

# Первая Парковая

Газета о жизни  
Парка Горького

№105 Ноябрь



## ВДОХНОВЕНИЕ

*Жизнь вокруг катка: интервью  
знаменитой фигуристки  
Ирины Слуцкой стр. 4*

## ПРОЕКТ

*Информационный центр  
Парка Горького: люди, цифры,  
факты стр. 6*

## МОДА

*Дизайнер Виктория Андреевна  
о том, как модно одеться  
в Парк Горького стр. 11*

В ноябре в Парке Горького царит атмосфера спокойствия и умиротворения — опавшие листья, легкий снежный покров, воздух наполнен прохладным ароматом осени. Но это всего лишь кажущееся затишье перед зимним сезоном. Парк живет своей привычной жизнью: экскурсии, спортивные мероприятия, лекции и концерты, занятия в Зеленой Школе. Кроме того, ведется интенсивная работа перед открытием катка. В ожидании главного зимнего события «Первая парковая» взяла интервью у прославленной спортсменки Ирины Слуцкой, которая рассказала нам о том, как сделать первые шаги на льду, какие мышцы развивает катание на коньках и как спортивная закалка помогает достигать успехов в жизни. А известная модельер Виктория Андреянова дала советы о том, как одеться на прогулку в парк и быть стильным в холодное время года. Кстати, загляните в наш сувенирный магазин в Арке — там появились актуальные новинки, о чем мы тоже рассказываем на страницах газеты. Ну а если у вас еще остались вопросы, как с интересом, пользой и комфортом провести этот месяц в Парке Горького, обратитесь в наш Информационный центр. Уже три года его сотрудники отвечают на самые разные запросы посетителей парка. Как выстроена работа центра, куда поступает основной поток звонков и запросов от посетителей, также читайте в свежем номере «Первой парковой».



Елена Лупина,  
директор Парка Горького

Газета «Первая парковая»  
№ 105 ноябрь 2023 г.

Учредитель:  
ЦПКиО им. М. Горького, 119049,  
Москва, ул. Крымский Вал, д. 9, стр. 45

Главный редактор:  
М. А. Андриянов

Арт-директор:  
Алексей Баранов

Дизайн:  
Элина Бестаева  
Амина Муртазалиева  
Александр Левшин

Обложка:  
Игорь Добрун  
Элина Бестаева

Фотографии:  
Шукур Бурханов

Корректор:  
Наталия Медведева

Дата и время подписания  
номера и отправки в печать:  
7 ноября 2023 г. 12:00

Дата выхода в свет:  
14 ноября 2023 г.

Изготовлено в типографии ООО «ФЕСТ»,  
119072, г. Москва, Берсеневский пер.  
д. 5, стр. 4, эт. 3, пом. 1, ком. 3

Адрес редакции, издателя: 119049,  
Москва, ул. Крымский Вал, д. 9, стр. 45,  
дирекция ЦПКиО им. М. Горького

Телефон:  
(495) 995-00-20 (доб. 13324)

Зарегистрировано Управлением  
Федеральной службы по надзору  
в сфере связи, информационных  
технологий и массовых коммуникаций  
по Центральному федеральному  
округу. Свидетельство о регистрации  
ПИ № ТУ50-02069 от 03.09.2014

Распространяется бесплатно  
Общий тираж 2000 экз.  
Заказ № 27807

Написать в редакцию:  
[gazeta@park-gorkogo.com](mailto:gazeta@park-gorkogo.com)



**Парк Горького**

ЦПКиО им. М. Горького. Адрес места  
нахождения: 119049, Москва, ул. Крымский  
Вал, д. 9, стр. 45. ОГРН 1027739258249

Фото: Шукур Бурханов,  
пресс-служба музея «Гараж»

## Новости



### ЖДЕМ ЗАЯВКИ НА КАМПУС 2024!

На протяжении недели дети оставляют телефоны дома и идут в Зеленую Школу, но от привычной школы в ней только самое приятное: общение с ровесниками, дворовые игры и разные активности. Сопровождают ребят не вожатые и не учителя, а культорганизаторы — проводники, так же активно вовлекающиеся во все авантюры. У детей будет множество творческих свободно направленных занятий с преподавателями Зеленой Школы, которые не приводят к какой-то большой цели, но помогают детям создать небольшие и красивые работы, приносят много удовольствия от процесса: растениеводство, труд, столярка, лепка из глины, работа с природными материалами и ресайкл-арт из вторсырья. Уже можно подать заявку на зимние и весенние каникулы 2024 года, а также на ближайшие осенние — 20-24 ноября 2023 года. Устраиваем «Большую Архитектуру» и «Архитектуру поменьше» — это будут темы Кампуса\* и у старших, и у младших групп. Вместе с детьми поиграем в архитекторов, будем придумывать и проектировать свою комнату, дом и даже город с парком аттракционов, небоскребами и телебашней. Эта неделя будет наполнена различными мастер-классами, посвященными работе с пространством, объемом, формой.

