

Здоровый образ жизни и сила недеяния

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕТ ВРЕМЕНИ НА СПОРТ?

Что такое здоровый образ жизни — единого чёткого определения, пожалуй, не существует. Да мы и не собираемся его давать. Гораздо важнее понять, что именно мешает нам его вести. Обычно под здоровым образом жизни подразумевают комплекс разных вещей: от занятий спортом до соблюдения диет и отказа от вредных привычек. Но когда перед внутренним взором человека, задумавшегося об изменении своей жизни, возникает страшная картина, к примеру, утренних пробежек в парке, он сразу же с облегчением понимает, что времени на это у него нет, и вряд ли будет до пенсии.

Мы же попробуем зайти с другой стороны и посмотреть: не что нужно делать для ведения здорового образа жизни, а чего нужно для этого не делать.

Старинная поговорка гласит: поздно рыть колодец, когда хочется пить. Поздно изнурять себя диетами, когда организм уже пошёл вразнос и пора обращаться к врачу. Итак, первое, что не нужно делать для сохранения здоровья — это поддаваться распространённому заблуждению, что о нём нужно начинать думать, когда этого здоровья уже нет. Больной человек не сможет вести здоровый образ жизни.

Был, а возможно и есть до сих пор, один человек, который строил свою жизнь по простому алгоритму: три недели пил, на четвёртую хватался за штангу и за 4-5 дней активно выгонял из себя накопленные за месяц шлаки. Конечно, это крайность, но этот пример хорошо иллюстрирует то, для чего многие начинают заниматься спортом. Тут мы не говорим о профессиональных спортсменах, у них другая ситуация, да и к нашей теме здорового образа жизни они не имеют отношения. Хотя бы потому, что профессиональные спортсмены уходят на пенсию тогда, когда обычные люди достигают возраста «полного расцвета сил».

Вернемся к примеру «штанговой очистки»: люди, занимающиеся спортом или сидящие на диете для того, чтобы уничтожить последствия своего нездорового образа жизни, по определению, не могут считаться последователями этого образа

жизни. Подумайте, сколько сил тратит человек, чтобы привести себя в порядок? А ведь достаточно просто перестать делать то, что приводит организм в беспорядок. И тут мы вплотную подходим к изменению своего мышления.



Здоровый образ жизни начинается в голове

На постсоветском пространстве до недавнего времени вести здоровый образ жизни было... не модно. В отличие от Запада. Возможно, это связано с тем, что здоровый образ жизни пропагандировался в Советском Союзе как обязательный атрибут здорового и благонадежного строителя коммунизма, потом социализма, а когда строить стало нечего, этот образ жизни закончился вместе с пропагандой.

На Западе здоровый образ жизни служил и служит простой и ясной цели — успешной жизни. Это очень простая и конкретная цель, в отличие от советской абстракции. Но это было давно — сегодня же в России снова на правительственном уровне одобрена и профинансирована (как мы можем

убедиться по обилию спортивных шоу и сериалов) пропаганда и спорта, и здорового образа жизни. Но с другой стороны, в России ещё сильны саморазрушительные инстинкты. Типичным примером этого может служить то, как люди начинают курить, что-

ра (хотя при этом и нельзя говорить о настоящем здоровом образе жизни) можно поступать как Чак Норрис, который курит сигары не затягиваясь — по одной в день.

Здоровый образ жизни начинается в голове. Возьмём типичную для мегаполиса проблему — нехватку времени, с которой мы обычно боремся, урезая время сна. Конечно, мы тут не будем утверждать, что для сохранения здоровья всем нужно спать по восемь часов. Люди разные, кому-то действительно необходимы восемь часов, а кому-то хватает и шести. Но допустим, что вы именно тот, кому нужно восемь часов сна. Что происходит, когда вы пять дней в неделю спите по пять-шесть часов? — Невнимательность, раздражительность, повышенная утомляемость, пониженная стрессоустойчивость, а для некоторых — склонность к ожирению.

