



# ЕВГЕНИЯ ТКАЧЁВА. ИЗ ЗОЛУШКИ В ФЕЮ- КРЁСТНУЮ

ТЕКСТ: ЕКАТЕРИНА СОРОКА  
ФОТО: из архива ЕВГЕНИИ ТКАЧЁВОЙ

Значение правильной осанки в жизни каждого человека трудно переоценить. Это и залог здоровья, и основа для красивой фигуры, и даже повышение уверенности в себе. С этим утверждением согласна и наша героиня **Евгения Ткачёва**, фитнес-тренер, автор книги «Королевская осанка» и Национальный директор международных конкурсов красоты Elite Beauty Queens и X-BOSS. В юности, будучи баскетболисткой, она получила серьёзную травму позвоночника, помешавшую ей построить спортивную карьеру. Но она не сдалась, смогла восстановиться и достичь своей мечты – стать королевой красоты.

**– Ваше детство прошло на баскетбольной площадке. Конечно, когда родители – спортсмены, хочется пойти по их стопам и приумножить славу фамилии. Однако травма позвоночника изменила Ваше уже распланированное будущее. Что было самым трудным в восстановлении?**

– Наверное, пройти этот путь в одиночку. Я же командный игрок, привыкла, что есть тренер и товарищи, которые поддерживают, направляют, а тут неожиданно осталась совер-

шенно одна. Да, есть врачи и реабилитологи, но нет боевого духа. Надо бороться с собой, надо цепляться – не за будущие победы, а за саму возможность вернуться к привычной жизни и баскетболу.

**– Однако после реабилитации к большому спорту Вы не вернулись, хотя полностью с ним и не порвали. Были фитнес-моделью, потом решили реализовать как фитнес-тренер.**

– В юности я видела себя баскетболисткой. У нас в семье только этим

и жили, поэтому трудно было решить, чем ещё я могла бы заниматься. Думала, что буду выступать, как мама, но не сложилось. Нужно было восстанавливаться, а хороших специалистов в тренажёрном зале, способных мне помочь, было мало. Тогда я сама решила стать тренером и поступила в Белорусский государственный университет физической культуры. Потом окончила курсы оздоровительного фитнеса и бодибилдинга.

Пока училась, меня заметил преподаватель Эдуард Бизюк – тренер по бодибилдингу и спортивному фитнесу. Он убедил, что меня можно подготовить к чемпионату Европы, а затем и чемпионату мира в категории Fit-Model.

Однако боли и прострелы в пояснице не исчезли. Надо было научиться расслаблять спину, и я узнала, что такое остеопатия (вид нетрадиционной медицины, направленной на диагностику и лечение микро- и макроподвижности тканей организма, *прим. авт.*), как влияет на осанку массаж, механизмы психосоматики, отображающиеся на здоровье. Мне захотелось поделиться этой информацией с другими. Поэтому стала фитнес-тренером.

**– В книге «Королевская осанка» Вы как раз отмечаете, что раньше было довольно сложно найти толкового специалиста по фитнесу. Как Вы считаете, сейчас ситуация изменилась?**

– Не слишком. Я до сих пор натыкаюсь на ролики в интернете, в которых упражнения поданы неправильно. Например, нельзя делать приседания со сгорбленной спиной, это увеличивает вероятность травм. Если тренер не замечает, что делает его неподобающий, о каком профессионализме идёт речь? В фитнесе главное – не навредить. Красивая фигура – это круто, но здоровье важнее! Поэтому у специалиста должно быть про-

фессиональное образование (в идеале – высшее), окончанные курсы по бодибилдингу и оздоровительному фитнесу, знания в области анатомии и физиологии, понимание психосоматики. Он обязан следить за нововведениями в своей сфере и уметь находить индивидуальный подход к клиенту. Людей с сертификатом о прохождении двухдневных курсов (а такие есть!) сразу отменяйте.

