



ПРАКТИКИ ЖИЗНИ НА БАЛТИКЕ

50 способов жить у Балтики

Море, свет, лес, город, кухня и люди.

Практики на каждый сезон — от пятнадцати минут до целого дня

Настя Шафранова · kgdmore.ru



Калининградское море

Пять ступеней: от «заметить» до «разделить»

Здесь пятьдесят практик из восьми направлений. Практика — не экскурсия и не список мест, а одно понятное действие: выйти к воде в определённый час, пройти рынок без кошелька, записать три минуты прибора. Каждая стоит на одной из пяти ступеней.

1

Заметить

5–30 минут, наблюдение. Ничего не нужно, кроме внимания.

2

Попробовать

Около часа, одно действие. Попробовать один раз и посмотреть, что изменится.

3

Сделать своим

Повторять: ритуал недели или месяца. Практика становится привычкой.

4

Создать

Остаётся вещь, текст, запись или кадр — то, что можно показать.

5

Разделить

С другими: друзья, соседи, клуб, выходные вместе.

Как читать страницу

Над заголовком — направление, ступень, сколько времени нужно и в какой сезон. Дальше короткое объяснение, шаги по порядку, где это делать, что взять с собой и что практика даёт.

QR-код ведёт на полную версию на kgdmore.ru: там три версии каждой практики — короткая, полная и долгая, — места, ответы на вопросы.

С чего начать

Выберите одну практику первой или второй ступени, которая подходит сегодняшней погоде, и сделайте её на этой неделе. Большинство отмечены «круглый год».

Если хочется ритма — в конце есть маршрут на 30 дней с чек-боксами.

Восемь направлений

● Море и тело

2	Морское стекло	4
1	Первое босиком	5
2	Первое купание	6
2	Две воды одной косы	7
2	Светлогорск по вертикали	8
2	Как проживать шторм	9
3	Море в среду вечером	10

● Свет и наблюдение

1	Ветер как метроном	11
1	Вечер, который не темнеет	12
1	Закат в четыре часа	13
2	Дождь по-калининградски	14
2	День без жалобы на погоду	15
1	Рассвет над заливом с косы	16
1	Туман над Преголей	17

● Природа: сады, лес, птицы

1	Лесная ванна в городе	18
1	Зимние птицы у воды	19
1	Подснежники в прусских парках	20
2	Синрин-ёку, лесная ванна	21
2	Аисты возвращаются	22
2	Грибная охота в прусском лесу	23
2	Липовый цвет	24

● Город и эпохи

1	Три эпохи одного перекрёстка	25
2	Клейма на кирпиче	26
2	Форт без войны	27
2	Брусчатка маленьких городов	28
2	Органный вечер	29
3	Шесть раз в одно место	30

● Творить

2	Один звук против прибоя	31
2	Танцевать, пока на пляже никого	32
2	День, когда снимает кто-то другой	33
4	Три минуты моря в диктофоне	34
4	Палитра одного пляжа	35

● Тепло и отдых

2	Медленная ходьба	36
2	Хюгге на побережье	37
2	Свидание с собой у моря	38
2	Скандинавская ходьба вдоль моря	39
2	Баня, потом море	40
2	Пасседжата, вечерняя прогулка	41
5	Длинный ужин	42

● Кухня

1	Горячее на променаде	43
2	Копчёная рыба у воды	44
2	Круг по рынку без кошелька	45
2	Весенняя рыба	46
2	Балтийская камбала	47
3	Фика, пауза с кофе	48

● Люди и память

2	Гардероб балтийца	49
2	Сису, или как держаться долго	50
2	Шерсть и янтарь	51
3	Дзуйхицу, дневник без плана	52
5	Принести, а не снять	53

Ваш маршрут на 30 дней	54
Что дальше	55
Кто собрал и как связаться	56

Цифра в кружке — ступень: 1 заметить · 2 попробовать · 3 сделать своим · 4 создать · 5 разделить



МОРЕ И ТЕЛО

Ступень 2 · Попробовать · около часа · круглый год

Морское стекло

Море десятилетиями перетирает то, что люди выбросили, и возвращает это уже не мусором. Собрать такое стекло приятно, а понимать его — интереснее.

ШАГИ

- 1 Найдите полосу гальки: стекло лежит там же, где камни его размера, а не на чистом песке.
- 2 Идите вдвое медленнее обычного и смотрите на два шага перед собой.
- 3 Смачивайте сомнительное: сухое стекло серое, мокрое сразу показывает цвет.
- 4 Проверяйте углубления: матовое везде, включая ямки, — настоящее. Острое — в мусорный пакет.
- 5 Разложите находки по цветам и оставьте пять. Остальное положите обратно в гальку.

ГДЕ

Полоса гальки и мелкого гравия на любом пляже побережья, лучше через день-два после шторма.

ЧТО ВЗЯТЬ

Коробочку для находок, мусорный пакет, воду для смачивания.

ЧТО ДАЁТ

Разглядеть ценное в том, что было выброшено, — и детскую радость находки.

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-morskoe-steklo.html





МОРЕ И ТЕЛО

Ступень 1 · Заметить · около часа · весна

Первое босиком

Первый раз в году снять обувь на пляже — маленькое событие, которое все помнят с детства и почти никто не делает взрослым. Песок сверху уже май, а на два пальца глубже ещё зима.

ШАГИ

- 1 Разуйтесь у спуска на пляж, туфли в руку или в рюкзак.
- 2 Пять минут идите по сухому прогретому песку в стороне от тропы.
- 3 Закопайте ступни и почувствуйте, где кончается тепло и начинается холод.
- 4 Выйдите на мокрую кромку и зайдите в воду по щиколотку на счёт до десяти.
- 5 Вернитесь на тёплый песок, вытрите и наденьте шерстяные носки.

ГДЕ

Широкий песчаный пляж, лучше пустой. Май, солнечный безветренный день, после полудня.

ЧТО ВЗЯТЬ

Полотенце и сухие шерстяные носки.

ЧТО ДАЁТ

Почувствовать весну ступнями раньше, чем кожей, — детская радость без повода.

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-bosikom.html





МОРЕ И ТЕЛО

Ступень 2 · Попробовать · около часа · лето

Первое купание

Каждый год на кромке воды повторяется одна сцена: человек трогает море ногой, говорит «холодная» и уходит. Практика предлагает один раз сделать иначе.

ШАГИ

- 1 Назначьте дату заранее и не переносите из-за погоды.
- 2 Десять минут посидите на берегу и просто посмотрите на воду.
- 3 Войдите по щиколотку и постоит, потом без остановок дойдите до пояса.
- 4 Долгий выдох — и окунитесь. Тридцать секунд, считайте вслух.
- 5 Выйдите и согрейтесь движением: полотенце, носки, двести метров быстрым шагом.

ГДЕ

Берег, где вода спокойная и дно видно. Июнь — около 15–17 градусов, август чаще 18–20.

ЧТО ВЗЯТЬ

Большое полотенце, тёплую кофту, сухие носки. Одному в воду лучше не заходить.

ВАЖНО

Если пальцы теряют чувствительность, выходите не досчитав: это не про терпение.

ЧТО ДАЁТ

Перестать ждать подходящих условий и войти как есть.
Смелость, которой хватит на весь день.

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-pervoe-kupanie.html





МОРЕ И ТЕЛО

Ступень 2 · Попробовать · целый день · круглый год

Две воды одной косы

На косе два берега, и между ними меньше километра. Почти все видят только тот, где море. Второй оказывается совсем другой водой.

ШАГИ

- 1 Начните с моря: двадцать минут у воды и пять наблюдений — волна, цвет, звук, запах, кромка.
- 2 Полминуты послушайте с закрытыми глазами. Звук — самое сильное различие.
- 3 Снимите один кадр воды, горизонт посередине.
- 4 Перейдите поперёк косы только по настилам и размеченной тропе.
- 5 У залива повторите те же пять пунктов и второй кадр. Дома сложите диптих.

