

«Домохозяйки»

Долгое время для пенсионеров в России практически официально существовал термин «доживание». Означало это то, что из всех занятий для них оставались дача, кухня, внуки, сериалы и сидение на лавочке около подъезда. Однако далеко не все пожилые люди согласны на такую жизнь.

Одним из первых, кто создал группу для пожилых людей по изучению методик укрепления тела и духа, стал Евгений Чертовских — вице-президент по делам России Международной федерации шаолиньского кунфу. Корреспонденту журнала «ВЗМ» он рассказал о том, что современные пенсионеры с удовольствием «тратят» время не только на дачные грядки и внуков, но и на собственное развитие.

► *Евгений Викторович, расскажите, как возникла идея создать группу для занятий с людьми, чей возраст гораздо «выше среднего»?*

— Автором идеи можно считать мою жену. Дело в том, что практически у каждого россиянина после 45–50 лет начинаются проблемы со здоровьем, в первую очередь с работой суставов. Не стала исключением и моя супруга. Она посоветовалась с подругами и попросила меня организовать специальные оздоровительные занятия «для тех, кому за...» Так и возник костяк группы, которую мы в шутку назвали «Домохозяйки». Информация стала распространяться по «сарфанному радио», и к нам стали присоединяться новые люди.

Прошло уже четыре года с того момента, как первые «домохозяйки» вышли на татами. И сейчас самому молодому моему ученику из этой группы 54 года, самому старшему — 61. Занимаются у нас как мужчины, так и женщины.

► *Каким образом проходят тренировки?*

— В основном мы занимаемся оздоровительной гимнастикой на основе ушу и цигуна, осваиваем комплекс Ицзиньцин. Эта система направлена на комплексную регуляцию организма. Китайские медики отмечают, что упражнения, входящие в этот курс, улучшают обмен веществ в организме, процессы метаболизма, эффективны для профилактики атеросклероза, заболеваний желудочно-кишечного тракта и т.д. В психическом плане Ицзиньцин позволяет выработать удивительную чистоту и спокойствие сознания. Примечательно, что это один из редких комплексов, для которого нет ограничений ни по возрасту, ни по физическому состоянию. Известны случаи, когда к занятиям приступали на седьмом десятке лет.

► *Этот комплекс родился в китайском монастыре и связан с учением Дзен-буддизма. Наши люди в основном христиане. Не мешает ли это занятиям?*

— Абсолютно не мешает! Действительно, Шаолиньский цигун своими корнями уходит в

буддийскую традицию. Однако уже в XVII–XVIII веках он начал развиваться независимо от монастырской жизни. Успех в шаолиньском цигуне не связан с религиозными представлениями, хотя требует внутренней самодисциплины, покоя и чистоты сознания.

► *У ваших пожилых учеников уже есть достижения?*

— Положительные изменения есть практически у всех. Когда мы только начинали заниматься, я показывал им самые элементарные упражнения, но они не могли повторить даже их. Теперь же практически у всех развилась гибкость, окрепли мышцы. Здоровье значительно улучшилось — закончились разговоры, что спина болит, суставы ломит. И самое главное, у них поменялось отношение к жизни. Наши «домохозяйки» и «домохозяева» буквально помолодели, у них появился интерес к активной жизни. То это были обычные пенсионеры, которым интересны только кухня, сериалы и внуки. А теперь они вместе по музеям ходят, в театры, ведут активную жизнь.

В психическом плане Ицзиньцин позволяет выработать удивительную чистоту и спокойствие сознания.

► *Евгений Викторович, есть ли специфика проведения занятий с учениками старшего возраста?*

— Разумеется, как, впрочем, и со всеми другими группами. Прежде всего, надо понимать этот возраст. С такими людьми нельзя ставить себя выше их по положению: командовать, разговаривать свысока. Общение идет на равных. Только я знаю то, чего не знают они, могу показать то, чего они пока не могут сделать. И тут уже у них появляется уважение ко мне как к учителю.

► *Вы проводите занятия в Москве. А есть ли группы пенсионеров, например, в Рязани?*

— В Рязани представителем Международной федерации шаолиньских боевых искусств является Олег Кирсанов. Он очень интересуется Ицзиньцин, прошел хорошее обучение. Узнав про моих «домохозяек», он спросил разрешения на создание аналогичной группы в Рязани. Я, конечно же, не возражал. Правда, есть отличие. Группа Олега не является столь специализированной, в ней занимаются представители всех возрастных категорий, от 15 до 60 лет. Работать в ней сложнее, но Олег со своим делом справляется успешно.



