



МОЯ СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА



Оксана Асеева

Оксана Петровна Асеева

Моя скандинавская ходьба

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69131920

SelfPub; 2023

Аннотация

Рассказ об увлечении скандинавской ходьбой. От идеи до воплощения. Преодоление себя. Кубань. Небольшой рассказ о жизни в провинции. Если Вам не хватает тепла, иронии, и совсем немного грусти – это произведение для Вас.

Содержание

Моя скандинавская ходьба	4
И арабика, и робуста	13

Оксана Асеева

Моя скандинавская ходьба

Моя скандинавская ходьба

В коридоре, в углу, давно уже стояли палки для скандинавской ходьбы. Я их купила в очередном порыве с понедельника заниматься своим оздоровлением. В магазине мне их отрегулировали по высоте – только ходи. Прошел какой уже понедельник, а палки все пылились в углу рядом со шваброй и веником. Несколько раз с ними походила моя свекровь, ей восемьдесят три года.

– Очень удобно, – сказала мне свекровь. Она ходила с ними и по улице недалеко от дома и по двору.

– Рада за тебя, бабушка, – сказала я. – Тренируйся!

– А ты почему не ходишь? – спросила свекровь.

– Мне некогда, – ответила я.

И это была моя правда. Я находила время для многих важных и неважных дел, но только не для скандинавской ходьбы. Палки постоянно напоминали о себе и мучили мою совесть – они выпадали из угла всякий раз, когда я делала уборку дома и брала из угла веник или швабру. Начала реже убирать в доме. Совесть полегчало.

Но вот я ушла, как говорится, на заслуженный отдых. Ка-

залось, должна была освободиться уйма времени. По крайней мере, ежедневные полтора часа для прогулки на свежем воздухе могли появиться. Не появились. Неожиданно я стала еще более занятой.

Семья объединилась в желании сделать меня здоровым человеком. О том, что я обещала ходить каждый день, как только уйду со службы, мне напоминали все: сын, муж, свекровь, мама. Мама ставила мне в пример свою знакомую, с соседней улицы.

– Она ходит каждый день! – говорила мне мама.

– Очень хорошо! – отвечала я. Но не двигалась с места.

– Mam, ты ходишь? – спросил меня сын, во время разговора по телефону. Сын регулярно занимается в тренажерном зале. Телефонные разговоры у меня с ним немного наоборот: отчитывает он меня, а не я его.

– Нет, – честно призналась и поняла: «Ну, сейчас мне будет!»

– Почему?! – строго спросил сын.

– Сына, мне некогда, – жалобно ответила я, ведь повинную голову меч не сечет.

Не прошло это с моим сыном.

– Mam, ты давай прекращай эти разговорчики «некогда»! Бери палки, и раз-два, раз-два, поняла?! – приказным тоном сказал мне сын.

– Поняла. Вот только одежду куплю, спортивную обувь. И начну заниматься, хорошо? – отодвинула я время.

– Смотри мне, – приказал сын.

Делать нечего – иду в магазин. Одежды море, и за небольшие деньги покупаю себе все необходимое и на холодное время года, и на теплое. Вот только с обувью в магазине проблема. Дешевые кроссовки из клеенки отставляю в сторону. Очень давно занималась бегом, и знаю, какая обувь мне удобна. «Возьму кеды», – решаю я.

Мне нужен сорок первый размер с учетом теплого носка. Но кеды сорок первого размера в этом магазине подойдут только тем, у кого тридцать шестой размер, не больше. Кеды-маломерки или даже микромерки. Наконец, останавливаю свой выбор на кедах сорок шестого размера. Они велики мне по длине, но как раз по ширине. «Ничего, надену несколько носков. Зато не жмут», – успокаиваю себя я.

Одежда и обувь приобретены!

– Оксана, ходи! – напоминает мне моя семья.

– Хорошо. Вот только куплю носки и пойду, – заверяю я и иду покупать теплые шерстяные носки, чтобы не потерять при ходьбе кеды.

