



Никогда не сдаваться.

2011. 04.07. Козлова, К. Независимая городская газета "Голос Экибастуза".
http://golose.kz/index.php?option=com_content&view=article&id=2027:2011-04-11-09-59-50&catid=2094:2011-04-11-03-27-37&Itemid=200

В 10 школе прошел необычный урок физкультуры: за детьми из специальной медицинской группы в течение 45 минут внимательно наблюдала гостя из Павлодара — Елена Ковалева, автор методики Ковеланас. Ребята из спецмедгруппы здесь занимаются по программе Ковалевой. Преподаватель физкультуры Зинаида Межевикина о системе Ковеланас знает не по-наслышке: сама практикует эту методику уже 10 лет.

Елена Ковалева в шестьдесят лет не выглядит и на сорок пять. «Мне смешно, когда спрашивают про возраст, — призналась она, — сама не понимаю, сколько мне лет. Но уж точно не шесть-десят!».

Десять лет назад, после серьезной травмы позвоночника — на уроке физкультуры она неудачно подстраховала старшеклассника и повредила спину — Ковалевой прочили инвалидность и полный паралич. Но она отказалась от операции и вскоре разработала собственную программу лечебной гимнастики, которую впоследствии дополняла самыми разными рекомендациями. Через несколько лет вышла ее первая автобиографическая книга «Я люблю тебя, жизнь», в которой Елена Ковалева описала свое выздоровление и подробно объяснила суть методики.

О Ковеланасе мы писали не раз. Его основа — гимнастика для всего тела, благодаря которой работают глубинные мышцы спины, распрямляется позвоночник, начинают работать мышцы, которые, как правило, не задействованы в повседневной жизни. Вслед за упражнениями пришла новая психология жизни.

Автор советует слушать свое тело, ведь организм зачастую сам подсказывает, чего он хочет. Например, обычно мы перееедаем, не замечая, сколько потребляем вредной и лишней пищи.

— Раньше я ела и мясо, и колбасы. Отучалась постепенно, без фанатизма. Сначала перестала есть ветчину, поняла, что не страдаю от этого. Потом вообще отказалась от мяса. С утра ем каши, например, геркулес с изюмом и курагой. Люблю овощи: зимой — квашеную капусту, летом — свежую зелень. Порции стали гораздо меньше. Человек слишком много ест, на самом деле организму столько пищи не нужно.

Несколько лет назад Елена Ковалева представила свои разработки Международной академии трезвости. Известное научное заведение основал кардиохирург, долгожитель Федор Углов. В прошлом году Ковалева стала профессором этой академии.

— Периодически я выезжаю на семинары и слеты, посвященные здоровому образу жизни, — рассказала она. — Надо сказать, разработок и методик огромное количество, поэтому участвовать в таких слетах очень интересно. Я вижу, что во всем мире появляется тенденция — вести трезвый и здоровый образ жизни.

Официальное место работы Елены Ковалевой — Павлодарский музыкальный колледж: так уж получилось, что ее авторская методика не приносит много денег, даже книги приходится издавать за свой счет. Но идей и мыслей по поводу системы Ковеланас у неё хоть отбавляй.

— Уже много лет я думаю над тем, как внедрить Ковеланас в школьную программу. То, что дети и подростки сейчас страдают от различных травм позвоночника, знают все. Как с этим справиться? Упражнениями на уроках физкультуры. В Экибастузе мы наблюдаем поразительные результаты у детей спецмедгруппы — а ведь это категория школьников, по определению, менее здорова.

Елена Ковалева поделилась планами на будущее: сейчас она готовится к семинару по здоровому образу жизни в Севастополе, летом собирается на всемирный семинар в Кипр, а уж потом, может быть, и в Испанию поехать получится. Между тем, посетовала на нашу систему образования: чтобы открыть экспериментальную площадку, нужно собрать очень много документов — приходится долго и упорно доказывать государству эффективность методики. Но, глядя на нее — энергичную, совсем еще молодую, веселую, понимаешь: все получится.