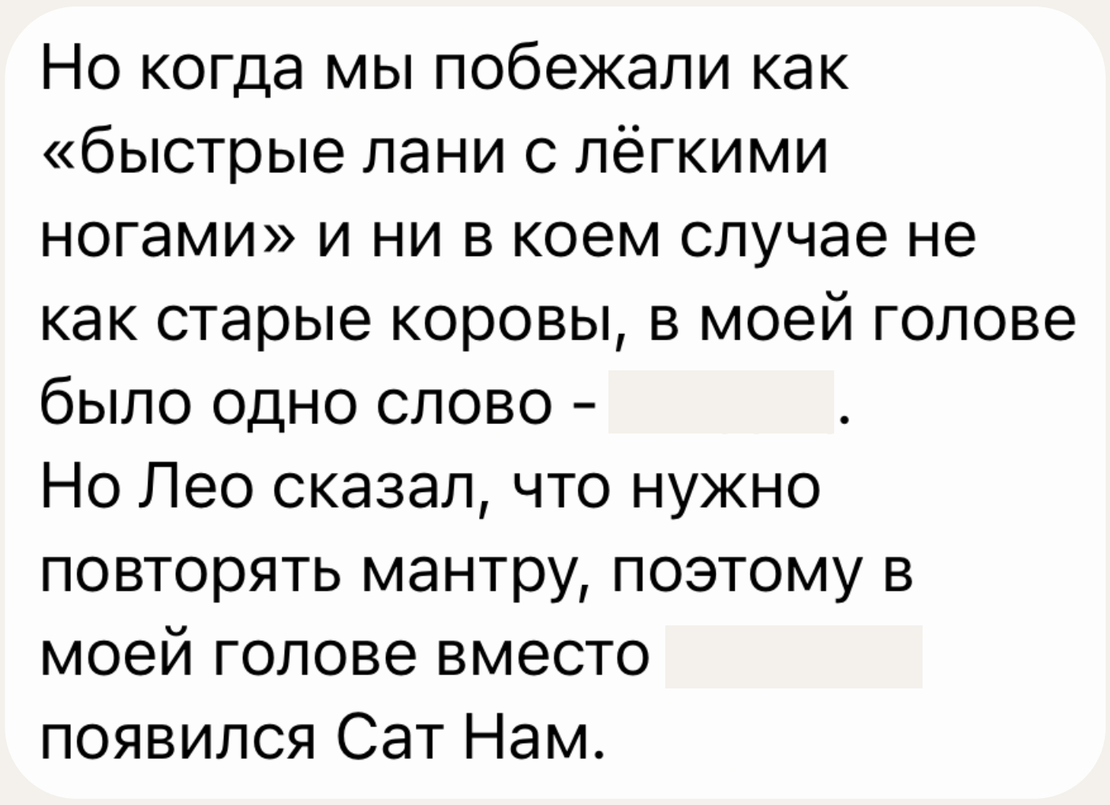


2. Подходят к концу вторые 40 дней командных практик. Некоторые стали выходить в эфиры под прикрытием домашних животных.

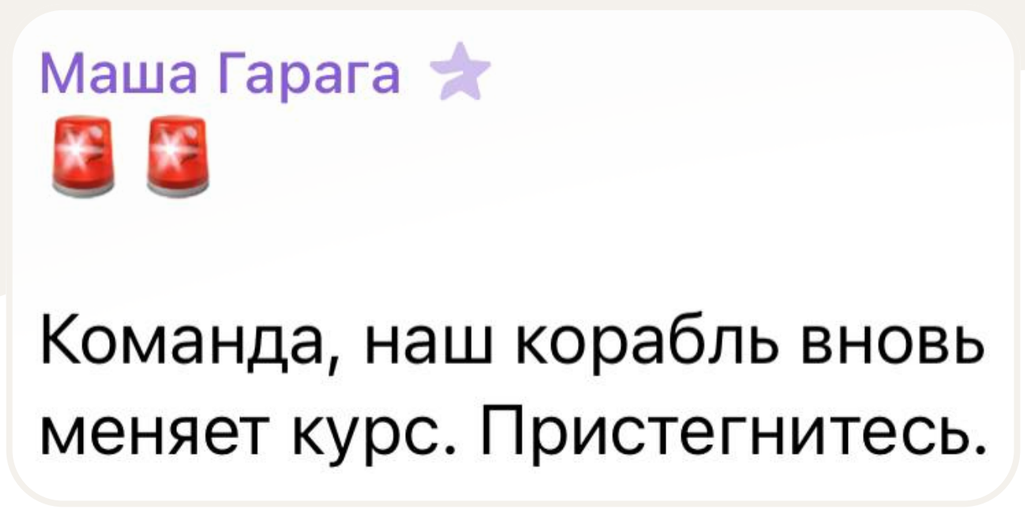


4. Это мы смеёмся над теми, кто думает, что без качественной ежедневной практики сможет наработать устойчивость структуры, хорошую телесную проводимость и навык вмещать большой поток энергии.