ГДЕ

Куршская коса: морской берег и залив по тропе поперёк косы, 15–20 минут пешком.

ЧТО ВЗЯТЬ

Блокнот, телефон, обувь для песка, что-то тёплое.

ВАЖНО

Коса — национальный парк: с настилов и троп не сходить.

ЧТО ДАЁТ

Различить две воды, которые привыкли считать одной.

СОСТОЯНИЕ: ЧУВСТВО ОТКРЫТИЯ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-dve-vody-kosy.html





МОРЕ И ТЕЛО

Ступень 2 · Попробовать · около часа · круглый год

Светлогорск по вертикали

Обычная карта этого города врёт: она плоская, а город — нет. Всё главное здесь происходит между набережной и верхом склона.

ШАГИ

- 1 Начните внизу, у самой воды: запомните, как здесь звучит.
- 2 Поднимайтесь только пешком и считайте ступени десятками.
- 3 Отмечайте смену застройки: санаторий, гостиница, частный дом.
- 4 Ищите точку, где шум моря и шум города сравниваются.
- 5 Спуститесь другой дорогой и нарисуйте разрез склона с ярусами.

ГДЕ

Светлогорск, от нижнего променада до верхнего города. Весь год, кроме гололёда.

ЧТО ВЗЯТЬ

Блокнот, ручку, удобную обувь. Сто ступеней вверх — это одна остановка «посмотреть на вид». Вид здесь правда есть, так что отдыхать можно с достоинством.

ЧТО ДАЁТ

Прочитать курорт по высоте, а не по карте.

СОСТОЯНИЕ: РАДОСТЬ ОТКРЫТИЯ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-svetlogorsk-vertikal.html





МОРЕ И ТЕЛО

Ступень 2 · Попробовать · около часа · зима · осень

Как проживать шторм

Когда ночью начинают гудеть окна, калининградцы не задёргивают шторы. Утром они надевают резиновые сапоги и идут к морю, как ходят на премьеру.

ШАГИ

- 1 Проверьте прогноз: ветер западный или северо-западный, от 15 м/с.
- 2 Оденьтесь как рыбак: непромокаемая куртка с капюшоном, шапка, перчатки.
- 3 Найдите высокую точку и десять минут молча стойте лицом к ветру.
- 4 Пройдите вдоль берега выше линии, до которой добегают пена.
- 5 Согрейтесь, а на рассвете вернитесь: берег будет переписан заново.

ГДЕ

Верхний променад Светлогорска, обрывы у маяка на мысе Таран — за ограждением.

ЧТО ВЗЯТЬ

Дождевик с капюшоном, шапку, перчатки, термос. Зонт оставьте дома.

ВАЖНО

Смотрим сверху, в 10–15 шагах от края обрыва. При штормовом предупреждении к воде не спускаемся.

ЧТО ДАЁТ

Увидеть, как за одну ночь переписывается знакомый берег.

СОСТОЯНИЕ: ВОСТОРГ И ТРЕПЕТ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-shtorm.html





МОРЕ И ТЕЛО

Ступень 3 · Сделать своим · 15 минут · круглый год

Море в среду вечером

Живя в сорока минутах от моря, легко не бывать на нём месяцами. Практика предлагает перестать ждать выходных.

ШАГИ

- 1 Поставьте дату в календарь: будний вечер раз в две недели.
- 2 Выезжайте, даже если не хочется. Настроение меняется на месте.
- 3 Дойдите не до вида на воду, а до самой кромки.
- 4 Сорок минут стойте или сидите: без маршрута, поиска и еды.
- 5 Уезжайте чуть раньше, чем замёрзнете, и запишите дату одной строкой.

ГДЕ

Ближайшая к дому точка берега. Если моря рядом нет — река, озеро, парк.

ЧТО ВЗЯТЬ

Тёплое с запасом: на берегу всегда холоднее. Больше ничего.

ЧТО ДАЁТ

Сделать море частью будней, а не наградой за отпуск.

СОСТОЯНИЕ: ВЫДОХ ПОСРЕДИ НЕДЕЛИ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-more-v-sredu.html





СВЕТ И НАБЛЮДЕНИЕ

Ступень 1 • Заметить • 15 минут • круглый год

Ветер как метроном

На Балтике ветер есть почти всегда, и почти всегда он попадает в одну категорию — мешает. Практика предлагает на пятнадцать минут послушать его как ритм.

ШАГИ

- 1 Встаньте на открытом месте, без построек и леса перед вами.
- 2 Две минуты решайте один вопрос: ветер ровный или порывистый.
- 3 Сосчитайте паузы между порывами и найдите тот же ритм в воде, траве, чужой походке.
- 4 Запишите тридцать секунд звука, прикрыв телефон ладонью.
- 5 Повернитесь на девяносто градусов и назовите ритм одним словом.

ГДЕ

Берег, дюна, верхний променад, поле. При штормовом предупреждении — только сверху.

ЧТО ВЗЯТЬ

Ничего, кроме телефона для записи звука.

ЧТО ДАЁТ

Услышать ритм у того, что считали просто помехой.

СОСТОЯНИЕ: СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-veter-kak-metronom.html





СВЕТ И НАБЛЮДЕНИЕ

Ступень 1 · Заметить · около часа · весна · лето

Вечер, который не темнеет

В июне солнце здесь садится около четверти десятого, а темно так и не становится. Этот лишний свет каждый год достаётся телевизору. Практика предлагает забрать его обратно.

ШАГИ

- 1 Приезжайте за полчаса до заката: время смотрите на конкретную дату.
- 2 Займите место и посмотрите закат вместе со всеми.
- 3 Останьтесь, когда все уйдут: с этой минуты практика и начинается.
- 4 Уберите телефон в сумку и проведите час без плана.
- 5 Уходите, когда свет уйдёт сам, а не по часам.

ГДЕ

Берег моря или залива, парк, двор. Май, июнь, июль.

ЧТО ВЗЯТЬ

Плед, термос и кофту. Калининградское лето приходит, но любит уходить на вечер.

ЧТО ДАЁТ

Забрать себе лишний свет, который выдают три месяца в году.

СОСТОЯНИЕ: ПРОСТОР

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-pozdnij-zakat.html





СВЕТ И НАБЛЮДЕНИЕ

Ступень 1 · Заметить · около часа · зима · осень

Закат в четыре часа

Зимой здесь садится солнце тогда, когда в других местах ещё обедают. Это кажется обидным ровно до того дня, когда вы приедете к воде ради этих двадцати минут.

ШАГИ

- 1 Узнайте время заката на конкретную дату.
- 2 Выберите берег, открытый к западу, и приезжайте за час.
- 3 Двадцать минут идите, чтобы согреться движением.
- 4 Встаньте лицом к солнцу, мокрый песок между вами и светом.
- 5 Оставайтесь на синие сумерки и уходите с фонарём.

ГДЕ

Светлогорск, Янтарный, Балтийская коса — берег, где солнце уходит в воду.

ЧТО ВЗЯТЬ

Непродуваемую куртку, термос, фонарик.

ЧТО ДАЁТ

Встретить единственные двадцать минут света и не проспать их.

СОСТОЯНИЕ: БЛАГОДАРНОСТЬ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-zakat-4-chasa.html





СВЕТ И НАБЛЮДЕНИЕ

Ступень 2 · Попробовать · около часа · круглый год

Дождь по-калининградски

Дождь здесь приходит с моря, уходит и возвращается к обеду. Калининградцы давно перестали на него обижаться и научились им пользоваться.

