

От неподвижности



Воспаление оболочек мозга меняет привычную жизнь. Чего стоят только жуткие головные боли... Александр смог не просто встать на ноги. Он – обладатель черного пояса по рукопашному бою. И помогает другим людям справляться с тяжкими недугами

Текст – Ирина Шендер

Когда молодой и полный сил мужчина внезапно оказывается на больничной койке, это вызывает шок и недоумение. В висках бьется вопрос: «Как жить дальше?» Большинство людей, попавших в такую ситуацию, впадают в глубокую депрессию, полностью теряют интерес к миру и окружающим. Иначе распорядился своей жизнью наш герой. Александр уверен: каждый человек значим – независимо от того, насколько он здоров, передвигается ли он на инвалидной коляске или вообще не может двигаться. Жизнь – величайшая ценность, и до тех пор, пока ты существуешь, необходимо бороться. И побеждать.

От боли хотелось биться о стены

«За несколько лет до перестройки я служил в армии, – рассказывает Александр. – Дело шло к распаду Союза, обстановка в вооруженных силах накалялась. Не все справлялись с необходимостью совершать поступки, которые противоречат твоим убеждениям. Однажды у меня случился нервный срыв, связанный со службой, за чем последовали сильнейшие головные боли, от которых хотелось буквально биться головой о стену, приступы головокружения,

К чемпионату мира

нарушилась координация движений. Мне поставили диагноз арахноэнцефалит (воспаление оболочек головного мозга), объяснив, что болезнь вероятнее всего является последствием стресса.

В 1991 году из армии меня уволили по болезни. Я устроился работать преподавателем в ПТУ, но оказалось, что трудиться в моем состоянии крайне сложно. В итоге я очень быстро «сгорел» и попал на инвалидность. Оказавшись дома, старался найти в себе силы и выкарабкаться. Не мог сидеть без дела, даже вышивал крестиком рушники — некоторые из этих работ отправляли на выставки за границу. Чуть позже увлекся нетрадиционными методиками лечения: пытался помочь себе сам, поскольку традиционные методы лечения не принесли желаемых результатов. По книгам изучал массаж, дыхательную гимнастику. Одни методы давали некоторое улучшение, другие не очень помогали и даже, наоборот, вредили. Около года я просидел дома, пребывая в не слишком радужном расположении духа. В тот период я часто жаловался на жизнь и не особенно верил в то, что удастся улучшить свое состояние.

Случайно узнал, что могу лечить

Переломный момент для меня наступил в 1993 году, когда я попал в больницу. Со мной в палате лежал человек со сломанным позвоночником, который находился в глубокой депрессии и полностью утратил интерес к жизни. Я решил при-

Практикуйте позитив в мыслях, словах и делах!

«Отрицательная энергия, плохие поступки и мысли по отношению к другим людям и окружающему миру загоняют нас в тупик, — считает Александр. — Чтобы избежать этого, создавайте позитив!»

● Большинство из нас постоянно сосредоточены на делах и проблемах, а улыбаемся мы крайне редко. Рекомендую периодически проделывать упражнение «дыхание улыбки». Сожмите руку в кулак, отставив большой палец (как будто показываете — все ОК). Сделайте вдох, представив, что в этом кулаке

зжат приятно пахнущий цветок, или просто вспоминая что-то, симпатичное лично вам. Это отличное упражнение для создания хорошего настроения! Не следует напрягать других людей своими болезнями и проблемами. Попросить стакан воды, если ты сам не можешь встать — это нормально. Но нельзя

канючить: «Зачем мне такая жизнь, лучше умереть». Я считаю так: если действительно хочешь умереть, сумей нажать на курок. Однако даже для этого тебе надо двигаться. А когда этому научишься, возможно, и умирать передумаешь. Но не ляпай языком просто так. Человеческая жизнь священна, и прерывать ее нельзя.

