YOГА

№20 [2013]

ТОП 7 мест для **ЙОГИ**

СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ
йога для женщин

Основатель Apnea-Yoga System специально для YOГА
Александр Дудов

ПУТЕШЕСТВИЕ В ГЛУБИНУ

ВСЕ О ПЛАВАНИИ И ВОДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

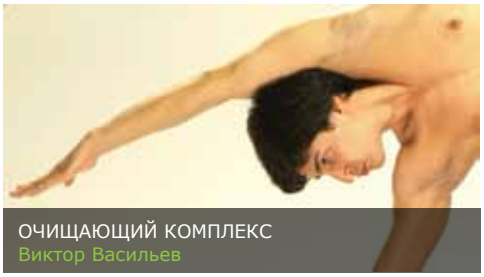
ЙОГА СТУДИЯ
АНДРЕЯ СИДЕРСКОГО

Йога начинается здесь

Киев, ул. Казимира
Малевича (Боженко)
86-Г, 3-й этаж
тел.: (044) 239 19 27

www.yoga.ua

ДНЕВНОЙ ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КОМПЛЕКС
Вера Петровская



ОЧИЩАЮЩИЙ КОМПЛЕКС
Виктор Васильев

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЙ ИНТЕНСИВ
Анна Коломийцева

УТРЕННИЙ ПРОБУЖДАЮЩИЙ КОМПЛЕКС
Татьяна Наземнова

Новое

Контрольный норматив №10
Виктор Васильев

Майский преподавательский интенсив (занятие 6)
Андрей Сидерский

Контрольный норматив №1
Александр Затолочный

Популярное

Тренировка для йогатичеров 18 марта 2012
Андрей Сидерский

Техника эфирной гимнастики «КРЕСТ»
Андрей Сидерский

YOГА23 «Фітнесъ минимумъ 02»
Андрей Сидерский

Разное

Техника эфирной гимнастики «Зуб Дракона»
Андрей Сидерский

Тренировка для йогатичеров 1 апреля 2012
Андрей Сидерский

Вечерний расслабляющий комплекс
Вера Петровская

Весь контент © 2011-2012 создан YOГАВИДЕО. Все права защищены.
Разработка и поддержка сайта Интернет-лаборатория netrider.ua

Done

Тема номера: Вода

7 **Виды йоги**
Йога и фридайвинг

11 **Герой**
Влад Брагин о жизни после большого спорта

15 **Система**
Дыхательная гимнастика в воде

19 **Система**
Плаваем с удовольствием

23 **Драйв**
Секреты свободных ныряльщиков

28 **Драйв**
Александр Бубенчиков об украинском фридайвинге

32 **Драйв**
Развлечения на воде

38 **Тренировка**
Йога для женщин

Стиль

46 **Персона**
Бурятский Лама Геше Гэлэг-Балбар о вере и практике

50 **Музыка**
Король каманче

52 **Искусство**
Художники, приносящие счастье

60 **Тренд**
Вся правда об электромобилях

63 **Тренд**
Павел Богаччи о мудроедении

73 **Путешествия**
ТОП-7 стран для йога-ритритов

77 **Путешествия**
Страна восходящего солнца

83 **Путешествия**
Город семи культур

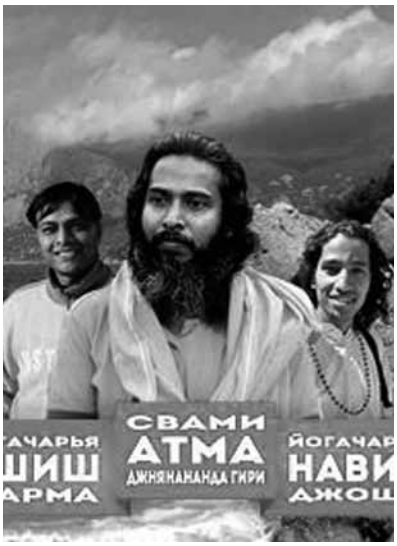
Главный редактор
Елена Романюк

Что ищут люди, занимающиеся экстремальными видами спорта? Как оказалось, как и йоги, они ищут «иных» ощущений. Кто-то острых, кто-то необычных, кто-то хочет проверить себя на «слабо», а кто-то просто – посмотреть в глаза страху. Но, в конечном итоге, все экстремалы хотят одного: глубже познать самих себя, ощутить свое Я, разглядеть себя, настоящего. Возможно поэтому, значительная часть любителей острых ощущений либо занимались, либо занимаются йогическими упражнениями, либо же, познав однажды определенного рода переживания, приходят в йогу из активного спорта. И как тут не вспомнить поговорку: «В тихом омуте – черти водятся». Казалось бы, сидели себе люди в падмасане, дышали пранаямы, никого не трогали, а тут раз – и фридайвинг, или кайтинг, или рафтинг, или еще что-то заковыристое и активное. А в том то и проблема, что стереотипы о йогах до сих пор сильные. Помните картинку в Фейсбуке, в которой сравнивалось, что думают о йогах родители, друзья и что на самом деле делают в йога-студиях. Вот это из той же оперы. Доказать, что йогой занимаются и должны заниматься социально активные люди, что эта наука, как никакая другая, помогает человеку оставаться адекватным и в меру заземленным, практически невозможно. И вина в этом не только до сих пор зашоренного общества, но и некоторых не в меру активных эзотериков, главная задача которых увести людей от этого «плохого» мира в мир иной, по большому счету ими же придуманный. А ведь как сказал в интервью YOГА автор системы Apnea-Yoga Александр Дудов (стр. 10-13), одна из главных задач человека – это жить в состоянии ясности, то есть сохранять ясность рассудка и ясность суждений. И, по-моему, экстремальные увлечения как раз этому и способствуют. Ведь каждый раз находясь так близко к смерти, так остро ощущая пресловутый момент «здесь и сейчас», ясность – наиболее важное качество, которое нужно сохранять. Сохранить, усилить йогой и привнести в обыкновенную жизнь. Чтобы и вы, и ваше окружение могли ощутить весь вкус настоящей жизни, а не бегали в поисках лучших миров и замысловатых путей достижения нирваны.

7-17 сентября

Авторский ритрит учителей йоги из Ришикеша в Крыму

Где: пансионат «Аквамарин», заказник Канака, Крым



Подробнее: «Гималайская академия йоги» (г. Ришикеш, Индия) приглашает вас на авторский ритрит в Крыму. Вы будете практиковать сразу с тремя «звездами» из мировой столицы йоги – Свами Атмой Джнянандой Гири Джи, Йогачарьей Навином Джйоши и Йогачарьей Ашишем Кумар Шармой. Свами Атма научит практикам медитации, Ашиш заставит тело работать как часы через практики хатха-йоги, а Навин наполнит тело энергией хатха- и кундалини-йоги.
Стоимость участия: $300.
Контактная информация:
тел.: +38 (099) 237-55-03 (Украина), +91 (895) 876-94-21 (Индия),
e-mail: help@yogaacademy.in
yogaacademy.in/ru

7-14 сентября

Выездной курс по йоге и аюрведическому питанию с Ольгой Демчук

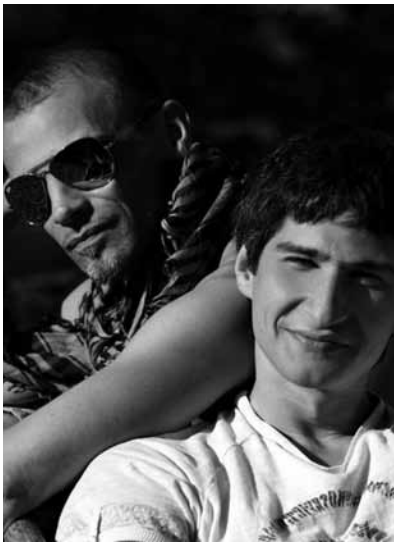
Где: г. Щелкино, Крым

Подробнее: в программе курса основы выстраивания асан, динамические асаны, асаны по интенсивной растяжке и гибкости, а также парная йога, йога-нидра, медитации. Кормить на курсе аюрведической едой будет повар Александр Шаламов, изучающий и практикующий вегетарианскую ведическую кухню с 1996 года. С 2005 года до настоящего момента Александр работает шеф-поваром в вегетарианском ресторане «Говиндас» в Лондоне, Великобритания.
Контактная информация:
тел.: +38 (096) 653-50-40.
olgademchuk.com

8-15 сентября

Интенсив-практикум цигун + YOGA23 с Андреем Медведевым и Виктором Васильевым

Где: пос. Кацивели, Крым



Подробнее: инструктора Y23 приглашают всех желающих принять участие в шестидневном тренировочном практикуме. В сочетании с морем, чистым воздухом, практиками цигун на восходе солнца и хатха-йогой вы сможете зарядить свой дух и тело на весь осенне-зимний период. И, конечно же, получить практические знания. Этот интенсив может быть полезен как начинающим йогам, так и тем, кто хотел бы стать инструктором.
Стоимость участия: $300, для участников предыдущих совместных мероприятий Виктора и Андрея – скидка 10%.
Контактная информация:
yoga23.com/news/events/post/575
yoga23.com

28 сентября - 12 октября

Путешествие-ритрит в Непал с Александром Евсеевым и Викторией Мироновой

Где: район Покхара, Непал

Подробнее: ритрит с Александром Евсеевым, тренером-экспертом Y23 и Викторией Мироновой, инструктором Y23. Вы получите возможность пожить и позаниматься в тренировочном лагере на высоте 1880 км, осуществить треккинг Гималии, посетить Катманду, Покхара, Нью-Дели, буддистские монастыри и изолированные деревни. Также вас ждут шесть тренировочных дней по 1-2 тренировки в день. Ритрит рассчитан на тех, кто уже практикует.
Стоимость участия: EUR2200 (включено: перелеты, проживание, йога-ритрит, экскурсии).
Контактная информация:
yoga23.com/news/events/post/565
yoga23.com

Подробнее: 14 дней, семь из который отведено на интенсивные занятия, остальные – на отдых. По три тренировки в день: утро – йога; день – фридайвинг; вечер – йога. Проводят: главный тренер Y23, эксперт Елена Сидерская, основатели Аквалибриум – Иван Уздеев, инструктор по фридайвингу Apnea Academy, AIDA и по Y23, и Константин Борисов, инструктор-тренер и международный судья AIDA.
Стоимость участия: йога+фридайвинг – EUR1950, йога – EUR1650, фридайвинг – EUR1700 (включено: перелет, проживание, питание, трансфер, занятия).
Контактная информация:
yoga23.com/news/post/261
yoga23.com

4-18 октября

Интенсив фридайвинг + йога на острове Тенерифе

Где: Радасуль, Тенерифе, Канарские острова

5-15 октября

Йога-интенсив с Олегом Дяченко

Где: Адрасан, Турция

Подробнее: Олег предлагает 10 или семь дней в Турции на выбор. В программе семидневного интенсива: простые варианты работы с позвоночником; глубокая проработка сухожильно-мышечного аппарата; отстройка асан и геометрия вашего тела; простейшие дыхательные и очистительные техники. Два занятия в день, плюс три утренних занятия после интенсива.
Стоимость участия: семь дней – $350, постоянным участникам или при полной предоплате – $300. Проживание и питание – от $300.
Контактная информация:
тел.: +38 (099) 535-49-09,
e-mail: od@yoga.in.ua
morosha.livejournal.com/52192.html

тема номера: ВОДА

7 Йога и **фридайвинг**

19 Плавайте с **удовольствием**

23 **Секреты** свободных ныряльщиков

Александр Дудов: «Одна из главных задач человека — ЖИТЬ В СОСТОЯНИИ ЯСНОСТИ»

Беседовала: Елена Романюк

Apnea-Yoga System – одна из новейших систем в мире йоги. Ее автор Александр Дудов создал методику на границе йоги и фридайвинга исключительно с прикладной целью – научиться нырять глубже. Но со временем система приобрела популярность, и сегодня по ней занимаются люди, совсем далекие от фридайвинга. О том, что же представляет собой Apnea-Yoga и каких результатов достигают те, кто занимается по этой системе, Александр рассказал в эксклюзивном интервью YOГА.

– До того как заняться фридайвингом, Вы активно практиковали разные виды йоги. Но в какой-то момент создали свою систему – Apnea-YogaSystem. Неужели ни одна из уже существующих систем не удовлетворила Ваши новые потребности?

– Я узнал о фридайвинге лет через пять после того как начал заниматься йогой, и начал активно тренироваться в бассейне в Москве. Но в какой-то момент моя профессиональная деятельность заставила меня ездить по миру. Я перестал иметь возможность тренироваться в бассейне, а развиваться во фридайвинге мне было очень интересно. Поэтому я начал искать упражнения йоги, которые помогли бы мне сохранять форму и, если получится, развивать свои способности к нырянию. Я исследовал на себе действия различных упражнений, изучал, как они позволяют работать с дыханием, его задержкой, сознанием. При этом я не собирался придумывать какую-либо «новую йогу», я просто создавал упражнения лишь для себя, которые носили чисто прикладной характер, а именно – позволяли мне нырять глубже. В конце концов, появился некий базис, на основе которого я составил тренировочный комплекс и начал заниматься по нему. Через месяц я поехал на море и поставил свой персональный максимум на то время – 70 метров. Это при том, что тогда не тренировался в бассейне почти два года. Увидев, что метод работает, мне стало еще интереснее, и я продолжил свои исследования. Года через два я начал использовать свои наработки на занятиях с индивидуальными учениками и получал очень хорошие результаты, прежде всего, в плане улучшения здоровья и роста энергетики у человека. Например, мы понижали сердечный ритм человека с 90 ударов в обычном состоянии до нормы. Еще один мой ученик был на грани сахарного диабета – уровень сахара у него подобрался до критической точки, и мы его успешно понизили. Я видел, что метод работает, и это «работает» можно явно видеть.

В итоге сложилась методика, которая гораздо шире, чем просто практика асан или дыхательных упражнений. База состоит из техник йоги, но метод использования этих техник иногда сильно отличается от того, что вы можете встретить в «традиционных» школах. Поэтому я назвал методику Apnea-Yoga – через черточку. Это значит, что и апнеа (читается на английский манер «апнэа»), и йога в этой системе – равнозначные моменты.

– Чем именно Ваша система тренировок отличается от обычных занятий по йоге?

APNEA-YOGA SYSTEM

ДОСЬЕ:

Александр Дудов:
создатель системы развития тела и сознания Apnea-YogaSystem, профессиональный учитель йоги, фридайвер и тренер по фридайвингу (ныряние в глубину на задержке дыхания). С середины 90-х обучался и практиковал различные стили йоги (хатха-йога, аштанга-виньяса йога, йога23, крия-йога), восточные энергетические практики, цигун и методы работы с сознанием. Много путешествует и обучается у мастеров Индии, Непала, Бирмы, США и других стран. Фридайвер – ныряльщик в глубину на задержке дыхания с 2001 года. С 2002 года – помощник инструктора, а с 2004 – инструктор по фридайвингу Международной Организации Развития Апное – AIDA. Многократный призер Кубков по фридайвингу в России. В составе сборной России по фридайвингу 2004-2005. Персональный рекорд в нырянии в глубину – 70 метров. Обладатель рекорда России в подледном нырянии – 42 метра.

– В первую очередь тем, что управление дыханием является осью, вокруг которой строится все занятие. Если рассматривать занятие в виде временной линии, то на этой линии применяются специальные дыхательные техники и/или алгоритмы управления дыханием, повышающие эффект от отдельных упражнений и практики в целом. О каких эффектах идет речь? Это, прежде всего, биоэнергетические физиологические процессы, которые напрямую зависят от способности организма доставлять, переносить и усваивать кислород, а также выводить продукты распада. С точки зрения физиологических систем, мы говорим о дыхательной системе, сердечно-сосудистой, лимфатической и нервной системах. Когда говорится о задержке дыхания в упражнениях, под этим понимается дозированное воздействие в виде коротких по времени задержек, которые используются с определенным ритмом. Кстати, ритм и четкая структурность занятия – еще одна из особенностей метода. Все это может звучать сложно и даже страшно (улыбается). В общем, легче прийти на занятие, увидеть и ощутить разницу, чем объяснять на словах.

Я убежден, что в нашем организме все строится вокруг дыхания, любые кондиции (физические, ментальные, энергетические) в конечном итоге – все это о дыхании. Сила, выносливость – это, на самом деле, способность, тренированность организма при выполнении физической работы использовать кислород для осуществления этой работы. То есть мы устаем тогда, когда процессы энергетического обмена на уровне клетки приходят в состояние, когда расход энергии (кислорода) больше, чем способность организма ее восполнять. Ментального уровня это тоже касается – насколько ты управляешь своим дыханием, настолько ты сбалансирован эмоционально и организован ментально. Напряжения в теле – это недостаточность дыхания в областях напряжения. В конечном счете, недостаточность дыхания в теле, напряжение и дисбаланс напрямую связаны с амнезией нашего сознания.

– А что касается набора упражнений в Apnea-Yoga System – это какие-то строго фиксированные последовательности или Вы предпочитаете свободу творчества?

– В Apnea-Yoga множество разных программ, и занятия могут сильно отличаться друг на друга. Но всех их объединяют общие принципы, главный из которых я уже обозначил – это управление дыханием при выполнении динамических и статических упражнений (то есть упражнения выполняются с определенным дыхательным ритмом и задержками дыхания, повышающими эффект от упражнений).

Еще одна особенность – это структурность тренировки. Иными словами, занятие строится по определенной схеме, позволяющей, помимо роста физиологических возможностей организма, интенсифицировать в сознании человека процессы избавления от неэффективных программ мышления и реакций (для начала). Но это большая отдельная тема.

Четкая структура занятия представляет собой своего рода скелет, и каждый инструктор на основе этого скелета может создавать свое тело, свою уникальную практику. Так что свободы для творчества у инструкторов в рамках системы достаточно. На самом деле, любая свобода начинается с ответственности, которая всегда упирается в уровень квалификации инструктора.

Отмечу также, что в Apnea-Yoga много динамики. Жизнь – это движение. Где движение останавливается, там начинается распад. Даже внутри статической формы происходит движение.

– Вы рекомендуете занятия Apnea-Yoga только фридайверам или Ваша система полезна и обычным людям?

– Практически с самого начала я применял метод, который сегодня называют Apnea-Yoga System, в работе с учениками, очень далекими от фридайвинга. Это все люди, которые очень активны в социуме. Они без преувеличения меняют жизнь. Apnea-Yoga универсальна и может использоваться как экстремалами, так и обычными людьми. Я не могу рекомендовать заниматься ею лишь тем, кто хочет уйти из социума, кто отрицает жизнь, тем, кто склонен к аскезе, монашеству и дауншифтингу. Не могу лишь потому, что, занимаясь Apnea-Yoga, велика вероятность того, что может возникнуть новый интерес ко всей этой истории, происходящей с нами прямо сейчас. Интерес более глубокий и многогранный.

– Кроме видимых физических эффектов, таких как нормализация кровяного давления, уровня сахара в крови и так далее, чего еще позволяет достичь Ваша система?

– Первое, что человек чувствует на занятиях Apnea-Yoga, – это прилив энергии, такое хорошее состояние жизненного тонуса. Второй значимый эффект – это освобождение головы, ясное, спокойное состояниебез зацикливаний на ментальном процессе.

– Как известно, фридайверы на глубине переживают очень много всяких измененных состояний сознания. Ваша система позволяет достичь подобных эффектов?

– Одна из главных задач человека – осуществление жизни в состоянии ясности, с которым, если честно, у большинства «йогов» большие проблемы. Будучи фридайвером, я часто наблюдал «измененку» как на себе, так и на тех, кто был рядом. В какой-то момент я понял, что мы в тупике. То, что мы определяем как состояние, близкое к йоге – это ловушка. И сказал себе: «Стоп. Мы уже мало чем отличается от наркоманов. В этих состояниях ясностью не пахнет…». Я даже перестал нырять на какое-то время, пока не нашел способы решения проблемы «тупой» медитации. Поэтому, когда формировался метод, была поставлена задача, чтобы техники помогали культивировать ясность сознания, а не приводили пусть и к «кайфушной», но тупой «измененке». Это очень важно.

– У Apnea-Yoga есть какие-то противопоказания?

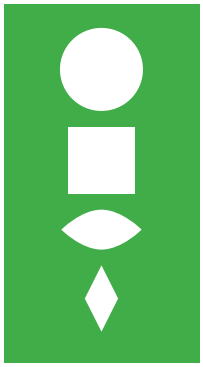
– Противопоказания такие же, как и при любых занятиях телесными практиками. И, как и на других занятиях, приходящие люди выбирают класс исходя из уровня своей тренированности.

– Сколько уровней сложности в Вашей системе?

– В настоящий момент есть три уровня сложности. Каждый из них определяется исходя из простых те-

стов, которые ориентированы как на физические показатели, например способность человека наклониться и дотянуться рукой до пола, так и на показатели по задержке дыхания, позволяющие диагностировать состояние и уровень тренированности человека и даже выявить потенциальные заболевания, с которыми надо разбираться. Исходя из своего уровня, человек выбирает класс. Но все же я рекомендую даже тем практикующим, у которых большой опыт практики, пройти несколько занятий начального уровня, чтобы понять принципы методики.

Что касается структуры внутри системы, то на данный момент существует пять публичных программ, по которым проводятся уроки. Любая программа определяется исходя из



основной части, так называемого ядра занятия. Объясню: наше занятие состоит из нескольких частей. Первая часть – это вход в практику, так называемый Start-set. Это пять упражнений, очень простых и доступных каждому, которые настраивают тело и сознание.

Затем идет Настройка. В блок настройки может входить большое количество разнообразных техник. Инструктор сам выбирает, какую технику будет сегодня использовать. Техники Настройки – это упражнения, работающие в основном на очищение. Очищение мышц, крови, нервной системы. Они также играют роль разминки, разогрева тела.

Ядро – основная часть занятия. Оно также включает в себя несколько разных техник и комплексов, которые и определяют общий эффект от тренировки. Это может быть программа, в которой используются классические асаны, но между ними встраиваются определенные динамические упражнения, потоковые техники или прана-виньясы. Таким образом получается микроблок занятия, которых можно набрать несколько, исходя из уровня и потребностей группы. Другой вариант ядра – это энергетические сеты, где асаны связываются особым способом, называемым ПЧ-метод: метод повторения с чередованием. В ПЧ-методе используется определенный алгоритм дыхания. Он позволяет не только увеличить эффект от упражнений йоги, но и обеспечивает очень явный прилив энергии после практики. Параллельно развиваются гибкость и сила.

Есть также программа, называемая Динамический базовый сет (D-Baseset). Этот универсальный тренировочный комплекс рекомендован каждому.

Имеется и ряд специализированных программ, которые создавались под конкретный запрос. Например, Lung-set (lung – легкие). Эта программа является синтетическим соединением гипоксического тренинга, асан йоги и интервального тренинга по типу Табата – был такой японец, который нашел способ тренировки, когда ты занимаешься четыре минуты, а эффект получаешь такой, как если бы занимался час. В этой программе гипоксическая нагрузка позволяет быстрее восстановиться после интенсивной части. Асаны используются для перераспределения нагрузки по всему телу. Заканчивается Lung-set серией задержек дыхания после выдоха. Эта программа прекрасно позволяет укрепить тело и быстро набрать высокую тренировочную форму. Вы можете использовать ее, если вам предстоит поход в горы, фридайверская сессия с выездом на море или если вы хотите быстро укрепить тело и избавиться от лишних килограммов.

Из новых наших программ я могу назвать 2I-set, или интервально-изометрический сет. Это программа, в которой изометрические упражнения йоги и жесткого цигун выполняются в варианте интервальной упаковки. Дыхательные техники используются между упражнениями для восстановления и расслабления. В целом получается мощная практика, которая очень быстро меняет тело, оно становится более рельефным. Вследствие высокого эффекта занятие по программе 2I-set длиться около 50-60 минут. Если вы решили за две недели увидеть явные изменения в своей фигуре, то проделайте 2I-set шесть раз в режиме два дня – тренировки, два дня – отдых, и эффект не заставит себя ждать.

В рамках интервью трудно описать все, что содержится в системе. Готовиться к изданию моя книга «Конструктор практики», там вы сможете ознакомиться с программами подробнее. Вы увидели, что каталог практики метода разнообразен. Он растет и развивается постоянно – какие запросы приходят от людей, такие программы и возникают. Йога для нас есть приложение к жизни. Она – эффективный способ познания мира и себя.

– Но, кроме йоги, Вы все-таки рекомендуете своим ученикам плавать?

– Знаете, древние греки говорили: «Этот человек не умеет ни читать, ни плавать». То есть плавание в древнем мире приравнивалось к грамотности, к чтению. Плавание – физиологическое и во всех отношениях замечательное занятие. А плавать с определенным дыхательным ритмом – еще более эффективно.

Владислав Брагин: «Думаю, что плавать я буду ВСЮ ЖИЗНЬ»

Беседовал: Андрей Сидерский

Десятикратный рекордсмен мира на дистанциях 50 и 100 метров брассом, семикратный чемпион Европы и пятикратный чемпион мира, выдающийся российский тренер Владислав Брагин рассказал YOГА, как после 16-летнего перерыва ему удалось вернуться в «большое» плавание, почему людям в возрасте так важно посещать бассейн, а также раскрыл секреты своих технических находок, которые позволяют спортсмену в огромной степени повысить эффективность плавания.

– Владислав, расскажите, пожалуйста, вкратце о своем пути в спорте. Когда и почему начали заниматься плаванием?

– О спорте тогда никто не думал! Второй класс первая четверть. Будущий мой тренер Александр Иванович Приказчиков, как обычно, ходил по школам и приглашал всех желающих в бассейн. Потом отбирал из «желающих» более-менее умеющих плавать. Из класса нашего человек восемь пришло, я с приятелем тоже. Но он-то с пяти лет в лягушатник ходил – практически мастером был. Я же умел скользить. Опускал голову в воду, вытягивал руки и скользил. Но скользил-то с наслаждением!

Первый год зависит от терпения родителей: час ожидания в холле, пирожки, чай в термосе… В награду – гордость, когда под поощрительными взглядами родных я проплыл туда-сюда на речке 10 метров разными стилями.

Да и следующие три года спортом назвать трудно. Два-три раза в неделю в бассейн на час и то нерегулярно – ангины, простуды. Один раз за четыре года попал в спортивный летний лагерь в Витебске. Понравилось. Вот это были «настоящие» сборы – две тренировки по плаванию в день, ОФП, режим!

В шестом классе как-то неожиданно для себя выиграл чемпионат города 100 метров брассом. А на следующий год меня отобрали в школу-интернат спортивного профиля к известному тренеру Генриху Владимировичу Яроцкому. Я не рвался в спорт, нет. Причастным к спорту себя ощутил, наверное, когда опять-таки неожиданно для себя одним из первых в 14 лет выполнил норматив мастера спорта. Еще весной был перворазрядником, а после лета у Яроцкого уже зимой стал мастером спорта.

Потом юношеская сборная СССР, в 18 лет стал мастером спорта международного класса, потом чемпионом СССР на дистанции 200 метров брассом.

ДОСЬЕ:

Владислав Брагин

десятикратный рекордсмен мира на дистанциях 50 и 100 метров брассом, семикратный чемпион Европы, пятикратный чемпион мира. Также в его спортивной коллекции девять медалей (пять золотых, три серебряные и одна бронзовая) Всемирных Игр-2009 в Сиднее (Австралия) и 25 рекордов России.

– Вы говорите: взяли, отобрали… Как можно распознать потенциального пловца в ребенке?

– Основные физические характеристики известны давно – легкий скелет, длинные мышцы, подвижность в суставах, перспектива в росте. А также целеустремленность родителей и интуиция, или хотя бы терпение тренера! Дети развиваются поразному и, думаю, в перспективе лучше отдавать предпочтение ребятам с более поздним развитием. Мне кажется, тогда осознание своих действий у них будет в большей степени соответствовать физическому развитию, а значит, и спортивная карьера будет дольше, конечно, при грамотном подходе.

Осмысленность в плавании появляется гораздо позже первой тысячи наплаванных километров. Мы долго просто месили воду, с лопатками, колобашками, 10 кругов по 100 метров; 5 по 200, накачивая легкие, развивая выносливость. Нужно было наработать естественность движений в воде, привыкнуть к своим действиям в другой среде, причем в горизонтали. Представьте, 10 часов обязательного сна плюс минимум 4 часа в воде – все системы организма работают в линии горизонта.

Индивидуальную технику тренер никому не ставил. Всем давались общие принципы – как правильно плавать. Принцип воронки. Персональные особенности физиологии не учитывались. Ведь спорт был массовым. Кому-нибудь обязательно эта «правильная» техника подойдет. К тому же тренер обычно сам не плавал, поделиться своими ощущениями не мог. Со специалистами по технике мы встречались только на редких сборах – съемка, общий разбор, рекомендации.

Накручивая километры и пытаясь воспроизвести задание тренера, мы создавали свою собственную технику. Хотя создавали – громко сказано. Скорее она появлялась неосознанно. Думаю, от усталости. Когда перестаешь на фоне запредельной усталости тратить силы на лишние движения и сопротивляться, появляется собственная техника. Спортсмен потом закрепляет ее объемами.

– Какие соревнования запомнились больше всего?

– Запоминались не соревнования – это была отчасти работа, запоминалась культурная программа! Время от времени нас награждали коммерческими соревнованиями зарубером. И вот нас, человек пять, показавших хорошие результаты по итогам года, отправили в ФРГ на какие-то местечковые старты. Понятно, что мы там всех очень легко «сделали», но самих соревнований не помню, помню только призы. Главным спонсором была фирма Bosch, и домой я привез дрель, шуроповерт и набор инструментов для дома. Да! Еще огромную коробку жевательных мишек HARIBO. Такие коробки получили все ребята из группы, по тридцать пачек в каждой. Нам, поглощавшим по плитке шоколада после сытного завтрака, он казался бесполезной несладкой резиной. Но

какая была культурная программа! Нас катали на вертолете, на котором за два дня до этого Михаил Горбачев совершал облет Берлинской стены. Пилот вдобавок устроил свободное падение над Рейном. Вот это был прием!

Со стороны, конечно, жизнь спортсмена сборной СССР выглядела «сладкой». Да, мы много ездили по миру (правда, мало что видели), получали стипендию, жили на полном обеспечении. Показываешь три раза в год хорошие результаты (кубок СССР, зимний и летний чемпионат СССР) тебе платят стипендию. Я порядка полугода получал до 280 рублей в месяц, больше зарплаты отца! Но все интернатовские спортсмены дорого платят потом за это. Отсутствием ощущения дома, искаженностью представлений о семье, неприспособленностью к самостоятельной жизни, отсутствием социальных навыков и, естественно, профессии. Машина, умеющая только плыть, вдруг становится никому не нужна.

– Заключительным в «первой части» Вашей спортивной карьеры было выступление в 1991 году на Чемпионате СССР, после чего Вы перестали плавать и тренироваться. Когда и по какой причине Вы приняли решение уйти из спорта?

– Это не было одномоментным решением – уйти. Да и вообще не было решением. Это было стечение обстоятельств. Я выступал еще и в 1992 году на Чемпионате СНГ, и в начале 1993 года. Надо было «отбираться» на Олимпиаду в Барселоне, а мой тренер Яроцкий уехал в Китай передавать опыт. Пытался тренироваться сам, но после развала СССР уже не было системы – баз, сборов в том объеме, что были раньше. Ходил в институтский бассейн, что-то там ваял. Потом травмы – сбила машина, долго восстанавливался. Да и время вносило свои коррективы, в начале 90-х денег уже не платили, тренироваться было негде. Спорт резко перестал быть массовым. А возраст 25 лет в то время для большого спорта считался неперспективным.

– В 2007 году Вы вернулись в плавание. Почему?

– Честно говоря, я не собирался возвращаться в спортивное плавание, и долгое время занимался деятельностью, неимеющей отношение к спорту. Но, кстати, косвенно имеющей отношение к изучению человека и его возможностей. Так что все связано.

Без активных занятий не мог: велосипед, в лес пешком, спортзал, гимнастика, но в воду всегда тянуло. Много осталось нереализованного, непознанного...

– Но ведь можно было просто плавать для себя, а Вы стали выступать в соревнованиях за клуб masters «Уткина Заводь»?

– В клуб «Уткина Заводь» я вступил уже после первых своих международных соревнований (Чемпионат Европы) и первого своего мирового рекорда на 50 метров брассом в категории 35-39 лет. А для себя плавать не интересно. Нужны старты, как проверка, как результат, от которого идешь дальше. В masters привела закономерная случайность – информация пришла от товарищей, с которыми когда-то выступал и тренировался. Любопытство меня привело, вопрос – что могу и могу ли? Я ведь не тренировался совсем, в бассейн ходил не чаще раза в месяц и то просто покупаться, и тут сразу соревнования.