\*Кампус Зеленой Школы – это дневное пребывание детей от 6 до 12 лет в дни школьных каникул, с понедельника по пятницу, с 10:00 до 19:00.



### НОВЫЙ СПОРТИВНЫЙ УРОВЕНЬ

Сотрудники Парка Горького приняли приглашение Профессионального Спортивного Клуба принять участие в открытой Спартакиаде среди различных ведомств. «Проба пера» случилась 21 октября, когда наши лучшие волейболисты сыграли тремя микст-командами в турнире по Beach волейболу в спортивном центре пляжных видов спорта «ЛЕТО». По итогам соревнований Евгений Жмурин и Ольга Воробьева заняли место в топ-16 команд.

Также 29 октября сотрудники Парка Горького выступили в соревнованиях по теннису Открытой Спартакиады Профсоюзного спортивного клуба в Теннисном центре «Спартак». В турнире приняли участие сотрудники из 40 сборных команд различных ведомств и подведомственных учреждений, а наш Дмитрий Епифанов прошел в 1/8 финала.



### НОВИНКА СЕЗОНА

В сувенирном магазине появились шарфы твилли пяти разных цветов. Их дизайн специально для Парка Горького разработал Филипп Жордан, банкир по профессии, но при этом очень творческий человек. Источником вдохновения для него послужили Арка Главного входа и скульптура «Балерина». Началось все с того, что во время одной из рабочих поездок в Санкт-Петербург, не зная, чем себя занять, Жордан обратился к консьержу отеля за советом. Тот порекомендовал ему посетить балет «Ромео и Джульетта» в Мариинском театре с участием прима-балерины Дианы Вишневой. Филипп был настолько впечатлен увиденным, что с тех пор балерины и русский балет стали центральной темой его творчества. Придуманные Филиппом твилли можно носить не только на шею как шарф или галстук, но и в волосах, например, повязать вокруг резинки или вплести в косу. Также можно использовать аксессуар как украшение на пояс, запястье или декорировать им сумку и шляпу.



### СОЛНЕЧНЫЙ АРХИВ

Проект Ганны Зубковой «Ложное солнце. Ловец» для программы Garage Archive Commissions сложился из размышлений художницы над фундаментальными вопросами о переплетениях человеческой судьбы и глобальной истории, природе власти и взаимосвязи прошлого и настоящего. В основе художественного исследования оказался случайно найденный художницей небольшой архив малоизвестного советского философа Георгия Курсанова (1914–1977). Объектом исследования становится хроно-топ — пространственно-временная карта, сформированная топологией найденных документов, временем их создания, а также соприкосновением с европейским и советским мифами, на которые указывают документы архива. Медиации по проекту будут проходить еженедельно по четвергам 18:30-19:30, 20:00-21:00 и субботам 15:00-16:00, 16:30-17:30 (2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25, 30 ноября). Продолжительность сессии — один час. В ходе медиации участники попробуют уловить смыслы и мифы, которые увидят в художественном проекте, исходя из своей личной оптики. Медиатор будет бережно сопровождать участников в этом исследовании.



### НАЙТИ БАЛАНС

В Музее, где уже представлены более 540 скульптур, установили новую — «Баланс» художницы Дарьи Русских, работающей в жанре абстрактного искусства. Композиция расположена у северного крыла Новой Третьяковки со стороны Крымской набережной и представляет собой сдвоенную конструкцию — основательный каменный блок и утонченный металлический лепесток, которые объединены стеклянным шаром, символизирующим энергию воды. Крупный блок из фактурных горных пород, по замыслу автора, является символом земного начала и фундаментальных ценностей человека. Он напоминает о связи природы и человека.



# Ирина Слуцкая: жизнь вокруг катка

*Она одна из самых титулованных фигуристок мира, популярная телеведущая и амбассадор здорового образа жизни. В интервью главному редактору «Первой парковой» Максиму Андриянову Ирина рассказала, что коньки до сих пор играют в ее судьбе важнейшую роль.*



го и могу с уверенностью сказать, что качество льда очень высокое — на этом катке можно почувствовать себя приближенным к профессионалам.

— Я встал на коньки в 30 лет под присмотром инструктора. До этого боялся, что упаду и что-нибудь себе сломаю. Но, оказалось, что все не так уж и страшно — лед сам держит. Можешь как профессионал дать несколько советов начинающим?

