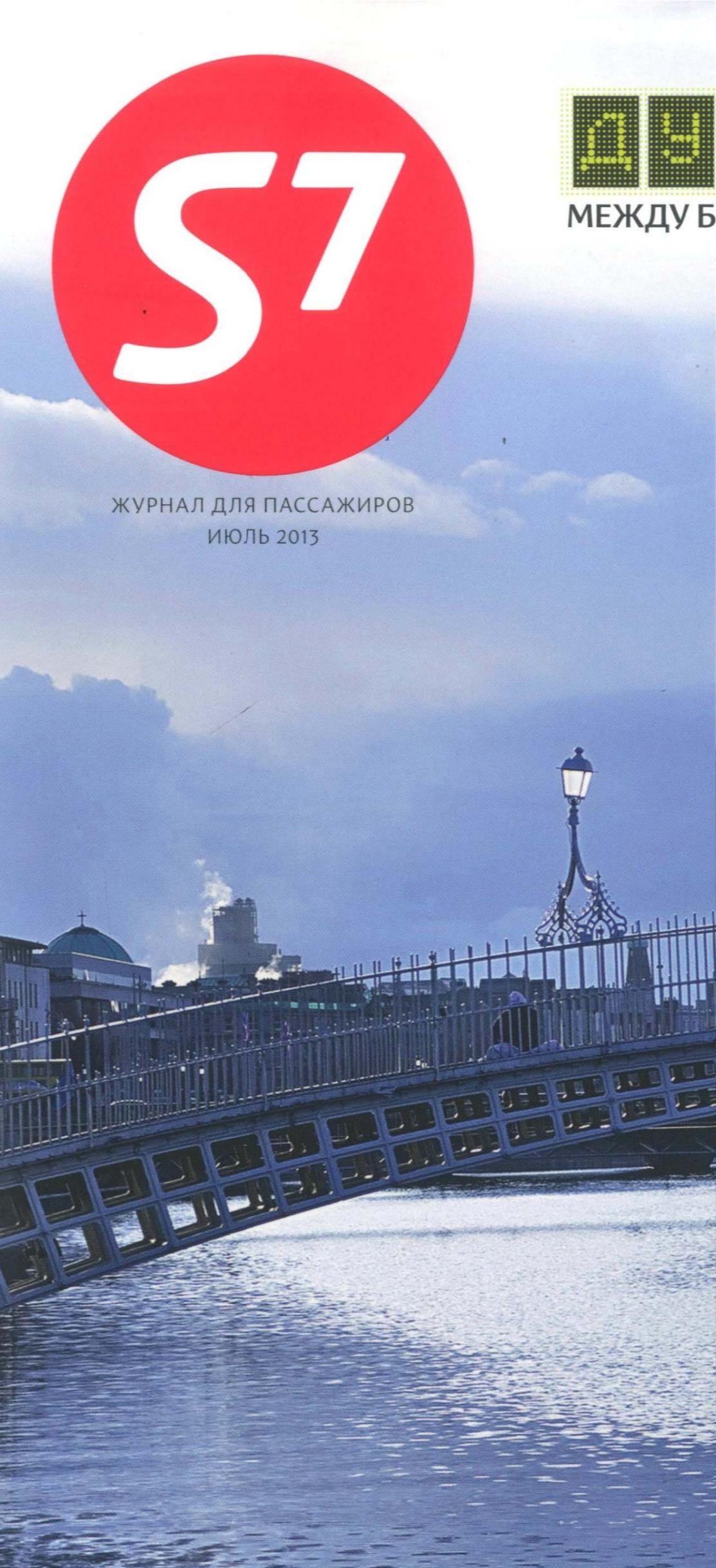




ЖУРНАЛ ДЛЯ ПАССАЖИРОВ
ИЮЛЬ 2013

АВЕНЮ

МЕЖДУ БИБЛИОТЕКОЙ И ПАБОМ



АНКТ - ПЕТЕРБУРГ

МЕНЯ РАКУРС

РИМ

ИГРА СО СТИЛЯМИ
ВЛАДИМИРА МИРЗОЕВА

НИС ПО АВЕНЮ В ПУСТЫНЮ

БЕРН, ИВЕРДОН

МЕДВЕДИ, ШПИОНЫ И ПУШКИН

ДОРОГАЯ М.,

СООБЩАЮ ВАМ, ЧТО ВРЕМЯ ВАШЕГО ПРЕБЫВАНИЯ В LEFAY SPA ПОДХОДИТ К КОНЦУ, В СВЯЗИ С ЧЕМ МНЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ ОБРАТИТЬ ВАШЕ ВНИМАНИЕ НА НЕСКОЛЬКО МОМЕНТОВ. Я ОПРЕДЕЛЕННО ДОЛЖЕН СКАЗАТЬ ВАМ, ЧТО НАПРЯЖЕНИЕ, КОТОРОЕ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ В ОБЛАСТИ ШЕИ, СВЯЗАНО С НЕРВНЫМИ ОКОНЧАНИЯМИ 2-ГО, 3-ГО, 4-ГО, 5-ГО И 6-ГО ПОЗВОНКОВ, ВОСПАЛЕННЫХ ИЗ-ЗА ОСАНКИ (ПРАВОЕ ПЛЕЧО ПОВЕРНУТО В СТОРОНУ И СТОИТ НИЖЕ). ТАКЖЕ Я ХОТЕЛ БЫ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ВЕДЬ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК В СОСТОЯНИИ СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ПОЛЕЗНОЕ ДЛЯ СОБСТВЕННОГО ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ – ОСОБЕННО ПОВЛИЯТЬ НА СВОЕ НАСТРОЕНИЕ. Я НАДЕЮСЬ, ВЫ ПОЗВОЛИТЕ МНЕ ПОДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ НАБЛЮДЕНИЯМИ. ОНИ МОГУТ БЫТЬ ВАМ ПОЛЕЗНЫ...

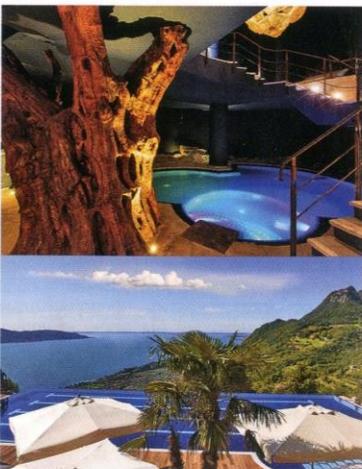
Эпистолярный эпикриз

Текст: **Марина Стаммер**