5. Лео начал давать клубу реальную практику. Чьи-то грациозные лани по пути стали превращаться в других животных, издавая странные междометия.

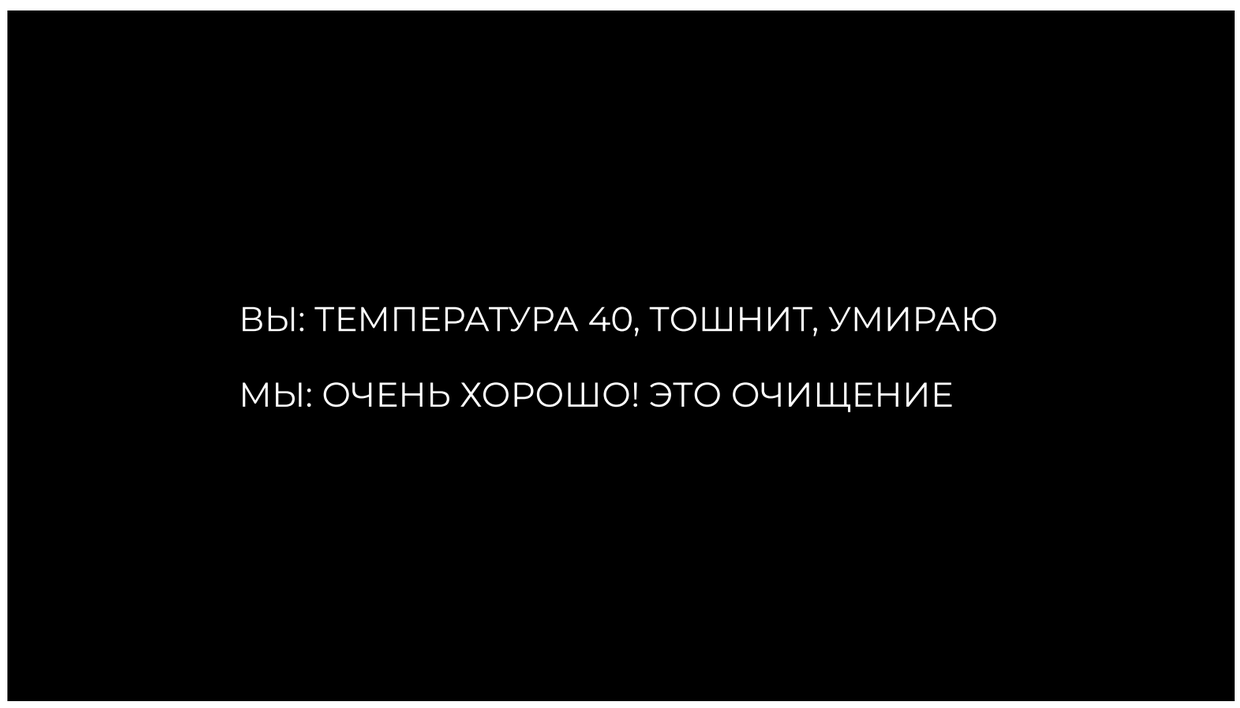


6. Многие часто говорят, как круто работать у нас в команде. Но немногие знают, как в реальности работает крылатое выражение: «Галя, у нас отмена!». В нашем случае в рабочих чатах это: «Команда, посмотрели на тонком, переделываем».



7.

Ответы наших тренеров как команде, так и клиентам. Ну а что вы хотели — период выгрузки кармы из тела.



Автор: Марина Мамедова

«Как доживать — я жить хочу!»

Людмила Тахватулина, 66 лет

К Юле я пришла в состоянии тупиковой ситуации, когда обстоятельства сложились так, что нужно было делать выбор: либо доживать в том, что есть, либо резко менять направление. Я выбрала второе. Было непросто, можно сказать больше половины жизни за плечами, многолетний брак, работа, двое взрослых детей со своими семьями, живущими в разных городах, родственники, родной город в котором я родилась и выросла. Стало скучно жить, не хватало некого драйва, общения, жизнь теряла смысл. Росли внуки, которых я не видела, и не могла помочь детям, которым нужно было работать. Муж ушел в болезни, а я в вязание, каждый со своим мультиком в голове, накапливались противоречия. Энергии много, а применения ей нет. Каждый день одно и то же.