Впечатление от первых стартов на Санкт-Петербург OPEN-2006 было неоднозначное: с одной стороны еще есть силы, а с другой – тело потеряло связь с водой. Спортсмен ведь не один плывет, а вместе с водой, она тоже движется. И хорошо бы быть с ней в дружественной связке *(смеется)*.

У любого человека, даже в самом простом варианте 45-минутного сеанса плавания в бассейне, первые ощущения тела в воде приходят через полчаса, не раньше. Сначала надо надышаться, «выровняться по горизонту», поскользить и только потом начинать тренироваться. Кстати, плавание с возрастом действительно становится необходимо всем. Всем нам, перекошенным рычагом правой руки многочасового сидения за компьютером. Ходьба и плавание. С нужной хордой ходьба и вытягивание в воде. И закрепить все специальными упражнениями для каркаса мышечного *(улыбается)*. Суп из топора!

Что касается меня, то плавательный клуб в качестве спортсмена masters, новый режим жизни с регулярными, пусть всего два-три раза в неделю, тренировками в бассейне, вернули мне долгожданную связь с водой.

– Сейчас Вы участвуете в соревнованиях?

– Еще участвую. Иногда на региональных соревнованиях с молодыми спортсменами. Но это больше тренировочные старты с хорошей конкуренцией *(улыбается)*. Основные старты у меня под эгидой masters.

– Не обижаетесь, когда Вас причисляют к ветеранскому

КОГДА ПЕРЕСТАЕШЬ НА ФОНЕ ЗАПРЕДЕЛЬНОЙ УСТАЛОСТИ ТРАТИТЬ СИЛЫ НА ЛИШНИЕ ДВИЖЕНИЯ И СОПРОТИВЛЯТЬСЯ, ПОЯВЛЯЕТСЯ СОБСТВЕННАЯ ТЕХНИКА

движению?

– Ветеран или masters, какая разница! Я давно не хочу никому ничего доказывать в спорте. Просто занимаюсь тем, что мне нравится.

– Что позволило Вам вернуться, судя по результатам именно в спорт, – физическая подготовка или прогрессивная техника плавания, которую Вы разработали? Или и то, и другое?

– За то время, что я не плавал, мое тело немного изменилось. Я набрал 6-7 кг веса, в основном за счет мышечной массы корпуса и плечевого пояса. Изменился центр тяжести, баланс в воде, силы в руках и спине стало больше. Ощущения в воде поменялись. Я начал эксперимент над собой, примеряя различные стили и техники. Плавать много не удавалось, поэтому старался каждый метр проплыть осмысленно. Я стал намного лучше понимать свое тело, чем когда тренировался в юности, забивая ощущения большими нагрузками и не до конца мне понятными попытками тренеров откорректировать технику плавания.

– Специалисты говорят, что Ваши методические и технические находки позволяют спортсмену в огромной степени повысить эффективность плавания. В обучении плаванию брассом Вас вообще называют наиболее выдающимся тренером. Можете коротко рассказать о своих разработках, о принципах, на которых строится Ваш подход к подготовке пловца?

– Выдающимися можно назвать тренеров, воспитавших мировых рекордсменов и чемпионов олимпийских игр в большом спорте *(смеется)*. Я же просто пытаюсь подобрать персональную технику для каждого, исходя из его физических особенностей. Скорее, смоделировать технику для того или иного спортсмена с учетом его сильных сторон. Конечно, базируюсь на принципах уже современного плавания.

В основном, с возрастом, люди все дальше уходят от своих первоначальных возможностей, но что дано природой – видно. Конечно, ломать стереотипы сложно, а самое важное, надо ли? Человек так плавал десятилетиями, скомпенсирован полностью. Но ведь неэффективно! Стараешься найти золотую середину. Что возможно корректируешь на занятиях и в зале, и на воде. Сложнее изменить внутреннее ощущение себя, развить специальные качества для стартов или для иных задач, которые человек сам себе и мне заявляет.

И еще очень важно сделать тренировочный процесс оптимально полезным. Поэтому с силой, выносливостью, гибкостью и другими качествами стараюсь работать максимально в заданных амплитудах. И почти 90% подготовки посвящено этому на различных уровнях интенсивности и усилий.

У большинства взрослых людей увлечение спортом – это не основное жизненное занятие. Время для него, как правило, четко ограничено. И для меня стоит задача сделать тренировку максимально осмысленной. Я очень рад, когда у людей, даже далеких от спортивного плавания, появляется удовольствие от ощущения себя в воде, от своих возможностей в новой среде: «Каждые 50 метров – что-то новое, мне стало интересно плавать, я не устаю плыть, я понимаю куда расти….» И чем глубже работать над собой, тем дольше будет интерес к достижению.

– Намерены ли Вы продолжать плавать?

– Думаю, что плавать я буду всю жизнь. Не уверен, что это будет активное плавание с подготовкой и выступлениями на соревнованиях. С каждым годом мой внутренний конфликт тренера и спортсмена становится сильнее. Но коль тело формировалось, развивалось и взрослело по большей части в воде – от нее никуда не деться. Это как вторая среда обитания и, иногда, в нее надо погружаться.

ПЛАВАНИЕ С ВОЗРАСТОМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СТАНОВИТСЯ НЕОБХОДИМО ВСЕМ

Плавание и плавита-садхана

Сергей Еремин,
главный методист Ассоциации тренеров гимнастики йогов и рекреационного плавания, тренер по рекреационному плаванию и дыхательной гимнастике в воде Плавита-садхана

О плавании уже много всего рассказано и много литературы доступно читателю, а вот практических рекомендаций, чтобы взять программу в руки и пойти в бассейн – немного. Вот мы с вами и попробуем разобраться: что такое «плавита-садхана», в чем ее отличие от обычных занятий по плаванию, как совмещаются занятия йогой с плаванием, а также предложим вашему вниманию несколько тренировочных программ.

«Плавита-садхана» *(в переводе с санскрита – «путь плавания»)* – специальная методика дыхательной гимнастики в воде. Автор и разработчик этой системы А. В. Сидерский. В своем нынешнем виде плавита-садхана представляет собой созданную на основе современных стилей классического спортивного плавания, подводного плавания и свободного ныряния древнюю практику плавини-пранаямы – «дыхания Силы при плавании» *(проглатываемое дыхание или как ее называют фридайверы – «упаковка»)* и апо-дхьяны – «водного созерцания» *(непрерывная, без отвлечений на посторонние мысли, концентрация ума или разума на одном объекте; с позиции нейрофизиологии это означает устойчивую и полную концентрацию внимания на определенном объекте).*

Плавита-садхана – это еще и особый вид йогической тренировки в воде. В содержание этих тренировок входят разновидности всех основных стилей плавания с определенным ритмом дыхания на поверхности или под водой. Тренировки проводятся на разных по протяженности дистанциях, со сменой интенсивности упражнений, с изменением ритма и вида дыхания (или на задержке дыхания). Учитывая эти параметры, строится групповая или индивидуальная тренировка. Очень эффективна персональная программа по плавита-садхане, которая проявляет свое действие достаточно быстро. Она успешно применяется в тренировках спортсменов-пловцов олимпийского уровня, профессиональных спортсменов-фридайверов и подводных охотников. С 2009 года дыхательная гимнастика в воде включена в систему подготовки инструкторов

и тренеров гимнастики йогов методической системы YOGA23.

Для практики плавита-садханы важна правильная техника плавания, так как она очень тесно соединена с ритмичным дыханием. Невозможно сосредоточиться на дыхании, когда есть серьезные ошибки в технике плавания. Все команды нервной системы направляются на координацию положения тела в воде и его продвижение по дистанции и как результат – проблемы с ритмичным дыханием и созерцанием состояния сознания.

Очень эффективны упражнения на задержке дыхания (ныряние в длину), которые помогают избавляться от «суеты ума» с помощью деконцентрации внимания. Но эти упражнения необходимо выполнять только под наблюдением опытного тренера.

Преподавая гимнастику йогов и проводя тренировки в бассейне по дыхательной гимнастике в воде, я пришел к выводу, что люди, приходящие в йогу из плавания, гораздо быстрее входят в практику йоги. Все их тело гармонично развито, мышцы тренированы, но не закрепощены и не перекачаны. Конечно, у пловцов есть определенные физиологические ограничения в зависимости от предпочитаемого стиля плавания, конституции тела и других факторов. Но, в целом, можно с уверенностью утверждать, что плавание и гимнастика йогов гармонично дополняют друг друга.

На занятиях гимнастикой йогов часто применяется ритмичное дыхание. Научившись контролировать свое дыхание во время занятий плавита-садханой, гораздо легче выполнять ритмичное дыхание на коврике, даже в сложных силовых асанах, и как результат - можно научиться контролировать свое сознание (управлять эмоциями, телом, состоянием сознания).

Занятия по дыхательной гимнастике в воде *(http://www.yoga23.com/news/post/249)* научат вас расслаблять мышцы, которые не участвуют в гребке руками или толчке ногами, тем самым увеличивая общую водную дистанцию, которую

Программа №1:

№	Этапы плавания	Дистанция/ кол-во раз	Комментарии	Отдых
1	Выдохи в воду	8	выполняйте выдох медленно и спокойно, опускаясь под воду на вытянутые руки, привыкайте к воде	нет
2	Разминка	50 м	спокойное разогревающее плавание любым способом на свободном дыхании, темп плавания средний	нет
3	Ноги кроль, в ластах	200 м	работайте ногами, используя доску для плавания, длинный выдох выполняйте в воду	нет
4	Плавание на боку, ноги кроль, в ластах	100 м на левом боку + 100 м на правом	работайте ногами кролем, одна рука вытянута вперед, вторая – на бедре, выдох выполняйте в воду	1 мин
5	Руки кроль	100 м левой рукой, 100 м правой	работайте ногами в ластах, вытягиваясь двумя руками вперед, выполняйте гребок одной рукой с одновременным вдохом, а затем 4 движения ногами, выдох выполняйте в воду	2 мин
6	Ноги «дельфин», в ластах	100 м	работайте ногами в ластах, вытягиваясь двумя руками вперед, создавая волновое движение торсом и ногами «дельфином» (можно использовать доску для плавания), выдох выполняйте в воду	нет
7	Спина, ноги кроль, без ласт	100 м	работайте ногами, вытягиваясь двумя руками за головой (важно вдох выполнять ртом, выдох – носом)	нет
	Общая дистанция:	**850 м**		

Программа №2:

№	Этапы плавания	Дистанция/ кол-во раз	Комментарии	Отдых
1	Выдохи в воду	8	выполняйте выдох медленно и спокойно, опускаясь под воду на вытянутые руки, привыкайте к воде	нет
2	Разминка	50 м	спокойное разогревающее плавание любым способом на свободном дыхании, темп плавания средний	нет
3	Ноги брасс	150 м	работайте ногами, используя доску для плавания, после толчка ногами выполняйте выдох в воду	нет
4	Руки брасс	50 м + 50 м	выполняйте гребок двумя руками со вдохом, с выдохом в воду вытягивайтесь двумя руками вперед, выполняя скольжение	2 мин
5	Брасс в координации	100 м + 100 м	выполняйте гребок двумя руками со вдохом и одновременным толчком двумя ногами, выдох выполняйте в воду (важно вытянуться в горизонтальное положение, выполняя скольжение 2-3 секунды)	1 мин
6	Брасс в координации	2 х 25 м	выполняйте упражнение № 5 в быстром темпе (важно сохранить технику брасса и координировать ее с дыханием)	2 мин
7	Руки брасс, ноги «дельфин», в ластах	200 м	выполняйте гребок двумя руками брассом со вдохом, с выдохом в воду вытягивайтесь двумя руками вперед, выполняя волновое движение торсом и ногами «дельфином»	нет
	Общая дистанция:	**750 м**		

вы можете преодолеть, и повышая вашу выносливость; научат свободному переключению на разнообразные дыхательные ритмы во время плавания, выполнению задержек дыхания во время ныряния.

Если вы только начали заниматься плаванием, хотите улучшить свою физическую форму и освоить основные базовые элементы плавания, достичь данных целей вам помогут программы тренировок, которые приведены на стр. 19.

Программы различаются направленностью и рассчитаны приблизительно на один час времени пребывания в бассейне.

Под отдыхом понимается перерыв между каждым повторением (например, при дистанции 2 х 25 м отдых 2 минуты означает, что между каждыми проплытыми 25 метрами нужно делать перерыв 2 минуты). Руководствуйтесь этим показателем как ориентиром. Если вы чувствуете, что вам нужно больше времени на восстановление, увеличьте время отдыха.

Программы составлены исходя из длины бассейна 25 метров.

Программа №1:

№	Этапы плавания	Дистанция/ кол-во раз	Комментарии	Отдых
1	Разминка	100 м	спокойное разогревающее плавание любым способом на свободном дыхании, темп плавания средний	нет
2	Ноги брасс	200 м	работайте ногами, используя доску для плавания, после толчка ногами выполняйте выдох в воду	нет
3	Руки брасс	100 м	выполняйте гребок двумя руками со вдохом, с выдохом в воду вытягивайтесь двумя руками вперед, выполняя скольжение	нет
4	Руки брасс	4 х 25 м	выполняйте упражнение № 3, увеличивайте темп при каждом повторении, последнее повторение с максимальным темпом	6 выдохов в воду
5	Брасс в координации	100 м	выполняйте гребок двумя руками со вдохом и одновременным толчком двумя ногами, выдох выполняйте в воду (важно вытянуться в горизонтальное положение, выполняя скольжение 2-3 секунды)	нет
6	Брасс в координации на расслаблении	1/2 – 150 м	выполняйте упражнение № 5 на полном расслаблении (1/2: 1 – один вдох, 2 – два полных цикла движения брассом), важно выполнять скольжение после толчка ногами, вытягиваясь в горизонтальном положении	1 мин
		1/4 – 100 м	1/4: 1 – один вдох, 4 – четыре полных цикла движения брассом	1 мин
		1/2 – 150 м	1/2: 1 – один вдох, 2 – два полных цикла движения брассом	1 мин
7	Ныряние «дельфином» в ластах	6 отрезков	выполняйте ныряние в длину на задержке дыхания на чувстве полного комфорта	6 выдохов в воду + 6 «свистелок»
8	Спина, ноги брасс	100 м	работайте ногами, вытягиваясь двумя руками за головой (важно вдох выполнять ртом, выдох – носом)	нет
	Общая дистанция:	**1100-1150 м**		

Программа №2:

№	Этапы плавания	Дистанция/ кол-во раз	Комментарии	Отдых
1	Разминка	100 м	спокойное разогревающее плавание любым способом на свободном дыхании, темп плавания средний	нет
2	Руки кроль	150 м	отрабатываем технику гребка на свободном дыхании, спокойный темп, используйте колобашку и вдыхайте на каждом 3-ем гребке	нет
3	Ноги кроль без ласт	100 м	работайте ногами, используя доску для плавания, длинный выдох выполняйте в воду	нет
4	Кроль в координации	150 м	выполняйте гребки двумя руками со вдохом под одну из рук и одновременной работой ногами, фокусируемся на хорошей технике выполнения гребка, выдох выполняйте в воду (оптимально вдыхать на 3-ем гребке)	нет
5	Кроль в координации	6 х 25 м	выполняйте упражнение №4 в быстром темпе, дыхание произвольное, важно сохранить технику гребка и координировать ее с дыханием	6 выдохов в воду
6	Кроль в координации на расслаблении, горка	1/3 – 150 м	выполняйте упражнение № 4 на полном расслаблении (1/3: 1 - один вдох, 3 – три гребка руками кролем), важно выполнять скольжение после гребка рукой и при вытягивании руки вперед после гребка следить за положением «высокий локоть»	1 мин
		1/5 – 100 м	1/5: 1 – один вдох, 5 – пять гребков руками кролем	1 мин
		1/3 – 150 м	1/3: 1 – один вдох, 3 – три гребка руками кролем	1 мин
7	Руки кроль, ноги «дельфин» в ластах	150 м	выполняйте движение одной рукой кролем с одновременным вдохом, а затем 2 волновых движения торсом и ногами на выдохе в воду, повторяем цикл движений другой рукой	нет
8	Спина, ноги кроль без ласт	100 м	работайте ногами, вытягиваясь двумя руками за головой (важно вдох выполнять ртом, выдох – носом)	нет
	Общая дистанция:	**1200 м**		

Программа №3:

№	Этапы плавания	Дистанция/ кол-во раз	Комментарии	Отдых
1	Разминка	100 м	спокойное разогревающее плавание любым способом на свободном дыхании, темп плавания средний	нет
2	Ноги кроль, в ластах	2 х 50 м	начните упражнение в среднем темпе и увеличивайте его к концу дистанции, используйте доску для плавания	2 мин
3	Руки кроль	4 х 25 м	выполняйте упражнение в ускоренном темпе, поддерживайте хорошую технику плавания на всей дистанции, используйте колобашку	6 выдохов в воду
4	Кроль в координации	200 м	выполняйте гребки двумя руками со вдохом под одну из рук и одновременной работой ногами, фокусируемся на хорошей технике выполнения гребка, выдох выполняйте в воду (оптимально вдыхать на 3-ем гребке)	нет
5	Руки кроль, ноги «дельфин» в ластах	150 м	выполняйте движение одной рукой кролем с одновременным вдохом, а затем 2 волновых движения торсом и ногами на выдохе в воду, повторяем цикл движений другой рукой	нет
6	Спина кроль в координации	100 м	выполняйте гребки двумя руками и одновременной работой ногами (важно вдох выполнять ртом, выдох - носом)	нет
7	Брасс в координации на расслаблении	1/2 - 150 м	выполняйте упражнение № 5 на полном расслаблении (1/2: 1 - один вдох, 2 – два полных цикла движения брассом), важно выполнять скольжение после толчка ногами, вытягиваясь в горизонтальном положении	1 мин
		1/4 - 100 м	1/4: 1 - один вдох, 4 – четыре полных цикла движения брассом	1 мин
		1/2 - 150 м	1/2: 1 - один вдох, 2 – два полных цикла движения брассом	1 мин
8	Ныряние «дельфином» в ластах	4 х 25 м	выполняйте ныряние в длину на задержке дыхания на полном расслаблении	6 выдохов в воду + 6 «свистелок»
	Общая дистанция:	**1150 м**		

Плавайте с удовольствием

Алла Носенко, тренер по рекреационному плаванию и дыхательной гимнастике в воде

Возможно, вы ходили в секцию плавания в детстве. Может быть, вы учились плавать самостоятельно. Но, как это ни странно, большинство людей совершают в воде много ненужных движений. Со стороны такое плавание выглядит как битва за выживание. Перестать бороться с водой и научиться плавать с удовольствием – вот основная задача рекреационного плавания.

Рекреация – (от лат. recreatio – восстановление) – это комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности человека. В 1960-х годах это понятие стало использоваться в физиологической, медицинской и социально-экономической литературе по проблемам восстановления сил и здоровья. Начали использовать его и в плавании. Рекреационное плавание – это физкультурно-спортивные мероприятия в воде и плавание с нефиксированными физическими нагрузками. Направлено оно на улучшение физического и психоэмоционального состояния людей, достижение и поддержание желаемого уровня здоровья, а также профилактику заболеваний. Рекреационное плавание гармонично развивает все группы мышц, способствует совершенствованию выносливости, силы, гибкости, скорости реакции и координации движений, восстанавливает внутренние ресурсы организма.

Тренировки по рекреационному плаванию помогут усовершенствовать уже освоенные стили, научиться плавать с разнообразными дыхательными ритмами, а также нырять. А если вы совсем не умеете плавать, и для вас есть хорошая новость – взрослому человеку проще удерживать внимание во время занятий, а мотивация к тренировкам намного выше. Все это создает благоприятные условия для успешного обучения плаванию. Нужно просто научиться выполнять движения плавно, без суеты и спешки, а скорость появится как результат правильных действий.

Большое внимание в рекреационном плавании уделяется экономии энергии и расслаблению. И тогда то, что вы будете делать, будет больше похоже на осознанное плавание, а не на отчаянные попытки выскочить из воды живым. Вы будете получать удовольствие от движений в воде, чувствовать себя здоровым и счастливым.

НЕОБХОДИМЫЕ НАВЫКИ

Рекреационное плавание доступно каждому. Начинать осваивать его необходимо с постановки правильного дыхания - даже если вы неплохо

РЕКРЕАЦИОННОЕ ПЛАВАНИЕ ДОСТУПНО КАЖДОМУ

плаваете, но не умеете правильно дышать, вы вынуждены останавливаться после 10-15 метров, чтобы продышаться. Без поставленного ритмичного дыхания плавать научиться невозможно. Из-за плотности воды, сдавливающей грудную клетку, приходится тратить больше усилий на полный вдох, а выдыхая в воду – преодолевать сопротивление. Выдыхать нужно медленно и постепенно. Без полноценного выдоха, полностью вдохнуть невозможно. Если вы освоите правильное дыхание, путь для вас открыт, вы сможете научиться плавать всеми спортивными стилями. Более того, ритмичное дыхание в воде способствует укреплению мышц, участвующих в дыхании, и жизненный объем легких у вас увеличится, оптимизируется ритм работы сердца, повысится эластичность сосудов. У людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10-15 ударов медленнее, чем у обычных людей, у них вырабатывается стрессоустойчивость, возрастает способность легче переносить интеллектуальные и эмоциональные нагрузки.

Второй необходимый навык в рекреационном плавании – это правильное положение тела в воде. Быстрые, но неправильно скоординированные движения руками и ногами в воде совсем не дают продвижения. Наоборот, они приводят к утомлению и потере сил. Вы начнете получать удовольствие от плавания тогда, когда перестанете напрягаться и прилагать ненужные усилия. Когда получится расслабиться, вытянуться и скользить у вас появится достаточно времени для вдоха и подготовки к правильному гребку. Плавание перестанет быть утомительным. Плавные движения, без брызг и пузырей, позволят не создавать в воде дополнительного сопротивления, и со временем вы сможете проплывать с удовольствием все более длинные дистанции.

ПОЛЬЗА

Еще одно положительное воздействие рекреационного плавания на организм объясняет закон Архимеда. Тело, погруженное в жидкость, теряет в своем весе столько, сколько весит вытесненная им жидкость. Исходя из этого, человек весом 70 кг будет весить в воде всего 3 кг. Благодаря состоянию невесомости позвоночник в воде разгружается. Отсутствие сдавливающей нагрузки обеспечивает всем суставам высокую амплитуду движений в различных плоскостях. Симметричные движения во время плавания включают в работу глубокие мышцы спины и пресса, формируется правильная осанка.

Пребывание в воде тренирует также механизмы, регулирующие теплоотдачу. Увеличивается сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям, действиям неблагоприятных физиологических и экологических факторов, устраняются явления хронического утомления.

Регулярные тренировки, направленные на то, чтобы сделать дыхательный ритм реже, работа с задержками дыхания оказывают еще более мощное воздействие на организм. Тренируя задержки дыхания во время рекреационного плавания мы достигаем не только умеренной гипоксии – снижения содержания в тканях кислорода, но и умеренной гиперкапнии – повышения содержания в тканях углекислого газа. В небольших количествах углекислый газ обладает мощным лечебным действием.

Благодаря рекреационному плаванию организм приспосабливается к различным экстремальным физиологическим и экологическим условиям. Повышаются физические и интеллектуальные возможности человека.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Рекреационное плавание имеет также прикладное значение, если ваша профессия связана с водой или вы увлекаетесь водными видами спорта. Спасательный жилет не заменит вам умения уверенно плавать. Тренировки помогут научиться с легкостью проплывать большие дистанции и нырять на

1. Сидерский Андрей (род. 1960) – тренер, автор методики оптимального применения тренировочных техник гимнастики йогов в оздоровительных, общефизкультурных и специальных профессионально-настроечных целях, автор-разработчик специальной дыхательной гимнастики в воде – Плавита-садхана, собранной на техниках современного спортивного плавания и свободного ныряния.

2. Еремин Сергей (род. 1970) – преподаватель физического воспитания и спорта, тренер по военно-прикладным видам спорта, главный методист Ассоциации тренеров гимнастики йогов и рекреационного плавания, инструктор подводного спорта, тренер по рекреационному плаванию и дыхательной гимнастике в воде Плавита-садхана.

3. Плавита-садхана – специальная дыхательная гимнастика в воде, собранная на техниках современного спортивного плавания и свободного ныряния. Разработана А. Сидерским.

4. Наталья Авсеенко – двукратная чемпионка мира, рекордсменка мира по фридайвингу, Инструктор-тренер SSI по фридайвингу; мастер-инструктор AIDA. Участница уникальной экспедиции на Полярный круг, где провела серию экспериментов, ныряя на задержке дыхания в ледяной воде (-2С) и плавая с белухами без термозащиты (документальный фильм Н.Углициx «Потолок»). Участница рискованного эксперимента – подводного арт-проекта в Ординской пещере (фотограф – В. Лягушкин).

5. Дашкевич Константин (род. 1986) – тренер по плаванию и тройному многоборью (австралийский триатлон), призер первенств России, участник чемпионатов Европы. По приглашению Ассоциации тренеров гимнастики йогов и рекреационного плавания, Константин Дашкевич проводит мастер-классы по плаванию в Киеве.

НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, НА КАКОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ВЫ НАХОДИТЕСЬ – ПЕРЕД ВАМИ ОТКРЫТ ГОРИЗОНТ НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, А НАЧИНАТЬ УЧИТЬСЯ ПЛАВАТЬ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО

задержке дыхания. Например, мне начать учиться плавать помогли занятия виндсерфингом. С детства я считала, что хорошо плаваю и только через много лет выяснилось, что это не так. Однажды, когда я училась виндсерфингу, меня унесло далеко от берега. Мой друг, который управлялся с парусом намного лучше, чем я, приплыл в ластах меня выручать. Передал мне ласты, залез на доску, поймал ветер и в считанные секунды унесся прочь. Я осталась в море одна, километрах в трех от берега и первое, что почувствовала, были паника и истерика. Я поняла, что до берега могу и не доплыть, а звать некого. И вот тогда я осознала как легко можно утонуть. Страх сковал мышцы, дышать стало невозможно. Спасло меня то, что я заставила себя повернуться на спину и стала считать гребки. На спине дышать стало легче, благодаря счету и ритмичным движениям я успокоилась. Так и плыла. Долго. Периодически переворачивалась на грудь, чтобы сверить курс. До берега добралась. На вопрос другу, почему он бросил меня так далеко от берега, я услышала, что выгляжу спортивной, и он не подозревал, что я не умею плавать. Действительно, плавать правильно и на большие расстояния я не умела.

Как только приехала в Киев, пошла в бассейн на индивидуальные тренировки. У меня был прекрасный тренер – Оксана. Когда я более-менее освоила спортивные стили, тренер сказала, что учить меня больше нечему, а готовить в профессиональные спортсмены в моем возрасте не имеет смысла. Затем стала регулярно посещать тренировки по плаванию для преподавателей йога-студии Андрея Сидерского [1]. Тренеры Андрей Сидерский и Сергей Еремин [2] совершенно по-другому расставляли акценты в освоении спортивных стилей плавания, учили расслабляться и контролировать каждое движение. Несколько лет таких тренировок изменили мое отношение к плаванию. Затем я прошла несколько курсов по фридайвингу и Плавита-садхане [3] *(см. также стр. 18-21)* у Наталии Авсеенко [4], посещала мастер-классы по плаванию с Константином Дашкевичем [5]. Уже два года преподаю плавание и дыхательную гимнастику в воде. Но сказать, что умею плавать в совершенстве – не смогу никогда. Мне нравится плавать, и я все еще продолжаю учиться. Это постоянный процесс. Независимо от того, на каком этапе обучения вы находитесь – перед вами открыт горизонт новых возможностей. А начинать учиться плавать никогда не поздно.

Список литературы:

Баранова Т. И. Влияние оздоровительного плавания на состояние тонуса мышц шеи, трапециевидных мышц и сердечно-сосудистой системы у лиц с остеохондрозом шейного отдела. Т. И. Баранова, Т. В. Рыбьякова. Плавание. Исследования. Тренировка. – СПб: «Плавание», 2006

Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов. – М.: «Академия», 2005

Воронцов А. Р. Восстановительное плавание. Доклад на международной федерации плавания в Великобритании (перевод – Качкуркин В. Н.)

Красиков А. Ф. Природа спортивного плавания. – М.: «Академия», 2006

Молчанова Н. В. Гипоксические состояния при нырянии с задержкой дыхания. Доклад на кафедре прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

Непочатых М. Г., Богданова В. А., Лабзо К. С., Никитина И. Ю., Алексеева О. И., Смирнов А. М. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2009

Раевский Р. Т. Плавание: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Р. Т. Раевский, В. Ф. Петелкаки; Под общ. ред. Р. Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2005

Терентьева Л. А., Бекасова С. Н., Иванова Н. М., Баева Т. Е., Мальцева Л. В., Сидорова Т. Ю.

Инновационные педагогические технологии в учебно-тренировочном процессе по плаванию среди студентов учебного отделения: Учеб. пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010

Шульга Л. М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник К.: Олімп. л-ра, 2008

Валентина Посудевская

НА глубине

Столько раз приходилось слышать о счастье пребывания в текущем моменте, когда ценишь каждое проявление жизни, находясь в этом, уже ставшем банальным, «здесь и сейчас». Его, похоже, и ищут при погружении на глубину свободные ныряльщики – фридайверы. Без какого-либо оборудования, на одном только вдохе они доверяются десяткам метрам сдавливающей воды, собственным силам и интуиции...

Фридайвинг – подводное ныряние в глубину и в длину на задержке дыхания без использования аквалангa. Это древний и многогранный вид спорта, целая философия, в которую вовлечены люди разных возрастов и профессий. Первыми ныряльщиками считаются японские искатели жемчуга, их история насчитывает более двух тысяч лет.

Как спорт фридайвинг начал развиваться в прошлом веке. Сегодня время задержки дыхания для тренированных фридайверов составляет 5-8 минут, а мировые спортсмены могут не дышать под водой более 9 минут и погружаться на глубину более 200 (!) метров.

Вместе с тем для настоящих мастеров рекорды – только один из способов с помощью цифр и измерений показать силу человеческих возможностей. «Мой пульс замедляется до восьми ударов в минуту, и я уже не чувствую своего тела. На неимоверной глубине я ощущаю только собственную душу», – сказал как-то Умберто Пелиццари, итальянский ныряльщик, установивший рекорды во всех существующих дисциплинах фридайвинга.

Под воду за...

Ответы на вопрос: «зачем люди занимаются фридайвингом?» услышать можно абсолютно разные. Кто-то погружается в воду за рекордами и признанием. Кто-то – чтобы «смыть» страхи и неуверенность.

Кому-то нравится медитировать в водной тишине, уединяясь на дне стихии, а кто-то рассматривает фридайвинг как интересное времяпрепровождение, способ отдохнуть и пообщаться, ведь, как правило, любители подводного мира коммуникабельны, доброжелательны и любопытны. К тому же на буйках становятся друзьями гораздо быстрее, чем на суше.

Но для некоторых людей нырянние – это стиль жизни, целый путь. «Это путешествие и удовольствие от парения в водной невесомости, – говорит Алена Удовенко, инструктор по фридайвингу и организатор путешествий. – Невозможно описать ощущения, когда выныриваешь, чтобы сделать вдох, а рядом, на расстоянии вытянутой руки, выныривает черепаха и делает то же самое – громко, естественно. Такие моменты остаются в памяти на всю жизнь, и ты понимаешь, что человек – одно целое со Вселенной. У меня нет внутренней потребности быть самым глубоким фридайвером. Но есть внутреннее желание нырнуть еще глубже и посмотреть, кто я там, на этой глубине».

Нередко во фридайвинг переходят из других видов спорта. По словам Ивана Уздеева, инструктора по фридавингу, есть много людей, которым спорт уже неинтересен или возраст уже не тот. Во фридайвинге же, как показывает практика, чем старше человек, тем лучше результат. К примеру, чемпионке мира и самой сильной ныряльщице Наталье Молчановой в этом году исполнился 51 год.

Начинают практиковать фридайвинг часто параллельно с занятиями йогой. Например, с нее начинался путь «на глубину» у Алены Удовенко. «Для меня фридайвинг и йога очень похожи. Это возможности и инструменты для изучения себя. В воде можно явно и четко рассмотреть изменения, произошедшие в характере человека, его стиле и поведении».

