



## Исцели себя сам!

2004.07.29. Соколова, Л. Областной общественно-политический еженедельник, газета "Версия", 30.

Спортзал, из стоящего на полу магнитофона - тугая, ритмичная музыка. Небольшая группа в хорошем темпе синхронно выполняет упражнения.

- Диафрагма - легкие - сердце - кишечник - почки, - инструктор, сама эталонно четко выполняя движения и не сбивая дыхания, поясняет, на какой орган в данный момент направляется действие. -А теперь - сбрасывайте ваш рюкзак с жизненными проблемами, болячками, заморочками! Назад! Сбрасываем! - следуют однотипные движения, группа, не прерываясь, переходит к следующему комплексу упражнений.

- Так! Так! Вдох - выдох! Натягивайте позвоночник, как струну, работайте. Можно закрыть глаза, ощущайте свои органы!

Я наблюдаю со стороны и поражаюсь: идет второй час занятий. Темпоритм бешеный! Я бы «сдохла» на первых 30 минутах. Но они все в строю. Инструктор, ее зовут Елена Борисовна, работает наравне с группой. Но ее движения как бы наиболее осмысленны, что ли. В зеркале напротив она видит всех, делает индивидуальные замечания, добивается от каждого четкого выполнения.

- Если есть воспаления в органах, они аж горят! Слава Богу, говорите. Теперь пойдет процесс их оздоровления, - успевает она пояснить.

Прошло уже два часа без единой паузы. Все вытягивают свои тела на ковриках, движения рыбки, голос Елены Борисовны:

- Плываем. Плываем в хрустальную воду здоровья, молодости, любви, благополучия!

Занятие завершается так же неординарно, как и проходило. Стоят, согнувшись пополам, с

выпрямленными коленками, кисти рук брошены на носки ног. Как молитва звучат пожелания очень реальных вещей: добра, здоровья всем, кто в зале, всем родным, всем на Земле, всем во Вселенной.

Елена Борисовна Ковалева по своему первому образованию - преподаватель физической культуры. Это потом она закончила курсы психологов, факультет философии, освоила массаж и лечебную физкультуру, аэробику. То, чем она занимается сейчас, по мнению многих, можно назвать случайностью. Но сама Елена уверена, что ничто

с нами не происходит случайно.

Она, родив дочку, вышла на работу в школьный спортзал. «Усохшая, со слабым костяком», как она сама говорит. И однажды, не успев вернуться полностью вовремя, «приняла» на ногу увесистого подростка, прыгнувшего ради шутки через «козла». Ей было 28 лет. «Он мне вывернул позвоночник, я пролежала 8 месяцев, да ещё на вытяжке. Организм орал! Мануальщиков тогда еще не было. Мне нашли в Донецке женщину-костоправа. Врачи говорили: «будешь жить только после операции на позвоночнике, будешь ли ходить - неизвестно, скорей всего, инвалидность. Если откажешься от операции - будешь жить лежа». Но Елена, ни на миг не допускала мысли о такой жизни. Она поехала в Донецк. Опять только случайность позволила ей буквально в минутах не разминуться с Мухиной «Я тебе помогу, - сказала ценительница, - останься на неделю. Спорт тебя угробил - спорт и на ноги поставит». Елена не могла поверить, что все так просто! Надо ли говорить, с каким рвением она, помня наставления своей спасительницы, возвращала себя к жизни? Через физкультуру. Сегодня в спортзале я с интересом присматриваюсь к женщинам, пришедшим на занятия. Какие они разные! Молодые и в годах, домохозяйки, работающие, имеющие собственное дело. Что привело их к Елене? Оказывается, большинство пришли сюда... лечиться. Можно понять тех, у кого были проблемы с позвоночником, - методика Елены Борисовны как раз сориентирована на восстановительную работу с ним. Но с удивлением слышу, что вылечили изматывающую головную боль, прошла астма, прекратились проблемы со щитовидкой, как молодые, заработали суставы, УЗИ зафиксировали улучшения в больной печени, боюсь даже повторять, но у одной онкодиагноз был снят. А то, что у нее стали мамами 14 считавшихся бесплодными женщин, - это уже как-то и неудивительно. Причем уже на старте они «заказывают» пол и желательное время появления ребенка на свет.

Сама Елена оценивает происходящее как само-собой разумеющееся.

- Наше тело - это единственное, что нас не обманывает. Душа - это черты характера, душа брехлива! Маски каждого выражают душевные состояния. Не врут только тело и дух. Я могу поменять черты характера, если заставлю себя. Через тело я могу менять и душу, и дух. Наше тело болит, потому что не то делаем, не туда идем, не то думаем. Да, есть психология тела, и психология души.

Что такое наши болезни? Это просто мышечные спазмы, которые давят на кости, на сосуды. Что делать, чтобы боль ушла? Расслабиться. Но не глотать таблетки. Я могу подумать - и боль уйдет. Это работа мозга, его только надо этому научить. Как? Я расскажу и покажу.

У Елены интересная теория по поводу целой отрасли - фармацевтики. Она считает, что вся фармацевтическая промышленность держится на

женщинах. Они боятся за себя - и при малейшем недомогании хватаются за лекарства. Они боятся за своих детей - и также пичкают их лекарствами, которые в большинстве выписываются врачами механически, для всех одинаковые. Они переживают за своих мужей - и тоже подсовывают им то, во что верят сами. А принятые лекарства из организма не выводятся. Они лежат там залежами, образуя камни. Эти камни есть и в почках, и желчном пузыре, и в легких, и в мозгах. Когда человек начинает заниматься по системе Ковалевой, в пораженных органах открывается резкая боль. Но она проходит уже до конца занятия. Нас приучили верить медицине, - говорит Елена. - Это ведь легко: человек снимает ответственность с себя и несет свою проблему кому-то. Лень в нас живет. Я всегда говорю: если вы живы - значит, вас любит Вселенная. Любите же и вы себя, свое тело. Почему вы стремитесь сделать в квартире евроремонт, купить красивую мебель, убираетесь, поддерживаете чистоту. А в тело бросаете что попало? Как вы питаетесь? По единодушному мнению всех курсантов Елены, они на ее занятиях получают не только знания, но и становятся другими. Приходит уверенность. Сначала психологическая, а затем и житейские дела вдруг сама с собой налаживаются. Приходит успех карьерный, приходит гармония в отношениях с окружающими. Часто случается, что кто-то очередной вдруг перестает ходить на занятия. Но проходит время, и он возвращается.. Почему? А это как наркотик, отвечают. Уже невозможно жить без этого праздника тела, который устраивает Елена, невозможно без той атмосферы, которая царит на ее занятиях.

Пришла в спортзал еще раз, чтобы встретиться с теми, кого не удалось попрощать а прошлый раз. Народ деловито переодевается. На низкой гимнастической скамейке сидит женщина. Одна кроссовка на ноге, другая в безвольно – упавшей руке. Задумалась. -Что- спрашиваю, сил никаких? А как же вы выдержите это двухчасовой марафон? – Так я и пришла специально набраться энергии. На работе день был тяжелый. Я оживаю на занятиях. Я извинилась и спросила женщину о возрасте.54 года. Между прочим, Елена написала книгу в помощь тем, кто еще не все знает. Дело за малым – найти деньги на ее издание.