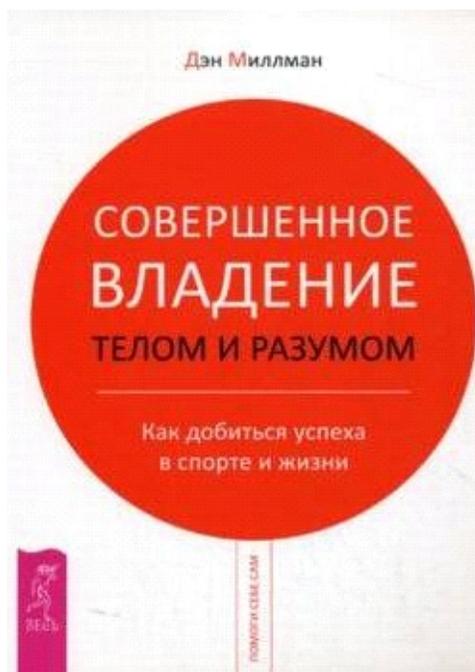


Дэн Миллман – Совершенное владение телом и разумом. Как добиться успеха в спорте и жизни



СОВЕРШЕННОЕ ВЛАДЕНИЕ ТЕЛОМ И РАЗУМОМ

Как добиться успеха в спорте и жизни

Санкт-Петербург Издательская группа «Весь» 2010

УДК 159.9 ББК 88.4 М60

Дэн Миллман — профессиональный спортсмен, чемпион мира по легкой атлетике. Он объехал весь мир, изучая восточные единоборства, йогу и другие интеграционные дисциплины. Его книги переведены более чем на двадцать языков и вдохновили миллионы читателей по всему миру

на создание полноценной, гармоничной жизни.

Для того, чтобы стать победителем в жизни, всегда быть в тонусе и достигать поставленных задач, автор предлагает обратиться к методам по воспитанию чемпионов в спорте.

Воспользовавшись описанными в книге упражнениями на расслабление, дыхание и концентрацию в любой ситуации, вы сможете высвободить скрытую в вас энергию и с легкостью преодолевать препятствия на пути к личностному росту и духовным открытиям. Вы вновь пробудите природного спортсмена внутри себя — мастера, в совершенстве владеющего телом и разумом.

Dan Millman - Body mind mastery. Creating success in sport and life

Перевод с английского *El Aurence* Дизайн обложки *И. А. Лантевой*

Миллман Д.

М60 Совершенное владение телом и разумом. Как добиться успеха в спорте и жизни. — СПб.: ИГ «Весь», 2010. — 224 с. — *(Помоги себе сам)*.

ISBN 978-5-9573-1680-0

УДК 159.9 ББК 88.4

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Dan Millman, 1999 © Перевод на русский язык, издание ISBN 978-5-9573-1680-0 на русском языке. ОАО «Издательская группа „Весь“», 2010

ISBN 978-1-5773-1094-5 (англ.)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности 10

Пролог. Совершенное владение телом и разумом на арене

повседневной жизни 11

Введение 13

Спортсмены: тело и разум 14

Тренировка: взгляд изнутри 15

Мои открытия о большой арене 16

Часть I ПОНЯТЬ БОЛЬШУЮ ИГРУ

Глава 1. Природные законы 21

Принцип 1: несопротивление 24

Несопротивление: психофизическое применение 27

Принцип 2: приспособление 30

Приспособление: психофизическое применение 32

Принцип 3: баланс 34

[Баланс: психофизическое применение 35](#)

[Принцип 4: природный уклад 37](#)

[Природный уклад: психофизическое применение 38](#)

Глава 2. Сила осознания 40

Осознание, разрушение иллюзий и успех 42

[Осознание всем телом 43](#)

[Рост осознания 45](#)

[Пример Маргарет 46](#)

[Отзывы других помогают осознанию 47](#)

Глава 3. Подготовка 49

[Выбор намеченного пути 51](#)

[Пошаговая подготовка 53](#)

[Иллюзия трудности 54](#)

[Тренер как главный учитель 54](#)

Подготовка детей: совет любящим родителям 57

Часть II РАЗВИТИЕ ТАЛАНТА

Глава 4. Умственный талант 64

[Низкая самооценка 67](#)

[Страх неудачи 73](#)

Деструктивная самокритика 75

[Однонаправленное внимание 76](#)

Глава 5. Эмоциональный талант 82

[Разорвать круг напряжения 85](#)

[Дыхание и чувства 85](#)

[Расширяющееся осознание 88](#)

Глава 6. Физический талант 90

Ваша самая большая ценность 90

Рычаги для изменений 91

Придание новой формы телу 92

Сознательные упражнения 95

Сопrotивление переменам 96

Подпитка физического «Я» 97

Четыре составляющие физического таланта 100

Релаксация: основной ключ к физическому таланту 101

Сила 106

Гибкость 111

Свобода от боли в пояснице 114

[Чувствительность 115](#)

[Выносливость 118](#)

[Как избежать спортивных травм 120](#)

[Баланс разума и тела 122](#)

[Сатори и совершенное владение телом и разумом 123](#)

Часть III

СОВЕРШЕННОЕ ВЛАДЕНИЕ ТЕЛОМ И РАЗУМОМ НА ПРАКТИКЕ

Глава 7. Инструменты обучения 127

[Разминка и переходные моменты в жизни 127](#)

Разминка мирного воина для спорта и жизни 131

[Основные принципы 132](#)

Большая растяжка 133

Боковые наклоны 135

Расслабление шеи 136

Плечевой пережат 138

Вращение корпусом 139

Вращение бедрами 140

Небо-Земля 141

Удар ногой 143

Дуга и скобка 144

Изгиб кик-боксеры 145

Гармония тела и разума 146

Эволюция представлений о хорошей физической форме . . . 147

Медитация как физическое упражнение 149

Научиться учиться 150

Осознание и практика 152

Стадии практики 153

[Сверхкомпенсация 155](#)

[Идеомоторная тренировка и умственные упражнения 157](#)

[Тренировки с замедленным движением 161](#)

Метод «начало и конец» 163

[Практика «часть и целое» 164](#)

Подражание: идеальная техника 165

Глава 8. Соревнование и сотрудничество 167

[Соревновательный склад ума 171](#)

[Перегрузка и снижение нагрузок 173](#)

[Подготовка эмоций и настрой 175](#)

[Мысленная игра 176](#)

Глава 9. Эволюция спорта 179

[Симметричные тренировки 181](#)

[Новое представление о спорте 182](#)

[Новые игры для новой жизни 185](#)

[Стареющий спортсмен 191](#)

[Эпилог. Совершенное владение движением 197](#)

[Перерождение мастера, владеющего телом и разумом 202](#)

[Об авторе 207](#)

[Отзывы о книге 208](#)



Искренне признателен, что вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с любовью и тщательностью выбирает рукописи. Они вдохновляют наших читателей на живое движение и заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Мы живем в России, которая наделена невероятной чувствительностью. Именно здесь рождаются самые смелые идеи и талантливые люди. Будем рады, если наши книги станут инициатором вашего духовного движения от нижних ступеней познания себя и мира к самым высоким. Мы точно знаем, что духовные принципы являются прочным основанием для полноценной жизни. Возрождайте их в себе, поддерживайте в других. Именно эти усилия укрепляют и вдохновляют наши души на служение Высшему Началу в каждом из нас и улучшению материального окружения.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»: Петр Лисовский

Дэн Миллман Живи осмысленно.

Прямые ответы на трудные жизненные вопросы

Дэн Миллман Совершенное владение телом и разумом.

Как добиться успеха в спорте и жизни

Джоан З. Борисенко Внутренний покой деловой женщины.

Как привести в равновесие работу, семейную жизнь и ваш внутренний мир

ДЭНА ГИАРДЕЛЛА и РЭН РОСС Изменяйте узор.

Вплетайте творчество в полотно своей жизни

ЕВА А. ВУД

10 шагов на пути к управлению своей эмоциональной жизнью. Преодоление тревоги, стресса и депрессии

ГАЙ и КЭТЛИН ХЕНДРИКС Обретение истинной любви.

Как впустить в свою жизнь любящего и верного партнера. Пошаговый метод

ДЭН МИЛЛМАН

Тем, кто живет ради момента истины, кто смотрит своим страхам в глаза и никогда не перестает мечтать, тем, кто стремится овладеть своим разумом и телом вне зависимости от того, занимаются они спортом или нет.

БЛАГОДАРНОСТИ

Выражаю глубочайшую благодарность следующим людям, которые прямо или косвенно помогли написать эту книгу: моим родителям Герману и Вивиан Миллман за их любовь и поддержку, моим бывшим тренерам Ксавье Леонарду, Эрнесту Контерарасу и Гаролду Фрею, помогавшим мне больше, чем они сами думают. Моим товарищам по команде за их дружбу и поддержку, мастерам разума и тела Востока и Запада, осветившим мне путь, на чью мудрость я опираюсь.

Особую благодарность выражаю Альфи Кону, автору книги «Без соперничества: доводы против соревнования» и «Женский спорт и фитнес» за любезное разрешение цитировать труд доктора Кона; и Джону Роббинсу, автору книги «Диета для новой Америки», к которому я обращался как к наставнику.

Глубокую благодарность выражаю Джейсону Гарднеру и сотрудникам издательства «Библиотека Нового Света» за их воображение и энтузиазм при создании превосходной редакции этой книги.

Наконец, каждая написанная мной книга отражает любовь, поддержку и терпение моей семьи.

ПРОЛОГ

Совершенное владение телом и разумом на арене повседневной жизни

В каждом из нас есть герой; заговорите с ним, и он ответит.

НЕИЗВЕСТНЫЙ АВТОР

Голос диктора дрожит от волнения, когда начинает проигрываться видеоролик: «Дамы и господа, вы вот-вот увидите, как Дэвид Сил совершит подвиг — подвиг, требующий полной концентрации, мужества и координации. То, чему вы сейчас станете свидетелями, не случилось за ночь, а явилось результатом подготовки, длившейся несколько месяцев. А вот и он!»

На экране появляется человек. Дэвид выглядит расслабленным и уверенным, он готовится выполнить серию сложных гимнастических упражнений. На мгновение он с сомнением замирает, сохраняя равновесие; затем, глядя прямо перед собой, полностью сконцентрировав свой разум на предстоящей задаче, принимается двигаться. Его тело остается расслабленным, когда он приступает к первому упражнению.

Вдруг задрожав, он начинает падать. Дэвид быстро берет себя в руки и, не тратя ни секунды на злость или страх, снова встает и продолжает продвигаться к своей цели; его лицо спокойно, но сосредоточенно.

Приближаясь к финалу своего выступления, Дэвид опять чуть было не совершает ошибку, но снова сохраняет равновесие. Он выпрямляется, его лицо сияет. После последнего напряженного мгновения наблюдающие за

ним люди выдыхают и с восторгом аплодируют, когда десятимесячный Дэвид Сил, мастер, овладевший своим телом и разумом, оказывается в объятиях своей матери. Видеокамера его отца запечатлела, как Дэвид сделал свои первые шаги по ковру в гостиной.

Вы тоже были искусным спортсменом в младенчестве: ваш разум, свободный от забот или тревог, концентрировался на настоящем моменте; тело было расслабленным, гибким и существовало в гармонии с силой притяжения; эмоции были спонтанными, вы их не сдерживали. Даже сейчас в вас есть потенциал для того, чтобы в совершенстве овладеть своим разумом и телом. Врожденный спортсмен в вас ждет того, чтобы появиться на свет.

Мы начинаем жизнь с почти неограниченным потенциалом. Но затем теряем связь со многими нашими детскими умениями из-за предрассудков, эмоциональных конфликтов и физического напряжения. «Совершенное владение телом и разумом» рассказывает о средствах, при помощи которых вы сможете вернуть себе ясность ума, спокойствие и силу, — они помогут добиться успеха не только в мире спорта, но и на арене жизни.

ВВЕДЕНИЕ

Недолгий век лавровых венков, которые носили олимпийские чемпионы в древности, напоминает нам о том, что победа мимолетна, что мгновение славы быстро меркнет. Даже те, кто добился блестящих успехов в своем виде спорта, все равно сталкиваются с трудностями в повседневной жизни — в отношениях, учебе и карьере. Какие тренировки лучше всего подготовят нас к эмоциональным и психологическим трудностям на арене повседневной жизни?

В нашем ограниченном стремлении быть первыми результаты, статистика и победы слишком легко могут подменить собой цель тренировок. Но, чересчур сильно концентрируясь на устремлениях, мы без труда забываем, к чему стремимся — а стремимся к тому, чтобы получить удовольствие, полностью реализовав наш потенциал. Те игры или спорт, которым мы занимаемся, могут стать тропой к более серьезной цели или победе в более значительном соревновании, они могут стать дверью к личностному росту, мостом к наиболее полному раскрытию человеческого потенциала. Эта книга поможет построить такой мост.

Я написал «Совершенное владение телом и разумом», чтобы поделиться моими открытиями, сделанными на протяжении десятилетий благодаря тренировкам мирового класса, исследованиям, наблюдениям, интуиции и преподаванию — чтобы пролить свет на духовные преимущества любой формы обучения, будь то спорт, танцы, музыка или боевые искусства. Если вы участник соревнований мирового класса, если занимаетесь спортом по выходным или если вы поклонник фитнеса, то эта книга поможет вам преодолеть созданные вами самими искусственные препятствия и вновь пробудить природного спортсмена — мастера, в совершенстве владеющего телом и разумом, — внутри вас. «Совершенное владение телом и разумом» нарисует ясную карту пути к наименее трудному, более осмысленному подходу к занятиям спортом и к жизни. Суть не в том, чтобы посвятить свою жизнь тренировкам. Суть в том, чтобы посвятить тренировки своей жизни.

СПОРТСМЕНЫ: ТЕЛО И РАЗУМ

Словарь Вебстера определяет спортсмена как «человека, занимающегося или соревнующегося в упражнениях или играх, испытывающих быстроту, силу, выносливость и т. д.». Процесс овладения телом и разумом имеет гораздо более широкие границы и значимость. Вы можете развить духовные и эмоциональные качества, которые в отличие от специфических физических навыков применимы к любому аспекту жизни, на работе или дома.

В «Совершенном владении телом и разумом» я использую примеры из традиционных видов спорта, таких как гольф, теннис, бег, гимнастика, боевые искусства, футбол и баскетбол, но эти принципы применимы также и к любой форме обучения.

Обычно о музыкантах или художниках не думают как о спортсменах, тем не менее, едва ли не каждый из них демонстрирует такое же мужество, умственную концентрацию и высокую координацию, которые проявляют те, кто посвящает долгие часы спортивным тренировкам. Танцоры — одни из самых усердных атлетов, хотя они редко участвуют в формальных соревнованиях.

Честолюбивые эксперты в атлетике сосредотачиваются на физическом развитии, честолюбивые мастера одинаковое внимание уделяют

совершенствованию тела, разума и эмоций для того, чтобы достичь гармонии. Ищете вы славы победителя соревнований или нет, но качества, которые вы развиваете при помощи выбранного способа тренировок, можно, если правильно к ним подойти, перенести на любой аспект повседневной жизни.

Первый шаг к совершенному владению разумом и телом заключается в том, чтобы признать, что ваши отношения с людьми, здоровье, карьера, семья и финансы — все, по сути, являются «видами спорта» в повседневной жизни, как бег с препятствиями или параллельные брусья. Успех на этой арене жизни измеряется не баллами, победой или поражением, а вновь обретенным чувством осмысленности, цели, направления и связи.

ТРЕНИРОВКА: ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ

Объединив ваше тело, разум и эмоции при помощи тренировок, вы перестраиваете свою жизнь.

Тренировки — зеркало жизни, в котором отражаются слабые и сильные стороны по мере того, как вы продвигаетесь к раскрытию вашего потенциала. На высшем уровне, когда вы входите в зону, — достигаете момента истины, — тренировки могут поднять дух на более высокую ступень, такую, что вы будете переживать жизнь по-новому — поймете, как именно, продолжив свое путешествие.

Я использую понятия «тренировки» и «практика» в одном смысле — как обозначающие намерение и стремление улучшить или отточить какое-либо умение. Однако владение телом и разумом — это больше, чем просто совершенствование умений ради них самих; оно, скорее, может быть способом и процессом развития гармоничного тела, разума и духа.

Музыкант занимается музыкой, спортсмен — спортом, а мастер, овладевший в совершенстве телом и разумом, занимается всем.

Вы можете заниматься спортом, но вы ведь по-прежнему пишете, ходите и дышите. Насколько часто вы полностью отдаетесь каждому насущному делу, будь то прогулка или мытье посуды, ради того, чтобы не

упустить ни одного мгновения жизни? Это осознание себя куда более ценная награда, чем любая мимолетная победа.

МОИ ОТКРЫТИЯ О БОЛЬШОЙ АРЕНЕ

Когда я был гимнастом в колледже, несколько ключевых интуитивных прозрений сформировали мой подход к тренировкам и обучению. Победив в мировом чемпионате и потренировав чемпиона Национальной студенческой спортивной ассоциации и превосходного американского олимпийца, я решил, что кое-что понял.

В процессе преподавания и тренировок я заметил, что проблемы с обучением у спортсменов связаны со слабыми базовыми способностями. Чтобы повысить потенциал, — их коэффициент таланта, — чтобы достичь успеха, атлетам надо перестроить свои базовые способности: силу, гибкость, выносливость, координацию, баланс, чувство ритма, умение выбрать правильный момент и быстроту рефлексов. Понимание этого помогло мне добиться большого успеха в качестве гимнаста и тренера.

В то же время благодаря собственной жизни я понял, что умение делать стойку на руках или сальто не сильно помогали, когда я отправлялся на свидание. Негодились мне эти навыки и, когда я женился, завел детей, столкнулся с финансовыми затруднениями или с сотнями других проблем, встречающихся в жизни. Осознание этого заставило меня искать *базовые способности, нужные для того, чтобы добиться успеха не только в спорте, но и в повседневной жизни.*

Для спортсменов баллы, время, за которое выполняются упражнения, проигрыши или победы часто служат основной мерой успеха. Для самих по себе спортивных умений существует не так уж много областей применения в повседневной жизни, но внутренние качества, которые развиваются во время этих занятий: концентрация ума, эмоциональная энергия и способность расслабляться, находясь под стрессом, — могут улучшить каждое мгновение жизни.

Сегодня некоторые прыгуны с лыжами разогреваются при помощи техник тайцзицюань, а мастера айкидо преподают в школах гольфа. На Востоке всегда понимали, что тренировка разума жизненно важна для достижения физического успеха. Мы только сейчас начинаем осознавать,

что каждая культура со своим многообразием языков и верований вносит вклад в благосостояние всего человечества. Наш потенциал расцветет в солнечном свете глубокого понимания. Пришло время разбудить мастера, в совершенстве владеющего телом и разумом, — мирного воина — в каждом из нас.

Дэн Миллман,

Сан-Рафаэль, Калифорния,

Весна 1999

Часть I

ПОНЯТЬ БОЛЬШУЮ ИГРУ

Тренировку, самое главное в работе спортсмена, можно представить в виде подъема по горной тропе. Вершина символизирует ваш наивысший потенциал. Где бы вы на своей тропе ни находились, целесообразно иметь при себе четкую карту лежащей впереди местности — это способ увидеть, где вы находитесь относительно ваших целей, увидеть предстоящие препятствия и понять, какие усилия надо приложить, чтобы достичь вершины.

Реалистичный взгляд на вещи и глубокое осознание своего потенциала в данном предприятии дают возможность выбрать самый разумный курс и тренироваться, чтобы пройти по нему. Благодаря хорошему началу все остальное дается легко.

Глава 1

ПРИРОДНЫЕ ЗАКОНЫ

Природа все делает легко и просто, но люди предпочитают то, что

затейливо и искусственно.

ЛАО-ЦЗЫ

Пятнадцать лет я с большим энтузиазмом тренировался, занимаясь гимнастикой. Даже несмотря на то, что я усердно трудился, продвижение вперед часто казалось медленным или случайным, так что я решил изучить процесс обучения. Начав со стандартной психологической теории, я прочел работы о мотивации, визуализации, гипнозе, закаливании и о стимулирующих факторах. Мое понимание проблемы углублялось, но лишь частично. То, что я прочитал о восточной философии, включая традиции даосизма и дзен-буддизма, расширило мои познания, но я по-прежнему не мог добиться желаемой ясности.

В конце концов, я обратился за ответами к собственному интуитивному опыту. Я понял, что дети учатся с невероятной скоростью в сравнении со взрослыми. Я наблюдал за тем, как играет моя дочка Холли, на случай, если я вдруг замечу у нее способности, которых не достает большинству взрослых.

Однажды воскресным утром я наблюдал за тем, как она играет с кошкой на полу кухни. Пока я переводил глаза с нее на кошку и обратно, начал выкристаллизовываться некий образ. У меня в уме формировалась интуитивная концепция

развития таланта — не только физического таланта, но эмоционального и умственного.

Я заметил, что моя маленькая дочка относилась к своей игре расслабленно и беззаботно, точно так же, как и кошка, и понял, что суть таланта заключается не столько в наличии определенных качеств, сколько в *отсутствии* умственных, физических и эмоциональных помех, мешающих большинству взрослых.

После этого открытия я поймал себя на том, что стал подолгу гулять в одиночестве, наблюдая за силами ветра и воды, деревьев и животных, — за тем, как они взаимодействуют с Землей. Поначалу я замечал только очевидное — что растения обычно тянутся к Солнцу, что предметы падают

вниз, что деревья гнутся на ветру, что реки текут вниз.

После множества таких прогулок природа приподняла свои покровы, и мое видение прояснилось. Вдруг я понял: деревья, гнущиеся под ветром, олицетворяют собой принцип *несопротивления*. Представляя, как поток воды может постепенно пробить твердый камень, я усвоил закон *приспособления*. Увидев, что все живое существует согласно медленным циклам, я смог понять принцип *баланса*. Наблюдение за постоянной сменой времен года, наступающих каждое в свою пору, научило меня природному, естественному порядку жизни.

Я понял, что жизнь в обществе отдалила меня (и большинство взрослых) от естественного уклада жизни, для которого характерно свободное, спонтанное самовыражение. Тем не менее, моей маленькой дочке ничто не мешало принимать вещи *такими, какие они есть в действительности*.

Все же, такие озарения казались больше поэтическими, чем практичными, пока в одно мгновение последний кусочек мозаики не оказался на своем месте. ...Я принимал горячий душ, наслаждаясь успокаивающими струями воды, когда мой беспокойный ум вдруг затих, и я погрузился в забытие. Меня поразило осознание следующего: *законы природы одинаково применимы и к разуму, и к эмоциям*.

Не такое уж большое открытие, можете подумать вы, но тогда я выронил мыло. Осознание того, что законы природы применимы и к человеческой психике, неотделимой от тела, все для меня переменяло. Принципы или процессы тренировки теперь больше не были исключительно физическими. Они стали психофизическими. Мое восприятие мира сдвинулось и в более тонком смысле: в том, что я считал принадлежавшим царству материального, я начал видеть мир едва уловимых сил и живых энергий — таким образом, подтвердилась наша неразрывная связь с законами природы.

После пятнадцати лет занятий гимнастикой, наконец, начались мои настоящие тренировки. Осталось всего лишь начать применять знания на практике. Когда я начал это делать, плоды тренировок стали в изобилии появляться в повседневной жизни. Процесс обучения стал образом жизни, а не просто способом достигнуть цели. А легкая атлетика стала средством

овладения своим телом и разумом — способом подготовиться к большой игре жизни.

Описывая реку жизни, хрупкое, эфемерное существование бабочки или то, как качаются деревья на ветру, китайские мудрецы рисовали картины и придумывали метафоры, которые указывали на законы природы — на источник всей человеческой мудрости. Все великие учителя высказывали одну и ту же истину: что для личностного роста нам нужно объединить мудрость жизненного опыта с законами природы.

По пути к успеху в спорте и жизни я вынес следующие уроки и законы.

ПРИНЦИП 1: НЕСОПРОТИВЛЕНИЕ

Существуют четыре возможных подхода к природным силам.

- Фаталистично сдаться им. У камней, так как они — неодушевленные предметы, практически нет никакого другого выбора, кроме как сдаться на милость законам природы.
- Игнорировать их и, игнорируя, попадать в несчастные случаи или прилагать ненужные усилия, плывя против естественных течений жизни.
- Сопrotивляться им и постоянно находиться в состоянии смятения. Если мы сопротивляемся тому, что есть естественное течение жизни, мы напрасно тратим свою энергию и боремся сами с собой.
- Использовать их и слиться с природой. Как птицы, летающие при помощи ветра, рыбы, плывущие по течению, или бамбук, который гнется под весом упавшего снега, вы можете с выгодой для себя воспользоваться силами природы. Мы выражаем закон несопротивления разными способами:
 - все идет своим чередом;
 - будь что будет;
 - плыви по течению;
 - в любом свинстве можно найти кусочек ветчины;
 - превращай проблемы в возможности, а камни преткновения в фундамент будущих побед.

В дни медленного физического прогресса вы можете воспитывать в себе терпение и доверие — естественным образом в процессе роста. Несопrotивление выходит за пределы пассивного смирения и активно пользуется природными течениями и циклами, обращая себе во благо любые обстоятельства.

Подлинное несопротивление требует мудрости и восприимчивости и развивает их. Для мастера внешние достижения служат лишь индикаторами его согласия с природой. Мастера гольфа, например, интуитивно используют ветер, направление роста травы, влажность воздуха и неровности поверхности земли. Они используют силу притяжения, позволяя весу головки клюшки двигаться в расслабленном ритме. Мастера-гимнасты учатся сливаться с силами и условиями окружающей среды. Мастера тенниса учатся использовать себе на пользу покрытие корта.

В обыденной жизни те из нас, кто сопротивляется переменам, мешают росту. Боб Дилан напоминает нам, что те, кто не занят рождением, занят умиранием.

То, что гусеница называет концом света,
мастер именует бабочкой.

РИЧАРД БАХ

Принцип из боевых искусств учит: «Если тебя толкают — тяни, если тянут — толкай». Движения противника можно использовать в своих интересах при помощи несопротивления. Применяйте мягкость перед лицом твердости — смягчающую, нейтрализующую и перенаправляющую силу. Мастера, в совершенстве владеющие телом и разумом, отвергают конфликтные установки; они прекращают принимать «врагов» и сопротивляться им. Они рассматривают своих соперников, скорее, как учителей или партнеров по спаррингу, ставящих перед ними задачу раскрыть в себе лучшее.

СЛИЯНИЕ

Принцип неконфликтности из боевых искусств

Задание 1. Встаньте с партнером лицом друг к другу. Напрягите ваше тело. Пусть партнер толкнет вас рукой, а вы сопротивляйтесь. Каково это? Что происходит? Скорее всего, вы потеряете равновесие или контроль над своим телом, когда ваш партнер будет толкать вас назад.

В следующий раз, когда он будет толкать вас, осторожно шагните назад; просто позвольте своему телу отодвинуться назад с той же скоростью, с какой вас толкает партнер. Не сопротивляйтесь вообще. Каково это? Вы ощущаете взаимодействие и созданную вами гармонию? Оставаясь сосредоточенным и сохраняя контроль над телом, позвольте партнеру двигаться туда, куда ему или ей хочется.

Задание 2. Встаньте, выставив вперед правую ногу и протянув правую руку к вашему партнеру; легко опирайтесь обеими ступнями о пол. Медленно дышите; расслабьтесь. Поддерживайте в себе чувство покоя и доброжелательности. Пока вы сохраняете такой настрой, пусть ваш партнер быстро подойдет к вам с расстояния примерно в три метра с намерением схватить вас за правую руку, которая протянута к нему на уровне бедер.

Когда ваш партнер должен вот-вот схватить вашу руку, резко обойдите его вокруг, сделав небольшой плавный и быстрый шаг в сторону и за вашего партнера, пока он проносится мимо вас, пытаясь схватить руку, которой уже нет на прежнем месте. Если вы сделаете это плавно, глядя вашему партнеру в лицо, обходя его, вы сохраните равновесие и контроль, тогда как ваш партнер будет на грани того, чтобы потерять равновесие.

Задание 3. Этот принцип из айкидо можно также применить к потенциальным вербальным конфликтам. В таких случаях вместо того чтобы вступить в словесный поединок — пытаться доказать свое мнение, стараться переубедить оппонента или урезонить кого-то — просто уклонитесь от поединка. Просто прислушайтесь, действительно прислушайтесь к мнению оппонента; признайте ценность того, что тот

говорит. Затем мягко спросите, может ли и ваше мнение быть хоть сколько-нибудь обоснованным.

Таким образом, вы можете научиться сливаться с естественными силами и применять несопротивление не только к физическим оппонентам, но ко всем небольшим жизненным конфликтам. Помните, что вы сами создаете конфликты в своей жизни, вы сами создаете столкновения. И вы можете избежать конфликта при помощи несопротивления.

НЕСОПРОТИВЛЕНИЕ: ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

В дзюдо тот, кто задумывается, немедленно оказывается на лопатках. Победа достается тем, кто физически и умственно не сопротивляется.

РОБЕРТ ЛИНССЕН

Стресс случается тогда, когда разум противится его сути.

Большинству из нас свойственно торопить течение нашей жизни, либо сопротивляться ему, бороться с обстоятельствами, а не пользоваться ими. Сопротивление создает сложности, которые вы ощущаете в виде физического, умственного и эмоционального напряжения. Напряжение — едва уловимая боль, которая — как и любая другая боль — сигнализирует о том, что что-то не так. Когда мы находимся вне естественного равновесия, мы создаем напряжение; прислушиваясь к нашему телу, мы можем поступить ответственно и высвободить это напряжение.

Спортсмены часто сопротивляются естественным процессам, делая *попытки*. Само по себе слово «попытка» подразумевает слабость перед лицом вызова. В момент попытки вы уже напряжены; попытки, таким образом, — первопричина ошибки. Занимаясь естественными вещами, вы попыток не делаете. Вы просто идете к холодильнику, пишете письмо или поливаете цветы; пытаться вам не надо, тем не менее, вы выполняете эти действия легко и естественно. Но когда вы сталкиваетесь с чем-то, что считаете сложной задачей, — когда появляются сомнения в своих силах —

вы начинаете делать попытки. А когда соревнующиеся чувствуют давление и начинают пытаться, они часто терпят неудачу.

Когда лучники стреляют ради развлечения,
при них все их умения; когда они стреляют по пряжкам,
они начинают нервничать; когда они стреляют за золотой приз,
они начинают видеть две цели.

ЧЖУАН-ЦЗЫ

Чтобы проиллюстрировать слишком усердные старания, представьте, что вы идете по десятисантиметровой деревянной доске, зависшей в нескольких сантиметрах над землей. Никаких проблем, верно? Теперь поднимите доску на три метра над озером, наполненным аллигаторами. Вдруг вы начинаете прилагать больше усилий. Вы чувствуете напряжение. Доска та же, но умственное состояние у вас другое.

Жизнь — игра противоположностей. Когда бы вы ни *пытались* достичь чего-то, вы часто ощущаете на себе — и сами их создаете — внутренние силы, прямо противоположные вашей цели, как те, кто *пытается* сбросить вес, но в итоге начинают объедаться.

Вы можете испытать это противостояние на собственном организме: если вы *пытаетесь* держать руку прямо, вы, скорее всего, напряжете ваши разгибающие мышцы (трицепсы), но также *и* ваши сгибающие мышцы (бицепсы). Дело кончится тем, что вы будете бороться сами с собой и зря потратите силы. Если вы *пытаетесь* вытянуться, вы можете ощутить, как ваши мышцы, сопротивляясь, напрягаются, совершенно так же, как бывает у игроков в гольф, которые, *пытаясь* нанести сильный удар, часто в итоге вбивают мяч в землю.

Во всех областях жизни секрет эффективности кроется в способности объединять два на первый взгляд несовместимых состояния: состояние максимальной активности и состояние максимальной расслабленности.