После травмы спины начал заниматься йогой, а потом фридайвингом и Иван Уздеев. «Я уже практиковал йогу по методике А. В. Сидерского, когда посмотрел видео, снятое им и группой фридайверов из Питера. И меня так зацепило, что я поехал в Питер, нашел этих ребят и пошел на курс для начинающих фридайверов, а спустя два года я уже стал инструктором». Занимаясь фридайвингом, Иван осознал возможность выбора: даже в повседневности можно быть либо расслабленным и текучим – как при нырянии, либо же напряженным – как с самого детства учит нас наше общество. Но в силу многолетней привычки, отпустить напряжение не так-то просто. «Только по мере практики приходит состояние расслабления и некоего объемного внимания, – говорит фридайвер. – Все меньше энергии расходуется на различные ненужные ситуации, а решения приходят просто. Живешь себе в сумасшедшем городском ритме, не напрягаешься, ибо понимаешь, что все можно делать расслабленно».

Дисциплины и лимиты

Несмотря на то, что нырянние свободное, в фридайвинге есть правила и разделение на категории. Соревновательный фридайвинг включает шесть дисциплин: глубинные – нырянние в глубину с постоянным весом в ластах, без ласт и с варьируемым весом и дисциплины в бассейне – нырянние в длину с ластами, без ласт и статическая задержка дыхания. Есть также седьмая дисциплина – No limits, когда фридайвер на специальной тележке (слэде), которая движется по натянутому тросу, спускается на заданную глубину, а вверх поднимается при помощи наполненного воздухом шара. Эта дисциплина не соревновательная, но именно в ней достигаются самые большие глубины. Максимального результата в этой категории достиг Герберт Ницш, погрузившись на 214 метров.

На глубину 126 метров с постоянным весом в ластах погрузился Алексей Молчанов. Мировой рекорд среди женщин по задержке дыхания в статике принадлежит Наталье Молчановой – 9 минут 2 секунды, а среди мужчин Стефану Мифсуду – 11 минут 35 секунд.

Возникает вопрос: «Как человеческие легкие выдерживают такие нагрузки»? Ведь раньше физиологи утверждали, что на больших глубинах возможно «схлопывание» легких. Оказывается, что защищают от этого приспособительные механизмы человеческого организма, которые предполагают перераспределение крови от периферии к центру, в том числе в сосуды легких. Именно это перераспределение предохраняет легкие от «схлопывания», потому что дополнительная кровь занимает тот объем, который прежде занимал воздух.

Из психологических моментов во фридайвинге главная – страх. Погрузиться на большую глубину в состоянии страха вряд ли кому-то удавалось. Но и без него, по мнению опытных фридайверов, не обойтись. Разрешить себе полностью забыть о страхе можно лишь с достижением высокого уровня физической и ментальной зрелости. Между страхом же и полным бесстрашием находится здравомыслие. Его и стоит соблюдать, не гонясь за рекордами.

Основа успешных ныряний – расслабление. Оно необходимо даже во время соревнований, когда не напрягаться и получать удовольствие довольно сложно. Это как некая школа изучения себя в дискомфортных условиях, показывающая, на что способен человек и может ли он собраться в нужный момент.

«Соревнования также можно рассматривать как некий инструмент для еще большей отрешенности, – говорит Иван Уздеев. – Ведь одно дело показать результат на тренировке, а другое – приехать на соревнования и показать тот же результат в среде, где тебе не все нравится и не так комфортно. Обычно не у всех это получается».

У каждого фридайвера есть свои, индивидуальные рекорды и пороги, превосходящие порой возможности человека. Например, на ныряние в ледяной воде решилась Наталья Авсеенко, рекордсменка мира по фридайвингу, двенадцать минут она проплавала в ней с белухами без гидрокостюма и каких-либо приспособлений, совершенно обнаженная. «Для того, чтобы все получилось, надо стать светом, надо стать холодом, надо стать страхом, надо стать болью. Тогда это все отпустит», – сказала она накануне своего экстраординарного поступка. Общий объем легких спортсменки составляет 10 литров (в среднем объем легких взрослого мужчины – приблизительно 5-6 литров), в статике она задерживает дыхание до 8 минут.

Техники продвижения

Улучшают свои результаты любители водных глубин не только благодаря систематическим тренировкам, но и применяя различные психологические техники, а также, как уже упоминалось, практикуя йогу. О близости фридайвинга и йоги однажды заявил французский ныряльщик, чемпион мира по фридайвингу Жак Майоль, который первым достиг стометровой глубины на задержке дыхания в 1976 году. Во время его исследований было замечено, что некоторые физиологические изменения человека, происходящие под водой при погружении, могут повториться на суше только с помощью йоговских упражнений *(читайте также на эту тему пост «Гимнаст – не йог» в блоге А. В. Сидерского на read.yoga.ua).* «Занятия йогой очень помогают подготовить тело и сознание к фридайвингу, – говорит Алена Удовенко. – Очень многие известные и глубоко ныряющие спортсмены используют упражнения йогов для тренировок. Единственное, надо учитывать, что тренировки и подготовка начинаются не за неделю до выезда на

море, а значительно раньше, оптимально – за несколько месяцев, а то и больше».

Также успешно применяется в тренировках профессиональных спортсменов-фридайверов «Плавита-садхана» – специальная методика дыхательной гимнастики в воде, автором и разработчиком которой является А. В. Сидерский *(см. также «Плавание...» на стр. 18-21).*

В программу тренировок по этой дыхательной гимнастике входят разновидности всех основных стилей плавания с определенным ритмом дыхания на поверхности или под водой. С 2009 года дыхательная гимнастика в воде включена в систему подготовки инструкторов и тренеров гимнастики йогов методической системы YOGA23.

Огромную роль во время погружения играют также распределение внимания и концентрация. Они необходимы для того, чтобы контролировать положение тела в водном пространстве, своевременно выравнивать давление и расслабляться – физически и ментально.

Важно также помнить, что вода не любит суеты. Это субстанция, требующая расслабления, слияния с ней, в ней нужно жить ее ценностями – а, значит быть текучим и расслабленным.

Помогает, особенно на первых порах, также визуализация погружения, позволяющая отстроенно и гармонично продвигаться в воде. Нередко у начинающих ныряльщиков бывают моменты паники из-за нехватки воздуха, когда их охватывает желание поскорее вынырнуть. Но эти ощущения часто обманчивы. Именно в таких случаях и нужно максимально расслабиться, и тогда время задержки увеличится.

Предостережения

Текущие исследования по фридайвингу и влиянию задержки дыхания (апноэ) на человеческий организм свидетельствуют, что если подходить к тренировкам грамотно, общее состояние здоровья ныряльщика постепенно улучшается: возрастают его физические возможности, уравновешивается психоэмоциональное состояние, человек гораздо медленнее устает. Вместе с тем перед началом занятий специалисты в обязательном порядке советуют пройти медицинский осмотр. Самыми серьезными противопоказаниями к нырянию являются неврологические расстройства, аневризма сосудов головного мозга или аорты, артериальная гипертензия, различные кардиологические заболевания.

Кроме того, всем желающим заняться фридайвингом следует знать и помнить о возможных рисках на глубине. Как утверждают врачи, большинство из них связаны с повышением давления окружающей среды – ныряльщик может получить баротравмы ушей, легких, пазух и даже зубов. «Баротравмы уха могут происходить как на спуске, так и при подъеме, – рассказывает Ирина Зеленкова (Нарычева), врач спортивной медицины, спортивный физиолог и инструктор по фридавингу. – При погружении, если не компенсировать разность давлений между полостью среднего уха и окружающей средой, барабанная перепонка под действием гидростатического давления прогибается в полость среднего уха. При незначительном прогибе она может растянуться, а в полости среднего уха возможно образование гематомы и/или возникновение кровотечений. При продолжении погружения без компенсации давления возможен разрыв барабанный перепонки, который сопровождается сильной болью, потерей ориентации в пространстве, головокружением, тошнотой». Поэтому, по словам Ирины, очень важно часто выравнивать давление и не продолжать наращивать глубину при появлении болевых ощущений в ухе. В свою очередь, баротравмы уха на всплытии возникают в результате обратного блока, который связан с закрытием евстахиевой трубы после погружения на глу-

бину. При всплытии, когда воздух в полости среднего уха начинает расширяться, блокирование евстахиевой трубы препятствует выходу воздуха, что приводит к чрезмерному выгибанию барабанной перепонки. Такое, по словам врача, случается, когда человек ныряет с воспалительными заболеваниями в области ЛОР-органов или после применения сосудосуживающих препаратов.

Баротравмы пазух связанны с блокировкой каналов, через которые при нормальном состоянии происходит автоматическое выравнивание внутриполостного и гидростатического давления. При погружении воздух в пазухах сжимается и травмирует слизистые оболочки. Блокировка каналов возникает чаще всего при воспалительных заболеваниях в области носоглотки, аллергии или дыхании сухим (кондиционированным) воздухом. Лучший способ профилактики баротравмы пазух – избегать ныряния с воспалительными заболеваниями в области носоглотки.

В свою очередь, баротравма зубов может быть связанна с некачественными пломбами. Микропузырьки воздуха попадают в полость во время погружения, а на всплытии начинают расширяться и давить на зубной нерв и внутренние стенки зуба, что вызывает сильную боль.

Баротравма легких вызывается надрывом легочной ткани. Она может затруднить газообмен в легких. Симптомы баротравмы легких включают в себя позывы к кашлю, дискомфортные ощущения в грудной клетке, кашель кровью, слабость. Этой травмы легко избежать, если выполнять все меры предосторожности: постепенно наращивать глубину, не нырять с простудными заболеваниями, не делать резких движений на глубине. Также необходимо растягивать основные дыхательные мышцы (межреберные мышцы, диафрагму), разминаться перед началом глубоких погружений для стимуляции кровяного сдвига и адаптации тела к глубине. Перед погружением важно избегать стрессов, переохлаждения и дискомфортных ощущений. Если же баротравма легких все-таки произошла, то необходимо немедленно прекратить ныряние, избегать сильного кашля, дышать медленно и неглубоко, не совершать резких движений, сообщить своему напарнику и людям, с которыми вы ныряете, и обязательно обратиться к врачу.

ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ ОЧЕНЬ ПОМОГАЮТ ПОДГОТОВИТЬ ТЕЛО И СОЗНАНИЕ К ФРИДАЙВИНГУ

Существуют также опасения, связанные с вероятностью потери сознания в воде (блэкаута). С точки зрения физики и физиологии блэкаут связан с выраженным снижением насыщения крови кислородом, обусловленным, с одной стороны, непрерывным расходованием запасов кислорода на всплытии, а с другой – снижением гидростатического давления, что, в свою очередь, приводит к резкому расширению легких и, как следствие, резкому падению парциального давления кислорода как в альвеолах, так и в артериальной крови. Поэтому если блэкаут и наступает, то это происходит на последних 10-15 метрах или на поверхности непосредственно сразу после всплытия. По словам Ирины Зеленковой (Нарычевой), часто блэкаут происходит из-за неадекватной оценки своих возможностей, когда человек заставляет себя задерживать дыхание и уходить глубже, чем готов его организм.

Правила безопастности

Во фридайвинге, как и в любом другом спорте также есть ряд правил безопасности. Одно из первых – никогда не погружаться в одиночку: нырять лучше с надежным и опытным напарником или инструктором. Также не следует нырять уставшим, голодным или эмоционально нестабильным.

Обо всех правилах и нюансах этого спорта можно узнать на курсах у сертифицированных инструкторов. В мире есть несколько организаций, проводящих обучение фридайвингу и готовящих инструкторов, – это Apnea Academy, AIDA, NDL, SSI и Федерация фридайвинга России.

«Когда люди изучают фридайвинг с помощью интернета или из книг – появляются проблемы, – говорит Алена Удовенко. – Особенно это касается безопасности. Информации в интернете мало, она бывает неверная и противоречивая. В результате человек вроде и ныряет и даже другим рассказывает, как это делать, но полного понимания у него нет. А потом, казалось бы, из-за «мелочей» люди получают травмы, которых легко можно было бы избежать, придерживаясь техники безопасности, правильно дыша и действуя во время ныряния».

Следует заметить, что, судя по статистике несчастных случаев, фридайвинг менее опасен, чем погружение с аквалангом. Тем не менее, трагедии тоже случаются. Достаточно вспомнить Патрика Мусиму, который известен своим погружением на 209 метров в дисциплине No limits. Человек, который считал фридайвинг мощным наркотиком и своеобразной формой подводного суфизма, погиб просто во время тренировки.

Беседовали: Алла Носенко
и Дарья Рыбчинская
Фото Денис Рылов

Александр Бубенчиков: «Сначала будет страшно, но интересно, а потом — страшно интересно!»

Фридайвинг в Украине – молодой вид спорта. Имена украинских фридайверов многим пока еще неизвестны. В серии интервью мы хотим рассказать вам, кто они. Мы пригласили украинского фридайвера Александра Бубенчикова в йога-студию А. В. Сидерского, чтобы взять эксклюзивное интервью для YOГА.

– Александр, правда ли, что Вы многократный рекордсмен Украины и единственный, кто представляет нашу страну на мировом уровне?

– Правда, что я многократный рекордсмен Украины, чемпион. Все национальные рекорды Украины во всех дисциплинах принадлежат мне. Но, что только я представляю Украину на международной арене – неправда. Есть еще и другие фридайверы, которые достойно выступают на международных соревнованиях, развиваются и продвигают этот вид спорта.

– Не тяжело это – быть первым? «Наступают на пятки», нужно все время быть в форме?

– На пятки никто не наступает в нашей стране. Последний Чемпионат Украины это показал.

– Чемпионат Украины, который проходил в Одессе? Расскажите, пожалуйста, о своих результатах.

– Мои результаты были очень скромными, исходя из моих возможностей. Но и их хватило для победы. Фактически я «слил» эти соревнования.

– Специально?

– Отнюдь. Настраивался. Собирался. Готовился к соревнованиям достаточно серьезно, планировал показать лучшие свои результаты. Но так как я был еще и одним из организаторов соревнований, то к своим выступлениям не смог нормально подготовиться, сконцентрироваться, расслабиться. Соответственно, статика у меня получилась всего 4 минуты.

– И это при том, что национальный рекорд у Вас в статике 7:29? Насколько близко подобрались украинские фридайверы к Вашему рекорду?

– Несколько человек в Украине подобрались к отметке в 7 минут. Но на Чемпионате Украины эту отметку никто не преодолел.

– Можно ли Вас назвать профессиональным спортсменом?

– Знаете, профессиональный спортсмен – это тот, кто зарабатывает спортом деньги, а любитель – тот, кто на спорт деньги тратит. Я же не зарабатываю, но уже и не трачу. Так что я – спортсмен-полупрофессионал.

– Но из-за того, что Вы занимаетесь организационными вопросами, Вы теряете форму как фридайвер? Не придется ли выбирать? Потому что людей, задерживающих дыхание на 7 минут немного. Хотя с хорошими организаторами дела обстоят также.

– За последние годы в AIDA Украина (Национальная ассоциация по развитию фридайвинга) мы проделали огромную работу для развития этого замечательного вида спорта. Сформировалась команда людей, которая организовывает соревнования, проводит мероприятия, но свободных квалифицированных рук все еще не хватает. Концентрация только на спортивных достижениях, безусловно, дала бы свои результаты, но пока у меня нет такой возможности.

– Скажите, государство выделяет деньги на поддержку украинского фридайвинга, ведь наши спортсмены представляют страну на международном уровне?

– На данный момент мы вынуждены рассчитывать только на частных спонсоров или на свои собственные силы. Именно поэтому, например, на ближайшие Международные соревнования по фридайвингу в Сербию (г. Белград) едут пять человек из 13 возможных. Фактически едут те, кто может позволить себе это оплатить. Многие сильные ребята, которые могли бы достойно представить Украину на Чемпионате Мира, просто не имеют финансовой возможности поехать и выступить.

ЙОГУ, КАК ТАКОВУЮ, Я НЕ ПРАКТИКУЮ. ЕСЛИ ЙОГИ ПОДХОДЯТ К ЭТОМУ, КАК К УПРАВЛЕНИЮ ЭНЕРГИЯМИ… Я ИСПОЛЬЗУЮ УПРАЖНЕНИЯ ТОЛЬКО С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ФИЗИОЛОГИИ

– Расскажите, как Вы, вообще, начали плавать, как пришли во фридайвинг?

– Первые контакты с водой – в раннем детстве. Научил меня плавать отец. Мое детство прошло в Чернигове, на реке Десна. Летом мы проводили на ней много времени. Но это все было любительское плавание. На втором курсе университета я пошел в секцию плавания. Причем пробился

туда, где занималась сборная университета. Но изначально я себя переоценивал: проплыть 400 метров на первой тренировке для меня оказалось большой задачей. Техника плавания была более-менее, но выносливости не хватало. Где-то через месяц у меня появился прогресс и, по крайней мере, я уже мог плавать со сборной университета.

– Это по 2-3 км за тренировку?

– У нас были времена, когда мы занимались по пять дней в неделю и плавали по 4-5 км за тренировку – 1,5 часа. И в таком режиме пять или шесть лет.

– А во фридайвинг как вас занесло? Как вы узнали, что он существует?

– Это произошло летом, когда я учился на предпоследнем курсе университета. Во время сессии надо было готовиться к экзамену, но очень не хотелось. Я думал, чем бы себя занять. Жил я тогда в общежитии и зашел в соседнюю комнату к другу Диме Коваленко, а он мне говорит: «Хочешь, я тебе видео покажу?», и ставит ролик, где Гийом Нери (Guillaume Néry) ныряет в Dean's Blue Hole. Видео называется «Free fall»…

– Ваше знакомство с фридайвингом началось с такого ролика?

– Да, я открыл тогда рот и спрашиваю: «А что это такое вообще?» А друг говорит: «Это называется фридайвинг». И я себя спрашиваю:«Как такое возможно? На одном дыхании так нырять?». А друг еще рассказал о мировых рекордах, и челюсть у меня просто отпала. Вот с того момента я и начал активно поглощать информацию по фридайвингу, тренироваться, задерживать дыхание. В общежитии на кровати я задерживал дыхание и мучился от контракций, а мой сосед сидел рядом и не понимал, что происходит.

– Не страшно было?

– Я же подошел грамотно к вопросу, изучил теорию. Я уже тогда понимал, что такое «блэкаут», что может последовать за этим и как нужно подходить к тренировкам. Когда посмотрел видео, мы с другом договорились, что летом попробуем нырять в глубину. И 24 августа 2010 года, в день Независимости Украины мы поехали на мыс Сарыч – самую южную точку Украины – и там первый раз ныряли.

КОГДА ТЫ НАЧИНАЕШЬ СЕБЯ ЗАСТАВЛЯТЬ, КОГДА НУЖНО НЫРЯТЬ ЧЕРЕЗ СИЛУ, ТОГДА СТРАСТЬ ПРОПАДАЕТ, И ЖЕЛАНИЕ ЗАНИМАТЬСЯ ФРИДАЙВИНГОМ ПРОПАДАЕТ ТОЖЕ

– Какое снаряжение у вас было?

– Мой друг тогда уже купил себе маску, а у меня из необходимого снаряжения были только плавки. Не было ни маски, ни трубки, а про гидрокостюм и ласты я мог только мечтать.

– У вас была одна маска на двоих?

– Нет, я взял маску у отдыхающих на берегу. Они меня еще спросили: «А на какую глубину вы будете нырять?». Я говорю, метров на 16. А они с улыбкой спрашивают: «А маска выдержит?». Буйком у нас была шестилитровая баклажка из-под воды, тросом – две бельевые веревки, связанные между собой. Причем мы каждые два метра навязали узелки, чтобы измерять глубину. Вместо груза привязали булыжник, который нашли на пляже. В море нашли глубину 16,5 метров. Нам тогда казалось это огромной, непокоримой глубиной. Начали нырять. Без ласт, без грузов, без гидрокостюмов. Брассом. Несколько нырков пришлось сделать, чтобы разныряться. Затем я донырнул до дна, захватил горсть песка и понес наверх как доказательство. Тогда я испытал совершенно особое ощущение: когда подходишь ко дну, начинается отрицательная плавучесть. Вода перестает выталкивать вверх. Я встал на дно ногами и мог спокойно осматривать подводный пейзаж, поднять голову и увидеть, как на поверхности играют блики. И там, далеко, мой друг, такой маленький-маленький, ждет меня. Я понимал, что надо мной множество тонн воды и до вдоха целых 16 метров, но при этом мне было комфортно и совершенно не страшно. Этот незабываемый день я считаю днем рождения себя как фридайвера.

– Что происходило после этого?

– Мы с другом вернулись и

засели в интернете. Нашли соревнования по фридайвингу, и друг сказал: «Надо ехать». И мы начали готовиться. Пока практиковались по задержке дыхания, я превысил украинский рекорд по статике. Он тогда был 6:05. А я сделал 6:10. Причем время я засекал на телефоне и, чтобы сохранить отсечку, нужно было дать ей имя. Сначала называл по времени, потом прогресс у меня начал развиваться ступенчато. Когда получилось 5:10, я назвал ее «я в шоке», 5:40 – «я в шоке 2» , а когда дошло до 6:10, я написал «уже не в шоке». В ноябре мы поехали на кубок Украины в г. Днепродзержинск, и я там показал результат 5:20. Это были первые соревнования, не было гидрокостюма, я подмерз. Результат – третье место.

– И с тех пор соревнований не пропускаете?

– Да, украинские не пропускаю.

– А волноваться продолжаете?

– Да, волноваться продолжаю. Бывает, когда к статике готовишься, делаешь последний вдох, переворачиваешься и прямо чувствуешь, как твое сердце бьется. Не просто сердце, а все твое тело пульсирует.

– Мы знаем, у Вас собственная методика релаксации. Вы ни у кого не учились? Разработали ее сами?

– Конечно, учился. Решил не изобретать велосипед и поехал учиться к Умберто Пелиццари. В то же время к нему из Украины поехали еще шесть человек. Это был инструкторский курс. Там были сильнейшие и знаменитейшие фридайверы со всего мира: Умберто Пелиццари, Сара Кэмпбелл, Мартин Заяц, Мигель Лозано, а лекции по компенсации давления нам читал сам Федерико Мана.

– Чему нужно научиться, чтобы стать фридайвером?

– Правильно дышать в первую очередь и правильно не дышать.

– Но это для статики, а для динамики? И сколько для этого нужно времени?

– Для динамики понадобится техника плавания. Я видел людей, которые схватывают на лету – они чувствуют свое тело и могут им управлять. Им просто нужно сказать, что делать и как. Другие не так быстро схватывают, они очень хотят сделать все правильно, но не могут. Им нужно практиковаться больше. Все индивидуально. Я провожу курс по методике У. Пелиццари. У него есть четкая программа, упражнения на суше и в воде, прописаны навыки, которые нужно освоить.

– Есть правила, которые нарушать нельзя?

– Да, это первое правило безопасности фридайвера – не нырять в одиночку, если речь идет о спортивном фридайвинге.

– Насчет тренировок... Какая часть уделяется технике плавания, задержкам дыхания?

– Если говорить о структуре тренировочного цикла, то в начальной фазе цикла – плавательные и аэробные нагрузки, направленные на улучшение ОФП, затем идет переходный цикл, и потом – фридайверские тренировки. Последние я делю на две части: первая посвящена технике, вторая – непосредственно длинным ныркам и гипоксической работе.

– Используете ли Вы в своих тренировках техники из арсенала гимнастики йогов?

– Йогу, как таковую, я не практикую. Если йоги подходят к этому, как к управлению энергиями… Я использую упражнения только с точки зрения физиологии. Подбираю те методики, которые мне помогают. Все они направлены на увеличение гибкости тела, грудной клетки и диафрагмы.

– А помимо соревнований, есть места, где Вы бы хотели понырять?

– Вопрос больше даже не «где бы», а «с кем бы». Недавно в Одессе я нырял с дельфинами, это было моей мечтой. Пока мечтой остаются киты, китовые акулы и морские котики. Я вот нырял еще с мантами (манта или гигантский морской дьявол – это самый большой скат, относится к классу Хрящевые рыбы. – Ред.). Это, вообще, неземные создания, инопланетяне!

– Устаете ли Вы от фридайвинга?

– Да, бывает. Осенью 2012 на командном чемпионате Мира в Ницце Само Йеранко (Samo Jeranko), один из сильнейших фридайверов Словении, сказал замечательную фразу относительно фридайвинга: «Когда все становится слишком серьезным, страсть уходит». И действительно, когда ты начинаешь себя заставлять, когда нужно нырять через силу, тогда страсть пропадает, и желание заниматься фридайвингом пропадает тоже.

– Вы себя до такого состояния не доводите?

– Пару моментов было. Но сейчас я стараюсь нырять в удовольствие.

– Кроме фридайвинга, чем Вы еще увлекаетесь?

– Знаете, когда был в Шарм-ель-Шейхе в Египте, на курсе У. Пелиццари, Фредерик Сесса (Frederic Sessa), который как раз установил рекорд мира в динамике в ластах, читал нам лекцию. Я тогда бредил фридайвингом и внимал каждому его слову. Фредерик рассказывал, как тренируется, давал советы и в конце сказал: «Главное помните, фридайвинг – это не вся жизнь». Я тогда подумал, как рекордсмен мира может такое говорить. Теперь я понимаю, что он прав, и фридайвинг – не вся жизнь. У меня множество увлечений – это горные лыжи, прыжки с парашютом, картинг и даже прыжки на батуте.

P. S. На момент верстки журнала, в финале Чемпионата мира в г. Белград (Сербия) Александр Бубенчиков завоевал серебро и стал вице-чемпионом мира в категории динамика в ластах (DYN) – он улучшил свой же национальный рекорд в этой дисциплине до впечатляющих 259 метров! Кроме того, на этом же Чемпионате Александр установил новый национальный рекорд в дисциплине динамика без ласт (DNF) – 185 метров – и занял седьмое место. YOГА поздравляет Александра с выдающимся успехом и желает не останавливаться на достигнутом!

ВОДО ГРАЙ

Солнце, вода, физические нагрузки и умеренные дозы адреналина – лучшие попутчики в теплое время года. Водный спорт позволяет запастись витамином D, зарядиться энергией и захватывающими эмоциями на долгое время. Заниматься им можно как на океанских или морских побережьях других стран, так и в собственном городе. Главное – наличие водоема и желания плыть.

Валентина Посудевская

Байдарки

Плавание на байдарках – спортивная дисциплина для горных и обычных рек, озер и водохранилищ, а также вид активного отдыха и туризма. Байдарка – легкое, маломерное судно, приводимое в движение мускульной силой человека с помощью двулопастных весел. Среди основных видов этих судов наиболее распространены спортивные и туристические. Чаще всего встречаются одно-, двух- и трехместные байдарки – разборные и неразборные. Неразборные можно найти на лодочных станциях и турбазах, предоставляющих их для соревнований, тренировок и турпоходов. Разборные байдарки (каркасные, надувные, каркасно-надувные и жесткие) чаще всего имеются у тех, кто самостоятельно берется за организацию водных походов.

Сплавы на байдарках осуществляются в зависимости от цели искателей водных приключений. Они могут быть спортивного направления, корпоративного, семейного и индивидуального типа. Наиболее распространены сегодня туры выходного дня. По субъективным, но все же имеющим место наблюдениям, если совершать их более-менее регулярно, эффект от них превосходит в положительном влиянии на самочувствие и настроение человека длительные поездки «на моря».

Байдарочный спорт привлекает тем, что позволяет созерцать пейзажи у воды, а также испытывать свои возможности в преодолении преград. А на маршруте их бывает достаточно: песчаные отмели с корягами и камнями, низко нависающие ветви, стволы деревьев, завалы и прочее.

В нашей стране наиболее популярны среди байдарочников реки Десна, Днестр, Южный Буг, Северский Донец. Стоимость туров выходного дня (2-3 дня) колеблется в пределах 500-700 грн и более. В нее, как правило, входит аренда оборудования, питание и сопровождение инструктора.

Серфинг

Это катание на волнах, стоя на специальных легких досках – серфах. Вид спорта и активного отдыха, а также образ жизни для некоторых почитателей водного экстрима. Считается, что изначально серфинг был увлечением гавайских королей. Они катались на массивных досках весом до 70 кг и около 5 м длиной. Сейчас серф гораздо легче, а его длина колеблется от 1,8 до 3 м.

Серферы используют множество техник и разнообразные доски. Серфить можно стоя на коленях на доске, именуемой ниборд; лежа на маленькой легкой доске прямоугольной формы – бодиборде или же просто надев ласты и специальные приспособления для рук, чтобы облегчить скольжение по волнам – это занятие названо бодисерфингом.

Серфинг – увлечение, требующее основательной физической подготовки, умения отлично плавать, чувства баланса и наличия сил, чтобы справиться с волнами и доской. Наиболее зрелищным серфингом считается катание в так называемой трубе, которую образует волна. По такому водному туннелю решаются проплыть наиболее опытные покорители волн. Что же касается новичков, то им строго рекомендуют выбирать проверенные места с небольшими и предсказуемыми волнами.

Перед заплывом специалисты советуют в первую очередь определить рельеф дна и направление течений, поинтересоваться, нет ли поблизости подводных скал и коралловых рифов. Также следует подготовить мышцы и суставы к нагрузкам: сделать несколько круговых движений руками, плечами, ногами, выполнить упражнения на растяжку, повторить позиции, которые будут использоваться на волнах.

Серфинг в Украине осуществляется в основном на черноморских волнах. Обычно увлеченные этим видом спорта имеют собственный серф. Стоить он может как 300, так и несколько тысяч долларов.

Виндсерфинг

Это разновидность парусного спорта, а также зрелищное водное развлечение, основа которого – катание на доске под парусом. Парусная доска (или виндсерф) – это легкая доска, длинной от двух метров. Скорость и направление ее движения зависят от положения паруса относительно ветра.

Чтобы одновременно справляться с доской, волнами и ветром, виндсерферу желательно обладать отличной физической формой, выносливостью и умением держать равновесие. Этот вид спорта, несмотря на кажущуюся безопасность в «мягкой» воде, весьма экстремальный. Характер стихии непредсказуем, поэтому, взаимодействуя с ней, надо учитывать силу ветра, волн, а также свои возможности управления доской.

Прежде чем выйти на воду, следует оценить погодные условия, настроить оборудование. Также очень важно уметь правильно падать. Если ветер слишком сильный, лучше переждать. Также не следует отъезжать слишком далеко, тем более в одиночку. В случае травм или поломки виндсерфа быть вне зоны видимости спасателей или других людей на берегу неблагоразумно.

Главные места для виндсерфинга в Украине располагается на юге страны. Это Одесса и ее область, Мариуполь, крымское побережье – преимущественно западная его часть, мыс Тарханкут. Клубы виндсерфинга есть также в Киеве, Харькове, на побережье Азовского моря. Цена скольжения по волнам со всем необходимым оборудованием – от 50 грн/час, в сопровождении инструктора – примерно 200 грн. Целый день катания может обойтись 250 грн, три дня – 500 грн и больше.

Кайтсерфинг

Кайтинг – вид спорта, при котором используется тяговая сила спортивных воздушных змеев (кайтов). В кайтсерфинге они летают над водой, буксируя серфера. На большой скорости серфер совершает прыжки-полеты до нескольких метров высотой и, порой, до десятков метров в длину. «Это ощущение сильного волнения, энергии и скорости», – говорят о кайтсерфинге влюбленные в воздушного змея спортсмены.

Для кайтсерфинга не обязательны высокие волны и сильный ветер, что, казалось бы, делает этот спорт менее опасным. Однако змей остается змеем – коварным и не всегда предсказуемым созданием. Особой концентрации внимания требуют его взлеты и посадки. Кайтсерфинг – травмоопасное увлечение. Травмы бывают из-за протягивания по земле (песку) или воде, ударах о поверхность воды. Следует избегать катания в местах скопления людей, вблизи камней и деревьев. В случае же долгого нахождения в холодной воде можно переохладиться.

Перед выходом на воду учитывается направление ветра, вероятность шторма или грозы. Очень важное правило: никогда не выходить на воду, если ветер дует со стороны берега, может унести на большое расстояние от суши. Ветер, перпендикулярный к берегу, также бывает опасен – он может вынести на пляж, деревья или другие объекты. Не рекомендуют использовать большие змеи при сильном или порывистом ветре. Кайтсерферы выбирают размеры кайта в зависимости от силы ветра: чем он сильнее, тем меньше кайт. Время, проведенное в полете – air time – это обычно 5-10 секунд (рекордное время – около 40 секунд).

Обучиться мастерству управления змеем можно в южных областях Украины, на крымском побережье. К примеру, почасовая стоимость обучения в одной из крымских школ кайтсерфинга колеблется в пределах $50. Полные 12 часов обучения с инструктором могут обойтись в $400. Правда, в некоторых школах примерно за эту же сумму предлагают 4-5-дневное обучение.