А если к этому добавляется проблема с питанием? Так что же мешает нам жить в гармонии с потребностями своего тела? — Мысли о том, что надо успеть сделать и то, и это. Цели, ради которых мы бежим в беличьем колесе нашей цивилизации, могут быть совершенно разными, но в основе любой из них лежит наше желание эту цель достичь. Самый примитивный пример — карьера (или работа — для трудолюбивых). Какой уж тут здоровый образ жизни?

Итак, в-третьих, можно отказаться от чувства важности, которое мы придаём осуществлению наших целей и желаний. Когда они перестанут играть роль морковки, привязанной перед носом бегущего вперёд осла, то останется время (и возможность) и для нормального сна, и для нормального питания, да и достижение тех же целей будет гораздо менее энерго- и нервозатратным. Жизнь в гармонии с собой и есть настоящий здоровый образ жизни.

А при достижении более гармоничного образа жизни (и более рационального мышления), могут найтись и время, и энергия для занятий спортом. Нужно только правильно выбрать тот его вид, который подходит именно вам.

Андрей САБЛИН

Мир Боевых Искусств

Флешмоб

ПОТЕШНОЕ БОЕВОЕ ИСКУССТВО

Первое правило флешмоба — никому не говорить об акции флешмоба.

Второе правило флешмоба — никому не говорить об акции флешмоба, особенно журналистам.

Третье правило флешмоба — вступить в братство флешмоберов можно только одним способом — участием в флешмобе.

Четвёртое правило флешмоба — третье правило не относится к журналистам.

Если вы ещё не поняли, флешмоб — это бой подушками. Это старинное боевое искусство переживает сейчас период возрождения по всему миру. Несмотря на полулегальный запрет, энтузиасты собираются в парках (самым известным местом подушкостоя в России является парк на Воробьёвых горах) и отрабатывают друг на друге приёмы подушкопашного боя. Почему флешмоб в России полулегален? Отчасти, по вине самих флешмоберов, среди которых немало

отчаянных экстремистов: освоив самые простейшие приёмы флешмоба, они сразу хотят устроить бузу в лучших славянских традициях, причём не где-нибудь, а прямо на Красной площади. Чего, конечно, кремлёвский полк допустить никак не может.

И дело даже не в том, что боевые действия, пусть и на щадящем оружии, вблизи Кремля запрещены, а в том, что журналисты (особенно иностранные) могут сделать из этого зрелища всё что угодно. От белой революции до цветной, особенно если подушки будут не только белого цвета. Но об этом даже думать, в условиях ограниченной суверенитетом демократии, не хочется. Потому-то настоящие (не экстремистские) флешмоберы чураются журналистов, как черти ладана. Правда, не все.

Не имея возможности поступить с новым движением, как со всяким другим, — взять под контроль и возглавить (просто потому, что флешмобера, пока он не вышел с поду-



Большое сражение на подушках 8 сентября 2009 г. в Беларуси в 495-ую годовщину Сражения под Оршей

шкой из дома, ничто не объединяет с другими флешмоберами), правительство создало

собственный отряд бойцов на подушках, отобрав в него самых подготовленных в физическом и политическом плане бойцов из Молодой гвардии. И вот, этот «холлофайберский спецназ» не только не бегает от журналистов и фотокорреспондентов, но и приглашает их на свои турниры по флешмобу.

Правда, правила, по которым сражаются молодоговардейцы, всё-таки отличаются от боёв вольных флешмоберов. Гвардейцы устраивают турниры один на один в маленьком круге (кого выбили из него — тот и проиграл). Но это сильно отличается от подушечных боёв стенка на стенку и, тем более, от массовых битв «каждый сам за себя». И если флешмоб продолжит набирать популярность — ведь пять минут флешмоба помогают избавиться от внутреннего недовольства — а подушки есть у всех... И если когда-нибудь все недовольные флешмоберы Москвы разом выйдут на улицы... Поможет ли такая турнирная подготовка молодым гвардейцам защитить престиж нашей суверенной демократии? — Мы не знаем.

Сергей ШИЛОВ