



## Общество нормальных людей.

2010.08.12. Ковалев, Ф. Республиканская газета РК "Новая Жизнь".

Ежегодно на Южном Урале, на озере Еланчик собирается две-три тысячи сторонников здорового и трезвого образа жизни. В большинстве своем - это «естественные» трезвенники, то есть те, кто в силу своего воспитания и убеждений к табаку и спиртному ни разу не прикасался. Многие из этих людей практикуют разнообразные оздоровительные методики и являются их авторами. Павлодарский психолог Елена Ковалева приехала на школу-слет трезвеннических сил «Еланчик-2010» со своим авторским методом восстановления позвоночника «КОВЕЛАНАС».

- Елена Борисовна, что представляет из себя эта школа-слет? Чему там учат?

- Это гигантский палаточный лагерь. Сюда приезжают люди со всех стран СНГ и дальнего зарубежья. Целую неделю люди живут в палатках или окрестных турбазах, ходят на лекции и семинары, которые проводятся здесь же, на открытом воздухе. Так как это слет трезвеннических сил, то здесь в основном дают знания по преодолению алкогольной, табачной и наркотической зависимости. Сюда приезжают для обмена опытом люди, которые помогают другим избавиться от пагубных привычек.

- Как вы вписались в эту программу со своей методикой оздоровления позвоночника?

- Трезвый образ жизни подразумевает не только отказ от спиртного. Это нормальная активная, творческая жизнь, в которой здоровье и спорт стоят на главенствующих местах. Не скрою, на слете нашлись ортодоксы, которые настаивали, чтобы здесь проводились тренинги исключительно по проблемам алкоголизма. Но их удалось убедить. В прошлом году на Еланчике я презентовала свою методику «КОВЕЛАНАС». Собрала группу из 30 человек, провела занятия. В этом году была приятно удивлена: весть об этих занятиях разошлась далеко по России, и многие люди приехали издалека, чтобы перенять мою инновацию и преподавать «КОВЕЛАНАС» в своих городах.

- Ваши впечатления от общения с участниками слета?

- В большинстве своем это чистые и открытые люди. На Еланчике я познакомилась с верующим мужчиной, который готовился принять монашеский постриг, но в последний момент решил вернуться в мир. Он впервые приехал на слет и был ошарашен: «Я и не представлял, что здесь столько НОРМАЛЬНЫХ людей!» Вот это слово «НОРМАЛЬНЫЕ», то есть естественные, настоящие, не замороченные на проблемах, и характеризует тех, кто каждый год приезжает сюда, на Еланчик. Один тренер восточных единоборств из Мегииона заметил: «я первый раз вижу, чтобы взрослые люди смеялись так чисто и беззаботно, как дети».

-Значит, Еланчик-это преимущественно школа для взрослых?

- Вовсе нет. В этом году было очень много молодежи. Кстати, техническая и хозяйственная организация этого слета легла на плечи Челябинцев из общественного движения «Молодежь за трезвую Россию». Еще я обратила

внимание на то, что некоторые участники слета не ходили на семинары, зато по вечерам приглашали к своим кострам лекторов и преподавателей. Такая обстановка располагала к более доверительной беседе. Занятия с тренерами по «КОВЕЛАНАСУ» я проводила тоже у костра, за кружкой чая. За разговорами засиживались иногда до трех ночи.

На Еланчик приезжает много семей с детьми, везут даже грудничков. Семья Бородиных из Ханты-Мансийского округа приехала на машинах со своими родителями, тренерами и четырьмя детьми. Самому младшему полгодика. Пока родители ходили на занятия, дед приглядывал за внуками. Однажды смотрю: малыш выполз из палатки и направился куда-то в поле. Мимо него парень с девушкой идут, заволновались: чей это ребенок? Давай возьмем его с собой, поищем родителей. Малыш на них посмотрел, развернулся и пополз обратно к лагерю. Приполз к деду. Парень у него спрашивает: это ваш ребенок? Дед шутя ответил: «Да бог его знает! Каждый день приползает к обеду, покушает, и опять в поле». В общем, свою ребятню они приучают к самостоятельности буквально с пеленок. Вот такое естественное воспитание.

- Что нового для себя почерпнули в этой поездке?

- Так как я веду трезвый образ жизни, проблемы борьбы с алкоголизмом меня интересуют мало. Но лекции профессора Жданова: «Алкогольный террор против России» я посещала. Также меня очень заинтересовала методика развития памяти, которую преподавал парень из Украины. Ее можно и нужно преподавать нашим детям в школах. С помощью нехитрых упражнений человек с первого раза может запоминать огромные числа, иностранные слова, длинные тексты. Скорость обучения повышается в разы. Я даже получила диплом тренера.

Еще одно открытие: я научилась ходить по битому стеклу. Преодолела свой страх и пошла. Сначала тренер из Мегииона продемонстрировал способности своего ученика- десятилетнего сына Бородиных. Мальчик запросто ходил по стеклу и углям, разбивал рукой толстые доски. Потом на стекло встал его трехлетний братишка. Ни одного пореза! Причем он встал в первый раз. Мне объяснили, что необходимо полное расслабление стопы. Тогда кожа будет как бы обтекать острые осколки. Такая уникальная способность у нашего тела. У меня получилось с первого раза, я даже попрыгала на стеклах. Главное - воспринимать это не как опасность, а как должное. Ребенок может это делать на подсознательном, уровне. Но без поддержки тренера такие эксперименты над собой проводить не стоит.

- Самое яркое впечатление от слета?

- Ночь Ивана Купала. Этот праздник в древних языческих традициях' в этом году прошел с большим размахом. Больше тысячи человек в хороводе, гигантские костры, народные обряды. Такое нигде не увидишь. Русские народные песни и танцы, игры - все реконструировано из далекого дохристианского прошлого. Специально на этот праздник приехали родноверы из многих городов России, а также жители всех окрестных деревень. Очень масштабное зрелище. Подготовка к нему шла всю неделю. Волхвы задействовали всех, кого смогли. Даже я плела венки из папоротника.

- В следующем году поедете?

- Скорее всего, да. Нужно предложить организаторам, чтобы они привлекали как можно больше авторов оздоровительных практик. Не замыкались в рамках борьбы с зависимостями, а уделяли внимание также нравственному и физическому развитию человека. Буквально на следующей неделе в Боровом состоится международный форум трезвеннических сил. Там будет много наших друзей с Еланчика. А я обязательно представлю там свою методику казахстанцам. Надеюсь, поддержат.

- А мы через недельку опубликуем статью об этом форуме и о том, как идеи трезвого и здорового образа жизни развиваются в Казахстане.

-Договорились!