

ШКОЛА ИДЕАЛЬНОГО ТЕЛА

#СЕКТА

НАС БОЛЕЕ 200 ТЫСЯЧ  
ПО ВСЕМУ МИРУ

# ПУТЬ К ИДЕАЛЬНОМУ ТЕЛУ

ИСТОРИИ ДО И ПОСЛЕ



105 ТЫСЯЧ  
ПОДПИСЧИКОВ



100 ТЫСЯЧ  
ПОДПИСЧИКОВ

**Ольга Маркес**  
**#SEKTA. Путь к идеальному**  
**телу. Истории до и после**  
**Серия «Звезда Рунета»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=17800603](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17800603)*

*#SEKTA. Путь к идеальному телу. Истории до и после / Ольга Маркес:*

*АСТ; Москва; 2016*

*ISBN 978-5-17-090824-0*

### **Аннотация**

Школа Идеального Тела #SEKTA – это не просто уникальная методика по изменению пищевых привычек и программа тренировок, по которым ежедневно занимаются более 200 000 человек. Это растущее сообщество, подкованное научной практикой, которое выросло из блога в Живом Журнале до многочисленных филиалов по России и дистанционных практик за рубежом. #SEKTA объединила самых разных людей, истории которых трогают: падения и взлеты, сомнения и уверенность – каждый из них прошел путь настоящего воина, изменивший множество жизней. Дисциплина и нравственность всегда идут рука об руку. Ты начинаешь с себя, и мир вокруг тебя меняется. Но это не простой путь, не каждому хватает сил идти по нему. Одному это делать сложно. Сложно

каждый день находить в себе мотивацию продолжать, сложно разобраться во всем огромном объеме информации. Именно поэтому, несмотря на расстояние, все эти люди стали большой семьей и поддержкой друг для друга. Каждый, кто обрел этот опыт, никогда о нем не забудет. Возможно, именно с этой книги начнутся перемены и в тебе. **В формате pdf A4 сохранен издательский дизайн.**

# Содержание

«Я узнала. Что у меня есть огромная семья»	6
Интересно, какого поворота вы ждете сейчас?	11
Закон человеческой души	12
Дай себе время – и все получится	16
Чем дальше, тем интереснее и глубже эти уроки	17
Я уверена – дело в людях	23
От редактора-составителя	25
Первый куратор сообщества #SEKTA: Екатерина Зыкова	30
Конец ознакомительного фрагмента.	43

# **Ольга Маркес**

## **#СЕКТА. Путь**

### **к идеальному телу.**

### **Истории до и после**

Книга составлена Дарьей Гонцовой. Иллюстрации выполнены Ольгой Денисовой.

Фотографии предоставлены архивом сообщества  
#СЕКТА

© Маркес О., текст

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*

## **«Я узнала. Что у меня есть огромная семья»**

Сегодня это высказывание очень хорошо отражает меня. Когда я перечитала второй том нашей #SEKTA-книги, я почувствовала это еще сильнее. Хотите расскажу вам еще одну свою мечту из почти детства, того периода моей жизни, когда мне очень хотелось хорошо выглядеть, чтобы нравиться людям?



Хорошо выглядеть – это не только быть стройной и спортивной. Еще раньше, чем это, мне хотелось хорошо одеваться, чтобы люди, те, что встречают по одежке, давали мне хотя бы один шанс. Я училась в гимназии, куда отдавали своих детей многие обеспеченные люди. На контрасте с опрятной и дорогой одеждой сверстников моя одежда с лотка на автовокзале всегда смотрелась, мягко говоря, невыигрышно.

Да, сейчас стыдно это писать – и мне самой со стороны прожитых лет кажется, что я прибедняюсь, не веря самой себе. Но все же это правда.

Сейчас жизнь сильно изменилась, у меня есть свой concept store с коллекционной одеждой, и я летаю на Неделю моды в Париж, чтобы выбрать вещи, которые будут представлены в магазине в следующем сезоне. Я знакома со многими дизайнерами, кто-то из них даже говорит, что у меня есть вкус. Но где-то внутри все еще есть та девочка, которая примеряет джинсы, стоя на картонке в проходе между рыночными рядами. Пожилой кавказец закрывает меня выцветшей шторой, параллельно торгуясь с бабушкой: 200 рублей или 250? Нравится или нет – таких вопросов мне не задавали.