— То, что у взрослого сформировавшегося человека есть страх упасть — это совершенно нормально, потому что в коньках ты стоишь на льду фактически на двух ножках, на двух железках. Но под присмотром опытного инструктора довольно быстро можно научиться свободно держаться на льду. У меня, как у профессионала, есть несколько советов, которые помогут новичкам. Во-первых, никогда не выпрямляйте ноги и не суйте руки в карманы. Самое правильное — это согнуть ноги в коленях и расставить руки для баланса. Иначе, если вы выйдете, зажавшись в комочек и на прямых ножках, есть риск упасть носом вперед или удариться затылком. Во-вторых, не спешите, от вас никто не ждет сложных элементов. Возьмитесь одной рукой за бортик, освоитесь на льду. Если нужно, воспользуйтесь помощником-пингвинчиком. Не стесняйтесь своей скованности, мастерство приходит с опытом. Поэтому терпение, регулярные занятия — и у вас все получится.

— Я был удивлен, что многие фитнес-тренеры рекомендуют кататься на коньках, потому что это развивает те мышцы, которые в условиях зала невозможно задействовать. Расскажи про это?

— Действительно, в тренажерном зале мы задействуем определенные группы мышц: сегодня качаем спину, следующий раз — ноги, потом руки, грудь... А во время катания на коньках задействуется все тело сразу, потому что ты катишься и вынужден держать баланс. Но самое главное, прекрасно будут работать лицевые мышцы, потому что ты будешь улыбаться, ведь кататься на коньках — это кайф! Такие мышцы в зале точно не тренируют.

— Мы с тобой сегодня на связи с раннего утра. Ты продолжаешь придерживаться спортивного режима?

— Это уже режим мамы троих детей (смеется). Я просыпаюсь где-то в 6:30, самое позднее — в 7 утра. Собираюсь сама, потом бужу детей. Сначала отправляю с водителем старшую дочь Варю на тренировку, потом, пока собираю младшую Киру, сын Артем гуляет с собаками. Затем садимся в машину, и я развожу их: кого в сад, кого в школу. А дальше

— В ноябре в Парке Горького вновь откроется каток. В нашем с тобой детстве об искусственном льде нельзя было и мечтать. Как ты считаешь, какую роль такие катки играют в деле популяризации спорта и здорового образа жизни?

— Это очень здорово, потому что даже мы, фигуристы в 1980-е годы, начинали тренировки на природном льду и ждали, когда он зимой замерзнет. А вот такой искусственный, как сейчас в Парке Горького, был пределом роскоши — только для чемпионов. Когда была молодая, мы с друзьями ходили в парки, и там катки все были в дырах, в снегу — то ли лед, то ли месиво. А сейчас катки ровные и такой площади, что ты катаешься не на одном пятячке, а отправляешься на полноценную прогулку на коньках. Люди знакомятся, влюбляются, проводят время с друзьями и семьей. Каток становится местом притяжения. Это вообще классно! И главное, что коньки можно не таскать с собой, а взять напрокат. Я в прошлом году сама каталась в Парке Горько-



Фото: Ирина Слуцкая с бронзовой медалью Олимпийских игр в Турине, 2006 год

**Не стесняйтесь своей  
скованности, мастерство  
приходит с опытом.**

уже занимаюсь своими делами. И тут уже один день не похож на другой. Вчера у меня была тренировка, а сегодня еду на встречу, на рынок и в МФЦ, совсем скоро у меня начнется период интенсивной подготовки к премьере моей новогодней сказки «12 месяцев», и я каждый день буду проводить на льду. Но у меня, слава богу, хорошие помощники. Сын прекрасно справляется с тем, чтобы забрать младшую дочь из детского сада.

— **Фигуристы делятся на 2 категории: одни никогда своим детям не пожелают пойти в фигурное катание, а другие говорят, что раз сами прошли этот путь, то пусть и дети попробуют. Ты из вторых?**

— Нет, я из третьих. Я своим детям всегда даю выбор. Если спорт, то несколько видов. Например, сына я поставила на коньки, и он сказал: «Фигурное катание для девочек». Тогда я отвела его в хоккей, параллельно Артем занимался борьбой. Но в итоге решил: «Да ну, спорт — это вообще не мое. Я вообще хочу летчиком стать». И ушел с головой в образование, мечтает поступить в летную академию, учит 3 языка и хочет взяться еще за один. Старшая дочь занималась фигурным катанием. Параллельно с этим я ей предложила на художественную гимнастику походить, но лед ее перетянул. Но в каком-то возрасте она сказала мне: «Слушай, все здорово, но я не хочу прыгать, я хочу в танцы на льду». Я ее только поддержала: «Это твой выбор, давай!» Маленькая сейчас тоже катается. Захотела «как Варя». Я ее сама поставила на коньки, а потом отдала в группу. Она катается, я ее не трогаю, но мы уже разговаривали о том, что нужно еще какой-то вид спорта попробовать. Так что я всегда за свободный выбор. Я никогда не скажу: «Ой, ты знаешь, там так тяжело, я тебя не пушу», нет, моя задача поддержать ребенка, чтобы он потом не сказал мне: «Мама, я так хотел, а ты мне сломала жизнь. Вдруг у меня все получилось бы?»