Такие носки у нас в городе можно купить только на рынке. Продавцы с рынка уходят очень рано – в час дня уже никого не застать. Иду после часа, чтобы наверняка. Ан, нет. Одинокий продавец всякой всячины – и носков в том числе – стоит под навесом, закрывающим и его, и товар от зимней мороси – то ли дождя, то ли снежной крупы. Подхожу и вижу у него на прилавке пару теплых мужских носков серого

цвета. Беру носки в руки и читаю на этикетке состав: 100% собачья шерсть. Смотрю на замерзшего продавца и заторможено у него спрашиваю:

– А как же они шерсть с собак получают? Стригут или счесывают?

– Я не знаю, – отвечает продавец, – двести рублей цена.

– Да-да, беру, – плачу деньги, продавец кладет носки в пакет-майку, и я иду домой. Отступить некуда. Придется ходить.

Еще некоторое время я не начинаю свои занятия скандинавской ходьбой. Теперь о моей безответственности к своему собственному здоровью напоминают не только палки для ходьбы, но и одежда, кеды и носки. Все эти вещи будто специально размещены в доме так, чтобы постоянно попадаться мне на глаза, укоряя: «Ну что же ты, ай-ай-ай!»

Наконец, в один прекрасный солнечный день, моя семья выставляет меня, а затем и палки из дому. Я скребусь в запертую дверь и убеждаю своих родных, что они не правы. Что вначале нужно изучить технику скандинавской ходьбы, а потом уже ходить ею. Почитать книги. Посмотреть видео в интернете.

– Иди, ходи. Теоретик! – говорят мне из-за запертой двери.

Вздыхнув, беру в руки палки и иду. Недалеко от моего дома есть заброшенное футбольное поле, по периметру которого любители скандинавской ходьбы протоптали дорожку и

отсыпали ее мелким щебнем. На мягком покрытии не страдают суставы. Траву здесь и на соседнем лугу регулярно скашивает муниципалитет, отчего пространство похоже на поле для гольфа: безопасное, безмятежное, дорогое.

Все же мне известно кое-что о скандинавской ходьбе. Из просмотра коротенького видео я поняла, что когда делаешь шаг правой ногой, вперед идет левая рука с палкой, и наоборот: левая нога, а рука с палкой правая. Еще должен быть правильный угол, под которым находятся палки, угол наклона тела и так далее. Если правильно ходить, будет задействован весь организм, каждая его косточка, каждая мышца. Каждая фаланга пальцев рук и ног. Но это если правильно ходить.

В первый день моя ходьба такая же «скандинавская», как собачья шерсть в моих носках. Я путаю лево и право, машу правой палкой, когда шагаю правой ногой, левой – левой ногой. Чуть не падаю от всей этой путаницы. Иду в другую сторону, чем вся вереница ходоков, и встречаюсь с ними лоб в лоб. Извиняюсь, обхожу. Еще раз сталкиваюсь на следующем круге. Наконец, догадываюсь повернуть, чтобы идти, как все, слева направо. Но остальные ходоки уже расходятся по домам. «Техника безопасности. Им лучше уйти», – понимаю я и продолжаю. Это просто ходьба по тропинке с опорой на палки. Так ходит по двору моя свекровь.

После ходьбы возвращаюсь домой. Муж, свекровь рады началу. Я же понимаю, что это, скорее всего, и конец. Чув-

ствую, что заброшу это дело, не начав его толком.

Вечером мне звонит сын, интересуется, занималась ли ходьбой.

– Да, сына, ходила, дышала, все хорошо, – отчитываюсь я.

– Вот и молодец, мама, каждый день занимайся, хорошо? – берет обещание с меня сын.

– Да, конечно! – заверяю его, хотя про себя думаю: «Вряд ли!»

На следующий день мне звонят подруги. Город у нас маленький, и новость о том, что я занимаюсь скандинавской ходьбой, сообщает мама одной из них.

– Ходишь? – спрашивает меня подруга.

– Хожу! – отвечаю гордо.

