

УСТУПИТЬ И ПОБЕДИТЬ

Айкидо не является традиционно женским видом спорта, однако не случайно этот вид борьбы пользуется такой популярностью среди представительниц прекрасного пола. Кстати, они не только не теряют женственности, занимаясь айкидо, но и укрепляют здоровье, считает президент межрегиональной спортивной общественной организации «Федерация Томики Айкидо» Алексей ЩЕПИХИН



– Алексей Анатольевич, 10 лет вы проработали врачом. Так или иначе применяли знания по айкидо и во врачебной практике, ведь это не просто спорт, а ещё и особая философия?

– Конечно. Если, например, человек негативно настроен по отношению к врачу ввиду того, что в прошлом имел неудачный опыт, доктору нужно чувствовать направление мыслей пациента и оттенки эмоций. Так пациент сразу увидит во враче союзника, тогда и общаться будет легче, а значит, и процесс выздоровления пойдёт быстрее и эффективнее.

– В чём секрет популярности айкидо среди женщин? В этом виде спорта не требуется большого приложения силы?

– В айкидо используются пластичность, гибкость, умение уступить, но добиться нужного результата, а всё это в большей степени женские качества. Сила, конечно, тоже нужна, но основная ставка в этом виде борьбы не на собственную силу, а на инерцию движений противника, которую спортсмен использует в своих целях.

– Готовясь к интервью, нашла информацию о том, что женщины, которые занимаются айкидо, легче переносят беременность и роды. В чём причина?

– Они оказываются более подготовленными к родам по нескольким аспектам: физиологическому и психологическому. Во-первых, мышцы промежности и брюшного пресса, которые задействованы в процессе родов, становятся сильными и эластичными, то есть более подготовленными к родам, чему способствуют упражнения на растяжку и стойки, укрепляющие ноги, промежность, пресс, спину. А во время беременности могу посоветовать коленно-локтевое положение, то есть стоять одновременно на

локтях и коленях, чтобы живот «свисал». Следует находиться в таком положении минимум три раза в день по 5 минут, это способствует оттоку жидкости из почек. Во-вторых, очень важно для любого человека, в частности для женщины в этом состоянии, умение отпустить ситуацию – один из ключевых моментов поединка в айкидо.

– Что вы имеете в виду под «отпустить ситуацию»?

– Это значит позволить себе видеть ситуацию как бы со стороны, но при этом быть её активным участником. Спортсмены прибегают для формирования этого навыка к специальной медитации. Ведь если спортсмен испугается, то будет во время поединка слишком скован. То же самое и во время родов: женщина должна быть спокойна и психологически расслаблена, иначе она не сможет услышать и выполнить советы врача.

– В этот момент роженице медитировать уже некогда, что ей можно посоветовать?

– Самое элементарное – брюшное дыхание. Дышать следует так, чтобы поднимался только живот, для контроля можно положить на него руку.

– А как настроиться на благоприятные роды? Здесь тоже поможет айкидо?

– Главное – изначально настроиться только на благополучные роды, укрепиться в мысли, что о каждом человеке заботится Господь, и с этой верой проходить через всю беременность, это не зависит от религии, даже если человек атеист и называет Бога «Высшим Разумом». Однако отдаться в руки Всевышнего не означает сидеть сложа руки. Нужно действовать, как говорит русская пословица: «На Бога надейся, но сам не плошай». И при этом мысленно следует рисовать благоприятный сюжет, как рождается здоровый ребёнок, какие при этом возникают ощущения... Тот же принцип использует и спортсмен айкидо, настраиваясь на победу.

– А способствует ли айкидо более быстрому восстановлению после родов?

– Да. Очень хороши упражнения «Гусеница» и «Змейка» (см. схемы). Они позволяют укрепить ослабленные после родов связки промежности, различные отделы позвоночника, сдавливание которых может привести к ущемлению нервов. Кстати, эти упражнения полезны не только для рожениц, но и для всех, кто хочет сделать свой позвоночник более гибким.

– Однако в спорте есть не только победитель, но и проигравший...

– Да, но, проигрывая, спортсмен должен понимать, что в жизни нет ничего случайного. Значит, эта ситуация нужна, чтобы стать лучше, а победа другому спортсмену была нужнее.

– Болезни тоже для чего-то нужны?

– Болезнь – сигнал, что нужно пересмотреть отношение к жизни, что-то поменять, прежде всего образ мыслей (чем больше добрых и светлых, тем лучше для человека). Поэтому надо читать позитивные книги, смотреть позитивные фильмы, а от всего разрушительного отказываться сначала усилием воли, а потом мысли сами будут идти в другом направлении. Это как если человек решает отказаться от кофе – сначала хочется, а потом прекрасно обходится без него.

– И всё же контролировать мысли достаточно сложно.

– Действительно, достаточно одной негативной мысли, как вокруг неё тут же снежным комом нарастает сюжет, который может воплотиться в реальность. Поэтому так важно использовать принцип пинг-понга. Заметив первую негативную мысль, нужно сразу же отбросить её, можно мысленно похвалить себя за то, что вы её обнаружили и обезвредили.

И чтобы научиться смотреть на себя как бы со стороны, важно находиться в состоянии «здесь и сейчас».

– Как этому научиться?

– Дабы понять, что это за состояние, можно представить себя севшим впервые за руль автомобиля. Сможете вы быть где-то, кроме «здесь и сейчас»? Также следует «крулить» и своей жизнью...

Для справки

Алексей ЩЕПИХИН является неоднократным победителем соревнований европейского уровня, подготовил более сорока «чёрных поясов». С февраля 2010 года – президент Межрегиональной Федерации айкидо, которая включает в себя Ленинградское, Курское, Белгородское отделения и Губкинский клуб.