### ТЕСТ НА ПРОБЛЕМЫ С ПОЗВОНОЧНИКОМ ИЗ КНИГИ «КОРОЛЕВСКАЯ ОСАНКА»

Сядьте с ровной спиной и засекайте время, сколько сможете пробыть в этом положении, не меняя его и не ощущая дискомфорта. Запишите это время и отметьте, где именно было неудобно и насколько сильно, – от 1 до 10.

Лягте на ровную твёрдую поверхность. Обратите внимание, насколько большой прогиб у вас в поясничном отделе. Также засекайте время, через сколько и где появятся неприятные ощущения. Запишите результат и пометьте это место, заодно оценив, с какой силой оно ныло.

Чем выше полученные цифры, тем больше проблем со спиной. Позже тест можно использовать в качестве самопроверки при проработке осанки.

**– Ваша методика работы с позвоночным столбом включает психо-**

**логический разбор причин образования зажимов в теле. На Ваш взгляд, какие основные факторы влияют на их формирование?**

– Мы часто сутулимся, поэтому позвоночник искривляется и образуются так называемые триггеры – болезненные точки и гиперраздражимости тканей, которые являются симптомом миофасциального синдрома (заболевание мышц, *прим. авт.*). Факторы бывают разные: использование гаджетов (постоянно наклоняем голову к смартфону или вытягиваем шею к монитору), ношение тяжёлых сумок, неудобная обувь (особенно при ношении высоких каблуков), недостаточно подвижный образ жизни и т. д.

Кроме физических триггеров, существуют и психологические, возникающие из-за сильных негативных эмоций. Тело реагирует на стресс, отсюда и зажимы тканей. Из-за недостаточного притока кислорода в кровь в местах, где образовался зажим, человек постоянно чувствует себя уставшим, у него появляются головные боли, неуверенность в себе, замедляется обмен веществ. Чтобы распознать, достаточно прислушаться к организму. Чувствуете напряжение или лёгкую боль в районе шеи, плеч, лопаток, поясницы? Вот там и находится триггер. Если его убрать, улучшится самочувствие, метаболизм вернётся в норму, вы почувствуете приток энергии.





– А массаж поможет добиться королевской осанки?

– Если специалист не знает, что такое «триггерные точки» и как от них избавляться, то нет. Я бы больше внимания уделила остеопатии, потому что она работает с фасцией (соединительной тканью, обеспечивающей целостность мышечных волокон, их защиту и взаимодействие с другими группами мышц, прим. авт.). Как только она расслабляется, зажим уходит и формировать правильную осанку становится проще.

– Вы уже упомянули, что из-за триггеров появляется неуверенность в себе. Ваш первый тренинг в центре реабилитации инвалидов-колясочников также был посвящён этой животрепещущей теме.

– Все мои тренинги и рекомендации основаны на знаниях, которые я получила и проверила на себе, а также при работе с профессионалами. Вот хотя бы взять для примера таких мировых звёзд, как Анджелина Джоли или Моника Белуччи. Чем они выделяются на фоне остальных? Невероятной харизмой, внутренним светом, умением эффектно подать себя. Это и есть уверенность в себе. О том, как этого достичь, я рассказываю в своей книге.

– Знаю, что Вы занимались ораторским мастерством. Борьба со страхом публичных выступлений также помогает повысить уверенность в себе.

– Согласна. Необходимость выступать перед группой была для меня своего рода испытанием. На одном из занятий я даже расплакалась от страха: меня поставили перед всеми и попросили рассказать что-нибудь весёлое, а я не могла. Чтобы побороть неуверенность в себе, нужна твёрдая мотивация, готовность идти к цели наперекор всему. Неважно, хотите ли вы выкладывать видеоконтент в Instagram или собирать стадионы. Главное, точно знать, для чего вам ораторское искусство, и найти причину фобии.

– И Вам это помогло, ведь в июне 2019-го Вы выиграли главный титул на международном конкурсе красоты Grand Miss International в Италии.

– Это было моей мечтой (улыбается). Осенью 2018 года я познакомилась с национальным директором конкурса красоты, который отобрал меня представлять нашу страну. Работала над собой много и упорно, так как никакого королевского лоска у меня не было. Но за день до Нового года узнала, что никуда не еду...