ШАГИ

- 1 Посмотрите почасовой прогноз: он покажет сухие окна, которых не видно в дневном.
- 2 Выйдите под дождь на двадцать минут без цели.
- 3 Смотрите вниз, на мокрую брусчатку-зеркало, и на потемневший кирпич.
- 4 Найдите окно кофейни и посидите у него с горячим.
- 5 Выйдите сразу после дождя: самый чистый воздух держится недолго.

ГДЕ

Амалиенау, Ратсхоф или любой маленький город области.

ЧТО ВЗЯТЬ

Дождевик вместо зонта, непромокаемую обувь, сухие носки в сумке.

ЧТО ДАЁТ

Перестать откладывать жизнь до хорошей погоды.

СОСТОЯНИЕ: БОДРОСТЬ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-dozhd.html





СВЕТ И НАБЛЮДЕНИЕ

Ступень 2 · Попробовать · целый день · круглый год

День без жалобы на погоду

На побережье погоду обсуждают по двадцать раз в день, почти всегда одними словами. Практика предлагает на один день отменить оценку и оставить только описание.

ШАГИ

- 1 Утром объявите правило себе и домашним.
- 2 Замените оценку описанием: ветрено, мокро, серо, ярко, холодно с моря.
- 3 Добавьте число, где получится: метры в секунду, градусы, часы до темноты.
- 4 На каждое слово отвечайте решением: шарф, другая обувь, лампа, термос.
- 5 Вечером выпишите решения в столбик.

ГДЕ

Где угодно. Короткая версия — дорога от двери до магазина.

ЧТО ВЗЯТЬ

Блокнот или заметки в телефоне. У погоды здесь короткое внимание, так что описать её за день придётся не раз.

ЧТО ДАЁТ

Заменить жалобу точным словом и решением.

СОСТОЯНИЕ: ЛЁГКОСТЬ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-den-bez-zhaloby.html





СВЕТ И НАБЛЮДЕНИЕ

Ступень 1 · Заметить · около часа · весна · лето

Рассвет над заливом с косы

Полтора часа на берегу Куршского залива в конце мая, от синих сумерек до солнца над водой. Солнце встаёт из залива, пока за спиной, за дюнами, лежит море.

ШАГИ

- 1 Выйдите около трёх утра, в тёплой одежде и с фонариком.
- 2 Пройдите посёлок к заливу молча, слушая и принохиваясь.
- 3 Встаньте или сядьте у воды лицом на восток.
- 4 Около сорока минут смотрите, как меняется цвет неба. Телефон в кармане.
- 5 Дождитесь солнца — около 4:10 — и обернитесь на сосны и дюны.

ГДЕ

Берег залива в Рыбачьем, Морском или Лесном. Спуск к воде найдите засветло.

ЧТО ВЗЯТЬ

Тёплую куртку и шапку, плед, термос, средство от комаров, фонарик.

ВАЖНО

На мостки и причалы с табличками о запрете прохода не выходите.

ЧТО ДАЁТ

Увидеть, как солнце выходит из залива.

СОСТОЯНИЕ: БЛАГОГОВЕНИЕ

Полная версия: kgdmore.ru/kak-vstrechat-rassvet-nad-zalivom-s-kosy.html





СВЕТ И НАБЛЮДЕНИЕ

Ступень 1 • Заметить • около часа • осень

Туман над Преголей

Осенним утром город иногда просто не показывается. Реки не видно с моста, противоположный берег исчезает, и за час всё возвращается на место — по частям, в своём порядке.

ШАГИ

- 1 Накануне проверьте прогноз: ясно, штиль, высокая влажность.
- 2 Выйдите за полчаса до рассвета — туман самый густой.
- 3 Встаньте в одной точке и не уходите с неё весь час.
- 4 Выберите ориентир на том берегу: башню, кран, дерево.
- 5 Каждые 5–10 минут записывайте одной строкой, что проявилось.

ГДЕ

Мост через Преголю или набережная у самой воды в Калининграде.

ЧТО ВЗЯТЬ

Тёплую куртку, блокнот, что-нибудь светлое или со светоотражателем.

ЧТО ДАЁТ

Увидеть, как знакомое место собирается заново.

СОСТОЯНИЕ: ЗАВОРОЖЕННОСТЬ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-tuman-nad-pregolej.html





ПРИРОДА: САДЫ, ЛЕС, ПТИЦЫ

Ступень 1 · Заметить · 15 минут · круглый год

Лесная ванна в городе

Японцы придумали ходить в лес ни за чем и назвали это лесным купанием. До леса не всегда можно доехать, зато старые деревья в Калининграде растут прямо в парках и на аллеях.

ШАГИ

- 1 Выберите самое старое дерево в 10–20 минутах от дома или работы.
- 2 Выключите телефон совсем и встаньте спиной к улице.
- 3 Десять минут смотрите вверх: крона, ветви, свет.
- 4 Десять минут слушайте с закрытыми глазами.
- 5 Положите ладонь на кору, а потом уходите медленно.

ГДЕ

Старый парк, аллея или двор в Калининграде. Лучше в будний день.

ЧТО ВЗЯТЬ

Одежду по погоде. Кофе не берите: руки должны быть свободны.

ЧТО ДАЁТ

Лесная тишина в двадцати минутах от дома.

СОСТОЯНИЕ: ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-lesnaya-vanna-v-gorode.html





ПРИРОДА: САДЫ, ЛЕС, ПТИЦЫ

Ступень 1 · Заметить · около часа · зима · весна · осень

Зимние птицы у воды

Зимой кажется, что на побережье пусто. Достаточно постоять у воды двадцать минут с биноклем, чтобы это впечатление рассыпалось. Бинокль превращает «там какие-то утки» в пять разных птиц.

ШАГИ

- 1 Придите к воде утром, пока на берегу мало людей.
- 2 Десять минут просто смотрите, без бинокля.
- 3 Разделите всех на ныряющих и нет.
- 4 Найдите лебедя-шипуна: оранжевый клюв с чёрным наростом.
- 5 Отличите чайку от баклана, сосчитайте, кого сколько, и запишите.

ГДЕ

Пирсы, волнорезы, причалы моря и заливов. Бакланов много на Куршской косе.

ЧТО ВЗЯТЬ

Восьмикратный бинокль, блокнот, тёплые перчатки. Птиц не кормим.

ЧТО ДАЁТ

Заметить, что жизнь на берегу зимой не прекращается.

СОСТОЯНИЕ: УДИВЛЕНИЕ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-zimnie-pticy.html





ПРИРОДА: САДЫ, ЛЕС, ПТИЦЫ

Ступень 1 · Заметить · около часа · зима · весна

Подснежники в прусских парках

Балтийская весна не приходит разом. Она начинается точечно, у земли, под голыми ветками — и её можно застать, если знать, куда смотреть.

ШАГИ

- 1 Дождитесь первого дня, когда захочется выйти без шапки.
- 2 Выберите парк постарше и идите вдвое медленнее обычного.
- 3 Проверьте южные стены и солнечные склоны.
- 4 Присядьте и посмотрите с высоты колена.
- 5 Найдите три первоцвета — подснежник, пролеску, хохлатку — и запишите дату.

ГДЕ

Старый парк, двор бывшей усадьбы, участок у кирпичи, склон над речкой.

ЧТО ВЗЯТЬ

Телефон для макроснимка и тёплые носки.

ЧТО ДАЁТ

Заметить начало весны раньше, чем о нём объявят.

СОСТОЯНИЕ: РАДОСТЬ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-podsnezhniki.html





ПРИРОДА: САДЫ, ЛЕС, ПТИЦЫ

Ступень 2 · Попробовать · около часа · круглый год

Синрин-ёку, лесная ванна

Японское слово переводят как купание в лесу. Речь не про воду и не про поход: вы заходите в лес на час и почти никуда не идёте. Здесь для этого есть сосняки сразу за дюной.

