

Победить себя, а не других

ИНТЕРВЬЮ С ЧЕМПИОНКОЙ ПО КАРАТЭ
ТАТЬЯНОЙ АЛЕКСЕЕВОЙ

Она была чемпионкой Латвии по Дайдо-джику в 1997-м, чемпионкой по Шидо-Кан в 1999, двукратной чемпионкой России по Ашихара каратэ в 1998 и 1999 гг. и бронзовым призером чемпионата мира по Ашихара каратэ 1998 года. А, став тренером, воспитала многократных чемпионов Латвии и России. Но изучение боевых искусств как спорта и спорт ради достижений и побед на соревнованиях не принесли ей ни здоровья, ни внутренней гармонии.

– Когда Вы начали заниматься боевыми искусствами?

– С 6 лет. В то время было много книг и фильмов на эту тему. Сначала меня обучал брат, а потом тренировал его друг. Но меня рано стали волновать вопросы жизни и смерти; откуда мы пришли, куда уходим; почему, так или иначе, складываются отношения между людьми. Я понимала, что в единоборствах важна не только техника – должна быть и духовная основа. А об этом никто из моих наставников не мог ничего рассказать. Я занималась с разными тренерами, но с возрастом поняла, что многие из них гнались только за деньгами, а весь процесс обучения был построен на обмане и нечестных отношениях. С 16 лет я уже сама начала тренировать других, и как спортсменке мне, конечно, хотелось быть первой и лучшей во всем, что я делала.

– В чём это проявлялось?

– По молодости я не слушала советы старших, а только стремилась к достижениям. Иногда после изнурительных тренировок мне казалось, что долго так мой организм не выдержит. После 20 лет в нём произошли гормональные изменения, и появилось много проблем со здоровьем. Ещё в

спортивной академии на простом занятии я сломала ногу.

И вот, когда у меня начались эти проблемы, один мой хороший друг (тоже в прошлом тренер по боевым искусствам) предложил мне попробовать упражнения практики совершенствования Фалуньгун, так как он сам ею занимался и получил от нее много пользы.

Я не хотела делать ещё какие-нибудь дополнительные упражнения, так как считала, что нахожусь в хорошей спортивной форме, хотя при этом постоянно пользовалась различными массажами и мазями, и меня мучили частые головные боли. Но книга Мастера Ли Хунчжи меня очень заинтересовала, так как в ней помимо упражнений говорилось и о духовных ценностях. В ней я нашла ответы на многие свои вопросы. Друг все-таки уговорил меня попробовать сделать упражнения, после чего я почувствовала лёгкость в теле. Ещё

меня очень удивили люди, вместе

с которыми я занималась практикой Фалуньгун. Они, несмотря на мой дерзкий характер, по-доброму относились ко мне и не отвечали на колкости.

– Вы многое достигли. Немало людей мечтает о такой насыщенной жизни, что вас заставило искать



Фото: Серж ПУРО/Великая Эпоха

Татьяна Алексеева: «Начав заниматься Фалуньгун, я на себе почувствовала взаимосвязь духовного и физического состояний, поняла, что надо исправлять свой характер, а не пытаться изменить других»

что-то ещё?

– У меня не было гармонии с собой, я считала себя хорошим человеком, но при этом обижала многих людей. Так, будучи еще подростком, своим максимализмом я испортила отношения со многими родственниками. Вопрос здоровья для профессиональных спортсменов также стоит всегда очень остро.

И когда по направлению друзей меня обследовали в госпитале им. Бурденко, доктор сказал, что у меня в 25-летнем возрасте суставы 60-летнего человека и стёрты позвонки. Тогда я поняла, что все достижения, добывшиеся такой ценой, мне не нужны, что это неправильно. А, начав заниматься Фалуньгун, я на себе почувствовала взаимосвязь

духовного и физического состояний, поняла, что надо исправлять свой характер, а не пытаться изменить других. Фалуньгун учит быть требовательным к себе и снисходительным к другим, и когда я начала так поступать, все заметили положительные изменения во мне. Даже племянник из другой страны сказал, что я стала очень добрая и со мной так хорошо.

– Как сейчас у Вас со здоровьем?

– Спасибо, (смеётся) очень хорошо! Ушли боли из суставов – радость от этого трудно передать. И общее состояние организма очень гармоничное.

С 12 лет меня мучила сильная мигрень (наследственность по женской линии). Сначала раз в год, потом 2 раза в год, потом чуть ли не каждый месяц. Это такое состояние, когда ты не можешь ни работать, ни учиться. Сейчас я не знаю, что такое мигрень. Я продолжаю работать с детьми (тренировать детей мне очень нравится, так как они открытые – не как взрослые), делать физические упражнения. Я работаю, активно отдыхаю, катаясь на роликах, велосипеде. Также перестали досаждать частые ангины и насморк.

Однажды мой родственник попал в больницу, и ему нужно было сделать переливание крови. Обстоятельства сложились так, что из многочисленной родни только я могла сдать для него кровь. Когда врач проводил анкетирование и делал анализ моей крови, то отметил, что очень давно не встречал таких хороших показателей. Сказал, что это «золотая кровь».

Серж ПУРО

Московские гонки

Скоро на центральные улицы Москвы с оглушительным ревом мощных моторов «врвутся» болиды Формулы 1. 19 июля столица примет одно из самых ярких шоу в автомобильном мире – Bavaria Moscow City Racing.

В этот день Кремлевская и Москворецкая набережные, а также Моховая улица и Манежная площадь превратятся в трассу длиной 4,5 км. Более ста автомобилей гоночных серий промчатся по историческому центру столицы. Кульминацией проекта станут показательные заезды машин Формулы 1.

Доступ на шоу бесплатный, за исключением мест на трибунах, билеты на которые уже появились в кассах города. Кроме того, с 16 по 18 июля в 75-м павильоне ВВЦ будет проходить новый проект Race Salon. Это единственная в своем роде выставка в России, посвященная гонкам и гоночным машинам, новейшим автоконцептам и инновационным разработкам для модерни-



Фото: dimanov.ru
Проект – настоящий подарок для фанатов Формулы 1, автогонок и всего, что связано с автомобилями

зации автомобилей.

На Race Salon можно встретиться с пилотами Формулы 1 и их «боевыми» гоночными болидами. Проект – настоящий подарок для фанатов Формулы 1, автогонок и всего, что связано с автомобилями. В программе – заезды боевых машин Формулы 1, байк-шоу, шоу скоростных авто и презентации новейших автомоделей.

Николай ЗУЕВ

«Пятая казнь» Фёдора Емельяненко

Фёдор Емельяненко – чемпион мира в боях без правил по версии WAMMA в тяжелом весе – снялся в главной роли в приключенческом боевике «Пятая казнь». Сюжет фильма крутится вокруг вспышки нового странного заболевания среди животных.

За время съёмок, проходящих преимущественно в Таиланде, кроме тайской революции, съёмочной группе пришлось на себе испытать магию названия фильма. А как ещё объяснить, что на съёмках фильма об опасной неизвестной болезни людям пришлось переболеть самой настоящей смертельно опасной тропической болезнью?

Екатерина Ветрова, продюсер фильма «Пятая казнь»: «От этой болезни нет вак-



Фото: mixfight.ru
Кадры со съёмочной площадки фильма «Пятая казнь»

цины. Человек либо переболеет ею за четыре дня, либо умирает. Симптомы как у сильной простуды. И тайцы очень удивились – сказали, что это первый случай выздоровления. Это было очень символично, учитывая сюжет фильма. Мы решили, что это хороший знак – значит, фильм будет удачным».

Сергей ШИЛОВ