

# В 86 лет я сохранила свое тело живым!



Натали уверена, что женщина может научиться чувствовать свое тело в любом возрасте.

Натали Дрозн 86 лет. Она удивительно стройна, красива, изящна и легка в движениях. В чем же секрет? Он в системе занятий, которую Натали разработала специально для наших женщин. Благодаря ей каждая из нас может подойти ближе к себе самой и сохранить до глубокой старости молодость и красоту.

**Н**атали родилась в 1924 году в эмиграции, но считает Киев своим родным городом. Она имеет потрясающую фигуру, светлую голову, глубокие мысли и огромную энергию. Более 20 лет Натали Дрозн приезжает в Россию и Украину и бескорыстно проводит семинары для наших женщин. На одном из таких семинаров я с ней познакомилась в 2005 году. Натали приехала в Киев вести урок для киевских учениц. Меня сразу впечатлили величие женственности, царственность походки, голоса, движений этой женщины. И это не удивительно, ведь у нее старинные дворянские корни.

Родители Натали Дрозн из старинных русских, украинских и литовских родов. Во время революции они вынуждены были бежать из Киева сначала в Крым, затем в Прагу и позднее в Париж уже с полугодовалой Натали. Трудное, временами просто голодное и нищее детство, война, потом увлечение классическим танцем и движением, замужество и счастливый долгий брак, который длится по сей день, уже более 60 лет. Семеро детей и семнадцать внуков. Такова внешняя сторона ее жизни.



Натали Дрозн начала вести занятия «Сакральной архитектурой тела» в 65 лет и доказала, что начинать никогда не поздно!

Натали действительно живое воплощение века. Судите сами: ее учителем гимнастики был Андрей Блум, теперь известный священнослужитель, митрополит Антоний Сурожский, музыкой она занималась у Рахманинова, а балету ее учила последняя прима-балерина Мариинского театра, которая после революции тоже оказалась в Париже – Вера Александровна Трефилова.

## Я сделаю что-то с движением...

«У тебя сложение похоже на мое, тебе меня легко понять», – как-то сказала мне Натали, во время моей учебы у нее в гостях. И я с удивлением поняла, что равняюсь на женщину, годящуюся мне в бабушки. Тело Натали – взрослое, зрелое тело 86-летней женщины, но в то же время у нее гибкая, стройная фигура молодой женщины. А подростком Натали была плоская (как она говорит, как вешалка), нескладная. Уроки танцев давались ей очень тяжело. Натали добивалась результатов по крохам и со слезами. Но упорный труд дал свои плоды, и юная Натали стала танцевать на сцене, ездить на гастроли. Ее уважали и ценили.

В 1942 году Трефилова скончалась и, стоя у ее изголовья, Натали вдруг сказала: «Я вам обещаю, что с движением что-то, еще мне неизвестное, сделаю». И она выполнила свое обещание. Натали почувствовала, что никакая техника без духовного развития не выражает настоящую красоту движения. Истина – в красоте, и она – иная, не та, которую люди демонстрируют на подиуме и даже показывают на сцене. Интересно, что Натали до сих пор находится в состоянии роста (она высокая, и продолжает тянуться вверх.) Оказывается, вытянуться можно в любом возрасте. Мы же, просто не зная этого, с годами останавливаемся, сгибаемся, как будто некуда расти. «Каждый позвонок, каждую связку и сухожилие можно прочувствовать, потянуть, распрямить и вытянуть ввысь», – доказывает Натали. И таким образом избавить себя от болей в спине и многих других болезней тела.

## Мужчина ее жизни

Эмигрантское детство не было легким. Родители поменялись ролями: мать несла непопулярную мужскую ношу, она взяла на себя от-



Натали поправляет на занятии одну из учениц – Алену Мазур.

ветственность за семью и детей, а отец ждал, когда мама принесет денег, чтобы что-нибудь предпринять или решить, но сначала спешил в кондитерскую, чтобы «подсластить» свою горькую жизнь. К сожалению, нам очень понятна и часто знакома такая расстановка ролей... Но все же Натали сумела свою собственную семью выстроить иначе. В чем секрет? Как не мучиться от несчастной любви, не впадать в ненужную жертвенность? Она поняла, что мужчина как еще не выросший ребенок, пока у него нет под боком его «половины». «Ни один мужчина не сможет ничего в жизни сделать или по-настоящему дать, если у него нет достойной жены, которую он любит и глубоко почитает», – говорит Натали.

