



## С ЛЮБОВЬЮ К ЖИЗНИ.

2009.10.23. Ковалев, Ф. Областной общественно-политический еженедельник, газета "Наша Жизнь".

<http://vps-168.cp.idhost.kz/news/?id={60D9E355-19D3-4D8D-8D56-780197234FCC}>

В Челябинске прошла презентация книги Павлодарского психолога Елены Ковалёвой «Я люблю тебя, жизнь». В этой книге представлена уникальная система восстановления позвоночника «КОВЕЛАНАС», разработанная нашей землячкой.

- Елена Борисовна, почему презентацию своей книги вы решили провести в Челябинске?

- Эти летом я посетила Школу-слёт трезвеннических сил стран СНГ на озере Еланчик, которое находится недалеко от Челябинска. Там я провела недельный семинар-тренинг по своей методике. У меня занималось 30 человек. Я им пообещала, что именно они получат первые экземпляры моей второй книги.

- Значит, была и первая?

- Я издала первую книгу полтора года назад по просьбам своих павлодарских учеников. Уезжавшие на ПМЖ за границу хотели продолжить занятия самостоятельно. Первое издание было пробным. Оно было адресовано близким мне людям. Вторая книга получилась более объёмной, рассчитанной на широкую аудиторию.

- Основная мысль вашей новой книги?

- Человек может всё. Всё, что ты принимаешь в мыслях, отражается на теле. Если человек устроен позитивно, то всё в его жизни тоже будет позитивно. Я, как материалист, начала с материального – с тела. Чем здоровее я становлюсь, тем позитивнее мои мысли. Я называю это психологией тела.

- Новое слово в психологии?

- Или хорошо забытое старое. Недавно подтверждение своих мыслей я нашла в философии профессора Шри Чин Мое. Он, бенгалец по происхождению, жил в Нью-Йорке, читал лекции в Оксфорде и Гарварде. До 70 лет занимался штангой, играл на шести музыкальных инструментах, рисовал картины, писал стихи. Никогда не строил храмы, говорил, что храм – это сам человек. Вот его стихотворение «Абсолют»:

Ни разума, ни формы, только я.

Желания и мысли растворились.

Настал конец кружению природы,

И оказалось, нужен мне лишь я.

- Это что-то медитативное?

- Это и есть медитация. Американский психолог Дипак Чопра говорит, что медитацией надо заниматься с рождения. Все мы можем делать это, когда находимся в безмолвии, в тишине, на природе. Например, рыбаки могут часами сидеть с удочкой у реки, глядя на воду. Мудрые старики сидят на солнышке, греются. Они достигли этого абсолюта. Медитировать можно и занимаясь по моей системе.

- Расскажите о ней.

- «КОВЕЛАНАС» - это комплекс упражнений для исправления дефектов позвоночника. Потому что именно позвоночник является основой нашего тела. Во многом от него и зависит твёрдость нашего характера – внутренний стержень. Кроме физических упражнений в систему я включила правильное питание и банные процедуры. Для поддержки нашего организма нужны соответствующие микроэлементы и уход.

- Кто ваши учителя?

- Начну с того, что у меня три высших образования. Первым был факультет физкультуры, потом психологии и философии. Эти науки я применила в своей методике. Своими учителями я считаю донецких целителей - костоправа Любовь Тимофеевну Мухину и Юлию Фёдоровну Воробьёву, которую ещё называют женщина-рентген. После удара током она пережила клиническую смерть и обрела возможность определять болезни людей. Благодаря этим женщинам я избежала инвалидности и встала на ноги.

- А что с вами произошло?

- Лет тридцать назад на тренировке я неудачно подстраховала ученика и сорвала позвоночник. Врачи приговорили меня к пожизненному постельному режиму. Но я не сдалась. Через знакомых вышла на Донецк. Кое-как туда добралась. Нашла помощь. Потом стала придумывать для себя упражнения и уже через год привела себя в порядок.

- Ваша методика помогла кому-нибудь ещё?

- Изначально я занималась для себя. Потом ко мне примкнули люди, у которых тоже были проблемы с позвоночником. Так рождалась моя система. Каждое упражнение я испытала на себе, оно буквально рождалось через мою боль. Теперь по моей методике занимаются люди, живущие в России, Германии, Израиле, США. Учеников у меня было более тысячи.

Интересен пример Зинаиды Григорьевны Межевикиной – преподавателя физкультуры из Екибастуза. Сейчас ей за 60 лет, а выглядит лет на 40. Избавившись от начинающихся возрастных болезней, она обрела ощущение здоровой жизни, помолодела, фигурка стала, как у куклы Барби, лицо засветилось энергией и уверенностью. Стал позитивным её взгляд на жизнь, улучшились семейные взаимоотношения. Это и есть психология тела.

Сейчас ко мне на занятия ходит мужчина лет пятидесяти. Также были проблемы с позвоночником. Но сейчас он стал совсем другим: бодр, весел. Стихи даже начал писать.

- Значит, что вся работа ведётся в основном с позвоночником?

- В ходе занятий происходит восстановление всего организма. Наши клетки помнят своё первоначальное, здоровое состояние. Преподаватель ПГУ занимается по моему диску. Говорит мне: вы сделали чудо. У меня прошла головная боль буквально после первого занятия. Утром встаю с радостным настроением, чувствую своё тело.

У меня занималась женщина 36 лет. У неё был ревматоидный артрит третьей степени, полиартрит, хронический пиелонефрит. Ей уколы в суставы делали, она стоять не могла и даже обувь одеть. Ей предлагали инвалидность. За полтора года она привела себя в порядок, даже стала садиться на шпагат. Устроилась на работу, стала хорошо одеваться. Потом занятия забросила. Ну, если больше не обращается – значит, моя помощь больше не нужна.

- И в завершение, как полагается, немного о планах.

- Этот год у меня уже расписан: запланированы семинары в Барнауле, Новосибирске и Горном Алтае. Проведу занятия для екибастузцев. Хочу провести презентацию книги в Павлодаре. Сейчас уже написана половина третьей книги. Она будет ориентирована на тренеров. В ней полное изложение «КОВЕЛАНАС».