ШАГИ

- 1 Отойдите от дороги на двести метров и выключите телефон.
- 2 Остановитесь на первом подходящем месте, не ищите красивое.
- 3 Десять минут только слушайте.
- 4 Пройдите двадцать шагов и станьте. Повторите несколько раз.
- 5 Потрогайте кору, мох, песок. Уходите медленнее, чем пришли.

ГДЕ

Сосняки вдоль берега — от Янтарного до косы. Лучше в межсезонье или ранним утром.

ЧТО ВЗЯТЬ

Коврик или пакет, тёплую одежду.

ЧТО ДАЁТ

Побывать в лесу, не превращая это в маршрут.

СОСТОЯНИЕ: ПОКОЙ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-sinrin-yoku.html





ПРИРОДА: САДЫ, ЛЕС, ПТИЦЫ

Ступень 2 · Попробовать · полдня · весна

Аисты возвращаются

В посёлках области есть новость, которую ждут больше любой другой: вернулись или нет. Её можно проверить самому, и на это уходит полдня.

ШАГИ

- 1 Выберите по карте три-четыре посёлка вдоль одной дороги.
- 2 На въезде смотрите вверх: столбы, водонапорные башни, крыши сараев и кирх.
- 3 Остановитесь и послушайте: треск клювом слышно за сотню метров.
- 4 Пойдите у занятого гнезда двадцать минут.
- 5 Считайте занятые и пустые гнёзда, спросите во дворе про дату прилёта.

ГДЕ

Посёлки области, особенно там, где рядом луга и канавы. Конец марта — апрель.

ЧТО ВЗЯТЬ

Тёплую одежду и терпение на остановки.

ЧТО ДАЁТ

Встретить весну по новости, которую ждёт вся деревня.

СОСТОЯНИЕ: ОЖИДАНИЕ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-aisty-vozvrat.html





ПРИРОДА: САДЫ, ЛЕС, ПТИЦЫ

Ступень 2 · Попробовать · полдня · лето · осень

Грибная охота в прусском лесу

Калининградский лес хранит больше, чем грибы. Под мхом лежат булыжники старых дорог, у корней — фундаменты хуторов. Корзина здесь — повод побыть в этой тишине подольше.

ШАГИ

- 1 Отсчитайте неделю от тёплого дождя: лисичкам хватает 5–7 дней, белым нужно 10–14.
- 2 Возьмите корзину и нож, а не пакет.
- 3 Идите медленно, приседайте и смотрите вдоль земли против света.
- 4 Ищите следы бывших хуторов: ряд лип в чаще, одичавшую яблоню.
- 5 Пожарьте первую сковороду в тот же вечер.

ГДЕ

Сосняки на песке у моря — лисички и маслята; дубравы и ельники в глубине области — белые.

ЧТО ВЗЯТЬ

Корзину, нож, сапоги, средство от клещей, офлайн-карту.

ВАЖНО

Берите только те грибы, которые знаете. Сомневаетесь — оставьте в лесу.

ЧТО ДАЁТ

Вернуться из леса с тем, что добыли сами.

СОСТОЯНИЕ: АЗАРТ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-gribnaya-ohota.html





ПРИРОДА: САДЫ, ЛЕС, ПТИЦЫ

Ступень 2 · Попробовать · около часа · лето

Липовый цвет

Десять дней в июле весь город пахнет мёдом. Это единственный в году срок, когда можно набрать банку июля и открыть её в феврале. Под цветущей липой стоит ровный гул: вы здесь не первые, пчёлы успели раньше.

ШАГИ

- 1 Дождитесь медового запаха — он слышен за квартал.
- 2 Найдите липу в стороне от дорог.
- 3 Приходите после росы, до жары, и срежьте соцветия вместе с крылышками.
- 4 Несите в бумажном пакете, а не в полиэтилене.
- 5 Три-пять дней сушите в тени, уберите в банку и подпишите дату.

ГДЕ

Парк, старый сад, тихая аллея. В Амалинау и Хуфене липа — часть города-сада.

ЧТО ВЗЯТЬ

Ножницы, бумажный пакет, поднос для сушки.

ЧТО ДАЁТ

Собрать десять минут июля, которые откроются зимой.

СОСТОЯНИЕ: НЕЖНОСТЬ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-lipovyy-cvet.html





ГОРОД И ЭПОХИ

Ступень 1 · Заметить · 15 минут · круглый год

Три эпохи одного перекрёстка

Про этот город принято спорить: Кёнигсберг или Калининград, подлинное или новодел. Практика предлагает научиться видеть на одном перекрёстке сразу три города и ни один не вычёркивать.

ШАГИ

- 1 Выберите обычный перекрёсток без достопримечательностей.
- 2 Три минуты не снимайте, просто смотрите.
- 3 Найдите самый старый слой: цоколь, кладку, бордюр, ограду.
- 4 Найдите послевоенный слой и сегодняшний: вывески, окна, разметку.
- 5 Сделайте три кадра с одной точки и подпишите каждый без оценки.

ГДЕ

Перекрёсток, который вы проходите каждый день.

ЧТО ВЗЯТЬ

Только телефон. Ехать никуда не нужно.

ЧТО ДАЁТ

Перестать выбирать между эпохами одного города.

СОСТОЯНИЕ: ПРИМИРЕНИЕ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-tri-sloya-perekrestka.html





ГОРОД И ЭПОХИ

Ступень 2 · Попробовать · около часа · круглый год

Клейма на кирпиче

На боковой грани старого кирпича иногда стоит знак. Разобрать его целиком удаётся редко, но привычка подходить к стене вплотную меняет город сильнее любой таблички.

ШАГИ

- 1 Выберите одну старую стену с открытыми торцами.
- 2 Приходите в косой свет — утром или за час до заката.
- 3 Пройдите вдоль на вытянутой руке, туда и обратно.
- 4 Найденный знак снимите с монетой для масштаба.
- 5 Запишите адрес и сторону, вечером опишите знак словами.

ГДЕ

Руины кирх, старые ограды, хозяйственные корпуса, фабричные здания.

ЧТО ВЗЯТЬ

Телефон, монету, блокнот. Внутрь руин не заходить.

ЧТО ДАЁТ

Подойти к стене вплотную и перестать видеть её фоном.

СОСТОЯНИЕ: АЗАРТ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-klejma.html





ГОРОД И ЭПОХИ

Ступень 2 · Попробовать · около часа · круглый год

Форт без войны

Самые мирные места города — бывшие оборонительные. В них теперь кафе, музеи, кролики и пруды, и это превращение интереснее любой военной истории.

ШАГИ

- 1 Сначала обойдите сооружение снаружи.
- 2 Ответьте: что оно закрывало и откуда ждали удара.
- 3 Внутри найдите, где прятали людей: своды, толщина стен.
- 4 Ищите следы второй жизни: кафе, вольеры, краску, перегородки.
- 5 Посидите у рва десять минут и назовите, чем это стало.

ГДЕ

Форт № 11 «Дёнхофф» в Калининграде. Короткая версия — городские ворота.

ЧТО ВЗЯТЬ

Тёплое (внутри холоднее, чем снаружи), фонарик, нескользкую обувь, билет.

ЧТО ДАЁТ

Увидеть, как военное место стало мирным.

СОСТОЯНИЕ: ПРИМИРЕНИЕ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-fort-bez-voyny.html





ГОРОД И ЭПОХИ

Ступень 2 · Попробовать · полдня · круглый год

Брусчатка маленьких городов

Инстербург, Тильзит, Гердауэн, Фридланд. У маленьких городов области два имени и две жизни. По их брусчатке надо ходить медленно, чтобы услышать обе.

ШАГИ

- 1 Выберите город и заранее найдите его старое имя и довоенную открытку.
- 2 Оставьте машину у края и идите пешком.
- 3 Найдите две вертикали: кирху и водонапорную башню.
- 4 Ищите на фасадах проступившие надписи, даты, кованые скобы.
- 5 Купите хлеб в местном магазине и посидите на площади.