Однажды знакомый молодой человек пригласил 22-летнюю Натали провести воскресенье на природе. Рано утром они встретились в Булонском лесу, там, где его друзья ездили верхом. Молодые люди, одетые как рыцари, устроили настоящий спектакль. Наездники казались один лучше другого, с первого взгляда было видно, что они – особой породы. Так она познакомилась с молодым джентльменом по имени Жильбер, и уже за городом, у реки, он неожиданно предложил – давайте прогуляемся по берегу? Они прошли по холму вдоль поляны к речке и обратно. Это особое воскресенье прошло чудесно. Натали думала, что больше они уже никогда не встретятся, она решила: не моего поля ягода. Но Жильбер ей позвонил. Она должна была отправляться на гастроли, и они договорились встретиться сразу после возвращения – 13-го октября, в 13 часов, у Триумфальной арки. Конечно, в том случае, если оба вспом-

## С любовью к женщине

Натали Дрозн всей душой болеет за наших женщин. Она считает своим долгом помочь нам раскрыть свою женственность.

◆ Натали регулярно приезжает в Украину и Россию, чтобы готовить своих учениц. Она не любит рассказывать о себе. Татьяна Чесанова – одна из немногих, кому Натали доверила описать свою биографию. Сейчас Татьяна и Натали работают над новой книгой.



нят и захотят. Когда Натали вернулась, то решила в назначенный день пойти посмотреть, придет ли Жильбер. Он был тут как тут.

Но встречались они не часто – Натали была занята выступлениями. Однажды, когда она гастролировала в Швейцарии, Жильбер пришел просить ее руки у матери. Поначалу мать Натали, как ни странно, стала отговаривать Жильбера: «Зачем вам иностранка, для вас найдется более подходящая пара с иным приданым, к тому же моя дочь – православная, а вы – католик».

Думала Натали полтора года – с октября 46-го по апрель 48-го. Продолжала работать, помогала маме. Наконец Жильбер спросил уже настойчиво: каким будет ее ответ? И Натали ответила: «Раз ты мне послан – да будет нам воля Твоя!»

«Я не искала ни покровительства, ни богатства, – говорит Натали. – И даже решила показать свою независимость и сразу отказалась от прав на совместное имущество. Мне хотелось подчеркнуть мое желание не жить за счет мужа. Настоящую любовь я узнала только через какое-то время, постепенно. Я знала, как мой отец вел себя с моей матерью, как он принуждал мать страдать. Я видела, какое это может представлять собой любимый мужчина, да еще породистый и умнейший, если жена вовсе не его дополнение, а жертва. Таким я не хотела видеть своего мужа».

Всю жизнь они обращаются друг к другу на «Вы». Такое обращение сохраняет между супругами какое-то расстояние, не позволяя и не допуская даже малейшей грубости. Если иногда они переходят «на ты», это обычно знак бытового разногласия.

## «Окошки» для себя

Натали регулярно принимает в своем доме учениц, посчастливилось и мне гостить у Натали и Жильбера. Жильбер и в свои 90 остается джентльменом. Он идеально галан-

тен и умеет делать комплименты. К завтраку в собственном доме всегда спускается одетый, как на деловую встречу. В их доме очень комфортно, он утопает в зелени и цветах. Огромные стекла – как картины, в которых виден, например, чудесный закат... Натали запретила делать ставни, но стекла – бронированные. Так у нее во всем – легко и красиво, но при этом прочно и надежно. Я впервые увидела человека, столь думающего о других. Она заботилась о каждой мелочи, продумывала все детали, чтобы нам было уютно, удобно и комфортно – вплоть до полотенца в душе и еды на тарелке. И самое главное – она искренне получает удовольствие от такой заботы. Натали очень заботится и о муже, и Жильбер это очень ценит. А дети до сих пор просто часть ее самой.

После рождения первой дочери Людмилы Натали продолжала заниматься движением, интересовалась им ничуть не меньше, а пожалуй, даже больше и глубже после родов. Вскоре родились Николай, Фабрис, Ариана – как в семье говорят, «первая четверка», потом еще трое – Никита, Диана и Татьяна. «Я продолжала заниматься как будто для себя. По расписанию возила детей в школу, на музыку, на уроки. А между этим выкраивала время для своих занятий: пару часов по утрам и пару после обеда. То так, то этак – как сложится по времени, чтобы всем было удобно. Я специально организовывала жизнь так, чтобы у меня оставались «окошки» для себя. Относительная независимость необходима! И не важно, сколько было у меня детей и сколько у них занятий. Заранее продумывала программу дня, подстраивалась к расписанию уроков в школах», – рассказывает Натали.

