

#10(13)
Октябрь
2009

Эноб.



ОЧЕРК
ВАЛЕРИЯ ПАНЮШКИНА

Как *Светлана*
Бахмина пробует
жить на свободе

034

В МЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

ПОЛЕ БРАНИ

СОДЕРЖАНИЕ

МОСКВА

ЛОНДОН

ПЕКИН

ПРИВАТ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

СЕРБИЯ

УФА

ХАЙФА

ЧЕЛЯБИНСК

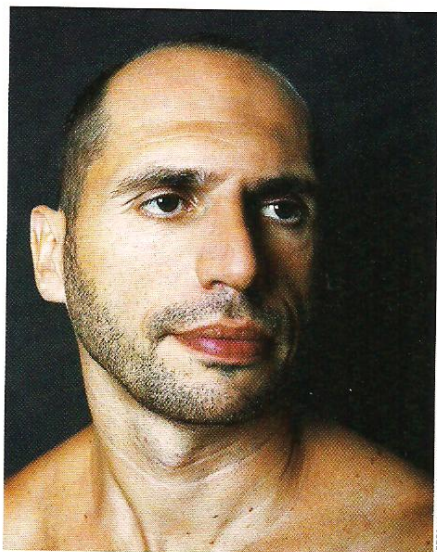
ЯКУТСК

АЛЕКС РЕЗНИК

НЬЮ-ЙОРК, ЛОНДОН, ПАРИЖ, МОСКВА | ПРОЕКТ: СЕТЬ КЛУБОВ COMPLETE BODY

«Я не совсем тренер – мои клиенты называют меня My Jewish grandmother. Я все время их спрашиваю: как вы спали, что ели, какое было настроение? Идея, на которой строится моя система Complete Body, – на поверхности. Войти в форму не так сложно: открой любой журнал по фитнесу или здоровью, и прочтешь эти прекрасные статьи, как за двадцать минут сбросить двадцать килограммов. Быстро потерять вес легко. Ну не за двадцать минут, но тем не менее. Сложнее поддерживать определенный уровень wellness, ниже которого нельзя опускаться. Как определить, где этот уровень? Много признаков. Брюки перестали застегиваться, плохо спится, неважное настроение – это верные признаки, что ты уже ниже своей ватерлинии. В такие моменты я рекомендую своим клиентам при

Я многому научился у Дипака Чопры, с которым познакомился в Индии десять лет назад. Собственно, после этой встречи я и открыл свой первый клуб



PETER HAAK / MICHAEL ASH PARTNERS



возможности срочно брать отпуск от трех дней до трех недель. Мои тренеры выезжают вместе с клиентами. Самое простое – на Гавайи, в Майами или на любые острова с хорошими отелями, где есть все условия для того, чтобы сделать “перезагрузку”. Обычно берем с собой инструктора йоги, массажиста, диетолога и проводим с клиентом весь день – не только во время занятий функциональным тренингом, йогой или медитацией. Мы ходим с ним обедать, рекомендуем, что лучше есть с утра, что – вечером. Мы прогуливаемся с ним перед сном, говорим о его образе жизни – в мои программы обязательно включен life coaching. Без этого ничего не выйдет. Многие сначала сопротивляются: бессонница – такая ерунда, как вот я сейчас возьму и все брошу, у меня бизнес, семья. А я им говорю: если у вас не будет здоровья, вы будете приносить своим близким только беспокойство, и ваша семья перестанет быть счастливой. И бизнес тоже пострадает. Постепенно до всех доходит, что это правда. Организм нельзя игнорировать – он же нам не враг. Мы должны быть с ним на одной стороне. Это и есть “комплексный подход” – я ведь не случайно назвал свои клубы Complete Body. Сейчас у меня три клуба в Нью-Йорке, все в Financial District, один – в Лондоне, один – в Париже. Год назад я открыл клуб в Москве в отеле Ritz Carlton, сейчас заканчиваю переговоры с Lotte Plaza – скорее всего, весной там заработает еще одна моя студия».



ИРИНА КУРИЦЫНА

ОЛЬГА ГОРЮНОВА

ЛОНДОН, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

ПРОЕКТ: ИНТЕРНЕТ-АРХИВ

WWW.RUNME.ORG

«Сайт runme.org возник как побочный эффект Read Me – первого московского фестиваля Software Art, который мы с художниками Сергеем Тетериным и Алексеем Шульгиным провели

Деньги за работу никто не получал – люди занимались сайтом, потому что их распирало от счастья

в 2002 году. В двух словах: Software Art – это разновидность медиаискусства, которая рассматривает использование программ и других технических систем как фундамент культурных изменений. Тут куча всего, от хакерских традиций до совершеннейших образцов программирования, в которых нет ничего лишнего, только абсолютная красота математического решения. Когда мы готовили фестиваль, сделали онлайн-базу, куда люди могли submitить свои работы, а потом решили эту базу сохранить и развивать – так возник runme.org. Сложно хвалить то, в чем я принимала участие, но runme действительно стал интернациональным голосом, платформой Software Art и главным его архивом. После фестиваля в Москве мы проводили Read Me в Хельсинки, Архусе и Дортмунде, в итоге наш веб-архив страшно разросся. Конечно, сегодня он устарел и технически, и морально, но я готовлю новый проект – большую выставку в Бристолле. Часть этого проекта – реставрация и архивация runme.org».