ГДЕ

Правдинск, Железнодорожный, Гусев, Черняховск, Советск, Неман, Полесск.

ЧТО ВЗЯТЬ

Обувь на толстой подошве, термос.

ЧТО ДАЁТ

Читать место по мелочам, а не по вывескам.

СОСТОЯНИЕ: УЗНАВАНИЕ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-bruschatka-malyh-gorodov.html





ГОРОД И ЭПОХИ

Ступень 2 · Попробовать · около часа · зима · весна · осень

Органый вечер

Орган — инструмент, который слышно не только ушами, но спиной и рёбрами. Зимой, когда за стенами темно и мокро, это чувствуется особенно ясно. Разбраться в музыке не нужно.

ШАГИ

- 1 Возьмите билет заранее на короткую программу.
- 2 Придите за пятнадцать минут: пустой зал — отдельная часть вечера.
- 3 Сядьте ближе к середине, не в первый ряд.
- 4 Одну пьесу слушайте с закрытыми глазами, следите за паузами.
- 5 Не хлопайте первым и постойте пять минут в пустеющем зале.

ГДЕ

Кафедральный собор на острове. В области орган звучит и в кирхах.

ЧТО ВЗЯТЬ

Тёплые носки, шарф, билет. В каменном зале зимой тепло в основной музыке, так что носки важнее туфель.

ЧТО ДАЁТ

Час, в котором ничего не нужно понимать.

СОСТОЯНИЕ: ПОТРЯСЕНИЕ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-organ-zimoj.html





ГОРОД И ЭПОХИ

Ступень 3 · Сделать своим · около часа · круглый год

Шесть раз в одно место

У человека, который живёт в городе годами, часто нет ни одного места, где его знают в лицо. Практика предлагает это исправить за полтора месяца.

ШАГИ

- 1 Выберите кафе в десяти минутах от дома или работы.
- 2 Назначьте один и тот же день и непииковый час.
- 3 Заказывайте одно и то же и садитесь на одно и то же место.
- 4 Сидите не меньше сорока минут и не знакомьтесь специально.
- 5 Не бросайте на второй неделе: кивок при входе появляется к четвёртой-пятой.

ГДЕ

Кафе рядом с домом. Работает и с рынком, библиотекой, бассейном.

ЧТО ВЗЯТЬ

Деньги на один напиток и терпение до третьего визита.

ЧТО ДАЁТ

Завести в городе место, где вас узнают.

СОСТОЯНИЕ: ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-shest-raz-v-odno-mesto.html





ТВОРИТЬ

Ступень 2 · Попробовать · 15 минут · круглый год

Один звук против прибоя

Ветреный берег, прибой, который заглушает всё, и один долгий звук, который вы тянете, пока хватает дыхания. Десять минут и собственный голос, который вы, может быть, давно не слышали в полную силу.

ШАГИ

- 1 Встаньте лицом к морю выше линии волны, ладонь на живот.
- 2 Сделайте три спокойных вдоха носом.
- 3 На трёх выдохах мычите с закрытым ртом.
- 4 Тяните «о», потом открытое «а» — каждый раз чуть громче, без крика.
- 5 Минуту постоит молча и послушайте море после своего голоса.

ГДЕ

Зимний пляж Светлогорска, мыс Таран, дикий пляж в Куликово.

ЧТО ВЗЯТЬ

Шарф на шею, тёплую воду в термосе.

ЧТО ДАЁТ

Услышать свой голос в полную силу.

СОСТОЯНИЕ: ОСВОБОЖДЕНИЕ

Полная версия: kgdmore.ru/tvorit-odin-zvuk.html





ТВОРИТЬ

Ступень 2 · Попробовать · 15 минут · весна · лето · осень

Танцевать, пока на пляже никого

Три песни в наушниках, мокрый песок под босыми ногами и берег, на котором до восьми утра никого нет. Пятнадцать минут движения без хореографии, зеркала и зрителей.

ШАГИ

- 1 Найдите пустой участок и встаньте лицом к воде.
- 2 Снимите обувь у кромки: на мокром песке легко поворачиваться.
- 3 Песня первая, медленная: просто идите вдоль воды.
- 4 Песня вторая, быстрая: пусть шаг станет шире, руки поднимутся.
- 5 Песня третья: замедлитесь, потом минуту постоит у воды без музыки.

ГДЕ

Куликово, дальний край пляжа Янтарного, Филинская бухта.

ЧТО ВЗЯТЬ

Наушники и три песни, полотенце, лёгкую одежду. Если зрители и появятся, это будут чайки, а они видели всякое.

ЧТО ДАЁТ

Разрешить телу двигаться без оглядки.

СОСТОЯНИЕ: СВОБОДА

Полная версия: kgdmore.ru/tvorit-tanec-na-pustom-plyazhe.html





ТВОРИТЬ

Ступень 2 · Попробовать · полдня · круглый год

День, когда снимает кто-то другой

Телефон в сумке с утра до вечера, на самых красивых местах побережья. Вместо съёмки — тридцать секунд смотреть и закрыть глаза, а вечером записать пять кадров, которых нет в галерее.

ШАГИ

- 1 Утром включите режим полёта и уберите телефон на дно сумки.
- 2 Если вы вдвоём, решите, кто сегодня снимает.
- 3 На каждом месте — «кадр глазами»: смотреть, закрыть глаза, вспомнить.
- 4 Разрешите себе одно исключение за день.
- 5 Вечером запишите пять неснятых кадров, через неделю сравните.

ГДЕ

Куршская коса, Филинская бухта, Отрадное — там, где удержаться труднее всего.

ЧТО ВЗЯТЬ

Блокнот, карандаш, заранее сфотографированную карту.

ЧТО ДАЁТ

Прожить день своими глазами, а не через экран.

СОСТОЯНИЕ: ПРИСУТСТВИЕ

Полная версия: kgdmore.ru/tvorit-den-bez-ekrana.html



ТВОРИТЬ

Ступень 4 · Создать · 15 минут · круглый год

Три минуты моря в диктофоне

Фотографий моря у вас сотни, а звука нет ни одного. Три минуты с диктофоном у воды — и потом, в городе, в январе, вы закрываете глаза и оказываетесь на том же берегу.

ШАГИ

- 1 Выберите один звук: камни, сваи, тростник, лёд.
- 2 Включите режим полёта.
- 3 Спрячьте микрофон от ветра в носок или шарф, встаньте спиной к ветру.
- 4 Три минуты молча, не двигаясь.
- 5 В конце шёпотом: где вы и какое число. Проверьте запись в наушниках.

ГДЕ

Камни у Донского, буны Светлогорска и Зеленоградска, тростник у Рыбачьего.

ЧТО ВЗЯТЬ

Телефон, наушники, тонкий носок или шарф.

ВАЖНО

К подножию обрыва близко не подходите, на лёд не выходите.

ЧТО ДАЁТ

Увезти звук места, а не только картинку.

Полная версия: kgdmore.ru/tvorit-zapis-morya.html





ТВОРИТЬ

Ступень 4 · Создать · около часа · круглый год

Палитра одного пляжа

Картонка с двенадцатью окошками, маленькая акварель и один пляж. За час вы находите на берегу двенадцать разных цветов и смешиваете каждый. Дома остаётся палитра этого дня.

ШАГИ

- 1 Дома вырежьте в картонке двенадцать окошек и подклейте акварельную бумагу.
- 2 Идите вдоль воды со списком: сухой песок, мокрый, пена, водоросли, тень.
- 3 Найдите цвет и смешайте его из двух-трёх красок.
- 4 Поднесите мокрое пятно к находке: совпало — в окошко.
- 5 Подпишите карандашом. Небо — последним.