– Умница! – хвалит подруга. Меня распирает от гордости.

Второй подруге, как бы между прочим, рассказываю, как у меня все замечательно, особенно скандинавская ходьба.

– Знаешь, как классно! Хожу, дышу свежим воздухом! И палки стоят всего ничего! – я называю цену.

– Дорого! – отвечает подруга.

«Не дороже нас!» – думаю ей в ответ, но ничего не говорю. Я понимаю, что на пенсии считаешь не то что каждую тысячу – именно столько заплатила за палки для скандинавской ходьбы. На пенсии считаешь каждый рубль.

Подходит следующий вечер. Обычно я занимаюсь скандинавской ходьбой с пяти вечера до половины седьмого. В эти полтора часа входят: дорога до тропинки, собственно, сама

ходьба, дорога домой. На обратном пути захожу в магазин, где продаются овощи и фрукты, закупаюсь в нем. Продавщица весело спрашивает меня:

– Ну что, прогулка удалась?

– Конечно, удалась! – отвечаю я и иду домой. В руках палки и большой пакет с яблоками, апельсинами, тыквой.

После ходьбы мне хочется простой, полезной еды. У меня не болят суставы, не забивается сердце. Хотя только что прошла несколько километров быстрым шагом. Честно говорю, я не консультировалась с врачом перед тем, как начинать занятия. Решила, что противопоказания при скандинавской ходьбе минимальны, просто встала однажды и пошла потихоньку.

Теперь мой день организован, и все важные дела стараюсь завершить до ухода на прогулку. Наконец-то начала писать не от случая к случаю, а ежедневно.

Во время занятий ходьбой я обдумываю тему для нового рассказа или какой-нибудь диалог. Собиралась слушать через наушники лекции на интересные мне темы, но не стала. Хочу слышать и видеть мир.

Я уже говорила, что раньше занималась бегом. Ну как занималась – любительски. Пробегала в день легким бегом до восьми-девяти километров. А потом забросила – у меня никогда не было проблем с лишним весом, поэтому не было и мотивации заниматься собой. Вдруг после пятидесяти навалилось все и сразу. Стали болеть суставы – до хромоты. По-

явились проблемы с сердцем – не могла пробежать и десяти метров до отходящего автобуса. У меня, гипотоника, начало повышаться давление. Я теряла в весе, и у меня разболтались позвонки.

В детстве и юности меня приучил заниматься бегом мой папа. Сам он всегда увлекался любительским спортом: бегал, ездил на велосипеде, выполнял комплекс упражнений с гантелями, различными грузами. Занимался «моржеванием»: купался в проруби, после этого мог лежать на льду. Папа даже пробегал марафонскую дистанцию. Правда. Все срок два километра сто девяносто пять метров.

После восьмидесяти лет папа в основном ездил на велосипеде. Потом ходил, держась за велосипед. Затем просто много ходил. И так до своих восьмидесяти восьми лет. Папа смог подняться после первого инсульта на восемьдесят девятом году жизни. Был активным и самостоятельным до конца. До последних своих дней не терял связь с действительностью и все помнил. Был опорой нам, его детям, и нашей маме.

Думаю, папина мечта о том, что я буду систематически заниматься хоть каким-нибудь спортом, начинает сбываться. Мне стала необходима, как воздух, ежедневная ходьба. Постепенно я увеличиваю количество кругов, которые должна пройти. Мечтаю о том, что когда-нибудь пробегу марафонскую дистанцию.

О том, что возьму в руки мою книгу.

Мечта и ее воплощение.

Стивен Р. Кови в своей книге «Семь навыков высокоэффективных людей» пишет: «Принцип «начинайте, представляя конечную цель» основывается на идее того, что *все создается дважды*. Разделяются мысленное, или первое, творение и физическое, или второе, творение».

Мне очень нравится это высказывание. Да вот беда, я мастер в строительстве воздушных замков. Думаю, для меня и сложили пословицу: Семь раз отмерь, один раз отрежь.