У Натали и сейчас в доме строгий режим. Подъем, молитва (она всей душой сохранила преданность православной вере, хотя муж и дети католики),



**Натали и Жильбер живут в любви и согласии уже более 60 лет!**



**Дом Натали утопает в зелени.**

Натали признается, что ее муж Жильбер не особенно доволен ее поездками в Украину, ведь из-за них им приходится расставаться. «Но он ничего от меня не требует, – говорит Натали, – и желает только одного, чтобы я пореже уезжала от него. Я в шутку даже пригрозила: мол, не старайтесь болеть, ибо реже вряд ли буду уезжать – это мое спасение. Просто прожить остаток своей жизни даже с любимым мужем, как говорят, «в свое удовольствие» – это для меня значит гаснуть». Но как бы муж ни сердился на нее, это длится не больше получаса. «Наша жизнь до того слита, что разлучить нас не может ничто и никто. Даже смерть», – говорит Натали. Они могут очень громко, жестикулируя, спорить на французском, если он хочет одного, а она – другого. Но это быстро проходит – вновь мир и согласие. Все будто разрешается само собой. Натали умеет соблюдать равновесие – быть послушной мужу и всегда делать то, что хочет. В этом есть пример великой женской мудрости: жена ставит мужа на пьедестал, а муж делает то, что хочет жена.

завтрак. Здесь все случается вовремя, именно режим помогает ей всю жизнь успевать все.

## Подарок для наших женщин

Натали часто приезжает в Украину, чтобы работать с нашими женщинами, по собственной программе. Сегодня в Киеве, Днепрпетровске, Виннице, Житомире есть подготовленные ею мастера, которые ведут группы.

Она никогда не считала и не считает себя в привычном смысле учителем, но всегда знала, что у нее есть нетривиальный подход к телу как к храму. Поначалу ее занятия назывались «физическая скульптура», потом – «сакральная архитектура тела». Сейчас она называет занятия «Сакральная Архитектура Храма Женской Плоти». «Если человек перестает быть внимательным к себе, он ничего не знает о внутреннем содержании своего тела, о цели-

тельной силе дыхания, тогда старение, в конце концов, берет в плен – как изнутри, так и снаружи. Устаревание – нормальное явление для всего живого, но оно не должно привести к скрюченности и некрасивости, – уверена Натали. – Женщина не должна стареть и истощаться, не управляя собой, без защиты здоровья физического и духовного. Иначе с годами повседневность совсем прижмет ее к земле, и старение уничтожит ее окончательно. А ведь женщина может постоянно возрождаться! И после 40 лет, и после 50, как и в мои 86 лет – может быть новый виток и расцвет!»

Кстати, любимый цвет Натали – белый. Но даже не яркий чистый белый, а кремовый, светло-бежевый, цвет слоновой кости. «Этот цвет идет любой женщине, – говорит Натали и добавляет: – Если у тебя хорошая фигура – тебе из нарядов нужна только ткань».

## Моя жизнь – эксперимент!

Женщина может себе помочь, облегчить, обустроить даже самый тяжелый свой быт. Но пока она не на своем месте и сама с собой не знакома, у нее нет «питания от своих корней». «Как подойти к такой обесиленной женщине, как мой опыт может помочь ей? – спрашивает Натали. – Я сначала улыбнусь, обниму каждую. Главное – показать, что легкость ты предпочитаешь тяжести, радость и благодарность – слезам и жалобам. Если я чем-то и могу быть им полезной, то только реальным примером своей жизни – я и в 86 лет сохранила свое тело-храм живым, я влюблена в рост здоровья».

**Алена Мазур, ученица Натали Дрозн.**  
В статье использованы материалы из книги Татьяны Чесановой.

## Опыт Натали Дрозн в Украине

◆ Мы сами строим свое тело. Учимся при помощи дыхания, намерения, движения быть здоровыми и красивыми в любом возрасте. Натали доказала, что в 86 лет можно быть красивой, стройной и счастливой женщиной. При этом пережить войну, голод и лишения, родить 7 детей и воспитывать 17 внуков.

Что такое воспитание себя и возрастание в течение жизни? Эти и другие секреты Натали Дрозн открываются через ее учениц в Украине. **Информацию о ведущих занятиях «Сакральной архитектуры тела» в Украине ты можешь узнать по телефону (050) 310-40-30.**



**Ведущие занятий «Сакральной архитектуры тела», ученицы Натали Дрозн.**

**Алена Мазур приглашает на регулярные занятия в группу для начинающих «Сакральная архитектура тела – путь к себе». 18-19 декабря в Киеве состоится тренинг. Подробности на сайте [www.promicenter.com.ua](http://www.promicenter.com.ua)**