ободрить его, мы немного поговорили. На второй день в его глазах появился проблеск жизни, он даже побрился. А чтобы убедить его в том, что надежда есть всегда, я попробовал провести сеанс биоэнергетического лечения, вода вдоль его позвоночника руками. В то время биоэнергетика была модной темой для разговоров, многие пытались освоить ее методы. Совершенно ничего в этом не понимая, я умудрился помочь человеку — через несколько дней мой «пациент» смог слегка пошевелить ногами! А вот

у меня, к сожалению, после этого случая произошло резкое ухудшение состояния здоровья. Ведь я занимался биоэнергетикой, не имея четкого представления о том, как все это работает. Только позже узнал, что, отдавая энергию, нужно уметь восполнять ее потерю — для этого существуют определенные способы.

Пару месяцев я пролежал дома, совершенно не вставая — на это просто не было сил. Я поднимался, сразу же падал — и вскоре совсем прекратил попытки. Но надо было как-то продолжать жить. Мне делали уколы, после чего я брал шприц и метал его в поролоновую «мишень». Постепенно в руках прибавилось силы, и у меня возникло острое желание встать на ноги, которое превратилось в цель. Это было жизненно необходимо хотя бы для того, чтобы не напрягать родных бытовыми вопросами — я же не умирающий! Я сползал с кровати, сначала передвигался на ▶▶

С возникновением болезни или травмы жизнь не заканчивается. Она продолжается в любом состоянии. И каждый человек значим — неважно, передвигается ли он на коляске, прикован к постели или уверенно стоит на своих двоих.

четвереньках, держась за окружающие предметы. Набивал шишки, ударялся об углы, но продолжал двигаться. Так, шаг за шагом, через некоторое время я смог встать, а потом и ходить с палочкой.

Чтобы вернуть координацию движений, завязывал глаза

Ранней весной, когда я понемногу начал выходить на улицу, во время прогулки с сыном я встретил своих бывших учеников (перед болезнью я вел секцию рукопашного боя). Они спросили меня: «Когда вернетесь к преподаванию?» Этот вопрос вогнал меня в ступор — себя бы собрать, чтобы вернуться к нормальной жизни! Но вопрос был задан, и необходимо было отвечать. Дал слово: потеплеет — приду.

За небольшой срок до начала занятий мне нужно было заново освоить множество важных навыков. Начались серьезные самостоятельные тренировки: завязывал себе глаза и так передвигался, чтобы восстановить координацию движений. Учился реагировать на движение с закрытыми глазами: давал четырехлетней дочке палочку, она старалась дотронуться ею до меня, а я пробовал определить, с какой стороны она подойдет, и вовремя увернуться. Бывало, ходил с завязанными глазами подолгу в течение дня — и спустя некоторое время пришла уверенность! Я вернулся в секцию как тренер и с тех пор не прекращаю преподавание.

Мои ученики с ДЦП мечтают о боевых искусствах

Однажды ко мне обратились родители мальчика с ДЦП. Они узнали, что я сумел подняться на ноги вопреки недугу, и попросили помочь их сыну. На тот момент я мало что знал об этом заболевании, но тем не менее взялся за дело. Составил упражнения для разработки пальчиков, для рук, благодаря которым мы отметили первые успехи и достижения в борьбе с болезнью. В этот период в Каменец-Подольске открывался реабилитационный центр для детей с ДЦП, и мне предложили там поработать. Тогда эта должность называлось «инструктор по лечебной физкульту-



ре». Постепенно оформилась официально зарегистрированная программа реабилитации — проверенная на практике и дающая очень неплохие результаты. Года два назад начал помогать и взрослым. Работал с людьми, перенесшими инсульт. Моя гордость — человек, который смог подняться фактически после полной неподвижности (поражение головного мозга, паралич правой стороны тела). Сейчас он ходит!