Олдос Хаксли

Мастера, овладевшие телом и разумом, прилагают меньше усилий, чтобы добиться более значительных результатов. Даже участвуя в серьезном соревновании, они с легкостью «пускают все на самотек». Это может показаться идеалистической фантазией, но многочисленные жизнеописания мастеров боевых искусств свидетельствуют о том, что такое изящество в состоянии стресса действительно существует. Чем выше ставки, тем спокойнее, свободнее и расслабленней становятся эти мастера — они на самом деле становятся непобедимыми.

Мирные воины, такие как создатель айкидо Уэсиба, даже когда им больше восьмидесяти лет, могут уклониться от нападающего, размахивающего острым как бритва мечом, и хлопнуть противника по носу веером, оставаясь расслабленными и глубоко дыша.

Мастера, в совершенстве владеющие телом и разумом, могут использовать простой, расслабленный, постепенный подход, внутренне работая на высших уровнях своей зоны комфорта, таким образом избегая истощения, сопутствующего напряженному подходу к тренировкам.

Если вы ласково возьмете ребенка за руку и плавно поведете его, ребенок пойдет за вами скорее, чем когда вы вдруг дернете его. Наше подсознание работает точно так же. По большому счету, лучше пользоваться пряником, чем кнутом.

Если вы играете в гольф, просто *позвольте* клюшке свободно двигаться. Если вы — гимнаст, сформулируйте то, что намереваетесь сделать, а затем *позвольте* своему телу сделать пируэт. Если вы играете в баскетбол, *позвольте* мячу пролететь через кольцо. Формулируйте четкие цели в жизни, готовьтесь, а затем *позволяйте* всему идти своим чередом и в свое время.

Каждый росток бамбука *знает*, как прогибаться под ветром, но

мастера обладают внутренним знанием, как строить мельницы. Поняв дух несопротивления, вы установите связь с природой. Вы сделаете первый шаг на пути к совершенному владению своим телом и разумом.

ПРИНЦИП 2: ПРИСПОСОБЛЕНИЕ

Жизнь никогда не должна быть борьбой; она должна быть просто осторожным движением от одной точки к другой — во многом как прогулка по долине солнечным деньком.

Стьюарт Уайлд

Давайте взглянем на некоторые ключевые моменты процесса обучения. В спорте, как и в жизни, развитие следует за потребностью. Без потребности нет развития. При небольшой потребности имеет место небольшое развитие. При неправильной потребности — неправильное развитие.

Потребность принимает форму увеличивающегося перенапряжения. Постоянно прося себя делать больше, чем вам удобно, — немного больше, чем вы можете, — вы совершенствуетесь.

Развивающие перегрузки периодически случаются в вашей зоне комфорта. Вам надо расширять свою зону комфорта, но не игнорировать ее границы. Большинство спортсменов постоянно работают вне этих границ, и они страдают от сильного утомления, перенапряжения и боли. У мастеров, остающихся внутри (но у границы) своей зоны комфорта, уходит немного больше времени на совершенствование своих умений, но их достижения живут дольше.

Развитие неминуемо влечет за собой постоянный поток «небольших неудач» на пути к вашей конечной цели.

«Иммунитет» к неудачам вырабатывается благодаря интуитивному

восприятию естественных процессов обучения. Реалистичный взгляд на вещи развивает терпение. Познавая природные законы, вы развиваете реалистичное и беззаботное отношение к временным неудачам и начинаете рассматривать их как верстовые столбы на пути к вашему неизбежному совершенствованию.

Когда постепенно начинаешь предъявлять реалистические требования своему телу, оно начинает развиваться. Если так же постепенно предъявлять требования разуму и эмоциям, они также начнут совершенствоваться. Этот процесс *приспособления* отражает закон природы, который на протяжении истории позволял людям эволюционировать и выживать.

Даже камни подчиняются закону приспособления. Если обрабатывать камень инструментом, он постепенно изменит свою форму. Но если обрабатывать его слишком быстро, камень может развалиться. Последовательные требования дают самые надежные результаты. Восходить на гору лучше всего небольшими шагами. Если попытаться делать это большими прыжками, результат может быть прямо противоположным цели.

Закон приспособления напоминает нам, что ошибки — верстовые столбы на пути к успеху, это естественная часть процесса.

Отдайтесь процессу своих тренировок и отдайтесь течению своей жизни.

ПРИСПОСОБЛЕНИЕ: ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Многие из нас настолько целеустремленны, что забывают получать наслаждение от путешествия к цели. Мне это напоминает древнее китайское проклятие: «Пусть исполнятся все твои желания». Как ни парадоксально, если мы получаем удовольствие от движения к успеху, то тем вероятнее достигаем его. В самом движении к цели заключается *большая часть* удовольствия.

Приспособление — это закон настолько же непреклонный, как и закон тяготения. Тем не менее, большинство из нас в него не верит из-за сомнений в себе или из-за замешательства. Вы можете задаваться вопросами: «Смогу ли я на самом деле стать мастером в этом деле?»

«Смогу ли я достичь моей цели?», «Добьюсь ли я успеха?» Гораздо полезнее не вопрос «Могу ли я этого добиться?», а вопрос «Как я могу этого добиться?» Движение вперед — механический процесс: если вы сосредоточенно практикуетесь в каком-то деле определенное время для того, чтобы усовершенствовать свои умения, то вы этого добьетесь. Степень вашего прогресса зависит от многих факторов, о которых вы узнаете, читая эту книгу. Некоторые уникальные люди сочетают в себе психологические, эмоциональные и генетические качества, необходимые для того, чтобы стать спортсменами мирового класса, но кто угодно, постоянно тренирующийся, может стать компетентным специалистом или даже экспертом в любой выбранной области.

Доказательство закона приспособления

Вот простой способ понять, как работает закон приспособления: выберите физическое действие, которое в данный момент вам в некоторой степени неподвластно. Это могут быть обычные отжимания, приседания, отжимание на одной руке, отжимание в стойке на руках, сидение на полу с вытянутыми ногами и касание пальцев ног или пятиминутный бег на месте, не вызывающий усталости.

Когда вы выберете свое упражнение, попытайтесь сделать его несколько раз утром и вновь вечером. Делайте его каждый день. Во время каждой попытки вы просите свое тело измениться. Просите вежливо — не перестарайтесь — но настойчиво.

Не ставьте себе никаких целей, не устанавливайте временных ограничений или конкретного числа повторений в день (в какие-то дни вы можете сделать больше упражнений, в какие-то — меньше). Не задумывайтесь о результате.

Продолжайте делать упражнения месяц и посмотрите, что произойдет. Вы обнаружите, что каким-то образом, не прилагая больших усилий, вот так расслабленно вы усовершенствовались. Ваше тело выполнило вашу «вежливую просьбу».

Применяйте этот же подход к любой перемене, которую вы хотите сделать в своей жизни. Достижение желаемых целей — естественный

результат спокойных длительных тренировок, работы внутри (но у границы) вашей зоны комфорта, а не болезненное пре-возможание себя. Доверьтесь этому процессу. Попросите, и ваша просьба будет услышана.

Конечно, вы можете также выиграть, ставя конкретные цели, представляя и даже записывая их. Без направления движения вообще вы можете бродить по кругу. Пользуетесь ли вы аффирмациями, представляете ли цель или используете другие стратегии, цель заложена у вас в уме и сердце — это естественная часть процесса приспособления.

Применение закона приспособления выводит доверие, ответственность и обязательства на новый уровень; ваш успех зависит от требований, которые вы хотите предъявить себе. Но знайте, что, когда вы решаете что-то сделать, даже если в данный момент это не в ваших силах, вы все равно можете добиться успеха. Твердых гарантий нет, но, отправляясь в путешествие, у вас больше шансов добиться его, чем в том случае, если путешествия вы не начнете.

ПРИНЦИП 3: БАЛАНС

Для мастера, в совершенстве владеющего телом и разумом, баланс — нечто большее, чем просто чувство равновесия; это *великий принцип*, отражающий каждый аспект тренировок и наших жизней. Я зову его принципом Златовла-ски: «Не слишком много и не слишком мало». Не двигайтесь слишком быстро или слишком медленно, слишком активно или слишком пассивно, слишком высоко или слишком низко, слишком близко к одной стороне или другой.

Баланс определяет верную скорость шага, время и точность, от которых зависит наш успех в спорте и жизни. Человеческое тело само по себе зависит от хрупкого баланса химического состава крови и температуры тела. Вы не должны вдыхать слишком быстро или слишком медленно; развитое тело должно быть не слишком толстое и не слишком худое, не слишком мускулистое и не слишком сухощавое. Даже потребление вами воды и необходимых питательных веществ должно быть сбалансировано. Куда ни посмотри, везде можно увидеть, как работает закон баланса.

Этот закон также признает наши естественные ограничения. Конечно,

можно выйти за рамки, установленные этим законом, точно так же, как возможно временно сопротивляться другим природным законам, но, в конце концов, вы неминуемо заплатите за это, потому что у каждого действия есть последствия, и чем экстремальнее действие, тем экстремальнее последствия. Когда все у вас сбалансировано, вы понимаете, что каждому циклу *подъема* будет соответствовать цикл *упадка* — и наоборот.

Движение к успеху в жизни в целом состоит из двух шагов вперед и одного назад. В некоторые дни вы полны энергии, в другие — нет. Когда вы поймете это, ваш разум и эмоции будут оставаться спокойными, когда в тренировках вы столкнетесь с подъемами и падениями, а высшая мудрость закона баланса поддержит вас.

БАЛАНС: ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Чем яснее становится, что мир — и ваши тренировки — обязательно включает в себя тело, разум и эмоции, баланс приобретает еще большее значение. Вы начинаете понимать, что физические проблемы часто являются симптомами несбалансированных мысленных и эмоциональных схем восприятия. Когда вы физически чувствуете себя плохо, вы должны спросить себя: «Что происходит с моим разумом и эмоциями?»

Слово «сосредоточенный» описывает состояние физического, умственного, эмоционального баланса. Три центра — тело, разум и эмоции — так тесно связаны между собой, что нарушение баланса в одном, естественно, влияет и на другие. Мастер боевых искусств знает, что если человек рассеян или эмоционально расстроен, то его или ее можно очень легко положить на лопатки.

Следующие упражнения демонстрируют правильное — и неправильное — применение закона баланса.

Баланс вашего тела и разума

Упражнение 1. Если сейчас вы относительно спокойны и довольны жизнью, поднимитесь и, сохраняя равновесие, встаньте на одну ногу (если это вам кажется слишком легким, сделайте это с закрытыми глазами).

Обратите внимание на относительную простоту этого действия.

В следующий раз, когда вы расстроитесь: почувствуете злость, грусть, страх, придете в смятение или столкнетесь с трудностями в жизни, — проделайте это же упражнение на равновесие. Вы заметите, что происходят одна или две вещи: если вы сконцентрируете внимание на огорчении, легко потеряете равновесие. Если сосредоточитесь на равновесии, перестанете замечать, что вы огорчены. Физический баланс и негативные эмоции как огонь и вода — их не смешивать.

Упражнение 2. Установить контроль над нарушением баланса в теле, разуме или эмоциях также можно, сделав что-то несбалансированное намеренно — чтобы яснее увидеть дисбаланс и получить контроль над ним.

В качестве иллюстрации: в следующий раз, когда будете заниматься любым видом спорта, на несколько минут намеренно нарушите баланс, восстановите его, затем снова нарушите его, затем снова восстановите. Вы увидите, что после этого игра пойдет лучше. Если вы склонны нарушать баланс в каком-то одном направлении, посмотрите, сможете ли сделать это в противоположном направлении. Например, если вы слишком неуверенны во время игры, попробуйте быть более агрессивным. Если при подаче в теннисе ваш мяч уходит слишком сильно вправо, постарайтесь направить его слишком сильно влево.

Выполнение этого упражнения на практике покажется странным, как будто вы надели костюм на два размера меньше. Тем не менее, оно пойдет на пользу, потому что, когда во время занятий спортом вы используете обе стороны своего тела, вы можете найти золотую середину и вновь восстановить баланс. Я подробнее объясняю этот неоценимый метод достижения равновесия в главе 7.

ПРИНЦИП 4: ПРИРОДНЫЙ УКЛАД

Природный уклад — основа прогрессивного развития на протяжении длительного периода времени. В природе одно время года неспешно следует за другим в естественной последовательности. Дерево вырастает из семени, как взрослый вырастает из ребенка.

Только человек торопится. Наши умы работают быстрее, чем

движется жизнь. Игнорируя закон природного уклада, мы устанавливаем себе крайние сроки, торопимся достичь этих случайных целей. Верно, что мы должны устанавливать *какие-то* цели; они жизненно важны для продвижения вперед в жизни. Без них мы не вставали бы с кровати по утрам. Но цели, заключающиеся в жестких *сроках*, по своей сути нереалистичны, потому что мы не можем предсказывать будущее. Чем долгосрочнее наши цели, тем менее они реалистичны. Мы можем предвидеть *направление* нашего движения, но мы не можем предсказать, какими *шагами* мы будем идти. Жизнь преподносит слишком много сюрпризов и неожиданностей, чтобы точно предсказывать, сколько времени займет достижение нашей цели.

Слагаемые движения вперед — время и интенсивность. Вы можете потратить меньше времени, но трудиться более интенсивно. Или потратить больше времени и трудиться менее интенсивно. Если вы тренируетесь слишком много, вы можете добиться более быстрого продвижения вперед и даже насладиться коротким мгновением славы, но в итоге окажетесь истощены.

Какие бы циклы вы ни проходили, верьте природному укладу. Наслаждайтесь каждым днем, что бы ни случилось, со всей вашей энергией и юмором. Юмор — хороший знак того, что у вас сбалансированный взгляд на будущее. В конце концов, какими бы великими ни были спортивные стремления или достижения, мы остаемся крошечными точками в огромной Вселенной. Неудачный удар по мячу или потерянные очки вряд ли радикально изменят мироустройство.

ПРИРОДНЫЙ УКЛАД: ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Каждый человек в тот или иной момент думает: «Я должен быть лучше — я должен добиваться своей цели быстрее». Как и слову «пытаться», слову «должен» нет места в разуме мастера. Слово «должен» подразумевает недовольство тем, что есть. Это критичное противоречие, это шатающийся фундамент невроза. Наше время слишком ценно, чтобы тратить его на раздумья о том, чего нет.

Наглядным примером согласованности с законом природного уклада может служить степень вашего удовольствия в процессе тренировок. Если вы напрягаетесь слишком сильно и слишком долго, то можете лишиться

удовольствия, которое привлекло вас к тренировкам в первую очередь.

Так что сбалансируйте свою жизнь *между* удовольствием и болью. Обращайте внимание на естественный уклад вещей. Находите пользу во всем, что попадаете вам на пути. Двигайтесь поэтапно и верьте в свои результаты.

Работая с законами природы, вы не только познаете себя и добьетесь успеха, но и с каждым годом начнете получать большее удовольствие от жизни. В тренировках отражается жизнь, а на жизни отражаются тренировки. Изучив одно, вы начнете понимать другое.

Жизнь, согласованная с законами природы, дает первый ключ к успеху. В следующих главах вы узнаете, как применить эти принципы, чтобы выйти за рамки предубеждений, ограничивающих схем поведения и трудных эмоциональных блоков и развить талант владения телом и разумом — все это шаги на вашей горной тропе вверх.

Глава 2

СИЛА ОСОЗНАНИЯ

Жизнь — *отличный учитель*, а природа — учитель еще лучший, но без осознания или, по-другому, расширенного внимания мы бы упустили уроки жизни. Осознание превращает жизненный опыт в мудрость, а путаницу — в кристальную ясность. Осознание — начало всякого роста.

Научиться чему-то — это нечто большее, чем просто *узнать что-то новое*; обучение, скорее, подразумевает *делание* чего-то нового. Процесс обучения, естественно, включает в себя ошибки. Мастера совершают столько же ошибок, сколько совершают их и другие люди, но мастера на них учатся. Чтобы научиться чему-то и исправить ошибку, ее надо осознать. *Осознание проблемы — начало ее решения.*

Мастера, в совершенстве владеющие телом и разумом, *хотят* представлять себя дилетантами, испытывать чувство неловкости или приходить в замешательство, начинать все заново и продолжать тренироваться.

В спорте обычная единица измерения движения вперед — это результат. Если вы выигрываете матч, загоняете мяч в лунку, достигаете своей цели, тогда кажется, что все нормально. Но если проигрываете, знаете: *что-то* не так. Осознание превращает неопределенное «что-то» в конкретное действие, которое вы можете исправить или улучшить. Как когда-то сказала Лили Томлин: «Я всегда хотела быть кем-то, но, может быть, мне стоило выражаться конкретнее».

Большинство проблем, если точно их определить, уже частично решены.

ГАРРИ ЛОРЕЙН

Если бы осознание было интеллектуальной способностью, тогда не могли бы учиться дети. Но осознание выходит далеко за рамки концептуального мышления, оно распространяется на ощущения всего тела — благодаря непосредственному опыту.

Пытаться научиться чему-то или улучшить свои умения без осознания цели — все равно что пытаться приклеить почтовую марку без клея: ничего не получится.

Учитесь думать всем телом.

ТАЙСЕН ДЕШИМАРУ, ДЗЕН-МАСТЕР

В тренировках, как и в жизни, ошибки всегда с нами. Обучение — это процесс исправления ошибок до такой степени, что они больше не мешают достижению желаемой нами цели. Ошибки возникают даже в ходе выполнения программы космических исследований, но их свели к минимуму, так что они практически незаметны. Даже идеальные выступления олимпийских гимнастов, получивших высшие оценки,

содержат в себе ошибки, но столь мало, что их можно считать неважными.

Небольшие ошибки формируют мастера.

На своем пути к совершенному владению телом и разумом наравне с сильными сторонами осознайте свои слабости. Осознание слабостей заставляет нас исправлять их и постоянно совершенствоваться. Осознание сильных сторон подпитывает уверенность в себе и удовольствие от занятий.

ОСОЗНАНИЕ, РАЗРУШЕНИЕ ИЛЛЮЗИЙ И УСПЕХ

Осознание лечит, но лечение это не всегда приятно. Как и впервые по-настоящему прочувствованная мысль человека пьющего: «Я — алкоголик», осознание может быть болезненным, но при этом оно освобождает от иллюзий, дает возможность расти дальше.

Во время первых нескольких месяцев моих тренировок по боевому искусству айкидо я чувствовал себя разочарованным. Чтобы правильно выполнять движения в айкидо, расслабленным надо быть даже во время нападения. Перед лицом этой необходимости расслабляться я стал замечать напряжение в плечах. Сначала я думал, что напряжение появилось *из-за* тренировок. Более того, плечи казались напряженнее, чем когда-либо. Но потом понял, что просто осознал напряжение, которое всегда было со мной.

Это осознание, хотя и причиняло неудобства, позволило увидеть мое напряжение, пойти дальше и научиться динамическому расслаблению.

По мере того как новички в моей стэнфордской гимнастической команде глубже осознавали свои ошибки, они с разочарованием говорили, что в прежней школе они занимались лучше и что сейчас катятся под гору. Меня это беспокоило до тех пор, пока я не увидел запись их выступления годичной давности, и стало очевидно, что усовершенствовались они радикально. Теперь, поняв ошибки, они подняли планки своих возможностей.

Это чувство, что вы «становитесь хуже», — знак растущего осознания.

Когда писатели читают уже беловую рукопись, они могут увидеть, как постепенно их талант совершенствовался. Осознание в спорте, отношениях и в процессе обучения чему угодно часто влечет за собой моментальное падение самооценки, изъян в воображаемом образе себя. Но это желание ясно увидеть и принять многие ошибки — упорно, но ненадолго представлять себя дилетантами — открывает дверь к совершенному владению разумом и телом. Когда мы чувствуем, что «становимся хуже», то готовы стать значительно лучше.

ОСОЗНАНИЕ ВСЕМ ТЕЛОМ

Большинство из нас хочет увидеть свои *физические* ошибки. Путь к совершенному владению телом и разумом подразумевает и желание признать *умственные и эмоциональные* слабости, а это значит увидеть себя в не особо выгодном свете. У всех есть неприятные качества, индивидуальные черты, которые все еще недостаточно развиты. Эти качества часто остаются скрытыми, — особенно от нас самих и сознательного понимания, — проявляясь на мгновение в момент огорчения, во время кризиса или когда мы находимся в состоянии стресса.

Мы сопротивляемся осознанию умственных и эмоциональных слабостей, потому что увидеть *физические* ошибки проще — их последствия можно наблюдать зрительно. Если, например, вы промахиваетесь мимо корзины, если не получается удар клюшкой по мячу или если попадаете мячом в сетку, то сразу ясно, что вы совершаете ошибку. Эмоциональные и умственные слабости увидеть гораздо сложнее, потому что последствия их не очевидны и не проявляются сразу.

Мы больше отождествляем себя с разумом и эмоциями, чем с телом. Многие люди с большим трудом признают у себя умственные или эмоциональные заболевания, чем физические. Обиднее, когда нас называют глупыми или инфантильными, чем физически слабыми. То, с чем мы себя отождествляем, нам свойственно защищать.

...Продавец мороженого, толкающий свою тележку через парк, остановился послушать, как кто-то произносит речь. Оратор кричал: «Долой фашизм!.. Долой коммунизм!.. Долой необъятное правительство!», а продавец кивал и одобрительно улыбался. Но лицо его вдруг помрачнело, и он ушел, ворча себе под нос, когда оратор добавил: «Долой мороженое!»

Осознание — как луч света в темном царстве. Копыщающихся в темноте созданий не видно, пока свет осознания не прольется прямо на них. Так появляются скромность, сочувствие и свобода. Многие, столкнувшись с трудностями или с кризисом в отношениях, видели себя с такой стороны, от которой сами не в восторге. Такой же вид осознания появляется в процессе тренировок и соревнований. Много лет пробыв спортсменом и тренером (а также мужем и отцом), я имел немало возможностей осознать собственные глупые поступки. Это никогда не отражалось хорошо на самооценке, но такие моменты прозрения, когда я признавал ошибки, были жизненно важны для движения вперед в качестве спортсмена и человека.

Нераспустившимся бутоном жить болезненнее, чем расцвести.

Анаис Нин

Детям ошибки кажутся естественными; чуть ли не все, что делают маленькие дети, — это ошибки. Так они учатся ходить, пить из стакана или кататься на велосипеде. Дети писаются, падают, роняют вещи. Тем не менее, они учатся куда быстрее любого взрослого. Когда вы на пути к совершенному владению разумом и телом, отключите защитный механизм и станете «как малые дети», скорость обучения увеличится.

Открывшись свету осознания, вы сможете значительно продвинуться вперед по горной тропе к вершине совершенного владения телом и разумом.

РОСТ ОСОЗНАНИЯ

Осознание тоже подчиняется законам природы — оно охватывает все, начиная с грубого (вы заметили, что укололи палец ноги) и заканчивая тонким (вы заметили, что ваша энергия и внимание несбалансированны). Следующая история иллюстрирует, с каким уважением относились к совершенной осознанности на Востоке, особенно в традициях боевых искусств.

...Старый воин-самурай узнал, что время, отпущенное ему на Земле,

подходит к концу, и захотел завещать свой меч самому умному из сыновей. Он придумал для них испытание.

Он попросил друга спрятаться в хлеву над дверью и дал ему три мешочка риса. Затем по очереди позвал сыновей.

Первый сын после того, как почувствовал, что мешочек с рисом падает ему на голову, выхватил свой меч и разрезал мешочек пополам прежде, чем тот упал на землю.

Второй сын разрезал мешочек даже до того, как тот коснулся его головы.

Третий сын, почувствовав, что что-то не так, отказался заходить в хлев — и таким образом он получил меч своего отца.

Я научился говорить так же, как я научился кататься на коньках или велосипеде —

упорно выставляя себя дураком, пока не привык к этому.

Джордж Бернард Шоу

Новички никогда не осознают ошибки в какой-то конкретной области. Как напоминает нам один мудрец: «Мы все — невежи, просто в разных сферах». Неважно, чего мы достигли в каких-то областях жизни, мы все равно все новички, когда попадаем на новую территорию.

ПРИМЕР МАРГАРЕТ

...В одном из колледжей я имел удовольствие тренировать великолепную прыгунью с вышки — Маргарет. То, как росло ее осознание, когда она училась конкретному приему ныряния, может послужить параллелью со стадиями, которые мы все проходим в повседневной жизни и в процессе тренировок.

После первой попытки нырнуть она не понимала, что именно сделала не так, и полагаться ей приходилось только на мои советы.

После нескольких попыток Маргарет смогла сама подробно описать, что именно сделала неверно после того, как прыжок был закончен.

Скоро она начала осознавать свои ошибки во время самого прыжка.

Наконец в одну из попыток это осознание слилось в единое целое с ее телом, разумом и эмоциями до прыжка, и ошибки были исправлены еще до того, как были сделаны. Прыжок был прекрасен.

У этого примера есть глубокий смысл, распространяющийся и на повседневную жизнь, потому что мы переживаем тот же самый процесс в разнообразнейших ситуациях, учась чему-либо. В спорте или в обыденной жизни осознание себя на всех уровнях — физическом, эмоциональном, умственном — должно проникнуть в самое ваше существо до такой степени, чтобы заставить изменить ваше поведение. Одного умственного осознания недостаточно.

А теперь ключевая мысль: хотя мы можем косвенно влиять на наш разум и эмоции, мы слабо или практически вообще *не контролируем напрямую* мысли или чувства, которые меняются так же часто, как прогноз погоды. Мы в значительно большей степени контролируем свое поведение — несмотря на то, чем мы являемся или не являемся, несмотря на наши мысли или чувства. Более того, наше поведение (как мы шевелим руками, ногами или ртом) — единственное, что мы можем напрямую контролировать. Это — великий секрет успеха.

ОТЗЫВЫ ДРУГИХ ПОМОГАЮТ ОСОЗНАНИЮ

Когда вы понимаете, что делаете что-то не так, но не знаете, что именно, воспользуйтесь следующими подсказками.

Другие ученики. Те, кто с вами тренируется, подавая хороший или дурной пример, могут преподать ценный урок и стать образцом для подражания. Новички напоминают о нашем собственном пути к успеху. Когда наблюдаешь за тем, как они движутся к нему так же, как и ты когда-то, понимаешь, что тоже можешь совершенствоваться. Лучшие ученики служат примером. Беря в пример других, учатся

маленькие дети — это, наверное, самый естественный способ обучения. Опытные спортсмены могут вдохновлять вас, подтверждая тот факт, что добиться мастерства высокого уровня можно.

Визуальный отклик. Ничто так хорошо не способствует быстрому росту осознанности, как просмотр видеокассеты с записью ваших упражнений. Даже зеркало может помочь реальнее взглянуть на ваши сильные и слабые стороны.

Тренер. Видеокассета или пленка могут продемонстрировать вам, как вы выглядите, но только тренер может точно указать на конкретные ошибки, расставив их по степени важности. Учитель может помочь, высказав свое мнение эксперта, он может проанализировать информацию об ошибках, объяснить их и посоветовать, как ошибки исправить. Тренер или учитель, который прошел дальше вас по горной тропе, может показать, как избежать ям и преодолеть препятствия.

Преувеличение. Если у вас нет возможности увидеть себя на пленке или видеокассете или обратиться к учителю, и вам хочется прийти к осознанию по кратчайшему пути, тогда намеренно преувеличивайте свои ошибки. Если вы неправильно бьете по мячу для гольфа или вас постоянно заносит в одном и том же направлении, сделайте это еще хуже — специально. Таким образом вы поймете, в чем заключается ошибка, и осознание станет сильнее. В то же время ошибки станут сознательными, намеренными и контролируемыми вместо того, чтобы быть бессознательными, — так их будет значительно проще исправить.

Глава 3

ПОДГОТОВКА

Если бы у меня было шесть часов на то, чтобы срубить дерево, первые четыре я бы затачивал топор.

АВРААМ Линкольн

Подготовка для спортсмена то же самое, что для дома фундамент. Если нет серьезного фундамента, вы подвергаете риску все здание. Прочный фундамент — первый и самый важный шаг на пути к успеху в спорте и жизни. Надежный фундамент основывается на полной подготовке тела, разума и эмоций.

Если вы основательно не готовитесь, то рискуете развить дурные или компенсаторные привычки. Дурные привычки как высокое дерево или удобная кровать — легко забраться, но трудно спуститься или выбраться. На самом деле едва ли не каждую трудность, с которой вы сталкиваетесь во время тренировок по вашему виду спорта, можно отследить к пропущенным шагам в прошлом — к слабым местам фундамента.

Чемпионы воспитывают у себя привычку делать то, что большинству людей кажется скучным или неудобным. Секрет успеха — вовсе не секрет. Все сводится к надежной подготовке, пошаговому и сосредоточенному преодолению препятствий, покорению вершин и долин. Профессионалы и спортсмены мирового класса регулярно возвращаются к азам и укрепляют свой фундамент. Причина, по которой большинство испытывает так много трудностей с собственным обучением, заключается в том, что нас не учат строить фундамент, основанный на разуме и эмоциях, — мы сразу беремся за физические умения.

Немногие научились, как учиться. То, как большинство детей учатся спорту в школе, можно приравнять к борьбе за выживание (по Дарвину). Тренер или учитель пропускает каждого ребенка через упражнения. «Выжившие» в итоге набираются в школьную команду. Остальных, кто, вероятно, учится более медленно, но все-таки хорошо, оставляют позади, и они могут никогда не узнать о собственном потенциале.

У всех вещей в природе есть период созревания, и все они должны пройти соответствующие стадии, чтобы расцвести. Овладение телом и разумом начинается с основательной подготовки — наиболее сложной и важной части любого процесса обучения.

Девяносто пять процентов усилий по приготовлению жареных овощей заключается в подготовке: нагреть сковороды до нужной температуры,

мытья и нарезки овощей, проверки их свежести. Выполнив эти условия, готовить легко. Крася автомобиль, сначала надо проделать трудоемкую работу по очистке и зачистке, заделывании царапин, выпрямлении вмятин, еще одной зачистки, еще одной очистки, покрытия неокрашиваемых частей, нанесения грунтовки — а потом — оп! Покраска выполняется без труда. Каково было бы красить машину, если бы вы ее сначала не подготовили как следует?

Физические навыки — всего лишь вершина айсберга. Большую его часть — подготовку — не видно. Не будь этого скрытого под водой основания, айсберг бы опрокинулся. Путь к успеху в спорте и жизни похож на постройку дома. Результаты — видимая часть структуры. Физический талант прикрывает фундамент дома. Умственный и эмоциональный талант — например, такие внутренние качества, как ясный ум и сильная воля, — земля, на которой дом и фундамент стоят.

Никто не говорит, проезжая мимо дома: «Ух ты! Посмотрите-ка на этот шикарный фундамент!»

Но без фундамента дом не устоит.

Один мудрый человек как-то сказал мне: «Когда торопишься, иди длинным, надежным путем». На горной тропе срезать нельзя. Скажем, два космических корабля летят наперегонки к Марсу. Один вылетает раньше, но ему не удалось запастись достаточным количеством горючего или провизии. Другой корабль задерживается, чтобы набрать нужное количество горючего. Первый корабль вырвался вперед на старте, но сразу ясно, какой именно корабль закончит путешествие первым.

ВЫБОР НАМЕЧЕННОГО ПУТИ

График ниже иллюстрирует три возможных пути развития обучения.

Линия А — беспорядочная, случайная, то падающая, то поднимающаяся кривая обучения большинства спортсменов. Сначала они быстро совершенствуются, но по мере того как требования повышаются, слабые места начинают все больше влиять на уровень выступлений. Из-за несоответствующей подготовки — результата слабого фундамента — беспорядочные циклы развития спортсмена становятся еще более беспорядочными, и движение вперед прекращается.