ГДЕ

Широкий пляж Янтарного, Филинская бухта, Куликово.

ЧТО ВЗЯТЬ

Картонку с окошками, акварель, кисть, баночку воды, салфетки, карандаш.

ЧТО ДАЁТ

Видеть много цветов там, где раньше видели один.

СОСТОЯНИЕ: ВНИМАНИЕ

Полная версия: kgdmore.ru/tvorchestvo-palitra-plyazha.html





ТЕПЛО И ОТДЫХ

Ступень 2 · Попробовать · 15 минут · круглый год

Медленная ходьба

Есть традиция, в которой ходьбу делают не средством, а занятием: идут очень медленно и ничего при этом не достигают. Балтийский берег для этого подходит лучше любого зала.

ШАГИ

- 1 Выберите ровный участок около километра.
- 2 Поставьте таймер на сорок минут, уберите телефон и наушники.
- 3 Задайте темп дыханием: два шага на вдох, два на выдох.
- 4 Держите внимание на опоре, потом на звуке.
- 5 Разворачивайтесь так же медленно, последние пять минут стойте у воды.

ГДЕ

Мокрый песок между Зеленоградском и Куликово или ровная лесная дорога.

ЧТО ВЗЯТЬ

Ничего. Меньше получаса не берите: перелом наступает около двадцатой минуты.

ЧТО ДАЁТ

Идти так, чтобы сама ходьба была занятием.

СОСТОЯНИЕ: ПОКОЙ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-hodba-medlenno.html





ТЕПЛО И ОТДЫХ

Ступень 2 · Попробовать · около часа · зима · весна · осень

Хюгге на побережье

Хюгге придумали не для красивых интерьеров, а для страны, где полгода темно и сыро. Здесь темно и сыро примерно столько же. Практика про вечер из вещей, которые правда греют.

ШАГИ

- 1 Назначьте дату заранее, лучше вечер с обещанным дождём.
- 2 Уберите телефон в другую комнату и закройте дверь.
- 3 Выключите верхний свет: две-три низкие лампы, свеча в поле зрения.
- 4 Носки, плед и горячее в руках, а не на столе.
- 5 Одно занятие на весь вечер и заранее названное время конца.

ГДЕ

Дома или в кафе. Ноябрь — март.

ЧТО ВЗЯТЬ

Лампы, плед, тёплые носки, что-нибудь горячее. Свечи лучше купить в ноябре: к февралю выясняется, что их было мало.

ЧТО ДАЁТ

Собрать тёмный вечер из вещей, которые греют настоящему.

СОСТОЯНИЕ: УЮТ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-hygge.html





ТЕПЛО И ОТДЫХ

Ступень 2 · Попробовать · полдня · круглый год

Свидание с собой у моря

Мы умеем красиво планировать время для других и почти никогда для себя. Практика предлагает один раз сделать наоборот — и записать, что получилось.

ШАГИ

- 1 Накануне назначьте встречу: дата, начало, конец.
- 2 Выберите конкретный участок берега, а не «к морю».
- 3 Соберите еду дома и придумайте одно занятие.
- 4 Оденьтесь как на встречу — этот пункт работает сильнее всех.
- 5 Три часа без ленты, в конце запишите сценарий из пяти пунктов.

ГДЕ

Берег, выбранный накануне. В несезон людей меньше.

ЧТО ВЗЯТЬ

Еду, тёплое, одно занятие, блокнот.

ЧТО ДАЁТ

Провести время с собой, как с человеком, который нравится.

СОСТОЯНИЕ: НЕЖНОСТЬ К СЕБЕ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-svidanie-s-soboj.html





ТЕПЛО И ОТДЫХ

Ступень 2 · Попробовать · около часа · круглый год

Скандинавская ходьба вдоль моря

Две палки, удобные кроссовки и дорожка вдоль моря. Вы научитесь отталкиваться палками и идти широким шагом, так что в работу включаются руки, плечи и спина.

ШАГИ

- 1 Подгоните длину палок: рост $\times$ 0,68, локоть почти под прямым углом.
- 2 Наденьте темляки и идите в противоходе: правая нога — левая рука.
- 3 Ставьте палку наискосок, у пятки передней ноги.
- 4 Отталкивайтесь назад, пока рука не пройдёт мимо бедра, ладонь раскрыта.
- 5 Шаг шире обычного, с пятки на носок, взгляд на горизонт.

ГДЕ

Дорожка от Зеленоградска к Сокольникам, нижний променад Светлогорска, Верхнее озеро.

ЧТО ВЗЯТЬ

Палки с темляками, кроссовки, куртку по погоде, воду.

ЧТО ДАЁТ

Двигаться всем телом и не устать.

СОСТОЯНИЕ: БОДРОСТЬ

Полная версия: kgdmore.ru/tvorchestvo-skandinavskaya-hodba.html





ТЕПЛО И ОТДЫХ

Ступень 2 · Попробовать · полдня · зима · весна · осень

Баня, потом море

Жар, потом зимняя Балтика у самого порога, потом чай под пледом. Практика о том, как собрать такой круг самой — и когда море лучше заменить ведром холодной воды.

ШАГИ

- 1 При бронировании спросите, сколько минут от бани до воды.
- 2 Днём пройдите этот путь и найдите спуск.
- 3 Первый круг без моря: короткий пар, прохладная вода, чай.
- 4 Второй — с морем, вдвоём и с фонарём: по колено или по пояс, счёт до пяти.
- 5 Отдых под пледом. Двух-трёх кругов достаточно.

ГДЕ

Дом с баней у пляжа: Зеленоградск, Янтарный, посёлки Куршской косы.

ЧТО ВЗЯТЬ

Обувь для воды, халат, налобный фонарь, шапку, травяной чай.

ВАЖНО

Не в одиночку и не в шторм. Вопросы к сердцу и давлению — сначала врачу.

ЧТО ДАЁТ

Контраст жара и холода, после которого тело само отпускает.

Полная версия: kgdmore.ru/tvorit-banya-potom-more.html





ТЕПЛО И ОТДЫХ

Ступень 2 · Попробовать · около часа · весна · лето · осень

Пасседжата, вечерняя прогулка

В Италии вечером выходят на улицу все сразу и идут туда и обратно по одной линии. Здесь для этого есть променады, построенные ровно под эту задачу больше века назад.

ШАГИ

- 1 Придите за час до заката и выберите одну линию.
- 2 Идите заметно медленнее обычного.
- 3 Дойдите до конца, развернитесь и пройдите обратно.
- 4 Пять-десять минут постоит на закате.
- 5 Пройдите третий раз в сумерках, когда загораются фонари.

ГДЕ

Променад Зеленоградска — длинный и ровный; Светлогорска — с подъёмами.

ЧТО ВЗЯТЬ

Ничего. Без наушников и дел по дороге.

ЧТО ДАЁТ

Выйти вечером без цели и оказаться среди людей.

СОСТОЯНИЕ: ЛЁГКОСТЬ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-passedzhata.html





ТЕПЛО И ОТДЫХ

Ступень 5 · Разделить · полдня · зима · осень

Длинный ужин

Три-четыре часа за одним столом, одно горячее блюдо, которое готовится само, свечи и четыре-шесть человек. Ужин, из-за которого не хочется вставать.

ШАГИ

- 1 За неделю позовите 4–6 человек: ужин долгий, начало в семь.
- 2 Каждый приносит одну вещь; хозяйка делает только горячее.
- 3 За два часа — кастрюля супа или рыба в духовке.
- 4 Свечи, верхний свет выключен, стулья плотнее.
- 5 Закуски, горячее, полчаса паузы во дворе, сладкое и чай.

ГДЕ

Дом или съёмный дом у моря — в Зеленоградске, Светлогорске. Продукты — ярмарка выходного дня на Портовой, 20Г.

