

Сяду я верхом на коня...

В мае мы снова сядем на коней. Наш «поход» будет посвящен 74-й годовщине Победы. Мы, участники проекта «Здоровье – мой конек», – это те, кому за шестьдесят и чьи деды, держа нас на коленях, рассказывали о Великой Отечественной войне. Мы, это те, кто сегодня собирает вокруг себя внуков и правнуков, чтобы пересказать эти истории ради мира на земле. И для того,

чтобы как можно дольше сберечь эту память, мы должны оставаться для следующих поколений примером мудрости сердца, стойкости духа, крепости тела. Для этого и был создан проект «Здоровье – мой конек». Он собрал пожилых людей из разных районов Нижегородской области в конном манеже на сормовской улице Бутырской. Записывали всех, кто увидел информацию и позвонил.

Манеж на Бутырской принадлежит автономной некоммерческой организации адаптивной и оздоровительной верховой езды «Достижение» и организации «Нижегородское Ландо». «Здоровье – мой конек» – первый проект в регионе, который поставил задачу развития связи между поколениями с помощью общения с лошадьми.

Проект стал победителем социального конкурса «Активное поколение», реализованного благотворительным фондом Елены и Геннадия Тимченко.

Два раза в неделю мы садились на лошадей и учились верховой езде.

Занятия проходили под руководством профессионального тренера реабилитолога, иппотерапевта Татьяны Грязновой, директора АНО езды «Достижение».

Управление лошадью – это целая наука. Добиться реакции животного и его послушания – задача не из легких. Лошадь – это не просто средство передвижения. Это живое существо, обладающее индивидуальными особенностями, своим характером, ярким темпераментом.

Недаром конная гвардия в совсем недавние времена была самой сильной и мобильной частью любой армии. В истории двух больших войн Советской страны – Гражданской и Великой Отечественной конные подразделения сыграли выдающуюся роль.

Во время занятий Татьяна Михайловна много рассказывала нам о лошадях. О том, как они с незапамятных времен помогали человеку и в ратных, и в военных трудах. Как они аккумулируют природную энергию и в процессе общения с человеком передают её.

О том, как занятия верховой ездой избавляют от стресса, тренируют вестибулярный аппарат, учат правильному дыханию. Как они делают тело более пластичным и гибким, исправляют осанку, лечат позвоночник.

В этом мы убедились и сами. Среди

участников проекта было немало людей с инвалидностью. На наших глазах те, кто с трудом спускался со ступенек, через три месяца занятий спокойно вздевали ногу в стремя и вторую перекидывали через круп лошади.

А один из членов клуба – человек с детским церебральным параличом, до начала занятий передвигавшийся только с помощью костылей в сопровождении помощника, на наших глазах, в конце концов, самостоятельно и без дополнительных опор прошёл от своего автомобиля в манеж к коновязи.

«Занятия улучшили общее состояние моего организма», «Обследование показало, что моя сердечно-сосудистая система значительно оздоровилась», «Врач сказала, что общение с лошадью укрепило двигательный рефлекс, улучшило координацию» – вот лишь некоторые мнения наших товарищей по группе.

А сколько подробных интересных записей мы оставили в своих тетрадках! Проект предполагал, что каждый будет вести своеобразный дневник! В самом начале нам раздали именные тетради. Листы были разграфлены, графы подписаны: сколько спал, с каким настроением проснулся и приехал на манеж, что чувствовал верхом на лошади...

Мы не только занимались в группах. Мы собирались на манеже всем курсом на праздники, приносили разные вкусности, садились за общий стол, чтобы рассказать о своей жизни и послушать, как живут другие.

Старались к каждой встрече узнать что-то полезное для всех. Где пройдет мастер-класс по фотографии для людей «серебряного возраста». Когда состоится кинопоказ или благотворительный спектакль. Куда волонтеры поведут экскурсию в ближайшее воскресенье... Гостили на интересных проектах у новых товарищей из Балахны, Бора, Богородска – на верховую езду собирались и жители близлежащих городов.