Так вот, вернусь к своей мечте. Я начала этот рассказ не для того, чтобы вы меня пожалели. Мне хотелось, чтобы вы лучше поняли того человека, которым я была в то время: я действительно *никому не нравилась*. Без обид! А за что меня было любить? Мне не давался легко ни один предмет, я училась на тройки и не умела ни рисовать, ни танцевать, ни петь, ни играть на музыкальном инструменте. Не было в этом мире ничего, в чем я была хороша и уж тем более лучше других. Прибавьте к этому мой стиль «с рынка», и вы сами все поймете.

Я много размышляла про себя: «А что, если в мире было бы такое место, где все странные люди вроде меня могли



просто жить так, чтобы их никто не трогал». Когда я начала делать первые робкие попытки заниматься творчеством, то столкнулась не просто с волной, а с цунами из болезненной критики со всех сторон. Тогда я вывела формулу: «Когда ты начинаешь действовать – мир начинает пружинить». Любое действие рождает противодействие. Конечно, никто не раскатывает передо мной бархатную дорожку, но хотя бы что-то происходит.

Я читала книги, смотрела фильмы и видела вокруг много живых примеров того, как жесткие и уверенные в себе люди добивались успеха. Казалось, что вокруг меня был мир, где люди играют и переигрывают друг друга, а простаки и добряки находятся у таких в вечном подчинении. Я росла в 90-е, когда образ «лоховатого интеллигента» невыгодно контрастировал с бандитами из «Бригады» и героями из «Generatipon P» Виктора Пелевина.



## **Интересно, какого поворота вы ждете сейчас?**

Например, что я начну рассказывать о том, что всегда была верна своему доброму сердцу и прочее? Нет, все было не так. Когда я рассказывала о бедной, никому не нужной девочке, мне хотелось, чтобы вы немного прониклись к ней симпатией, прежде чем я открою все карты, какой я была на самом деле: тщеславие, жадность, зависть, лицемерие — на каждый из своих грехов я могу накидать немало живых иллюстраций.

Чем неуютнее мир снаружи, тем больше в нас злого. Ведь мы приходим сюда для любви, для того, чтобы быть счастливыми, нужными, неодинокими, а оказывается, что все это нужно как-то заслуживать, завоевывать, но никто не рассказывает, как именно и где взять на это сил. Я говорю сейчас за всех, потому что мне тогда казалось, что я ничем не отличаюсь от большинства людей. Во всяком случае, я ничем не лучше.

# Закон человеческой души

Ближе к своим 30 годам я все же знаю свои сильные стороны, и они просто не могли проявиться в раннем возрасте так явно. Во-первых, у меня есть особого сорта аналитический ум: я умею видеть некие духовные закономерности. К сожалению, этот предмет не преподают в школе, но, думаю, по нему у меня бы точно была пятерка, и он бы назывался так: «Закон человеческой души». Моментами я вижу его столь же простым, как принцип работы нашего пищеварения и его психологию: когда ты долго голодаешь и ограничиваешь себя в чем-то – твой организм компенсирует потери, ты набираешь вес и бесконтрольно ешь все, что было запретным. Знакомо? Я тоже читала об этом, но, прежде чем я перестала что-либо себе запрещать, я прошла великое множество циклов голодания-переедания. Так что просто прочитать об этом недостаточно. Приходится, как собаке Павлова, усваивать это на уровне инстинктов. Кому-то это дается быстрее, кому-то (в том числе мне) приходится проходить один и тот же урок годами. С «Законом души» у меня получалось гораздо проще – я поняла, что все мои двуличные и жадные мотивы приводят меня к поражению, а не к победе. Любая попытка «пойти по головам», обмануть, пойти за жадой наживы быстро заканчивалась, и так плохо, что у меня не оставалось никаких сомнений в том, что так

делать не надо.



Уже около двадцати лет я точно знала, что у меня Fast Karma – это значит, что за любой свой подлый поступок или мысль я быстро получаю от Вселенной по лбу и чаще всего точно знаю, за что конкретно. Бог (или Вселенная, если вам так удобнее) воспитывал меня так тщательно, что у меня вошло в привычку даже извиняться про себя, когда я думаю про кого-то плохо, когда осуждаю или когда моя гордыня начинает говорить о том, какая я классная. Моей маленькой молитвой-извинением «Боже, помоги мне не думать так» я останавливаю внутренний голос, который говорит что-то подленькое. Я не писала об этом раньше и не счи-

таю, что этим инструментом нужно делиться с людьми в соц-сетях, как комплексом упражнений. Если не почувствовать на своей шкуре, как мир работает, – это будет бесполезно. Если твое эго не встанет с тобой на одну сторону в борьбе с нечистыми намерениями – ты проиграешь. Поясню: ты должен быть на сто процентов уверен, что жить по советам, честно, забыть о себе и думать о других – это выгодно прежде всего для тебя. Так ты сможешь реализовать свой потенциал, найти любимое дело и любимых людей, стать полезным обществу. Так ты сможешь стать счастливым. Пока у тебя будут альтернативные варианты – ты не сможешь вложить в этот путь все свои усилия и всю веру. И если есть сомнения, значит, еще не время, но это время обязательно придет.

