

Территория счастья



С ноября прошлого года состоялся долг. Среди многих интересных историй, услышанных в Екатеринбурге на праздновании 25-летия Уральского экологического союза, очень впечатлил рассказ о клубе здоровья «Вита» и его увлекательных экспедициях. Но рассказать о клубе сразу не получилось. И не рассказать нельзя.

Итак, что такое «Вита»? Читаю на сайте: «Кто мы? Мы хотим просто жить. Мы хотим счастья для своих близких. Мы готовы нести знания о здоровье людям. Мы рады работать на наше Отечество. Личное обогащение не является целью нашей жизни. Иначе бы мы просто занимались бизнесом и, ограничившись фитнесом, не стали бы тратить время на клуб».

По признанию организаторов, клуб «Вита» - это попытка создания микромоделей духовно здорового общества, опыт формирования экологической общины. Клуб возник в 1989 году по инициативе кандидата медицинских наук Галины Сергеевны Шаталовой, автора известной системы естественного оздоровления, после цикла ее лекций в Свердловске. С ее благословения руководителем клуба стал Константин Павлович ПОРОЖСКИЙ, профессор Уральского горно-геологического университета.

«О горнем помышляйте» - написано у входа в университет, и этот призыв в полной мере соотносится с философией клуба. Ведь основная цель каждого его члена - сознательный поиск своей системы развития, практическое формирование собственной системы оздоровления духа, психики и тела. Для этого достаточно перейти на образ жизни, предписанный нам Природой.

Система естественного оздоровления включает в себя видовое целебное питание, рациональное дыхание, движение, бег, различную гимнастику, закаливание, положительный эмоциональный настрой. При этом главным в системе должно быть осознание личной ответственности за состояние своего здоровья, здоровья окружающего мира и всего живого на Земле.

Клуб проводит школы здоровья в естественной природной среде. Соответственно, к этой среде, как основе жизни, члены клуба относятся бережно и с глубоким почтением. Каждый прибывший новичок постепенно становится убежденным экологом. А как система естественного оздоровления работает в природных условиях, можно увидеть на озере Иткуль.

ИТКУЛЬ

Каждое лето с конца июня по начало августа (всего семь недель) клуб организует экспедицию «Заветный берег» на это живописное озеро в Челябинской области. Здесь участники экспедиции на практике осваивают систему естественного оздоровления. С утра гимнастика, бег, купание в озере. Завтрак вкусной кашей с лесными ягодами. Как говорят члены клуба, «за дни экспедиции просто растворяешься в природе, и такая жизнь кажется единственно приемлемым вариантом».

Питание в лагере вегетарианское (готовят сами члены экспедиции на специально построенных печках). После ужина - уборка территории, заготовка дров (посильный труд - непременное условие в освоении системы), праздники, вечерние посиделки. (Кстати, в лагере есть навес у костра, где стоят две длинные, как лавки, печки - в стиле архаимских печей. Они топятся, и сидеть на них тепло даже в холодные вечера).

В программе экспедиции походы, песни у костра, хороводные танцы и танцы народов мира, волейбол... Здесь можно получить уроки мастерства у художников, музыкантов, краснодеревщиков, гончаров, пловцов, заняться йогой. Здесь можно посетить мастер-классы по шитью, вышивке, аппликации. День расписан по минутам.

На Иткуле с особым удовольствием встречаются приезжающих семьями. Их много. Чаще всего - молодые семьи с двумя-тремя детьми разного возраста - от школьников до грудничков. И все они легко вписываются в режим палаточного лагеря и систему естественного оздоровления. Члены клуба считают семью средой, в которой только и может быть человек здоровым, и с интересом изучают традиции сохранения и укрепления семьи, которые бытовали на Руси в прежние времена, то, как жили и оставались здоровыми в естественных условиях наши предки и что из их образа жизни можно взять для себя. Здесь реально существует обстановка русской общины, где ходят в русских костюмах, увлечены народными танцами и занимаются традиционными народными ремеслами. Здесь много счастливых людей.

О лете, проведенном в экспедиции «Заветный берег» его юная участница-школьница написала сочинение, которое назвала «Территория счастья» (это сочинение потом вошло в буклет

клуба). Прочитав сочинение, учительница вызвала в школу мать девочки и сказала: «Какая фантазерка ваша дочь! Такого просто не бывает».

Бывает, как видите.

Рассказывает руководитель экспедиции Константин Порожский: «За эти годы организовано около ста школ здоровья (сотая школа прошла в 2014 году). Каждый год в лагере сотни палаток, за все годы здесь побывало около 7 тысяч человек, из них около 3 тысяч детей. За 18 лет из этих карапузов выросли умелые инструкторы, и уже их дети приезжают в наш лагерь».

Кроме сохранения наших национальных традиций закладывается традиция воспитания здоровых детей. В этом году у нас были физруки из Нижнего Тагила, они сказали: «Мы решили, что здоровых детей не бывает, а здесь такие есть! Здоровые красивые девочки и мальчики, которые постоянно заняты продуктивной деятельностью».

Каждая смена экспедиции отличается чем-то необычным. В каждой смене есть тематический праздник, посвященный какому-то природным явлениям. Например, 22 июня здесь отмечали День летнего солнцестояния, и одновременно это был День космоса, в лагере экспедиции проводили беседы о нем. Этот же день стал Днем памяти, мы зажгли свечи на берегу озера...