— **А как ты со стороны смотришь на тренировки и выступления старшей дочери?**

— Это очень волнительно, и поход на соревнования я для себя закрыла вовсе. Моя нервная система это не выдерживает, поэтому только трансляции. Я смотрю их, где бы ни была. Даже съемки прерываю, говорю: «Мне нужно 5 минут, у ребенка соревнования». Для меня это святое. При этом веду себя как те тренеры, которые у бортика прыгают вместе со своими спортсменами, — я проживаю с дочерью каждый элемент: «Ух, хорошо сделала, едем дальше!» Я записываю все Варини выступления, чтобы потом можно было разобрать и обсудить. Конечно, одиночное фигурное катание и танцы на льду — это разные виды спорта, но, в любом случае, катание-то я понимаю. И при всей любви к дочери не теряю адекватности. Трезво вижу, что есть более растянутые, более артистичные. Мы с ней на эту тему свободно говорим. Я не сумасшедшая мама, которая во что бы то ни стало хочет привести своего ребенка к чемпионству. Варя должна пройти свой путь.

— **Твоя мама также поступала?**

— Нет, моя мама немного по-другому ко всему подходила, но и времена были другие, другие возможности. Сейчас я совершенно спокойна за будущее дочери: даже если у нее не получится добиться первых мест в танцах на льду, она сможет зарабатывать в ледовых шоу, тренировать или пойдет учиться дальше. А мы жили иначе. Ты помнишь Советский Союз и начало 1990-х? Еще существовал железный занавес, не было денег, и мы не могли, как сейчас, купить билет и улететь, куда нам нравится. Никогда не забуду, как мы на Ордынке получали визы в Израиль в 1990-е годы: очереди, давка, крики, вышвыривание паспортов — «Вам отказ в визе!» Тогда мои спортивные успехи были возможностью вырваться на какой-то другой уровень жизни. Мне папа говорил: «Аринушка (они Аринкой меня называли), катайся, катайся, ты увидишь весь мир!» Первая моя поездка за границу была в Северную Корею, а вторая в Италию. Мне 13 лет, я без единой лиры в кармане, и вдруг на витрине магазина увидела золотой кулончик за 90 лир. Я стояла и смотрела на него, как замороженная, и думала: «Ира, ты обязательно вырастешь и купишь!». И этот кулончик был путеводной звездой к моим победам. Понимаешь? Мы с родителями вместе открывали тогда для себя йогурты, кокосовые орехи, мишек Haribo. Я привозила все это из своих зарубежных поездок. А сейчас родители настраивают детей: «Катайся, катайся, заработаешь миллиарды». Понимаешь, какая разница? Победы приравниваются к деньгам. Только дети не знают, что далеко не каждый, кто выиграет, становится миллиардером. Никто не говорит им: «Учись, учись, потому что слава проходит, а следом за ней кончаются и деньги, если в твоей черепной коробке ничего нет». Я рада, что моя дочь это понимает, и уже сейчас готовит себя к поступлению в Институт физкультуры, ходит к репетиторам.

— **Ты в свое время сделала удачный поворот в карьере и пришла на телевидение. Сначала в «Новости», потом в «Ледниковый период»... А сейчас ведешь шоу на канале «Домашний» «Скажи, подруга». Насколько для тебя оказалось важной эта перемена в жизни?**

— Пути господни, действительно, неисповедимы. Я никогда не думала, что в мою жизнь так плотно придет телевидение. Но, к сожалению, в 2003 году я очень серьезно заболела, вынуждена была



Фото: из личного архива Ирины Слудской



пропускать и тренировки, и соревнования. Очень много лежала в больницах... А чуть ранее на Олимпиаде в Солт-Лейк-Сити я познакомилась с Михаилом Эрнестовичем Куснировичем, основателем компании Bosco di Ciliegi, и он посоветовал мне: «Что ты сидишь? Иди учиться». И отправил меня поступать в Школу телевидения «Останкино». А я еще бухтела: «Да зачем мне это нужно? Какая-то ведущая, каких-то там новостей». «Тебе взрослый умный человек посоветовал, что ты противишься?» — говорили родители. И я училась, без каких-либо ожиданий. И вдруг в 2006 году рождается потрясающий проект «Ледниковый период», который и по сей день собирает зрителей у экранов. Я была, конечно, неотесанная и зеленая, но благодаря тому, что мама держала меня в ежовых рукавицах, профессия у меня появилась, и я стала ведущей шоу. Очень скоро оказалось, что в этом деле я как рыба в воде — мне было все интересно, а оттого легко. Я поняла, что телевидение — это мое, а вот актерская профессия — нет, хотя до этого поступила в театральный и успела отучиться почти 4 года. Я оказалась не готова к тому, чтобы ходить по кастингам, слушать отказы, потому что ты не подходишь по типуажу, а не как профессионал — спортсмены же тщеславны. А после «Ледникового периода» мне начали поступать предложения провести мероприятия. И я поняла, что спокойно общаюсь с огромным залом, и это тоже стало частью моей