С питанием, как ни странно, все так же: пока ты веришь в путь «усилия воли», в путь ограничений, ты не сможешь раскрыть весь потенциал свободного пути, когда все, о чем ты мечтал, приходит к тебе само. Когда ты перестаешь ограничивать себя и не замечаешь, как выстраивается твой рацион и режим, как меняется тело. «Но как?! Как это сделать?!» – набегают комментарии к каждой моей публикации на подобную тему «Как перестать себя ограничивать и принять себя таким, какой ты есть». Все ждут универсальной формулы, схемы, алгоритма, но этой формулы нет. У каждого свой путь и свой «инсайт». Что бы я посоветовала себе самой, уставшей и отчаявшейся на середине пути? Я бы

сказала: придумай, какой ты хочешь быть, и пусть это будет не о внешней, а о внутренней красоте, мудрости и гармонии. Мудрость – это гораздо больше, чем красота. Она нетленна. Придумай себе цель, которая полна здравым смыслом и чистым намерением, и просто дай себе время.

# **Дай себе время – и все получится**

Сейчас я далеко не совершенна внутренне, я ученик, который продолжает учиться у этого удивительного мира. Все наши пороки: зависть, тщеславие, ненависть, жадность, алчность – имеют много «уровней», и когда ты перестаешь видеть самые простые их проявления в себе, это еще не значит, что ты избавился от них. Например, я долгое время думала, что помочь человеку, решив все его проблемы, – это добро. Теперь я вижу это иначе: если я беру кого-то под опеку, избавляя его от всех трудностей, я краду у него время. Это время он мог посвятить практике того, как справляться с трудностями самостоятельно. Так просто дать человеку денег и так сложно научить его трудиться, работать и зарабатывать эти деньги своим трудом. Здесь вступают в некое «перетягивание каната» жадность и тщеславие. Тебе не жалко денег, ты не жадный, тебе благодарны, и ты чувствуешь себя хорошим человеком. Но действительно ли хорошо ты поступаешь? Насколько чисты были твои намерения и насколько мудро ты поступил?



## **Чем дальше, тем интереснее и глубже эти уроки**

Я не устаю исследовать и анализировать «Закон человеческой души», и я искренне жалею, что не могу написать и защитить кандидатскую диссертацию по этой теме. Но есть и хорошая новость – работа с телом в точности повторяет все механизмы работы с душой: исследование и анализ своего организма так же увлекательны, и прогресс в этой сфере так же безграничен. А еще вы можете получить подробные обоснования и подтверждения всех теорий в научных трудах – эти знания помогают на практике уже здесь и сейчас. Поэтому работу по воспитанию своей личности я оставляю себе. А вот навыками в создании своих принципов здорового образа жизни я с радостью делюсь со всеми, кому интересна эта тема.



На презентации первой книги я рассказывала о своей мечте образца 2011–2012 годов. Тогда я познакомилась с художницей Олей Денисовой (ее иллюстрации вы еще увидите на следующих страницах) и удивилась, насколько хрупким и ранимым может быть творческий человек. Я казалась себе ранимой, пока не встретила ее и некоторых похожих на нее людей. Они словно стеклянные или живущие без кожи, настолько хрупкие, что нуждаются в особенной заботе и любви. Мало кто видит это, мало кто чувствует. Те, кто еще находится на этапе мировоззрения «выживай или умри», даже не верят, что такие случаи бывают. Так вот, в тот момент я подумала, что было бы здорово построить дом для таких лю-

дей: дом, где они просто будут творить в атмосфере любви и одобрения, потому что иначе они не умеют. Я подумала, что хотела бы заботиться о людях с чистыми намерениями и давать им время и возможность раскрыться, почувствовать себя, познать свою красоту и силу.