Итак, чтобы принять правильное решение, мы должны сделать верный выбор, из семи вариантов. Проблема, генерировать их? А затем выбрать, наилучший? Да еще и воплотить в жизнь!

Это не будет проблемой, если вы будете в гармонии с природой. Вы увидите смену времен года своими глазами, а не по телевизору. Поймете взаимосвязь дождя и выросшей за ночь травы. Услышите, как цветущие деревья гудят пчелами. Наполнитесь настоящим воздухом.

Поверьте, если бы в моей жизни не было этих ежедневных (ну, почти) прогулок по часам, размеренных шагов, сопровождаемых движениями рук с нордиками, ровного дыхания, шороха щебня под ногами, пространства, солнца или непогоды, пения птиц или тишины ветра – не было и этого рассказа, крохотного воплощения моей мечты.

Апрель – октябрь 2022

И арабика, и робуста

Я решила развивать аристократические привычки. Пора. Такой несущественный пункт, как построение генеалогического древа, я пропустила, а сразу приступила непосредственно к делу.

Поскольку из познаний о людях белой кости у меня в памяти лишь картина «Завтрак аристократа» из какого-то школьного учебника, то ли истории, то ли литературы, сама собой появилась мысль, что начинать надо с еды. А то изволю откусывать суп, когда другим его еще не подали. Или, того хуже, начну открывать какую – нибудь ракушку не тем ножом или вилкой. Тут меня сразу и вычислят – не аристократка.

Немного о себе. Мне пятьдесят пять лет, и я недавно уволилась со службы по собственному желанию. Домохозяйка.

Когда мне, как и другим таким же счастливицам, продлили молодость, я возрадовалась. Не правда ли, странная реакция на потерю денег?

Я распланировала по-новому свою жизнь, и в моих мечтах все получилось замечательно: сын окончит магистратуру, устрою его в жизни, подкоплю деньжат, выйду на пенсию в пятьдесят девять лет и заживу!

Первым мои планы отказался выполнять мозг.

«Не-а, – сказал лениво он. – С шестнадцати лет я все должен и обязан. Надоело, не буду».

Затем к мозгу присоединился остальной организм – он молча стал рассыпаться.

Вначале реакцию собственной персоны я расценила как забастовку. Читала какие-то книги, слушала каких-то спикеров, но ничего не помогало, пока наконец-то не поняла. В своем возрасте я просто не могу одновременно и работать, и быть мамой, женой, дочерью и невесткой. И из этой ситуации был только один, на мой взгляд, выход. Уволиться.

После я решила, чем буду заниматься: литературной деятельностью. Первое свое произведение написала очень быстро, за месяц, отправила его по адресу. И как настоящий начинающий писатель принялась ждать высокого гонорара. Может быть, даже премии.

Я задумалась: принимать мне ее или отказаться? Мои соотечественники, бывало, и принимали, и отказывались от этой премии.

«Скорее всего, откажусь», – решаю я. Интересно, как необходимо быть одетой для вручения премии: фрак или маленькое черное платье? А для отказа от премии? Размышляя на эти насущные темы, я иду развивать в себе аристократические привычки: пить кофе и есть чизкейк.

Я живу в небольшом провинциальном городе. Кофейня в нем одна, в центре. А пекарен? Насчитала пять. Булочных,

по которым они развозят свою выпечку, много больше, конечно.

В первой пекарне я покупаю хлеб, тот, который «белый», кирпичиком, и песочные корзиночки с творогом и ягодами. Во второй мне нравятся пирожки с фруктами.

В третьей беру настоящий ржаной хлеб. Хлеб правильный, чуть сладковатый, в нем достаточно солода. Здесь же мне нравятся торты, они продаются отдельными кусочками. И еще в третьей пекарне есть витрина с сырами, их изготавливают рядом, в цеху. У сыров есть имена и фамилии.

В четвертой, беру самсу, она из слоеного теста. В пятой готовят вкуснейший меренговый рулет, с взбитыми, сливками, бананом и голубикой.