Вейкбординг

Этот вид спорта и водного экстрима является своеобразной комбинацией водных лыж, сноуборда, скейта и серфинга. На специальной доске вейкбордисты скользят по воде вслед за катером и исполняют различные трюки, среди которых – как элементы воднолыжного слалома, так и акробатические приемы. На соревнованиях и чемпионатах асы демонстрируют целые композиции из трюков. Вся же суть этого спорта заключается в прыжках, высота которых может достигать шести метров. Чем выше вейкбордист отталкивается от водной поверхности, тем более эффектными выглядят его трюки, поражающие наблюдателя легкостью полетов, а катающегося на волнах – незабываемыми ощущениями.

Многие начинают свои «прогулки по воде» с водных лыж. От них вейкбординг отличается наличием доски, а не лыж, скоростью катера, длиной веревки и манерой исполнения трюков. Также он схож со сноубордом в прыжках и преодолении препятствий – в данном случае волн, обуздать которые помогут сноубордические навыки.

Данный спорт очень требователен к физической подготовке любителя наперегонки с ветром мчаться по воде – на вейкборде напрягаются десятки групп мышц. Начинающим осваивать этот вид спорта следует помнить о противопоказаниях, наиболее серьезные из которых – нарушения вестибулярного аппарата и бронхо-легочные проблемы.

Скорость, которая делает воду твердой, в сочетании с прыжками создают вероятность получения травм. Поэтому, как всегда, важно соблюдать правила безопасности. Во избежание вывихов, растяжек и сильных ушибов, перед «заплывом» необходимо как следует размяться, растянуться, задать мышцам необходимый тонус.

В Украине вейкбординг начал развиваться не так давно. В крупных городах, например Киеве и Днепропетровске, основаны вейк-клубы и школы по вейкбордингу. Одна минута скорости и маневрирования на

волнах с прокатом снаряжения будет стоить примерно 20-30 грн плюс прокат вейка. Катание с помощью канатной дороги (не вслед за катером) может обойтись до 200 грн за 30 минут.

Рафтинг

Это сплав по горным рекам и искусственным каналам на надувных многоместных плотах – рафтах. Ранее этот вид спорта считался весьма опасным увлечением для отважных и состоятельных персон. Ныне же он стал также видом активного отдыха, доступным многим почитателям адреналиновых приключений. Увлекаются им как молодые, крепкие люди, так и люди старшего возраста, а также семьи с детьми от 12 лет.

Главное, что требуется для участия в сплаве, это умение плавать и выносливость – физическая и психологическая. Путешествия бывают как захватывающими, так и опасными. Поэтому, также важно учитывать уровень подготовки «сплавщика» – он должен соответствовать уровню сложности маршрута, который определяется наличием препятствий – камней, порогов, обратных течений, подводных скал, нависающих над водой деревьев, водопадов.

Делают рафтинг более безопасным специальное снаряжение и, конечно же, соблюдение правил. Защитят от переохлаждения и смягчат удары шлем и гидрокостюм. Спасательный жилет поможет держаться на воде в случае падения, а перчатки для рафтинга и специальная обувь снизят скольжение. Игнорирование правилами безопасности может привести к переохлаждению, черепно-мозговым травмам, переломам, вывихам, растяжению связок, утоплению. Противопоказан этот спорт людям с нарушенной координацией движений, гипертонией, острыми стадиями каких-либо заболеваний.

Условно по уровню сложности для рафтинга выделяют шесть маршрутов. На первом вода спокойная – без препятствий, с медленным течением и незначительными волнами. На втором есть невысокие пороги. Неожиданные волны, носящие рафт из стороны в сторону, можно повстречать на третьем уровне сложности. А на четвертом придется столкнуться со стремительным течением, требующим маневренного управления судном. На пятой ступени сложности это же течение несет рафт на камни, в места обратного течения и воронки. А последний уровень – шестой – кроме вышеназванных препятствий на пути, открывает возможность познать нравы водопадов.

Но, как известно, препятствия и даны, чтобы их преодолевать. Совместные усилия сплавщиков обеспечивают движение рафта в нужном направлении и незабываемые эмоции во время прохождения наиболее сложных участков, проверяющих на стойкость, скорость реакции и умение сопротивляться бурной реке.

Южный Буг, Днестр, Десна, Черемош, а также реки в Трускавце и Моршине – самое место для рафтинг-туров и размещения рафтинг-лагерей. Стоимость сплавов разная, например, как 700 грн, так и 1200 грн и более, в зависимости от уровня сложности и места их проведения.

SUP ▲

SUP – Stand Up Paddle Boarding – гребля веслом, стоя на доске. Это водное развлечение совсем недавно стало самостоятельным видом спорта. Немного оно напоминает серфинг, но отличается от него размером доски – она шире и длиннее, а также манерой плавания – в руках почитателя водного экстрима «появляется» весло, которое подбирается в зависимости от его роста (длина весла – это рост человека плюс около 20 см).

Придумана эта гребля, как принято считать, местной молодежью одного из гавайских островов. На первых порах SUP был некой шуткой, но со временем стал всерьез восприниматься довольно широкой публикой. Выходить на воду с доской и веслом стали те, кто, например, прежде не решался заняться серфингом или виндсерфингом. Благодаря SUP, чувство уверенности и баланса на воде возрастают, после чего осваивать экстремальные водные развлечения становится значительно проще. Сегодня по Stand Up Paddle Boarding уже есть рекорды. Один из них – пересечение Гибралтара.

На SUP-досках можно плыть как по спокойной водной глади, так и по волнам любой величины, устраивать гонки и соревнования, совершать сплавы по горным рекам и даже заниматься йогой (правда, здесь весло уже не понадобится). Универсальность такой «гребли» проявляется еще и в том, что ей можно достаточно быстро обучиться, на каком-либо водоеме и практически не зависимо от погодных условий, например, наличия ветра или волн.

Польза для здоровья от занятия SUP заключается в том, что во время заплыва напрягаются как глубокие, так и поверхностные мышцы ног и рук, мышцы пресса, спины и шеи. Чтобы удержать равновесие и управлять доской задействуется практически все тело.

В Украине SUP только начинает развиваться. Условий для занятия им предостаточно – благо, рек в Украине хватает.

Парусная регата ▼

В регатах соревнуются как профессионалы, так и любители. Так, есть профессиональная, любительская и смешанная регата, во время которых испытываются как силы яхтсменов, так и технические возможности судов. Многое в зачетных результатах гонок зависит от самой яхты.

Когда-то яхтинг считался исключительно мужским увлечением, но сейчас в нем учавствуют все больше женщин – и в качестве членов команды, и как капитаны. Известно, что около 40% любительских экипажей популярной гонки Rolex Fastnet Race составляли женщины.

Данный вид спорта весьма энергоемкий, требует немало сил, выносливости и интеллекта. Тем не менее, несмотря на все сложности, регата влечет искателей острых ощущений. Ведь, учавствуя в ней, можно встретить интересных людей, подышать морским свежим воздухом и ощутить прилив адреналина. В слаженно действующей команде яхтсмены преодолевают километры с наполненными ветром парусами. Не зря сегодня распространена так называемая корпоративная регата. Говорят, однажды принявший участие в подобной гонке, обязательно захочет вновь испытать пережитые ощущения.

Для участия в гонке наличие собственной яхты не обязательно – ее можно взять в аренду. Стоимость аренды зависит от количества человек, времени аренды и, конечно, самой яхты. Например, прокат судна может стоить от 400 грн за час на 6-10 человек и от 1300 грн – на то же количество людей, но за полных восемь часов морской прогулки.

ДОСЬЕ:

Мария Скосарева
инструктор Y23

Опыт практики: 10 лет
Опыт преподавания: 1 год
Любимый мужчина: англичанин Крис Адамс, 45 лет. Начал заниматься по методике Y23 пол года назад и уже наблюдает существенное улучшение здоровья
Дети: сын, 13 лет. Родился в Лос-Анджелесе. Занимается йогой два года
Питомец: кот Макс, 2 года, вес – 10 кг
Виды спорта: плавание, танцы
Книга: братья Стругацкие «Понедельник начинается в субботу» (это была первая книга, после «Незнайки», которую я прочитала полностью)
Еда: восточная
Фильм: Мулен Руж (Moulin Rouge) База Лурмана
Отдых: Шавасана

Родилась в городе Санкт-Петербург, Россия. Десять лет прожила в Америке и пять лет в Монако. Занималась йогой в разных странах, городах, по разным системам. Для меня йога – это средство выживания. Неоднократно моя жизнь висела на тоненьком волоске, и тогда, неосознанно, я продолжала тренироваться, несмотря ни на что, как будто знала, что выход из всех моих проблем – на коврике для йоги. И я была права. Собиралась поехать в Индию, но дорога привела меня в Киев в Йога-студию Андрея Сидерского, за что я очень благодарна судьбе. Когда начала заниматься по методике Y23 выросла на 3,5 см за год, так как мой сколиоз, кифоз и так далее начали выравниваться. Мое тело стало сильнее, а разум стабильнее. Все заболевания, которые у меня были, стали покидать мое тело с уникальной скоростью. А ведь еще не так давно американские врачи звонили мне домой и настаивали, чтобы я начала принимать лекарства, которое равносильны химиотерапии. Я отказалась. Они мне гарантировали смерть в течение трех лет. Это было десять лет назад. На данный момент у меня очень хорошие анализы, а я и моя семья намного счастливее.

Сильная женщина цитирует фразу из книги А. и Б. Стругацких «Жук в муравейнике»

«Стояли звери около двери...
В них стреляли. Они умирали...»

КОМПЛЕКС ДЛЯ ЖЕНЩИН

Данный комплекс помогает сохранить красоту женского тела, в частности, позволяет подтянуть его, избавиться от дряблости кожи, лишних жировых отложений, если они присутствуют в небольшом количестве (например, вы набрали вес за зиму). Комплекс благотворно воздействует на женские половые органы, стабилизирует гормональный фон, а также психоэмоциональное состояние женщины.

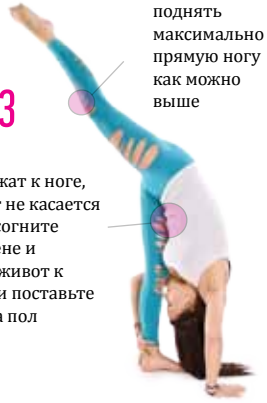
Дыхание в фигурах: один дыхательный цикл на переход их одного положения в другое и один – на фиксацию каждого положения. Дыхание нижнее центральное озвученное на выдохе (с уджайей на выдохе) - старайтесь дышать животом, на выдохе зажимая голосовую щель таким образом, чтобы выдох становился «озвученным»

Схема дыхания: вдох-выдох – вход в асану, вдох-выдох – в асане, вдох – выход из асаны, выдох – вход в следующую асану.

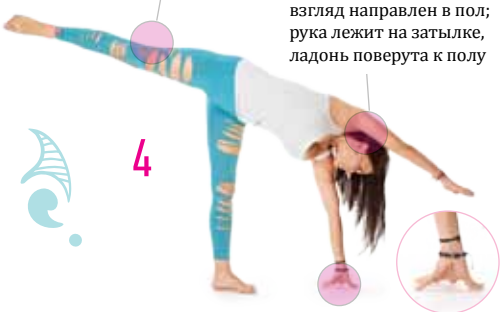
Порядок выполнения: фигуры 2-8, 24-27, 40-41 являются связками, все связки выполняются сначала на одну сторону, затем на другую. Упражнения 30 и 45 выполняются в обе стороны.

1

2

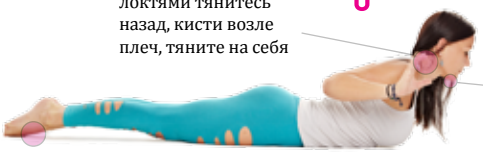


3



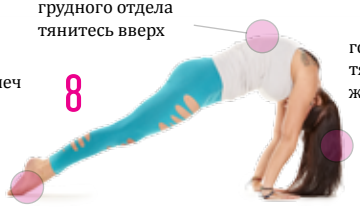
4

5

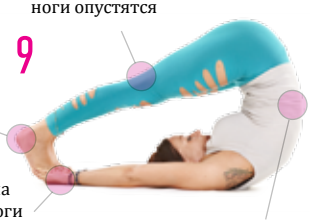


6

7



8



9

ВНИМАНИЕ: для того, чтобы обезопасить шею, сначала уведите за голову руки и только потом поднимайте ноги и опускайте за голову. Если ноги и таз не поднимаются достаточно, то поднимайте настолько, насколько получается и держите на весу. Со временем вы сможете увести ноги за голову. НЕ ОТТАЛКИВАЙТЕСЬ РУКАМИ ОТ ПОЛА ЗА СПИНОЙ!

10

ноги вместе, носки на себя – пятки выталкиваются вперед, тело вытянуто между пятками и пальцами рук

таз на полу, руками держитесь за бедра, старайтесь сводить лопатки вмете

11

плечи прижаты к ушам

постарайтесь подняться повыше

смотрите прямо перед собой

пальцы ног тянутся к полу

поясница плотно прижата к полу

12

ноги прямые в коленях

ноги на ширине плеч, носки на себя

шея не должна быть нагружена, проверьте себя, приподняв немного голову

упритесь в пол кулаками или сложите руки в замок

13

руки сложены на затылке, локти отводите назад

старайтесь держать ноги прямыми, но если при этом вы заваливаетесь назад, тогда подсогните их

поясницей толкайте живот вперед, старайтесь держать спину ровно

ноги вместе, носки оттянуты

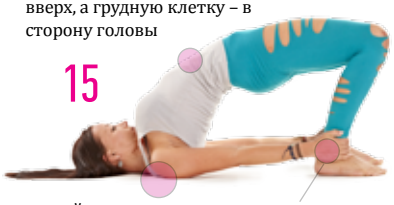
14

ноги вместе, ступни на уровне глаз, носки тяните на себя

держите спину ровно

руки параллельны полу

15



таз и живот выталкивайте вверх, а грудную клетку – в сторону головы

плечевой пояс и суставы прижаты к полу

ноги на ширине таза или плеч, захват руками снаружи за лодыжки

16

руками нажимайте на бедра, толкая ноги к полу

голову поставьте на макушку как можно ближе к тазу

ноги в “бабочке” – пятки максимально близко к промежности

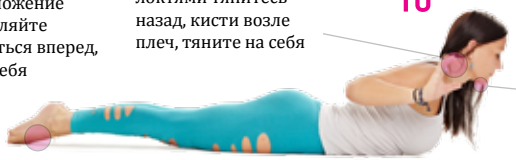
17

руками фиксируйте вертикальное положение ступней, не позволяйте ступням наклоняться вперед, носки тяните на себя

угол между бедрами 90-110 градусов – так, чтобы вы могли дотянуться руками до ступней и зафиксировать их изнутри

животом, грудной клеткой и подбородком тянитесь к полу

18



локтями тянитесь назад, кисти возле плеч, тяните на себя

подбородок не задирайте, старайтесь не напрягать шею

ноги вместе, носки оттянуты

грудную клетку старайтесь поднять повыше

19

шея продолжает линию позвоночника, не задирайте подбородок

ноги жестко зафиксированы в коленях

руки ладонями внутрь, прямые в локтях, старайтесь поднять руки повыше

ноги вместе, носки оттянуты, старайтесь поднять ноги повыше

грудную клетку старайтесь поднять повыше

20

живот прижат к бедрам (при необходимости ноги остаются подсогнутыми)

постепенно выпрямляйте ноги в коленях насколько получается, не отрывая живот от бедер

21

плечи от локтей до плечевых суставов параллельны полу, локти прижаты к туловищу, ягодицы напряжены, копчик «подвернут» вперед

макушкой потянитесь вперед и немного вверх

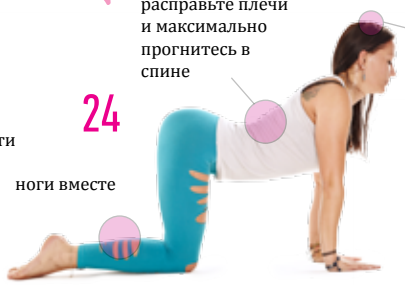
ладони возле груди, пальцы ладоней направлены вперед

22

сохраняйте поясницу прямой (таз должен быть «подвернут» вперед)

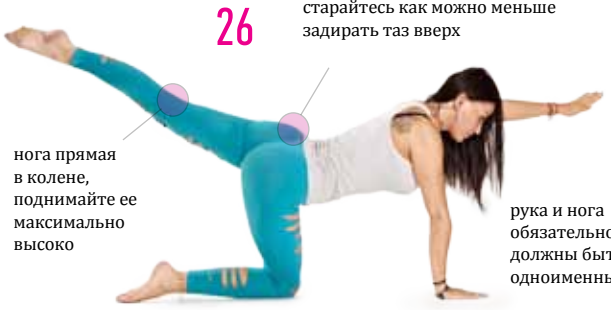
23

24

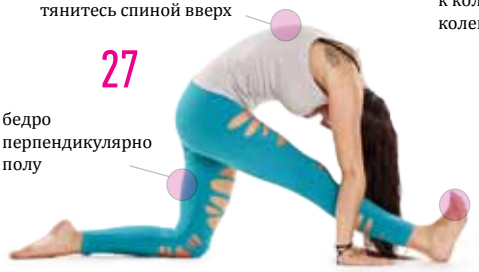


25

26



27



28

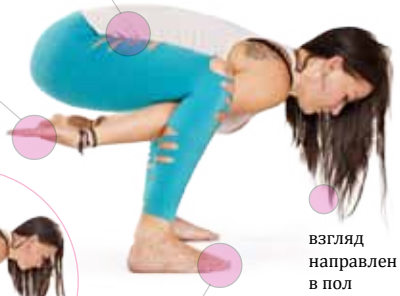
29

30

31

бедра параллельны полу, туловище между ними, спина прямая, живот толкайте вниз к полу, не задирайте таз

руки прямые в локтях, ладони вверх, тянем к тазу



взгляд направлен в пол

32

поднимитесь на носки, максимально сохранив предыдущее положение

ступни параллельны, расстояние между ними немного больше, чем ширина плеч

33

поясницей толкайте живот вперед, но не уходите в наклон – сохраняйте спину прямой

аккуратно нажимая локтями на бедра, старайтесь прижать бедра и колени к полу

пятки возле промежности, ступни старайтесь развернуть стопами вверх, при это нужно не давать пяткам «разъезжаться»

34

захватите руками сверху носки ног, как будто накрывая колпаком, оттягивайте себя ногами как можно больше назад и вверх

бедра оторвите от пола

смотрите перед собой, голову держите прямо, шея должна продолжать линию позвоночника

35

ноги вместе, пятки обязательно соприкасаются

вся задняя поверхность максимально прижата к полу, особое внимание уделите пояснице и шее

36

ноги прямые в коленях, но если поясница отрывается от пола – слегка подсогните ноги

носки оттянуты

плечевой пояс, суставы и шея прижаты к полу

поясница прижата к полу

угол между бедрами и полом – 30-40 градусов

37

полностью сохраняя положение 35, поднимите ноги выше – угол между бедрами и полом 60-70 градусов

38

полностью сохраняя положение 36, поднимите ноги выше – угол между бедрами и полом 90 градусов

39

полностью сохраняя положение 37, натяните носки на себя

разведите руки в стороны, плечевые суставы прижаты к полу

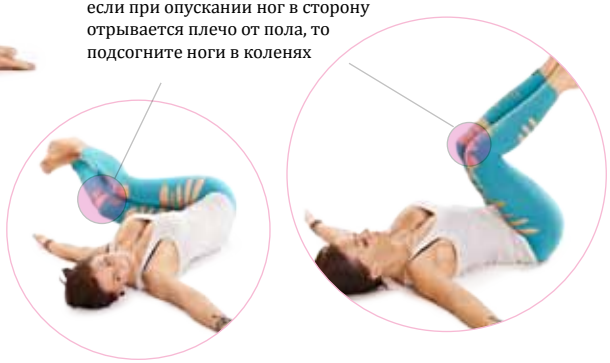
40

держите ноги прямыми в коленях, но если плечи или плечевые суставы отрываются от пола, то подсогните ноги и прижмите плечи к полу

руки и плечевые суставы лежат на полу, не позволяйте плечам отрываться от пола

носки тяните на себя, доталкивайте верхнюю ногу так, чтобы верхняя пятка была на одном уровне с нижней; в идеале ступни должны находиться на высоте 25-35 см над ладонью

если при опускании ног в сторону отрывается плечо от пола, то подсогните ноги в коленях



повторите положение 38, но носки тяните на себя, выталкивая пятки вверх

41

угол между бедрами и полом 90 градусов

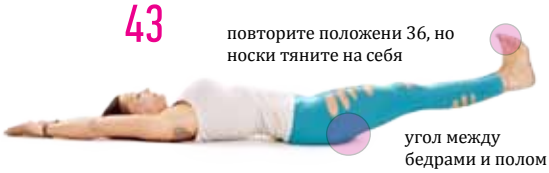
42

повторите положени 37, но носки тяните на себя

угол между бедрами и полом 60-70 градусов

43

повторите положени 36, но носки тяните на себя



угол между бедрами и полом 30-40 градусов

44

повторите положение 35

45

плечи и плечевые суставы плотно прижаты к полу

прежде, чем опустить колено, сдвиньте немного таз относительно оси тела в сторону согнутой ноги так, чтобы при повороте он вернулся на ось тела, а не сместился в сторону

46

ноги жестко зафиксированы в коленях

носки от себя, пальцы ног тянуться к полу, тело вытянуто между пальцами ног и пальцами рук

задняя поверхность тела прижата к полу, особое внимание на поясницу и шею; плечи прижаты к ушам

47

ноги жестко зафиксированы в коленях

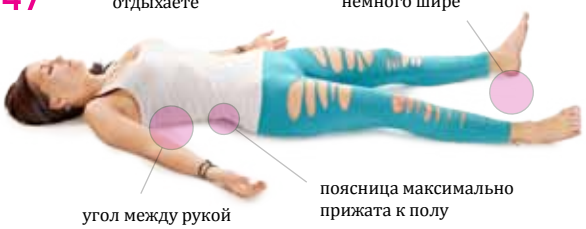
носки на себя, пятки выталкиваются вперед, тело вытянуто между пятками и пальцами рук

задняя поверхность тела прижата к полу, особое внимание на поясницу и шею; плечи прижаты к ушам

49

дыхание полное свободное, просто отдыхаете

ноги на ширине плеч или даже немного шире



угол между рукой и туловищем 45-60 градусов

поясница максимально прижата к полу

48

дыхание нижнее центральное – дышите животом

кисть левой руки лежит на животе чуть ниже пупка, кисть правой – накрывает кисть левой руки

шея и поясница прижаты к полу насколько возможно

локти на полу

левая нога снизу, правая – сверху

Сурья-намаскар или «Приветствие солнцу» -

традиционный термин, используемый в хатха-йоге для обозначения гимнастических серий, предназначенных для утренней разминки. Серии типа сурья-намаскар обычно выполняются на рассвете, лицом к восходящему солнцу. Последовательности форм в различных вариациях сурья-намаскар в целом похожи, но существуют и различия. Они обусловлены как разными уровнями сложности комплексов, так и их принадлежностью к тем или иным стилям и методикам. Широко известны упрощенные вариации комплексов сурья-намаскар, состоящие из 12-ти форм. Информация о комплексах сурья-намаскар, традиционно состоящих из 18-ти упражнений, встречаются значительно реже, хотя по эффективности они существенно превосходят популярные, более короткие версии. Мы предлагаем вашему вниманию вариант сурья-намаскар высокого уровня сложности. Его могут выполнять, как женщины, так и мужчины. Но под силу комплекс скорее мужчинам, так как в нем присутствует стойка на руках, в которую, в идеале, нужно выходить из бакасаны.

Дыхание в фигурах: нижнее центральное, озвученное (на выдохе дышим уджайя).
Схема дыхания: переход из асаны в асану – вдох – пауза – выдох, фиксация асаны – вдох – пауза – выдох. Один дыхательный цикл на переход их одного положения в другое и один – на фиксацию каждого положения.
Порядок выполнения: фигуры 2-9 являются связками, все связки выполняются сначала на одну сторону, затем на другую.

Начните выполнять комплекс с одного прохода, постепенно увеличивая их количество.

На фото: Андрей Сидерский

5

старайтесь выпрямить ноги в коленях, если ноги не опускаются на пол, они могут остаться в воздухе и висеть параллельно полу, со временем ноги опустятся

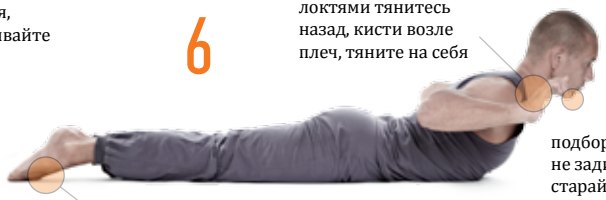
спина максимально круглая, вытягивайте ее

пятками тянитесь за голову

6

локтями тянитесь назад, кисти возле плеч, тяните на себя

подбородок не задирайте, старайтесь не напрягать шею



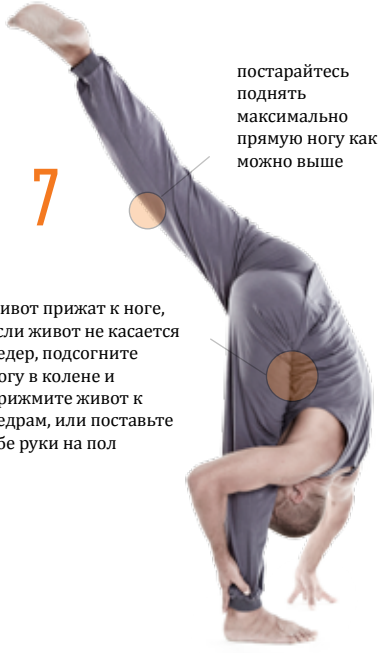
ноги вместе, носки оттянуты

грудную клетку старайтесь поднять повыше

ВНИМАНИЕ: для того, чтобы обезопасить шею, сначала уведите за голову руки и только потом поднимайте ноги и опускайте за голову. Если ноги и таз не поднимаются достаточно, то поднимайте настолько, насколько получается и держите на весу. Со временем вы сможете увести ноги за голову.
НЕ ОТТАЛКИВАЙТЕСЬ РУКАМИ ОТ ПОЛА ЗА СПИНОЙ!

7

постарайтесь поднять максимально прямую ногу как можно выше



живот прижат к ноге, если живот не касается бедер, подсогните ногу в колене и прижмите живот к бедрам, или поставьте обе руки на пол

8

руки вытянуты вверх и вперед, ладони направлены внутрь, взгляд на пальцы рук

отталкивайтесь носком от пола, подаваясь слегка вперед (ступня перпеникулярна полу); при этом следите, чтобы угол в колене передней ноги не стал острым – при необходимости чуть выдвините переднюю ногу вперед

угол в колене передней ноги 90 градусов или чуть больше, следите за тем, чтобы он не был острым (менее 90 градусов)

живот и нижнее ребро прижаты к бедру

ногу старайтесь полностью выпрямить в колене

9

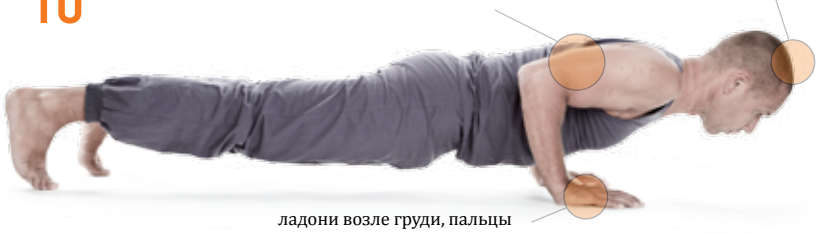
живот прижат к бедрам (при необходимости ноги остаются подсогнуты)

постепенно выпрямляйте ноги в коленях насколько получается, не отрывая живот от бедер

10

плечи от локтей до плечевых суставов параллельны полу, локти прижаты к туловищу, ягодицы напряжены, копчик «подвернут» вперед

макушкой потянитесь вперед и немного вверх



ладони возле груди, пальцы ладоней направлены вперед

11

дыхание нижнее центральное – дышите животом

кисть левой руки лежит на животе чуть ниже пупка, кисть правой – накрывает кисть левой руки

шея и поясница прижаты к полу насколько возможно

локти на полу

левая нога снизу, правая – сверху

СТИЛЬ

46 Бурятский Лама Геше Гэлэг-Балбар о **вере** и **практике**

52 **Художники,** приносящие **счастье**

60 Вся правда об **электромобилях**

Геше Гэлэг-Балбар Лама:

«ВЕРА ВАЖНЕЕ, ЧЕМ ПРАКТИКА!»

Считается, что Лама – это посланник Будды на земле. Он обладает качествами подлинного сочувствия, глубоким знанием дхармы и не только делится своим знанием, но и практикует то, чему учит, доверяет тому, что передает другим. В свои 87 лет без труда это оправдывает Геше Гэлэг-Балбар Лама, профессор тибетской медицины, тибетский монах, старейший бурятский Лама. В свои годы он все также продолжает принимать людей и остается активным.

Беседовала: Виктория Власова, г. Москва

– Расскажите, как Вы попали в монастырь? Сколько Вам было лет?

– Мой отец умер, когда мне было пять лет. Перед смертью он завещал своему брату отдать меня в буддийский монастырь. Все так и случилось, как хотел отец. В десятилетнем возрасте мой дядя отвез меня к учителю. Я помню, что это была зима, было очень холодно, меня привезли и оставили. У учителя уже было трое учеников, и я стал самым младшим - четвертым. Мы жили в маленьком домике и каждый день ходили на уроки.

– Как проходило учение?

– В монастыре есть свои порядки: каждое утро, вечер и день проводятся молебны в храме. И в первую очередь, когда ученик попадает в храм, он выучивает огромное количество молитвенных текстов – мантр, чтобы затем читать их наизусть в храме. Только после того, как ученик научится начитывать мантры, примерно в 14-летнем возрасте юный монах начинает изучать буддийскую философию. К сожалению, я не успел отучиться в монастыре полностью, потому что в 1958 году в Китае случилась культурная революция, и все храмы стали разрушать, лам разгоняли, сажали в тюрьмы.

– И чем Вы стали заниматься дальше?

– С 1960 года я работал как простой труженик – разнорабочим: трудился в колхозе, работал пастухом. Позже некоторые ламы объединились вместе и построили медицинский центр, а так как я ранее в монастыре изучал тибетскую медицину, меня пригласили работать туда.

– Расскажите, пожалуйста, как Вы пришли к идее открыть оздоровительный клуб в Москве? Что способствовало этому?

– Начнем сначала, с того, как я снова вернулся на родину! Родился я в России в Читинской области, но долгие годы провел сначала в монастыре, а затем в Китае. Моя двоюродная сестра – по образованию врач онколог, заслуженный врач

Бурятии - пригласила меня поработать в бурятском научном центре в отделении тибетской медицины. Позже, будучи в Москве у знакомых, я захотел купить благовоний для себя, и меня привели в магазин «Путь к себе», где я встретил одну свою знакомую из Улан-Удэ. Узнав меня, она попросила в течение трех дней вести прием людей в ее магазине. Я согласился, после чего меня стали часто приглашать в Москву провести консультацию, лечение. И какое-то время я так и ездил, а потом окончательно обосновался в столице.

– Вы уже более 50 лет лечите людей. От чего же больше всего страдают люди? Могли бы назвать главную болезнь века или нашего времени?

– Если взять Москву, то это болезни холода. Согласно тибетской медицине, ветер, желчь и слизь у здорового человека должны быть в балансе. Болезнь холода – это увеличение количества слизи, когда в организме происходит много застоев, нарушается обменный процесс. В Москве люди привыкли легко, не по погоде одеваться, это приводит к венозным нарушениям, болезням ног. А вот в Бурятии очень холодно, и люди одеваются хорошо, но при этом там распространены болезни печени, в силу того, что люди едят очень много мяса, жирной пищи.

– Вот как раз о мясе. Как Вы относитесь к вегетарианству?

– То, что мясо нужно есть – это точно! Но есть понемногу. Кушать его надо каждый день, один раз в день с 12:00 до 14:00. При этом мясо должно быть свежеприготовленное. Если вы едите суп, сваренный один раз на три или четыре дня, это очень плохо. Мясо хороший продукт, оно дает энергию, тепло, поддерживает огонь, помогает выработке желчи. Очень часто у людей застаивается желчь, потому что они не едят мясо, а предпочитают более легкую пищу, но это не всегда правильно. Моя рекомендация – кушать мясо!

– А что Вы можете сказать по поводу йоги? Как относитесь к ней и отказу от мяса в йоге?

– Я отношусь к йоге очень хорошо! Многим людям я советую гимнастику расслабления. Но вот что касается медитации, я заметил, что не все правильно медитируют. Медитация – это очень серьезно! В этом деле обязательно должен быть учитель, который будет вас вести и направлять. А некоторые неправильно медитируют и на физическом уровне зарабатывают себе блок. У очень многих людей в первую очередь начинает страдать сердце.