профессии. Потом в моей жизни появился прямой эфир, и это совершенно другой, ни с чем не сравнимый опыт. Ток-шоу, модерация различных сессий, корпоративы, музыкальные концерты и даже конкурс красоты — всего и не перечислишь, над чем я работала. Единственное, чего я не веду — это свадьбы и дни рождения. Сейчас я вновь с головой окунулась в ток-шоу — на этот раз женское. И моя соведущая — Таня Геворкян. Она невероятно профессиональна, с ней легко и весело. И каждый наш съемочный день — это радость от хорошей командной работы.

**— С работой понятно, а в чем для тебя заключается личное счастье?**

— В здоровье родных и близких, в семье. Это если глобально. А так надо искать счастливые моменты в каждом дне. Проснулся с утра, будь счастлив уже от того, что рядом сопит ребенок, от того, что солнце светит. Сказать, что что-то одно делает меня счастливой? Нет. Я кайфую от того, что не сижу на месте. Сейчас вот готовлю новогоднюю сказку «12 месяцев» и буду счастлива, если зрителям она понравится. Я счастлива, что по-прежнему могу чему-то учиться, развиваюсь. Я счастлива, что окружена людьми, потому что очень боюсь одиночества. Но счастье само не приходит, ты должен его искать. А вот где и как — это уже твоя личная задача.



Фото: из личного архива Ирины Слуцкой

# Новые традиции гостеприимства

*3 года назад в структуре Парка Горького появилось новое подразделение — Информационный центр, созданный для обеспечения оперативного реагирования на обращения граждан. Каких результатов удалось добиться, рассказывает заместитель начальника отдела «Центр гостеприимства» Екатерина Шелег.*



Фото: Шукур Бурханов



**Нами  
должен  
быть  
услышан  
каждый  
посетитель  
Парка  
Горького!**

## СВЕЖАЯ ИДЕЯ

Внедряя новое подразделение, руководство сразу обозначило его цель — Информационный центр должен предоставлять посетителям возможность в любое удобное время и любым удобным способом получать быстрый ответ на свой запрос. Нами должен быть услышан каждый посетитель Парка Горького! Сейчас Информационный центр — это 4 человека, которые ежедневно помогают посетителям по нескольким каналам: телефону, электронной почте, мессенджерам, социальным сетям и в личном общении.

## БЫТЬ СОВРЕМЕННЫМИ

С начала работы Информационного центра мы ставили перед собой задачу постоянного его развития. Центр всегда должен быть активной площадкой и отвечать требованиям посетителей в условиях развития технологий и цифровизации. На сегодняшний день в Информационном центре установлены информационные экраны, на которых размещена актуальная информация о предстоящих мероприятиях, ссылки на быструю регистрацию и соответствующий видеоряд. Удобный и понятный медиаконтент появляется на экранах в соответствии с вопросами и обращениями посетителей.

## ЖИВАЯ ПОМОЩЬ

В век информационных технологий многие сталкиваются при обращении в компании или учреждения с электронными помощниками — ботами, это уже стало нормой. Но все равно, стоит

нам ощутить, что диалог ведет живой человек, как доверие к организации тут же увеличивается. И это естественно. Разве может даже самый продвинутый бот выслушать человека, проявить участие и оперативно помочь.

## Я ТЕБЯ ЗНАЮ

Узнаваемость Информационного центра растет с каждым днем. Если в первый месяц работы было зарегистрировано более 1700 обращений, то сейчас сотрудники обрабатывают порядка 10 тысяч обращений в месяц. За этими простыми цифрами скрывается эффективная помощь посетителям: в направлении сигналов для быстрого реагирования на местах, в предоставлении информации об объектах и мероприятиях, в фиксировании предложений в адрес дирекции. В случае если вопрос не входит в полномочия центра, посетитель никогда не столкнется с отказом. Сотрудники подробно расскажут, куда и к кому можно обратиться по вопросу, подскажут, каким способом можно оставить обращение, помогут найти нужный сайт или контакт.