Когда появилась #SEKTA, я не сразу поняла, что происходит. Люди, которые оказались рядом, были так мне близки и так похожи на меня, что я не видела в этом странности. Помните, мне ведь всегда казалось, что я «такая, как все». И только со временем я увидела, что в команду приходят люди, которые физически не умеют предавать, желать зла

и делать бесполезную работу. Обучать куратора – это долгий и трудоемкий процесс, и невозможно обучить человека, который не имеет особенного строения души. Я думаю, что подобными качествами обладают врачи и учителя: невозможно быть хорошим врачом и учителем только ради денег Ты делаешь это, потому что просто не можешь иначе. И нет большего счастья, чем видеть, что у твоего ученика все получилось.

Ни слава, ни деньги, ни даже власть не могут тронуть сильнее и глубже, чем слова благодарности того, кто больше не нуждается в твоей помощи. Когда человек говорит: «Теперь я сам знаю, что мне нужно. Я не воюю с собой, я выбираю то, что я хочу», – и ты знаешь, что это на девяносто девять процентов его работа и лишь один процент твоего труда и искреннего желания помочь. Вот ради этого хочется и жить, и работать.



Если говорить сухим языком, #SEKTA предоставляет консультационные услуги в сфере здорового питания и тренировок. Консультации – это всегда слова. Как я писала чуть выше, слова не работают без практики, но все же многим людям наши консультации помогают. На каждую рекомендацию мы предоставляем научную аргументацию и факты, потому что только в этом мире выживают идеи, не противоречащие здравому смыслу. Думаю, это делаем не только мы. Многие ученые, целые кафедры и институты трудятся над тем, чтобы помочь людям научиться следовать здоровому образу жизни. Так почему же так много людей обраща-

ются к нам?

# **Я уверена – дело в людях**

В тех, которые стали частью этой книги, и в тех, которые остались «за кадром», но каждый день делают нелегкую работу куратора, стажера, волонтера. Дело в том, что моя мечта уже давно живет вокруг. Особенности люди, которые созданы для помощи другим, находят здесь пространство для реализации своего потенциала. Не везде можно работать, сохраняя чистые намерения, в некоторых сферах бизнеса они только мешают. А если ты не стал врачом, не стал учителем или ученым, какие еще у тебя есть шансы? Не знаю, чем бы я занималась, если бы не было #SEKTA. Была бы я настолько счастливым и благодарным Вселенной человеком? А так как #SEKTA – это прежде всего вы, моя команда, и вы, те, ради кого мы работаем, я посвящаю вам весь наш труд и каждую страницу этой книги. Пускай она вдохновляет вас и дарит надежду!





**От редактора-составителя**  
*Дарья Гонцова*



Такие истории, как история #SEKTA, чаще всего начина-

ются с идеи или решения одного человека поделиться своей безумной идеей с другими. Прочитав эту книгу, у вас может сложиться ощущение, что так не бывает, что все эти люди слишком положительные, а их истории чересчур позитивны. Возможно, вы даже решите, что это все не очень-то способно повлиять на вас и не поможет изменить жизнь. Когда-то не зная о #СЕКТА то, что знаю сейчас, так думала и я.

Все случайное в нашей жизни не случайно, определенный ряд привычек, образ жизни и мышления всегда приведут тебя к людям, в которых ты увидишь единомышленников. Именно так случилось мое знакомство с Олей Маркес. Оно началось не с желания похудеть, а с желания быть полезной и делать что-то, чтобы помогать людям найти себя. Так, спустя время Оля предложила мне создать эту и предыдущую книги, работа над которыми заняла у нас довольно много времени. Мне посчастливилось быть тем, кто поговорит со всеми кураторами и соберет их истории, узнав, насколько они реальны.

Разговоры, записанные на диктофон, километры переписок с вопросами и ответами, бесконечные архивы... Мы хотели показать и рассказать вам еще больше, но боюсь, что для этого не хватит и пяти книг. Не все эти истории могут показаться вам четкими и полными, возможно, даже где-то они окажутся простыми и наивными, но мы хотели оставить их именно такими, живыми и настоящими.

«Все счастливые семьи похожи друг на друга», а «Секта» —

действительно настоящая семья, пусть и совсем не в классическом понимании этого слова. Эта семья действительно помогает каждому, кто приходит в нее стать немного счастливее. Я помню свои первые походы на тренировки, очень нерешительные, тогда я только приходила смотреть на них со стороны, чтобы понять. Мне потребовалось время собраться и прийти туда с формой, встать рядом со всеми и сделать ворк. А потом я поняла, что именно это то место, где я могу почувствовать себя с собой – на коврике, среди таких же, как я. Это все история не про тело, а про то, кто ты, кто этот каждый из нас, решивший однажды измениться. Когда я здесь наедине с собой среди других, я перестаю быть одинокой и чувствую, насколько сильной могу быть. А потом выйти в мокрой футболке из зала и перенести все приобретенные уроки в жизнь. Потому что состояние тела влияет и на состояние души или, выражаясь более рационально, на психологическое состояние.