Кривая В — путь мастеров, овладевших телом и разумом. Сначала кажется, что они движутся вперед очень медленно. Путь их сначала труден, хвастаться нечем. Эти спортсмены работают «за ватерлинией», строя свой невидимый фундамент. Медленно, но верно кривая обучения начинает ползти вверх, пока движение не приобретает быстрый, устойчивый и почти не требующий усилий темп.

52 Дэн Миллман. *Совершенное владение телом и разумом* График правильного хода обучения



Кривая С — самая важная, ведь она представляет собой второе дыхание для большинства из нас. Если вы недостаточно хорошо подготовились и с места не двигаетесь, вы можете повторить путь природного спортсмена, отправившись назад во времени — возможно, на несколько месяцев назад, — чтобы серьезно поработать над «фундаментом таланта», о котором подробно можно будет узнать в следующих главах об основных принципах. Разрешите себе совершенствоваться медленно. Когда придет время, ваше движение вперед ускорится снова и вы опередите свои старые отметки.

Для того чтобы избежать попадания на тропу кривой А, давайте рассмотрим основные причины, по которым вы можете выбрать то, что поначалу покажется способом «срезать»:

- возможно, вы не в состоянии оценить тщательную подготовку по достоинству;
- вы можете не знать, из чего состоит тщательная подготовка;
- сомневаясь в себе, вы можете избегать разочарования,

погнавшись за легкой добычей (за новыми умениями)

вместо того, чтобы осторожно закладывать фундамент из силы, гибкости, выдержки и базовых умений;

- у вас может быть учитель, который придерживается изложенных выше взглядов.

Само по себе давление соревнования поощряет склонность идти коротким путем, но тренеры-мастера все-таки уделяют все внимание основам, базовым навыкам и всеобъемлющей подготовке. Когда я тренировал команду гимнастов Стэнфордского университета, новичкам приходилось в первый год возвращаться назад к основам, чтобы «подтянуть» свои базовые умения. Они часто были разочарованы, потому что им казалось, что их *движение вперед* (приобретение новых навыков) замедлялось, а многим казалось, что они становятся хуже (так как они лучше осознавали свои слабости). Но ко второму году, когда результаты их выступлений резко улучшались, они начинали верить в основы.

От начинающих учеников не стоит ждать полного понимания процесса обучения и того, чему в нем надо уделять больше внимания. Таким образом, умный и терпеливый тренер — один из самых важных аспектов ваших тренировок. Выбирайте его тщательно.

ПОШАГОВАЯ ПОДГОТОВКА

Если вы волнуетесь из-за физической, умственной или эмоциональной подготовки, легко выполнимый пошаговый подход к задаче может закрепить успех. Возможно, вы хотите решить сложную задачу по физике, возможно, ищете работу, возможно, пытаетесь выполнить двойное сальто. Каждая из этих задач может казаться сложной. Но каждую из них можно разбить на серию небольших шагов, которые вместе представляют собой постепенный методичный процесс, ведущий к достижению финальной цели.

Все что угодно в жизни можно разбить на составные части. Чем лучше вы научитесь разбивать проблемы на примерные подготовительные шаги, тем сильнее удивитесь тому, чего достигнете. Затем, когда вы по очереди будете концентрироваться на каждом следующем шаге, сам процесс станет приятнее, и вам легче будет его контролировать.

Делайте то, что можете, теми средствами, что у вас есть, и там, где находитесь.

ИЛЛЮЗИЯ ТРУДНОСТИ

Понятие «трудность» имеет смысл только в отношении подготовки. Если вы хорошо подготовились — если развили в себе физические, умственные и эмоциональные качества, описанные в этой книге, — тогда учиться новым умениям легко. Хорошо подготовленный гимнаст, например, научившийся выполнять обычное сальто, может на самом деле решить, что научиться выполнять двойное сальто *легче*, чем научиться выполнять обычное. Стройте фундамент вашего таланта. Все сложно до тех пор, пока не становится легким.

ТРЕНЕР КАК ГЛАВНЫЙ УЧИТЕЛЬ

Университетские профессора помогают натренировать ум, а тренеры отвечают за развитие тела, разума и эмоций своих учеников. На тренеров обычно возлагается больше личной и практической ответственности за обучение и безопасность их подопечных.

Тренеры соединяют в себе качества учителя, физиолога, специалиста по набору кадров, организатора, собирателя фонда, учителя, духовного наставника, советника, друга, примера для подражания и иногда мудреца. Они отдаются своему делу и телом, и умом, и душой, и жизнью. Результаты их усилий публично демонстрируются на всех играх и соревнованиях. Они имеют сильное влияние на воспитанников. Они учат законам реальности. Они могут помочь сформировать характеры учеников и их жизни.

Тренер — ваш проводник по горной тропе к достижениям. Некоторые проводники знают лишь долины, другие могут показать весь путь. Лучшие проводники знают собственные слабости и, таким образом, могут понять ваши; они могут указать на преграды, но также и на интересные боковые дороги и прекрасные виды, встречающиеся по пути. Если проводник настаивает, что вы должны пройти той же тропой, что и он, то познания такого проводника ограничены. Ищите проводника, который может оценить ваши качества и указать лучший путь. Учитель, обладающий

природным осознанием, может осветить путь.

Уступая лишь родителям, учителя физкультуры могут сильно повлиять на восприятие учеником самого себя и на его восприятие жизни. Настоящие тренеры могут преподать полезные уроки жизни. Тренеры среднего уровня — просто учат новым навыкам. Опасайтесь знающих и опытных учителей, которые тренируют «выигрывающие» команды, но в то же время лишают своих подопечных фундаментальной радости и свободы атлетики.

Выбирайте учителя для своего ребенка с такой же осторожностью, с какой выбираете хирурга. Вам ведь не захочется, чтобы вас оперировал посредственный хирург, даже если он вежлив, у него офис рядом или он берет меньше на несколько долларов. Тем не менее именно так многие люди выбирают учителей физкультуры. Превосходный учитель для себя или для своего ребенка стоит поисков и денег, потому что учитель-энтузиаст может повлиять на детей так, что они запомнят его на всю жизнь.

Обучение — искусство общения. Если у учителя есть 100 вольт знания, но эффективно передать ученикам он может только 20, то этот учитель будет менее эффективен, чем учитель, обладающий 50 вольтами знания, но способный передать их все.

Не бойтесь упоминаний о победах и поражениях или перечисления ученых степеней. Важно не то, что знают *учителя*, важно, что знают *ученики*, не то, что учителя могут, а то, что могут ученики.

Хорошие учителя используют язык интеллекта — слова — и выражаются ясно, так чтобы ученики их понимали. Они пользуются ретроспективным взглядом, чтобы учиться на своих ошибках и совершенствоваться.

Превосходные учителя используют язык тела — показывая мускулам, костям и нервам, как при каком-то определенном действии они должны себя ощущать, если оно выполнено правильно. Они заглядывают в будущее, чтобы предвосхитить последствия своих действий.

Великие учителя пользуются языком эмоций — вдохновляя, мотивируя и поощряя любовь к спорту. Чтобы проникнуть в мудрость

веков, они обращаются к интуиции.

Учителя-мастера говорят на всех трех этих языках, используя спорт как средство обучения жизни.

ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ: СОВЕТ ЛЮБЯЩИМ РОДИТЕЛЯМ

Дети, скорее всего, оправдают возложенные на них надежды.

Клаудия Джонсон

Учитывая бешеный темп современного мира, одержимого расписаниями, можно легко понять нашу особенность торопиться. Но погоня за достижениями заражает и детей, и *лучше всего* это видно в детском спорте. Из-за слишком настырных родителей скоро мы можем увидеть соревнования «Памперс-ной лиги», где «лидерами» будут малыши из детского сада. Вместо этого я бы посоветовал следующее.

Подвижные игры для детей — даже младенцев — дают их маленьким телам жизненно необходимые упражнения, стимуляцию и возможность понять свои отношения с законами природы. Уровень развития, которого они достигнут, менее важен, чем сам процесс обучения, ведь они научатся:

- быть довольными своим телом;
- добиваться успеха пораньше в жизни, начав с относительно простых задач;
- наслаждаться физкультурой, добиваясь в ней успеха;
- развивать уверенность в себе, доводя задания до конца.

Нам следует измерять успех не достижением установленных родителями целей, а детскими сияющими улыбками. Дети должны играть на снарядах и на площадке соответствующего размера, цвета, мягкости и уровня безопасности. Ранние травмы, страхи или неудачи могут сильно повлиять на будущее ребенка.

Обычно я не советую брать частные уроки — особенно если мама или папа перспективные учителя сами по себе. Доброжелательный взрослый может поделиться терпеливыми и проверенными советами, но дети часто видят в индивидуальном учителе настолько более серьезный, бесконечно авторитетный пример для подражания, что они не могут успешно подражать ему. Такое может привести их в уныние. С другой стороны, посмотрите, в какой восторг приходят дети, видя, как у мамы или папы что-то не получается, и как они радостно смеются, когда вы даете им почувствовать, что они сильнее или умнее вас. Хорошая обстановка для обучения ребенка — в небольшой группе других детей, где кто-то из них сильнее подготовлен, кто-то — слабее.

Ранние игры могут подготовить ребенка к более легкому обучению физкультуре позже, но основное внимание должно уделяться таким играм, в которые весело играть, а не интенсивным тренировкам. Также лучше не заострять слишком рано внимание на соревновательном элементе.

Дети могут начинать заниматься разнообразными видами физкультуры в разном возрасте. Основные факторы, определяющие время, когда можно начинать, — уровень развития костей и суставов, продолжительность концентрации внимания и не навязанный интерес. Если детей интересует какое-то занятие, дайте им попробовать себя в нем, интересно оно вам или нет — если они хотят заниматься, по крайней мере, три месяца. Если вы будете навязывать ребенку занятие, интересующее только вас, будьте готовы в итоге разочароваться.

Если дети целеустремленны и хорошо подготовлены, уйдет всего лишь четыре года или пять лет серьезных тренировок на то, чтобы они достигли своего наивысшего уровня. В последующие годы тренировки дают лишь небольшие улучшения и не закрепляют результаты. То есть вам не надо начинать «растить олимпийских чемпионов» из ваших детей, едва они вылезли из пеленок, при помощи изнурительных упражнений.

Чересчур настойчивые родители, в своем любящем энтузиазме жаждущие помочь детям, слишком часто приносят больше вреда, чем пользы. Излишне настырный родительский интерес может запутать детей и ослабить их мотивацию. Они не смогут понять, занимаются ли спортом для удовольствия или чтобы просто угодить родителям. Дети под давлением родителей будут ощущать это внутреннее противоречие, как бы родители

ни переубеждали их. Они могут быть очень чувствительны к родительским стремлениям — сильнее, чем кажется, — и быстро поймут, что за фантазия лежит за вашей ложью.

Что вы можете предложить детям, так это эмоционально и финансово поддерживать их, довозить до места занятий и верить в их успех. Очень хорошо время от времени побывать на игре, но не в меру ретивый или бурный восторг, когда дети побеждают, заставит их почувствовать, что вы так же сильно будете разочарованы, если они проиграют.

Склонны ли ваши дети от природы к активным видам спорта, музыке, боевым искусствам, танцу или нет, регулярные тренировки пойдут им на пользу — они будут полезны их телу, разуму и эмоциям. Для каждого ребенка найдется что-то, что подходит ему лучше всего. Решать детям и родителям.

Обращайтесь с детьми так, как будто они уже те люди,
которыми могут стать.

Хаим Г инот

Уверенная подготовка и время творят чудеса: помогают и взрослым, и детям полностью осознать свой потенциал.

Часть II

РАЗВИТИЕ ТАЛАНТА

У каждого есть талант; но решимость следовать за талантом туда, куда он ведет, встречается редко.

Эрика Джонг

Каждый раз, когда работаю в спортивных лагерях, я вижу гимнастов и других атлетов, усердно занимающихся, но сталкивающихся с трудностями, потому что они пока еще не развили ключевые качества таланта, которые могут помочь им учиться новым умениям быстрее, проще и на более высоком уровне.

Мы все знаем, что цепь рвется на самом слабом звене. Тем не менее, спортсмены — или бизнесмены с учителями — могут не уделять достаточное количество времени работе над своими слабыми звеньями. Так как нравится чувствовать себя успешными, нам свойственно больше времени тратить на демонстрацию сильных сторон, чем на борьбу с менее приятными и более трудными вещами — на укрепление наших слабых мест.

Мы часто позволяем сильному умению в одной сфере компенсировать слабость в другой — заменяя, например, недостаток гибкости силой. В начале карьеры, обращая внимание на критичные недостатки таланта, можно выстроить его гармоничный фундамент.

Построение гармоничного фундамента может сэкономить время, предотвратить травмы и развить талант к спорту и жизни. Еще новичком в старшей команде Том Уиден решил, что хочет стать одним из лучших гимнастов страны — не самая необычная цель для многих юных спортсменов. Что было необычно — Том методично спрашивал совета у каждого тренера, какого только мог найти. Как один из тренеров, я предложил ему начать с развития силы, гибкости и базовых умений, прежде чем сконцентрироваться на более сложном. Этот совет я давал многим. Но у Тома хватило терпения и мудрости действительно последовать ему. Пока другие гимнасты делали себе имя, Том тихо и усердно работал над фундаментом своего таланта. Затем год спустя он вдруг начал выигрывать каждое соревнование, в котором участвовал. Сначала выиграл местные соревнования, затем региональные, затем национальные — пока Том Уиден не оказался в Олимпийской команде Соединенных Штатов.

Неважно, что вас ограничивает, неважно, как выглядит тело и как вы его ощущаете, — даже если целый год были в плохой форме, но если

хотите пройти через испытания, необходимые для того, чтобы развить талант, тогда получится овладеть своим телом и разумом в совершенстве. Все необходимые качества в вас уже есть. Вам может понадобиться потратить больше энергии и времени, чем кому-то еще, чтобы выявить нужные качества, но вы абсолютно точно способны это сделать.

На успех одного дня обычно тратится примерно десять лет.

НЕИЗВЕСТНЫЙ АВТОР

Следующие три главы рисуют карту развития таланта, начиная с главного, основного понятия — разума.

УМСТВЕННЫЙ ТАЛАНТ

Разум ведет к телу.

Коичи ТОХЕЙ

Гэльф на двадцать процентов состоит из техники и на восемьдесят из разума.

БЕН ХОГАН

Вы когда-нибудь погружались в мысли, когда с вами кто-то говорил, и вдруг понимали, что не слышали ни слова из того, что сказали? Или, может быть, проезжали мимо знака «стоп», не заметив его? Глаза у вас были открыты и уши не заткнуты, но вы были поглощены случайными мыслями или грезами наяву. Внимание движется в двух основных направлениях — наружу, к миру энергии и движения, или внутрь — к нашим мыслям. У большинства внимание случайным образом скачет то в одну сторону, то в другую — между внутренним и внешним мирами.

Люди с психозом — экстремальный пример людей, полностью погрузившихся в свои мысли; они до такой степени не могут не погружаться в себя, что теряют контакт с внешним миром. Большинство склонно к тому же, но в меньшей степени, так как внимание скользит от настоящего к прошлому или будущему.

Если присесть в тихой комнате и закрыть глаза, то можно заметить множество подсознательных мыслей, обычно дрейфующих прямо под поверхностью осознанного распознавания. В тишине можно также осознать ритмичность дыхания. Можно услышать биение сердца и, в итоге, понять, что ощущаешь более тонкие оттенки внутренних звуков и света. Но прежде всего вы обратите внимание на все продолжающийся поток мыслей.

Большинство склонно к рассеянному вниманию, блуждающему туда и обратно, внутрь и наружу. Мы вовлечены в поток грез, фантазий, забот, планов, проблем, страхов, гнева, ожиданий, печалей, сожалений и повторений. Эмоционально заряженные мысли часто завладевают вниманием. Будьте внимательны и проверьте эту истину на собственном опыте.

Как можно думать и бить одновременно?

ЛОУРЕНС ПИТЕР

Медитация, занимаетесь ли вы ею сидя, стоя или в движении, позволит проникнуть в суть мыслительного процесса. Занятия медитацией помогут распознавать, признавать и принимать мысли и чувства, но в то же время больше не давать им управлять вашим поведением или жизнью. Так начинается путь к совершенному владению телом и разумом. Сделать первый шаг к тому, чтобы переступить разум, — значит заметить, как винишь внешние обстоятельства за свой гнев, понять, что проблема заключается не просто в обстоятельствах, но в том, что разум сопротивляется *ее сути*.

В жизни у меня было много неприятностей, большинство из которых так и не случилось.

МАРК ТВЕН

Мастера, в совершенстве владеющие телом и разумом, научились в спорте и жизни концентрировать внимание на настоящем моменте — на следующей базе, следующей подаче, следующем ударе или на мытье посуды. Мысли приходят и уходят, но внимание мастера, владеющего телом и разумом в совершенстве, остается сконцентрированным на «здесь и сейчас». Этот навык можно применять и в повседневной жизни. Такое умение *ценить настоящий момент* может пойти на пользу в любой форме обучения.

Проверка чувства реальности

Выполните следующее интересное упражнение: перед вами открывается дверь, и вы видите раковину, наполненную водой. Сток заткнут пробкой, а вода продолжает литься. Вода начинает переливаться через край раковины. Вы выключите воду и выдернете пробку или возьметесь за швабру?

Многие спортсмены и другие люди, сталкиваясь с проблемами в повседневной жизни, много времени тратят на «подтирание» — на удаление симптомов. Множество пар, например, постоянно спорят на разнообразные темы, тогда как им вместо этого надо сфокусироваться на поиске более эффективного способа общения. Развитие умственного таланта включает в себя, прежде всего, «выдерживание пробки» эмоционального беспокойства и физического напряжения.

Один из способов оценить ваше нынешнее состояние разума — это сопоставить его с умом трехмесячного ребенка. В умах детей закладывается множество впечатлений о движении и энергии, которые они получают от мира. Но так как они не могут говорить, и у них пока не бывает сложных ассоциаций, у них нет убеждений, мнений, ценностей и социальной установки относительно этих впечатлений, они практически

ни о чем не думают. Дети не философствуют, не придумывают концепций и теорий. Их внимание полностью сконцентрировано на настоящем моменте, они не отвлекаются на рассуждения или ожидания. Тогда как их ум еще до конца не развит, их внимание не отвлекают сложные страхи, гнев, привязанности, ожидания, планы, предубеждения, представления о себе и самокритика, которые характерны для умов большинства взрослых. Такое «незнание» — счастье.

Маленькие дети — мастера, владеющие телом и разумом. Благодаря свойственной им ясности ума, расслабленности, чувствительности и своему простому, непосредственному подходу к жизни, детям не мешают лишние умственные реакции и сопротивление разума. Они обладают не только удивительной способностью быстро учиться, но также присущим им очарованием и спонтанностью.

Когда вы сосредотачиваетесь на том, что делаете, разум затихает, и в это мгновение тишины начинается симфония.

Мы все начинали жизнь спортсменами-мастерами, наши умы были свободны от каких-либо идей. Когда ребенок учится стоять и ходить, он часто падает. Но он не оценивает свои результаты и не сравнивает себя с кем-то еще: «Я такой увалень! Готов поспорить, что малыш через дорогу уже может круги вокруг меня нарезать!»

Первый шаг к возвращению врожденного потенциала — это изучение четырех препятствий, которые преследуют большинство из нас: низкой самооценки, страха неудачи, деструктивной самокритики и недостатка однонаправленного внимания. Эти основные умственные помехи разбираются в последующих параграфах.

НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

Правы и те, кто верит, что они могут, и те, кто верит, что они не могут.

ГЕНРИ ФОРД

Вашей жизни свойственно постоянно оправдывать ожидания. Такое часто называют «самоудовлетворяющим» пророчеством, и относится это утверждение к любым усилиям.

Если вы ждете, что ничего не получится, то будете менее целеустремленны и заинтересованы; будете уделять меньше времени и энергии, и, таким образом, хорошо выполнить задачу не получится, а это только ослабит веру в себя. Если же ждете или верите, что вы — отличный танцор, что очень привлекательны или что здорово разбираетесь в математике, то обратитесь к таким поступкам и решениям, которые оправдают ожидания.

Таким образом, в спорте и жизни уровню достижений свойственно отражать самооценку. Примером тому служит классическая история о коммивояжере с низкой самооценкой, которому дали огромную зону, чтобы торговать обувью. В первый месяц он сумел заработать десять тысяч долларов. Его начальник был так доволен, что удвоил территорию в следующем месяце. Тем не менее, удалось реализовать товара лишь на десять тысяч. Расстроившись, начальник урезал территорию в два раза, вернув ее в исходный размер. В тот месяц коммивояжер не заработал ни на цент больше. Потому что полагал, что сумеет продать только на десять тысяч в месяц.

Когда вы были очень маленькими, ничто не мешало учиться — готовы вы были ко всему. Однако по мере того как росли, начали получать сигналы о том, что хорошо удается что-то одно и плохо что-то другое. Вас хвалили, ругали, не хватало опыта или неправильно понимали ситуацию, как было и со мной в пять лет, когда я пошел в детский сад на три недели позже моих товарищей по группе.

На уроке рисования я изобразил свое первое дерево. Оно было похоже на зеленый леденец, это ведь была моя первая попытка. Затем я посмотрел на рисунки других детей, и, к моему разочарованию, их рисунки были гораздо больше похожи на деревья. Я не понимал, что у них больше практики в рисовании деревьев, чем у меня. Я не осознавал, что, если продолжу практиковаться столько же, сколько и они, мои деревья могут выглядеть еще более ветвистыми, чем их. Но я слишком быстро сдался. Там и тогда я решил, что из меня получается не очень хороший художник.

У трехлетнего Сэма самооценка формировалась по-другому. Потянувшись к стакану молока, он неправильно оценил расстояние и уронил стакан. Его мать, мгновенно расстроившись, воскликнула: «Неуклюжий ребенок!» Это слово, «неуклюжий», было для него ново. Он решил, что оно как-то связано с молоком.

Это произошло снова, но уже с соком: «Неуклюжий!»

«Ага, — заключил Сэм, — это слово не означает „молоко“, раз я его пролил, значит, неуклюжий». Скоро у него в запасе было несколько дюжин пролитых стаканов с разнообразными жидкостями и падения с лестницы в подтверждение тому.

Когда вы были ребенком, все дороги были открыты. Вы могли научиться чему угодно, на что только способен человек. В вас были задатки врача, адвоката, инженера, ремесленника, танцора, художника или олимпийского чемпиона. Вам никогда не казалось, что учиться сложно. Вам не мешали надуманные ограничения, как не мешали они дочери моего друга Джима Фэдимэна в той истории, которую он мне рассказал. «Моя четырехлетняя дочка решила, что хочет научиться летать. Ей это казалось совершенно элементарным — ведь даже птицы могут летать. Забравшись на диван, она прыгала, размахивая руками. Первая попытка была не совсем удачной. Она пришла к выводу, раз у птиц есть перья, то именно их ей и не хватает. Она нашла перо во дворе. Зажав перо в своем кулачке, снова подпрыгнула в воздух. Она сказала, что перо ей „определенно помогло“».

Позволив дочери вот так прыгать с дивана, Джим дал ей возможность изучить собственные природные возможности и ограничения. Таким образом, она была в состоянии составить гармоничное, реалистичное мнение о своих возможностях, не прислушиваясь к мнению других людей. Когда я спросил Джима, почему он просто не решил побережь ее силы и не объяснил, что маленькие дети летать не могут, он с улыбкой ответил: «Откуда мне знать? Я ведь могу и ошибаться».

Когда бы дети постарше или взрослые ни начинали один из моих гимнастических курсов, я всегда вижу, как они воплощают в жизнь стереотипы, основанные на их самооценке. Несколько человек играют роль лидеров группы, они выходят вперед и демонстрируют свои умения. Другие тихо стоят в конце линейки, отпуская замечания вроде: «У меня не

очень хорошая координация».

Самооценка связана с тем, что вы делаете в повседневной жизни. Вы можете достаточно высоко оценивать себя в спорте, но более низко в автомеханике, ведении бухгалтерии, рисовании, литературе или подсоединении видеомагнитофона к телевизору.

Самооценка не реальнее тени от тени. Это иллюзия, давно вам навязанная. Однако эта иллюзия может ограничивать все стремления, пока вы не увидите ее истинную суть и не прорветесь через нее. Вы выйдете за пределы самооценки при помощи понимания, — раскусив ее — открыв свой талант к совершенному владению телом и разумом.

Для того, чтобы достичь всего, что от нас требуется, мы должны считать себя лучше, чем мы есть.

Иоганн Вольфганг Гете

Список желаний

Один из способов преодолеть ограниченные представления о себе — написать список из двадцати качеств или способностей, которыми вы обладаете, или вещей, которыми бы хотелось заниматься, если бы вы думали, что можете делать их хорошо. Когда список закончен, оцените себя по десятибалльной шкале, при условии, что один балл — это полная некомпетентность, а десять баллов — мировой класс. Не ограничивайте себя, записывая лишь те вещи, которыми действительно занимаетесь. Включите в список занятия, которые вам свойственно избегать.

Когда вы проставите себе баллы, изучите это отражение самооценки. особое внимание уделите низким оценкам. Вам нравятся какие-то из этих занятий? Почему «да» или почему «нет»? Вы когда-нибудь действительно прилагали усилия для того, чтобы стать мастером в этом деле? Есть ли какие-то реальные причины, что вы не можете добиться успеха в нем? Люди без рук становились превосходными художниками. Я видел одного человека, ставшего отличным прыгуном

с вышки; слепые добивались успехов в марафонах и прыжках с трамплина. Чем вы это объясняете?

Вот заключительный шаг этого упражнения: когда вы закончите читать эту главу, посидите тихо и подумайте о замечаниях, о своей иллюзорной самооценке. Посмотрите на список еще раз. Затем сожгите его.

Интуиция часто подсказывает, что самооценка ошибочна, что возможно преодолеть ограничения, которые вы навязали себе. В этот момент все, чему вы научились, придает дополнительный импульс.

Иногда кажется, что можешь все.

В такие моменты я могу пробежать всю доску, встать у ее края и прыгнуть в воду, рассекая волны; я могу принять совершенно невозможную позу, а затем выпрыгнуть из нее.

БЕРНАРД «КАРЛИК» ФАРРЕЛИ, ЧЕМПИОН ПО ПРЫЖКАМ В ВОДУ

В чем заключается опасность низкой самооценки, может казаться очевидным, ведь она ограничивает возможности. Но у нереалистично высокой самооценки есть свои уникальные проблемы. Маленькие дети, которых постоянно за все хвалят, привыкают к таким похвалам, дарящим приятное внимание, желанное всеми детьми. Они будут стараться добиваться одобрения и, возможно, даже раньше других разовьют какие-то способности.

Неприятная сторона заключается в том, что сначала их самооценка зависит от похвалы других, а позже она переносится на достижения, за которые похвалили. Дети вырастают, ожидая успеха и перенося свои ожидания на других людей, так что весь остальной мир ждет, что они преуспеют во всем. Эти ожидания превращаются в сильную боязнь «подвести мир». Такой страх может сотворить гениальных ученых,

спортсменов-звезд и самоубийц.

Нереалистично высокая или низкая самооценка создает проблемы. Лучшая самооценка — ее отсутствие. Дети, которым достается относительно мало преувеличенных похвал или критики и которых воспитывают дома, развивают реалистичный, экспериментальный и целеустремленный подход к занятиям, не подвергаясь лишнему давлению. Они изучают жизнь и достигают чего-то, скорее, благодаря природному и врожденному чувству любопытства и внутреннего удовлетворения, чем благодаря внешним поощрениям или вознаграждениям. Они достигают своих целей естественно и радостно — без ненужного стресса — и никуда не спеша.

Умения воспитывают уверенность в себе. Так что обращайтесь внимание на каждый маленький успех. Чаще давайте себе пряник, а не бейте кнутом. Тренировки — прежде всего. Майкл Джордан все время не попадал мячом в корзину при штрафном, но все-таки пробовал сделать бросок. Постоянно пытаясь что-то сделать в жизни, вы увеличиваете шансы на успех.

Начните высказывать положительные, а не негативные замечания о своих способностях, о вашем потенциале, умениях — верите ли вы в них до конца или нет. Каждым положительным утверждением о себе: «Я меткий ас», «Я довожу дела до конца даже под давлением», «Я помню имена и лица», «Мне нравится не курить» — вы открываете двери новым возможностям.

Представляйте свои мечты в подробностях. Ваше подсознание не разделяет четко то, что вы представляете мысленным взором, и то, что видите физически, так что чем больше вы представляете положительные результаты, тем сильнее привлекаете их в свою жизнь. Когда я принимал участие в соревнованиях по гимнастике, я много времени проводил, воображая, как выполняю фантастические программы; я верю, что эта привычка была одной из причин моего успеха.

Успех влечет за собой успех, потому что он разрушает предполагаемые ограничения. И помните, что природный закон приспособления сильнее любой самооценки. Если вы достаточно долго будете практиковаться, то *усовершенствуетесь*. Выход за рамки

самооценки — первейший шаг на пути к овладению разумом и телом в совершенстве.

СТРАХ НЕУДАЧИ

Что-то не получалось у меня в спортзале, по крайней мере по пятьдесят раз в день. Неудачи — естественная часть процесса обучения, это верстовые столбы и спутники движения вперед. Для того чтобы научиться чему-то, надо изучить то, что в этом деле не получается, и изменить поведение согласно сделанным выводам. Успешный генеральный директор одной компании, входящей в список «Fortune Global 500», сказал, что если бы смог жить заново, он бы «сделал больше ошибок и учился на них».

Большинство из нас еще детьми научили бояться неудач — особенно публичных неудач — и избегать их любой ценой. Никто не хочет, чтобы его называли *неудачником*. Так мы учимся защитным механизмам, вроде фраз «Да я и не старался». Цепляясь за убеждение, что «у меня могло получиться и лучше, если бы я действительно постарался, но мне это было не так уж и важно», никогда не терпишь неудачу на *самом деле*.

Страх неудач рождает напряжение, напряжение затрудняет циркуляцию крови и замедляет рефлексы, что влечет за собой поверхностное дыхание; поверхностное дыхание приводит к сокращению не тех групп мышц, что затрудняет координацию. В конце концов, страх неудачи создает порочный круг, который приводит к тому, чего боятся больше всего.

Чтобы разорвать этот круг, надо смириться с неудачей. Недостаточно просто вытерпеть ее; надо оценить неудачу и ее пользу. Позвольте себе полдюжины ошибок каждую игру — даже промазывайте разок специально — просто для того, чтобы оставаться нескованным и поддерживать сбалансированный взгляд на вещи. Если мы можем заставить себя промахнуться, то можем заставить себя и попасть в цель.

Мастера, в совершенстве овладевшие телом и разумом, примирились с неудачами, относясь к ним как к старому другу, разыгрывающему их. Величайшие изобретатели, художники и спортсмены все терпели неудачу множество раз. Малыш Рут был не только королем метких ударов, но и

королем аутов.

ДЕСТРУКТИВНАЯ САМОКРИТИКА

В мире существуют два вида критики:

- конструктивная: «Удар у тебя в этот раз был высоковат; попробуй следующий сделать пониже»;
- деструктивная: «Это неправильно! Боже, это было отвратительно!»

Если младенцы были бы столь же самокритичны, как и взрослые, они, наверное, так и не научились бы ходить и говорить. Вы можете себе представить детей, топающих ногами по полу и кричащих: «А-а-а! Опять не сумел!»? К счастью, младенцы от самокритики избавлены. Они просто продолжают учиться.

Самокритика — приобретенный структурный навык, обычно возникающий, когда дети, естественно, делают ошибки и часто подвергаются деструктивной критике.

Если вы подвергались деструктивной критике в детстве, позже вы перенесли эту критику внутрь себя и начали сами критиковать себя, чтобы не давать другим это делать. Детской самозащите свойственно обычно *действительно* отклонять критику от родителей, братьев, сестер или товарищей по игре, но эту привычку трудно победить.