## ЧУЖИХ ПРОБЛЕМ НЕ БЫВАЕТ

Без сомнения, развитие Информационного центра еще не завершено. Но самое важное, что уже сейчас заложена база и ее самый ценный ресурс — это люди, которые нашли свое призвание в том, чтобы помогать посетителям парка и ценить общественные интересы. Их главная движущая сила — развитая эмпатия и уверенность в том, что «чужой беды не бывает», как гласит русская пословица.



## Спокойствие, только спокойствие!

*В музыкальном салоне Арки Главного входа в эти осенние дни собираются поклонники йогической психологии и медитации. О том, кому это может быть полезно, рассказывает инструктор Екатерина Рышкус. Она практикует медитацию Heartfulness больше 10 лет и прошла международную программу по обучению инструкторов в ашраме Канха Шанти Ванам — международной штаб-квартире института Heartfulness.*







**Йогическая психология всегда основывалась не на патологии, а на достижении этого чистого состояния, которое является основой психического благополучия.**

— Екатерина, что такое йогическая психология? Какие у нее особенности? Йога — обширная наука о тонких телах и внутреннем мире, она изучает происхождение сознания и то, что вызывает изменения в поле нашего сознания.

Йогическая психология базируется на древней науке Раджа-йоге, которая впервые была систематизирована в «Йога-сутрах» философом Патанджали, который известен тем, что дал человечеству аштанга-йогу. Описания Патанджали и научная классификация наших психических процессов, по сути, шире, чем современные поведенческие науки и психология, по одной очень важной причине: йога начинается с базового уровня психического здоровья, сбалансированного состояния ума, изначального состояния. Нет необходимости интерпретировать или анализировать это ментальное состояние, поскольку его можно воспринять через непосредственный опыт, научным образом, как состояние отсутствия вибрации. Именно эта человеческая потребность избавиться от бремени ума лежит в основе многих методик самосовершенствования, включая западную психологию. Этот инстинкт освобождения ума и сердца от бремени лежит в основе религий, философских течений, этики, психологии, а также творческих форм искусства, таких как танец, музыка и живопись.

Фундаментальный принцип йогической психологии: наше изначальное внутреннее состояние ума — это состояние чистоты и неподвижности, оно также является конечной целью йоги. Это чистое состояние отсутствия вибраций, которое лежит в центре нашего существования. Это здоровое состояние баланса и удовлетворенности, из которого происходят все качества сердца, такие как любовь, сострадание и щедрость, — поскольку это состояние единства.

Йогическая психология всегда основывалась не на патологии, а на достижении этого чистого состояния, которое является основой психического благополучия.

Йогическая психология — это взгляд на строение человеческого ума с точки зрения йоги, систематизация и классификация разновидностей проявлений ума, как негативных, так и позитивных, чистых и нечистых, а также их влияние на повседневную жизнь современного человека, на его психическое, физическое и эмоциональное здоровье.

— Какие проблемы помогает решить йогическая психология?

Сегодня многие люди страдают от психических расстройств, беспокойства и стресса из-за сложностей взаимодействия в обществе, разрыва отношений, неестественного образа жизни, который не синхронизирован с циркадными ритмами, заложенными в нашей физиологии. Циркадные ритмы определяют оптимальный режим сна и питания человека. Им следует даже метаболизм нашей клеточной энергии. А нарушение ритмов порождает различные хронические заболевания, такие как нарушение сна, ожирение, диабет, депрессия, биполярное расстройство и сезонное аффективное расстройство. Когда мы плывем против течения вверх, выбирая образ жизни, не синхронизированный с природными циклами, наша система страдает.

С помощью йогической психологии мы исследуем причины, по которым в нашем поле сознания возникают модификации и связанные с ними вибрации — все, что выводит нас из состояния душевного равновесия и покоя. Хотя нюансы могут варьироваться от одного человека к другому, основные виды модификаций являются частью человеческого существования. Мы можем назвать их психологическими препятствиями для нашего общего благополучия. Например, в одной из классификаций Патанджали описывает 9 таких препятствий, которые называются викашепы: болезнь, умственная лень и вялость, спешение и нерешительность, небрежность и спешка, лень и праздность, неспособность воздерживаться, ложное восприятие, неспособность достичь следующей





стадии путешествия и неспособность поддерживать эту стадию. Действующий Руководитель Международного движения Heartfulness, обладатель престижной премии за вклад в духовность Камлеш де Патель добавил к списку викшеп Патанджали еще три, которые актуальны в современном контексте: чувство вины и стыда, страх упустить возможность (синдром упущенной выгоды) и цифровая зависимость. Эти препятствия сопровождаются симптомами, являющимися выражением обеспокоенного психического состояния, которое мы создали, так сильно отдалившись от нашего сбалансированного центра неподвижного сознания. Эти симптомы — это 5 вихн: физическая и душевная боль, отчаяние и депрессия, дрожь и нервозность, а также нерегулярное дыхание, как при вдохе, так и при выдохе.

