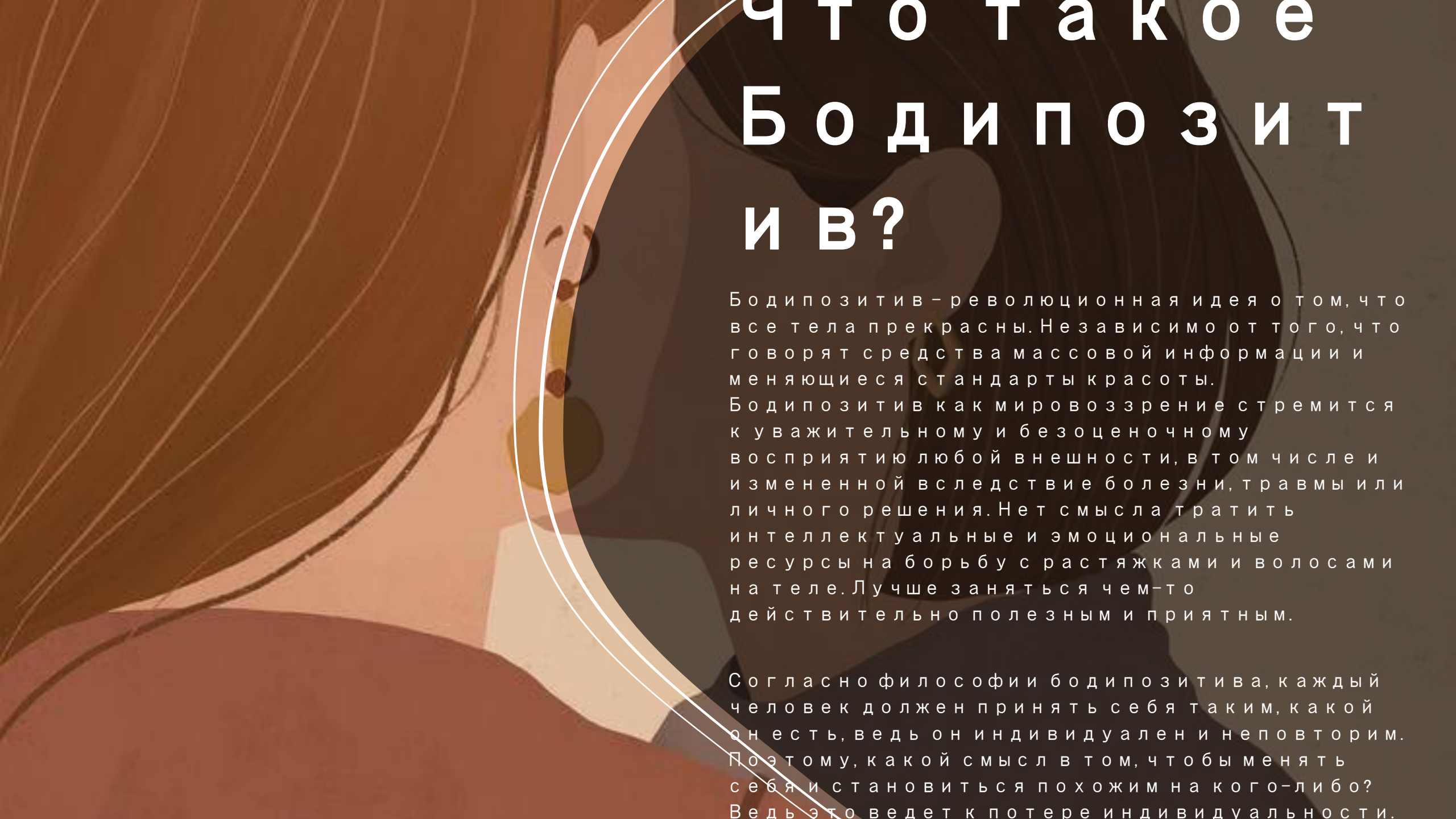




Bodypositive

@lovebody



Что такое Бодипозитив и в?

Бодипозитив – революционная идея о том, что все тела прекрасны. Независимо от того, что говорят средства массовой информации и меняющиеся стандарты красоты. Бодипозитив как мировоззрение стремится к уважительному и безоценочному восприятию любой внешности, в том числе и измененной вследствие болезни, травмы или личного решения. Нет смысла тратить интеллектуальные и эмоциональные ресурсы на борьбу с растяжками и волосами на теле. Лучше заняться чем-то действительно полезным и приятным.

Согласно философии бодипозитива, каждый человек должен принять себя таким, какой он есть, ведь он индивидуален и неповторим. Поэтому, какой смысл в том, чтобы менять себя и становиться похожим на кого-либо? Ведь это ведет к потере индивидуальности.



К О Н Ц Е П Ц И И Б О Д И П О З И Т И В А

Многих, заинтересовавшихся бодипозитивом, настораживает разнообразие трактовки и идей внутри этого движения, иногда взаимоисключающих. Бодипозитив не является ни законодательством, ни религией, и разрушение стандартов красоты происходит не единственным способом. Попробуем выделить несколько концепций бодипозитива, сосуществующих в интернет-пространстве.

Основные концепции Бодипозитива

«функционалистский» бодипозитив: любое тело прекрасно, поскольку выполняет свою функцию. «Грудь любой формы имеет функцию: кормить и быть чувствительной. Она дает молоко? Она дает ощущения? Значит, это хорошая грудь» - пишет Кларисса Эстес в «Бегущей с волками». Это направление эффективнее всего, например, для женщин в послеродовой период, когда изменения, произошедшие с телом, подтверждают, что оно не стало «плохим» и не «испортилось», а выполнило огромную, титаническую работу, для тех, кто победила болезнь, для тех, кому приоритетна выносливость и физическое здоровье.