Относительно мяса в йоге… В Индии такой климат, что там можно обойтись и без мяса. В Москве же без него будет тяжело. Здесь нет противоречия – можно кушать мясо и заниматься йогой *(смеется).*

– Как же быть с медитацией?

– Достижение высот в медитации происходит тогда, когда ты познаешь пустоту, все отпускаешь. Медитация,

СОГЛАСНО БУДДИЙСКОЙ ФИЛОСОФИИ СЧАСТЬЕ – ЭТО КОГДА ТЫ НАУЧИЛСЯ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ СОЗНАНИЕМ, ТЕБЕ ПОДВЛАСТЕН ТВОЙ УМ

в первую очередь, – это расслабление! А люди пытаются достичь (и иногда даже достигают) некоторых высот в медитации в основном за счет напряжения. Это очень плохо, вредит здоровью практикующего.

– По моим наблюдениям, медитировать можно даже когда моешь тарелку. Порой я ощущаю «пустоту» именно за этим занятием…

– Да, вы все правильно поняли, просто нужно все отпустить. Для этого не нужно прилагать слишком много усилий, можно медитировать и лежа, и в действии, главное – не напрягаться.

– Сколько времени в день медитируете Вы? Я слышала, это около семи часов.

– Я медитирую пять часов в день. Людям, занимающимся йогой, советую найти учителя, поверить ему и следовать его учению. Йога такая же практика, как буддийская философия. Это всегда передается от учителя к ученику. И невозможно достичь каких-то результатов просто занимаясь самому. Скрытый смысл всегда передается Гуру.

Кроме того, тем людям, которые занимаются йогой, я рекомендую не относиться к ней слишком серьезно и стараться всегда быть расслабленным. Чем больше будет серьезности, тем меньше результат *(смеется)*.

– Как Вы восстанавливаетесь в течение дня и после приема людей?

– Я работаю три дня в неделю. В один день принимаю порядка десяти человек. После приема отдыхаю, мой сон не длится более 15-20 минут. Иногда это медитация, могу почитать мантры, погулять – зависит от настроения.

– А расскажите, пожалуйста, о своем распорядке дня в целом?

– Я встаю в шесть часов утра, до завтрака читаю мантры, медитирую. В девять часов утра, после завтрака ложусь отдохнуть минут на 20, потом с двенадцати до двух часов дня обедаю. Затем могу прогуляться или отдыхаю. С четырех до пяти часов медитирую и потом ужинаю чем-нибудь совсем легким. Примерно через час после ужина и до десяти часов вечера читаю мантры и в десять часов ложусь спать.

– Вернемся к техникам расслабления. Сегодня кругом столько информации, столько школ, техник, методов… Все ли практики хороши в борьбе с беспокойством ума?

– В первую очередь надо работать со своим сознанием. Для этого есть разные практики, кому что ближе. Некоторым людям достаточно сесть на несколько минут и глубоко подышать, некоторым подойдет йога или что-то еще. Но все эти практики бесполезны, если человек не начинает изучать себя, свое сознание, думать об этом ежедневно, ежечасно. Ум всегда мечется, и им нужно стараться управлять. Без своего внутреннего отношения к

ЛЮДЯМ, ЗАНИМАЮЩИМСЯ ЙОГОЙ, Я СОВЕТУЮ НАЙТИ УЧИТЕЛЯ, ПОВЕРИТЬ ЕМУ И СЛЕДОВАТЬ ЕГО УЧЕНИЮ. ЙОГА ТАКАЯ ЖЕ ПРАКТИКА КАК БУДДИЙСКАЯ ФИЛОСОФИЯ. ЭТО ВСЕГДА ПЕРЕДАЕТСЯ ОТ УЧИТЕЛЯ К УЧЕНИКУ

своему сознанию только практика не сможет принести результат.

– Какие советы Вы можете дать тем, кто пытается познать себя, ищет свой путь?

– Тем, кто встает на духовный путь, первое, что я бы посоветовал – совершайте больше добра, не совершайте зла по отношению ко всем живым существам. И второе, помните – важнее вера, чем практика!

– А возможно ли развить веру?

– Веру человек в себе не может развить сам. Вера развивается только тогда, когда человек страдает: испытывает физическую боль, эмоциональную. Разные страдания порождают в человеке веру во что-то.

Вера бывает двух типов. Первая, когда человек верит, что есть Бог. Вторая – когда человек верит, что за его плохие поступки он будет наказан, а за хорошие облагодетельствован. Можно думать о поступках, но при этом не думать о Боге. И та и другая вера – хорошие. Но есть такие люди, которые обращаются к шаманам, к разным видам энергии только тогда, когда хотят сделать что-то плохое, например, осуществить махинации. Они приходят в храм и молятся, чтобы у них все получилось… Это заблуждение. Самая лучшая вера – это та, когда ты веришь, что за плохие поступки есть кара.

– Может ли ребенок нести карму своих родителей?

– В основном каждый человек проживает свою карму, свою жизнь. Не бывает так, чтобы дети брали на себя карму родителей. В кармическом плане важно не то, что ты совершил в прошлом, а важно, что ты это осознал и не повторишь пройденное. Согласно буддийской философии, в карме очень важно признание своей вины, любой вины. Когда человек сам признает свои плохие действия и меняет свою жизнь, у него появляется духовность и вера, тогда все меняется.

– А что в Вашем понимании счастье?

– Согласно буддийской философии счастье – это когда ты научился управлять своим сознанием, тебе подвластен твой ум. Если же взглянуть с житейской точки зрения, то счастье – это когда ты не болеешь, ни в чем не нуждаешься, твои эмоции умиротворены. Но счастье – оно мимолетно *(смеется)*.

– Каким Вы хотели бы видеть человека в будущем?

– В глобальном плане я хотел бы, чтобы люди не испытывали бедности и страдания, чтобы нужда не провоцировала их совершать плохие поступки, чтобы они знали меру во всем и уделяли больше времени своему сознанию, энергетике.

Я живу сейчас в Москве и вижу, что очень многих людей беспокоят не только материальные вещи, но и духовные, и мне это очень нравится. Когда люди медитируют на плохое начало, думают о плохом, во всем мире происходят разные катаклизмы, всеобщая энергия людей провоцирует это.

– Какие советы Вы бы дали читателям YOGA?

– Есть десять вещей, которые нельзя совершать. Во-первых, воровать, убивать, прелюбодействовать – это то, что совершается на уровне физического тела. Во-вторых, нельзя врать, ругаться, сплетничать или попросту болтать. Это те проступки, которые совершаются на уровне языка. Люди постоянно говорят все, что надо и не надо, у них уходит очень много энергии на разговоры ни о чем. В-третьих, нельзя быть жадным, обманывать и пребывать в невежестве (например, думать, что не существует кары за плохие поступки, не верить в реинкарнацию) – это проступки на уровне сознания.

И что касается здоровья! Я советую всем одеваться по погоде и особенно тепло одевать детей. А пожилым людям – не есть после семи часов вечера и, вообще, кушать понемногу. Здоровья всем!

Король каманче

Вадим Куликов, специально для YOГА

На Ближнем Востоке без инструмента каманче, который в наших широтах кажется сущей диковинкой, не обходится ни один уважающий себя ансамбль. Это чудо, обычно четырехструнное, собирается и любовно склеивается из 24 слоев полос тутового дерева, образуя округлое тело, от которого отходит гриф, выточенный из грецкого ореха. Инструмент касается ножкой земли и двигается музыкантом, касаясь смычка. Такая техника исполнения, когда во время игры поворачивается не смычок, а корпус каманче, кажется европейскому слушателю также экзотичной. Но удивление обычно сменяется восторженным воодушевлением, как минимум, когда на каманче начинает играть Кейхан Калхор.

Кейхан родился в Тегеране, в курдской семье, и конечно, особое духовное родство он чувствовал при общении с музыкантами иракского Курдистана и Хорасана – области в восточной части Ирана, где похоронен Омар Хайям. Откликаясь на зов крови, Калхор собирал музыкальное наследие предков, впитывал его и позволял знанию веков прорасти в себе самом.

Первые страницы своей творческой биографии Кейхан начал заполнять в возрасте семи лет, во время первых уроков музыки в Тегеране. Уже в 13 его услышали и пригласили на работу в Национальный Оркестр Радио и Телевидения Ирана, где будущий виртуоз оттачивал мастерство на протяжении последующих пяти лет.

Когда Кейхану исполнилось 17 лет, он получил предложение влиться в состав коллектива Shayda Ensemble – популярной на тот момент группы, которая возникла под крылом Chavosh Cultural Center, одной из самых влиятельный культурных организации в регионе. То был момент оценки собственных сил и мечтаний для музыканта и находился он вовсе не так далеко от широкого признания. Прошло совсем немного времени, и Калхора увидели на гастролях в качестве солирующего артиста, выступающего вместе с оркестром New York Philharmonic и французским Orchestre National de Lyon. Еще немного, и записи Кейхана Калхора получили три номинации на престижную премию Grammy.

Восточная импровизация

В произведениях, которые сочиняет и исполняет Калхор, присутствует драматургия, поднимающаяся на почве пытливого созерцания за тем, что происходит вокруг. Линии повествований сплетаются диковинным образом, в единстве образуя восхитительные узоры, напоминающие о рисунках персидских ковров и сказочных пейзажах Востока.

Иранцы часто говорят о том, что окружающий пейзаж служит им вдохновением. За последние сто лет персидская классическая музыка пережила период консервации в королевских дворцах, затем момент возрождения в музыкальных домах аристократии в начале века, а также популяризацию и доступность благодаря появлению «Радио Тегерана» в 1939 году. В 60-х годах музыка региона под влиянием западного настроения начала менять свою форму.

Вообще, концепция музыки не стабильна, ведь она не может находиться в бездействии, она меняется вместе с новыми поколениями исполнителей. Многие современные музыканты привносят в традиционное звучание свой голос, и не редко решаются на адаптацию старинного материала ко вкусу нынешних слушателей.

Интересно то, что нынешние мастера, развивающие темы классической персидской музыки не забывают об одном из главных ее правил – «спонтанной игре», то есть о необходимом присутствии импровизации в ком-

позиции. Импровизация, как одно из ключевых правил исполнения, также хорошо известна в Индии. По мнению историков, благодаря Великому шелковому пути в иранской и индийской культуре произошло множество пересечений, в том числе и в музыке.

В конце 90-х годов Кейхану Калхору пришла в голову идея показать взаимодействие этих культур на конкретном примере, организовав ансамбль Ghazal. В его состав, кроме именитого курда вошли два уважаемых индийских музыканта - Shujaat Husain Khan и Samir Chatterjee, мастера игры на ситаре и барабанах табла.

«Медитативная, ослепительно виртуозная музыка», - писало о сочинениях этого трио издание The New York Times. В свою очередь еженедельник The Village Voice отмечал, что первый альбом группы, изданный в 1997 году под названием «Lost Songs of The Silk Road» стоит считать лучшим в жанре world-music. За последующие шесть лет трио записало еще три удивительные пластинки. Последняя из них, альбом «The Rain» 2003 года попал в список номинантов на получение премии Grammy именно в жанре world-music. Еще дважды Калхор оказывался в списке соискателей престижной музыкальной награды, но уже в составе коллектива Masters of Persian Music.

Межкультурный диалог

Материал, с которым работает Кейхан Калхор – это малоизвестная всему миру, обладающая своим характером и требующая к себе внимания музыка, но артист не замыкается в себе и уверен, что его сочинения могут быть понятны многим. Он радушно откликается на предложения к сотрудничеству. Так, вместе с аргентинским композитором Освальдо Голиховым он работал над саундтреком к фильму Френсиса Форда Копполы «Молодость без молодости». Также участвовал в записи альбома «Caravan» американского струнного коллектива Kronos Quartet, который в итоге попал в список Top Classical Albums 2000 года, по версии Billboard. Другим громким проектом в творческой биографии Калхора оказалось участие в Silk Road Project, которым руководил композитор и виолончелист-виртуоз Yo-Yo Ma. Начиная с 1998 года мульти-культурный проект Silk Road собирал артистов разных стран, готовых к взаимодействию и межкультурному диалогу, создавая настоящую творческую лабораторию мирового масштаба.

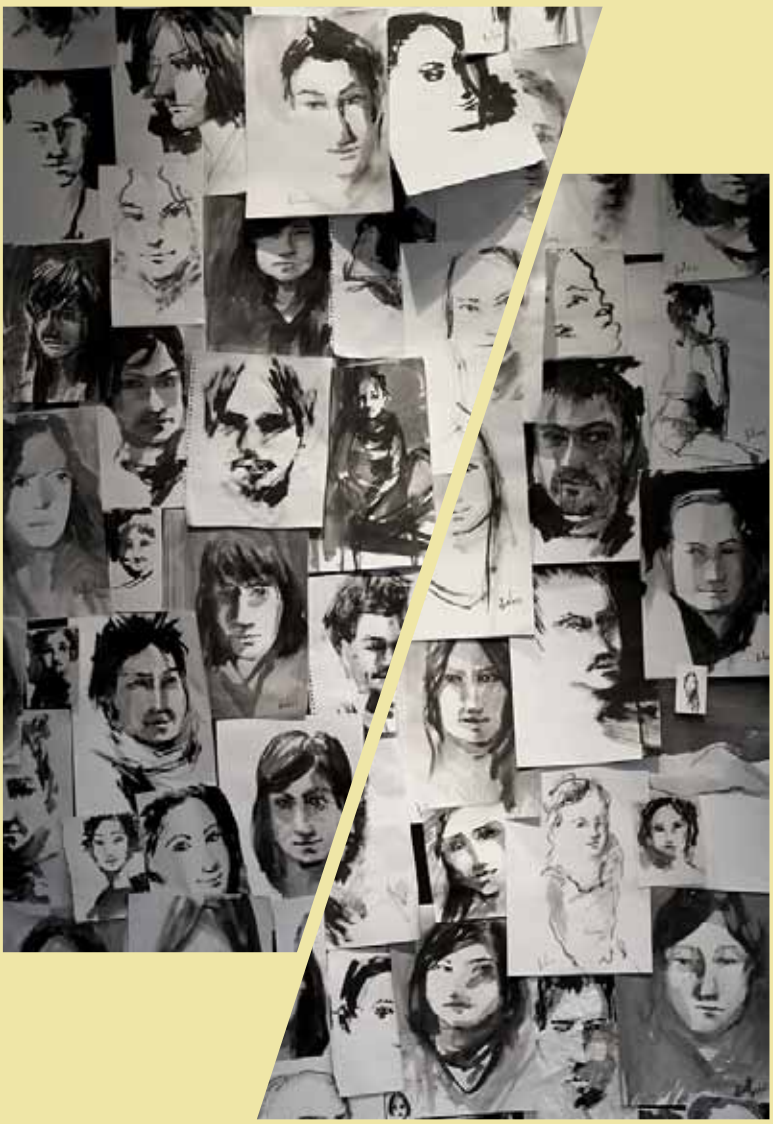
МАТЕРИАЛ, С КОТОРЫМ РАБОТАЕТ КЕЙХАН КАЛХОР – ЭТО МАЛОИЗВЕСТНАЯ ВСЕМУ МИРУ, ОБЛАДАЮЩАЯ СВОИМ ХАРАКТЕРОМ И ТРЕБУЮЩАЯ К СЕБЕ ВНИМАНИЯ МУЗЫКА

Во время концертов проекта иранский музыкант разглядел преломление своих идей в молодом струнном квартете Brooklyn Rider, состоящем из талантливых американских инструменталистов. Решив поэкспериментировать с соединением мелодий Ближнего Востока, духовной музыки Италии и той динамики, которая питает городские кварталы Нью-Йорка, в 2008 году музыканты совместно записали альбом «Silent City». По словам участников Brooklyn Rider, работа над пластинкой превратилась в изучение целой группы музыкальных инструментов, которые были предками смычковых несколько веков назад на Востоке и на Западе, что привело к формированию нового музыкального организма, представленного в альбоме.

Последняя на сегодня кооперация Кейхана Калхора произошла в рамках записи его альбома «I Will Not Stand Alone», вышедшего в 2012 году. Диск был записан вместе с музыкантом Али Бахрами Фардом, который прославился, как исполнитель на басовом сантуре – популярном на Ближнем Востоке струнном инструменте, похожем на цимбалы. Вторым инструментом, задействованным в записи диска, был вовсе не любимый, как оказалось, Калхором каманче. Для того, чтобы расширить горизонты своего мастерства, иранец взял в руки нечто до сих пор не существующее. Shah Kaman, то есть «Королевская Каманче» – так называется инструмент, сконструированный австралийским мастером Питером Биффином, специально для иранского музыканта. Отличие нового инструмента в лишней, пятой струне Shah Kaman и в звуке, который кажется более сумрачным и холодным, наделенным пронзительной хрипотцой.

Настроение альбома «I Will Not Stand Alone» также не самое радужное, диск переполнен печалью, и в то же время трогательной красотой музыки. Не прибегая к словам, Кейхан Калхор в этой мелодии рассказывает о своей жизни, надеждах и разочарованиях иранского народа, своей иммиграции на Запад и вместе с тем о желании служить своей земле.

Получив признание на родине, Калхор переехал в Италию, затем в Канаду, а позже, в Нью-Йорк, где обжился и работает последние двадцать лет. Но для того чтобы записать диск «I Will Not Stand Alone» он вернулся в Тегеран, где сложно переживал приливы воспоминаний. Он создал захватывающую запись, в которой нашли отражение его чувства и мысли о послереволюционных годах в иранской столице, а также желание сберечь известную ему музыкальную традицию.



Текст: Валентина Посудевская
Рисунки: Лена Лиговская

ТВОРЦЫ ЖИЗНИ

Он - свободный художник, отправившийся в путешествие вокруг света без каких-либо денег. ВЗЯВ ТОЛЬКО ВЕЩИ ПЕРВОЙ НЕОБХОДИМОСТИ, бумагу и кисти, Сергей Баловин переезжает ИЗ ГОРОДА В ГОРОД, РИСУЯ СВОИХ МОДЕЛЕЙ В ОБМЕН НА ЕДУ, **билеты, визы и прочие подарки.** **Она – бывшая журналистка и молодая мама.** Преодолев некоторые преграды в выборе «своего дела», ОНА ОКАЗАЛАСЬ НА ТОМ ПУТИ, КОТОРЫЙ **радует ее и окружающих - Лена Лиговская** рисует портреты обитателей Фейсбука и ОБЫЧНЫХ ПРОХОЖИХ, К ТОМУ ЖЕ АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО. **Не менее интересно живет и работает художница и инструктор по йоге** Татьяна Наземнова. Она рисует картины, ОЧИЩАЮЩИЕ ПРОСТРАНСТВО И ПРИДАЮЩИЕ РАВНОВЕСИЕ **людям, вне зависимости от способности** рассмотреть в них своеобразное послание, оставленное художницей. YOGA **недаром выбрал этих трех** художников - все они занимаются тем, ЧТО ПРИНОСИТ ИМ СЧАСТЬЕ, и делают то, что делает **более счастливыми окружающих.**

КРУГОСВЕТКА БЕЗ ДЕНЕГ

Сергей Баловин

Сергей Баловин называет себя аферистом и говорит, что наглость – его божий дар. Так ли это, каждый пусть судит сам, ведь творчество – дело вкуса, а творчество жить – дело очень утонченного вкуса, и в жизни настоящего творца каждый день – произведение искусства. Творит свои произведения Баловин быстрыми мазками во время постоянных встреч и переездов по миру. «Когда живу дома, как минимум раз в два месяца мне надо обязательно куда-нибудь отправиться, – говорит он. – Если в течение этого времени не выезжаю за пределы города, начинается какая-то апатия».

До начала своего «натурального» путешествия несколько лет художник из России жил в Шанхае. За время пребывания там Сергей успел как разбогатеть, рисуя пейзажи на продажу, так и практически полностью остаться без средств к существованию.

Первый его визит в Китай оказался более чем успешным. Каждый день он знакомился с очередным почетным гражданином страны. Роскошные ужины, личный водитель, домик с террасой в горах, откуда, не отходя, можно было писать картины… «Китай мне казался другой планетой, где действовали иные законы физики. Я решил, что не буду искать никаких объяснений всех этих чудес, и просто работал», - вспоминает Сергей. Работал он в ритме китайских тружеников: за полтора месяца закончил около ста холстов. И вскоре состоялась выставка, во второй половине дня открытия которой зал посетил человек в спортивной одежде и, трижды посмотрев все картины, попросил завернуть ему 52 работы. К концу следующего дня стены выставочного зала практически опустели. Но заказы продолжали поступать. Последние холсты писались прямо в гостиничном номере, пока, правда, не наступило отравление красками.

«А что, неплохо!», – подумал художник с полным рюкзаком денег. Вернувшись в Россию, он уволился из Воронежского пединститута, где преподавал живопись, и принялся оформлять новую визу в Китай.

Ко второму приезду туда он подготовился заранее, повысив качество работ, а заодно и цены. Вторая выставка прошла не менее успешно, чем первая, и Сергей решил пожить в Китае. Сняв большую квартиру в одной из шанхайских высоток, он стал жить, ни в чем себе не отказывая и работая уже не спеша. Но через полгода богемной жизни его кошелек опустел. На очередной выставке не купили практически ничего. Жить было не на что.

В то время шанхайская соседка художника собралась переезжать в другой город. У нее Сергей приметил мольберт, который предложил обменять на портрет. Примерно таким же образом вскоре у него появились сковородка, гладильная доска, постельное белье. Вещи из квартиры соседки постепенно стали перекочевывать к Баловину. Поняв, что все это можно систематизировать, он объявил о начале «натурального обмена», предложив в качестве обменной единицы портрет. В интернете было размещено объявление с предложением рисовать портреты в обмен на еду и предметы первой необходимости. Так к художнику пошли люди, а его квартира стала местом встреч и культурных посиделок. «В Шанхае я понял, – делится он, – что картинки не важны. Важны люди, окружающие меня. Каждый человек становится частью моей личной истории».

Ее нынешнее продолжение – кругосветный трип. Подкрепляется он активным ведением блога. За полтора года его аудитория стала насчитывать около 2,5 тыс. подписчиков. Когда что-то требуется, Сергей пишет туда. «Это как древо желаний, на котором вывешиваю таблички, – говорит он. – Например, когда написал, что требуется шенгенская виза, вскоре получил письмо от человека, готового ее предоставить. Также и со

справками о работе».

Кроме блога, есть сайт, где можно найти список «нужностей», за которые художник охотно кого-либо «опортретит». Среди них – пункты-подсказки о том, чем и где его можно накормить, как помочь ему с дорогой, что подарить. «Каждый решает сам, во что оценить мою работу. Кто-то купит фотоаппарат или сделает визу, кто-то подарит карточку пополнения мобильного счета, кто-то – чупа-чупс. Я считаю, человек самовыражается через подарок. Тем не менее, когда отдаю портрет, часто даже не смотрю, что мне принесли. Если моя работа не нравится, можно не забирать и ничего не дарить, все добровольно», – говорит художник.

Подарки бывали разные. Как-то на грузовике привезли огромную ударную установку. Маленькую женскую сумочку с чем-то тяжелым внутри презентовала одна китаянка. Там была свадебная фотография в увесистой рамке и письмо, в котором девушка извинялась, что дарит такой подарок, рассказывала об измене мужа и о том, что решила с ним развестись...

Непрактичные, ненужные подарки частично сохраняются – когда путешествие завершится, из них, по словам Сергея, возможно, получится выставка. Некоторые вещи передариваются или идут на благотворительность.

Многие упрекают творческого проходимца Баловина в нечистоте эксперимента: он просто пользуется чужими деньгами – что тут натурального? Но, говорит Сергей, «чаще всего подарок – это не то, что человек сделал своими руками. Преимущественно он покупается в магазине. Поэтому этот условный натуральный обмен, можно сказать, натуральный обман, и я аферист».

«В шанхае я понял, что картинки не важны. Важны **ЛЮДИ**, окружающие меня. Каждый человек становится **частью** моей личной истории»

Считается, что искусство должно стоить дорого и быть доступным богатым людям. Творчество художника в этом контексте – исключение, любой может с ним соприкоснуться. Свои встречи-аферы Баловин проводит как в общественных заведениях, так и в домашних условиях. Содействуют ему люди, пригласившие художника в свой город.

Новые предложения появляются постоянно, поэтому маршрут путешествия формируется спонтанно. «Каждый день я открываю для себя новые города, каждый день знакомлюсь с удивительными людьми. Жаль только, приходится расставаться, – делится путешественник. – Даже за три дня успеваешь привыкнуть к человеку, к его дому со всеми странностями и особенностями. Но надо ехать дальше. И снова прощание... И вскоре уже кто-то другой обнимает меня и помогает нести вещи в машину. Кто-то, кто уже хорошо знаком со мной, но кого совсем не знаю я. Но все равно, этот кто-то – не чужой. Чужой не станет смотреть в глаза и усаживать за стол у себя на кухне. Чужой не расскажет о своем отце. Чужому все равно, хорошо ли я спал прошлой ночью. Чужой не предложит не уезжать...».

ПРИЯТНАЯ НЕОЖИДАННОСТЬ

Лена Лиговская

«Одним образом мысли можно поменять очень многое. Не верится, но так и есть: нужно заниматься тем, что приносит счастье. Тогда пазл сам складывается», – говорит Лена Лиговская, которая убедилась в этом на личном опыте.

С упоением она рисовала с детства. Еще тогда ей нравилось наблюдать за людьми, хотя и была очень домашней. На каникулах, включая радио, могла рисовать практически круглосуточно, не выходя из дому. Потом девять лет в художественной школе искусств. «У нас был хороший преподаватель, который не ломал и не давил, когда я не давала ему себя исправлять. Мне не нравилось что-то долго вырисовывать, все делала экспрессивно», – вспоминает Лена.

Но дальнейшему развитию художественной карьеры помешала мама, настоявшая на выборе более серьезной профессии. «В то время я заметила, что неохотно выхожу в люди, что без повода не могу пойти погулять по городу, – рассказывает Лена. – Я стала придумывать себе задания, например, купить карандаш. И пока ехала за ним через весь город наблюдала, училась что-то замечать. Мне хотелось быть менее зажатой и скромной, проявлять интерес к жизни, наблюдательность, общительность и в то же время простоту и решила стать журналистикой». Обидевшись на маму и выбросив все краски и бумагу, я так и поступила, решив, что с рисованием покончено.

Устроившись в редакцию, писала на самые разные темы. Любимой же была – узнавать и переносить на

Мне хочется давать людям **шанс** поверить в сказку.

чистый лист истории из жизни реальных людей. В какой-то момент ведущей стала криминальная тематика. Часто приходилось делать репортажи на выездах, получать информацию на местах происшествий, заодно поддерживая пострадавших. На очередной работе снова поставили на криминал, но его оказалось слишком много. Постоянные стрессовые ситуации стали сказываться на здоровье.

Как раз тогда Лена узнала, что беременна. Незамедлительно она ушла с работы, осознав, что теперь в ответе не только за себя. «Я создала своеобразный информационный вакуум и начала строительство мира позитива вокруг себя. Радовалась цветочкам, сидела на скамейке, рисуя бабушек, перестала читать сводку, которая приходит до сих пор (счетчик «непрочитанных» перевалил за 19 000) . У меня появилось время для того, чтобы выпускать и трансформировать накопленные нехорошие мысли».

Какое-то время рисование было замерзшим хобби. «Но если не делаешь, получается простой и использование себя в холостую. Иногда люди боятся даже белого листа. Они хотят рисовать, но опасаются, что не получится. А ведь бумаги в мире много, испортишь – возьмешь дру-

гую. Надо позволять себе ошибаться и не наказывать себя», – считает художница.

Свои идеи касательно того, чем заниматься, начала озвучивать мужу, а он говорил: «слушай себя», «иди и делай». Послушала и пошла – на страничку фейсбука. Друзей там почти не было, приходилось вводить в поиск любое имя и посылать запрос на добавление в друзья. Пересматривала и выбирала фотографии тех, кто добавился, и рисовала их. Вскоре друг Лены, узнав о проекте, написал на своей страничке о такой деятельности художницы, после чего людей – претендентов на портрет - стало больше. Так в начале прошлого лета появился арт-проект «Фейсбук в лицах».

«Все портреты рисуются обычной шариковой ручкой – она удобная, всегда под рукой, в кармане. Ручка «быстрая» и не ломается, дает уверенность и не оставляет времени для исправлений. В каком-то смысле, она воспитывает уверенность: что бы ты ни делал, если это твое, ты делаешь это хорошо», – считает Лена.

«Проект – это мой путь к себе. Конкретной цели относительно него не ставила. Хотелось рисовать каждый день, верить в себя, не бояться ошибок и дарить что-то хорошее людям, – рассказывает художница. – Когда человек радуется, с ним радуюсь и я. Мне хочется давать людям шанс поверить в сказку. И они сами выбирают: воспользоваться им или нет. Ведь либо ты живешь и радуешься жизни, либо ходишь и прячешься от нее. Я сторонник того, что если к тебе что-то идет, нужно чаще отвечать «да», давая шанс жизни повернуться к тебе хорошей стороной».

Люди спрашивают, что им сделать, чем заплатить за портрет. Но Лена отвечает, что ничего, кроме «спасибо» не нужно. Продает она только работы на бумаге. Нарисованные же в бумажном варианте портреты для проекта остаются у художницы, а дарится только электронная версия рисунка.

Когда портреты поднакопились, получилась выставка. Посетили ее и герои-модели из фейсбука. «Практически всегда человеку приятно, он радуется, когда его рисуют, ведь это значит, что он интересен, по-своему красив, – говорит Лена. - Для меня красивое лицо – это абсолютно любое лицо, но правильно сфотографированное. Я не понимаю, что значит некрасивый человек».

Как признается художница, она не старается передать фотографическую схожесть, хотя получается у нее это хорошо. Для нее важна в первую очередь запечатленная эмоция. «Срисовать можно узор, но не человека, – говорит она. Я чувствую каждого, кого рисую. При этом ищу фотографии под себя: к примеру, если чем-то раздражена или неспокойна, нахожу экспрессивный снимок и рисую его, вкладывая свои эмоции. Иногда удается выбрать «то» фото сразу, с первого взгляда, а бывает нужно прежде почитать записи человека, чтобы на него настроиться».

За время существования проекта бывали, конечно, и не совсем приятные моменты. Например, один человек попросил Лену удалить рисунок, сказав, что ему не нравится, хотя многим его друзьям он понравился. К тому же так получилось, что по количеству «лайков» на тот момент этот портрет превзошел остальные. Но негатив на страничке художница научилась не видеть и реагировать только на положительные события.

Рисуя каждый день, Лена старается, тем не менее, не забрасывать реальную жизнь, уделять время семье. Ведь в жизни виртуальной раствориться легко – она удобная. К тому же глазам и мыслям нужно давать отдых. «Я даю жизненной ситуации течь так, как будет лучше для меня, моей семьи и окружающего мира. Стараюсь не загадывать наперед, – делиться своими взглядами художница. – Жить для меня – значит чувствовать жизнь, не прятаться от эмоций, дарить хорошее тем, кого любишь. Жить – это все время познавать себя и не двигаться по проложенному маршруту, в голове должна быть мысль о возможности его изменения. Образно говоря, надо позволить себе идти на работу не привычным путем, а свернуть на соседнюю улицу и посмотреть, куда она ведет. Жить – это не шаблонно существовать, а получать удовольствие от самого процесса жизни».

И они сами

выбирают: воспользо-

ваться им или нет

ОБРАЗЫ, МЕНЯЮЩИЕ ПРОСТРАНСТВО

Татьяна Наземнова

Не всем понятны образы на картинах Татьяны Наземновой, не всегда они объяснимы. И зачастую слов бывает недостаточно, чтобы их описать – понимать их надо, скорее, сердцем. Сюжеты создаются не только с помощью художественной техники, ярких акриловых красок и фантазии мастера, но и благодаря интуитивному умению определять потребности конкретного человека или места – какого-либо помещения, интерьера. «Часто картинка появляется просто перед глазами, а иногда приходит во сне. И только после того как ее нарисую, становится понятно, почему возник тот или иной образ», – говорит художница.

Сюжеты появляются, будто по назначению, как предзнаменования. Однажды, например, Татьяне позвонил человек, которого она тренирует. Он рассказывал о непростой ситуации, сложившейся в его жизни. Слушая его, художница что-то бездумно рисовала на оказавшемся рядом листе бумаги. В итоге получилась картинка – своеобразный образ дальнейшего развития событий в жизни этого человека. Судя по ней, события обещали быть увлекательными и развивались в лучшую, хотя и достаточно непривычную для него сторону. «После разговора я увидела, что на листе почти готовая картина, – вспоминает Татьяна. – Спустя несколько месяцев нарисовала ее и подарила этому человеку».