ЧТО ВЗЯТЬ

Свечи с запасом, список, кто что приносит, корзинку для телефонов.

ЧТО ДАЁТ

Вечер за столом, который помнят весь год.

СОСТОЯНИЕ: ТЕПЛО

Полная версия: kgdmore.ru/gedonizm-dlinnyj-uzhin.html





КУХНЯ

Ступень 1 · Заметить · 15 минут · зима · весна · осень

Горячее на променаде

Один горячий стакан, обхваченный двумя ладонями на ветру, делает с зимней прогулкой больше, чем лишний час ходьбы. Это вся практика, и она работает каждый раз.

ШАГИ

- 1 Заварите дома чай с облепихой, имбирём или шиповником.
- 2 Двадцать минут идите по берегу, не останавливаясь.
- 3 Найдите затишье: подветренную сторону дюны, лестницу, стену.
- 4 Встаньте спиной к ветру и налейте половину стакана.
- 5 Десять минут не двигайтесь. Уходите, пока ещё тепло.

ГДЕ

Променад или берег, ноябрь — март, без штормового предупреждения.

ЧТО ВЗЯТЬ

Термос с проверенной крышкой, стакан на человека, перчатки, коврик.

ЧТО ДАЁТ

Сделать из тепла в ладонях маленькое повторяемое событие.

СОСТОЯНИЕ: УЮТ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-glintvejn.html





КУХНЯ

Ступень 2 · Попробовать · около часа · осень

Копчёная рыба у воды

Рыбу горячего копчения нужно есть в тот же день и недалеко от того места, где её коптили. Осенью это превращается в маленькое путешествие с понятной целью.

ШАГИ

- 1 Выезжайте в первой половине дня: утренняя партия расходится к обеду.
- 2 Ищите коптильню — дым, запах, сарай с трубой, — а не просто прилавок.
- 3 Спросите, когда коптили.
- 4 Возьмите две рыбы разного копчения, лучше леща.
- 5 Горячую съешьте прямо там, вторую увезите и сравните вечером.

ГДЕ

Рыбачьие посёлки на Куршском и Калининградском заливах.

ЧТО ВЗЯТЬ

Наличные, доску, нож, бумагу, тёплую одежду. Чайки у коптильни знают, что такое булочный свёрток: ешьте лицом к посёлку, а не к воде.

ЧТО ДАЁТ

Съесть рыбу там, где её только что коптили.

СОСТОЯНИЕ: ВКУС

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-kopchenaya-ryba.html





КУХНЯ

Ступень 2 · Попробовать · около часа · круглый год

Круг по рынку без кошелька

Рынок устроен так, чтобы вы купили на первом же прилавке. Практика предлагает пройти его целиком, прежде чем доставать деньги.

ШАГИ

- 1 Уберите кошелёк на дно сумки.
- 2 Пройдите все ряды, не срезая.
- 3 Запишите, что лежит у трёх и более продавцов, и что — только у одного.
- 4 Спросите у двоих-троих, что сегодня свежее.
- 5 Сядьте, выберите три покупки и только тогда идите второй круг.

ГДЕ

Центральный рынок Калининграда или любой рынок области.

ЧТО ВЗЯТЬ

Блокнот, наличные, небольшую сумку.

ЧТО ДАЁТ

Отделить желание купить от желания посмотреть.

СОСТОЯНИЕ: СПОКОЙСТВИЕ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-krug-po-rynku.html





КУХНЯ

Ступень 2 · Попробовать · около часа · весна

Весенняя рыба

Три недели в году на заливе продают рыбу, которая пахнет свежим огурцом. Остальные сорок девять недель её нет, и это главное, что о ней нужно знать.

ШАГИ

- 1 Накануне выясните, идёт ли ход.
- 2 Приезжайте с утра: лодки приходят рано.
- 3 Понюхайте перед покупкой: нет огуречного запаха — нет покупки.
- 4 Возьмите немного и спросите, как идёт год.
- 5 Пройдитесь по берегу и пожарьте корюшку в тот же день.

ГДЕ

Рыбачьие посёлки по берегам Куршского залива. Короткая версия — городской рынок в сезон.

ЧТО ВЗЯТЬ

Наличные, сумку-холодильник.

ЧТО ДАЁТ

Есть то, что бывает три недели в году.

СОСТОЯНИЕ: ПРЕДВКУШЕНИЕ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-koryushka.html





КУХНЯ

Ступень 2 · Попробовать · 15 минут · круглый год

Балтийская камбала

Плоская рыба, которая начинает жизнь обычной, а потом ложится на бок и переносит глаз. Практика — купить одну, рассмотреть и пожарить целиком.

ШАГИ

- 1 Купите одну свежую камбалу целиком, с головой.
- 2 Положите на доску тёмной стороной вверх и найдите оба глаза.
- 3 Переверните, проведите пальцем по плавнику-бахроме.
- 4 Обваляйте в муке с солью, жарьте по 4–5 минут с каждой стороны.
- 5 Снимите мясо с кости одним пластом — под ним весь скелет.

ГДЕ

Рынок или рыбный ряд, дальше ваша кухня.

ЧТО ВЗЯТЬ

Муку, соль, масло, сковороду.

ЧТО ДАЁТ

Рассмотреть обычное так внимательно, что оно станет странным.

СОСТОЯНИЕ: УДИВЛЕНИЕ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-kambala.html





КУХНЯ

Ступень 3 · Сделать своим · 15 минут · круглый год

Фика, пауза с кофе

В Швеции фика — не перерыв, который можно пропустить, а часть дня, на которую садятся. Практика про то, чтобы перестать пить кофе стоя и на ходу.

ШАГИ

- 1 Назначьте одно время на всю неделю.
- 2 Выберите место не для работы.
- 3 Сядьте, а не стойте — это правило не смягчается.
- 4 Уберите телефон со стола, возьмите что-то маленькое сладкое.
- 5 Раз в неделю позовите кого-то, каждый вечер отмечайте день.

ГДЕ

С октября по апрель — полупустые кафе Светлогорска и Зеленоградска; летом — термос и скамейка.

ЧТО ВЗЯТЬ

Двадцать минут в день.

ЧТО ДАЁТ

Сделать паузу обязательной частью дня.

СОСТОЯНИЕ: УЮТ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-fika.html





ЛЮДИ И ПАМЯТЬ

Ступень 2 · Попробовать · около часа · осень

Гардероб балтийца

Здесь редко бывает холодно в цифрах. Здесь бывает мокро, ветрено и долго, и это совсем другая задача, чем мороз.

ШАГИ

- 1 Накануне соберите четыре слоя: шерсть, утеплитель, ветрозащиту, непромокаемый.
- 2 В рюкзак — сухие носки, шапку, перчатки, термос.
- 3 Выйдите в непогожий день и двадцать минут постоитесь лицом к морю.
- 4 Час идите вдоль воды выше линии волн.
- 5 В тепле разденьтесь по одному слою и запишите, чего не хватило.

ГДЕ

Открытый берег или набережная, где ветер ничем не прикрыт.

ЧТО ВЗЯТЬ

Дождевик с капюшоном, шерсть, сухие носки. В ноябре на берегу всегда найдётся человек в шортах. Этим человеком не обязательно быть вам.

ЧТО ДАЁТ

Одеться так, чтобы погода перестала решать за вас.

СОСТОЯНИЕ: УВЕРЕННОСТЬ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-garderob.html





ЛЮДИ И ПАМЯТЬ

Ступень 2 · Попробовать · около часа · зима · весна · осень

Сису, или как держаться долго

Финны называют словом сису способность продолжать, когда силы кончились, а дело нет. Здешняя осень — идеальный полигон: она не страшная, она просто очень длинная.