Сегодня иду в третью пекарню, чтобы купить ржаной хлеб и что-нибудь на десерт. Но в этой пекарне нет зала, где можно было бы спокойно посидеть. И я придумываю взять кусок торта в пекарне, а съесть его в кофейне, которая находится в десяти минутах ходьбы.

Мой путь к кофейне проходит в размышлениях. Раньше я пила здесь кофе, и он мне нравился. Но с некоторых пор и вкус, и аромат его стали какими-то безжизненными, и, естественно, кофе перестал мне нравиться.

Я почитала информацию и решила, что, скорее всего, тот, который мне нравился, был сорта арабика, а тот, который нет, – сорта робуста. И оказалась права. На качества кофе влияют условия жизни кофейного дерева, а не его сорт.

Где тот индийский кофе из моего советского детства, который был вкусным всегда? Мама приносила жестяную банку откуда-то из недр квартиры, выдавала на завтрак по ложечке растворимого кофе, а затем убирала его обратно в тайник. Тайники постоянно менялись.

А селедка? Когда вы в последний раз ели вкусную соленую селедку? Наверняка в детстве. Это было популярным, доступным блюдом в советских семьях: сельдь-иваси, или килька, или хамса с луком и подсолнечным маслом, отварной картофель «в мундире» и ломоть «серого» хлеба.

Всего много, все разное, и в супермаркете зависаю перед каждой витриной: с молоком, со сметаной, с йогуртами, с сырами, с рыбой и морепродуктами, с еще чем-нибудь... Рядом со мной женщина такого же возраста, переживает те же чувства: взять то или это? Взять по скидке, но хуже качеством или дороже, но лучше? И ведь не факт: не всегда дорогое означает хорошее. И сидишь тогда дома, дурак дураком, уйму денег отдал, а деликатес не ест даже кот.

Кофейня. Я пришла. Прозрачная дверь манит уютным желтым теплом, будто там, внутри, горит камин. Вхожу, звякает колокольчик. Вкусно пахнет кофе. Совершенно пустой зал, за стойкой две молодые симпатичные девушки. Узнают меня, улыбаются, здороваются.

«Возьму другой напиток, не кофе, – думаю я. – Торт ведь шоколадный». С помощью девушек выбираю-таки. Очень

трудно, согласитесь, выбрать из множества что-то одно. Это горячий чай с апельсином, маракуйей и корицей, хоть корицу не люблю. Просто, судя по себе, я понимаю, что девчонки должны взорваться уже от моего: «Нет, не этот, а может, вот этот?» Но они по-прежнему доброжелательны. Профессионалы!

Оплачиваю свой заказ (дорого, однако!) и говорю:

– И еще, пожалуйста, мне ложку или вилку, у меня тортик, я хочу его съесть здесь.

– А у нас со своим нельзя! – дуэтом отвечают девушки, и одна из них продолжает:

– Берите, наше!

Я, опечаленная, сажусь за свой любимый столик у окна, жду. Недолго. Смотрю в окно на вечерний город.

Девушка готовит мне чай и приносит его на подносе. Маленькая чашечка с горячим ароматным напитком. Из чашки торчит палочка корицы. Теперь мне понятно, почему так дорого! Я выпиваю чай, прошу целлофановый пакетик, заворачиваю в него корицу, благодарю, прощаюсь и ухожу домой. Чаевые не оставляю. Еще чего! Напиток и так дорогой. Да и со своим у них нельзя!

Я иду домой по родному городу, уставшему от долгих новогодних праздников. Прохожие, так же как и я, наслаждаются тишиной и покоем. Даже дети не шумят, а спокойно идут рядом со взрослыми, держась за руки. Проезжают редкие машины: рабочий день закончился, и все разбежались из

центра города по своим домам.

Выбираю самый длинный путь, чтобы еще раз посмотреть все инсталляции, подсветки, иллюминацию. Украшено все, даже воздух над головами прохожих.

С удовольствием ловлю лицом редкий снег кубанской зимы. Вдыхаю холодный свежий воздух. В сумке у меня кусок торта и корица, завернутая в целлофановый пакетик.