Говорят, не место красит человека, а наоборот. Тем не менее, в энергетически здоровом пространстве настроение и самочувствие людей иные чем, например, в месте, перегруженном ненужными вещами и информационным хламом. Жизнь в центре бетонного города, где декорациями служат рекламные вывески, «кормящие» заведения и манекены в витринах, а симфония звуков ограничивается непрерывно движущимся потоком транспорта, все же отличается от жизни в доме, окна которого выходят в сад, на озеро, океан – куда угодно, только не на дорогу или окна соседней высотки. Возможно, пространство и не меняет человека, но однозначно влияет на него. Атрибуты среды пребывания могут давить и угнетать, а могут воодушевлять, стимулировать к действию, «заряжать» и повышать положительные вибрации человека. «Как-то ко мне в гости пришел друг, встревоженный проблемами, с раскалывающейся от боли головой, – рассказывает художница. – Напротив стола, где мы пили чай, висела моя картина. Минут через 20 у него полностью поменялось настроение, а боль исчезла. Он был очень удивлен, потому что обычно такое состояние так просто и быстро не уходило. После этого нам приходилось еще не раз испытывать эту картину, и результат всегда показывал ее положительное воздействие на людей».

Кроме художественного училища в городе Пенза и Киевского института рекламы, Татьяна Наземнова изучала классический фэн-шуй в Академии китайской метафизики. Это стало дополнением к ее умению «ставить диагноз» интерьеру, «прописывая» ему тот или иной набор знаков, объединенных на плоскости холста и «лечащих» атмосферу.

Перед тем, как написать большое полотно, обычно художнице приходится проходить через определенный дискомфорт (состояние, подобное мукам творчества), нарастающий перед работой. Ведь процесс рисования – это не только пребывание у холста и затраченные на это время и физические силы. Это также перенос опыта и осознаний, накопленных за определенное время. Образ за образом, они постепенно переписываются на холст – и картина готова. А дальше – снова накапливание и ожидание.

Помимо тренерской деятельности, время от времени Татьяна занимается

проведением ритритов. На ее учеников они действуют великолепно. Быстро восстанавливается физическая форма, люди становятся гибче, ровнее, симметричнее, выносливее. Они набирают необходимую мышечную массу, кому надо похудеть, теряют лишний вес. За три-четыре дня, например, прекращаются головные боли, боли в спине, коленях, почках и прочее. Лишняя мозговая и физическая деятельность выключаются, и человек глубоко расслабляется. Чего, правда, не скажешь о Татьяне. «После моих ритритов я бываю очень вымотана, – признается она. – Иногда по несколько дней не разговариваю и не улыбаюсь. Чтобы получить все «бонусы» для тренирующихся людей в сжатые сроки, я трачу много сил, полностью выкладываясь в процессе. Это дает мне большой опыт в работе с людьми, а также знания – как самой выжить, когда сил уже не остается, и где их еще добыть, чтобы доработать до нужного результата. И тут мне тоже помогает рисование. Я сажусь и рисую картинки, которые

Всегда нужно **знать**, чего ты **хочешь**, иначе можно увязнуть в том, чего не хотел

приходят сами по себе или я их специально «вызываю» как «помощников». В результате получаются гармоничные работы, которые, как правило, всем нравятся и вызывают массу положительных ощущений. Не смотря на то, что проводимые мною ритриты истощают мои жизненные ресурсы, они также позволяют проявиться моим творческим способностям с иной стороны, я бы сказала более красивой и сильной».

Способствуют творчеству художницы также тренировки, автомобильные путешествия и пешие прогулки.

«Всегда нужно знать, чего ты хочешь, иначе можно увязнуть в том, чего не хотел. Важно отслеживать, где именно твои желания, а скорее даже потребности, – считает художница. – Действительно ли тебе так необходимо то, что тебя влечет и манит? Зачем тебе это, как жить с этим, на что ты готов пойти для получения этого? А может без этого можно обойтись? Наверное, это достигается путем проб, ошибок и анализа».

Чтобы посвятить себя своему делу, нужно определить, где настоящая, искренняя цель. Именно она заслуживает приложения всех возможных сил и стараний. Как утверждает один из самых дорогих художников США Алекс Кац (цены на его работы на аукционах «Сотбис» и «Кристис» колеблются между $100 тыс. и $200 тыс.), «если вы хотите стать художником, то должны рисовать шесть часов в день, шесть дней в неделю, шесть лет». И Татьяна Наземнова с ним полностью согласна.

ЭКО НЕВИДАЛЬ

Андрей Гончар

Стремительный рост автомобильного транспорта отразился на экологии нашей планеты. 90% загрязнений — это доля, вносимая автотранспортом в загрязнение атмосферы. Доля легковых автомобилей в структуре загрязнения окружающей среды составляет 60%, и самое главное то, что она продолжает расти. В атмосферу крупных городов мира ежегодно выбрасывается более 1 млн тонн загрязняющих веществ в виде отработанных газов, продуктов испарения бензина и других вредных примесей. Все эти тонны отравы оседают в легких горожан, вызывая серьезные заболевания.

Неудивительно, что уже несколько десятилетий экологи и им сочувствующие борются за «чистое» автомобильное будущее. Подхватили эту тенденцию и автопроизводители. В частности, Mercedes-Benz, Chevrolet и Ford разработали экомобили на биогазе, Toyota – гибрид на бензине и электричестве, французская компания MDI (Motor Development International) – автомобиль, работающий на сжатом воздухе.

Но самыми перспективными на сегодняшний день пока остаются электромобили. Именно на них делают ставку крупные автопроизводители и именно их запускают в серийное производство. В частности, первый серийный экземпляр под маркой Leaf (по-нашему «Лист») в 2010 году запустили в серийное производство инженеры Nissan, после этого в продажу поступили электрические i-MiEV от Mitsubishi, за ними на рынок потянулись гонконгские производители.

Казалось бы, «лед тронулся». Но, к сожалению, рынок электромобилей в Украине развит не настолько, чтобы вся страна мгновенно на них пересела. Кроме того, большинство производителей пока нацелено на более развивающиеся рынки Европы, а украинцы имеют возможность довольствоваться разве что парочкой гонконгских моделей. Да и то совсем с недавнего времени. Плюс, вызывают определенные вопросы и сами электромобили. Так ли они выгодны, экологичны и безопасны, как о них говорят? YOГА решил провести собственный короткий анализ ситуации.

Плюсы

Экономический аспект. Использование электрокара обойдется в 16 раз дешевле, чем поездки на бензине. Стоимость поездки будет обходиться в 6 грн, в то время как за один литр топлива необходимо заплатить 17 коп. Ежегодно такая экономия будет давать более 60 000 грн в год, что вполне хватит на то, чтобы провести отпуск с семьей или купить долгожданный дачный дом.

Технический аспект. У электромобилей – рекуперативное торможение. В момент остановки машина не тратит энергию, а наоборот заряжает аккумуляторы, за счет возврата электроэнергии в электрическую сеть. Достаточно вспомнить троллейбусы и трамваи, которые находятся в использовании с 50-х годов – созданные по технологиям 30-х годов они продолжают перевозить пассажиров и сегодня.

Экологический аспект. Электромобиль является более экологичным, ввиду отсутствия необходимости использования нефтяного топлива. Учитывая, что ежегодно Украина испытывает на себе влияние более 3 млн тонн вредных отходов, такой вариант решения проблемы является наиболее оптимальным. Это позволит не только сократить выбросы, но и внести свой вклад в формирование здорового будущего.

Минусы

Технический аспект. Самым главным недостатком электромобиля является быстрый износ аккумуляторов. Как и любая электрическая батарея, при частых зарядках

и разрядках, она изнашивается, и накопление энергии для движения становится кратковременным. Известно, что заряда аккумуляторных батарей хватает на шесть часов, что позволяет преодолеть около 200 км. Учитывая, что большинство людей предпочитают отдыхать за городом, то встает проблема преодоления барьера в 200 км. Для того чтобы массово использовать такой транспорт, нужна соответствующая инфраструктура, а в Киеве на сегодняшний день можно найти всего две автозаправки для электромобилей.

Кроме того, следует учитывать, что подзарядка экологически чистых машинок требует не нескольких минут, как заправка обычного автомобиля, а нескольких часов. Поэтому для решения этой проблемы внедряется экспресс-зарядка с повышенным напряжением. Сейчас она занимает около 30 минут, но перед специалистами поставлена цель довести это время до 6 минут.

Возникают сложности при эксплуатации электромобиля и в условиях суровых зим. Батареи в морозы теряют емкость, а дальность пробега снижается.

Экономический аспект. Стоимость электромобиля существенно превышает стоимость обычного автомобиля аналогичного класса из-за высокой цены аккумуляторных батарей. Вы не поверите, но сам электромобиль и его батарея практически равны по стоимости! Возможно, что с началом массового производства цены на аккумуляторы, как и на сами электромобили снизятся. Тем более, что это уже происходит. Например, стартовая цена хэтчбека Nissan Leaf 2013 модельного года в США упала с $30 тыс. до $21,3 тыс., правда, с учетом государственных субсидий. Около $20 тыс. стоят и гонконгские электромобили Bio Auto, которые в Украину поставляет компания «БИО Автомотив». А цена еще одних гонконгских машинок BIO evA-2, которые появились в Украине буквально на днях, вообще стартует с EUR10 тыс.

Что ж, за такие деньги и с таким «аттестатом» покупатели, пожалуй, могут заинтересоваться электромобилем, как только появится больше заправок и сервисных служб по обслуживанию таких машинок.

Экологический аспект. Некоторые экологи забили тревогу: широкое развитие электротранспорта приведет к существенному увеличению потребляемого электричества. А откуда его брать? Построить новые ТЭС и АЭС, которые далеко не безвредны для окружающей среды?

Проблемой является также производство и утилизация аккумуляторов, содержащих ядовитые компоненты и кислоты. Проблема их утилизации пока не решена, а неправильные действия могут вызвать загрязнение окружающей среды. Так что экологическая чистота электромобиля ставится под сомнение.

Выводы

В любом случае, достаточно полно оценить преимущества сравнительно нового вида автотранспорта можно только тогда, когда большинство автолюбителей пересядет на электрокары. А исходя из современных цен на нефть, а также достижений европейских производителей электромобилей, таких как Tesla Motors, произойти это может довольно скоро. И тогда у экологов появится реальный шанс забить новую тревогу, ведь нет в мире совершенства, и электромобили, как вы смогли увидеть, совсем неидеальны.

«ЗЕЛЕНЫЙ» АВТОМОБИЛЬ 2013 ГОДА

Жюри международного конкурса World Car of the Year, состоящее из 66 наиболее авторитетных автомобильных журналистов со всего мира, определило победителя в номинации World Green Car of the Year (Лучший «зеленый» автомобиль года). Им стал электромобиль Tesla Model S.

На электромобиль в базовой комплектации устанавливается батарея емкостью 42 кВт/ч, которая обеспечивает запас хода в 250 км. За доплату можно заказать улучшенную батарею емкостью 70 кВт/ч, на которой можно проехать 480 км. Полный заряд от обычной электросети занимает четыре часа, экспресс-заряд – всего лишь 45 минут. Семейный семиместный седан до 60 миль (96 км) в час разгоняется за 5,6 секунд, а максимальная скорость 192 км/ч. Цена базовой версии – $49 990.

Беседовала: Татьяна Акимова

ПАВЕЛ БОГАЧЧИ:

«ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УСЛОВИЕ ДЛЯ МУДРОЕДА — ВКУСНО ПОЕСТЬ»

Павел Богаччи ушел из бизнеса ради здорового образа жизни. Экспериментируя с питанием, ему удалось избавиться от целого букета болезней собственными силами. Уже на протяжении более десяти лет Павел, воспитывавшийся в семье медиков, вообще не обращается к врачам, считая, что помочь себе может только сам человек. Годы поисков и размышлений привели его к осознанию причин недугов и созданию собственной концепции питания — мудроедению.

– Часто люди решают заняться своим здоровьем только после приобретения серьезных проблем. Что для Вас послужило толчком стать адептом здорового образа жизни?

– Как Вы и сказали, к 20 годам у меня был огромный букет различных болезней, которые в целом были неразрешимой проблемой. Поэтому уже к 25-ти я пришел к осознанию, что в своем организме необходимо разобраться самостоятельно и начать делать что-то вопреки рекомендациям медицины.

Мне на глаза стала попадаться информация, которая понемногу взрывала мой мозг. Особенно зацепила фраза Ницше о том, что европеец в среднем съедает в пять раз больше, чем ему положено. Тогда, я помню, взял тарелку любимых макарон, отделил от нее пятую части мне стало очень грустно: как этим можно наесться? Понимание того, как можно съедать в пять раз меньше пришло значительно позже. Сейчас я уверен, что средний украинец съедает раз в 15 больше, чем ему необходимо.

Чтобы понять, сколько нужно съедать, нужно обратиться к природе. Согласно природным законам, мы питаемся не тем, что съедаем, а тем, что усваивается. А усваиваются только самые простые вещества. Сложные вещества организм всегда пытается разложить на простые. Мы усложнили свою пищу в погоне за новым вкусом и слегка увлеклись. Платой за нарушение законов природы является то, что принято называть болезнями.

– Исходя из этого, что Вы можете посоветовать окружающим? Как, по Вашему мнению, стоит питаться правильно?

– Первый совет – ешьте реже. Меня всегда удивляло, как можно тратить свою жизнь на взвешивание порций пищи, подсчет калорий и прочие глупости. Я ем, когда и сколько мне хочется. Ни у одного животного в природе нет заранее определенной нормы пищи. Волк не составляет плана убийства зайцев, дятел не рисует график приема насекомых. И при этом никто никогда не переедает.

Весы выбросьте или спрячьте в чулан. Лучший измерительный прибор для веса – зеркало. Нравитесь себе? Вы – в отличной форме! При желании, каждый человек может достаточно легко получить то тело, которое он хочет. Если делать это мудро, небольшим бонусом станет крепкое здоровье.

Прежде всего, определитесь, чего вы хотите от своего тела, и четко поставьте задачу, самую смелую, не мелочитесь. Тело – единственная ваша настоящая собственность.

Что такое здоровье? Это когда о нем не думаешь, когда тебе хорошо, когда утром просыпаешься с радостью. К этому, оказывается, можно прийти. И я тому доказательство: много десятилетий подряд я и не мечтал проснуться счастливым, для меня утреннее пробуждение было сущим адом.

– Вы придерживаетесь системы питания «мудроедение». Можете рассказать в чем ее суть?

– Мудроедение – это не система и даже не образ питания. Все системы упорядочены, а мудроедение подразумевает движение, динамику. Мы называем это подъемом по ступеням. Иногда возможны спуски, откаты, срывы, но цель – подняться на самый верх, к полной независимости от пищи.

Ступени нарисованы давным-давно. Самая нижняя – это всеядность или «блюдомания», когда люди едят все, порой даже абсолютно несъедобные вещи. И таких людей большинство. Любой человек, который питается из супермаркета или в ресторане – блюдоман.

К слову, в природе существ, подобных блюдоманам, нет вообще. Некоторые животные считаются всеядными, например медведь. Он может есть ягоды, мед, рыбу, других животных. Но человек обогнал всеядных животных безнадежно, поэтому термин «всеядный» по отношению к здоровым и невинным зверушкам уже некорректен.

СЕЙЧАС Я УВЕРЕН, ЧТО СРЕДНИЙ УКРАИНЕЦ СЪЕДАЕТ РАЗ В 15 БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЕМУ НЕОБХОДИМО

Следующая ступень – вегетарианство, то есть отказ от мяса. Затем – строгое вегетарианство – веганство, отказ от молочных продуктов, яиц, всех продуктов животного происхождения. Затем – сыроедение. Это фундаментальная ступенька, взобраться на которую очень сложно. Именно переходу на живую, необработанную еду в мудроедении уделяется максимум внимания. Дальше – раздельное питание *(сырые продукты едят раздельно. – **Ред.**)* или сыромоноедение.

Следующая ступень – фруктарианство, отказ от овощей из-за их низкой питательной ценности и неполного соответствия физиологии человека. Например, существуют корнеплоды, которые несвойственно есть животным, у которых нет рыла. Капуста – овощ, клетчатка которого слишком груба для нежного человеческого кишечника.

Основная же ценность фруктов, в отличие от овощей – сладость, наличие простых сахаров. Природа сделала сладкий вкус самым желанным для рецепторов нашего языка. Поэтому мы, «умные» и научились добавлять рафинированный сахар во все продукты. Но обманывать природу нельзя, я уже об этом упоминал.

Высшая же ступень в мудроедении – это то, что называют пранаедением или солнцеедением. Другими словами, более редкое употребление пищи, вплоть до нескольких раз в год. Такое, оказывается, тоже возможно. Лучшим примером служат популярные оздоровительные практики голодания. Они приводят к таким поразительным результатам улучшения состояния организма, что многие «невозможные» прежде вещи становятся понятными и научно обоснованными.

– Но вы отказываетесь не только от еды, но и от воды. А как же рекомендации врачей пить больше?

– Пить и есть – это тоже несовместимые процессы. Пить воду – это такой же процесс потребления энергии, как и кушать еду. Совмещать их означает создавать панику внутри организма. Зачем? Можно ведь научиться есть осознанно.

Можно сократить потребление воды в десятки раз. Прошлой осенью я осознал, что за три месяца выпил всего 1,5 литра воды. Воды во фруктах достаточно для того, чтобы жить и чувствовать себя великолепно. Они созданы природой для нашего биологического типа. Питательная ценность фруктов раз в 20 выше, чем у овощей.

Самые близкие к человеку животные – приматы – практически все фруктоеды. «Запасная» еда для человечества – это не мясо, а скорее – насекомые. Килограмм саранчи, например, по белковой ценности и калорийности в 80 раз превосходит курятину.

– А как вы выбираете фрукты?

– Стараюсь покупать на рынке у честных бабулек, которые, возможно, вырастили их сами. Честность бабушек определяю по глазам. В принципе, и по самим фруктам можно понять, выращены ли они промышленным путем.

В супермаркетах нет ни одного продукта питания, который можно было бы покупать. Консервированное, упакованное – это уже не еда.

Обращать внимание необходимо, прежде всего, на сезонность. Созревают ягоды – это пора для того, чтобы их есть.

Тропические фрукты, увы, поставляют в Украину зелеными. Они дозревают в дороге и на складах. Но приходится выбирать из того, что есть в наличии. Лучший советчик – ваш вкус. Например, дети лучше взрослых разбираются в диетологии: неспелый или невкусный плод они просто оставят.

– Вы ставите себе цель дойти до высшей ступени мудроедения?

– Да, конечно. Только не подумайте, что это так просто: «с понедельника я – пранаед». Это невероятная работа над собой, изменение сознания. Это не делается в один миг. Для многих людей бросить курить – недостижимая цель. Мудро-

ЛУЧШИЙ ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ ПРИБОР ДЛЯ ВЕСА – ЗЕРКАЛО. НРАВИТЕСЬ СЕБЕ? ВЫ В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ!

едение – это ходьба по ступеням. Медленное, постепенное, осознанное восхождение вверх. Я рекомендую перешагивать на следующую ступеньку через самую верхнюю, то есть, пробовать провести несколько дней без еды, и после этого возвращаться на ступенечку ниже. Их на самом деле намного больше, чем я здесь коротко упомянул, так что есть над чем поработать. Отказ от хлеба – огромный шаг, от масла – тоже. Молоко и кисломолочные продукты - не меньший наркотик, чем чай или кофе. Это все ступеньки. Над каждой надо поработать.

Мудроедение – это, собственно, процесс. Нет шаблонов, к примеру, я – сыроед. Есть понимание к чему надо стремиться. Я не совсем понимаю людей, клеящих на себя ярлыки, которые затем к чему-то обязывают. Назвался сыроедом – Бог тебя упаси от гречневой каши или кусочка хлеба. Отсюда нервные расстройства. Зачем? Мудроеды никому ничего не обещают, едят все, что заблагорассудится, в любом количестве. Смеются и радуются жизни, никого не напрягают: это можно, это нельзя. Все можно. Но не все мудро. Разница лишь в одном: в осознанности.

Сегодня я вообще ничего не ем, завтра – съел что-то. Вот в этом мудрость. Человек не должен себя насиловать. Самое важное – это насилие и его противоположность. Здесь корень мудроедения. Надо понимать, что все нужно делать осознанно, в том числе питаться.

Ведь, по сути, мы есть то, что мы едим. Моя задача – дать человеку направление, разделить еду на мудрую и немудрую. Ту, где меньше вреда и ту, где его больше. Кстати, слово «еда» и слово «яд» – это однокоренные слова. Любая еда нам по большому счету вредит. Даже фрукты. Не ешьте без нужды. Вот и весь секрет.

– Сейчас уже и врачи начали говорить о том, что все болезни человека — от еды. Вы с этим согласны?

– Безусловно и однозначно. Более того, практически все заболевания, включая многие психические болезни, можно вылечить коррекцией питания.

Процесса лечения не существует как такового. Только природа может лечить. Врач может лишь научиться в этом разбираться и научиться не мешать. На самом деле решения простые, они вокруг нас. Но чем они проще, тем меньше люди в них верят.

Чтобы человек начал задумываться, что он ест, нужен какой-то толчок, какая-то информация. Можно осознать, что от питания зависит все. Нет ни одного заболевания, которое не было бы связано с питанием.

Если мы едим по привычке, значит, мы не едим, а просто убиваем себя. Осознанное потребление – противоположность привычке.

– Значит ли это, что нужно перестать слушать медиков?

– Раньше люди жили значительно дольше. Библейские сотни лет – это не миф, это реальность. Кардинальные изменения происходят в организме медленно. Мы уничтожаем себя тоже очень медленно. А выздоравливать хотим очень быстро. Нет процесса лечения, есть воссоздание. Врач не может вылечить человека, он не может срастить ему кость. У него нет этой способности. Это делает природа. Точно также происходит с любым заболеванием. Лекарства – это борьба со следствием. Медицина устраняет следствия.

Само определение медицины, врачевания как такового на сегодняшний момент не соизмеримо с понятием здоровье. К сожалению, сегодня работники медицины чаще защищают не здоровье, а болезни.

У человека есть выбор: либо начать заниматься собой, либо отнести деньги врачам. Но врачи не избавят вас от болезней. Вообще не существует болезни, есть лишь закон кармы: причина – следствие, больше ничего.

Я не призываю отказываться от медицинского обслуживания. К этому необходимо прийти. Это сложный, длительный процесс – прийти к тому, чтобы отказаться

ЛЮБОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ – ЭТО ПОВОД И СПОСОБ ПОДУМАТЬ, ЧТО ЖЕ Я ДЕЛАЮ В ЖИЗНИ НЕ ТАК?

от медицины вообще. Сначала нужно стать самому себе целителем. Целитель происходит от слова «целый». Нужно понять, что и почему с тобой происходит. Устранить причину. Тогда следствие само по себе исчезнет.

Любая наука базируется на предположениях. Вот мое предположение, которое я готов защищать: в природе не существовало ни одного «злого» возбудителя болезни, который противоречил бы природе человека. То есть, все без исключения болезни даются нам для того, чтобы избавить нас от проблем. Рак – это не болезнь, а следствие ужасного отношения к себе. И способ продлить жизнь. Потому что отравление, которое происходило в теле, стало настолько невозможным, что организм перестал с ним справляться и начал где-то его откладывать. Появляется новый живой организм внутри человека, со своей собственной системой жизнеобеспечения. Единственный способ вылечиться – поменять образ жизни. Любое заболевание – это повод и способ подумать, что же я делаю в жизни не так?

– Как следует из Ваших ответов, Вы являетесь приверженцем специалистов, которые рекомендуют в вопросах питания слушать свой организм. А как же другие рекомендации – считать калории, соблюдать режим?

– Их нужно игнорировать полностью. Представляя систему питания, я рисую себе картинку: сидит белочка в дупле, возле входа в которое стоит график приема орешков. В природе такого не существует. Человеку это тоже не нужно. Не нужно ничего считать, забудьте. И анализы сдавать не надо. Лучший анализ – зеркало и ваше самочувствие.

Выбирайте лучшее из того, что есть. За те же деньги съедайте меньше, но лучшего качества. Если вы на самом деле любите мясо, выбирайте самое лучшее. Если бюджет ограничен, все равно переходите из количества в качество. Не может человек говорить о любви, если он не может наесться. Это не любовь, это жажда обладания, ненасытность. Это вызывается зависимостью. Зависимость от еды похожа на наркоманию: мы чувствуем себя плохо, когда нам не дают то, что нам навредит. Это то, что мы называем голодом. Голода не существует. Это заблуждение. Есть сильное чувство, вызываемое изменением уровня глюкозы в крови. Отчего она скачет? Чем больше вы съели в предыдущий раз, тем сильнее будет ощущение голода. Это путь в никуда.

Нужно одно желание заменить на другое. Еда – это самое простое, самое доступное, самое эффективное, самое фундаментальное. Именно к ней мы всегда возвращаемся. Если мы себя не реализовали за день, мы компенсируем недополученное в еде. Именно с этим связаны наши ночные походы к холодильнику. Невозможно просто взять и избавиться от привычки. Можно лишь заменить одно на другое.

– Тогда дайте еще совет: что делать при недостатке энергии? Как ее восполнять?

– Чем меньше ешь – тем больше энергии. Пища и энергия – это скорее взаимоисключающие друг друга вещи. Хотя пища и несет какую-то энергию. Что такое энергия вообще? Об этом даже изобретатели термина толком рассказать не могут. Если одним словом, то энергия (энос – наличие, эргос – сила) – это движение. Вот здесь и ищите.

Наши энергетические каналы абсолютно точно совпадают с нашими анатомическими каналами. Это нервная, кровеносная, лимфатическая, вообще все сосудистые системы организма. Если их очистить, энергетика взлетает. А для того чтобы это сделать, есть масса способов. Самый простой – мудроедение. Тогда уровень усталости сразу уйдет в никуда.

Для меня одним из моих учителей был мой пес. Я наблюдал, как он себя ведет в разных ситуациях относительно еды. Он вообще не болел, в 10 лет вел себя, как щенок. Если случался намек на недомогание, что он делал? Первым делом отказывался от еды. Так поступают все животные. Кроме человека.

Естественный способ избавиться от усталости – выспаться. Если вы проснулись все еще усталым – это признак болезни. И первое, о чем стоит подумать – о еде. В ней вы точно найдете причины своей усталости или болезни.

Эксперимента ради, попробуйте немного ограничить себя в продуктах. Если вы на самой нижней ступени, нужно, как минимум, научиться комбинировать. То есть, отказаться от несовместимых комбинаций. Например, жирное со сладким, или кислое с крахмалистым. Белки с крахмалами, жиры с белками. Есть много плохих комбинаций, которые останавливают наше пищеварение и тем самым закупоривают все каналы. О какой энергетике можно говорить?

– Напоследок хочется задать Вам вопрос, не имеющий отношения к еде. Как-то Вы сказали, что легко бросили курить. Как это произошло? Вдруг Ваш опыт пригодиться кому-то из наших читателей.

– Все начинается и заканчивается в голове. Сначала я спросил у себя, чем для меня является сигарета (а курить я начал в 13 лет). Если это моя подруга, без которой я не могу жить, то даже с любимыми я прощаюсь проще. Хотя бы ненадолго. А сигарета всегда и везде была со мной – на работе, в походе, на отдыхе. Если у меня в кармане не было сигарет, я себя чувствовал неуютно, беспокойно.

Если сигарета – подруга, у нас близкие отношения, то нужно, чтобы там проявилась любовь. Иначе – это зависимость, то есть проявление абсолютного зла. Нужно поменять зависимость на любовь. И если мы друг друга любим, то мы спокойно отпустим друг друга, например, в командировку на два дня *(улыбается)*.

Я провел эксперимент: попробовал два дня пожить без сигареты. Оказалось очень несложно. Более сложно было на третий день закурить. А я сказал себе, что обязательно закурю, потому что это долгожданная встреча. Мне хватило двух таких экспериментов.

Дело в том, что я с сигаретой не попрощался, я сказал ей «до свиданья». Если у меня будет тяга к ней, я вернусь. Но прошло уже много лет, пока нужды нет. Мы продолжаем дружить, мы друг друга любим. Люди курят, я уважаю их. А раздражаются, как правило, те, кто курил и бросил, считая курильщиков слабыми.

Если действовать при помощи силы, ты всегда проиграешь. Потому что любая привычка сильнее человека. Хороших привычек, в принципе, не существует. Само слово несет в себе зависимость. Но есть противоположность привычке – осознанность. Даже курить можно с удовольствием, осознанно. И это намного эффективнее, качественнее и быстрее приведет человека к осознанию того, что это лишнее в жизни. Он осознает: зачем? Меня травят, а я плачу за это деньги. Тараканы ведь за дихлофос не платят.

Йогуртно-ореховые ШАРИКИ на овощном салате с оливками

Шеф-повар: Евгений Онуфриенко

Фото: Дмитрий Ларин

Для шариков:

60 г шриканта (отжатый до состояния творожной массы йогурт)

20 г жаренных орехов (кешью или фундука)

Соль, перец, зелень (укроп, петрушка)

Йогурт отжать, смешать с зеленью, солью и перцем. Сформировать с помощью столовых ложек из массы три шарика. Обкатать в дробленных жареных орехах.

Для салата:

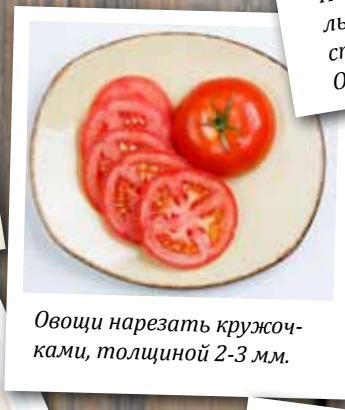
40 г помидора

40 г огурца

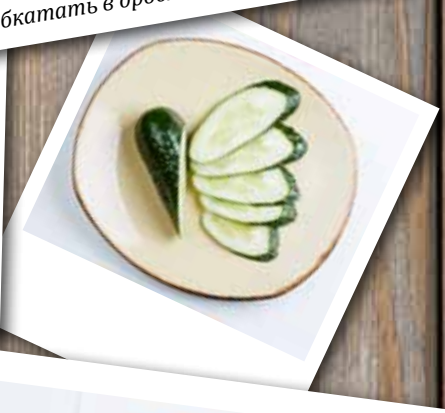
40 г редиса дайкон

25 г оливок

10 г микрогрина

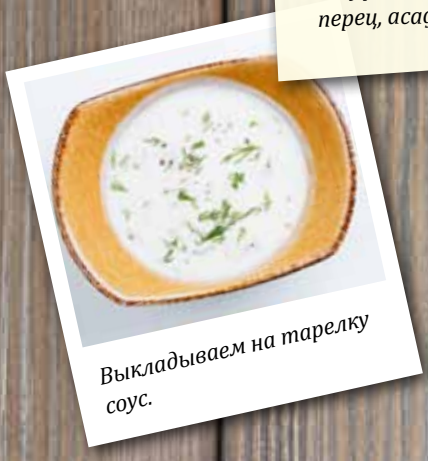


Овощи нарезать кружочками, толщиной 2-3 мм.



Для заправки:

йогурт, зелень, соль, перец, асафетида



Выкладываем на тарелку соус.

Сверху, по центру веером выкладываем овощи, по краям – йогуртно-ореховые шарики. Сверху украшаем салат оливками и микрогрином.

Запутанная пряность

На одной из родин кумина – Индии - без этой специи не обходится практически ни одно блюдо. В странах Кавказа зира или тот же кумин – обязательный ингредиент в приготовлении плова. Вегетарианцы любят приправу за особый пряный запах и ореховый вкус, которые способны удачно оттенить вкус тушеных овощей. К тому же кумин улучшает пищеварение и выводит шлаки из организма. В общем, незаменимая специя. Убедитесь сами.

Кумин – это одно-двухлетнее зонтичное травянистое растение. Внешне оно напоминает тмин, поэтому их часто путают. Также специя известна как индийский, римский тмин, чаман, каммун, затр. Эта путаница возникла еще в давние времена из-за неправильного перевода названия специи на европейские языки. Одно из санскритских названий кумина – sugandhan – хорошо пахнущий.

Существует несколько разновидностей кумина. Наиболее распространенный – белый кумин. Черный – темнее и мельче, чем белый, обладает более горьким вкусом и острым запахом. Самый редкий вид черной зиры – буниум – встречается в Таджикистане.

Немного истории

Специя известна еще с библейских времен. Семена кумина были найдены при археологических раскопках в постройках, относящихся к III тысячелетию до нашей эры. Родные страны кумина – Индия, страны Восточного Средиземноморья и Египет. В Европе кумин начали возделывать в IX веке. Позже испанцы привезли его в Америку, где он стал не менее популярен. Теперь его выращивают также в Африке, Иране, Турции и Китае. Сегодня на плантациях кумина ежегодно производится около 35 тысяч тонн ароматной специи.