Второй праздник был посвящен первой ягоде. Дети находили ягоды в лесу и их изучали. На считали 12 видов!

В третьей смене экспедиции прошел праздник Ивана Купалы. На него обычно собирается до двухсот человек - любителей нашей истории и культуры.

Четвертым праздником стал День металлурга. В этот день в экспедиции проводили плавку и ковку металла - приезжал кузнец, и все желающие осваивали это ремесло.

Еще один праздник - «Краски лета». И хотя с погодой в тот день членам экспедиции не повезло, лил проливной дождь, но, тем не менее, праздник состоялся. Его участники говорили о том, что дает нам природа, и убедились, как она богата и щедра.

Когда в экспедицию приезжают новички, они часто спрашивают, как удастся ее организовать, как сделать счастливую жизнь и сделать счастливыми столько людей. Порожский пожимает плечами - ведь, по его словам, теперь все это делается само собой. Рассказывает: «Мы не можем, например, не читать детям сказки

у вечернего костра, потому что дети просят об этом. Не можем не проводить с ними народные игры, не ходить в походы, самые основательные из которых - 36 километров за день. Система естественного оздоровления Галины Сергеевны Шаталовой, на которой все это базируется, является величайшим достижением мировой практики здоровья, и она работает...».

Кроме того, клуб участвует в областной целевой программе «Развитие физической культуры, спорта и туризма, формирование здорового образа жизни в Свердловской области», утвержденной местным правительством.

И еще. Помимо занятий в городе и на Иткуле, клуб каждый год проводит экспедиции в замечательные природные места нашей страны - в Крым, Карелию, на Кавказ, Алтай, Байкал и так далее. За 25 лет работы «Виты» организовано более 140 таких экспедиций. Одним из самых интересных стал водный поход «Возвращение к истокам», проведенный в 2013 году.

ПУТЕМ ЖЕЛЕЗНЫХ КАРАВАНОВ

Экспедиция клуба «Возвращение к истокам» прошла под лозунгом «Судьба России - моя судьба». На самодельном судне «Юрик» по маршруту озеро Иткуль - Пермь - Петрозаводск члены экспедиции прошли около 3 тысяч километров по рекам Чусовая, Кама, Волга, по Волго-Балтийскому каналу. Экспедицию посвятили столетию горного университета и 25-летию клуба. Проведена она была при поддержке ряда организаций и администрации Екатеринбурга.

Основной целью проекта стало укрепление культурно-исторических связей между Екатеринбургом и Петрозаводском, между городами по маршруту экспедиции, развитие движения за здоровый образ жизни.

«Юрик» стартовал 1 мая с озера Иткуль. Судно было построено по оригинальному проекту. Длина его 9 метров, ширина - 2,5. Скорость на моторе 11 км в час, на парусе - 20 км. В экспедицию отправилось 9 человек - преподаватели и студенты Уральского горного университета, члены клуба «Вита».

Первый этап экспедиции назывался «Путем железных караванов» и проходил по Чусовой до Перми. Рассказывает участник экспедиции В. В. Московкин: «На Урале первый металл был получен в начале 18 века на Невьянском и Каменском заводах. С тех

пор Урал всегда служил России своим железом. С его помощью были одержаны главные победы над шведами, турками, французами... Много у нас было недругов, и Урал всегда, если было нужно, подставлял России свое могучее железное плечо».

Железо поставлялось в центральные регионы страны по Чусовой, пересекающей главный Уральский хребет. Это была самая удобная дорога в центр России, в Поволжье. По Чусовой путем железных караванов и отправились участники экспедиции. По ходу ее вели краеведческие исследования - увидели воочию старинный горнозаводской Урал, его пристани в Невьянске, Нижнем Тагиле... Прошли 170 км по самому необходимому участку реки, где нет дорог, где редкие села, но где много свидетельств былой славы Урала. Видели памятник тем, кто сплавлял железо по Чусовой. Потом прошли 160 км до Перми, где и разгрузились эти караваны, откуда железо развозилось по всей России.

В течение четырех недель путешественники бороздили просторы самых главных российских рек - Камы и Волги. Шли в общей сложности 36 дней и прошли около трех тысяч километров по рекам, озерам и каналам европейской России, преодолев старинный водный маршрут, соединявший между собой крупнейшие центры российской металлургии Урал и Олонечский горный округ в Карелии. В пути было много интересных встреч и знакомств. Команда «Юрика» подружилась с членами парусного клуба в Козьмодемьянске - участниками кругосветной экспедиции на барке «Седов», побывала на акции протеста против подъема Чебоксарского водохранилища в Нижнем Новгороде, познакомилась с членами клуба «Полярная Одиссея» в Петрозаводске... Погружение в историю родного края, пропаганда системы естественного оздоровления и укрепление культурно-исторических связей между уральскими и поволжскими городами и стали блестящим итогом экспедиции. По словам путешественников, им удалось не только увидеть многое, но и лучше понять самих себя.

Альбина БЛИЖЕНСКАЯ.

На фото из архива клуба «Вита»: сверху - озеро Иткуль; внизу - участники экспедиции на Иткуле; «Юрик».