Дома за ужином я ем борщ с чесноком и ржаным хлебом. После пью чай с тортом. Торт называется «Черный лес». Он приготовлен из шоколадного бисквита, крем-чиза, вишен и полит шоколадом. Я ем кусок торта до последней крошки, такой он вкусный. Наконец-то сыта.

Про корицу вспоминаю дня через два. Достая из сумки завернутую в целлофан пряность, разворачиваю, и вдыхаю ее нежный, сладкий аромат.

Корица растет очень далеко, в странах, где всегда тепло. Где для жизни достаточно сделать навес от дождя. Где не надо одеваться в меховые шубы, чтобы не замерзнуть в холода. Там везде много еды: в реках и морях – рыбы; в лесах – оленей; на деревьях фруктов; в земле – вкусных съедобных корней. Даже, представьте, растет хлебное дерево.

«Корицу собирают в легкие плетеные корзины красивые девушки, похожие на Нефертити», – думаю я.

Девушки сносят корицу под навес для сушки. После ее вычат на слонов погонщики. Затем слоны медленно и долго идут к порту, чтобы погрузить корицу на корабль. По пути

погонщики останавливают слонов и делают привал. На привале люди едят какую-нибудь вкусную еду, и пьют кофе – арабика или робуста, кто что любит. Слоны тоже что-то едят, много и впрок. И вновь вереница слонов шествует к порту, где изысканный товар ждут корабли. Корабли долго-долго идут в океане, пока, наконец, не пристанут в порту какой-нибудь холодной страны. Вот какой долгий путь у корицы. Поэтому так высока цена маленькой чашечки напитка с ней.

Я кладу на батарею целлофановый пакетик, на него – корицу, чтобы просохла. После заворачиваю в этот же пакетик и убираю в стол.

«Мне просто необходимо иметь для выхода шляпку», – рассуждаю я. Аристократки, они же такие – ни за что не выйдут на улицу без шляпки.

Надо развивать аристократические привычки. Несмотря на свое генеалогическое древо, похожее на изуродованное средневековым палачом тело человека: одни ветви не успели вырасти, чтобы жить, у других жизнь сложилась настолько горько, что жизнью эту муку назвать нельзя. И теперь моя ветвь из этого самого древа страдает фантомными болями.

Довольно далеко от моего города, в станице, живет женщина, что делает шляпки на заказ. «У нее и закажу», – принимаю решение я.

И мы протянем друг другу наши руки-ветви: я закажу у этой женщины шляпку, она мне ее сотворит.

Однажды я надену чуждую или чудную (не знаю, как пра-

вильно) шляпку, выйду на улицу. Меня в ней сфотографируют, разместят в сети, а кто-то в далекой и теплой стране увидит эту фотографию и подумает:

«Вот счастливая женщина из холодной страны. Настолько холодной, что даже деревья от холода одеваются в толстую кору. Лишь только потеплеет, женщины там носят шляпки.

В этой стране большие дружные семьи. Родственники в выходные и праздничные дни собираются у своих мудрых стариков на обед. Всем хватает места за большим столом. Накрахмаленные салфетки с монограммой семьи, фамильное столовое серебро, фарфор. На стенах портреты предков, живших столетия назад.

За обедом подают одно блюдо за другим. Течет неторопливая речь счастливых людей, которые живут без потерь и бед. Генеалогическое древо этих семей можно проследить до Рюрика, а то и старше».

Так подумают жители далеких стран, когда увидят меня в шляпке.

Я не буду разрушать эту легенду. Пусть так. Просто мое генеалогическое древо настолько велико, что я вижу только свою ветвь. А остальные ветви и ствол уходят в облака. Вот и все.

«Закажу себе перчатки», – думаю я. Интересно, они должны быть в тон моей шляпке или обуви? Или одежде?

Надо развивать в себе аристократические привычки. Может быть, тогда я буду оставлять щедрые чаевые и отличать

кору кассии от корицы.

Январь – апрель 2022 года