В честь кумина даже назван маленький островок в Мальтийском архипелаге. В свое время он служил пристанищем для пиратов и местом для ссылки рыцарей. Теперь же Комино, покрытый полями кумина, известен пляжами с чистейшей водой и птичьим заповедником.

Идеально с овощами

Кумин обладает сильным пряным острым запахом и вкусом с ореховой ноткой. Семена зиры принято обжаривать в масле в начале приготовления блюда, а молотый кумин обычно добавляют в блюда, не требующие тепловой обработки.

Наверное, самые неразлучные, как братья-близнецы, плов и зира. Зира обогащает вкус плова и раскрывает его по-новому. Обжаренные в масле или на сухой сковородке, семена кумина также способны преобразить овощное рагу или жареные овощи. Что касается блюд из гороха, фасоли, бобов и чечевицы, то зира не только подчеркнет их вкус, но и поможет желудку переварить эти «тяжелые» продукты.

Оригинальный и новый вкус получит тушеная капуста, если в самом начале приготовления обжарить зерна кумина и рубленый имбирь. Очень хороши супы с добавлением зиры в заправку (лук, морковь). Также кумин добавляют в рыбные, мясные блюда и маринады к ним. Не обходятся без этой специи при мариновании овощей и фруктов.

Для аромата зернышки зиры кладут также в тесто для выпечки. Добавляют кумин и в лечебные чаи. Молотая зира хороша в салатах, кисло-молочных напитках, вареньях и джемах.

В Африке специей приправляют брошеты (маленькие шашлычки, приготовляемые на вертеле или гриле) и кус-кус. Сыр и творог с кумином пришелся по вкусу французам. Грекам и немцам нравится класть зиру в сосиски и колбаски, тушеное мясо и квашеную капусту. В Мексике и Испании зира входит в традиционное блюдо чили-кон-карне, в Индии – используется практически в любом блюде. Более того, индийцы применяют молодые свежие листья кумина, добавляя их в салаты и супы.

Кумин также входит в состав различных смесей специй: карри, чили, гарам-масала, чатни, мексиканские смеси. Долго хранить кумин, особенно молотый, не рекомендуют, он начинает горчить.

Спасение для желудка

В древнеарабской книге «Мудрость веков» кумин упоминается как лекарство для желудка. Врачи же Древней Греции и Рима использовали специю в лечении более широкого круга заболеваний. Например, древние народности знали, что кумин благоприятно воздействует на печень, селезенку; пищеварительную, дыхательную, нервную системы, оказывая ветрогонное, желудочное и болеутоляющее действие.

Для лечения кумин употребляется в виде настоя, целых семян или порошка. В Аюрведе специю рекомендуют при слабости желудка, сопровождающейся метеоризмом, коликами, головной болью. Часто при жалобах по поводу расстройства пищеварения в Индии можно услышать: «Закрой глаза и съешь кумин!».

Кроме того, зира оказывает мочегонное воздействие, а также выводит шлаки из организма. Лечебный чай из одной чайной ложки семян кумина, фенхеля и кориандра, залитых двумя стаканами кипящей воды прекрасно помогает переваривать пищу, дает силу и поднимает настроение.

Специя считается противопаразитарным и противомикробным средством. Ее также можно применять как жаропонижающее и болеутоляющее. Кумин помогает избавляться от кожных проблем и заживляет раны. Куминовая вода с имбирем лечит простуду.

Также специя известна как тонизирующее средство и афродизиак. Кроме того, кумин используется для увеличения лактации у кормящих матерей и при лечении невролгии. Смесь кумина и меда помогает улучшить память, укрепить и восстановить зрение. Однако помните, что с кумином следует осторожно обращаться при повышенной кислотности.

Индийские ученые полагают, что кумин еще и способен замедлять старение: содержащиеся в нем антиоксиданты выводят из организма вредоносные свободные радикалы.

По материалам www.fastit.ru, www.ojasvi.kiev.ua, www.abc8.ru, www.ayurvedasib.ru.

Суп-пюре из чечевицы

300 г чечевицы (лучше красной)
2 крупных луковицы
2 средние морковки
4 зубчика чеснока
2 ст. л. томатной пасты
2 ч. л. молотого кумина
¼ ч. л. черного молотого перца
Щепотка острого красного перца
1,2 л овощного, куриного бульона или воды
Соль, лимон, петрушка, сметана

На сковороде спассеруйте лук и чеснок, добавьте томатную пасту, специи. В кастрюле соедините чечевицу, морковь, лук, чеснок и специи, посолите, доведите до кипения. Затем уменьшите огонь до минимума и томите суп еще около 20 минут до готовности. Содержимое кастрюли смешайте в блендере, заправьте лимоном. Подавайте с рубленой петрушкой, сметаной и паприкой или крутонами из белого хлеба.

Лимонный напиток «Шикунджи»

4 ст. л. сока лимона
1 стакан сахарного сиропа
2 ч. л. молотого тмина
4 цветка гвоздики
Черный перец, кардамон, соль

Размешайте сок из свежего лимона в стакане сладкого сахарного сиропа. Смешайте в миске тмин, щепотку черного перца, четыре размолотых цветка гвоздики, семена из двух стручков кардамона и щепотку соли. Добавьте щепотку смеси специй в лимонный напиток, это придаст ему необычный приятный аромат и вкус. Напиток хорошо освежает и утоляет жажду в жаркие дни.

ТОП-7 МЕСТ У ВОДЫ ДЛЯ ЙОГА-РИТРИТОВ

Елена Романюк

Не секрет, что у практикующих йогов наиболее популярны йога-ритриты, которые совпадают с направлениями поездок в отпуск в теплое время года или во время больших «каникул» на работе, например, на майские праздники или Новый год. YOГА выделил семь наиболее популярных мест у воды, куда украинские практики отправляются в йога-ритриты.

1. Мыс Тарханкут, Украина

Наверное, самое популярное место у украинских йогов – полуостров Тарханкут. С одной стороны – «дешево и сердито», с другой – мощная энергетика *(мыс Тарханкут является местом силы; см. YOГА №18, стр. 77)* и прекрасная, непокоренная человеком природа. Однозначным плюсом Тарханкута является его удаленность от обычных туристических маршрутов. Это позволяет йогам отдохнуть от науки и техники, но приобщиться к культуре и природе. Море в заливах Тарханкута прогревается очень быстро, создавая идеальные условия для начала купального сезона уже в мае, поэтому особенно популярны йога-ритриты на полуострове на майские праздники. Найти йогов в это время можно на базе «Солнечная долина» в с. Оленевка. Летом же практики предпочитают жить в палатках непосредственно на берегу моря или на мысе и совмещать свои занятия йогой с дайвингом, ведь исключительной чистоты и прозрачности вода, а также возможность найти археологическую редкость в подводной части полиса Калос-Лимен как нельзя лучше к этому располагают.

2 Южный берег Крыма, Украина

Не менее популярный у йогов и Южный берег Крыма – сочетание гор, моря, чистого воздуха и отличной погоды делает его практически идеальным местом для практик. Большая часть йога-ритритов (или тут более уместно назвать их йога-турами) скомпонована как турне по ЮБК, с остановками в частных пансионах, обычных санаториях или палатках. Купальный сезон на ЮБК начинается позже, чем на Тарханкуте – с конца мая – и продолжается до октября, поэтому и йога-ритриты чаще всего проходят здесь летом и осенью. Наиболее популярны у йогов такие места, как Кацивели, Симеиз, Гаспра. Не обходят они вниманием и западную часть Южного берега Крыма, замечательную своими живописными скалами и каменными хаосами, небольшими бухточками с прозрачной чистой водой, крутым склоном дна и гравийно-галечными пляжами, иногда даже с довольно крупными глыбами. В этой части полуострова ритриты чаще всего проходят в урочищах Ласпи и Батилимане, на мысе Айя, а также на Форосе.

3 Адрасан, Турция

На майские праздники, летом и ранней осенью многие йоги уже традиционно отправляются в Турцию. В этой стране они облюбовали поселок Адрасан, который находится примерно в 90 км на юг от Антальи. Здесь вы не найдете шумных дискотек и шоппинг-центров. Пляж, протяженностью около 1,5 км, состоит из песка и гальки. Море очень чистое, местные утверждают, что видимость под водой часто достигает не менее 20 м. Возможно, поэтому в Адрасан отправляются также йоги-фридайверы. Останавливаться практики любят в небольших отелях поселка, многие из которых уже давно приспособились готовить йогам вегетарианскую пищу. Из Адрасана желающие могут отправиться на многочисленные экскурсии, в том числе и на любимый туристами «хлопковый замок» (Памуккале).

4 Остров Святого Николая, Хорватия

В последнее время облюбовали йога-тичеры и Хорватию. Например, практически все лето 2013 года в этой стране, а в частности на полуострове Истрия, будут проходить интенсивы по Shadow Yoga. Также любит проводить в Хорватии ритриты владелица школы йоги «Васудэва» Оксана Сиваковская. Ее группы практикуют на одном из самых живописных островов Хорватии – острове Святого Николая. Этот остров благодаря своему географическому положению испокон веков помогал защитить город от вторжения неприятеля с моря. А в наши дни он стал излюбленным местом для туристов, которые не остаются равнодушными к великолепию морского пейзажа и величию расположенного на острове замка, выдержанного в тосканском стиле.

5 Гоа, Индия

Во время зимних праздников йоги отправляются на Гоа – наиболее развитый во всех отношениях курорт Индии. Сюда можно добраться на самолете из Дели. Свою известность Гоа получил благодаря бесконечным песчаным пляжам (знаменитое побережье юго-восточной Индии протянулось на 110 км), прозрачным морским водам и безоблачному солнечному небу, делающими жизнь здесь непринужденной и беззаботной. Йоги облюбовали для занятий два пляжа на Гоа: Гокарна – место популярное для самостоятельных путешествий и долгого проживания, а также один из самых удобных пляжей Гоа с недорогими, но комфортными гостиницами в Арамболь. На этом пляже большая береговая линия, мелкий песок и немного туристов. На берегу – удобные кафе с лежаками. Каждый вечер в маленьких кафе и ресторанчиках проходят какие-нибудь концерты или программы.

6 Дахаб, Египет

Популярным зимним направлением у йогов и особенно у тех, кто увлекается фридайвингом, является также Дахаб. Этот курорт не похож на другие египетские курорты. Бухта, где находится Дахаб, очень сильно отличается от организованного Шарма и респектабельного Наама-бей. Никаких мощеных променадов, плетеных стульев со столиками, люминесцентных вывесок... В Дахабе все просто и очень живо! Накатанная каменистая дорога вдоль моря и есть улица – с одной стороны пляж и кафешки, с другой – магазины, лавки, гостиницы. Пляж Дахаба тоже крайне сложно назвать именно пляжем. Это скорее каменисто-песчаный участок, с которого удобно заходить в море. Нет привычных лежаков, но есть уютнейшие коврики и подушки. Именно в Дахаб стекается молодежь со всего мира, превращая небольшое арабское поселение в восточный Амстердам. Кроме того, Дахаб – курорт дайверов. Именно в Дахабе расположено самое уникальное место Красного Моря – Голубая Дыра (Blue Hole).

7 Самуи, Таиланд

Совсем уж любители экзотики отправляются на йога-ритриты в Таиланд, в частности на остров Самуи. Это третий по размеру остров Таиланда после Пхукета. Популярный курорт расположен примерно в 700 км от Бангкока и 40 км от восточного побережья Южного Таиланда. Остров богат природными достопримечательностями: белоснежными песчаными пляжами, коралловыми рифами и кокосовыми пальмами. Именно здесь обосновался известный центр йоги «Викаса Йога». Центр работает круглый год. Регулярные занятия ведут собственник центра Константин Мячин, а также англоязычные учителя из Австралии, Японии, США. В центре также проводятся регулярные интенсивы и тренинги по методике YOGA23.

Елена Ермакова

на стыке времен

Начнем с предисловия. Почему меня занесло в Японию, страну очень далекую и редкую на пути у украинцев? Все очень просто – мне повезло с родителями. Мой папа продолжительное время работал с японцами и прожил в этой стране пять лет. Это и заложило основу моим незабываемым путешествиям в страну восходящего солнца.

Для меня поездка в Японию была исполнением детской мечты. В детстве я очень любила японскую анимацию и даже состояла в одном из фан-клубов. С упоением слушала от побывавших в Японии соратников истории об огнях Токио, а также рассказы об обилии в стране игрушек и развлечений. Уже тогда у меня начала формироваться тяга к востоку: айкидо, даосизм, фильмы о самураях – все эти темы буквально завораживали меня. Поэтому, когда папа в первый раз сказал «поехали, поможешь мне обжиться», я не думала ни секунды. И вот, мы вылетели в Токио!

Первые впечатления

На момент своей первой поездки в Японию я казалась себе большой и взрослой, но при этом первые три дня боялась выходить из гостиницы одна. Не потому что мне было страшно за какие-то ценности или жизнь, и не потому что я не знала язык. Просто Токио был для меня настолько большим и витиеватым, мне казалось, что я в нем потеряюсь: сотни поворотов на небольшие улицы, которые выходят на другие, еще меньшие улочки, превращают город в запутанный лабиринт.

Японцы живут в настоящем трехмерном пространстве, и не только ввысь, но и вглубь. В Токио более 30 веток метро, и это только

подземного (Metro). Из них около 13 – государственные, а остальные – частные (корпоративные – Subway). Инфраструктуру дополняет развитая Японская Железная дорога (JR) и невероятные мостостроения – пятишести этажные highway дороги.

На первый взгляд, это страна из будущего: на каждом углу новейшие технологии, тотальная роботизация, сейсмически устойчивые небоскребы. При всем при этом двери в том же метро до сих пор закрывают нажатием кнопки проводники; траву вдоль тротуаров не косят до последнего, чтобы не расходовать топливо; а Wi-Fi до сих пор массово и бесплатно не распространен (даже в сети Starbucks он работает только при условии наличия номера местного мобильного оператора).

Банный вопрос

Япония была закрыта на протяжении 300 лет для всех, кроме голландских купцов, и благодаря этому сохранила древние традиции, культуру и бережное, не потребительское отношение к миру. Например, в Японии до сих пор есть места, где семья купается в одной ванной, дабы экономить дрова и воду: первым купается отец семейства, затем мать отца семейства, за ними дети в том же гендерном порядке, по старшинству и, наконец, жена.

Вообще, купания и «купальни» в Японии – это отдельная тонкая тема, которая для других, особенно арабских наций, можно сказать дикая. Дело в том, что все купальни в Японии – общественные, часто состоят из двух секций или корпусов – мужского и женского, иногда с общим бассейном, в зоне которого все ходят в специальных халатах а-ля кимоно. В сами же бани входить нужно абсолютно нагим, допускается только небольшое полотенце. Называются бани и SPA-курорты в Японии – «онсен», что означает горячий источник. Правила предписывают тщательно вымыться с мылом под душем и затем приступать к общему пользованию всеми предоставленными услугами: горячими ваннами, по-хорошему с водой из термальных источников, парилками – сухими или мокрыми, холодным бассейном и джакузи, и обязательно горячим бассейном с чем-то лечебным под открытым небом, вокруг которого будет разбит дзен-садик.

Есть еще вариант: парясь в деревянной бочке, можно созерцать Фудзияму. Наверняка всем встречались фото обезьян в горах, в снегу и в пару? Такими местами славится Япония, земля под ней до сих пор кипит. Об одном из таких купальных домов даже сняли великолепный аниме-фильм «Унесенные призраками» (Хао Миядзаки). Очень рекомендую.

Мифы и верования

Задену также скользкую тему мифологии и верований. По сути, для нас японцы – все еще язычники или староверы: в детстве они верят в силы природы и исповедуют синтоизм или шинто; в юном возрасте им нравятся западные традиции и они могут венчаться в христианских храмах. И независимо от этого каждый японец уважает буддизм. Когда проводили социологические исследования, то выяснилось, что один и тот же японец может сразу исповедовать три разные религии.

Например, на Энашимо, острове в заливе Тихого океана, молятся черепахе, веря, что она может превратиться в огромный камень и спасти островок от цунами. К слову, тут живут настоящие японские бесхвостые кошки Meneki Neko. Котов в Японии очень любят. Например, в Никко – городке водопадов, горных озер, храмов и обезьян – есть гробница сегуна (военачальника) династии Токугавы. Она похожа на небольшой храм, украшена пагодами, аллеями, ступенями, внушительными воротами и искусной расписной деревянной резьбой. Над входом возвышается очаровательный барельеф спящего кота. Что означает этот барельеф? Возможно, это иллюстрация к дзен-загадке: «Что милее всего: спящий кот или цветущие пионы?». Возможно, это символизм: никто, даже мышь, не проскользнет незамеченным. А может, умерший просто любил

ЯПОНЦЫ ЖИВУТ В НАСТОЯЩЕМ ТРЕХМЕРНОМ ПРОСТРАНСТВЕ, И НЕ ТОЛЬКО ВВЫСЬ, НО И ВГЛУБЬ

котов? Ведь именно этот военачальник прославился тем, что издал необычный для средневековья закон о защите прав животных.

Еще в Никко есть храм трех обезьян. Под пагодами, среди остальных мифических созданий уселись три мартышки с закрытыми лапами глазами, ушами и ртом. Для удобства туристов легенда об обезьянах написана сразу на нескольких языках. Основная ее суть: родители должны приложить все усилия, чтобы ребенок не видел, не слышал и не говорил зла. Затем они должны отпустить ребенка в свободное плавание, чтоб он в нужное время создал семью и передал своим детям те же знания.

В старых японских домах до сих пор есть мини-алтари с излюбленными опекунами семейства. Я увидела подобный алтарь, побывав в рамках культурного обмена в гостях у милой японки Кумико. Алтарь был посвящен Будде. Рядом же расположился Фокурокудзина – один из семи богов счастья, китайский мудрец с длинной головой и высоким лбом, символизирующий плодородие и долголетие и пришедший на землю сразу в двух воплощениях – отца и сына. Там же я познакомилась с родителями Кумико, которые, как и ожидалось, почти не знают английского. Уж так сложилось, что на английском японцы говорят не очень хорошо – только молодое поколение, и то иногда, и только в больших городах.

Кумико отвезла меня в красивые пещеры с подземной рекой. Затем мы отправились к водопаду Sugao Falls, у подножия которого расположено святилище Нерушимого Будды – Фудо-Мейо. По дороге назад мы услышали звук, похожий на барабанный бой. На деле оказалось, что это старая женщина проводит какой-то обряд и бьет в шаманский бубен, привязанный у входа в Храм Семи Богов Счастья.

По легенде, на Новый год эти боги входят на корабль с сокровищами, чтобы принести всем людям счастье. Только один из Семи Богов по происхождению японец – это Эбису, бог мореплавателей и рыболовов. Он изображается с рыбкой в руке, в честь него названа пивоварня. Его отец, Дайкокутен, кует удачу своим молотом. Бисямонтен – охранник северных ворот Неба, бог богатства на пути к просветлению. Фокурокудзю – долгожитель и бог мудрости. Юродзин – опекун знаний, покровитель ученых. Хотей – монах-путешественник с круглым пузиком и сумкой, наполненной нескончаемыми угощениями для детей. И Бензайтен, она же Бентен, а в прошлом Сарасвати – богиня творчества и рек. Особенно Бентен чтят в Камакуре, где ей посвящены сразу две святыни. Первая – на упомянутом выше острове Энашимо. Его жители верят, что Бентен усмирила дракона, который грабил местные селения. Вторая – на подъезде в бывшую столицу Камакура, в горах, у истоков ручья, в котором принято мыть деньги ради их приумножения.

Азы бережливости

Следующая глава моего повествования о бережливости, о которой в Японии можно говорить бесконечно. «Если у вас есть карандаш, вы обязаны списать его полностью», – так когда-то говорил мой знакомый японец, который торгует поддержанными мотоциклами.

Если в Японии найдется пустая, неухоженная земля на ней либо построят дом, либо разобьют сад или огород, но простаивать она не будет. Уходя из дома, японцы обязательно гасят свет и выключают всю технику. Залог бережливости также – переработка: Reduce, Reuse and Recycle – три «R», которым детей учат в садике и школе. Из мусора в Японии делают абсолютно

все: строят, в том числе острова; им обогреваются; извлекают из него электричество; делают вторсырье, например эко-дерево с опилками и пластиком; из пищевых отходов делают пластик, а из вторично переработанного пластика шьют униформу.

Кроме того, государство, заглядывая вперед, инвестирует огромные суммы в развитие и поддержку всевозможных зеленых технологий. В быту у японцев уже полным ходом используется солнечная энергия: существуют целые районы с жилыми многоквартирными домами, на крышах которых спроектированы мини-электростанции с солнечными панелями. При грамотном использовании электричества, жильцы могут либо продавать его в местные энергокомпании, либо докупать, если солнечного света не хватает.

Добавлю последнюю историю в этой главе об экономии воды. Многие японские женщины стесняются ходить в общественный туалет. Раньше, чтобы скрыть нежелательные звуки они постоянно спускали воду. И видать много спустили, поскольку проблема вышла на государственный уровень, и в большинстве туалетов в кабинках установили динамики, из которых звучит шум воды…

Нация перфекционистов

Японцы – нация муравьев-трудяжек, с развитой гиперответственностью. Самый ценный ресурс у них – это время: если немцы или британцы придут на встречу вовремя, французы или славяне позволят себе задержаться, то японец придет на пять минут раньше и будет крайне возмущен и даже обижен, если кто-то опоздает на пару минут.

У японцев социально-настроенное мышление и иерархическая структура общества. Есть совет старейшин – реальных дедушек, «списанных» с управленческих должностей в корпорациях, которые хранят и передают знания новым поколениям.

Дисциплине приучают с ранних лет – ношение формы в школах обсуждению не подлежит, обниматься и целоваться на людях – крайне нежелательно. При этом детей до семи лет абсолютно не наказывают: не ругают, не бьют, позволяют хулиганить и пачкаться. Интересно также, что их не одевают тепло. Помню, иду я в феврале мимо садика, на мне ботинки, пальто, шарф (конечно, это не наш февраль, но на улице все равно не более 10 градусов тепла), и тут вижу детей: мальчики в шортиках, кофтах и гольфах, девочки вообще с голыми ногами и в юбках. Правда, взрослые тоже одеваются странно: зимой на улицах часто можно встретить японок в босоножках и шубах, а летом – в сапогах и шортах.

Маршруты выходного дня

В завершение, хочу поделиться с вами изведанными маршрутами и предложить самый лучший, на мой взгляд, тур выходного дня по Токио. Но, сразу предупрежу, что пешком такой путь может быть доступен не каждому.

Итак, отправной пункт моего маршрута – Town Hall. Он находится в районе бизнес-центров и государственных учреждений Shinjuku. Метрополия – лучшее место для начала путешествия: во-первых, в ней есть туристический центр со всеми нужными картами, во-вторых – две обзорные площадки с открытым входом на 45 этаже. В ясный день с западной башни открывается вид на гору Фудзияма.

Рядом с Town Hall расположилось здание с самыми большими в

ИЗ МУСОРА В ЯПОНИИ ДЕЛАЮТ АБСОЛЮТНО ВСЕ

мире маятниковыми часами, а на против станции метро Shinjuku – знаменитая башня DoCoMo с часами, которая чем-то напоминает Big Ban.

Дальше можно прогуляться к Yoyogi парку, который находится под охраной самого императора и является настоящим оазисом посреди бетонных джунглей Токио. Этот парк плавно перетекает в сад, на территории которого расположен самый главный шинтоиский (синтоиский) храм Meiji Shrine (Мейдзи Дзингу), посвященный императору Мейдзи. Это был первый в истории Японии монарх, взошедший на трон всего в 18 лет. И именно он открыл «Японию Миру, а Мир Японии» в XIX веке, после того как правление сегуната пало.

Прогулявшись через парк, вы выйдете к мосту Harajuku, на котором в выходной день можно встретить безумно одетых косплейщиков, а затем – на самую популярную улицу для покупок Omotesando. Не пройдите мимо Oriental Bazar – это самый лучший магазин сувениров во всем городе, если не во всей Японии. Там есть все – от ширпотреба до антиквариата.

Дальше направляйтесь к Shibuya – месту злачному, но интересному. Тут проходят основные тусовки неформальной молодежи и сексуальных меньшинств. Магазины вокруг – соответствующие. Также тут расположен перекресток десяти дорог, на котором в один момент зажигается красный свет для всех машин, и люди начинают переходить большую площадь Shibuya хаотично.

Следующий марш-бросок, и вы на улице красных фонарей Roppongi Hills. Здесь много темнокожих, которые пристают к прохожим и предлагают «девочек». Но им достаточно сказать нет, и они отстанут.

Если вы окажетесь у знаменитого небоскреба господина Мори, обязательно поднимитесь на него – на последнем этаже, в придачу к панораме города в 360 градусов, вы получите доступ в галерею современного искусства.

Проследуйте по улице дальше, и вы найдете HardRock Cafe, как раз к вечеру, когда там будет весело. Передохнув, отправьтесь к финальной точке, самому сердцу города – Tokyo Tower. Красавица откроется во всей красе только ночью.

Дальше можно выбирать, что посетить: императорский дворец с парком; неимоверный, захватывающий дух парк развлечений рядом со стадионом TokyoDome; район Ueno; национальный зоопарк, рядом с которым находятся музеи и галереи.

Другой вариант – занять очередь на подъем на скоростных лифтах на Tokyo Sky Tree – самую высокую телебашню в мире (ее высота – 634 м). Она была построена в мае 2012 года. Аттракцион только открылся, поэтому на него «повалила» вся страна. Учитывая это, получите флаер с указанием точного времени вашего подъема и прогуляйтесь к Asakusa – важнейшему буддийскому храму, рядом с которым предлагают прогулки на катере до острова Odaiba, построенного на мусоре. На острове расположены аквапарки, онсены, экспоцентры и телевидение. Есть также Музей Будущего (Miraikan), порт, набережная и даже своя собственная Статуя Свободы, также подаренная Францией.

И наконец, в свободный вечер обязательно загляните на Ginza street – главную улицу Токио. Всемирно известные бренды типа Apple, Bvlgari, Gucci, Chanel и другие считают делом чести открыть здесь свой бутик. Яркие цвета, неоновые огни, архитектура Гауди, гостиные дома – жизнь тут кипит. Выходит Ginza street к небоскребам Karreta Houses, с которых можно понаблюдать кораблики, плавающие в Токийском заливе и реке Сумида, а также устроить хулиганское развлечение – покататься на скоростных стеклянных лифтах.

Теперь немного о Киото. Здесь обязательно нужно посетить храм Будды Авалокитешвары – Храм 1000 Будд, Храм 1000 красных ворот и Храм Чистой Воды.

Для тех, кто в теме, рекомендую также посетить гору Кураму и расположенную на ней святыню Сонтен – триединства божеств. Придания гласят, что шесть миллионов лет назад на эту гору спустился дух Венеры – Маосон – для защиты земли от злых сил. Он символизирует

ОДИН И ТОТ ЖЕ ЯПОНЕЦ МОЖЕТ СРАЗУ ИСПОВЕДОВАТЬ ТРИ РАЗНЫЕ РЕЛИГИИ

Землю и Силу. Кроме него на защиту земли встал Бисямонтен, хранитель богатств и охранник северных ворот царства Будды. Ему соответствует Свет и Солнце. А также одиннадцатиглавая и тысячерукая богиня Канон – олицетворение Будды Авалокитешвары в женском проявлении. Символы ее – Луна и Любовь. Дорога к святыне лежит через горы и леса на небольшом трамвайчике с двумя вагонами. При входе на территорию монастыря всем дают молитву с магическими словами мольбы за всех живых существ и пожелания им счастья. Первая святыня внутри – многовековые кедры, на которых жили раньше тэнгу – летучие собаки или прыгучие демоны, которые могли помогать, а могли и вредить людям, и делали это на свое усмотрение. Мистическим лес на горе делают коренья кедров, которые вылезают из-под земли и закручиваются в странные образы и формы.

Возле самого Курама-дера люди выстраиваются на центральной площади перед ним, чтобы почувствовать потоки энергии с неба и земли. Для этого нужно встать в вымощенный треугольник перед входом в храм, поклониться, расставив руки в стороны, и почувствовать силу, протекающую через вас. Тот, кто готов посвятить себя духовному служению всем людям, всегда сможет почувствовать этот поток рядом с собой. Так завещал настоятель храма.

Две последние остановки в Японии – это Хиросима и Нагасаки. Сейчас это два могучих города. Нагасаки похожа на смесь Ялты и Симферополя: там также есть канатная дорога и большой порт. Хиросима же известна островом Миядзима, на который можно добраться на пароме, а уехать на скоростном катере – прямо к музею атомной бомбардировки. На острове также есть гора, где на высоте 500 метров находятся камни с морского дна. Предположительно, так снизился уровень океана за последние тысячу лет.

А в целом, Япония неповторима и многогранна. Там действительно есть что посмотреть, чем заняться и что поесть – кухня в Японии очень экзотическая и весьма вкусная. Поэтому отправляйтесь в страну восходящего солнца, не пожалеете!

Татьяна Акимова

Город семи культур

КАМЕНЕЦ-ПОДОЛЬСКИЙ НАЗЫВАЮТ ГОРОДОМ СЕМИ КУЛЬТУР И НАЦИОНАЛЬНОСТЕЙ, КОТОРЫЕ ЖИЛИ В НЕМ В РАЗНЫЕ ВРЕМЕНА И ОСТАВИЛИ СЛЕД В ФОРМИРОВАНИИ БЫТА И АРХИТЕКТУРЫ. ПРИ ЭТОМ ЛЮБИТЕЛЯМ ПОСЛЕДНЕЙ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЕСТЬ НА ЧТО ПОСМОТРЕТЬ – ГОРОД ЗАНИМАЕТ ТРЕТЬЕ МЕСТО ПОСЛЕ КИЕВА И ЛЬВОВА В УКРАИНЕ ПО КОЛИЧЕСТВУ ПАМЯТНИКОВ АРХИТЕКТУРЫ. ЕЖЕГОДНО КАМЕНЕЦ ПОСЕЩАЮТ БОЛЕЕ 200 ТЫС. ТУРИСТОВ, И КОРРЕСПОНДЕНТ YOGA НА ДВА ДНЯ СТАЛА ОДНОЙ ИЗ НИХ.

Через Каменец-Подольский протекает красивая река Смотрич, которая скалистым каньоном своего русла создает необычную омегаобразную петлю. Именно на скалистый остров, где расположен Старый город, устремлены все взгляды туристов. На этом участке суши расположен костел с турецким минаретом, Ратуша, православная церковь, и, конечно же, Старый замок. Первое, что впечатляет – крепость, которая является памятником фортификационного искусства XII-XVIII веков, отлично сохранилась. Особенно хорошо она смотрится с Замкового моста на восходе или закате солнца.

Если вы в крепости впервые, стоит взять экскурсию и послушать историю каждой башни,

подземелья или галереи. Удовлетворив же культурный голод, можно полакомиться отличным шашлыком или баношем, приготовленными прямо на территории крепости, в местном шинке.

По дороге в Старый город непременно стоит посетить Ратушу, которую невозможно не заметить. Этот высокий дом бывшего польского магистрата – самое древнее административное здание города. В башне сохранились часы, подземелье пыток и экспозиция о периоде истории Магдебургского права. К слову, на главной площади, на которой находиться Ратуша, вы всегда будете в центре событий: все праздники и события начинаются отсюда.

Рядом с Ратушей находится Армянский колодец. Собственно колодец с непригодной для питья горькосоленой водой окружает башня-ротонда. Раньше башня использовалась как склад, а в наши дни там проходят различные художественные выставки.

Не обходите стороной Кафедральный костел святых апостолов Петра и Павла, что в нескольких шагах от колодца. Это самое интересное из религиозных сооружений города. Проходя через «Арку желаний», ведущую к костелу, не забудьте загадать одно, дотронувшись левой рукой до креста на стене. Умиротворение и покой царит в каждом звуке органа на службах храма. В архитектуре здания чувствуются влияния разных культур и эпох: тут и построенный турками минарет с позолоченной скульптурой Богородицы, сплетение неоготики, ренессанса и барокко, а также великолепная скульптура Лауры из белого мрамора, сотворенная украинским скульптором Виктором Бродским в Риме.

Для верующих особый интерес составит деревянная однокупольная Крестовоздвиженская церковь – единственный деревянный храм, сохранившийся в Каменце и расположенный у подножия замка. Также стоит посмотреть Армянскую Николаевскую (Благовещенскую) церковь, построенную в XIV веке, заново отстроенный Собор Александра Невского, костел святой троицы Тринитарского монастыря со множеством скульптур и костел святого Николая доминиканского монастыря.