Сегодня в нашем центре занимаются 60 детей с ДЦП. Это очень сложный диагноз, но работать с такими детками — дело нужное и очень интересное. Довольно многие из них мечтают об освоении какого-либо воинского искусства. Я даже попытался было включить это в программу, но сразу понял, что психика у таких деток нестабильная:

если научить их драться, результаты могут быть непредсказуемыми. Поэтому учу их защищаться безударно — уворачиваться, закрываться, отталкивать. У нас есть забавное упражнение для психологической разгрузки. Выставляю мягкий тренажер-цилиндр, чтобы дети его «мутузили». Это всегда весело, особенно когда цилиндр вдруг «оживает» и дает сдачи (чтобы дети поняли, что никого нельзя бить безнаказанно). В конце занятия каждый ученик подходит к цилиндру, обнимает его и просит прощения — это тоже важный урок.

Инвалид может защитить себя

Когда я более-менее сносно начал стоять на ногах, мы совместно с учителями по боевым искусствам решили реализовать идею необычного боя: когда



Когда-то я мечтал увидеть людей, у которых есть черный пояс (встретить их было очень сложно). Теперь черный пояс есть и у меня самого – несмотря на пожизненную вторую группу инвалидности. Мне достались очень серьезные соперники, и я сражался с ними достойно.

человек, сидя в коляске, защищается от нападающих на него здоровых людей. Нас пригласили участвовать в конкурсе «Лицар на візку» – очень серьезном мероприятии. В течение двух недель у меня занимались восемь человек, пятеро из которых были отобраны в финал. Ребята попросили расписать схему тренировок на бумаге, что и было сделано. Спустя некоторое время заказали книгу о бое спинальников. Я загорелся: текст был написан буквально за три месяца. К сожалению, оказалось, что специальности учителя лечебной физкультуры высшей категории недостаточно, чтобы делать подобные вещи, поэтому книга легла «в ящик». Несмотря на это, была написана еще одна брошюра – «Использование техник цигун для лечения детей с ДЦП», где изложены проверенные методики, дающие впечатляющие результаты. Есть надежда, что эту книгу напечатают. Важны ведь не гонорары и слава, а возможность и дальше исследовать эту тему, помогать людям. В моих планах написать книгу о бое в ограниченном пространстве для здоровых людей. Эти

техники можно адаптировать под разные ситуации: пребывание в автомобиле, в лифте, в общественном транспорте. Такая информация может быть интересна широкому кругу читателей.

Второе место в мире

На сегодняшний день практически все мои глобальные цели реализованы. Год назад, отказавшись от хождения с палочкой, я не избавился от всех проблем, связанных с болезнью, но заметные улучшения наступили.

Уже семь лет занимаюсь гимнастикой тай-цзи цюань, благодаря чему исчезли многие симптомы заболевания. Я давно не заглядывал в свою медкарту и даже не помню, как полностью звучит диагноз.

Мне всегда хотелось принять участие в чемпионате мира наравне со здоровыми людьми, ведь в рукопашном бое никогда не определишь самостоятельно, какой у тебя уровень. Это удалось сделать на Первом чемпионате мира по военно-спортивному многоборью – занял второе место. В моей биографии были и чемпионат Украины, и чемпионат Европы по ВСМ, на которых

я выступал наравне со здоровыми спортсменами. Человек может достичь очень многого – было бы желание!

Кто хочет – тот добьется!

Если у вас способен шевелиться только один палец – двигайте им. Даже если вы полностью неподвижны, работает мысль! Если мысль постоянно давать команду телу, его разным частям, движение обязательно произойдет. В Киеве живет человек, у которого перерублены нервы на позвоночнике. Он научился мысленно отдавать команду ногам и делать шаг! Если это может сделать тот, кому ходить вообще не суждено, что уж говорить о более простых случаях!

Недавно к нам в центр привели мальчика, серьезно больного на психическом уровне. Малыш не понимает слова «мама», у него отсутствуют элементарные реакции, он отшатывается при попытке дотронуться до него. Но мы наладили контакт, и кое-что стало получаться! Ушло на это всего 2-3 процедуры. Подход можно найти всегда, даже если это очень сложно. А желание жить побеждает в любых ситуациях».