Некоторые верят, что мы должны критиковать себя, чтобы совершенствоваться. Правда в прямо противоположном. Самоосуждение просто удерживает закрепленную схему поведения на фиксированном месте.

Так что будьте с собою нежнее; проявите к себе ту же доброту и то же терпение, которые вы бы проявили по отношению к маленькому ребенку, которым когда-то были. Если вы не будете себе другом, то кто еще станет вам другом? Если, столкнувшись с противником, вы будете противостоять и себе, то вас превзойдут численно.

Вероятно, вам покажется грубым и ненужным говорить кому-то: «Ты такой глупый, ты все время делаешь одни и те же ошибки, ты должен сдать, из тебя никогда не выйдет никакого толка!» Однако мы думаем, что говорить такое себе — это нормально.

ОДНОНАПРАВЛЕННОЕ ВНИМАНИЕ

Можно получить невероятную силу, отдаваясь насущной проблеме полностью. В разгар выступления или соревнования мы концентрируем умы на настоящем моменте, забывая обо всем остальном, чаще, чем когда занимаемся привычными делами, например, когда управляем машиной, гуляем или едим — это занятия, во время которых свойственно погружаться в грезы. Но спортсмены на собственном опыте знают, что такое сила настоящего момента. И в эти моменты истины мы можем достичь ясности и спокойствия.

Когда мы обращаемся к однонаправленному вниманию, мы до конца осознаем данный момент. Это состояние называют «поток» или нахождением «в зоне». Мастера, овладевшие в совершенстве телом и разумом, называют его «домом».

Когда мне лучше всего удается игра в гольф, я чувствую себя так, будто я... держа клюшку в руках, наблюдаю со стороны за тем, как Земля движется по орбите. Микки Райт

Когда лыжники и серфингисты входят в состояние абсолютной концентрации, они *знают*, что не упадут. Игроки в гольф могут почувствовать энергетические линии, идущие от мячика до лунки. Теннисисты в «зоне» предчувствуют то, что должно произойти, до того, как это происходит.

Когда научитесь добиваться однонаправленного внимания, вы повысите уровень своей жизни и занятий спортом.

Игнорируешь все и просто концентрируешься.

Забываешь обо всем остальном мире и становишься частью машины и трека. Это особое чувство. Ты полностью вне этого мира и полностью в

нем. Нет ничего похожего.

ЙОХЕН РИНДТ

Разум и тело

Следующее упражнение показывает, как даже малейшее отвлечение внимания влияет на тело. Попросите друга удобно встать, опустив и расслабив руки, затем напрячь одну руку, сжав кулак. Скажите, что вы собираетесь тянуть его за руку в сторону на полметра или метр. Обратите внимание, сколько усилий у вас уходит на то, чтобы тянуть его за руку.

Затем скажите, что собираетесь помахать у него перед лицом рукой зигзагообразным движением вниз, не трогая его, а потом немедленно попытайтесь снова потянуть его за руку, как сделали в первый раз. Выполняйте.

Вы заметили разницу? Что произошло с его умственной концентрацией, когда вы отвлекли его своей рукой?

Помехи — это те неприятные вещи, которые видишь, когда отводишь глаза от цели.

ХАНА МОР

Спортивные тренировки — лучший способ научиться однонаправленному вниманию, потому что они требуют полной концентрации в данный момент. Мастера, овладевшие телом и разумом, развивают способность достигать цели в спорте или жизни, какие бы вещи их ни отвлекали.

Я не волновался об игре до девятой подачи.

Это было как во сне. Я не думал об этом все время.

Если бы я об этом задумывался, у меня бы не получилось идеальной игры.

«СОМ» ХАНТЕР

Дух гимнастки падает с бревна раньше, чем ее тело. Для того чтобы сохранять идеальное равновесие, она должна концентрировать внимание исключительно на пространстве над бревном. Как говорится в поговорке, не думай о том, чего тебе не хочется. Прежде чем остановить бегущего футболиста, его надо отвлечь. Вероятность стать непобедимым зависит больше от духовной концентрации, чем от физических умений.

Следующее упражнение из двух частей может показать разницу между слабой концентрацией и абсолютным однонаправленным вниманием.

Задание 1. Встаньте лицом к лицу к партнеру на расстоянии примерно в три метра. Его ноги должны быть на ширине плеч, на одинаковом расстоянии от вас. Теперь, осторожно начав, пройдите по прямой, как будто пытаетесь проскользнуть мимо его правой стороны. Когда вы должны будете вот-вот пройти мимо него, пусть он поднимет правую руку прямо перед вашей грудью. Позвольте своему разуму остановиться у руки перед вами.

Задание 2. В этот раз выполните то же упражнение, в уме внеся в него одно отличие. Идя с той же скоростью, перенесите с силой ваше внимание на тысячу километров перед вами. Не обращайтесь внимания на руку вашего партнера, когда она поднимается. Продолжайте идти мимо руки, как будто ее там и нет. Оставайтесь расслабленным, позитивным, сконцентрированным. Что вы ощущаете?

Рука вашего партнера символизирует собой те небольшие отвлекающие вещи в обыденной жизни, мысли, которые вдруг возникают, чтобы отвлечь вас. Страх и отвлекающие вещи продолжают появляться. Но когда уделяете им столь мало внимания, как уделили руке партнера, вы на пути к однонаправленному вниманию и совершенному владению телом и

духом.

Каждый баскетболист на себе испытал разницу между броском в корзину, когда он сосредоточил внимание полностью, и попыткой сделать то же самое, когда он сконцентрировался лишь частично. Если, например, игрок вот-вот сделает бросок, распределив свое внимание между корзиной и противником сзади него, он, скорее всего, промахнется там, где легко бы попал на тренировке. Поэкспериментируйте сами с «Бумажным баскетболом».

Бумажный баскетбол

Сядьте примерно в трех метрах от мусорной корзины. Сомните из какой-нибудь ненужной бумаги примерно двадцать маленьких мячиков. Приготовьтесь к игре.

Шаг 1. Не сосредоточиваясь, спокойно побросайте бумажные мячики в корзину и посмотрите, удастся ли вам попасть хоть одним.

Шаг 2. В этот раз направьте внимание специально на центр корзины. Забросьте свой дух в нее. Оставаясь расслабленным, бросьте несколько мячиков (помните, что не надо пытаться, иначе в вас возникнет напряжение; пусть они просто летят). Проверьте результаты. Были ли вы сконцентрированы?

Шаг 3. Повторите шаг 2, но пусть за вами стоит партнер и периодически беспорядочно толкает вас под ребра, когда вы вот-вот сделаете бросок. Обратите внимание, как это влияет на вашу концентрацию и точность. Затем поборите это.

Однонаправленное внимание дарит свободу от внутренних отвлекающих моментов и может помочь справиться с любой игрой. Такая духовная сила переносится и в игры жизни. Когда натренируете способность концентрировать внимание на насущной проблеме, вы

обнаружите, что все больше отдаетесь каждому мгновению. Жизнь станет проще, глубже и полнее.

Свобода от умственных отвлекающих моментов равняется силе. У олимпийских чемпионов-штангистов не только мощные тела, но и мощный дух. Обращаясь так же с вниманием, мы сбрасываем с себя в момент истины любые мысли или представления о себе, самокритику или страх. Мастера, овладевшие телом и разумом, в конце концов, приходят к пониманию, что этот и каждый следующий миг, на поле или вне его — момент истины.

Нам надо выделить нужные умственные качества прежде, чем начнем их развивать. Учиться можно либо сознательно и систематизировано, либо случайно и бессистемно. Если вам кажется: что-то не так с вашим бегом, когда вы бежите по дорожке, но не можете точно понять, в чем именно заключается проблема, вы будете прилагать лишние усилия, чтобы усовершенствоваться, делая больше одинаковых ошибок. Но, как вы узнали из второй главы «Сила осознания», проблему надо выявить прежде, чем решить ее.

Вы вовлечены в действие и едва ли осознаете его — вы сконцентрированы не на волнении, а на лежащих впереди возможностях. Я сравниваю это с забытьем... изолированным состоянием, которого достигает музыкант во время великолепного выступления... оно не только механическое, не только духовное, в нем есть что-то и от того, и от другого, лежащее на другом, более высоком уровне.

Арнольд Палмер

Игроки в гольф проходят через периоды, когда, кажется, никак не могут попасть в лунку; у теннисистов часто бывают двойные промахи. Из-за того, что не могут определить источник проблем, спортсмены обращаются к небесам, задавая вопрос: «Почему боги наказывают их неудачами в спорте?» Они начинают носить с собой кроличьи лапки, завернутые в гирлянды из клевера. У них начинается нервный тик, или они начинают придерживаться суеверных ритуалов. Даже могут добровольно

сдать себя в дом престарелых.

Теперь, когда вы лучше осознаете духовные механизмы, которые влияют на выступления, вы поймете, что, хотя всех время от времени посещают неудачи, не надо на них заикливаться. И когда чувствуете, будто никуда не движетесь или даже скользите назад, на самом деле вас может ждать резкий рывок вперед.

Так что, когда приходит время действовать, помните: надо забыть о разуме и отдаться своим чувствам. Теперь обратимся к миру эмоций — горячему для вашего путешествия.

Глава 5

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ТАЛАНТ

Ничего великого никогда не достигали без энтузиазма.

Ральф Уолдо Эмерсон

Вы можете понимать, куда идете, и у вас может быть надежный транспорт для путешествия, но, лежит ли оно через спорт или повседневную жизнь, понадобится подходящее топливо, чтобы двинуться в путь.

Отличаясь от физической, эмоциональная энергия создает критический импульс, движущий к цели, — часто его зовут «мотивацией». Когда эмоциональная энергия течет свободно без затруднений, мы, естественно, чувствуем себя целеустремленными. И нет силы мощнее, чем целеустремленное человеческое существо. Мы все слышали истории успеха неудачников, которые творили чудеса благодаря мощной мотивации. Мотивация служит ключом к любым формам обучения и является главной составляющей эмоционального таланта.

Во вдохновении и мотивации может заключаться разница между победой и поражением, успехом и неудачей, даже жизнью и смертью.

Энергия, идущая из мотивации, переносит бегунов на дальние дистанции через «стену боли», когда запасы их физической энергии истощены. С другой стороны, сильные спортсмены, переполненные через край физической энергией, которым недостает направления, могут бесцельно блуждать и так никуда и не прийти.

Но мотивация, как и все другие эмоциональные состояния, приходит и уходит, усиливается и ослабляется. Я, конечно же, не чувствовал себя всегда мотивированным во время моей гимнастической карьеры. Но годами тренировался шесть дней в неделю и больше часа в день, сосредоточившись на моей цели. Хотя мотивация приходит и уходит, вы всегда можете положиться на свою волю. Все же, мотивация — как зонтик в дождливый день. Можно выйти и без него, — воспользовавшись своей волей, — но с ним путешествие приятней.

Для освобожденной однажды силы воли не существует границ, установленных переменчивыми эмоциями. Препятствие — просто то, о чем мы волнуемся, когда упускаем цель из поля зрения.

Я видел, как спортсмены с реальными физическими ограничениями становились чемпионами страны благодаря направленной эмоциональной энергии. Эрик Курчезн, мой товарищ по команде, в детстве перенес полиомиелит. Его ноги были настолько атрофированы, что ему нужны были поручни или костыли для того, чтобы ходить. Он стал специалистом по кольцам. Просто работал усерднее, чем все остальные. Эрик не только развил превосходную силу, но сумел сделать соскок с колец выкрутом назад, и оказывался на высоте примерно трех метров в воздухе. Выполнял полное сальто и каким-то невероятным усилием воли приземлялся без посторонней помощи на свои слабые ноги. Вновь и вновь я видел, как он падает на пол. Его брат рассказал, что, возвращаясь домой, Эрик плакал — так сильна была боль в ногах. Спустя три года он уже был в состоянии бегать по спортзалу. И разделил первое место с чемпионом в национальных соревнованиях.

Жизнь многого требует и на игровом поле, и вне его. Эмоциональный талант — это способность стимулировать естественный источник энергии и черпать из него силы, дуть в собственные паруса. Мы развиваем эмоциональный талант, не полагаясь постоянно на мотивацию, а прилагая усилия воли вне зависимости от того, как себя чувствуем.

Когда вы были ребенком, мотивация оставалась естественной: все интересно. Иногда вы напрягали свое крошечное тело и плакали, но плач был простой и естественной реакцией на физический дискомфорт, а не умственным беспокойством. Ваш разум был свободен от напряжения — он находился в состоянии ясности, концентрации и внимания. Тело тоже свободно от напряжения — оно было чувствительно и управляло энергиями жизни. Вы естественным образом ощущали состояние чистой энергии и мотивации. Ничто не препятствовало этому горючему для действия — импульсу двигаться, изучать, расти.

Когда вы выросли и узнали о правилах, значениях, ассоциациях, интерпретациях, о том, что плохо и хорошо, об успехе, неудаче и всех остальных требованиях мира, вы начали отдаляться от защищенной колыбели детства. Уязвимые для мира эмоционального беспокойства, социального смятения и человеческого разочарования, вы узнали вину, сомнения и тоску.

Мастера, в совершенстве овладевшие своим телом и разумом, не отрицают и не подавляют чувства, но учатся оставаться физически расслабленными и в состоянии стресса. Даже когда вы разозлились, испугались или загрузили, дышите ровно и глубоко. Оставайтесь расслабленным. Вы гораздо сильнее контролируете свое поведение, чем мысли или эмоции, так что, как ни парадоксально, лучший способ обуздать эмоции — дать им жить, оставаясь расслабленным и сосредоточенным на конструктивных действиях. Примите эмоции как естественные в данный момент, не пытайтесь исправить их. Знайте вашу цель или задачу, а не чью-то еще.

И делайте все, что нужно, чтобы достичь цели, помогают ли вам эмоции и настроения или нет. Эти три принципа распространяются и на обычную жизнь.

e-puzzle.ru

РАЗОРВАТЬ КРУГ НАПРЯЖЕНИЯ

Разум заставляет напрягаться тело и является одним из источников эмоционального беспокойства. Но как разорвать порочный круг стресса,

пока вы не обуздали разум?

Пользуйтесь следующей техникой для того, чтобы вернуть себе самообладание.

Напрягитесь, потряситесь, подышите и расслабьтесь.

Специально напрягите все ваше тело так сильно, как только можете, на три-пять секунд, задержав дыхание.

Затем осторожно встряхните свое тело.

Потом встаньте во весь рост, так, будто бы голова висит в пространстве на нитке, и медленно, глубоко дышите, напрягая мышцы внизу живота. Пусть дыхание принесет чувство глубокой релаксации.

Избавляться от эмоциональных привычек, сформировавшихся годами, непросто, но вы можете это сделать. В любой момент есть возможность глубоко подышать, расслабиться и забыться. Позволяйте, а не сопротивляйтесь тому, что возникает в данный момент — внутри или снаружи. Пусть это лучше будет интересно, чем хорошо или плохо. Таким образом, вы вновь пробудите свои истинные эмоции и обретете энергию для жизни.

ДЫХАНИЕ И ЧУВСТВА

Вдохновение, в дополнение к своему обычному смыслу, означает еще и «вдыхать». Дыхание — ключ к эмоциональному состоянию, потому что оно и отражает уровень напряжения, и влияет на него. Умение по-настоящему дышать дает возможность вдохновлять себя.

Дыхание — соединительное звено между разумом и телом. Медитация работает с разумом, но расслабляет тело. Упражнения на релаксацию, в свою очередь, работают с телом, но влияют и на разум. И тело, и разум тесно связаны с эмоциями через осознание дыхания. Разные учения о здоровье говорят о тесных отношениях между собой трех центров: физического, умственного и эмоционального.

Занятия медитацией сосредоточены вокруг обращения взора внутрь себя и освобождения мыслей. Когда мысли уходят, эмоции текут

естественно, и тело расслабляется. А когда вы расслабляете тело, то сознательно ослабляете напряжение, рождающее эмоции, — это еще один шаг на пути к совершенному владению телом и разумом.

В итоге получаем управление эмоциями, контролируя тело. И хорошо бы начать с наблюдения за дыханием и распоряжения им. Йоги, дзен-мастера и мастера боевых искусств уделяют особое внимание правильному дыханию. Такая осознанность и дисциплина находятся в центре учений самых древних духовных традиций. Мастер, владеющий телом и разумом (такой, как ребенок), дышит естественно, с помощью брюшных мышц, делая медленные, глубокие, расслабленные и гармоничные вдохи и выдохи.

Если вы понаблюдаете за своим дыханием и за дыханием других людей на протяжении долгого времени, то увидите, что существуют три основных помехи: гнев, печаль и страх, — каждая из которых связана с неравномерным дыханием.

Гнев выражается слабыми вдохами и мощными, преувеличенными выдохами.

Всхлипывание, физическое выражение грусти, характеризуется судорожными, прерывистыми вдохами и слабыми выдохами.

Страх может привести к вообще очень слабому дыханию.

По мере того, как вы осмысленно осознаете структуру разных видов дыхания, вы сможете распознавать и использовать их, как ключевой метод контроля над телом, разумом и эмоциями.

Следующее упражнение покажет, каким должно быть правильное дыхание и как оно влияет на тело.

Дыхание

Сядьте удобно на стуле и подушке. Ваша спина должна быть прямой, но не напряженной.

Напряженное дыхание. Несколько минут дышите, подняв плечи. Дышите только верхней частью груди; дышите поверхностно. Почувствуйте, каково это.

Естественное дыхание. Расслабьте плечи, подняв и опустив их несколько раз, пока они не устанут. Почувствуйте их вес. Закройте рот, осторожно поджав подбородок и закрыв глаза. Дышите медленно и глубоко, но нисколько не напрягаясь. Когда вдыхаете, почувствуйте, как живот вытягивается вниз и немного внутрь. Когда выдыхаете, пусть живот снова расслабится. Дышите так, по крайней мере, десять минут, помня, что надо расслаблять плечи, рот держать закрытым и подмечать, как поднимается и опускается живот. Испытайте на себе, каково это — дышать естественно.

По мере того как дыхание становится инстинктивным, вы сможете применять его и в спорте, и в жизни. Ваше дыхание будет гармонично согласовано с силой и ритмом движений, обеспечивая грацию и легкость в большей мере. В конце концов вы начнете ощущать, что дыхание движет телом, освобождая от ненужных мышечных усилий. Когда бы вы ни чувствовали напряжение, сделайте расслабленный вдох. Как говорится в детском стишке, «вдохни хорошее, выдохни плохое, выпусти свои заботы». Почувствуйте удовольствие от медленного, глубокого, расслабленного дыхания. Пусть плечи опустятся. Через несколько мгновений вы почувствуете перемены. Контроль над дыханием — один из способов укротить силу эмоций.

РАСШИРЯЮЩЕЕСЯ ОСОЗНАНИЕ

Закон приспособления напоминает, что «развитие в жизни следует за необходимостью». В противоположность этому, *то, что нам не нужно, устаревает*. На физическом уровне, например, если вы не используете мышцу, она атрофируется — становится слабой. То же относится и к привычным эмоциональным схемам: из-за того, что ими не пользуются, они отмирают.

Эмоциональная адаптация — приобретенное умение, заключающееся в распознавании старых эмоциональных схем и освобождении от них. Это

может показаться странным, но можно чувствовать себя хорошо физически вне зависимости от того, какие негативные мысли или эмоции у вас возникают. Негативные мысли необязательно означают негативное напряжение — если вы помните, что надо подышать, потрястись и расслабиться. В этом заключается суть эмоциональной адаптации.

Признание эмоциональных трудностей — «я боюсь», «я зол» — кажется жизненно важным для оптимального уровня здоровья. Но заикленность на страхе, привычка преувеличивать его и бесплодные усилия, уходящие на то, чтобы от него избавиться, только увеличивают количество помех. Вместо этого следите за тем, чтобы вы *делали* то, что делаете, с изяществом.

Страх, гнев и печаль — это части жизни. Вы не заставите их исчезнуть, просто захотев этого. Эмоции пролетают как облака на небе. Однако всегда есть выбор, как на них отреагировать. Вам может быть страшно, но не обязательно вести себя боязливо. Эмоции — не предначертанная судьба.

Как когда-то сказал известный тренер по боксу: «Герои и трусы чувствуют один и тот же страх; герои просто ведут себя по-другому».

ФИЗИЧЕСКИЙ ТАЛАНТ

Амбиции сами по себе никуда не приведут, пока их не объединят с тяжелым трудом.

ДЖЕЙМС ГАРФИЛД

Для многих спортсменов поиски умственной отправной точки, работа с разумом и эмоциями, кажется, обещают простой путь к успеху. Но как сказал Томас Эдисон, большинство людей упускают возможности, потому что они выглядят как работа и похожи они на работу.

Если ясный ум освещает дорогу, а эмоциональная энергия снабжает горючим, тело предоставляет вам транспорт для путешествия.

Даже если вы знаете дорогу и топливный бак полон, для путешествия понадобится транспорт. Игрокам в гольф с ясным умом и светлыми эмоциями все равно надо учиться управляться с клюшкой, если они хотят хорошо играть.

Все сводится к тому, что вы действительно делаете.

Успех сладок, но пахнет обычно по «том».

НЕИЗВЕСТНЫЙ АВТОР

ВАША САМАЯ БОЛЬШАЯ ЦЕННОСТЬ

Улучите минутку оценить по достоинству свое тело — или же посвятите этому всю жизнь. Нет в природе большего чуда. О его сложности написаны целые библиотеки, и по-прежнему есть что еще узнать. Как Вселенная содержит миллионы тел, ваше тело содержит миллион Вселенных — вы сотворены из того же, из чего сотворены звезды. Каждый раз, когда вдыхаете, знайте: эти же молекулы вдыхали Иисус, Мухаммед, Будда.

Мозг может размышлять о космосе за завтраком, написать сонет за чаем. И если существует некое космическое руководство по пользованию жизнью, наверняка первым делом там написано, что всем положено иметь тело. Это *единственное*, что гарантировано на всю жизнь, — а не дом, не машина, не деньги, не отношения, не друзья и даже не убеждения.

Во что бы мы ни верили, наверняка можем знать лишь то, что есть *эта* жизнь, *это* тело. Гарантия его ограничена — небольшим промежутком времени. Так что давайте рассмотрим заботу о теле, его питании и развитии.

РЫЧАГИ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЙ

Из-за того, что за разумом и эмоциями трудно уследить, и им свойственно сопротивляться переменам, тело — идеальное средство для изменений, за ним легко уследить. Развитие тела и забота о нем помогают разуму и эмоциям. Когда вы расслабляете тело и избавляетесь от

напряжения, разум и эмоции отражают изменения — и наоборот. Физические тренировки используют видимое для того, чтобы формировать невидимое.

Наши представления о физической форме ограничены. Даже сейчас мы все еще открываем заново мудрые познания о теле из древневосточных традиций, в особенности из определенных боевых искусств. Мы глубже погружаемся в тело — через внешние слои мышц, сердце и легкие — и глубже в тайны нервной системы.

Поддержание физической формы в будущем сосредоточится вокруг разнообразных сознательных упражнений, включающих в себя элементы хатха-йоги, дыхательных упражнений, медитации, еще более изощренных форм работы над собой и утонченных физических дисциплин. В них, возможно, будут входить методы Фельденкрайза и Александра, другие виды массажа глубинных тканей, клинический мониторинг, акупунктура, обкалывание кровеносных сосудов и сотни других методик, занимающихся исцелением и связью между разумом и телом.

Мы видели, как аэробика из сверхсложных программ развилась в наборы элементарных пластичных движений, часто включающих в себя комплексные разминки, охлаждение, глубокую релаксацию, элементы боевых искусств и медитацию. Следующее поколение увидит, как спорт станет менее соревновательным и одновременно более интересным и утонченным.

Там, где когда-то поговорка *«Без труда не вытянешь и рыбку из пруда»* была нормой, настоящие учителя теперь показывают, как совершенствоваться, оставаясь внутри своей зоны комфорта и не подвергаясь стрессу, не проходя циклы усталости, перенапряжения и восстановления.

Упражнение полезно настолько, насколько хороша поза, в которой вы его выполняете.

МАТТИАС АЛЕКСАНДР

ПРИДАНИЕ НОВОЙ ФОРМЫ ТЕЛУ

Ваше тело пластично; ему можно придать форму при помощи ежедневного соблюдения диеты и упражнений. Закон приспособления напоминает, что тело может меняться медленно, но все равно изменится. Тренировать тело для того, чтобы овладеть им и своим разумом в совершенстве, означает согласовать форму тела и его движения с силами природы. Взгляните, например, на отношения вашего тела с силой тяжести. В ней есть только две стабильных позиции — горизонтальная и вертикальная. Если тело лежит или стоит, оно естественно согласовано с силой тяжести. Если тело не находится ни в одной из этих осей, — если у вас неправильная осанка — тогда приходится прилагать дополнительные усилия, чтобы сохранять равновесие в поле действия силы тяжести. Чтобы сохранять несбалансированную позу, надо на что-то опираться или прилагать дополнительное мышечное усилие.

Найдите минутку, чтобы встать; наклонитесь от пояса немного вперед, в сторону или назад — или просто вытяните голову вперед на пару сантиметров. Скоро вы почувствуете давление или небольшое напряжение в мышцах, удерживающих в данный момент позвоночник вертикально. Если вы простоите в такой позиции несколько минут или больше, может стать больно.

Выпрямиться

Десять минут, сидя, стоя или в движении, попробуйте сохранять вертикальную, вытянутую, ровную позу с прямой спиной, осторожно подняв подбородок, выпрямив шею и расслабив плечи. Обратите внимание, легко ли это дается или тяжело.

Если вы такой же, как и большинство из нас, то ваше тело, вероятно, находится вне обеих осей, оно отклоняется в какой-то степени от идеального вертикального положения. Такое отклонение может быть результатом несчастных случаев в детстве, выполнения неправильных схем движения и компенсаторных движений, профессиональных или спортивных дисбалансов, даже эмоциональных травм, создавших копящееся напряжение и заставляющих сжиматься мышцы.

Агрессивные люди часто слегка вытягивают головы или подбородки из-за хронического напряжения и сокращенных мышц основания шеи. Если много лет назад вы повредили щиколотку и начали бережно к ней относиться, вы могли спровоцировать компенсаторную реакцию в коленях, бедрах и плечах. Некоторые люди втягивают живот или отставляют назад таз; и то, и другое не согласуется с силой тяжести.

Такие или похожие изъяны осанки заканчиваются хроническим напряжением. Энергия расходуется зря, раз постоянно нужны мышечные усилия для того, чтобы удерживать тело в нужной позе. Неправильная осанка — основная причина утечки энергии.

Хроническое физическое напряжение может оставаться незамеченным, так как с годами к нему привыкаешь, но оно приводит к постоянному чувству дискомфорта, волнениям и переживаниям, нервозности и даже к эмоциональной раздражительности. Когда становится неуютно в своем теле, пойти некуда.

Многие виды массажа, упражнения и режим могут помочь сознательным усилиям исправить тело. Если соединительные ткани сжались в результате хронического напряжения, *попытки* исправить осанку принесут мало пользы, потому что, как только вы расслабитесь, сжавшиеся ткани потянут части тела обратно в привычную неправильную позицию. Следовательно, во многих случаях хорошо могут помочь массажист, работающий с глубокими тканями, и хиропрактические манипуляции. В то время как в обычном массаже используются надавливание и поглаживание для временного расслабления и избавления от хронического напряжения, *массаж глубоких тканей* работает с удлинением фасции или соединительной ткани вокруг мышц, давая более продолжительный результат.

СОЗНАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В отличие от большинства направленных наружу видов спорта и игр, сосредоточенных вокруг баллов и результатов, сознательные упражнения направлены внутрь — они созданы специально для улучшения общего тонуса, здоровья, тела, разума и эмоций.

Если вы очень сильны, но негибки, хатха-йога, танец или другие

практические виды растяжек могут помочь увеличить диапазон движений. С другой стороны, если вы от природы гибки, конкретные упражнения на увеличение силы вашему общему балансу лучше помогут, дав больше контроля над мышцами и стабильности в суставах. Наши тела естественно реагируют на хорошо сбалансированные и регулярные упражнения.

Висение сгладит воздействие силы тяжести

В отсутствие силы тяжести вы скоро стали бы бесформенной массой без мышечного тонуса, со слабой циркулирующей крови и лимфы, поддающейся любому необычному стрессу, которому подвергается тело. Поле действия силы тяжести — отличный изобретатель, это круглосуточная лаборатория. Астронавтам приходится делать упражнения или создавать искусственную гравитацию, чтобы избежать ослабления костей и мышц.

С другой стороны, зона действия гравитации тоже может истощать силы. Позвонки находятся под давлением, один над другим, между ними есть лишь тонкие хрящики, а ноги должны нести вес тела. Протяжение сжимает хрящи час за часом.

Простейший способ сгладить воздействие силы тяжести — это висеть каждый день. Утром и вечером висите на перекладине или на дверном косяке или же сами сделайте простейшую перекладину, которая легко выдержит ваш вес. Висите от десяти до тридцати секунд. Почувствуйте, как открываются суставы, как постепенно вытягивается позвоночник.

СОПРОТИВЛЕНИЕ ПЕРЕМЕНАМ

Нашим телам, как умам и эмоциям, свойственно сопротивляться переменам. Мы привыкаем к определенным схемам движения и поведения — это называется «психосклерозом», затвердевшими психологическими установками.

Такое сопротивление связано с ньютоновским законом инерции и импульса, который гласит: «Материальная точка сохраняет состояние покоя или равномерного движения до тех пор, пока внешние воздействия

не изменят этого состояния». Это относится и к человеку: гармоничное тело остается таковым, и негармоничное — тоже, если на него не воздействует какая-либо внешняя сила.

Следовательно, любое изменение влечет за собой вначале период дискомфорта, пока тело не приспособится к новым требованиям. В некоторых случаях он может быть слабым, как, например, легкий голод, который испытываешь, изменив диету, или же тяжелым, как после избавления от привычки принимать определенные лекарства. В любом случае симптомы — признаки того, что тело перестраивается; они исчезнут.

Первичный период привыкания к изменениям может длиться от одной до шести недель или даже дольше. Если только желание перемен не остается сильным, разум и тело имеют тенденцию возвращаться к старым, знакомым схемам.

На избавление от привычек уходит приличное количество времени — от трех месяцев до полугода. К концу этого периода вы приспособитесь к новой схеме поведения. В каком-то смысле начнете вести новый образ жизни.

Законы развития, баланса и природного уклада — все указывают на очевидное. Вы совершенно точно можете перестроить свои жизненные схемы поведения и тело при помощи внутреннего понимания, целеустремленности и энергии — когда разум и эмоции работают под руководством воли.

ПОДПИТКА ФИЗИЧЕСКОГО «Я»

Ваше тело питается на многих уровнях — солнечным светом и свежим воздухом, спокойной окружающей обстановкой, любовью и энергией друзей и семьи, как и просто едой. Все эти факторы одинаково важны, чтобы реализоваться как полноценное человеческое существо, но пища имеет огромное влияние на форму тела, его функционирование и таланты. Вот важные принципы, которые стоит запомнить.

Как вы кушаете, столь же важно, как и то, что вы кушаете.

Эмоциональное спокойствие, разумные привычки и прием пищи в

соответствующее время и в соответствующем месте надо так же серьезно обдумывать, как и меню. Это не значит, что все должны стать специалистами по питанию. Даже маленькие дети, повинаясь инстинктам, выбирают правильную комбинацию продуктов для сбалансированного питания, если им предоставить выбор.

Раньше люди употребляли сезонные продукты, свежие, без химических добавок и консервантов. Обработка: добавление консервантов, красителей и подсластителей, происходящая со многими продуктами в наши дни, создана, чтобы извлекать большую выгоду из продаж, предотвращая порчу и привлекая покупателей. Тот факт, улучшает ли обработка качество продукта или ухудшает его, остается загадкой, так как результаты исследований противоречат один другому (кажется, исход их загадочным образом зависит от того, кто спонсирует исследования). Большинство объективных диетологов признают, что свежие, необработанные, выращенные в вашем ареале обитания продукты — лучше всего поддерживают жизненные силы. Изучите специальную литературу, но, прежде всего, доверяйте своим инстинктам.