ТАКОЕ ТРОГАТЕЛЬНОЕ ПИСЬМО я получила в последний день своего пребывания на спа-курорте Lefay Resort & Spa на озере Гарда. В первый же день пейзаж этого живописного места, что в часе езды от Вероны, напомнил мне старинные китайские гравюры – я увидела те же словно повисшие в пространстве горы и почувствовала покой. Как говорят местные эскулапы (это все-таки не классический спа-курорт, а скорее клиника с элементами спа, так что последнее слово здесь не за массажистами, а за врачами), тут можно быстро и с удовольствием восстановиться после стрессов.

Не сказать чтобы жизнь в Москве доставляла мне какие-то особенные переживания, однако в этом письме я прочла то, что волновало меня на протяжении последних лет. Его написал Маурицио Коррадин, врач, человек удивительной судьбы, который очень помог мне. Мы беседовали всего пару раз (в начале моего пребывания и перед отъездом), за которые он сумел рас-



ЗДАНИЕ НА ХОЛМЕ, ГДЕ РАСПОЛАГАЕТСЯ LEFAY, СДЕЛАНО ПО ОБРАЗЦУ ТАК НАЗЫВАЕМЫХ ЛИМОННЫХ ДОМОВ, ТИПИЧНЫХ ДЛЯ ДАННОГО РЕГИОНА ИТАЛИИ. В СВЕТЛЫХ ИНТЕРЬЕРАХ ОТЕЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНЫ НАТУРАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ: ИТАЛЬЯНСКИЙ МРАМОР, ШПОН ОЛИВКОВОГО ДЕРЕВА И ДРЕВЕСИНА ГРЕЦКОГО ОРЕХА

