

A photograph of a man in a swimming pool. He is shirtless, wearing blue goggles, and has his arms raised in a 'Y' shape. The background shows the blue water and the stone-like structure of the pool's edge.

## день статики

Покой и безмятежность и в то же время радость и наполненность от каждого прожитого мгновения становятся постоянными спутниками человека, начавшего заниматься фридайвингом, то есть нырянием на задержке дыхания

**В** своей книге «Человек-дельфин» известнейший французский ныряльщик Жак Майоль, подаривший фридайвингу в XX веке второе рождение, написал: «Прежде чем попытаться не дышать, необходимо понять, почему и как дышат». Он первым стал учитывать в своих тренировках некоторые принципы йогических практик и первым же погрузился более чем на 100 метров без водолазного и дайверского оборудования. Жаку Майоллю удалось раздвинуть границы возможного до необозримых пределов, позже

его рекорд был повторен и даже побит – сегодня пределом для свободного погружения считается глубина в 214 метров.

В Москве фридайвинг преподают те же инструкторы, что ведут занятия по йоге. Позвонив Наталье Авсеенко, чемпионке и рекордсменке мира по фридайвингу, мастеру-инструктору AIDA (Международной ассоциации развития апноэ), и попросив разрешения попасть на тренировку, я услышал доброжелательное: «Приходи, конечно, но у нас сегодня день статики». Оказалось,

что помимо традиционных динамических тренировок, на которых, собственно, и отрабатывают технику подводных передвижений на задержке дыхания (апноэ), существуют занятия, где учатся расслабляться в воде. Развивая этот навык, человек не просто готовится к погружениям, но кардинально трансформируется внутренне, становясь более целостным и уравновешенным в любых условиях. Занятия проходят в бассейне старой Олимпийской деревни по вечерам, чтобы все успели добраться после работы.



Начинается все с разминки, не похожей ни на одну из тех, которые мне удавалось наблюдать. Все движения — вытягивания, наклоны, скручивания — выполняются с задержкой дыхания и в спокойном темпе; следующий этап — пранаяма, дыхательная йога. Настроившись на погружения, надевают гидрокостюмы и ложатся на воду. В отличие от динамики, в статике не надо никуда плыть, достигать каких-то показателей — основное погружение происходит внутрь самого себя. Набрав воздух через рот, вы просто переворачиваетесь лицом в воду и свободно парите... Здесь-то и начинается самое интересное: через какое-то время организм начинает давать сигнал на вдох, поскольку регистрирует превышение нормы углекислого газа. Однако уровень кислорода остается в норме, а значит, этот момент можно безболезненно переждать. Внимательно наблюдающий

за вами инструктор комментариями и подсказками расставляет «маркеры» в мире новых для вас ощущений. Трудно описать все те волнения, бури и штилы, которые разворачиваются на поверхности вашего внутреннего моря, когда вы в абсолютном покое находитесь в воде в состоянии апноэ.

Но все это «цветочки», потому как для полноценного фридайвинга нужно море, с его безграничной мудростью, красотой и глубиной. Именно на море, обычно в Египте, проводится полный фридайверский курс. А дальше, как и в любом искусстве, пределов не существует: четыре официальные ступени мастерства, инструкторские курсы и... бесконечная любовь к глубине во всех проявлениях — как вовне, так и внутри.

**ИВАН МАТВЕЕВ**

■ Записаться на базовый фридайверский курс: [navseenko@hotmail.com](mailto:navseenko@hotmail.com) или 8-910-465-71-48, Наталья Авсеенко. [yoga-free.ru](http://yoga-free.ru)

## ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

### ДЛЯ КОГО

На занятия ходят все: и кокетливые гламурные девушки, и солидные мужчины, явно ведущие собственный бизнес, и современная модная молодежь, и галантные дамы бальзаковского возраста.

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЙ

Сформировать, развить и усилить чувство расслабления в воде, что крайне позитивно влияет на жизнь человека на суше — он становится уравновешеннее, рассудительнее и спокойнее. В перспективе можно заниматься статикой как видом спорта, соревнуясь в различных дисциплинах (например, на длительность задержки воздуха).

### СКОЛЬКО УЧИТЬСЯ

Базовый курс длится 6 дней и обычно проходит в Москве. По окончании курса вас допускают до тренировок в бассейне (несколько раз в неделю с 19 до 22). Но на этом, как правило, не останавливаются, а идут дальше — на 7-дневный курс глубинного погружения, который проводится на море. Овладение навыками зависит от физиологии и уровня подготовки: у одних на это уходит несколько месяцев, у других — год и больше.

### СТОИМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

Базовый курс — 10 000 р. (6 дней, Москва), глубинный курс — 350€ (7 дней, Египет), одна тренировка в бассейне — 400 р. (Москва, Олимпийская деревня).

### ПОДОБНОМУ УЧАТ

**Наталья Молчанова.** 773-70-50, (+)37253192273, [molchanovalexey@list.ru](mailto:molchanovalexey@list.ru), [www.free-diving.ru](http://www.free-diving.ru)

**Юлия Петрик.** 8-910-452-11-70, [juli\\_freediving@yahoo.com](mailto:juli_freediving@yahoo.com), [www.homodelphinus.ru](http://www.homodelphinus.ru)