

Проверено на себе: как познать дзен с палками

05.02.2018

Марш здоровья «Теплое сердце», посвященный Всемирному дню борьбы против рака, прошел в субботу, 3 февраля.

Организатором прогулки стал клуб скандинавской ходьбы «Синица» Южного округа. Вместе с врачом-физиотерапевтом больницы имени Буянова Денисом Галановым на променады отправилась и редактор «Царицынского вестника»:

«Нам предстоял максимально живописный и любимый многими маршрут – по набережной Москва-реки от «Кропоткинской» до «Воробьевых гор». Да и погода была не против порадовать наши глаза – с неба серой дымкой опускался пушистый снег.

Когда мы встретились с Денисом на станции «Библиотека имени Ленина», я спросила:

-А сколько километров нам идти, а то я осенью сильно упала...?

-Семь! Это, приблизительно, те самые десять тысяч шагов, которые каждый должен проходить ежедневно для того, чтобы быть здоровым. Но, конечно, сойти с дистанции всегда можно. Справишься?

«Всего-то семь километров! - подумала я. – «Летом, еще до травмы, и по 15 пробегала!».

На «Кропоткинской» мы встретились с другими «пилигримами» - их собралось около 40 человек.

Замелькали яркие шапки, а из «колчанов» за спинами показались палки.

-Кстати, о травмах! Северная ходьба – это один из лучших реабилитационных видов физической нагрузки. Ходьба, шаг – это вообще достаточно естественное состояние для человеческого тела.

Сейчас, в современном мире, большая часть населения Земли страдает от гиподинамии – недостатка движения. Ходьба не дает такой огромной нагрузки на суставы и связки, а использование палок дает возможность задействовать и плечевой пояс, где, например, находятся и очень «нежные» нервы. А для работников офиса это и вовсе максимально актуальный вопрос!

Улыбаясь, с музыкой, ходоки поднимаются к Храму Христа Спасителя. Здесь, на площади, они раздают обязательные атрибуты шествия – вязаные красные сердца, слушают старые песни, настраивают «оборудование». Это тоже непростое дело: на руки надеваются специальные «перчатки», которые замочками прицепляются к палкам. Сами палки нужно еще настроить по росту, надеть на них резиновые «сапожки» - чтобы палки не стучали и не скользили.

Рядом дедушка помогает бабушке застегнуть желтый полиэтиленовый дождевик. Фотографирую, выкладываю в «Инстаграм» с опросом: «Скандинавская ходьба – спорт для пожилых? Да? Нет?».

Любопытно. Моя мама, например, долго стеснялась ходить с палками: «Я ведь еще совсем молодая!».

Рассматриваю участников. Почти все – пенсионного возраста. Кажется, Денис это замечает:

-Стесняешься? Это стереотип такой! На самом деле, если делать все технично и правильно, это очень непростой вид физической нагрузки. Здесь задействовано более 90% групп мышц, когда в беге, например, около 65%. Наверно, именно поэтому одна из наших главных целей – доказать всем, что северная ходьба – «спорт не только для бабушек»!

Мы стартуем. И если сначала идти мне достаточно легко – мы слушаем музыку, смотрим на мосты, снимаем видео для тех, кто лежит в больницах, фотографируемся, глазеем на уток и льдины, наблюдаем за выплывающими из тумана «Рэдиссонами»- то ближе к концу дистанции я начинаю действительно уставать. У меня отваливаются руки и я уже тащу палки по снегу.

На конечной точке маршрута, около станции метро «Воробьевы горы», все угощаются припасенным горячим чаем и бутербродами, а Елена Калмыкова – тренер клуба «Синица» и Ирина Голоднюк бегают по заснеженному склону босиком.

И откуда у них столько сил? Проверяю «Инстаграм»: 14 против 10 моих подписчиков сочли северную ходьбу «пенсионным спортом». Показываю результаты заиндеветыми руками Денису.

-У спорта же нет возраста! – смеется врач. – А совсем скоро это станет дисциплиной, появятся кандидаты и мастера спорта. Это хорошая и полезная физическая нагрузка, а спортом для пожилых его зачастую называют те, кто пытается интерпретировать северную ходьбу как олимпийскую дисциплину. Главное здесь – польза, реабилитация, эффект. Поэтому так важно слушать себя.

А я, пройдя семь километров по непростому заснеженному пути, думаю: может, это и «не мое», но это точно не «бабушкин спорт»! В какой-то мере, это даже медитативная практика. Но дзен мне пока постичь не удалось – я складываю палки в «колчан» и поднимаюсь в метро».