Мне хочется сказать спасибо Оле за то, что так или иначе она меня принимала, за то, что всегда находила чем вдохновить и дать толчок идти дальше, даже если она сама того не понимала. Очень важно, чтобы в тебя поверили, и именно благодаря тому, что она поверила в меня, я нахожусь там, где нахожусь. В этом здесь и сейчас, в этих отношениях с собой, которые сформировались и, возможно, станут основой, чтобы формироваться во что-то еще дальше.

Кому-то может показаться, что все это звучит слишком

высокопарно, но на самом деле в этих словах нет ничего особенного, это лишь путь каждого из нас к себе, через тело, через питание, через поиск осознанности. Я начинала несколько раз, и только сейчас получилось сделать это более осознанно, чем раньше. Через ощущения, через то, чтобы отдавать себе отчет в своих действиях. Это произошло именно благодаря всем тем людям, о которых написана книга, которую сейчас вы держите в руках. Их опыт стал и моим опытом тоже, но только после того, как я решилась попробовать его на себе. Именно это помогло мне еще больше понять, на сколько эти люди достойны того, чтобы о них узнали. Узнали о том, какую работу они выполняют каждый день, почему они решили сделать свою жизнь такой, через что им пришлось пройти, чтобы измениться, как они сами меняли себя. О том, что практически каждый из них не был спортивным и не представлял, что вообще сможет переносить такие нагрузки, про их переезды в другие города, про бессонные ночи, материнство, нелюбовь к себе и людям, которая со временем уходила, и они начинали раскрывать себя миру, про срывы, усталость от людей и понимание того, что они не могут жить по-другому, а еще, конечно же, про любовь. Я думаю, что даже если их жизнь изменится со временем и они найдут себя еще в чем-то, то «Секта» все равно останется с ними, и будут те вещи, к которым все эти люди (и я вместе с ними) будут возвращаться. Они будут возвращаться к инструментам для работы над собой, о которых узнали

здесь. Потому что каждого из нас это сделало только лучше и больше.



# Первый куратор сообщества #СЕКТА: Екатерина Зыкова

**Оля Маркес:**

Про Катю писать сложно. Сложно писать отдельную главу, потому что она везде – между строк и в каждой эпохе моей жизни. На днях я посмотрела документальный фильм про Эми Уайнхаус, и у меня в памяти так остро всплыл тот период жизни, когда я первый раз увидела Катю. Я стояла на сцене, вряд ли кто-нибудь замечал мой потухший взгляд и севший голос – кажется, в Череповце мы выступали первый раз, и людям было просто не с чем сравнить. Я снова начала курить после долгого для себя перерыва – и сложно описать, что я чувствовала по этому поводу. Это была смесь отчаяния и радости «последней дискотеки». Я не знала, что делать дальше и где конец этого плавного спуска по спирали на дно, я знала только то, что выгляжу неважно и пою не лучшим образом, и нет совершенно никаких сил – представляете, можно петь песню, а головой быть совершенно в другом месте. Напротив меня, так напротив, что мне было не по себе, стояла смешная девочка в очках. Она пела все слова всех песен так, как будто она проживает их здесь и сейчас. Как будто это её песни. А не мои. От этого мне становилось еще стыднее и хуже. В какой-то момент я

сказала в микрофон: «всё, я устала», – взяла девочку в очках за руку и вытащила на сцену.

– Текст «рудбоя» знаешь?

– Знаю, – обескураженно посмотрела она на меня.

– Ну так и пой. А вы, – я махнула в сторону музыкантов, – вы играйте.

И она стала петь. Я села на край сцены и закурила свой «Кент-8». Сейчас сложно представить, что я могу сделать на сцене, да и в жизни что-то подобное. Но это – чистая правда. Я думаю, что где-то в параллельной реальности Эми могла бы тоже победить своих демонов и потом с ужасом вспоминать, как перед многотысячной толпой людей она не могла подойти к микрофону, запеть, ровно стоять на ногах. Я не знала тогда, чем все это кончится и что будет дальше, будет ли у этого фильма хеппи-энд, и я даже близко не могла представить, как судьба меня свяжет с этим человеком, который единственный раз в моей жизни пел за меня мою песню во время моего концерта.