ШАГИ

- 1 Выберите однообразный маршрут на 3–5 километров в одну сторону.
- 2 Назначьте точку разворота и назовите время возврата вслух.
- 3 Идите против ветра первым, пока свежие силы.
- 4 Разбейте путь на отрезки от ориентира до ориентира.
- 5 Горячее — у точки разворота; вернитесь по своему правилу, а не по настроению.

ГДЕ

Отрезок берега, лесная дорога, дамба. Октябрь — март, не в шторм.

ЧТО ВЗЯТЬ

Ветрозащиту, термос, сухие носки.

ЧТО ДАЁТ

Продержаться в том, что не кончится быстро, и знать свою границу.

СОСТОЯНИЕ: СТОЙКОСТЬ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-sisu.html





люди и память

Ступень 2 · Попробовать · около часа · зима · весна

Шерсть и янтарь

Две вещи, из которых здешняя зима сделана лучше всего, умеют держать тепло. А если потерять одну о другую, между ними появляется то, от чего пошло слово «электричество».

ШАГИ

- 1 Положите рядом янтарь, стекло и гальку: тёплым окажется только янтарь.
- 2 Нарвите мелко тонкую бумагу.
- 3 Двадцать секунд трите янтарь о шерсть и поднесите к бумаге.
- 4 Растворите в стакане воды соль до осадка.
- 5 Опустите янтарь и стекло: янтарь всплывёт, стекло утонет.

ГДЕ

Дома, у батареи: в сухом воздухе заряд держится лучше.

ЧТО ВЗЯТЬ

Кусочек янтаря, шерстяную вещь, стакан воды, соль, салфетку.

ЧТО ДАЁТ

Согреть руки тем, что выбросило море.

СОСТОЯНИЕ: УДИВЛЕНИЕ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-sherst-yantar.html





ЛЮДИ И ПАМЯТЬ

Ступень 3 · Сделать своим · 15 минут · круглый год

Дзуйхицу, дневник без плана

Тысячу лет назад в Японии придворная дама записывала подряд всё, что приходило в голову: списки, наблюдения, погоду. Жанр назвали «вслед за кистью». Он до сих пор лучший способ начать писать.

ШАГИ

- 1 Поставьте таймер на пятнадцать минут.
- 2 Напишите дату и начните с погоды.
- 3 Не выбирайте тему и пишите от руки.
- 4 Не правьте и не перечитывайте в тот же день.
- 5 Семь дней подряд, а через месяц перечитайте всё разом.

ГДЕ

Где угодно; удобнее одно и то же место.

ЧТО ВЗЯТЬ

Тетрадь и ручку.

ЧТО ДАЁТ

Писать без плана и не оценивать написанное.

СОСТОЯНИЕ: СВОБОДА

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-dzujhicu.html





люди и память

Ступень 5 · Разделить · около часа · круглый год

Принести, а не снять

В Зеленоградск приезжают смотреть на котов и снимать их. Практика предлагает один раз приехать с обратной задачей.

ШАГИ

- 1 Приезжайте в будний день, без плана снимать.
- 2 Спросите в лавке или кафе: кто здесь этим занят и что сейчас нужно.
- 3 Спросите ещё двоих: три ответа дают картину.
- 4 Купите ровно то, что назвали, и отдайте лично.
- 5 Не обещайте большего и уезжайте, ничего не публикуя.

ГДЕ

Зеленоградск. Зимой практика нужнее, чем летом.

ЧТО ВЗЯТЬ

Время, немного денег, готовность спросить.

ЧТО ДАЁТ

Перейти из зрителя в того, кто что-то оставил.

СОСТОЯНИЕ: ПРИЧАСТНОСТЬ

Полная версия: kgdmore.ru/praktika-prinesti-a-ne-snyat.html



Ваш маршрут на 30 дней

Одна практика в день, от «заметить» к «разделить». Всё здесь делается круглый год. Пропустили день — не догоняйте, просто продолжайте со следующего. Отмечайте галочкой.

☐	1	Ветер как метроном	1	11	☐	16	Синрин-ёку, лесная ванна	2	21
☐	2	Три эпохи одного перекрёстка	1	25	☐	17	День без жалобы на погоду	2	15
☐	3	Лесная ванна в городе	1	18	☐	18	Шесть раз в одно место первый из шести визитов	3	30
☐	4	Фика, пауза с кофе начните неделю пауз	3	48	☐	19	Скандинавская ходьба вдоль моря	2	39
☐	5	Медленная ходьба	2	36	☐	20	Две воды одной косы	2	7
☐	6	Морское стекло	2	4	☐	21	Брусчатка маленьких городов	2	28
☐	7	Один звук против прибоя	2	31	☐	22	Три минуты моря в диктофоне	4	34
☐	8	Круг по рынку без кошелька	2	45	☐	23	Палитра одного пляжа	4	35
☐	9	Балтийская камбала рыба с рынка вчерашнего дня	2	47	☐	24	День, когда снимает кто-то другой	2	33
☐	10	Дождь по-калининградски или день без жалобы, если сухо	2	14	☐	25	Свидание с собой у моря	2	38
☐	11	Клейма на кирпиче	2	26	☐	26	Море в среду вечером второй вечер у моря	3	10
☐	12	Море в среду вечером поставьте дату на две недели вперёд	3	10	☐	27	Принести, а не снять	5	53
☐	13	Дзуйхицу, дневник без плана семь дней по 15 минут	3	52	☐	28	Дзуйхицу, дневник без плана перечитайте записи недели	3	52
☐	14	Светлогорск по вертикали	2	8	☐	29	Выберите одну практику, которую оставите себе на год	5	
☐	15	Форт без войны	2	27	☐	30	Позовите друга и сделайте вашу любимую практику вдвоём	5	

Цифра в кружке — ступень, справа — страница практики. Сезонные практики из книги подставляйте вместо любых дней, когда наступит их время.

Когда пятьдесят закончатся

На сайте практик больше, чем в этой книжке, и у каждой есть продолжение.

Творческий календарь 365

Творческое задание на каждый день года: мировая практика, место в Калининградской области, материалы с Балтики, шаги и что задание даёт.

kgdmore.ru/tvorcheskij-kalendar.html



Паспорт балтийской жизни

Отмечайте сделанные практики, прожитые выходные и экскурсии по полям, месяцам и неделям года. Без регистрации, хранится в вашем браузере.

kgdmore.ru/pasport.html



Годовой клуб практики жизни на Балтике

Закрытое пространство практик и впечатлений по Калининградской области: 365 практик вместе с Настей, её дополнения, рекомендации и обсуждение. Формат и условия — в переписке.

kgdmore.ru/klub.html



Клуб творчества

Женщины собираются два раза в неделю и вместе практикуют творчество: бумага и коллаж, стихи вслух, природные краски, ткань, глина, кухня на природе.

От пяти до десяти тысяч рублей в месяц в зависимости от тарифа

kgdmore.ru/klub-tvorchestva.html



Формат клубов и условия — в переписке с Настей: **Телерграм** t.me/nastyashafranova или **WhatsApp** wa.me/79114757248. Там же можно спросить про авторские прогулки и фотосессии.



КТО СОБРАЛ

Настя Шафранова

Художник и местная жительница, родилась в Калининграде. Водит гостей и друзей по этим местам около двадцати пяти лет, официально работает экскурсоводом и фотографом четыре года. Диплом философа, лицензированный аттестованный экскурсовод. Авторские камерные прогулки, фотосессии, женские ретриты, клубы.

«Я люблю Калининград. Я знаю, как прочувствовать его со стороны местного жителя».



Телеграм
t.me/nastyashafranova



WhatsApp
wa.me/79114757248



Сайт
kgdmore.ru
Телефон: +7 911 475-72-48



Калининградское море

«50 способов жить у Балтики». Практики жизни на Балтике.

Тексты — по материалам kgdmore.ru, фотографии — из архива проекта.

Издание: октябрь 2026.