Многие эксперты немало знают о питательной ценности различных продуктов, но *вы* — эксперт по собственному телу. Даже натуральная еда, такая как пшеничный белый хлеб, может быть вредна, если у вас, например, аллергия на пшеничный глютен.

Причина, по которой надо восстанавливать форму, заключается в том, что, прежде всего, нам свойственно есть слишком много того, что *не нужно*, и слишком мало того, что *нужно*.

- Обратите внимание на разницу между тем, что вы *хотите*, и тем, что *нужно*. Отметьте не только то, какова еда на вкус, но и то, как вы себя чувствуете после нее.
- Многие спортсмены считают, что чувствуют себя лучше — легче, выносливее — включая в диету меньше мяса, животного протеина. Убеждение, что спортсмену (или кому-то еще) нужно много протеина, — миф. Любая проблема, связанная с протеином, сводится к слишком большому количеству протеина, а не к его недостатку. Если вы потребляете достаточное количество калорий и разнообразные виды продуктов, вы получаете много протеина. Самые выносливые спортсмены в мире понимают, что диета из разнообразных продуктов,

сфокусированная на хлебе из муки крупного помола, овощах и фруктах, — дает небольшое преимущество в спорте и жизни.

Джон Роббинс, автор классической книги «Диета для новой Америки», помог развеять миф о том, что спортсменам нужно мясо. Он описывает таких спортсменов, как Дэйв Скотт из калифорнийского Дэвиса, выигравшего гавайский чемпионат мира по триатлону рекордное количество раз — четыре. Многие считают Дэйва Скотта человеком, добившимся идеальной спортивной формы в истории человечества. Скотт — вегетарианец.

Сиксто Линарес, тоже вегетарианец, побил мировой рекорд «двойного триатлона» за один день — проплыв 7,7 километра, проехав на велосипеде 297 километров, а затем пробежав 84,3 километра. Роберт Свитгэлл из Ньюарка, штат Делавэр, чемпион мира по спортивной ходьбе на большие дистанции — еще один вегетарианец. Вегетарианец также и Эвдин Мозес, спортсмен года по оценке журнала «Sport's Illustrated».

Не подумаешь, что вегетарианца можно найти в мире соревнований по бодибилдингу, но Андреас Калинг, «Mister International» 1980-го года — вегетарианец, а он больше десяти лет принимал участие в соревнованиях мирового уровня. Роббинс приводит множество других примеров спортсменов-чемпионов, которые не едят мяса, во многих видах спорта.

В колледже, выздоравливая после того, как попал в серьезную аварию на мотоцикле, я прекратил есть мясо. Я был единственным в команде, хотя бы просто задумавшимся о такой «радикальной» смене диеты. Тренер убеждал, что это глупость, мой врач говорил, что нужно мясо для того, чтобы нога зажила.

Год спустя, будучи одним из самых сильных гимнастов страны, я помог вывести свою команду в национальный чемпионат между колледжами. Теперь, тридцать лет спустя, мой тренер говорит, что старается употреблять меньше мяса.

Вы можете и не выбрать полностью вегетарианскую диету, но если упростите ее, уделив больше внимания свежим, натуральным, необработанным продуктам, если прислушаетесь к инстинктам, то тело станет более чувствительным, и больше не понадобится прислушиваться

ко мне или к кому-то еще, чтобы узнать, что надо кушать. Вы начнете есть как раз то, что нужно, а не думать, что надо употреблять в пищу все, что хочется.

Питаться правильно нелегко и не всегда удобно. Следовательно, надо четко понять, как меню влияет на жизнь. Но одного знания недостаточно. Некоторые все равно едят то, чего нельзя. В добавление к диете надо гармонизировать привычные осанку, дыхание и отдых, если мы хотим добиться оптимального соотношения жизненных сил. Они, в свою очередь, дают возможность развивать физический талант.

ЧЕТЫРЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ТАЛАНТА

Физический талант состоит из четырех основных качеств: силы, гибкости, выносливости и чувствительности. Когда мы кого-то называем талантливым, то указываем на эти четыре ключевых элемента. Большинство трудностей в обучении, встречающихся в спорте, музыке, танцах или боевых искусствах, связаны с нехваткой одного или более из этих четырех аспектов физического таланта.

По мере того как вы развиваете силу, гибкость, выносливость, чувствительность и учитесь пользоваться ими, вы увеличиваете свой потенциал — становитесь талантливее. Мы часто называем талантливых спортсменов *одаренными*, как будто они получили свое мастерство в подарок на день рождения.

Хотя ваша природная комплекция действительно вносит свой вклад в суммарный потенциал, подготовка и работа над собой значительно сильнее влияют на талант, чем генетика. Когда рождаетесь, есть потенциал; что с ним сделаете — решать вам. Я видел, как множество одаренных спортсменов выбывали из строя по недостатку желания, интереса и целеустремленности. Я видел, как спортсмены, которых лишь немногие бы назвали одаренными, развивали талант до высочайшего уровня и добивались успеха. Другими словами, они превратили себя из неспособных учеников в способных, повысив уровень своей силы, гибкости, выносливости и чувствительности.

Давайте рассмотрим каждый из четырех элементов физического таланта, чтобы оценить ваш нынешний и потенциальный уровень таланта.

Однако прежде чем мы этим займемся, жизненно важно понять основной ключ, открывающий все четыре этих фундаментальных блока.

РЕЛАКСАЦИЯ: ОСНОВНОЙ КЛЮЧ К ФИЗИЧЕСКОМУ ТАЛАНТУ

Чем меньше усилий вы прилагаете, тем быстрее и сильнее будете.

Брюс Ли

Есть история о человеке, которому постоянно хотелось, чтобы в жизни было больше энергии и света. Наконец он забрался на священную гору и прокричал небесам: «Наполни меня светом!»

Через облака прогремел глас: «Я всегда наполняю тебя светом, но он из тебя все время утекает!»

Одно из худших свойств напряжения заключается в том, что из-за него утекает наша энергия.

Релаксация, наоборот, увеличивает силу, гибкость, выносливость и чувствительность. К концу этой главы вы поймете, как и почему.

Исследования эффективности движения, проведенные в нескольких университетах, показали, что люди имеют тенденцию напрасно растрачивать усилия и создавать ненужное мышечное напряжение, выполняя даже простейшие движения, например, поднимая вилку, держа в руках книгу или сидя на стуле. Исследуемые не только использовали больше напряжения, чем нужно, они также напрягали мышцы, которые не были связаны с совершаемыми движениями.

Потом, когда тело привыкнет к релаксации — в спокойствии и в движении, — вам легче будет замечать напряжение в самом начале его возникновения, и будет возможность сразу же избавиться от него. Это гигантский шаг на пути к владению телом и разумом в совершенстве.

Релаксация — лучший показатель состояния здоровья. Степень релаксации в трех центрах — физическом, умственном и эмоциональном

— точно отражает согласованность с законами природы. Физическое облегчение — это зеркало отношений тела с умом. Когда вы по-настоящему расслаблены и сконцентрированы, ум отдыхает, эмоции текут спокойно, а крепкое тело отдается естественному ходу вещей. Кажется, что все в мире хорошо, потому что все хорошо с телом.

Большинство из нас копили в себе слабое напряжение столько лет, что забыли про настоящую релаксацию. Это не временное состояние, достигнутое высвобождением сковывающей энергии, а, скорее, постоянное наслаждение расслаблением мышц и мощной энергией одновременно.

Мало толку выходит, если просить людей расслабиться до того, как они узнали, что такое релаксация, и до того, как осознали степень напряжения, которое в себе носят.

Тест на релаксацию

Попросите друга поднимать вашу руку, в то время как будете пытаться ее безвольно опустить. Обратите внимание, помогаете ли вы бессознательно другу поднять руку, или она полностью обмякает. Прodelайте этот же эксперимент с другом, и вы заметите, как некоторые люди в результате хронического, бессознательного, зря расходующего энергию напряжения, которое они носят с собой весь день, не могут дать рукам расслабиться, как бы ни старались.

Расслабленная рука должна трястись как желе, когда кто-то берет вашу руку и живо ее трясет. Если руку поднять и расслабить, она должна немедленно обвиснуть вдоль тела. Если вы носите в себе много напряжения (как многие пожилые люди, ведь оно копилось у них годами), рука даже может остаться на месте на какое-то время перед тем, как обвиснуть.

Если предыдущее упражнение помогло осознать хроническое напряжение, которое вы испытываете, то следующее упражнение поможет от него избавиться, заставив испытать глубокую релаксацию.

Когда не видишь, что происходит, не вглядывайся сильнее.

Расслабься и осторожно посмотри своим внутренним взором.

ЛАО-ЦЗЫ

Упражнение на глубокую релаксацию

Лягте на спину на ковре или матрасе и ослабьте любую тесную одежду на вас. Пусть друг прочитает следующие инструкции, или запишите их на диктофон и проиграйте. Когда узнаете шаги, которые надо выполнять, и тело привыкнет к этому состоянию, вы легко сможете проделать упражнение в любое время — даже за несколько минут.

Осознайте вес своего тела. Медленно и естественно дыша, отдайтесь под власть силы тяжести. Обратите внимание, как пол давит на тело, а тело давит на пол.

Перенесите внимание в свои ступни... представьте, что они очень тяжелые. Почувствуйте, какая у вас тяжелая кожа, кости... как все тело становится тяжелым.

Почувствуйте, как глубокая, абсолютная тяжесть распространяется в голени и через колени наполняет мышцы. Почувствуйте, какие тяжелые у вас колени... тяжелая кожа, тяжелые кости, все тело становится тяжелым.

Почувствуйте, как тяжесть переходит в бедра и ягодицы. Почувствуйте облегчение во всех мышцах бедер, как расслабляются ягодицы, как тяжесть переходит в верхнюю часть спины вокруг и под лопатки, по позвоночнику, принося облегчение, наполняя тяжестью. Пусть мышцы верхней части спины, шеи и плеч сдадутся на милость силе притяжения... кожа тяжелая, кости тяжелые, все тело тяжелое.

Расслабьте плечи, локти и предплечья, почувствуйте тяжесть до самых кончиков пальцев... кожи, костей, всего тела, тяжелого тела.

Почувствуйте, насколько тяжелы мышцы шеи, спереди, сзади и по бокам... расслабьтесь и обмякните на полу, кожа, кости, все тело тяжелое.

Теперь, когда все тело ниже шеи тяжелое, оно полностью расслабленно. Если вы чувствуете, что где-то осталось какое-то напряжение, то избавьтесь от него и станьте тяжелее в два раза.

Теперь, когда я называю участки лица и кожи головы, почувствуйте, какие они тяжелые, позволяйте им сдаваться гравитации: кожа, кости, все тело тяжелые.

Почувствуйте, как расслабляется кожа головы, все мышцы лба, мышцы вокруг глазниц, щеки расслабляются, мышцы вокруг носа, рот и челюсть, все расслабляется, подбородок, и мышцы вокруг ушей.

Теперь все тело находится в состоянии глубокой релаксации. Энергии свободно текут по нему, заряжая новыми силами, исцеляя, восстанавливая баланс.

Обратите внимание на дыхание. Представьте, что медленно качаетесь на волнах вашего личного теплого океана. Вдыхая, почувствуйте, как немного поднимаетесь, а выдыхая, почувствуйте, как опускаетесь обратно... ощущая прилив сил от полной релаксации.

Представьте, как кровь свободно переливается по телу, питая его. Почувствуйте энергию тела, вибрирующую в ваших клетках.

Почувствуйте покой релаксации. Обратите внимание, как спокоен разум в этот момент — и насколько открыты ваши чувства. В следующий раз, когда испытаете какое-то нервное потрясение, позвольте телу расслабиться до этого приятного состояния.

Представьте, что гуляете, с таким же чувством облегчения... используя только необходимое мышечное усилие, не больше. Почувствуйте легкость не требующего усилий бега... или занятия любимым видом спорта с той же расслабленной грацией.

Прочувствовав это состояние, знайте, что вы можете вернуться в него по своему желанию. Теперь начните дышать глубже. Заканчивая

упражнение очень глубокими вдохами энергии, откройте глаза и сядьте. Потянитесь как кошка.

Виртуозные спортсмены, занимающиеся любым видом спорта, и художники, работающие в любом направлении искусства, добились легкости движения благодаря эффективному использованию мышц. Динамическая релаксация — основа всякого физического таланта. Теперь давайте рассмотрим четыре основных составляющих таланта, начиная с силы.

СИЛА

Нет ничего сильнее настоящей нежности;

нет ничего нежнее настоящей силы.

НЕИЗВЕСТНЫЙ АВТОР

Если бы не было произвольно сокращающихся мышц, вы бы провели свою короткую жизнь в качестве лужицы протоплазмы — в виде кучки кожи, органов и костей. Инвалиды с поврежденными мышцами могут оценить по достоинству то, что мы принимаем как должное, — способность двигаться в принципе.

Любой физиолог скажет, что если достаточно сильно стимулировать мышечную массу определенное количество времени, то тело нарастит больше мышечной массы, чтобы удовлетворить потребность. Мышечная сила увеличивается пропорционально объему тренировок. Это кажется довольно простым. Однако с мышцами не все так просто.

Мы все ценим, что сила — одно из основных качеств, которые включает в себя физический талант. Но многие из нас *не используют* силу самым эффективным способом. Сила включает в себя не только способность сокращать мышечную ткань, но и способность контролировать движение.

Многие спортсмены, которые интенсивно тренируются, укрепляя силу, наращивают большие, мощные мышцы, но, тем не менее, им может не хватать *эффективной* силы, потому что они в целом напряжены и не «обучили» соответствующие группы своих мышц дополняющим друг друга напряжению и релаксации. Следовательно, не могут бросать так далеко, бежать так быстро, прыгать так высоко или реагировать так быстро, как следовало бы.

Так как эффективная сила — это способность расслаблять нужные группы мышц, сознательно напрягая другие, не должно казаться удивительным, что она есть у детей. Дайте ребенку схватить вас за палец и попытайтесь его отобрать. Эти крошечные ручки удивительно расслаблены — и удивительно сильны.

Величие заключается не в обладании силой, а в правильном ее использовании.

НЕИЗВЕСТНЫЙ АВТОР

В одном исследовании сравнивались двигательные способности полугодовалых детей и некоторых профессиональных игроков в футбол. Спортсмены пытались копировать каждое движение и каждую позу малышей десять минут подряд без остановки. Ни одному спортсмену это не удалось; они выбывали из эксперимента обессиленными через несколько минут.

Бодибилдеры могут показаться самыми сильными спортсменами, если ориентироваться на вес, который они могут поднять. Но относительно экономии женщины-гимнастки, у которых меньше мышечной массы, эффективнее всего реализуют силу в действии. И посмотрите на кошку! Редко увидишь мускулистых кошек, разгуливающих поблизости, однако же, какой спортсмен сможет повторить кошачьи движения? Я видел, как кошки прыгали из сидячей позиции вверх на три метра. Кошка может тихо подремывать, а затем мгновенно вскочить и с непостижимой скоростью погнаться за мышью, потом, так же внезапно, остановиться и начать вылизывать свои лапы, совершенно расслабившись. В кошках мало

напряжения. Можно сжать их мышцы до кости, и они не почувствуют боли. Попробуйте сжать мышцы *ваших* икр до кости, и вы почувствуете свое напряжение.

Есть разнообразные системы упражнений, которые уделяют основное внимание релаксации в движении. Одна из таких систем под названием «ритмическая гимнастика» включает в себя постепенное напряжение и расслабление разных частей тела в определенном ритме, согласованном с дыханием при условии сохранения полной релаксации всего остального тела. Возможно овладеть сознательным напряжением двенадцати разных частей тела независимо друг от друга.

Чтобы ощутить на себе расслабленную силу, попробуйте выполнить следующее упражнение из боевого искусства айкидо. Это упражнение выполняется с партнером, который постепенно попытается согнуть вашу руку дважды: первый раз — когда вы сопротивляетесь, а второй раз — когда вы не сопротивляетесь. Сможет ли ваш партнер согнуть вашу руку в обоих случаях или нет, не имеет значения. Просто почувствуйте разницу между «расслабленной силой» и «напряженной силой».

Несгибаемая рука

Задание 1. Вытяните свою руку прямо перед собой, сжав кулак, руку слегка согнув, положив кисть на плечо вашего партнера. Партнер кладет руку на сгиб вашего локтя и постепенно начинает давить, чтобы согнуть вашу руку (в том направлении, в каком она обычно сгибается, конечно). Вы сопротивляетесь, напрягая руку.

Потрясите вашу руку перед заданием 2.

Задание 2. Стоя ровно, положите кисть на плечо партнера, как и раньше, в этот раз выпрямив пальцы и раскрыв ладонь.

Партнер начнет снова давить на вашу руку, пытаясь согнуть ее.

Однако теперь не напрягайте ее. Пусть рука будет полностью расслаблена, но сильна — не как вареная макаронина. Делайте это, представляя мощный поток энергии, похожий на водопад, непрерывно

текущий через вашу руку и вытекающий через кончики пальцев, выстреливающий прямо в стену за тысячу километров от вас.

Пусть ваше сознание течет вместе с этой энергией, выходя за пределы руки партнера. Когда партнер начнет давить сильнее, представьте, как сила энергии увеличивается, уравновешивая давление.

Поэкспериментируйте с этим упражнением и посмотрите, начнете ли вы чувствовать новый вид расслабленной силы.

После небольшой практики ваша рука станет практически нестигаемой в расслабленном состоянии и фактически слабее, когда напряжена. Так получается, потому что вы используете свои мышцы более эффективно — напрягая только те группы мышц, которые необходимы. Так эффективная сила развивается с большей легкостью.

Следующее упражнение проливает свет на то, как ваш разум может повлиять на эффективную силу.

Напряженные отжимания

Вы выполните два отжимания с большим напряжением и два с меньшим.

- 1. Начав из упора лежа, выполните два отжимания в умеренном темпе, напрягая каждую мышцу тела. Так выглядят попытки. Сожмите зубы, напрягите бедра, ягодицы, живот, шею. Такие упражнения выматывают, и кажется, что делать отжимания — это сложно, верно?*

В какой-то степени именно это проделывает большинство спортсменов во время тренировок, потому что они никогда не занимались сознательной релаксацией в движении.

- 1. Для того чтобы выполнить два вторых отжимания, представьте, что вы — кукла на веревочках, свисающих с рук великана, стоящего прямо над вами. Великан все сделает за вас. Начав снова из упора лежа, просто без усилий расслабьтесь и*

представьте, что великан тянет вас вверх за веревочки. Дайте отжиманиям происходить самим по себе.

Используя образ «потока энергии» или «движения, происходящего самого по себе» в этих двух упражнениях, вы создаете психофизический эффект расслабленной силы, и все три центра — физический, умственный и эмоциональный — начинают взаимодействовать естественным образом.

Значит, сила лучше всего работает в состоянии динамической релаксации. Высота, на которую вы можете подпрыгнуть из положения стоя, — результат и вашей способности расслабиться, и вашей способности затем оттолкнуться и прыгнуть. Попробуйте встать, согнуться, напрягая ноги так сильно, как только можете, и подпрыгнуть — вы едва ли сможете пошевелиться.

Дейл был капитаном стэндфордской команды по гимнастике. Он специализировался на вольных упражнениях и акробатических прыжках и был одним из самых усердных участников команды. Каждый день Дейл начинал с ритмической гимнастики, затем выполнял силовые прыжки, согнув ноги; он пробегал примерно пять километров каждый день. Он практиковал свои акробатические программы снова и снова. На его ногах были отличные мышцы, а диета была превосходной. Он был стройным, но, прыгая, выглядел так, будто весил двести килограммов; он, казалось, просто не мог подняться в воздух. Несколько начинающих прыгунов с ногами как макароны могли разогнаться и прыгнуть выше, чем он. Его это сводило с ума.

У Дейла было полно мышц, но слишком много напряжения. К тому же, мышцы весят больше, чем жир; тем, кто должен двигаться быстро и легко, нужны легкие, поджарые мышцы, а не большие и объемные. Работа с более легким весом, но, например, с большим количеством повторений, эффективнее для гимнастов, мастеров боевых искусств и танцоров.

Ваши мышцы развиваются в ответ на необходимость. Уравновесьте необходимость в силе релаксацией. Следующим летом Дейл уделил время освоению релаксации и отработке техники, и его выступления радикально улучшились.

Если вы будете практиковать динамическую релаксацию, движения

тоже станут более изящными и будет требоваться меньше усилий, что приведет к увеличению скорости рефлексов и улучшению координации, баланса, ритма, умения выбирать нужный момент в спорте и жизни.

ГИБКОСТЬ

Гибкость — это воплощение несопротивления.

Большинству из нас для развития гибкости требуются растягивающие упражнения. Однако маленькому ребенку растягивающие упражнения не нужны, потому что у ребенка нет хронического напряжения; не было его и у вас — когда-то, давным-давно. По мере того как росли, вы начали неосознанно напрягать или сдерживать мышцы — в шее, плечах, спине, бедрах и животе — реагируя на физическую боль, психологические угрозы или нервные потрясения.

Хотя мысли и эмоции приходят и уходят, они оставляют в теле напряжение, которое может стать привычным или со временем даже хроническим. С годами результатом таких устойчивых схем поведения становятся жесткость мышц, боль, тяжесть и ограниченность движений. Тогда растягивающие упражнения становятся уже необходимостью.

Сделать первый шаг к избавлению от хронического напряжения — значит осознать его существование. Обращайте внимание, когда начинаете напрягаться; затем стрясите напряжение с себя и расслабьтесь. Прodelьвайте это чаще и чаще, пока релаксация и облегчение не станут новой привычкой, заменившей старую.

Многие спортсмены, скрежеща зубами, подвергают свои тела разнообразным испытаниям, либо случайно, либо умышленно. Такое поведение равнозначно подходу «два шага вперед, один назад». Это болезненно, из-за этого копится напряжение (как бывает у тех, кто с трудом держится на диете, но в итоге все равно начинает переедать).

Лучший известный мне рецепт гибкости состоит из двух частей релаксации и одной части упражнений на растягивание. Не выполняя никаких упражнений на растягивание, вы становитесь более гибкими, когда расслабляетесь — в отпуске или забыв о своих обычных заботах.

Если вы попросите тело стать более гибким, оно станет таким, но

просить надо вежливо. Следующие советы — способ вежливо попросить ваше тело стать более пластичным. Ваше тело как маленький ребенок — попросите его вежливо и учтиво, и оно вам с радостью поможет.

Растяжение всего тела

1. *Когда речь идет о собственном теле, эксперт по растягиванию — вы сами. Вы сами лучше, чем-то кто-либо другой, знаете, где и до какой степени телу полезны растягивания.*

Когда бы вы ни чувствовали напряжение, пусть движения станут слегка более растянутыми, чем обычно. Кажется, что это даже слишком просто, но именно в этом заключается растягивание. Не надо быть экспертом по анатомии — просто определите, где у вас напряженное место, и потянитесь там. Дышите глубоко и представляйте, что воздух идет прямо в место напряжения, унося его с собой. Будьте осторожны и терпеливы.

1. *В целом, занимаясь растягиванием, лучше всего оставаться в состоянии релаксации, но вы пойдете еще дальше, если специально будете напрягать и сокращать мышцы в противоположном от растягивания направлении, а затем снова расслаблять их.*
2. *Есть два вида растягиваний: как у кошки, проснувшейся ото сна, и интенсивное растягивание, нужное для того, чтобы увеличить диапазон возможных движений. Кошачье растягивание должно быть приятным, тогда как интенсивное растягивание, естественно, будет в какой-то степени неприятным. Решение этой проблемы заключается в балансировании между удовольствием и болью.*
3. *Растягивайтесь несильно, но каждый день. Лучше три или четыре минуты заниматься расслабленным растягиванием каждый день, чем пятнадцать минут вымучивать их из себя один раз в неделю. Просите тело вежливо, но часто.*
4. *Растягивайтесь, когда тело разогрето. Так проще, удобнее, и это приносит больше пользы. От холодных растяжек больнее — и во время них вы скорее будете напряжены.*
5. *Поэкспериментируйте и доверьтесь своим инстинктам, выбирая лучший для вас способ растягивания и как долго им заниматься.*

Скоро вы узнаете, что, кроме «Разминки мирного воина», я не

предлагаю в этой книге никаких других специальных упражнений для растягивания; сами можете определить, что нужно вашему телу для занятий. Какие движения вы обычно делаете на тренировках и в повседневной жизни? Поработайте с этими движениями.

Цель растягивания заключается в том, чтобы открыть и освободить все суставы в зависимости от того, что требуется в ваших любимых занятиях. Когда вы станете более гибким, чем на самом деле нужно, вы увеличите свою силу, так как чем гибче, тем меньше энергии нужно для движения.

Если захотите добиться большей гибкости в своем теле и в жизни, можете записаться на занятия йогой, тай-цзы, гимнастикой или танцами. Одна из лучших книг на данную тему — «Растягивание» автора Боба Андерсона.

СВОБОДА ОТ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ

Источником боли в пояснице — жалобы такой распространенной, что ее высказывает едва ли не каждый, — может быть умственный, эмоциональный или ситуационный стресс, связанный с бизнесом, отношениями или другими заботами, но пять самых распространенных физических источников боли в пояснице следующие.

1. Слабые мышцы брюшного пресса.
2. Напряженная поясница.
3. Слабая поясница.
4. Напряженные подколенные сухожилия (задняя сторона коленей).
5. Напряженные квадрицепсы (передняя сторона бедер).

Укрепляя и растягивая эти области, вы можете снизить или убрать большую часть боли в пояснице. Хиропрактический массаж и массаж глубоких тканей помогут избавиться от какой-то части напряжения и дисбалансов, являющихся причиной боли, но эффект их обычно не бывает продолжительным без применения растягиваний и силовых упражнений к этим ключевым областям, позволяющих выровнять осанку относительно поля действия силы тяжести.

Гибкость, сила и релаксация тесно связаны между собой. Чтобы быть

естественным, движение должно сочетать в себе все три этих элемента. Никакая сила не заставит неподвижный сустав двигаться. Если вы хотите высоко поднять ногу, чтобы сделать танцевальное движение, пнуть футбольный мяч или выполнить гимнастический пируэт, понадобятся и сила для того, чтобы поднять ногу, и гибкость для того, чтобы дать мышцам полную свободу движения. Для эффективного движения всегда нужны взаимодействие и баланс гибкости и силы.

Гибкость, развитая при помощи осознания напряжения, сознательной релаксации и правильного растягивания, улучшит спортивные результаты и уменьшит количество растяжений мышц и связанных с ними травм. Она увеличит «отзывчивость» мышц благодаря улучшившейся циркуляции крови. Когда диапазон движений увеличится, вы почувствуете себя моложе, бодрее и живее в повседневной жизни. Вы можете в сорок, пятьдесят или шестьдесят стать более гибкими, чем были в школе.

Если не будете забывать время от времени расслабляться и в повседневной жизни, вы станете более гибкими. Увеличив гибкость, вам будет легче расслабляться. Вы также заметите и другую перемену: усиление чувствительности, которую мы рассмотрим теперь.

ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Мастер тай-цзы был настолько чувствителен к окружающим его силам, что, если муха садилась ему на плечо, он слегка покачивался под ее тяжестью. Как говорится в легенде, воробей не мог спрыгнуть с его раскрытой ладони, потому что, когда отталкивался, его лапки утопали в ладони мастера. Такая чувствительность отражает наш собственный потенциал, который можно усовершенствовать при помощи практики.

Чувствительность включает в себя все пять чувств: зрение, слух, вкус, обоняние и осязание. Но для спортсменов самые важные — чувство равновесия и мышечное чувство. Чувствительность к внутренней и окружающей среде позволяет разуму и мышцам лучше взаимодействовать между собой, точно так же, как и разным частям нашего тела.

Человек с превосходной координацией умеет выбирать нужный момент, у него лучше чувство ритма, равновесия и более быстрые рефлексы. Координация, равновесие, умение выбирать момент, ритм и

скорость рефлексов — это все связанные между собой формы чувствительности, дающие возможность быстрее учиться и набирать больший потенциал.

Если вы сосредоточитесь на развитии какой-то одной стороны чувствительности, например на чувстве равновесия, другие стороны также разовьются. Есть одна причина, по которой стоит заниматься несколькими видами спорта. Рациональные игроки в гольф, теннисисты или атлеты записываются на курсы гимнастики, танцев, хатха-йоги или боевых искусств для новичков. Все эти занятия требуют более развитого чувства равновесия, гибкости и релаксации и увеличивают их шансы на успех в спорте и в решении непре-кращающихся проблем, с которым они сталкиваются в повседневной жизни.

Помимо тех вещей, о которых я уже рассказал, вам не понадобится ничего, чтобы добиться большей чувствительности, так как она совершенствуется естественным образом, если вы помните, что надо расслабляться и *быть внимательным*.

Чувствительность делает обучение более эффективным, потому что ваше тело быстрее улавливает намеки — вы чувствуете ошибки и исправляете их быстрее. Легче подражать мастерам, потому что вы даете разуму и движениям взаимодействовать друг с другом. Вы избавляетесь от старых схем поведения, вызывающих напряжение, становясь чувствительным к ним. Но ошибку надо распознать перед тем, как ее исправить. Попробуйте провести вот такой эксперимент, чтобы узнать, насколько релаксация усиливает чувствительность.

Релаксация и чувствительность

Задание 1. Осмотритесь вокруг и найдите поблизости два предмета разного веса, например, пресс-папье и карандаш.

Сначала напрягите вашу руку и ладонь — прямо до кончиков пальцев — настолько сильно, насколько возможно. В этом напряженном состоянии поднимите один предмет и положите его, затем поднимите другой предмет и положите его обратно. Вы заметите, что практически не можете ощутить разницу в весе.

Задание 2. Затем стрясите напряжение с руки и дайте ей расслабиться настолько, насколько это возможно. Затем поднимите предметы один за другим. В этот раз обратите внимание, как легко было почувствовать разницу в весе.

В нормальных условиях вы, скорее всего, никогда бы так не напряглись, как в первой части упражнения. Но на более тонком уровне даже небольшое количество напряжения мешает нормальному чувству равновесия, умению выбирать правильный момент, координации и скорости рефлексов.

Мастер, в совершенстве владеющий телом и разумом... например, кот... соединяет в себе явные противоположности — он способен высвободить невероятную силу, в то же время будучи мягким, плавным и чувствительным настолько, что может распознавать едва уловимые сигналы.

Для того чтобы заложить фундамент естественного физического таланта, нужно не только просто бегать и заниматься спортом. Сначала восстановите естественный порядок обучения, начиная с релаксации — основного ключа к таланту. Затем развейте силу, не тратя зря энергии. Освободившись от ненужного напряжения, вы сможете развить мягкую гибкость. Затем объединенные сила и гибкость образуют фундамент чувствительности, и вы сможете добиться превосходных результатов, прилагая меньше усилий.

Тем не менее, обучение новым умениям требует практики, а она требует выносливости. Теперь обратимся к выносливости, четвертому ключу к физическому таланту.

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Ни один спортсмен не стал профессионалом, не потратив времени и энергии. Таким образом, выносливость — или способность работать определенный период времени — это краеугольный камень таланта.

Выносливость отражает закон приспособления: при условии существования потребности через какое-то время развиваются желаемые качества. Выносливость требуется, чтобы заниматься любым занятием длительное время. Написание книги, например, требует своего вида

выносливости, отличного от того, который нужен, чтобы пробежать марафон. Любому человеку, застрявшему в пробке на улице или в очереди в банке, нужны умственная и эмоциональная выносливость.