Она была рядом всегда, даже когда я не знала об этом. с самого первого поста в FAT-IS-DEAD, с самого первого йога-семинара в «доме солнца». С самого первого «южного», с первой моей командой самых близких и верных учеников – со «Спарты». Она была первым куратором FAT-IS-DEAD вместе с Кирой, и она была первой, о ком я подумала, когда решила открыть первый ма-а-аленький зал #SEKTA в Петербурге.

Катя всегда умела слушать и слышать. Она всегда

могла сфотографировать меня и написать обо мне так, как я чувствовала «о себе» сама. Она читала мне вслух – читала, когда мне было плохо, в аудиосообщения в Whats App мою «тайную» книгу «дурге» – читала так, как я ее писала. и при этом она всегда была наравне со мной – такая красивая, уникальная личность... творческая и во многом гораздо более талантливая, чем я. У нас миллион историй, потому что мы уже давно стали одной семьей, но главной историей – или красной линией, идущей сквозь все повествование нашей жизни, – всегда будет наше общее и любимое дело – #SEKTA с самых ее истоков. спасибо, родной мой человек, любимый тысячами людей. И будь, пожалуйста, всегда.





Все началось с любви. По-другому в этой истории и не бывает.

Когда меня спрашивают о знакомстве с Олей Маркес, всегда становится смешно и слегка неловко.

Будучи подростком, я наткнулась на песню каких-то ребят из Екатеринбурга. В них все было настоящее: вера в лучшее, тепло, доброта и большие горящие глаза, это цепляло и бесповоротно влюбляло и в музыку, и в людей. Вокалистка вела блог в ЖЖ, писала о жизни, о том, что видела, что чувствовала. Это был Хантер Томпсон в юбке, современная литература в действии, гонзо-журналистика во всеоружии, смелая и отрывистая.

На первом концерте в Череповце я стояла недалеко от сцены. Кирпичные стены темного зала, красные лампы, бьющие в лицо, жара, духота. Маркес вся в белом, а в душе – черная дыра, эмоционально тяжелый период. Хорошо помню, как ей захотелось курить, и она позвала к микрофону кого-то из зала. По непонятным для меня причинам это была я, смешная, в клетчатых штанах и с торчащими дредами из-под платка. Оля всегда шутит что-то про слишком счастливое лицо. Первый и единственный раз, когда на концерте Alai Oli пел случайный человек. Меня запомнили.

В декабре 2010 года Маркес писала в Twitter про тренировки bodygock – наше знакомство с интервальными нагрузками. В середине января появился пост: «Хочешь похудеть – спроси меня “Как?”» – был создан блог fat-is-dead, появи-

лось сообщество #SEKTA, а у меня началась какая-то совсем другая жизнь.

Тренировки каждый день, дневник питания, ответы на вопросы в комментариях, поддержка тусовки, ощущение близости к своим учителям. Есть такое правило – мы все равны в этой движухе, но вместе с тем почти всегда есть кто-то сильнее, чем ты. Мы скоро стали «стариками»: брали на себя инициативу, устраивали «беговые» дни, постили фотографии, вели группу, вводили в курс дела новичков, поддерживали тех, кто в этом нуждался. Такой своеобразный костяк.

Потом летние каникулы и первый лагерь #SEKTA в Лоо. Занятия на открытом воздухе, скакалка, купание в море, подъем в 4.00, когда над головой только звезды и ночь обнимает тебя пространством; йога с Ваней в 5.00, потом еще одна с Олей, ворк и вечерняя практика, сыроедение, триста с лишним ступенек до воды и абсолютная любовь. До сих пор помню, как впервые захожу на кухню; между столом и плитой, прижавшись спиной к стене, сидит Маркес, поднимает голову и говорит: «А ты что здесь делаешь?» Запомнили.

8 ноября 2011 года Оля предложила мне и Кире Шелехову (kira\_never\_die, на момент написания книги – ответственному за весь видеопродакшн #SEKTA) взять на себя ведение блога и выкладывание тренировок, когда они с группой колесили по стране.

Я до сих пор вспоминаю это время как самое вдохновленное в своей жизни. Очарованный идиот, чистый вирт.

Через день пост: у Киры техничный, у меня личный и эмоциональный. Каждый день новая тренировка. Мы исследовали и экспериментировали, стремились разложить все по полочкам, в то время когда информации становилось все больше и больше. Съёмки «обращения президента», создание дня «свободного куратора», первые истории «до-после» от наших учеников, ежедневные ответы на вопросы, составление FAQ, инструктажа и прочего-прочего. Эти истории до сих пор можно найти на fat-is-dead, если вскрыть архивы. Все это – наш первый недонаучный отдел.