Йога — это процесс утончения и преодоления этих модификаций по мере того, как мы постепенно возвышаем ум и выходим за его пределы, то есть йога — это в первую очередь практика, это мастерство в действии.

Поэтому на лекциях мы даем не только теоретические знания и рассматриваем всю классификацию модификаций ума, паттернов поведения, как они влияют на нашу жизнь, но и предлагаем конкретные практические решения, чтобы прийти к естественному, сбалансированному состоянию. Этот комплекс практик носит название Heartfulness и включает в себя медитацию, ментальное очищение, которое способно убрать коренную причину всех описанных выше недугов, и короткую медитацию перед сном.

Участникам лекции также предлагается почувствовать на себе эффект от медитации с сертифицированным инструктором в конце занятия, на которой каждый может погрузиться вглубь себя и испытать умиротворение и радость от соединения с чем-то большим, чем мы сами.

**— Кому показана медитация? И есть ли противопоказания?**

— Как мы рассмотрели выше, наличие различных модификаций ума — это естественное состояние человека, они начинают нас отягощать, когда мы не знаем, как правильно использовать свой ум. Большую часть времени наше внимание направлено на внешнее. Обычно мы осознаем только то, что можем воспринимать через пять органов чувств. Во внешней ориентации нет ничего плохого, она необходима для нашего выживания, однако мы придаем слишком большое значение материальному аспекту жизни, когда отождествляем себя с неверными вещами, с нашим телом, эго и так далее. Именно от этого возникает ряд страданий: мы легко впадаем в зависимость от постоянного потребления, постоянного стимулирования, другими словами, мы перестаем искать себя вне себя. В медитации мы наоборот идем внутрь, к причине нашего существования — к душе. Эта способность обращаться к нашему сердцу помогает переходить от постоянного думания, где нас всегда поджидают иллюзии и ментальные искажения, к чувствованию, к прямому восприятию. Именно поэтому объектом медитации Heartfulness является идея о источнике света в сердце. Мышление ограничено, а чувствование безгранично. Через чувствование раскрываются более глубокие истины.

Поэтому каждому человеку, который хочет жить исходя из чистых намерений, строить качественную и радостную жизнь и не оказаться в ловушках своего мышления, показана медитация. Ум расслаблен тогда, когда в сердце покой.

Медитацию рекомендуют выполнять уже в довольно осознанном возрасте — с 16 лет. Обучение медитации проводится на бесплатной основе инструкторами-волонтерами, которые прошли обучение в Индии, поэтому огромный плюс — доступность практики для молодежи в том числе.

Обычно противопоказаний нет для большинства интересующихся. В любом случае, обучение медитации проходит при поддержке инструктора, могут быть противопоказания психического характера от лечащего врача, они индивидуально обговариваются на сессии.



# Осенний гардероб

*Накануне Международного дня белок мы попросили дизайнера Викторию Андреянову рассказать о цветах, материалах и силуэтах осени. Ведь белка — ее талисман, и она присутствует во многих коллекциях в виде принтов или аксессуаров.*



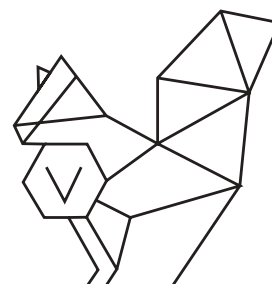
*Виктория Андреянова,  
дизайнер*

Главные цвета этой осени — природа и теплый спектр ее осенней палитры. Глубокие землистые тона, рыжий, темно-зеленый, горчичный, терракотовый. Среди них как яркие всполохи — синий электрик и фуксия.

Бархат и кожа из высокой моды и рок-сцены перекочевали в casual и бизнес-гардеробы. Жаккард с объемным рисунком и замысловатая вышивка из праздничных атрибутов преобразились в повседневные жакеты и брюки. Крупная вязка и букле — доминанты трикотажных тенденций. Остается в силе тренд на экологическую осознанность и переработанные материалы, особенно шерсть и органический хлопок.

Силуэты осени 2023 до крайности противоречивы. Объемные верхние одежды oversize соседствуют с тщательно подогнанными по фигуре костюмами. Богемная эстетика романтических платьев-макси рядом со строгими офисными юбками-карандашами. Тренд на андрогинность, не стихающий уже несколько сезонов подряд, проявился в геометричных, почти квадратных силуэтах.

Огромные шляпы, массивные шарфы и сапоги до колена — будто весь мир оделся в героев фильмов Хичкока. Кожаные пояса с металлическими пряжками носят и поверх платьев, и поверх пальто.