Расстроилась ужасно: целый месяц провела в депрессии. Потом собрала волю в кулак и решила, что никто не сможет отнять у меня мечту. И уже в мае 2019 года я успешно прошла отбор на Grand Miss International. А там другая проблема: у меня не было платьев, я не знала, как представлять свою страну. Стала искать дизайнеров, которые помогли бы с образом, даже обращалась в средства массовой информации. Многие откликнулись. С их поддержкой я и поехала на конкурс, а вернулась уже с победой.

– В этом году Вы стали Национальным директором международных конкурсов красоты Elite Beauty Queens и X-BOSS.

– А ещё как раз вышла моя книга «Королевская осанка». И вот, «белорусская Золушка», как меня окрестили отечественные журналисты, превратилась в Фею-Крёстную, исполняющую мечты других девчонок.

В первую очередь я хочу открыть специальную школу, полностью посвящённую подготовке девушек и женщин с разными данными (plus-size, 45+ и т. д.) к конкурсам красоты. Она будет принципиально отличаться от той же модельной деятельности, потому что там будут обучать ораторскому искусству, умению давать интервью, основам макияжа (как краситься для телевидения, чем повседневный make up отличается от вечернего). Также мы будем приглашать стиль-дизайнеров одежды, ведь у девушек должен быть королевский гардероб, и специалистов, занимающихся женским здоровьем. В планах большой проект, который позволит каждой девушке или женщине вне зависимости от возраста и весовой категории участвовать в конкурсах. Также будут отбираться и мужчины.

– Как Вы считаете, что увеличивает шансы на победу?

– Профессиональная подготовка. Одно дело, когда нигде до этого не выступавшая девушка из любопытства решила поучаствовать в конкурсе красоты, и совсем другое, когда у неё есть представление, что это такое, как произвести впечатление и т. д. Такие мероприятия – это не выбор по внешним данным. Там побеждают самые харизматичные представительницы прекрасного пола. Это я вам

как член жюри различных международных конкурсов красоты говорю.

**- Не могу не спросить, как Вы относитесь к здоровому образу жизни?**

- Смотря что к нему относится. Если подразумевается уход за собой, гигиена (чистка зубов, уход за кожей, волосами), зарядка по утрам, поддержка правильной осанки, то положительно. А если, например, ограничения в еде, в том же сладком, то негативно. Такие эксперименты могут сказаться на гормональном фоне, следовательно, и на иммунитете. Я всё-таки за то, чтобы наслаждаться жизнью, а не влачить жалкое существование, отказывая себе в удовольствиях.

**- Традиционное пожелание для наших читателей.**

- Каждый из нас может стать королём жизни. Сейчас очень много возможностей, чтобы раскрыть свой потенциал. Поставьте себе цель и маленькими шагами двигайтесь в нужном направлении. Помните, реакция окружающих на нас зависит от нашего поведения и самоощущения.

#### ТЕХНИКА «5 ВДОХОВ» ОТ ЕВГЕНИИ ТКАЧЁВОЙ

Чаще всего мы садимся за стол в стрессе, готовые «съесть слона». В итоге поглощённые порции действительно оказываются больше нашего желудка. Со временем он растягивается, но мы едим ещё и ещё больше. А потом желудок начинает сдвигать другие органы, набирается вес – и привет, связанные с этим болезни. А надо было просто сделать технику «5 вдохов».

Перед трапезой сядьте максимально удобно, сделайте глубокий вдох и на выдохе отпустите всё, что беспокоит, хотя бы на ближайшие 15–20 минут. Сделайте ещё один глубокий вдох и такой же выдох. Постарайтесь максимально расслабиться.

Сделайте ещё три максимально глубоких вдоха и выдоха и лишь затем не спеша приступайте к блюдам. Возможно, вам и есть не хотелось, а надо было лишь выдохнуть.

С этой техникой в течение уже первой недели вы в несколько раз снизите потребление калорий, порции станут меньше, а цифра на весах будет радовать. ✨