Самое яркое впечатление от тех месяцев – огромный эмоциональный подъем и безумная работоспособность. Лютая зима на сыроедении, когда я постоянно мерзла, отпаивалась чаями и спала по 3 часа в день, но все равно продолжала существовать в режиме гипермотивации. На какое-то время меня отстраняли, потом я снова писала в блог, брала у Оли интервью на одном из концертов. Тогда же появилась Дурге<sup>1</sup>, и знать о ее существовании было сродни посвящению в орден тамплиеров, признание тебя «своим». Наверное, тогда началась эта дружба.

Дальше – больше: #SEKTA лагерь в Южном под Туапсе и образование нашей команды Sparta – самых верных учеников Маркес, там же запись моего любимого интервью «Правила жизни». Это было золотое время: мы все были счастли-

---

<sup>1</sup> Дурге – тайный ЖЖ, в котором Ольга Маркес писала свою книгу, прочитать которую могли только самые близкие люди.

вы и свободны, вне жестких правил и ограничений, тесно общались всей тусовкой, писали в блог, встречались в Москве, создали чатик ВКонтакте. Тогда же Оля позвала нас к себе на свадьбу в Екатеринбург и рассказала о беременности. А зимой, парой месяцев спустя, предложила мне переехать и создать йога-студию.

Все началось здесь – среди мостов и каналов. Питер навсегда останется для нас особенным.

8 марта 2013 года я оказалась в городе на Неве, 10 марта я и Доронины заселились в квартиру на Васильевском острове. Это было начало.

Целую неделю мы готовились к открытию: делали дизайн, писали посты, придумывали тренировки, организовывали раздаточный материал – все сами, все с нуля, дома за компьютером, на Рубинштейна в типографии, по замерзшему городу на автобусе.

17-го числа мы набрали группу сорок человек, и первый #SEKTA филиал считался открытым. В то утро мы пришли в зал Madstyle на Невском, затаив дыхание, закрыв глаза от волнения и скрестив пальцы за спиной. Мы не знали, захочет ли кто-то учиться с нами. Сто человек на открытии стали для нас сюрпризом.

Я никогда не забуду месяцы работы очным куратором – это какое-то особое эфемерное состояние, когда тебя нет и есть только зал и свет, что сквозит через тебя. Слова, которые ты произносишь в кругу или на растяжке или шепчешь

наедине ученику в коридоре, – они не твои вовсе. Безумная энергетика. Везде было нужно успеть: показать упражнение, объяснить, проверить правильность выполнения, посчитать, поправить, подбодрить, и все ты один. Без помощников и стажеров. Дневники проверялись тут же, на месте, в тишине после ворка, сидя на сцене среди кирпичных стен «голубятни», свесив ноги. Они еще были понедельные и в виде большой книжечки формата А4. Это потом мы их сложили вдвое, втрое и еще позднее сделали блокноты. Первое время состав группы обновлялся еженедельно. Каждого в зале знаешь в лицо и по имени. Про каждого знаешь какую-то историю.

Первые – всегда самые любимые.

У нас была сцена на пятом этаже, а люди распределялись по стометровому помещению. Я тогда кричала Кате, которая пришла на первую лекцию со своим мужем: «Семенова-а-а! Таз ниже!» – а теперь она ответственный куратор в питерском филиале, а Денис – шеф-повар #SEKTAfood. Рита Овчинникова, Женя Горелова, Саша Баженова – эти и многие другие помнят воскресные free yoga и workout days. Это те, кто застал и наши чайные тусовки в зале, и открытые лекции и донаторы посреди месяца, которые мы проводили.

Утро начиналось с чатиков и ими же заканчивалось. Тогда у всех, кто работал в «Секте», была фобия выключенного телефона: всегда существовал риск, что когда ты его включишь – увидишь что-то очень нехорошее, в лучшем случае

это мог быть непроверенный дневник.

Вся система была «ручной»: заявки по смс, ученики в друзьях, диалоги, созданные с моей страницы. Помню текст сообщения: «Секта, я в тебя хочу!» – долго смеялись. Тогда в чатах были все работающие кураторы – человек по пять минимум. Отвечали, когда могли, почти у всех были другие основные источники заработков. Мы тогда не предполагали, как все будет серьезно.