## Дежурный по городу



Влад Ценев,  
актер

Вообще моя жизнь сейчас на 90 процентов состоит из съемок и кинопроб. В начале 2024 года в онлайн-кинотеатре START должен выйти третий сезон «Медиатора», в котором у меня одна из главных ролей. Следом еще один проект, детали которого не могу пока раскрыть, но снимаемся мы там с Никитой Ефремовым и Соней Лебедевой — это полный метр дебютанта. Также в следующем году меня можно будет увидеть на телеканале СТС в драме «Все ОК». А сейчас я снимаюсь в моем любимом Санкт-Петербурге в историческом проекте «Александр I».

Актерская работа — это и есть мое основное и любимое дело. Но я богат и на другие таланты (смеется), который также стараюсь уделять время. С детства очень люблю танцевать и сейчас как раз много танцую, а еще играю на ударных. Не представляю свою жизнь без музыки, поэтому все, что связано с этой сферой, — в мою копилочку.

Что касается досуга, то я очень часто хожу завтракать в свое любимое кафе Here and Now. Это достаточное простое место, но именно там мои любимые завтраки. Я живу на Таганке и нередко перед тем, как пойти на пробы или подготовиться к роли, я прихожу в сквер возле своего дома: летом там очень зелено, гуляют семьи с детьми и собаками. Я обожаю это местечко, оно очень камерное. Здесь мне легко уединиться и абстрагироваться. Беру кофе, мажусь на скамейку, открываю сценарий...

Еще я не представляю свою жизнь без спорта, потому что физические нагрузки помогают мне справляться с мыслями и разными психологическими состояниями. И, кстати, через Парк Горького пролегает мой беговой маршрут — от Таганской вниз через Котельническую набережную до Китай-города, там на мосту сворачиваю и вот он, парк. Иду бегать, как только появляются свободное время и желание.

Фото: пресс-службы Школы дизайна НИУ ВШЭ, Московского музея современного искусства, Музея Архитектуры имени А. В. Щусева, Музея русского импрессионизма, Культурного центра ЗИЛ

## Афиша



Анастасия Самилова, «(зеленый домик), в котором кто-то живет», 2023

### HSE ART GALLERY

25.11 — 14.01

О Малая Пионерская ул., 12

В галерее Школы дизайна НИУ ВШЭ представлена выставка дипломных проектов выпускников профиля бакалавриата «Дизайн и современное искусство» 2023 года — Diploma23. В экспозицию входят инсталляции, видеоарт, фотография, объекты и книги, созданные студентами как части дипломных проектов. Каждая работа — отдельное высказывание, которое было реализовано в формате персональной выставки на известных площадках Москвы.



### ММОМА

15.11 — 31.03

О ул. Петровка, 25

Проект «НЕВОЗМОЖНОЕ-НЕВОЗМОЖНО», приуроченный к 30-летию Музея-мастерской Налбандяна продемонстрирует жанровое и тематическое разнообразие художественного наследия автора и направлено на осмысление значимости его личности в истории отечественного искусства. Выставка на Петровке, 25, станет ключевым этапом в дальнейшей реализации музейных планов по переосмыслению, актуализации и новому позиционированию коллекции Музея-мастерской Налбандяна.



### Музей архитектуры имени А. В. Щусева

до 21.01

О ул. Воздвиженка, 5/25, Анфилада, Аптекарский приказ

Состоящая из двух частей масштабная выставка «Алексей Щусев. 150» представляет публике около 200 архитектурных проектов, созданных архитектором уникального дарования за его более чем полувековую карьеру. В экспозицию включены проектные графические листы, дополненные ученическими и художественными работами мастера, архивными фотографиями, письмами, документами и личными вещами Алексея Щусева, моделями и макетами.



### Музей русского импрессионизма

до 21.01

О Ленинградский просп., 15, стр. 11

Никто не знает авторов картин, представленных на выставке «Автор неизвестен. Коснуться главного», их имена затерялись в истории. Однако произведения этих художников конца XIX — первой трети XX века могут встать в один ряд с признанными шедеврами. Абстрагироваться от громких фамилий и фокусировать внимание на самих произведениях, исследовать и понять, как устроены картины, помогут семь тематических разделов экспозиции: свет, цвет, композиция, форма, фактура, точка и линия, движение и звук.



### Культурный центр ЗИЛ

6.12

О ул. Восточная, 4, корп. 1

На сцене Большого зала состоится премьера сказочного балета «Снегурочка» на музыку Н. Римского-Корсакова. На сцене развернется красочная феерия, которая универсальным языком пластического искусства расскажет трогательную историю пути к дружбе, любви и настоящим семейным ценностям. Зрители смогут оценить мастерство юных исполнителей в классическом, народном и современном танце. В постановке задействованы артисты Детского балетного театра КЦ ЗИЛ и Хореографического колледжа Ледях.