Евгений Чертовских

вице-президент по делам России Международной федерации шаолиньского кунфу

События

ВЫХОДЯТ НА ТАТАМИ



► Сейчас очень часто можно увидеть объявления о наборах в группы по самым разным видам дыхательной гимнастики, йоге и в том числе цигуну. Как выбрать занятия, которые не навредят здоровью?

— Действительно, сейчас немало сомнительных «мастеров» предлагает за немалые деньги научить чему угодно и за короткий срок. В реальности от таких «занятий» в лучшем случае не будет никакой пользы, в худшем можно нанести серьезный вред своему здоровью.

Прежде всего, в информации о клубе или учебной группе должна быть фамилия инструктора. В мире ушу не принято скрывать как своей фамилии, так и фамилии своего учителя, это ведь не тайное общество! Справки о настоящих мастерах можно навести через Интернет на сайтах официальных отделений ФШБИ.

Еще я бы не стал доверять тренеру, который с ходу заявляет о себе в рекламе как о «великом мастере», постигшем все тайны цигун, ушу и т.д., так как обычно настоящие мастера в рекламе не нуждаются.

Кроме того, федерация жестко придерживается принципа некоммерческого преподавания и не извлекает прибыли от воспитания учеников. Поэтому оплата занятий высокой не может быть в принципе! Более того, все последователи после определенного этапа аттестации имеют право обучаться бесплатно, равно как и дети из многодетных семей на любом этапе обучения. Но вместе с этим федерация оставляет за собой право использовать и другой принцип — «недостойным не преподавать».

Юрий Пугнин

Справка ВЗМ

Евгений Викторович Чертовских закончил Рязанское высшее воздушно-десантное командное училище, 20 лет служил в Вооруженных Силах (воздушно-десантные войска), подполковник запаса. Принимал участие в боевых действиях в Республике Афганистан, награжден орденом Красной Звезды и «За службу Родине в ВС» 3-й степени.

Боевые искусства изучает с 1974 года, ушу — с 1989 года. Обладатель 6-й степени по шаолиньцюань. Изучает вопросы психологической подготовки в боевых искусствах. В 1998 году прошел посвящение в послушники Шаолиньсы, получив имя Синган («Стальной»). Является вице-президентом по делам России Международной федерации шаолиньского кунфу, первым вице-президентом, генеральным секретарем российской Федерации шаолиньских боевых искусств (ФШБИ).

Международный семинар айкидо

С 25 по 27 января в рязанском спортклубе «Родной край» прошел международный учебный семинар по айкидо айкикай под руководством **Сэнся Номура Наоми (Япония)**. Участие в нем приняли более 70 человек из тринадцати городов России и стран зарубежья. Основные задачи семинара — пропаганда здорового образа жизни, повышение морального и профессионального уровня практикующих айкидо, установление международных дружеских отношений с мастерами из Японии, укрепление дружеских отношений с представителями различных клубов и направлений айкидо и других боевых искусств.

Руководитель семинара **Номура Наоми** давно является легендой в мире боевых искусств. Он оказал огромное влияние на развитие айкидо как в России, так и во всем мире. В перерыве между тренировками Номура Наоми согласился ответить на несколько вопросов корреспондента журнала «Вопросы здоровья и медицины».

► **Что дают занятия боевыми искусствами современному человеку?**

— Спокойствие на душе — это очень важно. Конечно, мы изучаем боевое искусство, но именно осознание того, что любой прием может быть смертоносным, приносит осознание важности жизни. И это дает толчок стремлению понять и уважать другого человека. Как говорили мастера, боевые искусства изучаются для того, чтобы их никогда не применять.

► **Насколько велик резерв организма человека, помогают ли занятия айкидо его раскрыть?**

— В принципе — да, причем не только айкидо, но и другие боевые искусства.



► **Могут ли занятия айкидо помочь избежать, например, сердечно-сосудистых заболеваний или онкологических опухолей?**

— Заболевания можно предотвратить, но одних тренировок для этого мало. Надо всю свою жизнь строить правильно — сюда, кроме физических упражнений, входит и правильное питание, и гигиена, и внутреннее спокойствие, и доброжелательность, и многое другое.

Юрий Пугнин