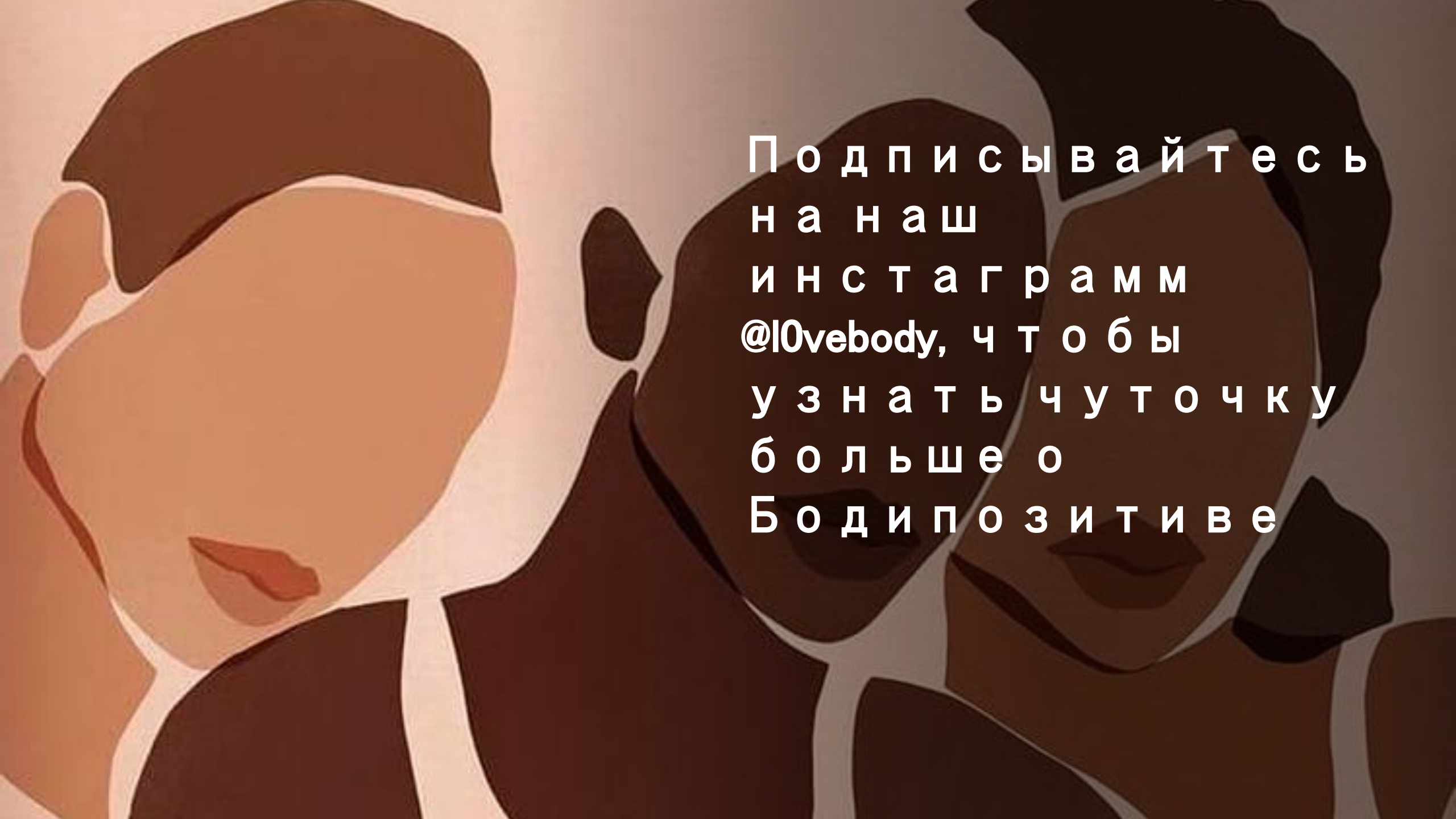
«позитивный» бодипозитив: реанимация удовольствия от жизни. В нашей культуре радоваться "просто так", получать удовольствие, если перед этим не впахивала до седьмого пота - постыдно. Возвращение себе радости от вкусной еды, красивой одежды, теплой ванны, физических удовольствий просто так, а не в награду - важная практика для многих из нас, кого лишили способности расслабляться в бесконечной гонке за идеальным.

«принимающий» бодипозитив: «позитивный» не значит «радостный». «Позитивный» в данной трактовке – существующий, реальный. Следы травм, шрамы, те или иные проблемы являются данностью, частью нашей повседневности, и, борясь за качество жизни, мы не должны скрывать признаки того, что мы пережили. Никто не должен прятаться или прятать свое "неподобающее" тело, потому что каждая женщина - реальна, реальны ее ноги, ее кожа, ее грудь, ни одно телесное явление не должно стыдливо замалчиваться или осуждаться. Все имеют право на видимость.



Г е з и с ы Б о д и п о з и т и в а

- Мое тело — мое дело.
- Внешность ничего не говорит о здоровье.
- Да, на человеческом теле растут волосы.
- Несовершенства — это нормально.
- Одежда для нас, а не мы для одежды.
- Женская грудь — это просто грудь.
- Женщина не обязана «радовать глаз».
- Менструация — это всего лишь менструация.



Подписывайтесь
на наш
инстаграмм
@I0vebody, чтобы
узнать чуточку
больше о
Бодипозитиве