

http://bloknot-volgograd.ru/news/ivan-volodchenkov-volgogradcev-neobhodimo-priobschit-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-20140331?sphrase_id=62149

Иван Володченков: Волгоградцев необходимо приобщить к здоровому образу жизни

31.03.2014 10:30



Представитель школы традиционного ушу Иван считает, что комплекс восточных техник цигун позволяет расширять возможности человека.



У волгоградца Ивана Володченкова значительный список заслуг и достижений: кандидат экономических наук, в ноябре 2013 года он избран на должность президента Торгово-промышленной палаты города Камышин. Волгоградский государственный университет удостоил своего выпускника почетного звания - «Гордость ВолГУ».

Деятельный и целеустремленный в вопросах карьеры, Иван живет невероятно интересной жизнью, не тратит попусту свое свободное время. Несмотря на большую загруженность и динамичный темп жизни, он находит силы и на общественные проекты. Вот уже более 11 лет он является представителем школы традиционного ушу «Три источника», в рамках которой вместе с единомышленниками организует мероприятия, призванные рассказать волгоградцам о комплексе восточных техник цигун.



- Иван, почему из множества видов восточных единоборств ты выбрал именно тайцзицюань?
- Этот стиль позволяет добиваться результата в любом случае. Во многих видах спорта или силовых единоборств вы можете достигнуть результата, который ограничен вашими возможностями. Порой это физические ограничения. Здесь я имею ввиду показатели силы, скорости, выносливости, реакции, предрасположенность к тем или иным видам активности. Порой это ограничения психоэмоциональные. Недостаток воли к победе, целеустремленности, уверенности в себе значительно может повлиять на результат. То есть у каждого есть определённый потолок. Во всех системах физической культуры есть методики для расширения обозначенных границ. Вы можете набирать мышечную массу, развивать скорость, реакцию, уверенность в победе.
- То есть техника тайцзи основана на иных принципах?
- На тайцзи редко смотрят с такой точки зрения. Можно привести аналогию. Занятия спортом похожи на засев поля. Если земля плодородная, то есть человек способный, следовательно, семена, посеянные тренером, взойдут в форме хорошего спортсмена. Если же способности слабые, то из семян спортивных тренировок вырастут хилые ростки. Человеку в этом направлении ничего не светит. Тайцзи же улучшает плодородность самого поля: вносятся удобрения, ограждается периметр для защиты от эрозии и так далее. Конечно, этот процесс занимает не один день. Но результат будет однозначно. Возможно, что такое поле не успеет дойти до уровня хорошего чернозема, но однозначно даст всходы, которые раньше дать не могло.
- Как занятия повлияли на твои личностные качества?
- Занятия тайцзицюань развили меня физически, я стал увереннее в себе и устойчивее в эмоциональном плане. Все это сделало меня более открытым к людям. Позволю себе сказать, что мои достижения – это большая заслуга моего учителя Олега Анатольевича Жданова.
- Какие проекты, связанные с тайцзицюань, уже удалось организовать в Волгограде?
- В основном это мероприятия, направленные на пропаганду занятий тайцзи. Различные семинары, выступления, как самостоятельные, так и те, которые проходят в рамках более крупных мероприятий: праздничных и благотворительных. Среди них выступление на центральной набережной Волгограда, посвященное всероссийскому дню йоги в 2010 году, благотворительный фестиваль «Новоград» в марте 2012 года, а также различные семинары по тайцзицюань и багуа для всех интересующихся.
- Каким ты бы хотел видеть будущее школы восточного ушу в Волгограде?
- Школа - это прежде всего люди. Большая группа энтузиастов, которые не только интересуются своим развитием, но и поддерживают друг друга в жизни. Безусловно, важны и события, которые рассказывают

людям о хороших и полезных вещах. Я имею в виду и фестивали, и семинары, и мастер-классы. Хотелось бы, чтобы в нашем городе подобные акции стали традицией. Свято место пусто не бывает: если не занимать людей здоровым образом жизни, то в их жизни эту нишу займет образ нездоровый.

- Есть ли сейчас проект, над реализацией которого ты трудишься?

- Есть. Это проект «Алеф», посвященный экотуризму. Главная идея в том, чтобы помочь человеку найти идеальное место для уединения, где он может, отгородившись от суеты, размышлять, медитировать, заниматься йогой. Все дело в условиях, которые позволяют прийти к осознанию чего-то действительно важного. Пусть окружать человека в этот момент будет природа, лес или даже стены изготовленной из натуральных материалов юрты (улыбается). На данный момент мы находимся в самом начале разработки этого проекта. Когда он будет запущен, постараюсь рассказать о нем «Блокноту» подробнее.