Выносливость — естественная реакция на обучение. Если от ваших легких и сердца потребуется доставлять кислород в ткани быстрее, они к этому приспособятся. Если вы потребуете от своих мышц работать дольше, они подстроятся под это требование.

Выносливость связана с релаксацией, силой и гибкостью. Когда вы высвобождаете хроническое напряжение и расслабляетесь, то увеличиваете свою выносливость. Обладая более эффективной силой, можете работать более продолжительное время. Становясь гибче, начинаете выполнять больше движений, тратя меньше энергии. На то, чтобы войти в форму, требуется время, но не так много, как некоторые думают.

Лоуренс Морхауз, ученый из Калифорнийского университета, вместе с коллегами обнаружил, что за шесть недель бездействия можно ухудшить свое физическое состояние на восемьдесят процентов. А за шесть недель интенсивных тренировок можно улучшить его на восемьдесят процентов и достичь пика своей формы.

Необязательно страдать, чтобы развить выносливость. Бегун, который тренируется две недели, пробегая два с половиной километра по ровной местности, а затем решивший начать бегать по пересеченной местности по пять километров, забывает о природном порядке вещей. Вы неизбежно добьетесь желаемого уровня физической подготовки; это зависит от того, как долго вы занимаетесь прогрессивными тренировками, а не от того, как быстро выполняете свою программу. Вхождение в форму может быть бодрящим, приятным делом или же мазохистским опытом — в зависимости от того, насколько хватает терпения. Не надо гнаться за тем, чтобы войти в форму как можно быстрее, — семя же не торопится вырасти в дерево. Адаптация и небольшой дискомфорт — естественная часть процесса, когда тело приспособляется к большим нагрузкам, но если это похоже на муку, надо притормозить и перестать «бежать впереди паровоза».

КАК ИЗБЕЖАТЬ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ

Травмы — проклятие спортсменов. Боль, связанная с занятиями, — наименьшее зло. Из-за единственной травмы, хронической или острой, насмарку могут пойти месяцы тренировок или даже вся карьера. Травмы часто оставляют след в теле в виде напряжения и страха и сводят на нет первоначальную цель спорта — здоровье и хорошее самочувствие.

Травмы чаще всего заканчиваются огромной трещиной в фундаменте нашего таланта (силы, гибкости, выносливости и чувствительности) или же формируют нетерпеливость, недостаток внимания или комбинацию и того, и другого. «Несчастные случаи» на самом деле не случайны.

Чтобы избежать травм, потребуются ясность ума и внимание, эмоциональная стабильность и физическая подготовка. Это три лучших варианта страховки, которые у вас когда-либо будут, — и они не стоят ни копейки.

Острые травмы, возникающие из-за удара (падения, столкновения или толчка) или из-за движения, выходящего за пределы допустимых возможностей тела (вращения или поворота), встречаются реже, чем хронические травмы, — те развиваются на протяжении определенного периода времени из-за неправильных тренировок или неэффективной подготовки. Обучение совершенному владению телом и разумом помогает исключить оба вида травм, предотвращая их причины.

Для того чтобы показать вам некоторые основные причины травм: умственные, эмоциональные и физические, — я воспользуюсь персонажем по имени Джерри, который продемонстрирует все подводные камни, из-за которых возникают травмы. Джерри вывихнул лодыжку и не может понять, как это произошло.

Умственные факторы. Джерри легко отвлекается — либо на собственные мысли, либо на происходящие вокруг него вещи. Он думает, что он сам «неуклюжий». У него в привычке беспощадно критиковать себя, и ему свойственно наказывать себя при помощи боли. У него противоречивое отношение к соревнованиям, а сезон игр должен вот-вот начаться.

Эмоциональные факторы. Занимаясь каким-либо делом, Джерри полагается на желание, но оно то усиливается, то слабеет. Иногда полон

энтузиазма; иногда хочет побыстрее отойти и сесть в сторонке. Ненавидит, когда его побеждают, так что напрягается в самое неподходящее время. Иногда отлынивает от занятий и мешкает. Иногда злится и «мается дурью», не обращая внимания на игру вокруг.

Физические факторы. Лодыжки Джерри напряжены и относительно слабы. Из-за общего напряжения он нечувствителен к усталости и в некоторые дни может перестараться; у него избыточный вес и в целом слабое здоровье.

Джерри должен радоваться, что всего лишь вывихнул лодыжку.

Оглядываясь на спортивные травм, которые пережил, я четко вижу их причины и смогу избежать травм в будущем.

Причиной большинства из них было «знаю, но не делаю» — так бывает, когда вы знаете, что не должны поднимать тяжелый предмет, но все равно это делаете. Вы знали, что не надо заниматься спортом тогда, когда вы устали или отвлеклись, но вы решили: «К черту».

Травма — это цена за отсутствие чувствительности, терпения или внимания.

БАЛАНС РАЗУМА И ТЕЛА

Я объяснил значение таланта и то, как можно развить его грани — разум, эмоции и движения. Когда я впервые столкнулся с глобальным подходом к спортивным тренировкам, то с удивлением узнал, что внимание к чему-то вроде дыхания может открыть путь к улучшенному чувству равновесия или более эффективной силе — из-за влияния дыхания на тело, разум и эмоции. Как ни странно, этот прием работает. Следующее упражнение показывает, как разум может помочь телу быть стойким и крепким.

Связь с землей

В напряженном состоянии. Встаньте твердо, дыша верхней частью груди, приподняв плечи. Почувствуйте напряжение. Если есть какая-то

беспокоящая вас проблема, подумайте о ней.

Пусть партнер встанет напротив, возьмет вас за подмышки и приподнимет на пять или десять сантиметров над полом, а вы положите ладони на его бицепсы. Оставайтесь скованным и напряженным и дышите поверхностно, когда партнер поднимает вас (не имеет значения, может ли на самом деле партнер поднять вас, если вы оба понимаете разницу между первой и второй попытками).

В сосредоточенном состоянии. Затем стрясите с себя напряжение и расслабьтесь. Перенесите свое внимание в низ живота и ноги. Почувствуйте себя физически тяжелым и устойчивым, как ленивая кошка или спящий ребенок. Пусть плечи обвиснут. Представьте, что вся нижняя часть вашего тела пуста, а затем представьте, как она наполняется водой.

Положив свои руки на предплечья партнера, попросите его приподнять вас так же, как в предыдущий раз, — медленно, не делая резких движений. Чем выше вас поднимают, тем тяжелее вы становитесь. Если вы останетесь расслабленным и сконцентрированным, поднять вас будет очень трудно, скорее всего, даже невозможно. Вы почувствуете, что уходите корнями в землю.

Это «пускание корней» — способность, которую воспитывали в себе древние мастера тай-цзы, развивая талант владения телом и разумом. Никто не мог сбить их с ног, однако сами они без усилий бросали противников в воздух.

В завершение этого раздела рассмотрим состояние «одной мысли».

САТОРИ И СОВЕРШЕННОЕ ВЛАДЕНИЕ ТЕЛОМ И РАЗУМОМ

«Сатори» — слово из японской традиции дзен, обозначающее «внезапное пробуждение» или постижение истинной сути нашей основополагающей природы. Это проникновение в суть не результат абстрактных умственных размышлений или идей, а, скорее, кратковременное слияние тела, разума и эмоций. Сатори испытывают, когда:

- разум не отвлекается на внутренние раздражители, а внимание сосредоточено на настоящем моменте;
- эмоциональные энергии текут свободно — спонтанно, экспрессивно, и их не сдерживают — перетекая в мотивацию;
- тело ощущает себя наполненным жизнью, расслабленным, заряженным энергией и чувствительным.

Спортсмен, художник и музыкант испытывают это состояние в момент истины. Вы можете испытать его прямо сейчас, выполнив следующее упражнение.

Момент сатори

Возьмите ключи, какой-нибудь фрукт или любой другой небольшой предмет и выйдите на улицу. Подбросьте предмет в воздух. Оставаясь расслабленным и спокойным, поймайте его. Будьте уверены, что поймаете его. Затем вернитесь обратно и продолжите читать это упражнение.

Теперь подумайте о моменте, когда объект был в воздухе. В тот момент вы не думали о том, что у вас было на ужин или что вы делали вчера. Вы вообще ни о чем не думали. Вы могли быть озабочены мыслями перед тем, как подбросили его, или после того, как поймали, но во время его полета вы были само внимание, обращенное к предмету, ждущее, когда же предмет упадет. В тот самый момент ваши эмоции были открыты, а тело было полно внимания и жизненных сил — это и был момент сатори.

Это состояние единения разума и тела, гармония внутреннего и внешнего, хорошо на всех уровнях; это состояние, которое спортсмены описывают при помощи ярких метафор; это суть динамической медитации и инстинктов, благодаря которым получаешь удовольствие от спорта; это внутренняя цель стрелков дзен. Сатори — суть переживания движения, вкус внутреннего мира и внутренней силы. Со временем оно становится постоянной практикой совершенного владения телом и разумом.

Часть III

СОВЕРШЕННОЕ ВЛАДЕНИЕ ТЕЛОМ И РАЗУМОМ НА ПРАКТИКЕ

Великие дела творятся не скоростью или силой, а упорством.

САМУЭЛЬ ДЖОНСОН

Самые действенные и эффективные техники обучения согласуются с законами природы. Такое сочетание фундамента в виде сильной, устойчивой нижней части тела и расслабленной, чувствительной верхней части тела и у мастеров боевых искусств, и у танцоров отражает мудрость природы. Только дерево с сильными корнями и стволом, но с мягкими гибкими ветвями выстоит во время урагана.

Когда вы согласуете свои тренировки с природными законами приспособления, баланса, природного уклада — и с законами, которые я описываю в книге «Законы духа», — вы освоите основные приемы владения телом и разумом.

Глава 7

ИНСТРУМЕНТЫ ОБУЧЕНИЯ

Засчитывается не количество часов, которые вы потратили, а то, насколько вы выложились в эти часы.

НЕИЗВЕСТНЫЙ АВТОР

В главе 7 рассказывается, как овладеть приемами, которые при помощи законов природы — ключевых принципов, которые вы можете

применять, учась чему угодно, — улучшат ваше обучение и ускорят его.

РАЗМИНКА И ПЕРЕХОДНЫЕ МОМЕНТЫ В ЖИЗНИ

Наши жизни полны циклов и переходных моментов. Пока мы растем, начиная с младенчества, детства, отрочества и заканчивая зрелостью, нам нужно множество переходов к постоянно усложняющимся схемам поведения и новому пониманию ответственности. Рождение и смерть — серьезные переходные моменты. Окончание школы, начало заработка на жизнь, женитьба, воспитание детей и выход на пенсию — менее серьезные, но важные примеры периода перемен в наших жизнях. Жизнь сама по себе — серия переходных моментов, иногда гладких и организованных, иногда неожиданных — от минуты к минуте, день ото дня, год от года. Спортсменам-мастерам надо уметь распознавать и принимать эти переходные периоды в тренировках и в жизни.

Давным-давно я нервно отвечал на реплики моей жены, когда приходил домой с работы, пока не понял: все, что нужно, — это пятнадцатиминутный переход, чтобы выйти из стресса, успокоиться и расслабиться прежде, чем с радостью и готовностью выслушать, как она провела день.

Переходные периоды — это промежуточные моменты. Когда вы уходите с работы и едете домой, вы находитесь в промежуточном моменте. Когда игроки в гольф бьют по мячику и идут по фарвею, они находятся в промежуточном моменте.

У многих бывают трудности с переходными моментами, когда мы встаем утром или ложимся спать ночью. Наши умы, эмоции и физические ритмы все еще настроены на предыдущую частоту, когда мы начинаем заниматься новым делом, для которого требуется значительно более медленный или, наоборот, быстрый ритм. Неудивительно, что иногда трудно справиться с новыми ситуациями. Вместо того, чтобы выпрыгивать из кровати по утрам, стоит завести будильник на пятнадцать минут раньше, дав себе время добрести до кухни, вскипятить воду для чая, почитать несколько минут, выглянуть в окно и сделать несколько глубоких вдохов — поздороваться с новым днем. Я начинаю свой день, садясь в кровати с закрытыми глазами, делая несколько медленных глубоких дыхательных упражнений. А перед тем, как лечь спать, выпиваю стакан воды.

Если вы научитесь извлекать пользу из промежуточных моментов, в жизни будет больше гармонии. Вы можете сами создавать плавные сознательные переходные моменты вместо резких перемен, шоков, остановок и начал. Когда вы переходите от одного занятия к другому, может понадобиться другой умственный, эмоциональный или физический подход.

Включите небольшую гимнастику, прогулку вокруг квартала или «Разминку мирного воина» в свой утренний переходный момент. Основной целью этого должно быть создание помогающих переходных ритуалов.

Нигде переходные ритуалы не важны так, как в спорте. Разминка служит буферной зоной между предыдущими событиями дня и моментом спортивной истины. Правильная разминка служит для того, чтобы подготовиться к уникальным требованиям спорта, и помогает избегать дней, когда, кажется, все идет не так.

Большинство спортсменов знакомы с физической разминкой, нужной для того, чтобы размять мышцы, растянуться и физически подготовиться к интенсивным тренировкам. Относительно немного спортсменов признают важность умственной и эмоциональной разминки.

Выполнение умственной разминки означает определение четкого курса действий на день. Стоит установить реалистичные цели, основанные на уровне вашей энергии и обстоятельствах в тот день. Умственная разминка подразумевает переключение внимания на место тренировок, расставание со всеми заботами дня. Наконец, вам захочется развить у себя нормальное отношение — правильную установку — к спорту, заключающееся в уважении и благодарности. Таков основной смысл традиции дзен: кланяться на входе и выходе из зала, где проходят занятия.

Точно так же, как десятиборцу нужен переходный момент между прыжками с шестом и метанием копья, гимнасту нужен умственный переходный момент между гимнастическими снарядами, к которым требуется разный подход. Даже танцору нужен переходный момент между вальсом и фокстротом. Бегуны и пловцы по-разному подходят к коротким и длинным дистанциям; игрокам в гольф нужна своя умственная разминка, чтобы наносить удары и забивать мячи в лунки. Умственная разминка дает нужную концентрацию и энергию для любого занятия.

Эмоциональная разминка может начаться с нескольких глубоких успокаивающих вдохов. Можно вспомнить первоначальный восторг, который вы ощущали по отношению к своему виду спорта, и представить в уме соответствующие образы, чтобы приподнять свой эмоциональный настрой. Сконцентрируйтесь на том, что радует в тренировках. Представьте, как с успехом достигаете своих целей.

Умственная и эмоциональная разминка может показаться длинной и запутанной, но на самом деле она может проходить со скоростью мысли. Весь процесс может закончиться за несколько медленных, глубоких вдохов или за одно мгновение спокойных размышлений. Многие спортсмены занимаются этим подсознательно. Владение телом и разумом подразумевает осознанное и оперативное выполнение такой разминки для того, чтобы лучше контролировать эмоции, поддерживать целеустремленность и нужный уровень энергии.

Физической разминке необязательно быть длинным сложным процессом. Это время, выделенное, чтобы буквально разогреть тело, насытить его кислородом, взбодрить до конца, освободить от инерции — зарядить энергией и расслабить. Никогда не торопитесь с разминкой, она — не главное. Ваше тело — как автомобиль: вряд ли захочется выезжать с неразо-гретым двигателем, а затем нестись на самой большой скорости. Масло (или кровь) еще не текуче и не разогрето.

Некоторые дни начинаешь с чувством вялости и апатии. Не давайте им помешать вам. Некоторые из моих лучших тренировок проходили именно в такие дни. Просто телу потребуется больше времени на разогрев.

После тренировки сделайте несколько упражнений на растягивание и несколько дыхательных упражнений, чтобы остыть.

РАЗМИНКА МИРНОГО ВОИНА ДЛЯ СПОРТА И ЖИЗНИ

Все четыре года, проведенных мной в Калифорнийском университете, я знал, что буду делать каждый день. Я с товарищами по команде начинал с того, что пробегал вверх и вниз по каждой лестнице в вестибюле Хармонского зала. Затем, хрипя и сопя, мы добирались до спортзала и проделывали в быстром темпе серию силовых упражнений, в том числе на

растяжку, и ходили на руках. От этого большинство людей скрутило бы. И это была единственная наша разминка.

Как многие другие спортсмены, отошедшие от соревнований, я прекратил делать все упражнения на какое-то время, потому что не верил, что одна моя старая разминка — не говоря о последующих трех часах тренировок — может поддерживать жизненные силы и здоровье. Так что, через несколько месяцев относительного бездействия, я пережил свой послеуниверситетский спад и потерю формы. И вскоре осознал важность логичной системы разминки.

На следующих страницах я описываю другой вид разминки, подходящий для жизни и спорта и основанный на «Тренировке мирного воина», описанного в книге «Повседневное просветление». Эта разминка, которая занимает *меньше четырех минут*, — простая и эффективная серия из десяти переходящих друг в друга движений — включает в себя глубокое дыхание и облегчение напряжения, она объединяет элементы силы, гибкости, выносливости, чувства равновесия и координации в приятное и легкое упражнение.

Соединяя в себе элементы и энергии из йоги, боевых искусств, танца и современной ритмической гимнастики, эта четырехминутная серия упражнений объединяет тело, дыхание и внимание, чтобы создать идеальную разминку для спортивных занятий и жизни. Это отличный способ избежать травм, улучшить физическое и умственное состояние и подготовиться к катанию на лыжах, велосипеде, игре в гольф или теннис, ходьбе и бегу.

Исходя из принципа «лучше что-то, чем ничего», я рекомендую эту разминку любому, кто понимает важность регулярных упражнений. Но сам пока не начал ими заниматься.

Все упражнения — будь то ритмическая гимнастика, йога, танец, традиционная гимнастика или боевые искусства — соединяют в себе элементы *тела, дыхания и внимания*. «Разминка мирного воина» использует все три этих элемента. Спустя четыре минуты, выполняя несложную серию движений, вы почувствуете себя более внимательным, энергичным, гибким, сконцентрированным и открытым. За четыре минуты вы можете улучшить спортивные результаты или просто легко начать свой

день. Если вы каждый день будете выполнять эту разминку, она принесет больше пользы, в том числе уменьшит вызванное стрессом напряжение многие часы спустя.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Упражнение хорошо настолько, насколько нормальна поза, в которой вы его выполняете. Обращайте внимание на правильную позу и положение тела; проверяйте свои движения перед зеркалом.

Каждый день старайтесь улучшить и усовершенствовать любое движение.

Убедитесь, что есть свободное пространство для занятий — минимум два на два метра.

Двигайтесь медленно, расслабленно и осознанно.

Обращайте особое внимание на глубокие ненапряженные вдохи; согласуйте дыхание с каждым движением, как указано. Сильно вдыхайте носом; выдыхайте носом, ртом или и тем, и другим.

Ставьте ноги примерно на ширине плеч. Иногда немного уже, иногда шире — в зависимости от того, как удобнее.

Чтобы закончить серию этих упражнений меньше чем за четыре минуты, выполняйте каждое движение от одного до трех раз (или большее количество раз с более быстрыми элементами).

БОЛЬШАЯ РАСТЯЖКА

Указания

Вдыхайте, поднимая руки вверх и наклоняясь назад; *выдыхайте*, опуская руки вниз и наклоняясь вперед.

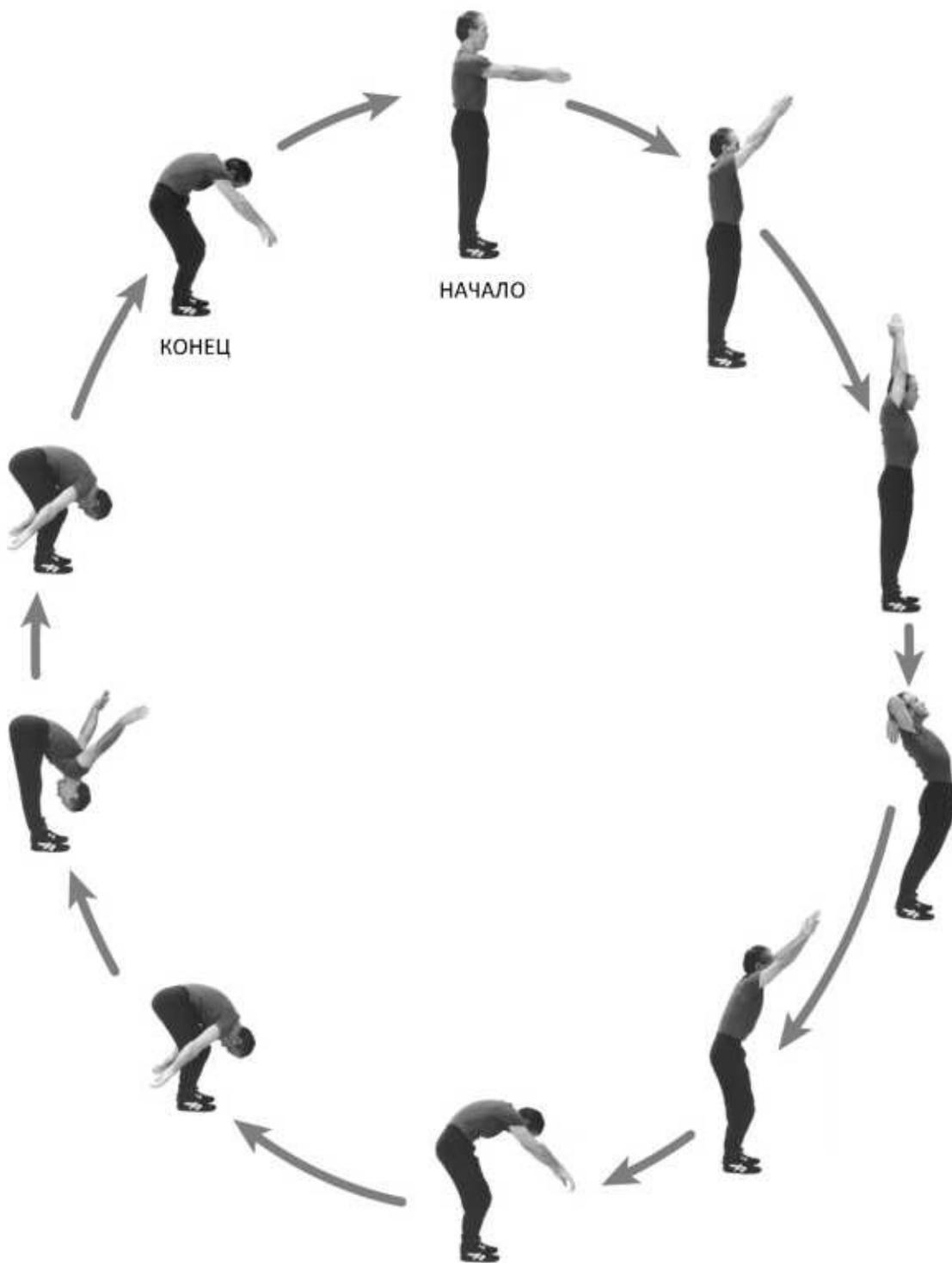
Сложите ладони, подняв руки над головой, затем согнитесь и опустите их за головой — потянитесь немного назад.

Выпрямите руки и все тело, затем вытяните руки вперед и вниз

широкой дугой, сгибая колени, при этом позволяя голове склониться на грудь.

В положении «снизу» руки уходят назад, когда вы быстро выпрямляете колени, а затем сгибаете их.

Затем вы завершаете движение, вытягивая руки вперед и вверх, вставая и соединяя ладони (и начиная повтор, если этого хочется).



Не забывайте сгибать колени во время движения вниз; быстро выпрямляйте ноги, когда заканчиваете движение вниз.

Польза

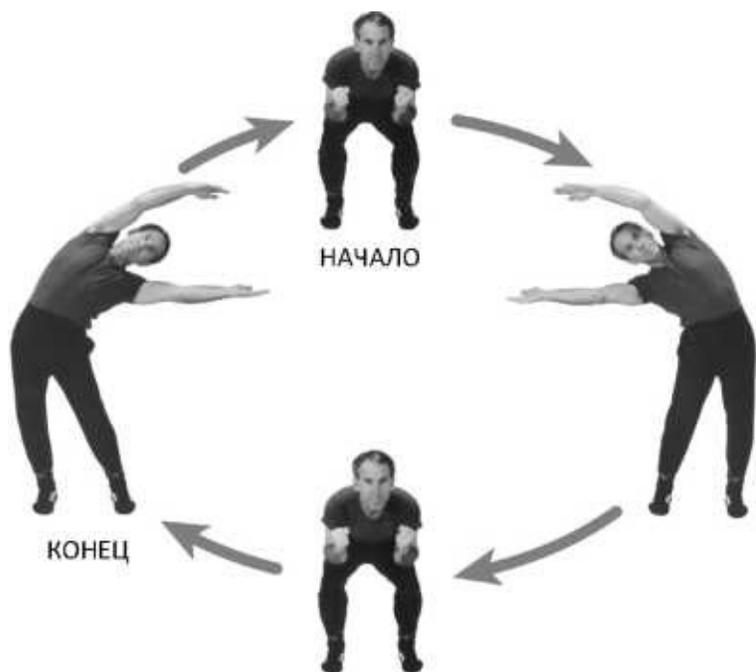
Укрепляет все тело, осторожно растягивая мышцы спины. Готовит тело к следующим упражнениям.

Начинает высвобождать напряжение в груди и в верхней части тела.

БОКОВЫЕ НАКЛОНЫ

Указания

Вдыхайте во время наклона вбок, *выдыхайте*, когда приседаете.



Присядьте с прямой спиной наполовину, согнув руки, и напрягите все мышцы, как показано на рисунке.

Вытянитесь вверх и вбок.

Присядьте, как показано на рисунке, положив локти на бедра, затем вытянитесь вбок в другую сторону.

Все время равномерно распределяйте вес.

Бедро движется в противоположном от рук направлении.

Выпрямляйтесь под прямым углом, заведя руку за ухо.

Польза

Открывает грудную клетку и укрепляет легкие.

Боковое растягивание спины.

Придает жизненные силы.

Очищает энергию в области головы и плеч.

РАССЛАБЛЕНИЕ ШЕИ

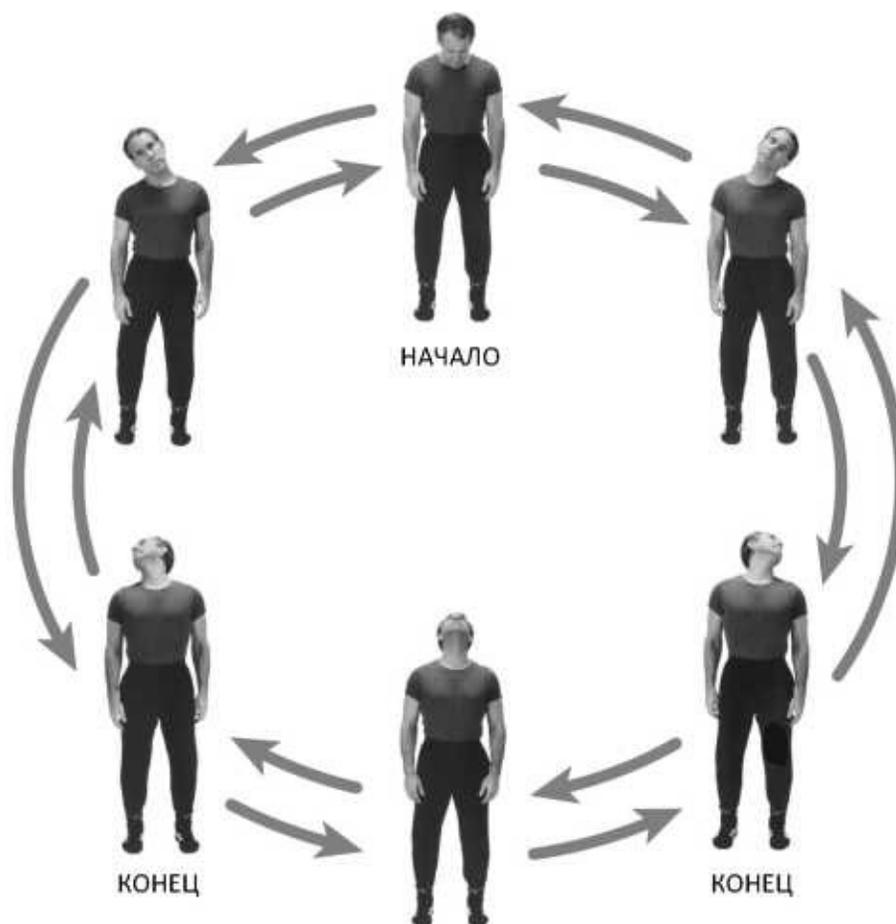
Указания

Вдыхайте постоянно, когда голова совершает три полных круга, возвращаясь к конечной позиции слева, как показано на рисунке; затем *выдыхайте* воздух полностью, когда голова расслабляется, оказавшись внизу спереди, готовьтесь снова *вдыхать* три круга, но теперь в противоположном направлении.

Голова во время вращения расслаблена; вес головы обеспечивает растягивание и последующее облегчение.

Держите зубы сжатыми, но не стиснутыми.

Держите плечи спокойно и ровно, когда голова расслабленно движется по кругу.



В конце третьего круга, когда голова поворачивается в сторону и немного назад, как показано на рисунке, легкие должны быть заполнены воздухом.

Польза

Облегчает напряжение в челюсти, шее и плечах. Открывает легкие.

Убирает напряжение, связанное с весом ответственности.

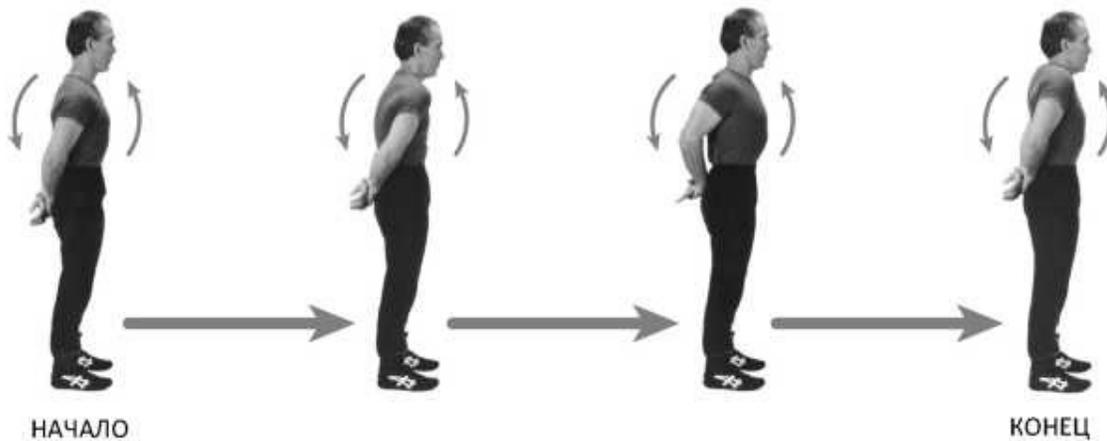
ПЛЕЧЕВОЙ ПЕРЕКАТ

Указания

Вдыхайте вперед и вверх, *выдыхайте* назад и вниз. Сводите плечи вперед и вверх, назад и вниз.

Сожмите запястье ладонью другой руки.

Руки будут расслаблены и пассивны; пусть движутся плечи.



Польза

Высвобождает напряжение из груди, плеч и верхней части спины.

Придает силы и облегчает движения для грудного отдела.

Высвобождает эмоциональное напряжение вокруг сердца.