Время летело незаметно. «Выпуск-

ной бал» организовали при большом стечении народа. Собрались дети, внуки, родственники, соседи по дому и друзья по даче.

Каждый из нас выбрал себе образ, подготовил костюм под сценическую миниатюру, которую поставили и отрепетировали с нами тренеры.

Мы с мужем представляли дворянскую пару XIX века. Фрак, жакет, манишки, котелки смастерили сами – что-то перешли, что-то склеили.

Сколько было волнений и сомнений, знаем только мы сами. Больше нас волновалась одна наставница Татьяна Михайловна. Ну, может быть, еще и лошади под нами.

Я, прежде чем сесть на своего бравого брютета, сказала ему на ушко заветное слово. Он скосил глаз и кивнул, честное слово! И у нас с ним все получилось. Ну, по секрету, может быть еще и потому, что в руках у меня был хлыстик, красивый, но крепкий.

А вот муж замешкался и не успел перемолвиться со своим огромным рыжим. И в самый ответственный момент, когда мы с ним делали парный круговой разворот, конь вдруг попытался подныться на дыбы. Но нас не зря учили столько дней. Муж твердой рукой (ну, и хлыстиком, разумеется) дал понять своему большому хвостатому другу, кто на этом празднике хозяин. Рыжий понял. Публика оценила и долго аплодировала.

На высоте оказался каждый. По ходу театрального шоу, поставленного командой Татьяны Грязновой, кони выносили на манеж то казаков с шашками, то матрешек, то физкультурников...

Вот восточные красавицы под завораживающую музыку делают грациоз-



Тренер-реабилитолог "Мисс-Россия-2018"
Татьяна Грязнова

ные движения, чуть ли не касаясь затылком крупы лошади. За ними барыни исполняют верхом на лошадях русскую народную пляску, имитируя движения животных и птиц. Следом группа спортсменов на ходу «сдает нормы ГТО». Bravo, бабушки дедушки!

Не остались в долгу и наши учителя. Команда АНО «Достижение» – тренеры и подопечные клуба – в своих сценических миниатюрах показали виртуозные номера. Стилизованный танец с шашками, элементы фланкировки и джигитовки, акробатические трюки на движущейся галопом лошади – публика восторженно ахала.

А у нас, учеников-старичков и старушек, сердечко отчаянно прыгало. Когда знаешь, сколько пота надо пролить прежде, чем удастся то или иное движение на коне, оцениваешь высокопрофессиональный труд совсем с другой точки зрения.

А Татьяна Михайловна Грязнова, красавица и умница (кстати, молодая многодетная мама), выехала на манеж в редком дамском седле, которое встречается на картинах художников XVIII века. И в таком потрясающем бархатном туалете, что покрывались рты даже у высоких гостей из правительства. Ее грациозная лошадь «танцевала» в такт музыки с отменным изяществом, словно сама была горда, что ей управляет восхитительная наездница.

Недаром наша Танечка – обладатель титулов «Гран-при Миссис Нижний Новгород», «Гран-при Миссис Россия» и «Миссис Красота и Здоровье - 2018».

В конце праздника все – и участники, и зрители – взялись за руки и образовали большой круг. Мы пообещали своим близким, зрителям, членам здешнего Казачьего конного клуба дружить, радоваться, жить долго и с пользой. А на праздники: дни рождения, юбилеи, свадьбы – приезжать в «Нижегородское Ландо» к своим лошадям. Здесь умеют организовать красивый праздник.

Майские акции – время памяти, время патриотического движения. Завтра мы снова встретимся. И наши кони еще раз напомнят нам, как важно, чтобы идущие за нами юные стремились не к агрессии и экспансии, не растили в себе жажду богатства и власти любым хищническим путем вплоть до фашизма, а видели смысл в сотрудничестве, содружестве, объединении. Только в этом случае наша планета будет здорова и может рассчитывать на будущее.

Лариса АНДРЮШИНА



"Выпускной бал" открывает "серебряная" супружеская пара