



**Путь.**  
от простого  
к сложному  
и... обратно

## МЫ ДАВНО НЕ ПИСАЛИ о нашем Восточном доме.

А ведь это одно из самых интересных отделений медико-реабилитационного центра «Кимберли Лэнд». Сейчас модно все, что касается восточных практик. Правда, в основном интерес ограничивается поверхностным ознакомлением с экзотикой «загадочного Востока». А мы решили подойти к этому вопросу со всей серьезностью, узнать, как говорится, все из первых рук и взяли интервью у замечательного человека, настоящего профессионала и истинного знатока восточных оздоровительных систем Евгения Галямина – инструктора-методиста медико-реабилитационного центра «Кимберли Лэнд». Забегая вперед, хотелось бы сказать, что это было одно из самых приятных и интересных интервью, которые мы брали в последнее время.

**Евгений, как вы пришли в спорт и почему выбрали именно восточные направления?**

До тринадцати лет я спортом серьезно не занимался. Родители были заняты, и возить меня куда-то на тренировки у них просто не было времени. А в тринадцать лет, когда я стал достаточно самостоятельным, чтобы ездить самому, оказалось что я уже не перспективный, и меня никуда не хотели брать.

Оставались только неофициальные, «непризнанные» спортивные направления. Первая моя встреча с восточными боевыми искусствами произошла в 1979 году. Это была подпольная секция энтузиастов киокушин каратэ, функционировавшая под видом волейбольной. Уже через полгода интенсивных занятий появились кое-какие мышцы, тело стало послушным, и я узнал, что есть еще и восточная философия и, оказывается, «лучший бой тот, который не состоялся»...

Вообще, о занятиях в этой секции у меня остались самые прекрасные воспоминания. Именно каратэ дало мне тот серьезный заряд, который впоследствии помог мне освоить ушу — эти тысячи движений, выучить, систематизировать и понять которые можно только благодаря постоянному штудированию. Здесь пригодилась привитая мне в каратэ японская педантичность и четкость.

**Как после карате вы пришли в ушу?**

Около пяти лет я занимался практически ежедневно. Каратэ — это своего рода экстрим, травмы в этом единоборстве неизбежны. К тому же я трезво оценивал свои возможности и, глядя вперед, хорошо видел свой предел, поэтому и начал параллельно искать для себя что-то другое. В течение двух лет присматривался и осваивал ушу. Собирали его, можно сказать, по крупицам, по отдельным движениям, на всем была завеса тайны. Тогда у нас появились первые фильмы с Джеки Чаном. Мы собирались большой компанией смотреть кино, и у каждого из нас было задание — запомнить определенные движения. Вот так, с миру по нитке, собирали информацию, учились.

Когда я вернулся из армии, среди моих друзей-единомышленников уже были сформированы коллективы по интересам, и я влился в один из них, где занимались вьет-во-дао — это вьетнамский вариант китайского ушу. С 1987 года было много встреч и общения с уникальными людьми — профессионалами в области ушу и вьет-во-дао («боевой путь вьетов»). В это время мы постоянно учились сами и участвовали в подготовке и проведении курсов с китайскими и вьетнамскими специалистами. С 1996 года и по настоящее время работаю в Московской федера-

ции вьет-во-дао, сотрудничаю с Федерацией вюинам вьет-во-дао России.

**На Востоке все эти направления поддерживаются до сих пор и передаются из поколения в поколение, или это наше идеализированное представление?**

Это у нас все без конца меняется. А на Востоке как было тысячу лет назад, так и остается. Все накопленные знания там передают от отца к сыну, к тому же все еще постоянно совершенствуют и развивают свое мастерство. Но своими секретами с чужими не делятся. Могут, конечно, иностранца научить основам, честно довести до определенной ступени, но во все тонкости посвящать не станут.

**Это касается и оздоровительных методик?**

Оздоровительные техники на уровне профилактики, по моему мнению, они дают полностью. Но в освоении этих техник существует другая сложность: если хочешь дальше развиваться и достигнуть определенного уровня, ты должен быть готов к определенным жертвам — финансовым, временным, к тому, чтобы подчинить ритм своей жизни тренировкам.