ВРАЩЕНИЕ КОРПУСОМ

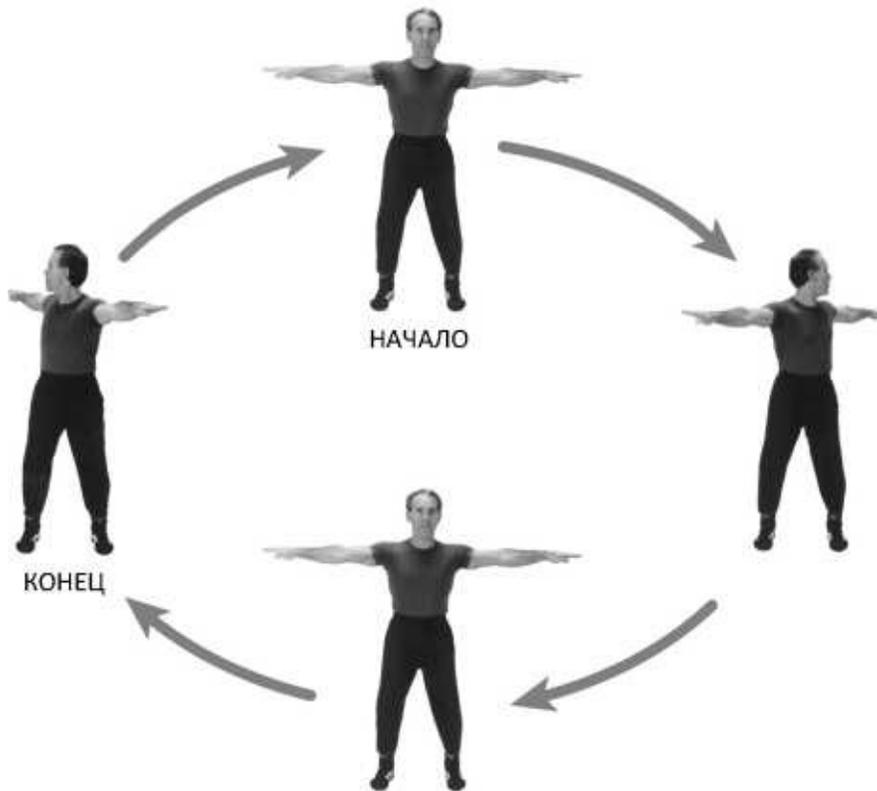
Указания

Вдыхайте, заводя руку за спину, быстро *выдыхайте*, поворачиваясь назад к центру.

Поднимите руки, вытянув в стороны, держите их прямо на высоте плеч, формируя прямую линию, как будто метла привязана к ним обеим.

Поворачивайтесь только корпусом; держите бедра прямо, не поворачивая их.

Выдыхайте быстро, чтобы было время вдохнуть уже с другой стороны.



Колени расслаблены и слегка согнуты.

Голова поворачивается, чтобы заглянуть за спину и увидеть вашу ладонь, когда рука заведена назад.

Польза

Полезно органам тазовой области.

Предотвращает атрофию мышц нижнего отдела спины (связанную со старением).

Очищает энергетическое поле от колен до макушки.

Придает жизненные силы.

ВРАЩЕНИЕ БЕДРАМИ

Указания

Постоянно *вдыхайте*, когда таз совершает три оборота в одном направлении; *выдыхайте* постоянно, когда таз совершает три оборота в противоположном направлении.

Колени расслаблены; спокойно смотрите прямо перед собой.

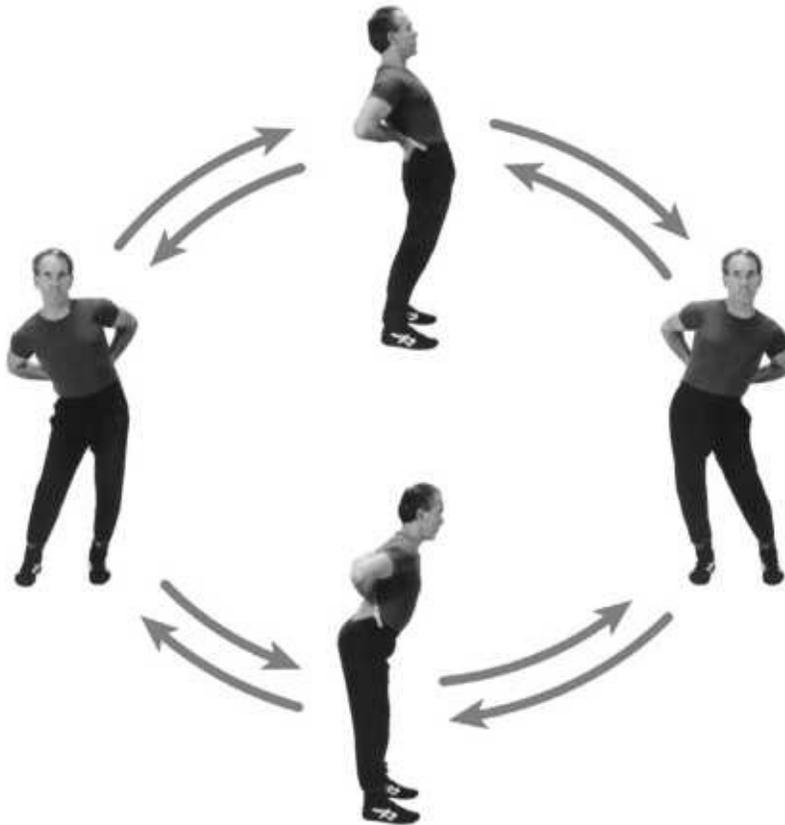
Руки покоятся на бедрах, как показано на рисунке.

Таз движется по кругу.

Польза

Облегчает движения таза.

Высвобождает напряжение в пояснице и соединительных суставах бедер.



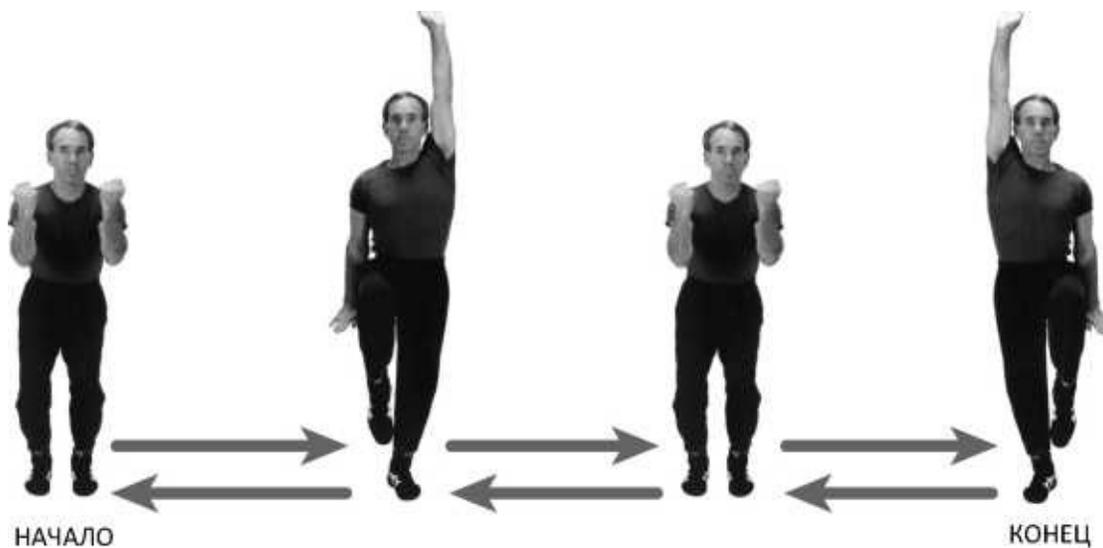
Помогает пищеварению, массируя кишечник. Открывает энергетическое поле от колен до пупка.

НЕБО-ЗЕМЛЯ

Указания

Вдыхайте, когда слегка сгибаете колени; согните руки и напрягите все мышцы; *выдыхайте*, когда переходите в сбалансированную, растягивающую мышцы позицию на другой стороне.

Вначале, когда сгибаете колени и руки, напрягите их.



Затем выпрямитесь во весь рост и вытяните одну руку прямо над головой, как показано на рисунке, колено поднимите на уровень талии, а руку опустите вниз, как показано на рисунке.

Это движение можно делать живо или медленно — так, чтобы сохранять баланс.

Чтобы сохранять равновесие, смотрите прямо перед собой.

Усложненный вариант: переносите свой вес на подъем свода стопы, когда вытягиваетесь вверх.

Польза

Придает силу всей мускулатуре.

Улучшает координацию и чувство равновесия.

Наполняет энергетическое поле силой и жизненными силами.

Стимулирует взаимодействие обоих полушарий головного мозга.

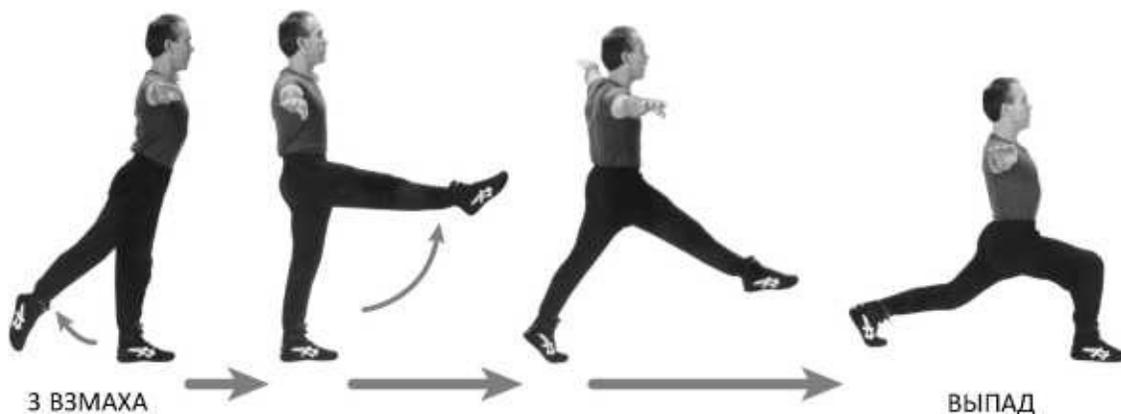
Очищает несколько узлов на энергетических меридианах.

УДАР НОГОЙ

Указания

Вдыхайте, когда выкидываете ногу вперед; *выдыхайте*, когда заводите ногу назад, — повторяйте это три раза.

Когда нога заходит назад в третий раз, сделайте выпад на переднюю ногу, как показано на рисунке, и подпрыгните осторожно три раза, делая три резких полных выдоха.



Выпрямитесь, опираясь на выставленную ногу (теперь вы балансируете на другой ноге).

Повторите все движения — взмах ногой и выпад — с другой стороной.

Ступни смотрят прямо.

Спина и торс находятся в вертикальном положении во время взмахов и подпрыгиваний.

Польза

Стимулирует сердечно-сосудистую систему.

Увеличивает силу ног.

Растягивает мышцы бедер и ахиллесовы сухожилия. Улучшает координацию и чувство равновесия. Заставляет взаимодействовать правое и левое полушария мозга и тело.

Идет на пользу чувству ритма, умению выбирать правильный момент и заряжает энергией.

ДУГА И СКОБКА

Указания

Вдыхайте, когда бедра движутся вперед; *выдыхайте*, когда они движутся назад.

Как показано на рисунке, используйте стул, кресло, скамью, кровать или любой другой устойчивый предмет.

Держите руки прямо.



Выгибаясь назад, осторожно поднимите голову, глядя вверх.

Когда бедра двигаются вверх и назад, опустите голову между плечами и

посмотрите на живот, растягивая плечи.

Польза

Увеличивает гибкость спины и ног. Высвобождает напряжение в пояснице и верхней части тела.

Укрепляет плечи и запястья. Открывает солнечное сплетение.

ИЗГИБ КИК-БОКСЕРА

Указания

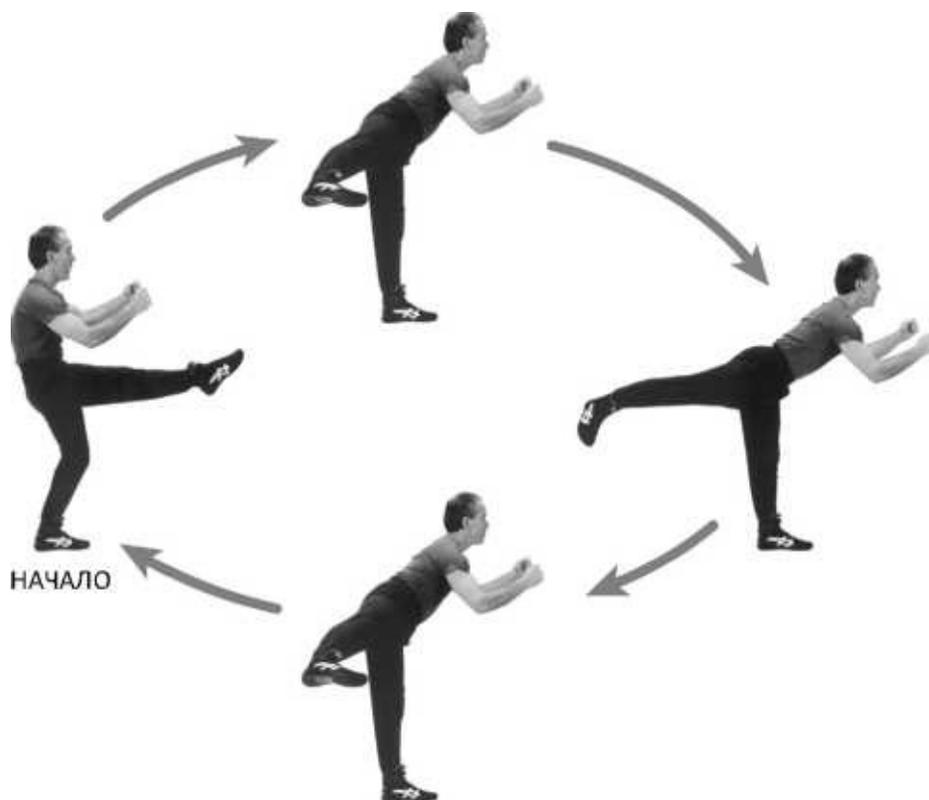
Вдыхайте, когда поднимаете ногу перед собой; *выдыхайте*, когда нога загибается в сторону и назад.

Снова *вдохните*, когда нога выгибается вперед.

Повторите этот порядок действий три раза с каждой ногой.

Нога, на которую вы опираетесь, должна быть немного согнута.

Начните разучивать это упражнение, держа ногу ниже, чем показано на рисунке, — постепенно прорабатывайте движение до уровня талии.



Чтобы сохранять равновесие, фокусируйте глаза на чем-то спереди и держите таз в устойчивом положении.

Польза

Повышает тонус верхней части ног, нижней части туловища, сгибающихся мышц бедер и ягодиц.

Улучшает чувство равновесия и координацию.

Стимулирует мышцы в пояснице и высвобождает напряжение.

Уменьшает риск травм соединительных суставов мышц бедер.

ГАРМОНИЯ ТЕЛА И РАЗУМА

Указания

Сидя с прямой спиной на стуле, скамье или на полу — *вдыхайте*,

давая животу подниматься; *выдыхайте*, расслабляя живот.

Пусть любые мысли приходят и уходят, но внимание возвращайте к тому, как поднимается и опускается живот.

Оставаясь в сидячем положении, сосчитайте десять вдохов и выдохов или столько, сколько нужно, пока пульс не вернется к нормальному ритму.

Насладитесь чувством полной концентрации, равновесием и безмятежностью и пронесите их с собой через весь день.

Польза

Восстанавливает нормальный метаболизм, служа переходным моментом от разминки к повседневным заботам.



СПЕРЕДИ



СБОКУ

Дает возможность отдохнуть, испытать облегчение и расслабиться.

Расслабляет тело и заставляет взаимодействовать тело и разум, улучшает способность концентрироваться.

ЭВОЛЮЦИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЕ

До 1950-го года массовая культура считала, что хорошая физическая форма означает накачанные мускулы. Мужчин с их большими телами по ошибке считали более развитыми физически, чем женщин, и упражнения,

которые выполняли люди, чтобы улучшить свою форму, сосредоточивались вокруг силы и власти. Но, как подметили некоторые, иногда даже бодибилдеры умирали молодыми. Большие мускулы не всегда помогали чувствовать себя лучше или жить дольше.

Затем пришло время революционной аэробики, популяризированной доктором Кеннетом Купером и другими. Аэробика показала, что состояние сердечно-сосудистой системы — сердца, легких и кровеносных сосудов — дает более полное представление о физической подготовке, жизненных силах и продолжительности жизни человека, чем одни мышцы. Люди начали думать, что женщины, занимающиеся бегом, танцевальной аэробикой и плаванием, так же хорошо или даже лучше физически подготовлены, как и мускулистые мужчины, которым не хватало закаленной сердечно-сосудистой системы. Массовое понимание хорошей физической формы начало переноситься глубже в тело, за пределы мускульной брони. Теперь, уделяя основное внимание аэробике — объединенной с некоторыми силовыми упражнениями — мы занимаемся новыми видами упражнений, такими как бег, танцевальная аэробика и другими видами спортивных тренировок, которые предъявляют умеренные, но настойчивые требования к сердечно-сосудистой системе.

Наши представления о физической форме продолжают меняться. Сегодня мы радуемся, что все больше людей узнает о традициях обучения философских школ Востока — о йоге, внутренних боевых искусствах, тайцзы и айкидо, о здоровых дисциплинах, таких как цигун, и об энергетических упражнениях. Мы погружаемся глубже в самые сокровенные тайны тела и разума — в тайны нервной системы и контролирования желез.

Сегодня мы пользуемся прелестями силовых тренировок и упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы. Мы начинаем по достоинству оценивать первостепенную важность цельного, сбалансированного, спокойного и вдохновенного состояния гармонии, в котором тело, разум и душа образуют Святую Троицу, единое целое, нечто более значительное, чем отдельные его части. И по мере того как меняются представления о физической форме, меняются и упражнения. Там, где когда-то первостепенными были силовые тренировки, мы теперь применяем комбинированные, объединяющие аэробику, дыхательные упражнения, растягивания, концентрацию, баланс и релаксацию. И теперь

тренируем тело, дыхание и внимание при помощи динамической медитации и созерцания.

МЕДИТАЦИЯ КАК ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Для человека, дошедшего до высочайшего уровня духовной практики, медитация выходит за рамки состояния осознания, и *он сам становится осознанием*. То есть наблюдателем, который находится в безмятежной гармонии, не торопясь заглянуть ни вперед, ни назад: ни в будущее, ни в прошлое. Вы сидите, твердый и отрешенный, всего лишь наблюдая за телом, разумом, эмоциями и душой — наблюдая за ними глазами Бога.

Для некоторых медитация глубока именно настолько. Но в том, что касается владения телом и разумом, практичнее рассматривать медитацию как революционную (или, по крайней мере, эволюционную) форму поддержания физического состояния, жизненно важную для любой цельной тренировки, — это идеальный способ успокоиться.

Если самые большие глубины и польза фитнеса заключаются в успокоении и гармонии нервной системы, концентрации разума и умиротворении духа, то медитация делает это так же, как отжимания укрепляют мышцы или езда на велосипеде укрепляет сердце и легкие.

Многие медицинские исследования показали, что у тех, кто занимается медитацией, пониженное или стабильное кровяное давление, меньше вызванного стрессом напряжения и меньше болезней, связанных со стрессом. Данные исследования также указывают на другие продуктивные перемены в поведении, в том числе меньшая тяга к вредным привычкам и даже... большее творческое вдохновение.

Вместо того чтобы рассматривать медитацию как эзотерическую восточную религиозную практику или помещать ее на духовный пьедестал, мы можем относиться к ней так, как относимся к приседаниям или бегу, — то есть как к следующей ступени лестницы на пути к совершенному владению телом и разумом.

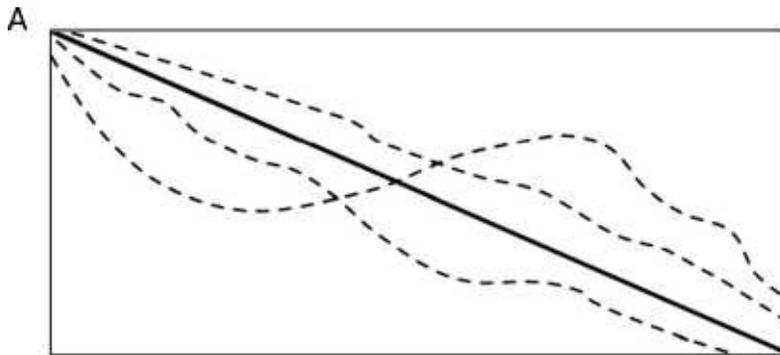
НАУЧИТЬСЯ УЧИТЬСЯ

Возможно, вам выпало счастье поиграть на чистой полянке в свежих гладких одеялах белейшего снега. А той зимой вы были самым маленьким

ребенком в округе, который протоптал прямую тропинку по хрустящему снежному ковру.

Между прочим, неврологические тропинки, которые вы протаптываете по своей нервной системе, когда учитесь новым схемам поведения, точно такие же, как та тропинка на снежном поле. И удовольствие от ее протаптывания может быть таким же большим.

Если хорошо подготовитесь, вы научитесь новому умению — прокладыванию неврологической тропы. Повторение умения *выточит* тропинку. Это относится к любому набору движений, простых или сложных, будь то бег, прыжки, взмах ракеткой, кидание мяча, игра на музыкальном инструменте, выполнение сальто или исполнение оперной арии.



Б

Я обратился к образу покрытой снегом поляны, потому что он графически выражает то, что происходит с нервномышечной системой, когда вы учитесь новому навыку. Жирная линия от точки А до точки Б — это идеальное выполнение навыка. Если линия А-Б — ваша первая попытка выполнить новый навык, значит, вы были полностью готовы — умственно, эмоционально и физически — и поэтому выполнили все правильно с первого раза.

Так как большинство из нас подготовлены не идеально, первые попытки представлены кривыми пунктирными линиями на графике. Затем со временем вы станете линией А-Б. Это постепенное возвращение в нужное положение занимает разные отрезки времени, в зависимости от

подхода к обучению.

Первая попытка продемонстрировать новое умение — самая важная, потому что вы прокладываете новую тропу. В следующий раз — и все последующие — вы, скорее всего, проследуете по этой тропе. Когда вы вновь и вновь проходите по этой нейронной тропе, вы стабилизируете и закрепляете двигательную реакцию — правильная она или нет.

Каждый раз, когда вы позволяете себе проделать движение неправильно, вам лучше удастся выполнять его неправильно. Из этого следует, что стоит повторять правильную схему движения настолько хорошо, насколько возможно, и любой ценой избегать закрепления неправильной схемы. Таким образом, основное правило обучения: *никогда не повторяй ту же ошибку дважды.*

Ошибки — часть процесса обучения; мы все их совершаем. Но если вы каждый раз делаете разные ошибки, вы не приучаете себя к единственной неверной схеме движения. Это очень важно, потому что одна из основных причин медленного обучения — это повторение ошибок и привычка к неверным двигательным реакциям. Вы привыкаете взмахивать ракеткой или битой слишком низко; привыкаете выгибаться, стоя на руках; вам становится удобно переносить свой вес не на ту ногу, делая удар в гольфе.

Разнообразя такие попытки, вы изучаете и экспериментируете, оставаясь на прямой тропе, двигаясь в оптимальном темпе и избегая возникновения дурных привычек.

ОСОЗНАНИЕ И ПРАКТИКА

Если вы практикуетесь, ударяя по пяти сотням мячиков для гольфа каждый день, но действительно уделяете внимание только сотне ударов, тогда зря тратите четыре сотни ударов в день. На самом деле, эти четыре сотни полусознательных ударов могут принести больше вреда, чем пользы, потому что (как я только что указал) можете протоптать неправильные тропы, не заметив этого — будто пройдя по покрытой снегом поляне во сне.

Только идеальная практика творит идеальных мастеров. Правильное обучение технике состоит не только из попыток освоить верную схему.

Нужно избегать неверной. До конца осознавайте каждую попытку, которую совершаете во время тренировок. Если сделаете ошибку, не повторяйте ее автоматически. Уделите минутку, чтобы точно определить ее, или же велика будет вероятность того, что ошибку вы повторите. Затем займитесь чем-то другим.

СТАДИИ ПРАКТИКИ

Многие полагают: чтобы усовершенствоваться, надо с самого начала практиковать новый навык множество раз. В действительности, большинство новичков склонны сначала тренироваться даже *слишком много*. Как у новичка, у вас, возможно, будет низкий уровень мобильности или «чувства осознания» поначалу. Вы не знаете, какие ощущения должны испытывать, правильно выполнив упражнение. Когда вы только учитесь новому навыку, множество повторений могут развить неверную схему. Вместо этого лучше сознательно повторите упражнение всего несколько раз, пока вы полностью сконцентрированы и сохраняете интерес.

Продолжайте практиковаться, пока концентрация и интерес достаточно сильны. Но если начнете повторять ошибку, или если интерес и внимание угаснут, тогда остановитесь и вернитесь к своим занятиям позже. *Практика как азартная игра — не знаешь, когда стоит остановиться.* Повторяйте упражнения, закрепляя их и стабилизируя, только тогда, когда можете слаженно повторять *верную* схему движений.

Я рекомендую *практиковаться по три раза*. Научные исследования показали, что мы лучше всего сохраняем концентрацию на протяжении трех попыток; четвертая попытка в целом не настолько хороша. Так что практикуйте все по три раза, затем сделайте паузу, подумайте, расслабьтесь и передохните перед тем, как сделать упражнение еще три раза.

Следуя этому «принципу трех раз», я за очень короткое время научился жонглировать. Я пробовал каждую последовательность бросков только четыре или пять раз в день. Работая по пять минут в день, я научился жонглировать тремя мячами за пять дней. Некоторые люди могут научиться жонглировать тремя мячами за *один* день. Но мой метод, согласованный с природным порядком вещей и реалистичной психологической динамикой, поможет вам учиться правильно. Многие

«схватывающие на лету» люди также обзаводятся небольшими компенсаторными привычками и привыкают к неправильным схемам движения. Они могут научиться быстро, но не обязательно правильно. Найдите время научиться правильно и сэкономите время. Есть большая разница между тем, чтобы учиться и учиться правильно.

Не забывайте, когда практикуетесь, останавливаться ненадолго между каждыми тремя попытками. Проверьте себя, сделайте глубокий вдох, стрясите напряжение и расслабьтесь. Почувствуйте осознание, покалывающее в теле от кончиков пальцев до ступней. Почувствуйте свою связь с Землей. Затем продолжите.

Обучение, таким образом, — не просто вопрос небрежного (или неистового) выполнения движения снова и снова. Вместо этого возьмите на вооружение интуицию и концентрацию, а не механическое повторение.

Следующие техники и принципы дадут более быструю и мощную кривую обучения.

e-puzzle.ru

СВЕРХКОМПЕНСАЦИЯ

Сверхкомпенсация может быть одним из полезных способов ускорить обучение новому навыку. И вот почему: когда вы следуете неверной схеме движения некоторое время, становится удобно внутри этой схемы. Любые изменения — даже в направлении исправления этой схемы — будут казаться *странными*, и сделать их будет труднее.

Специалист по физкультуре Александр Маттиас рассказал историю о маленькой девочке, которая, прихрамывая, пришла на сцену во время одного из его семинаров и дала поработать с ней, чтобы выпрямить ее скрученную, искаженную осанку. Спустя несколько минут осанка превратилась из практически гротескной в ту, что выглядела прямой и выровненной. Когда она осторожно шла обратно к своей маме, в зале услышали, как она говорит: «Смотри, мама, я вся перекрученная!»

Когда с вами что-то не так,
правильное кажется неправильным.

АЛЕКСАНДР МАТТИАС

Так как всем нам становится удобно в привычных схемах движения и действий в мире и так как изменения — даже улучшения — сначала кажутся неуютными, мы склонны *исправляться не до конца*. Мы стараемся держаться «поближе к родному» — к старым знакомым схемам. Если, например, вы учитесь бейсбольному удару и сформировалась привычка взмахивать битой слишком высоко, вы будете, скорее всего, и дальше взмахивать битой слишком высоко. Даже если знаете, что должны бить ниже, вам будет свойственно бить недостаточно низко, потому бить по-другому будет казаться неправильным.

Если применить закон баланса к данному случаю, станет ясно, что надо сверхкомпенсировать — надо поработать над обоими направлениями движения, чтобы найти золотую середину. Другими словами, специально попытайтесь ударить *слишком низко*. На самом деле, стоит специально постараться промахнуться в следующие десять ударов, взмахивая битой под мячом. Так как нам свойственно исправлять ошибку не до конца, вы в итоге, вероятно, попадете по мячу, пытаясь ударить по нему слишком низко. После того как поработаете с обоими направлениями движения — со слишком низкими и слишком высокими ударами, — вы найдете нужную сбалансированную середину.

Быстрое обучение при помощи сверхкомпенсации

Предположим, что ловить спереди предмет, который вы подбросили у себя за спиной, — новый для вас навык. Возьмите лимон или другой упругий фрукт. Подбросьте его за спиной через плечо, ловя спереди той же рукой. Можно бросать предмет через плечо той же руки, которой подбрасываете предмет, или через другое плечо. Основная цель здесь — осознанно использовать сверхкомпенсацию. Работайте только с одним вариантом во время попытки. Если бросаете предмет слишком далеко

влево, тогда в следующую попытку бросьте его слишком далеко вправо. Если бросаете предмет слишком далеко назад, убедитесь, что бросаете его слишком далеко вперед. Потом вы найдете золотую середину.

Принцип сверхкомпенсации — работу с обоими направлениями — можно применять к чувству равновесия, точности, выбора правильного момента и силы в любом существующем виде спорта или физических упражнений. Его также можно применить к обретению гармонии в обычных повседневных занятиях, таких как прогулки, разговоры, прием пищи или секс.

Вы можете неохотно развивать каждый из аспектов навыка, считая это пустой тратой времени, — намеренно ударять по мячу слишком слабо или слишком сильно, или забрасывать мяч в корзину, целясь сильнее вправо, после того как заметили, что слишком сильно берете влево. Естественно, каждый хочет сделать все правильно в следующую попытку, а не неправильно, подойдя с другой стороны. Но тот, кто поработает с обеими сторонами одинаково, отточит свои навыки в спорте и жизни с большим успехом и за меньшее время, чем тот, кто этого не делает.

ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА И УМСТВЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Сила воображения поможет усовершенствовать старые навыки и научиться новым. Реальным это делает взаимодействие между разумом и мускулами. С другой стороны, непокорные мысли вызывают мышечное напряжение. Но с положительной стороны, четкие умственные образы могут — даже без реального движения — развить правильные мышечные реакции. Простой эксперимент продемонстрирует действие этого принципа.

Тело, подвластное разуму

Привяжите небольшой утяжеленный предмет, вроде кольца, к пятнадцатисантиметровой нитке. Пусть предмет висит на нитке, которую вы держите большим пальцем и указательным. Держите нитку спокойно, а затем начните представлять, что кольцо качается вперед и назад, вперед и назад. Продолжайте представлять это и посмотрите,

что происходит.

Затем, пока кольцо качается вперед и назад, представьте, что оно вращается по кругу. Посмотрите на результаты.

Этот эксперимент демонстрирует феномен идеомоторного движения: любому образу движения соответствует едва уловимый аналогичный мышечный импульс. Если вы расслабите тело и представите, что выполняете движение правильно, мышцы на это отреагируют. Идеомоторное движение — ключевой принцип, лежащий в основе умственных упражнений.

Ценность умственных упражнений хорошо подтверждается научными исследованиями. В одном таком исследовании использовались шестьдесят начинающих баскетболистов, разделенных на три группы по двадцать человек. Первая группа практиковала броски в корзину с линии штрафного броска, пытаясь выполнить определенное количество бросков в определенный отрезок времени, в течение двух недель. Вторую группу баскетболистов попросили практиковаться мысленно совершенно так же — представляя, что они кидают мячи в корзину. Третья группа занималась другими упражнениями.

Каждую группу протестировали в начале и в конце двухнедельных тренировок. Как и ожидалось, третья группа никуда не продвинулась. Однако те, кто тренировался мысленно, продвинулись вперед почти настолько же, как и те, кто тренировался физически.