В нашем обществе стереотип мышления: проработал определенное количество лет — тебе пора на заслуженный отдых, а там решай сам, как будешь жить. Но на тот минимум, который дает государство, особо не разбежишься.

Остается доживать, как сказал мой муж, это и взбесило. Как доживать — я жить хочу!

Как вовремя появился Инстаграм. Стала искать варианты, пошла на йогу, прошла несколько курсов у психолога онлайн, кое-в-чем начала разбираться. Потом взгляд зацепился за Юлины посты, я еще удивлялась, как у такой молодой леди могут быть такие глубокие, полные смысла публикации. Наверное, еще подкупила искренность и прохождение опыта на себе.

Случился ИМШ (Искусство маленьких шагов). По цене подходит, беру. Это как раз совпало с моим переездом к дочери, я просто вырвала себя из комфортной среды.

Новый город, смена климата, жизнь в семье у дочери, нет своей комнаты, из своего только вещи, собака, быт, шестилетний ребенок, которого я видела только раз в году. Дети оба работают, зять часто в командировках. В семье каждый со своим характером, уух, это еще тот экстрим! Вот в это время я прохожу у Юли ИМШ, потом РН, потом «Сила контакта» и все, что она дает. Это была осень 2019 года. Зумы, бесплатные видео, публикации по нарастающей. Как я все успевала?! Наверное, был большой запрос души, огромная пустота внутри и много вопросов, почему так складывается.

И я постепенно находила ответы. Все три года я была в поддерживающем поле с направляющими, анализируя и пропуская через свой опыт я определяла свой вектор движения и складывала свой стиль жизни. Я шла и внутренне взрослела.

Вместе с развитием Юли росла и развивалась школа, появился второй РН, на который я тоже записалась, но так и не закончила, но зато прошла тренинг по Роду.

Постепенно прибавлялись новые продукты в школе: «Тело как опора» с Машей — благодаря которому мое молчащее тело превратилось в живое, «Психосоматика» с Ритой — собрала свои бусинки, вышла из жертвы и спасателя, обозначила чувства, вспомнила, что я хорошо двигаюсь и пластичная.

Вышел обновленный курс РН, вопросов нерешенных было еще много, поэтому я подумала и решила вложить деньги, завещанные мамой, в себя, свое развитие и, получается, уже в третий раз прошла его. Это произведение искусства по оформлению, наполнению, ключам, которые там заложены.

По пути Египет-онлайн, разворот школы с приходом Лео — мантры, 10 тел, Лакшман клуб, Пульсары, кошка-корова, лягушки, Садхана, холодный душ и т. д.

А что стОит клуб! Это вишенка на торте, это комьюнити близких по духу людей, это практики для тела, для духа.

Что сейчас?

Я поняла, что я сама по себе ценность, вышла из созависимых отношений с мужем, я могу сама управлять своей жизнью, своими состояниями.

Я поняла, что мужчина и женщина — это 2 разные планеты, что свою жизнь я сформировала сама своими намерениями, выборами и действиями и в моих силах изменить сценарий и задать ей тот вектор, который я хочу.

Я поняла, что во мне живет неугомонная девчонка, которая бежит и пританцовывает, с любопытством исследуя, а что там впереди.

Я нашла своих, близких по духу людей, мне нравится этот стиль жизни — развитие тела души и личности, мне нравится, что учителя сами в развитии и в постоянном движении, мне нравится динамика, свежесть, внутренняя свобода. *Все интересное впереди, расслабленность, легкость, наслаждение жизнью. Я в пути...*

Хотите попасть на страницы журнала J’ma?
Расскажите свою историю трансформации в нашей школе в письме на

info@stolyarova.pro

МАСТЕР СВОИМ МАСТЕРСТВОМ ВЫВОРАЧИВАЕТ ТЕМНОТУ В КРАСОТУ.

Вот это наша мотивирующая задача на 2023 год. Перевернуть страх первой чакры в высшую точку восхождения в духе, в 7 чакру. 1 + 7 = бесконечность. Научившись складывать свой страх с тем, что у тебя есть другой полюс, ты запустишь переворот с другой стороны — бесконечное понимание, рисуемое восьмеркой по контуру тела. И этой серединкой будет сердечный центр.

Мы опять же стоим в точке, из которой распускается бесконечное движение, красивая циркуляция энергии, которая захватывает то, что внизу, и выносит это наверх. Эта энергия циркулирует: она знает, что внизу есть земля, она знает, что внизу есть страх выживания. Но она же и знает, что есть верх, есть божественное, нужно туда подниматься и нужно циркулировать для этого прану, нужно расширять свое электромагнитное поле, центром которого является сердечный центр, и держать этот центр.

Быть центрированным.

Лео Саблин



J'mâ LIFE

February, 2023