**Вам нравится учить тому, что вы сами знаете и умеете? Для вас это работа или потребность?**

Все вместе. И это тоже восточный подход: все должно быть в комплексе. Конечно, это и работа: у меня есть обязательства перед моей семьей — но одновременно это и возможность постоянно совершенствоваться. Я очень благодарен всем, с кем я занимался и занимаюсь в Восточном доме «Кимберли Лэнд». Я бы никогда не заставил себя столько концентрироваться на простых вещах и бесконечно их повторять, сколько мне приходится это делать в процессе работы. Ведь с каждым клиентом мы все начинаем с самого начала, с азов, и я все время возвращаюсь к основам, к самому простому. Мне даже приходится просить клиентов не думать, что у меня плохо с памятью, раз я повторяю им одно и то же много раз. Иногда самое простое и, казалось бы, банальное понятие надо повторить сотни раз, чтобы наконец понять и даже почувствовать его истинный смысл. К тому же, когда к осознанию слов подключается еще и работа тела, открывается очень много нового, того, что словами не объяснишь. Только в процессе работы, со временем, приходит настоящее понимание и начинается взаимодействие мысли и тела. Именно сила этой концентрации на простых вещах и дает настоящее знание. Когда чем-то долго и упорно занимаешься, мир сначала расширяется, а потом вновь сужается-

ся. Это как раз и есть восточная философия: начинаем с простого, переходим к сложному, а потом вновь возвращаемся к простому, только уже с другим его пониманием.

**Расскажите о вашей работе в Восточном доме «Кимберли Лэнд».**

В программе «Восточный дом» мы работаем в двух направлениях: это оздоровительные — реабилитационные, общеукрепляющие методики и развивающие — специализированные спортивные и прикладные направления.

Условия огромного мегаполиса, в котором нам приходится жить, приводят к преждевременному разрушению и старению нашего организма — как в физическом, так и психологическом плане.

До определенного возраста мы этого не замечаем и об этом не задумываемся, но как только стрелки наших биологических часов доходят до определенной отметки, разговор о восстановлении становится очень актуальным.

Особенность восточных гимнастик состоит в том, что в подавляющем количестве упражнений задействовано практически все тело. С помощью правильно подобранной методики восстановления или укрепления мы можем гармонизировать центральную нервную систему и укрепить организм.

Более глубокое развитие в данном направлении позволяет воздействовать посредством специальных методик на симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы, улучшать обменные процессы, периферическое кровообращение, тренировать сердечную мышцу, легкие, диафрагму. Спортивные или прикладные направления — это уже следующая степень развития; как только тело готово, мы начинаем работать в более жестких режимах, опять же руководствуясь принципами постепенности и естественности.

**Занятия восточными методиками подходят всем или только людям определенного типа?**

Дело в том, что я не делю людей на типы и категории. Первое и необходимое условие для тренировок — мотивированное желание заниматься. С моей точки зрения даже человек с уровнем физического развития ниже среднего может достичь довольно хороших результатов при должном усердии, концентрации и регулярности занятий. Достижения — только вопрос времени.

**В чем основные отличия восточного и европейского подходов в занятиях физическими упражнениями?**

Запад всегда и во всем ориентирован на результат, и это касается не только спортивных занятий. На Востоке слово «результат» заменяется словом «процесс».

**Никогда не было разочарования в занятиях восточными дисциплинами?**

Разочарований не было. Есть только одна проблема: времени постоянно не хватает. Восточные методики — это безграничный мир, мир движения, восточной философии с ее головоломками, работы над собой, общения с единомышленниками.

А в последние годы меня захватила еще и исследовательская деятельность по изучению, систе-

**изучая восточные культуры, стили и методы, анализируя опыт**

**многих поколений, мы можем интегрировать эти техники в нашу жизнь. Восточные системы только с первого взгляда сплошная экзотика — на самом же деле это очень практичные, конкретные и простые вещи, от систематического выполнения которых и постепенного погружения в них может качественно измениться окружающая нас реальность.**



матизации и интеграции восточных систем в нашу жизнь.

**Какие цели необходимо поставить для себя на начальных стадиях занятий?**

«Большое путешествие начинается с маленького шага...» Для начала нужно точно понять, что вы хотите получить от занятий по той или иной системе и, проконсультировавшись с преподавателем, выстроить четкий график на полгода-год исходя из ваших возможностей и пожеланий. И далее стараться придерживаться намеченного плана. Например, на начальных этапах заниматься 2–3 раза в неделю, а через год можно переходить уже на 5- или 6-разовые тренировки. Самое основное – это системный подход и регулярность занятий.