Сполна оценить красоты уже упоминаемого Смотрицкого каньона можно с моста «Бегущая лань», высота которого 54 метра. Каньону более двух миллионов лет. Сорок метров в высоту и сто восемьдесят в ширину. Он окружает Старый город, создавая оборонный щит города.

ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ ОТЕЛЬЕРЫ ГОРОДА ПРЕДЛАГАЮТ В АРЕНДУ СВОИ СПОРТЗАЛЫ

Гостиницы города

«Клеопатра»
ул. Татарская, 19
В гостинице 83 номера разного класса, некоторые из них – с видом на Старый город. Для больших групп туристов в гостинице есть шесть залов ресторанов, а также открытые террасы. Инфраструктура отеля включает конференц-зал и зал для презентаций, салон красоты, СПА-центр, боулинг и бильярд, а также дискотеку. В стоимость номера входит посещение бильярда, боулинга и бассейна.

Reikartz Каменец-Подольский
ул. Старобульварная, 2
Гостиница расположена в центре Старого города, рядом с Ратушей, дорога до крепости прогулочным шагом займет 10 минут. В гостинице 38 номеров, ресторан с европейской и украинской кухней, лобби-бар, лаунж-бар в старинных подвалах XVI века. SPA-центр предлагает джакузи, солярий, гидромассаж.

«7 дней»
ул. Соборная, 4
Сетевая гостиница украинского одноименного оператора. До Старого города от гостиницы можно дойти пешком за 15-20 минут. В «7 дней» 218 номеров, два ресторана, кофейня, СПА-центр с бассейном, сауной, тренажерным залом, три конференц-зала.

Gala Hotel
ул. Леси Украинки, 84
Гостиница на 47 номеров расположена в 15 минутах ходьбы до центра города. Состоит из двух корпусов и гостевого домика. Рядом – ботанический сад и дендропарк.

«Тарас Бульба»
ул. Старобульварная, 6
Небольшая гостиница на 18 номеров находится в центре Старого города. Здание возведено на фундаменте XVII века. В мансарде расположены номера-люкс, оформленные в дереве. В старинном подвале гостиницы есть ресторан с украинской и армянской кухней. В стоимость номера входит завтрак.

Самые интересные фестивали, которые проходят в городе

21-23 июня
IT Open Air.
Впервые в Каменец-Подольском представители IT-отрасли соберутся вместе, чтобы творить виртуальную реальность и оставить реальный след в истории. Самая масштабная тусовка айтишников в средневековой крепости.

28-30 июня
Фестиваль средневековой культуры «Форпост».
Реконструкция рыцарских боев в Новом замке. Настоящие рыцари в настоящих доспехах покажут примеры мужества и отваги.

24 августа
Фестиваль исторической реконструкции «Последняя столица».
В День независимости Украины состоится военно-историческая реконструкция событий начала XX века, когда Каменец-Подольский был столицей Украинской Народной Республики. Реконструкторы проведут бои между подразделениями армии УНР, большевиков, ЗУНР, Польского войска Юзефа Пилсудского.

13-15 сентября
Стрит-арт фестиваль «Республика».
Музыкальная часть фестиваля будет проходить на протяжении трех дней в Старой крепости. Обещают выступления молодых, а также известных групп из Украины и России. Художественная часть будет проходить на протяжении фестиваля и семи дней после него на территории города. Организаторы пригласили художников, входящих в европейскую десятку лучших. Творцы из Испании, России, Беларуси и Украины будут расписывать фасады зданий, чтобы максимально вписать их в архитектуру Старого города.

11-13 октября
Фестиваль пива «ОктоберФест».
Море пива и развлечений в центре средневекового города, традиционные украино-немецкие закуски, приправленные драйвовой музыкой и развлечениями.

Мост облюбовали банджи-джамперы и влюбленные: его перила увешаны символами чувств и верности – «замками любви».

Историей и древностью с этим мостом может поспорить также Замковый мост, в народе прозванный Турецким. Существует гипотеза, что мост, соединяющий Старый город с крепостью, построили римляне в начале II века н. э. На этом основании мост включен в «Книгу рекордов Украины».

УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ОКРЕСТНОСТИ

Из Каменца – места притяжения всей Хмельницкой области – туристические дороги ведут в нескольких направлениях. Пару часов пути, и вы в древней Бакоте – месте, где находится скально-пещерный мужской монастырь, основателем которого был монах Киево-Печерской Лавры, знаменитый Антоний. Во времена Киевской Руси Бакота была крупным городом со своим замком. Однако в 80-е годы, после строительства Новоднестровской ГЭС город был затоплен водой. В 90-е годы обвал верхней скалы Белой горы уничтожил основную массу пещер и усыпальниц со старинными настенными фресками. Сегодня в монастыре сохранилось три пещеры и ниши с гробницами, расположенные в два яруса. А неподалеку бьют три целебных источника.

Кстати, подводный мир городка таит в себе множество секретов. Существует частично подтвержденная подводными исследованиями легенда о семисаженном каменном отпечатке стопы Будды, находящемся на дне реки Смотрич. Раскопки свидетельствуют о том, что с древнейших времен вдоль берегов Днестра на этом месте располагалось множество языческих святилищ и капищ, а также женское курганное захоронение.

Из-за уникального микроклимата, похожего на ялтинский, живописной природы, целебных источников Бакоту считают местом силы. Не удивительно, что последние годы таинственное место привлекает все больше последователей разнообразных религий.

Попав в Бакоту, вы уже находитесь на территории Национального природного парка «Подольские Товтры», самом большом парке Европы. Здесь продолжается красивейший Днестровский каньон, а на склоне живописной долины реки Збруч у села Завалье находится карстовая пещера «Атлантида». Три уровня пещеры увешаны разноцветными причудливыми сталактитами и сталагмитами и населены редкими видами летучих мышей.

Два часа пути отделяют Каменец-Подольский от заповедника «Меджибож» и его замка, который за цвет стен называли «Белый лебедь» (памятник фортификационной архитектуры XVI века). Крепость в

ПЕРВОЕ, ЧТО ВПЕЧАТЛЯЕТ В КАМЕНЕЦ-ПОДОЛЬСКОМ – КРЕПОСТЬ, КОТОРАЯ ЯВЛЯЕТСЯ ПАМЯТНИКОМ ФОРТИФИКАЦИОННОГО ИСКУССТВА XII-XVIII ВЕКОВ

стиле ренессанс, расположенная на берегах Южного Буга, – вторая по популярности в области после каменецкой. Два раза в год тут проходит фестиваль военно-исторической реконструкции «Древний Меджибож».

Украинский Версаль – имение Самчики – расположено в 150 км от Каменец-Подольского. Прекрасно сохранившийся дворец включает уникальные для страны Японский кабинет, который расписывал Николай Врубель, Китайский домик с холодильником 1725 года, дворцовые залы и подземелье. У входа в имение вас встретит скульптура улыбающегося льва, радостно встречающего гостей, а провожать будет уже печальный лев. «Изюминки» парка на площади 19 га: действующий фонтан, готическая липовая аллея и «сад в стенах».

И, конечно же, невозможно обойти стороной мощную Хотинскую крепость на Днестре, одно из семи чудес Украины. Дорога из Каменца на автомобиле займет у вас около получаса. Памятник фортификации X-XVIII веков пользуется популярностью не только у туристов. Замок стал площадкой для съемки десятка исторических фильмов. В мае в крепости проходят фестивали военно-исторической реконструкции «Битва Наций» и «Средневековый Хотин» *(см. «Парад фестивалей»)*.

ГДЕ ПОСПАТЬ, ЧТО ПОЕСТЬ

По официальной информации, в гостиницах Каменец-Подольского могут разместиться 1800 гостей, еще около 4 тыс. – примут в частном секторе. Вместе с тем, в городе всего шесть сертифицированных гостиниц. На праздники или фестивали номера стоит бронировать заранее – это пик сезона для местных гостиниц. В дни фестивалей в город приезжает от 3 до 10 тыс. туристов. Зато в другое время проблем с размещением быть не должно. Проживание обойдется в среднем 300-700 грн. за стандартный номер на двоих.

К слову, для занятий йогой отельеры предлагают в аренду свои спортзалы. Иными словами, йогаритриты в Каменец везти также можно. Кроме того, при хорошей погоде заниматься в городе можно в парках, скверах и даже на лужайках.

К сожалению, ярко выраженного гастрономического «лица» у Каменец-Подольского нет, сетуют местные власти. Хотя рассказывают, что кофе появился в XVII веке именно в Каменец-Подольском, даже раньше, чем в Вене. Покофейничать в городе можно в уютном кафе-музее «Кава від Поліцмейстера» и кофейне на Зарванской. А в 2014 году кофе планируют посвятить целое событие: приготовить 333 литра бодрящего напитка.

Практически в каждом ресторанчике в меню есть фирменные блюда, которые можно смело пробовать. Автора лично впечатлили деруны с мясом и грибами, поданные в горшочке.

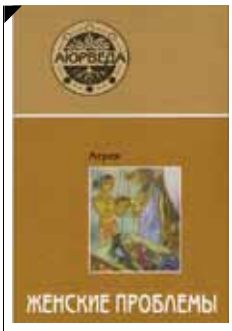
А еще город известен лечебной минеральной водой, которая по своим свойствам похожа на «Нафтусю».

Благодарим за помощь в организации поездки гостиницу «7 дней».

Кундалини-йога-парампара. Живая традиция кундалини-йоги

Р. Гамментхалер

Для того, кому необходимо знать, что такое йога на самом деле, какова настоящая кундалини-, она же хатха-йога как техническая сторона раджа-йоги, книга Рейнхарда Гамментхалера – текст, в обязательном порядке подлежащий изучению. Впервые в мировой практике хатха-йога представлена полностью, как она есть, со всеми мельчайшими нюансами технологии активации и поднятия мистической силы Кундалини, пробуждение которой в человеке приводит его к состоянию «просветления». «Книга Рейнхарда настолько мощная, самодостаточная и точная, что ее невозможно назвать хорошей, замечательной, прекрасной, как невозможно назвать ее плохой или недостаточно хорошей. Ее текст также как текст «Хатха-йога-прадипики» – вне оценок и суждений. Это безупречное в своей отрешенной точности изложение настоящей изначальной хатха-йоги «как она есть», – говорит о книге мастер йоги, автор методики YOGA23 Андрей Сидерский. Впервые в книге – никаких купюр в описании техник. Детально и с подробными фотоиллюстрациями описываются даже те нюансы, передавать которые раньше разрешалось только устно. При этом в книге также, как в старых классических текстах, посвященных хатха-йогической традиции практики раджа-йоги, нет методики. Техника – вот она, а как кто ее применит – это уже вопрос конкретных условий и предрасположенностей.



Аюрведа. Женские проблемы

Артея

Одна из немногих книг по аюрведе, написанная очень доступным языком. Первая часть книги знакомит читателей с аюрведической позицией в отношении человеческой индивидуальности, женской анатомией, возникновением нарушений и развитием болезней. Вторая – полностью посвящена методам аюрведического лечения наиболее распространенных женских заболеваний: предменструальный синдром и нарушение менструального цикла, депрессии, предклимактерический период, менопауза, кисты и фиброзные опухоли, цистит, эндометриоз и другое. Книга рассказывает об аюрведических методах лечения этих женских патологий, а также о способах устранения их причин. Кроме того, в своей книге Артея описывает аюрведические составы из трав, распространенных в Северной Америке и Европе. Книга будет интересна всем увлекающимся Аюрведой, а также людям, ищущим альтернативу Западной медицине и предпочитающим естественные методы укрепления здоровья. В серии книг по аюрведе также есть труды «Жизнь, здоровье, долголетие» Роберта Свобода, «Аюрведическая терапия» и «Аюрведическая астрология» Давида Фроули, «Пракрити», «Аромотерапия», «Аюрведа и ум», «Панчакарма», «Аюрведическая кулинария».

Детская йога

А. И. Бокатов, С. А. Сергеев

«Дети – природные существа, они ближе к Природе, чем взрослые, у них меньше установок, правил, привычек, они еще живут, во многом своими, а не социальными задачами. Они недавно пришли на Землю и не понимают сложных слов, у них преобладает ассоциативное мышление. Ассоциируйте все, о чем вы говорите, с тем, что дети наблюдают и видят в повседневной жизни. Не будьте скучны – играйте, каждое свое движение старайтесь делать новым, незнакомым, интересным. Не пытайтесь заниматься с ними гимнастикой, постарайтесь играть с ними в гимнастику. Любую информацию, любую работу, любое занятие превратите в игру», - такой совет дают авторы книги всем, кто хочет заниматься с детьми йогой. Книга «Детская йога» – уникальна. В ней впервые изложена методика применения древнейшей науки – йоги – для гармоничного воспитания детей: совершенствования не только их физического тела, но и души, и духа. Это, прежде всего, практическое пособие, в котором собрано огромное количество методик, апробированных в детских садах, школах и группах йоги. Книга будет интересна родителям, которые хотят воспитать своих детей природными и свободными личностями, воспитателям, преподавателям школ, а также профессиональным инструкторам йоги для детей.

Извлечение / Extracted

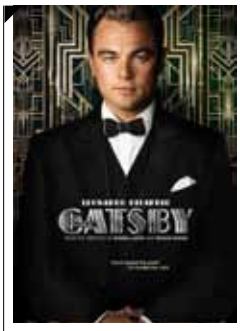
Режиссер: Нир Панири

Часто ли вы вспоминаете какие-то приятные моменты? Да так, что бы во всех деталях и красках? Думаем, что нет. Воспоминания, как правило, обрывочны, и порой наш сверхсложный механизм под названием «мозг» достраивает промежутки между отчетливыми моментами по своей прихоти. Ранние детские воспоминания для многих так и остаются огромной загадкой, но, почему-то, влияют на всю нашу дальнейшую жизнь. В этом то и попытался разобраться главный герой фильма Томас Джейкобс, который изобрел способ проникать в память людей и просматривать их воспоминания «своими глазами». Но однажды Том вынужден был действовать в разрез со своими моральными принципами и использовать свое изобретение, чтобы войти в воспоминания одного наркомана и, в буквальном смысле слова, увидеть, совершил ли он преступление, в котором его обвиняют. Однако по причине поврежденности сознания преступника наркотиками, Том оказался пойман в ловушке внутри его головы и вынужден был прожить в памяти наркомана почти четыре года, до тех пор, пока он не обнаружил долгожданную возможность побега.

Самсара / Samsara

Режиссер: Рон Фрике

Долгожданное продолжение эпохального фильма «Барака» с разницей почти 10 лет. Снятая полностью на 70-миллиметровою пленку в течении 5 лет в 25 странах мира, кинокартина представляет собой потрясающее визуальное путешествие по самым удивительным местам планеты от буддистских монахов, к джунглям, соборам Европы и древним храмам Азии. Слово «Самсара» пришло к нам из санскрита и дословно означает «непрерывный поток» – это одно из базовых понятий индийской религии и философии, обозначающее процесс бесчисленных перерождений личности и души. Невербальная медитация, как называют беспрецедентную киноленту ее авторы, переносит зрителя через множество культур на священные земли и в зоны стихийных бедствий, в эпицентр промышленных объектов и сердце природных чудес. В этом нетрадиционном документальном фильме отсутствуют диалоги, закадровый текст и субтитры. «Самсара» – уникальный пример сочетания визуального и музыкального искусства в жанре видового кино, визуальная поэзия, созданная для больших экранов, чтобы поразить ваше воображение и перевернуть восприятие природы, общества, истории, религии, искусства и течения жизни.



Великий Гэтсби / The Great Gatsby

Режиссер: Баз Лурман

Фильм Лурмана получился ровно таким, каким он должен был быть в 2013 году, с 3D и с Леонардо ДиКаприо. Режиссер, который до умопомрачения любит снимать затяжные ленты с яркими декорациям, в «Гэтсби» превзошел самого себя. Ему удалось совершить перемещение во времени. Вроде бы все развивается в 1922 году, но если мы уберем антикварные машины и старые дома Нью-Йорка, то перед нами – современная история о богатстве, любви, одиночестве и несбыточных мечтах. Лурман снял чертовски стильное кино с потрясающими декорациями. Но тот, кто обратил внимание только на декорации, лишил себя гигантского удовольствия от пронзительных диалогов, которые старина Лурман бережно перенес из книги на экран, отчего «Великий Гэтсби» запомнится, прежде всего, как фильм о человеке, в чьих глазах была безграничная надежда на лучшее. «Если мерить личность ее умением себя проявлять, то в Гэтсби было нечто воистину великолепное, какая-то повышенная чувствительность ко всем посулам жизни... , – говорит о Гетсби главный герой фильма Ник (Тоби Магуайр), – Это был редкостный дар надежды, романтический запал, какого я ни в ком больше не встречал». И этой цитатой все сказано.

Second Sky «The Art of Influence» (2011)

В составе проекта Second Sky три музыканта: Billy Medina, Wes DiIorio и William Lascek-Speakman, которые признаются, что с детства были заинтригованы звучанием старых пластинок с записями греческих ансамблей и латино-американских оркестров. Сегодня они представляют неутомимый коллектив композиторов, которые сочиняют саундтреки к несуществующим фильмам о жизни на экзотических островах и бесконечных путешествиях под палящим солнцем. «The Art of Influence» – это не самая последняя работа музыкантов, но достаточно показательная для них, впитавшая в себя мотивы различных народов мира и легкость того течения, которое еще недавно в музыкальном мире называлось эйсид-джазом. Участники Second Sky говорят, что каждая из записанных ими композиций – это отдельная история одинокого странника, каждую минуту совершающего новое открытие. Собственно, музыка Second Sky настолько оптимистичная и светлая, что охотно вериться в то, что сочиняя ее, музыканты сами открыли для себя немало нового, соединяя мелодии, сыгранные на этнических инструментах с беззаботной электроникой. Ситарные проигрыши, томный мужской вокал, богатая перкуссия – все в этом залитом радужным настроением диске уместно. И хотя альбом вовсе не обязателен к прослушиванию, атмосфера, которую он создает, слишком благостная, чтобы его вовсе проигнорировать.

Seda Bagcan «Sunrise» (2012)

Уроженка турецкой Анкары, выросшая в семье музыкантов, Седа Баджан поет с детства, не в последнюю очередь благодаря своей тетушке Сельде, которая с 1970-х годов значится популярной исполнительницей анатолийской народной музыки. С 1990 года в жизни Седы появилось увлечение хатха-йогой, а затем, в частности, аштанга- и дживамукти-йогой. Еще позже Седа Баджан сама стала преподавателем кундалини-йоги, но при этом не прекращала петь. Открыв для себя музыку, записываемую для мантр, певица начала сочинять свои аранжировки к подобным композициям, добавляя в них партии традиционных турецких инструментов. Альбом «Sunrise» состоит именно из таких мантр, получивших развитие на почве анатолийской музыкальной традиции. Описывая свою работу Седа говорит: «Танцуйте в ритме вашей жизни и попробуйте использовать музыку и мантры для того, чтобы прожить здоровую жизнь, которую вы заслуживаете. Мечтайте с музыкой, а затем воплощайте мечты в жизнь. Моя мечта – доставлять людям умиротворение, красоту и момент осознания».
Никаких новаторских идей певица в своей музыке не демонстрирует, но в выбранном жанре, возможно, этого и не требуется. Последние 11 лет она живет в Германии, но с диском «Sunrise» Седа пытается вернуться к корням своего народа и признаться в любви ко всем слушателям.

Shaman`s Dream «Prana Pulse» (2013)

Этот альбом появился в результате кооперации двух талантливых музыкантов – Craig Kohland и Bluetech. В свое время Kohland создал проект Shaman's Dream Music Collective, который выпустил 25 альбомов. Сам же он участвовал в живых концертах Krishna Das, David Starfire и Desert Dwellers, записывал ремиксы для Deva Premal и Karsh Kale. Начиная с 1995 года, Craig Kohland воспринимает музыку как терапию и работает над поиском звука, помогающего слушателю раскрыть скрытый потенциал. Вместе с популярным учителем йоги Майклом Берри он разработал курс «музыкальной йоги» и танца, о чем рассказывал в концертном турне, вместившем в себя 400 выступлений по всему миру. В то же время Bluetech известен как один из английских экспериментаторов в области музыки эмбиент и новейшей ее инкарнации – psybient. Craig Kohland искал именно такого увлеченного современной музыкой энтузиаста, для того чтобы записать альбом, который бы отличался от общего потока музыки для медитации. По словам авторов диска «Prana Pulse», при его создании их задачей было «использовать силу музыки в качестве лечебного руководства для того, чтобы заглянуть внутрь себя и найти возможность для выражения творческой натуры». Каким образом слушатель может начать поиски своих скрытых талантов, видимо, каждый решает сам, поскольку как для медитации альбом слишком энергичен, для танца же переполнен неспешными ритмами.

Виктор Мацышин, руководитель
Клиники «Аюрведа 192»

Как переносить жару

Согласно Аюрведе, лето – это то время, когда наиболее активной становится Питта Доша (питта – это огонь). Она обладает всеми присущими огню характеристиками: горячая, легкая, острая, слегка маслянистая. Летом все эти качества начинают проявляться на физиологическом уровне, огонь в нашем теле повышается и начинает растапливать жировые запасы. Во время этого процесса начинают выделяться скопившиеся токсины и шлаки, которые попадают в кровь, что делает организм вялым и пищеварительный огонь ослабляется. Наш организм пытается выровнять этот дисбаланс путем перехода на другой режим питания.

В жару человек автоматически стремится потреблять легкую и прохладную пищу. Аюрведа рекомендует прохладные, легкие, сочные, сладкие и свежие продукты, которые должны составлять основу питания в летнее время. Избегайте острых, кислых, горячих и сухих продуктов, которые увеличивают Питту.

Летом очень хорошо пить ласси – традиционный индийский кисломолочный напиток с добавлением специй. Оно и сладкое, и кислое одновременно, поэтому способствует улучшению пищеварения. Ласси можно пить во время приема пищи и в средине дня. На ночь же кисломолочные продукты лучше не употреблять.

Лето – это также единственный период, когда в Украине много ягод, овощей и фруктов. Чтобы сбалансировать Питту Аюрведа рекомендует есть сладкие, сочные ягоды и фрукты, избегать кислых.

Летом очень полезны зеленые овощи: брокколи, цветная капуста, стручковая фасоль, спаржа. Все они балансируют Питту Дошу. В то же время пасленовые – помидоры, баклажаны, болгарский перец – выводят Питту Дошу (как и две другие доши) из равновесия. Учитывая это, с ними нужно быть осторожными. Но это не означает, что кушать их запрещено совсем. Например, если вы добавите в лечо или другое блюдо из этих овощей такие специи как кумин, кориандр, куркуму, имбирь, а также ложку сметаны, их негативное влияние на организм уменьшится.

В целом, следует помнить: когда возникает сильное желание что-то скушать, то это чувство больше связано с чувством вкуса, а не с тем количеством, которое вы могли бы съесть в таком состоянии. Поэтому, вместо трех помидоров можно скушать один или дольку.

Как я уже сказал, лето – это лучшее время, когда можно есть сырую еду. В связи с этим сразу же возникает вопрос относительно возможности «посыроедить». Да, летом хорошо поесть ягоды, фрукты и овощи. Но следует помнить, что сырые салаты – отнюдь не легкая еда. Это еда, которая требует переваривания. А когда Агни летом ослаблен, то переварить сырую еду, чтобы она усвоилась организмом, – очень большая работа. Поэтому салаты желательно есть в обеденное время, перед приемом основной еды.

К слову, намного лучше усваиваются организмом модные сейчас смусси – перетертые в блендере коктейли из сырых овощей, фруктов и ягод. Их можно пить как фреш с 10 до 11 часов утра.

Но, еще раз подчеркну, что эти рекомендации общие, и относятся в первую очередь к людям Питта-типа. Если же, например, у человека даже летом присутствует дисбаланс Кафы, его нужно согревать, а не охлаждать.

Физические нагрузки летом желательно уменьшить по сравнению с весной, потому что при их большом количестве тело начинает терять воду и перенагреваться. Поэтому динамическую спортивную активность нужно уменьшить, а вот статическую нагрузку оставить.

Занятия йогой особенно подходят для летнего периода. Это достаточно мягкий вид нагрузок, которые можно регулировать и отстраивать в зависимости от самочувствия, настроения. Для летних занятий рекомендуются более короткие программы асан с охлаждающими пранаямами и шавасаной в финале. Вы можете также придерживаться более привычной для вас программы тренировок, увеличив количество поз выполняемых сидя (бадхаконасана, пашчимотанасана, самаконасана), мягких скручиваний для позвоночника (ардха матсиендрасана, париврита джануширшасана) и включив в практику охлаждающее дыхание с шипением шиткари.

Вода, вода, кругом вода

Александр Ирванец,
поэт, писатель

Начнем с простой химической загадки: что это такое? Это оксид H2O. Это кислота H-HO. Это щелочь H-OH. Это удивительное соединение, сочетающее в себе множество свойств…

Одним из первых деяний Творца было отделение суши от воды. В самом начале сотворения мира. Так что уже в шестом стихе Книги Бытия возникает это вещество, необходимое всем в этом мире – вода. Простое соединение H2O. Всего три молекулы, собранные вместе, образуют субстанцию, без которой жизнь невозможна в принципе. Хотя мудрые теоретики-биологи и доказали на бумаге, что где-то во Вселенной вполне возможно существование живых организмов на кремниевой основе, но представить себе таких песочно-аммиачных монстров все-таки нелегко.

В человеческом организме
Девяносто процентов воды,
Как, наверное, в Паганини –
Девяносто процентов любви

– писал когда-то Андрей Вознесенский, и эта рифма, это звуковое уподобление «воды-любви» само по себе говорит очень о многом. Уже в наши дни возникло понятие «обмен веществами», как синоним любви физической, плотской, и в этом обмене вода тоже играет первостепенную роль.

В культовом польском фильме «День придурка» («Dzień świra») герой, простой варшавский учитель, помня о тяжелой экологической ситуации в Африке, не позволяет себе ежедневно принимать душ или ванну. Он только моет ступни в маленькой ванночке, а потом протирает влажной губкой под мышками и на груди. Гротеск этой сцены вполне понятен, и комизм ситуации очевиден. Украина, как и большинство стран Европы, водой не обделена изначально. Наши реки, озера и моря остаются полноводными и прекрасными, несмотря на все ухищрения человека в эпоху индустриализации. Несколько иначе ситуация выглядит в странах Азии и Африки. Нам трудно себе представить, что стакан чистой, живительной жидкости может быть роскошью, часто недоступной человеку неимущему. Мы пока еще живем в мире, где без особого риска для здоровья можно пить воду просто из крана. И далеко не всегда понимаем, как повезло нам в этом отношении. Лужи после дождя, на которые мы привыкли нарекать, могут казаться коренному обитателю Большой Австралийской пустыни даром небес, коим они и в самом деле являются.

Вода сопровождает человека с рождения – недаром ведь один из главных симптомов удачного процесса рождения характеризуется словосочетанием «воды отошли». Прием новорожденного в лоно религии тоже часто совершается при участии воды. Мы рождаемся из воды, и вода сопровождает нас до последнего мига земного бытия – ведь омовение покойника тоже остается неотъемлемым атрибутом церемонии похорон. Так что знаменитое изречение «Прах ты есть и в прах отыдеши» вполне может быть отредактировано с заменой слова «прах» на слово «вода», которой, как мы помним, в нас ни мало, ни много – 90%.

Да и среди вещей, на которые человек может смотреть бесконечно, кроме огня и дороги присутствуют также река и море, то есть та же вода, но в большом объеме. Она, вода, буквально разлита во Вселенной – и глагол «разлита» подходит здесь вне зависимости от состояния вещества – жидкого, твердого или газообразного. Так что, покупая бутылку минералки и совершая нелегкий выбор, перед которым ставит нас вопрос продавца «С газом или без газа?», стоит помнить, что в этот момент мы приобретаем небольшую часть основы мирозданья, упакованную в пластиковую бутылку с пластиковой же крышкой. Интересно, входит ли вода в состав пластика?

YOGA

Главный редактор: Елена РОМАНЮК
E-mail: editor@yoga.ua
Директор: Елена СИДЕРСКАЯ
Дизайн и верстка: Ольга СТАНИСЛАВСКАЯ, Павел ПАВЛЮК
Фотографы: Антон СИДЕРСКИЙ, Дмитрий ЛАРИН
Над журналом работали: Тамара БУДЕННАЯ, Андрей СИДЕРСКИЙ, Антон СИДЕРСКИЙ
Корректор: Татьяна БУДЕННАЯ
Реклама: Тел.: +38 (044) 289-76-55,
+38 (099) 613-43-91,
+38 (093) 740-41-09
E-mail: oksamt@gmail.com
Распространение: Елена НАЗАРОК
Тел.: +38 (067) 849-36-59
E-mail: nazarok@yoga.ua

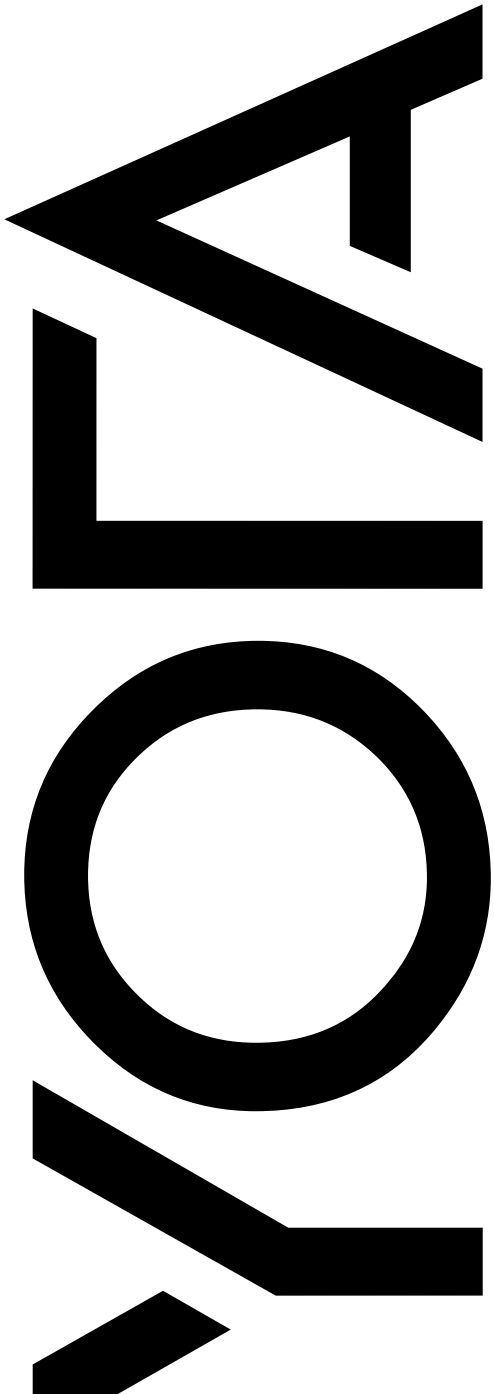
ИЗДАТЕЛЬ
Издательский двор «Sid & Co»
Киев, ул. Малевича, 86-Г, оф. 222
Тел.: +38 (044) 205-46-32
свидетельство государственной регистрации КВ № 9781. Дата регистрации: 20.04.2005 г.

На обложке: Татьяна Фокина, инструктор Федерации фридайвинга России, Школа Натальи Молчановой
Фотограф: Хорен

Все материалы журнала YOGA являются объектом авторского права и охраняются законом. Перепечатка и иное использование без разрешения Издательского двора «Sid & Co» не допускаются. Редакция может не разделять точки зрения авторов публикуемых материалов. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Издательский двор «Sid & Co» исходит из того, что рекламодатель имеет право и предварительно получил все необходимые для публикации разрешения. Полученные материалы не рецензируются и не возвращаются.

Внимание!

Некоторые виды деятельности, физической и психофизической тренировочной практики, описанные в нашем журнале, могут быть потенциально вредны для физического и психического здоровья. Подход к их применению должен быть строго индивидуальным. Издательский двор «Sid & Co» категорически не рекомендует заниматься какими-либо из вышеупомянутых практик без руководства компетентного инструктора, тренера или преподавателя. Никакая часть этого издания не может рассматриваться как руководство или учебное пособие.



www.yoga.ua
YOГА

GLOSSARY

100% ORGANIC PRODUCTS

Luxury-бутики эксклюзивной органической продукции GLOSSARY Organic Products.
Уникальный концепт GLOSSARY объединяет в себе luxury-бутик органической косметики и продуктов питания, lounge corner Organic Café и остров естественной роскоши и гармонии Organic Beauty & SPA.

Киев Донецк Харьков
Call-centre: +380 67 537 46 75
www.glossary.ua

be organic!