положить меня к себе... самой. В какой-то момент его карьеру спортивного врача – и его жизнь – поставил под вопрос страшный недуг крови. Он спас сам себя и стал помогать другим. Так случилось, что после встречи с Коррадином я провела почти месяц в Гималаях и сравнила его подачу известных восточных истин с той манерой изъясняться, что принята в монастырях Тибета. Маурицио жил и живет в современном мире, в темпераментной Италии, понимает мысли и страсти западного человека, поэтому его, говорящего с тобой на одном языке, слушать проще. Даже за два часа общения он смог подобрать те слова, которые были понятны именно мне.

Конечно, каждый, окончив курс лечения, получает персональное и строго конфиденциальное письмо, однако кое-чем я не могу не поделиться, особенно теми моментами, которые не оставляют сомнений в искренности рассказчика. «Я думаю, что самая вреде бы простая





вещь, которая на самом деле гораздо сложнее, чем кажется, – признать свою собственную природу. Когда я спрашиваю, знаете ли вы, с какой средней скоростью Усейн Болт преодолевает свои 200 метров, мало кто догадывается, что она составляет 37–38 километров в час. Если мы с вами на целый год бросим все свои дела и будем тренироваться каждый день, то мы вряд ли сможем пробежать эти 200 метров быстрее, чем за 25–26 километров в час». У меня, конечно, такой пример сначала вызвал недоумение. Я провела пять дней в клинике, где у меня щупали пульс, ставили мне иголки, назначали питание и поили специальным чаем. Утром я отправлялась на коллективные медитации в саду Пяти Стихий, где объясняют основы мироздания. Там мы ловили первые лучи солнца, сидели на камнях и под деревьями, спускались к воде, а за ветром отправлялись на продуваемую площадку... Днем мы погружались в соляной бассейн, а по вечерам под руководством

ПЯТЬ БАЗОВЫХ ПРОГРАММ LEFAY SPA ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ КУРС ПОХУДЕНИЯ, ВОССТАНОВЛЕНИЯ КОЖИ, НОРМАЛИЗАЦИЮ СНА, ЗАНЯТИЯ ФИТНЕСОМ И КОРРЕКТИРОВКУ ОСАНКИ. В ИХ ОСНОВЕ ЛЕЖИТ СОЕДИНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ КЛАССИЧЕСКОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ С СОВРЕМЕННЫМИ ЗАПАДНЫМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ, ЧТО ПОМОГАЕТ ВОССТАНОВИТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС И ПОВЫСИТЬ ЦИРКУЛЯЦИЮ ЭНЕРГИИ ЦИ ПОСРЕДСТВОМ МАССАЖЕЙ, СПА-ПРОЦЕДУР, ТРЕНИРОВОК И ЗАНЯТИЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



опытного мастера практиковали тайцзи... И тут вдруг в моем эпистолярном эпикризе появляется знаменитый бегун с Ямайки. Не очень, мягко говоря, понятна связь между мной и быстроногим атлетом. Но пока я читала письмо, мое недоумение постепенно рассеивалось, как утренний туман над Гардой. И приходило некое осознание, которое можно искать в Гималаях, а найти под Вероной. Коротко говоря, каждый из нас играет свою роль: кто-то бегун, а кто-то художник, и, вместо того чтобы жалеть, что мы не можем стать другими, мы можем стремиться стать собой.

Упражнение от доктора Коррадина: «Закройте глаза и представьте себя на высоте 1 метр от земли. Оглянитесь и поднимайтесь еще выше – до 100 метров над землей. А потом сделайте еще одно усилие и возвысьтесь на 10 км. Ваше поле зрения увеличится, вы потеряете в деталях, зато увидите общую картину. Иными словами, измените взгляд на мир в наших силах».