**Существует мнение, что человек, посвятивший себя восточным направлениям, рано или поздно частично, а то и целиком выпадает из нашей привычной жизни, а иногда вообще все бросает и уходит в себя. Так ли это на самом деле?**

Бывает и такое, как, впрочем, при слишком рьяном и поспешном увлечении любыми другими направлениями. Конечно, восточная философия подразумевает некоторое отрешение, и в определенной степени это неплохо, ведь ежедневно обрушивающийся на нас огромный поток информации не дает нам ни понять, ни почувствовать себя. Но с другой стороны, не знаю, насколько это правильно – полностью отрешаться от жизни, уходить от насущных проблем. Каждый, конечно, сам хозяин своей судьбы, но все бросить, заниматься только собой?.. Это хорошо, если ты один, а если у тебя семья? Не думаю, что это будет честно по отношению к близким.

Как говорят многие мои друзья – и я полностью с ними согласен, – во всем надо идти средним путем. В восточные системы нужно входить постепенно, подстраивая их под свою жизнь и



**главное, что дают человеку занятия восточными дисциплинами, – это понимание окружающей действительности и трезвое осмысление себя в ней, а также способность в сложных жизненных ситуациях – на работе или в личной жизни – принимать оптимальные решения и выходить из них с минимальными потерями.**

одновременно изменяя ее в соответствии с ними.

**Как вы отдыхаете и проводите свободное время?**

У меня много увлечений, и со временем их становится все больше. Ну например, зимой и летом катаюсь на велосипеде в стиле кросс-кантри, люблю совершать краеведческие экскурсии на роликах по Москве – это из активных занятий.

А из спокойной деятельности – пополнение своей фото- и видеобиблиотеки, общение с друзьями, прогулки по центру Москвы с моим другом-художником, работа с различной тематической литературой. В последнее время пытаюсь освоить блокфлейту, но все времени не хватает.

В нашей квартире обитает множество живности: лягушки, водяные улитки, голубой рак, кубинские тараканы – это все наши домашние питомцы. Очень люблю наблюдать за этими представителями древнейших форм жизни – замечательный отдых, своеобразный релакс, медитация.

**Ваша семья тоже увлечена восточными методиками?**

Лет пятнадцать назад я мечтал, чтобы мои дети занимались вместе со мной боевыми искусствами, но сейчас я смотрю на этот вопрос более либерально. В воспитании детей важен личный пример. Я никогда не заставляю их что-то делать – могу лишь порекомендовать или предложить. Главное здоровье, а чем конкретно дети будут заниматься – восточными единоборствами или другими видами

спорта, – не важно. Старшему сыну Саше четырнадцать лет, он увлекается активными играми, легкой атлетикой, ходит в водные и пешие походы по Кавказу, Уралу, принимает участие в соревнованиях в составе сборной школы и турклуба. Младший, шестилетний Давид, катается на велосипеде и показывает неплохие результаты в области ушу – радует отца. Жена Татьяна, до этого не принимавшая участия в наших спортивных увлечениях, несколько лет назад вдруг начала тренироваться и сейчас уже вполне тянет на инструкторский уровень. Но одно общее увлечение у нашей семьи есть – ролики. Мы не только сами катаемся, но и потихоньку втягиваем в этот процесс всех наших друзей и знакомых.

**Может быть, вы посоветуете, что, хотя бы минимально, нужно делать для хорошего самочувствия?**

С удовольствием:

- утром натощак хорошо выпить пиалу зеленого чая или теплой подслащенной воды;
- сделать разогревающий массаж кистей, стоп, ушных раковин;
- завтрак надо заработать движением: утром в течение 15–20 минут провести разминку (вращательные движения) всех суставов тела – интенсивность и нагрузки в зависимости от самочувствия;
- если ваш образ жизни не связан с физическим трудом, старайтесь заниматься (минимум два раза в неделю) каким-либо видом спорта, но не перегружайте себя;
- не переусажайте;
- больше позитивных мыслей. **а**