Самый веселый и самый печальный случай, который все вспоминают, был о том, как я ушла вечером в кино и не зарядила телефон. Невский тогда был перекрыт, и на нем случилось какое-то невероятное гулянье с разрисованным мелом асфальтом и фрисби. Если коротко, в два часа ночи я вдруг заорала: «\*\*\*, ВОСКРЕСЕНИЕ!!!» – вспомнив про чаты и, конечно же, разведенные мосты. Когда к трем добралась до дома, то оказалось, что меня не только чуть не уволили, но и группа учеников уже почти обзвонила все окрестные морги. Обыскались. Вот так.

К октябрю в Питере появилась большая стажерская команда, которую в одночасье перед поездкой на Урал пришлось отправить в большое самостоятельное плавание. Долгое время я муштровала их от и до: техника упражнений, теория, техника, объяснения, счет, техника. Питеру всегда было и будет сложнее всех. Может потому, что мы все разного поля ягоды, которые собирались каким-то случайным порядком, в отличие от матриархата Даши Мосягиной

в Москве. Может, потому что здесь офис и внимание к филиалу больше: любой мелкий прокол, который остался бы никогда никому не известным в другом филиале (например, сбой в расписании) здесь обычно воспринимается как катастрофа. God knows.

В «Секте» я узнала, что способна на многое: вести чаты, вести тренировки, принимать заявки, отвечать на звонки обеспокоенных мам и непонятливых учеников, разрешать конфликтные ситуации, быть руководителем для огромного количества людей одновременно, договариваться об интервью и съемках, писать хорошие душевные тексты и не очень хорошие рекламные, организовывать печать книги и методичек, координировать работу филиалов, находясь где-нибудь в Казани. Узнала, что ходить в налоговую, страховую и пенсионное – запарно, но не страшно. Обучилась основам консультирования у Светланы Бронниковой. Под конец, правда, сама пошла к психологу.

Благодаря «Секте» мне удалось побывать в таких уголках страны, куда я бы сама не добралась. Чего стоит одна только история про наш автомобильный трип до Екатеринбурга, когда по пути в Пермь нас вытаскивал трактор из грязи деревни Зюзино! Недели, проведенные в Челябинске и Казани. Пара насыщенных дней в Киеве, Минске и Саратове. Недели, прожитые в Москве. Вот лагерь в Южном, где мы впервые встречаемся все вместе, вот первый корпоратив: двадцать шесть американо и один капучино, чаты вторых курсов, где бы-



ло больше Бога, чем нас. Открытия филиалов, открытия новых залов, десятки вводных лекций, тысячи благодарных историй. Развитие компании от двух человек – вдохновителя (Оли) и исполнителя (меня) до огромного многоуровневого штата в триста человек.

В «Секте» я нашла семью. Из тех, кто принимает тебя всецело, со всем светом и темнотой, со всеми неприглядными потрохами. Семью из тех, кто всегда тебя любит и ждет, пока ты на другом конце света строишь собственную маленькую жизнь, и всегда оставляет для тебя место в своем сердце.

Я перебираю в памяти эти осколки воспоминаний, собираю в голове мозаику историй и чувствую себя Паспорту – хранителем ключей нашего Форта Боярда. Местный домовой, который помнит все и даже больше.

«Живая бесконечность – вот наша вечность».

– Блог жив! – говорит мне девочка в #SEKTAsafe, имея в виду наш сакральный FID ЖЖ, и я на минуту чувствую себя недоцоем. Ожившей легендой юности, артист с обвислой жопой, которого еще каким-то чудом, оказывается, кто-то помнит.

Мариам писала, что Дом не отпускает тебя, если не хочет. И как бы ты ни старался – Лес всегда поблизости, стоит лишь закрыть глаза, чтобы почувствовать под ногами листву.

В этой большой любви мне некуда деться. Я всегда возвращалась, и меня возвращало, даже если все оказывалось перевернутым и уже не будет прежним. Дом не выбирают –

он выбирает.

И как же радостно ощущать причастность и быть пазлом этого, стоять рядом, бок о бок, подниматься ступенька за ступенькой, пусть и в совсем других ролях. Какое невероятное чувство знать, что это место все равно *твое*. Навсегда. Даже когда ты думаешь, что не имеешь к этому никакого отношения.

И самое трогательное, что для меня останется, – это апрель, тихий вечер в квартире на Ваське, три чашки, три компьютера за маленьким кухонным столом: Оля, Андрей и я. То, как все начиналось.

Слишком много личного в этой истории. Слишком много любви.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.