Мораль этого исследования, конечно, заключается не в том, что вы должны тренироваться, лежа в гостиной на диване, но в том, что мысленные упражнения могут быть полезным дополнением к физическим тренировкам. Я заработал репутацию обладателя природного таланта, когда выступал в команде Калифорнийского университета, потому что всем казалось, что я учился новым движениям «без усилий» с первой попытки. Чего не знали мои товарищи по команде: я представлял в голове эти движения за целую ночь до того, как выполнить их в реальности. Когда я, наконец, делал движение, казалось, что я знал его наизусть. Эта уверенность также помогала мне преодолевать страх.

В некоторых ситуациях у умственных упражнений есть явные преимущества.

- Они абсолютно безопасны — если только вы не представляете мысленно, как бьете по мячу для гольфа, сидя за рулем автомобиля на скоростной трассе.
- Ими можно заниматься где угодно. То есть почти где угодно. Однажды я мысленно прыгал на батуте, сидя на скучной лекции по политологии. Я закрывал глаза и представлял прыжки, мои руки делали судорожные, взмахивающие движения, когда я мысленно крутился и делал сальто. Я открыл глаза и увидел, что лектор и около сотни людей, присутствовавших в аудитории, вытягивали шеи, чтобы посмотреть на беднягу, корчащегося в судорогах на первом ряду.
- Они бесплатны. Если вы занимаетесь с личным тренером два раза в неделю, а не три, или час в день вместо двух, оставшееся время можете потратить на тренировки в воображении.
- Умственные упражнения требуют и развивают способность концентрироваться и ясно представлять образы. Очень легко тренировать заученные физические упражнения, не сосредотачиваясь на них и позволяя телу самому совершать движения. Но умственные упражнения требуют четкого внимания.
- Так как умственные упражнения не обременены ошибками, у вас нет страха неудачи.

Но есть и исключения в этом последнем правиле. Одна из моих гимнасток в Калифорнийском университете постоянно падала с гимнастического бревна. Как по часам, она падала каждый раз. Она падала и в будни, и в выходные, в дождь или в ясную погоду, на тренировках и на соревнованиях — без разбору.

Однажды из чистого отчаянья — и ради ее безопасности и моего душевного спокойствия — я предложил ей недолго позаниматься умственными упражнениями. «Пройди без ошибок через пять или десять тренировок в голове», — сказал я, думая, что, возможно, так она привыкнет к правильной схеме движения.

Я занимался другими гимнастками, пока, наконец, не взглянул на нее, сидящую со сдвинутыми бровями, зажмуренными глазами, шепчущую: «Черт! Ой... Ой, черт!» Даже в уме она продолжала падать.

Можно тренироваться мысленно, если вы болеете или получили травму, или в те моменты, когда больше нечем заняться. Такие тренировки помогают не думать о проблемах и дают некоторое преимущество.

Представлять, как хорошо выступаешь на соревнованиях, — также пойдет на пользу движению к успеху, так как подсознание не различает, что представляешь умозрительно, а что видишь глазами. Воображение — способ создания новой реальности.

Умственные упражнения объясняют распространенное явление, когда вернувшиеся в спорт после долгого перерыва обнаруживают, что техника ушла вперед. Умственными занятиями обусловлен и рывок в освоении нового навыка, случающийся по понедельникам, если у спортсмена были проблемы с ним в пятницу, и в выходные он решил отдохнуть. Просто думая о движениях, можно усовершенствовать умения, потому что вы не делаете никаких ошибок. Умственные тренировки более производительны, чем физические.

Основное требование умственных тренировок — это оставаться расслабленным, чтобы никакое мышечное напряжение не мешало правильной реакции мышц. Тренируясь мысленно, можно спокойно лежать или сидеть. Конечно, надо *взять пробу* движения, прежде чем практиковать его у себя в воображении. Когда вы узнаете, как движение должно ощущаться, повторяйте его в уме.

Использование умственных тренировок — визуализация, воображение, повторение в уме — еще одно основное средство достижения успеха в спорте и жизни.

ТРЕНИРОВКИ С ЗАМЕДЛЕННЫМ ДВИЖЕНИЕМ

Замедленное движение дает еще один ключ к совершенному владению телом и разумом, давая вам время, чтобы четко осознать каждую составную часть движения, будь то взмах клюшкой для гольфа или мытье посуды, движение из боевых искусств или исполнение пьесы для фортепиано. Когда выполняете упражнение в замедленном движении, лучше осознаете напряжение и релаксацию, чувствуете тонкости соотношения движений частей тела, понимаете, как переносите нагрузку и как дышите, — эти детали вы упускаете, двигаясь быстро. Замедленное

движение увеличивает и легкость, и скорость обучения, потому что скрытые ранее ошибки неизбежно становятся очевидными.

Опыт замедленного движения

Задание 1. Держите правую руку перед лицом так, чтобы видеть ладонь. Быстро отведите руку в сторону, повернув ладонь от себя, и остановитесь. Обратите внимание, что вы осознавали только начало и конец движения.

Задание 2. Теперь повторите тот же порядок действий, но двигайте руку и ладонь медленно — так медленно, насколько возможно. Пусть это займет целую минуту. Осознайте расслабленность мышц руки и ладони. Обратите внимание, как поворачивается каждый палец; ясно рассмотрите разные углы, под которыми поворачивается рука, как будто вы видите их впервые.

В этом задании вы четко и полностью осознаете движение своей руки и ладони — от начала до конца. Спустя некоторое время, попрактиковавшись с замедленным движением, вы действительно сможете двигаться быстрее, чем раньше, потому что, двигаясь медленно, вы в состоянии замечать и высвободить напряжение, которое замедляло рефлекс. А меньшее количество напряжения означает более быстрое движение.

Замедленные тренировки приносят те же плоды, что и изучение замедленной съемки тренировок. Вы не только видите, но и ощущаете.

Замедленное движение можно применять к любому виду спорта или физических упражнений, точно так же как и к движениям в повседневной жизни. Попробуйте откусить кусочек хлеба, помыть тарелку или почистить зубы в замедленном движении, хотя бы десять секунд, и обратите внимание на степень концентрации и высвобождения ненужного напряжения.

Осваивая любой новый навык, помните формулу ТСС: сначала точность, потом скорость, затем сила. Каждая составляющая формулы вытекает из предыдущей именно в таком порядке. Если хотите силы и

скорости, тогда с точностью выполняйте движения в замедленных тренировках. Притормозите, чтобы разогнаться.

Замедленное движение не только полезно, *им еще и весело заниматься*. Как и мастера тай-цзы, вы обнаружите, что, замедляя движения, превращаете спорт в форму медитации в движении.

МЕТОД «НАЧАЛО И КОНЕЦ»

Иногда работать в замедленном движении непрактично — например, осваивая «колесо» или сальто. В таких случаях полезно особое внимание уделить тому, чтобы начальные и финальные позиции были идеальны. Вы можете не знать, где вы в середине движения, но если начальная и конечная позиции верны, середина позаботится о себе сама. Вот почему многие тренеры по теннису или гольфу, например, особо подчеркивают важность верного начала и конца.

Когда вы взмахиваете теннисной ракеткой или клюшкой для гольфа, придержите финал движения на мгновение. Проверьте, как сохраняете равновесие, каково положение ваших рук, головы и тела. Позиции в начале и конце формируют основу правильного удара.

Если вы завершаете движение и обнаруживаете, что не в той конечной позиции, быстро перестройтесь в правильную и прочувствуйте ее. В следующий раз вы будете не так от нее далеки; снова перестройтесь в правильную. Скоро вы обнаружите, что заканчиваете движение в правильной позиции, а середина движения проходит так же гладко.

ПРАКТИКА «ЧАСТЬ И ЦЕЛОЕ»

Любой навык, как и фонарик, состоит из отдельных частей. Если вы хотите узнать, почему фонарик не светит, то разбираете его и находите бракованную деталь. То же самое относится и к выполнению упражнений. Когда я тренировал и учил основам гимнастики в Стэнфордском университете, мои подопечные научились удивительному количеству разных вещей, разбивая каждую из них на относительно простые части — начало, потом середина, затем конец. Потом они складывали части вместе. Осваивая кувырок вперед, они научились садиться и тянуться вперед,

затем переносить вес на руки и переносить нижнюю часть тела быстро вверх и вперед. Затем они сумели перекачаться со спины на ноги. Освоение каждой части сделало обучение целому упражнению гораздо легче и помогло научиться выполнять его правильно.

Воспитанники не только лучше учатся, сосредоточиваясь на составных частях нового навыка. Так веселее, потому что они добиваются небольших побед каждый день, а не страдают, разучивая упражнение целиком. Карабкаясь по горе, считайте каждый шаг в верном направлении успехом. Прежде чем писать слова, мы учим алфавит; то же самое происходит в спорте и жизни. Множество небольших побед дают в сумме большой успех.

Можно научиться чему угодно, разделив дело на простые и пошаговые этапы — все равно что идя по мостику, а не перепрыгивая широкий ручей сразу. Овладейте каждой частью, прежде чем возьметесь за целое.

ПОДРАЖАНИЕ: ИДЕАЛЬНАЯ ТЕХНИКА

Дети — мастера подражания, самого действенного и естественного способа обучения. Так мы научились ходить, говорить и выполнять другие действия. У всех и всего есть слабости и достоинства. Я никогда не встречал человека, у которого бы не было, по крайней мере, одного качества, которым бы я не восхищался. Я всегда верил в поговорку: «Не завидуй. Сделай лучше».

Если вы в каждом человеке ищете хорошее, то он становится вашим учителем.

У нас нет друзей. У нас нет врагов.

У нас есть только учителя.

НЕИЗВЕСТНЫЙ АВТОР

Чтобы научиться новому навыку, найдите того, кто преуспел в нем, и внимательно за ним понаблюдайте. Изучайте его движения, привычки, выражения лица. Глядя, как он выступает, представляйте, что двигаетесь так же, как он.

Ваши способности усовершенствуются по мере практики. Даже самые оригинальные художники начинают с того, что копируют. Если вы хотите скопировать рисунок отличного художника, у вас не получится точно воспроизвести его сразу, но со временем копии улучшатся. Подражание можно практиковать где угодно и когда угодно.

Чтобы скопировать спортивное умение, сначала надо подготовиться; не получится подражать штангисту, если вы не развили в себе силу; подражать балетному танцору можно, только развив такую же гибкость и контроль над телом.

Я убежден, что подражание — лучшая техника обучения, потому что она работает на подсознательном уровне. Одно тело учится напрямую от другого без вмешательства интеллекта.

Чтобы наилучшим образом воспользоваться врожденной способностью подражания, сделайте следующее.

- Подготовьтесь физически, развив основные качества таланта.
- Осознайте, что копировать — это нормально. Вдохновение начинается с имитации.
- Убедитесь, что у вас хорошие ролевые модели.

Практика подражания

Пусть партнер встанет к вам лицом. Пусть он необычным образом поднимет руку. Скопируйте положение руки партнера, как будто он смотрит в зеркало. Затем пусть партнер примет другое положение, возможно, согнув обе руки. Воспроизведите его позу. Прodelайте то же самое; на этот раз пусть партнер двигается очень медленно.

Выполняя эту пантомиму, вы обнаружите, что можете точно копировать движения партнера. Можете применять эту способность

наблюдать и подражать в спорте и жизни.

В этой главе я обрисовал практические способы эффективного обучения. Только у вас есть сила воплотить эти слова в жизнь. Если вы используете одну из этих техник в полной мере, она улучшит результаты в спорте и обогатит жизнь.

Дети никогда не слушают внимательно то,
что им говорят родители, но им всегда удается подражать им.

Джеймс Болдуин

СОРЕВНОВАНИЕ И СОТРУДНИЧЕСТВО

Бег на скорость может быть и не до свистка, а сражение — не до победы сильнейшего, но так интереснее.

Дэймон Ранахан

Соревнования могут выявить лучшее и худшее в вас, развить сильные стороны и раскрыть слабости. Соревнования дают возможность пережить собственный момент истины. Выявляя лучшее в мужчине или женщине, соревнование может быть моделью позитивных, активных и реалистичных усилий, которые мы прилагаем в жизни. Спортсмены часто успешны не только в спорте, потому что они научились тому, что в жизни ничто не дается просто так, что некоторые добиваются больших успехов, чем другие, и этот успех корнями уходит в подготовку и труд. Спорт, как знают настоящие его приверженцы, может быть источником жизненных уроков действий и реакций, усилий и результатов.

Соревновательный опыт может, в лучшем случае, стать формой

медитации в движении, во время которой ваше внимание, свободное от случайных грез, сфокусировано на нынешнем моменте. Это и приятная форма развлечений для миллионов взрослых, и источник вдохновения для многих мальчиков и девочек.

Но у соревнований есть и обратная сторона: в них сравниваются личности в чрезвычайно узких сферах, все их труды исчисляются баллами, временем и оценками. Соревнования разделяют мир надвое — на *победителей* и *проигравших*. Дети, которые занимаются соревновательными видами спорта, чаще оказываются проигравшими, чем победителями, несмотря на доброжелательные слова: «Главное — не победа...» *» На нашем пути к победе мы иногда проигрываем.* Соревнования обычно воспитывают дух товарищества среди участников одной команды, но и враждебность по отношению к соперникам (футбол прозвали игрой, в которой нравится только половина игроков на поле). Незадолго до соревнований в колледже я часто видел фотографии команды соперников, приклеенные снаружи на двери спортивного зала, с подписями «Враги». В некоторых случаях я даже видел, как спортсмены смеялись или радовались, когда участник команды соперников терпел какую-то неудачу. Такие вещи поощряют враждебность и в повседневной жизни. Стоит посмотреть, как водители обращаются друг с другом и с пешеходами.

Когда я играл в футбол, я никогда не старался толкнуть кого-то намеренно — если только это не было, знаете, важное событие, вроде игры лиги или что-то подобное.

Дик Баткус

Соревнования могут закрепить упрощенный, «чернобелый» взгляд на мир, мир, в котором единственная важная цель — победа. Мы постоянно сравниваем себя с другими, чтобы определить нашу относительную ценность. Как сказал Джерри Сайнфелд, «второе место — это первое место среди проигравших».

Улучшения ото дня ко дню кажутся более осмысленной мерой успеха, чем «кто кого победил». Но все же «наилучшие» игроки редко получают

признание, если их достижения не помогают победе.

Путь мудреца — действовать, но не соревноваться.

ЛАО-ЦЗЫ

Игра в «музыкальные стулья» — хороший пример того, как соревнование прививается нашей культурой с детства. В своей книге «Без соперничества: доводы против соревнования» психолог Альфи Кон пишет, что в каждом раунде «музыкальных стульев» выбывает один ребенок, пока в конце «не останется только один триумфально сидящий ребенок, когда все остальные, исключенные из игры, стоят в сторонке. Это один из способов, какими в Америке учат весело проводить время».

Большинство из нас играло в эту игру; немногие были травмированы тем, что не нашли себе стула, но все равно помнят это ощущение — будто идешь на дно. Конечно, жизнь сложнее, и надо научиться справляться с разочарованием, с тем, что мы иногда проигрываем. Но какой морали учит эта «невинная детская забава»? Что недостаточно бегать по кругу, а надо побороться за место — возможно, даже оттолкнуть кого-то в сторону, потому что либо мы займем место, либо останемся не у дел. Игры отражают нужды общества и уровень его развития.

Кон доказывает, что по мере того, как развивается общество и личность, нужно придумывать новые игры для будущих поколений. Книга «Без соперничества» упоминает сотни исследований, которые показали, что соревнования занижают самооценку, портят отношения и не дают нам раскрываться в полной мере. Эти результаты особенно тревожны для спортсменов и родителей. Большинство полагает, что соревновательные виды спорта учат разнообразным полезным урокам, и принимает за истину, что в спорте по определению должен быть победитель и проигравший. Но я согласен с Коном в том, что спорт — это не торжество одних людей над другими. В действительности — все наоборот.

Терри Орлик, спортивный психолог Оттавского университета, изучил «музыкальные стулья» и предложил оставить основу игры (в виде

убирания стульев), но изменить ее цель. Вместо того чтобы исключить кого-то, дети должны пытаться разместить *всех* на уменьшающемся количестве мест. В конце группа смеющихся детишек должна придумать, как уместиться на одном-единственном стуле. Все участвуют в игре до самого конца, всем весело.

Орлик и другие придумали или собрали сотни таких игр — и для детей, и для взрослых. Лежащая в их основе теория проста: все игры подразумевают преодоление препятствий для достижения некой цели, но нигде не предписано, что препятствием должен быть другой человек. Целью игры для каждого участника может быть внесение особого вклада в достижение общей цели, определенного результата для всех или же работа с партнером в ограниченный период времени. В таких играх соперник становится партнером. Во время таких занятий вся динамика игры смещается, и вместе с ней меняется отношение к другим игрокам. В отличие от таких игр, соревнование ведет к тому, что дети завидуют победителям, игнорируют проигравших и с подозрением относятся вообще ко всем.

Кону бы понравилась игра «Легкий теннис». Она придумана Brentом Зеллером, талантливым учителем, разработавшим естественный, плавный, легкий и требующий взаимодействия подход к игре. По нему цель — держать мяч так долго, насколько возможно, бросая его туда, где партнер сможет отбить, таким образом выполняя более сложные упражнения, получая больше мячей и совершенствуя свои навыки.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СКЛАД УМА

Критический взгляд на некоторые особенности соревнований не означает, что мы должны с ними покончить. Скорее, надо изучить свойства соревновательного склада ума.

У спортсменов нет монополии на соревновательный склад ума, который, по сути, заключается в сравнении результатов одного человека с результатами другого. Соревновательный склад ума проявляется во всех сферах жизни — мы видим соперничество между братьями и сестрами, между партнерами, мужчинами и женщинами. Даже в таких несоревновательных видах искусства, как современный танец, балет или музыка, мы можем обнаружить зависть среди соперничающих

исполнителей.

Я знал спортсменов мирового класса, которые рассматривали свою работу исключительно с точки зрения сотрудничества. Стив Хаг, лучший гимнаст олимпийской сборной США, на самом деле никогда ни с кем не соревновался, потому что у него был другой склад ума. Он просто старался изо всех сил, измеряя результаты собственными мерами успеха. Благодаря такому подходу он был одним из самых цельных спортсменов и участников соревнований, которых я знал.

Даже в парных видах спорта, таких как теннис или бокс, соперника можно рассматривать как учителя или ученика.

Каждый старается изо всех сил, пока вы испытываете друг друга, указывая, в чем соперник слаб. Он делает то же самое для вас. Если взглянуть на соревнования под таким углом, мы сможем приложить все усилия, чтобы выложиться в полную силу, не поддаваясь враждебности или отчуждению.

Преодолев воинственный настрой ума, поняв, что больше нет соперников — только такие же люди, как и мы, братья и сестры по тренировкам, стремящиеся к превосходным результатам, — мы достигаем наивысшего потенциала в спорте. Это относится и ко всей жизни, когда мы сравниваем себя и соревнуемся с другими: кто популярнее, привлекательнее, успешнее. Решение, как кажется, заключается в том, чтобы сохранять сбалансированный взгляд на вещи, по достоинству оценивая как положительные стороны, так и подводные камни соревновательного склада ума и в спорте, и в жизни. Суть не в том, что люди с уравновешенным подходом к жизни не соревнуются; они просто не воспринимают соревнование чересчур серьезно. Они помнят, что игра — всего лишь игра, и с их точки зрения, жизнь — это тоже игра.

Сам момент истины, случись он во время выступления или соревнования, может послужить потрясающим стимулом, чтобы добиваться превосходных результатов. Однако цель его исчезает, когда заканчивается гонка. Поймали рыбу, и больше не нужна сеть, переплыли реку, и больше не нужна лодка. А когда заканчивается соревнование, не надо чахнуть над баллами, цифрами или статистикой. Не нужны засушенные как бабочки у коллекционера результаты из прошлого. Когда

мы избавляемся от одержимости цифрами, статистикой, титулами и победами, то вновь открываем чистое удовольствие от *процесса* тренировок, обучения и подъема к вершинам своих возможностей.

Когда игра окончена, ее результат — достояние истории. Триумф мимолетен, а слава быстро меркнет. Единственная вечная ценность соревновательного опыта заключается в уроках, которые мы учим и проживаем.

Это неправда, что хорошие парни приходят к финишу последними. Хорошие парни выигрывают еще до того, как игра началась.

АДДИСОН УОКЕР

Как спортсмен вы всегда будете сталкиваться с теми, кто искуснее или слабее вас. Продолжая совершенствоваться, не давайте отдаленным целям завладеть вашими мыслями, иначе вы можете не получить удовольствия от восхождения. Будь ваша тропа в тот или иной день легка или камениста, единственную настоящую меру ваших достижений можно найти, ответив на вопрос: «Старался ли я сегодня изо всех сил?» Все победы, проигрыши, титулы и слава останутся в тени ответа на этот вопрос.

ПЕРЕГРУЗКА И СНИЖЕНИЕ НАГРУЗОК

Один из лучших способов подготовиться к выступлению или соревнованию — сочетание прогрессирующей перегрузки и следующее за ней сокращение усилий перед основным событием. У этой стратегии есть и физические, и психологические преимущества. Если вы скоро должны пробежать трехкилометровую дистанцию, а на прошлой неделе преодолели пять километров по пересеченной местности, вы не только физически подготовлены, но будете чувствовать себя расслабленной и уверенной.

Гимнасты, например, выполняют двенадцать или больше упражнений на тренировках, так что даже если они чувствуют себя немного неповоротливыми в день соревнований — то, что они должны сделать, покажется легким.

Чтобы улучшить свою физическую подготовку, уделяйте больше внимания количеству в начале сезона, а когда сезон подходит к пику — качеству. Подходящее для перемен время зависит от того, каким именно видом спорта вы занимаетесь. На тренировках нужно больше нагрузок, чем на соревнованиях.

Вот техники снижения нагрузок, они могут пригодиться.

- Тренировки с дополнительным грузом, например, бег в тяжелых ботинках или с рюкзаком.
- Прохождение длинных дистанций быстрее, чем нужно, или же по пересеченной местности.
- Тренировка без использования одного из чувств — например, с закрытыми глазами — так что другие чувства становятся более обостренными.
- Работа в намеренно плохих условиях. Жонглеры, например, могут практиковаться на слабом свете или на ветру; конькобежцы — некоторое время на неровном льду, на случай, если столкнутся с такими условиями во время соревнований; мастера боевых искусств могут тренироваться в океанских волнах или в бассейне под водой.

Пусть стандартные требования тренировок будут строже. Например, вратарь может попросить бросать мячи с трех четвертей обычного расстояния. Затем отбивать подачи с обычного расстояния будет гораздо проще.

Насколько именно вам надо перегружать себя, зависит от темперамента, возможностей и вида спорта. Основная суть этого упражнения заключается в том, чтобы позаниматься тем или иным видом перегрузок, а затем к соревнованию ослабить нагрузку.

ПОДГОТОВКА ЭМОЦИЙ И НАСТРОЙ

Совершенно нормально — нервничать перед соревнованиями. У вас могут подкашиваться ноги, болеть живот, вы можете испытывать непреодолимую зевоту. Проявляются и другие симптомы.

Понимание принципов функционирования тела помогает перед состязаниями преодолеть — и использовать — симптомы нервозности. Помните, что соревнование — это церемония, особый случай, когда вы

действительно подвергаетесь испытаниям. Вы *должны* нервничать! Тело готовится выполнить максимальные требования: в кровь попадает адреналин, стимулируя высвобождение простых сахаров в мышцы для того, чтобы они могли выполнить редкостные вещи; ваше сердце начинает биться быстрее; дыхательные механизмы стимулируются (отсюда берется зевание). Мускулы дрожат от готовности и энергии.

Не боритесь с этими симптомами — используйте их. Двигайтесь. Займитесь «разножками», побегайте на месте или сделайте несколько отжиманий. Все реакции тела направлены на то, чтобы вы двигались быстрее, увереннее или лучше, — так что *двигайтесь*.

Перед соревнованиями я обычно уходил в душ, смотрел в зеркало и, убедившись, что я один, говорил себе, как хорошо у меня все получается. Затем немного боксировал с воображаемым противником, крича при каждом ударе, — занятие, которое рекомендую перед любым соревнованием или выступлением, будь то выход на футбольное поле, на сцену концертного зала или даже деловая встреча.

Множество мыслей и чувств, и позитивных, и негативных, могут проноситься в голове, когда сердце бьется изо всех сил и вы находитесь в состоянии стресса. Мысли и эмоции слабо контролируются. Лучше сконцентрироваться на том, что вы с практической точки зрения больше контролируете, — на теле. В любой стрессовой ситуации не забывайте расслабляться и глубоко дышать, так чтобы получить и направить дополнительную энергию. Единственная разница между страхом и волнением заключается в том, дышите вы или нет.

МЫСЛЕННАЯ ИГРА

Соревнования или выступления требуют использования всех возможностей и развивают их. Физические умения — всего лишь одна часть игры. В том, что даже самые подготовленные спортсмены приходят вторыми или третьими, нет ничего необычного, ведь они не овладели мысленной игрой. Даже искусные атлеты (или музыканты, бизнесмены) могут не достигнуть цели, если их умы отвлечены или эмоции в смятении. Древние самураи признавали, что умы должны быть так же остры, как и мечи, если надо дожить до старости.

Мастера, в совершенстве владеющие телом и разумом, относятся к тренировкам и выступлениям с таким же уважением и пониманием. Когда тренируетесь, вы применяете ту же концентрацию ума и упорство, какие применили бы в соревновании. Когда соревнуетесь, вы расслаблены и спокойны, как во время тренировки.

Соревнования и выступления дают шанс показать изящество в состоянии стресса. Ваше настроение и поведение влияют на других участников. Есть шанс поднять или опустить стандарты. Все мы учителя, и все служим примером другим, и, поверьте, люди на вас действительно смотрят. Психологическая стратегия может добавить целое новое измерение соревнованию и превратить соперничество грубой силы и скорости в изящную шахматную партию. Для этого понадобятся острый ум, умение делать правильные выводы и старая, добрая интуиция.

Ваша основная цель — показать себя с самой лучшей стороны, а не помешать кому-то сделать то же самое. Никогда не следует пытаться выводить из себя соперника, если и вы теряете самообладание. Вы не сможете контролировать то, что делают другие, — только то, что делаете вы. Лучшая соревновательная стратегия — оставаться сконцентрированным, сохранять непоколебимую уверенность и спокойствие. И даже *казаться* воплощением силы и уверенности, чувствуете вы себя так или нет — часть игры.

Единственный безопасный и надежный путь

уничтожить своих врагов — это сделать их друзьями.

НЕИЗВЕСТНЫЙ АВТОР

Даже когда вы решительно играете в полную силу, прежде всего, помните, что игра никогда не станет чем-то большим, чем просто игра. Уроки, которые она преподает, важны, но игра сама по себе — всего лишь игра.

На пути к совершенному владению телом и разумом каждый день,

каждое мгновение — полезный опыт, так что в итоге вы не сможете проиграть.

Ничто не завершит эту главу лучше, чем напоминание о лозунге Олимпиады 1894-го года: *«Главное не победа, а участие»*.

Как и в жизни, главное не триумф, а попытка. Суть заключается не в том, чтобы победить, а в том, чтобы хорошо сражаться.

Глава 9

ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА

Если не попытаешься сделать что-то, выходящее за пределы того, чем ты уже овладел, не вырастешь.

Рональд Озборн

С древнейших времен, когда спортсмены убегали от разъяренных быков, боролись со львами и отбивали камни палками, спорт прошел долгий путь. Никогда не задерживаясь на месте, спорт постоянно развивался, обычно отражая в своих правилах, структуре, идее и терпимости к насилию основные и самые распространенные ценности породившей его культуры.

Некоторые виды спорта, такие как хоккей, продолжают традиции боев гладиаторов, часто сражавшихся насмерть ради развлечения зрителей римских стадионов. Другие виды спорта, такие как гимнастика, спортивная акробатика, прыжки в воду и фигурное катание, развились в театрализованные представления, приобретя элегантность и эстетику балета.

Чудесно, что существует такое разнообразие видов спорта, отвечающее интересам и нуждам самых разных людей.

Но тот вид спорта, которым мы решаем заниматься, или который предлагает общество, подвергается постоянной переоценке из-за его способности формировать ценности и прививать негативные и позитивные схемы поведения в жизни.

Спорт и игры могут быть веселым занятием, укрепляющим и бодрящим; они поощряют командную работу, умение правильно выбирать момент, сотрудничество и организованность. Спортсмены на многих уровнях сильнее, чем не спортсмены. Мы все признаем пользу бега, прыжков, висения, плавания, метания, сальто и балансирования. В то же время давление соревнования может стать причиной хронической боли и травм. Спорт может травмировать точно так же, как и исцелять.

Хотя польза от спортивных тренировок значительно перевешивает их вред, давайте рассмотрим способы увеличить эту пользу и снизить вред.

О каждом виде спорта можно задать два важных вопроса.

- Положительно ли влияет этот вид спорта на физическое и психологическое здоровье спортсмена?
- Развивает ли этот вид спорта способности, которые можно использовать в жизни?

При помощи этих вопросов можно заглянуть за рамки развлекательной ценности спорта и определить его относительную социальную ценность. И довольно часто спорту перемены на пользу. Спорт может меняться, как и любой другой институт, чтобы соответствовать нуждам и ценностям современного мира.

Рекорды, которые устанавливаются на каждых Олимпийских играх, отражают новые вершины человеческих достижений. Однако с духовной точки зрения нам еще предстоит долгий путь. Во многих соревновательных видах спорта спортсмены голодают, перетруждаются, поднимают слишком тяжелые снаряды, получают травмы, изнуряют себя или еще как-то жертвуют телом, принимая стероиды или другие препараты, чтобы достичь краткосрочных целей. Для них быстрое движение вперед — важнейшая «победа». Такие спортсмены потеряли из виду законы природы и самую важную цель жизни. Крайности, доходящие до саморазрушения, представляют собой «живой пример» нарушения природных законов

равновесия.

Многие популярные развлечения, в которых одна сторона тела используется больше, чем другая, такие как, например, теннис, боулинг, гольф и бейсбол, создают дисбалансы в природной симметрии тела. Не надо бросать эти занятия, лучше понять, выявить и уменьшить их вред при помощи разумных тренировок.

Мы становимся свидетелями рождения новой традиции, в которой спорт специально придумывается ради хорошего самочувствия. В конце концов, мы заменим устаревшие игры прошлого модернизированными видами спорта, которые в новом тысячелетии лучше подойдут нашему меняющемуся восприятию.

Самый очевидный способ изменить спорт — изменить правила. Правила сегодняшних видов спорта складывались годами. Они отражают взгляды на то, что честно, справедливо и правильно; они показывают текущий уровень терпимости к насилию и даже стремление к красоте и духовности. Следовательно, изменения в правила надо вносить с величайшей осторожностью.

Учитывая это, я бы предложил одно простое изменение, которое бы сделало большинство самых популярных видов спорта интереснее для души и полезнее для наших тел.

СИММЕТРИЧНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Гольф, теннис, боулинг, бейсбол и многие другие виды спорта, где в основном используется одна рука, — чудесные игры. Однако в них нарушается симметрия тела, а она жизненно важна для естественной согласованности с силой тяжести Земли. Простая поправка к правилам может увеличить ценность этих видов спорта и избавить их от главного недостатка: надо указать, что спортсмены должны пользоваться обеими руками одинаково.

Против такого изменения правил есть несколько возражений. Во-первых, пришлось бы изменить снаряжение. Во-вторых, спортивным «звездам» пришлось бы приспособиться к изменениям, чтобы остаться «звездами». В-третьих, тем, кто только недавно начал чувствовать себя мастером, пришлось бы заново пройти через начальный период обучения.

Но выгоды симметричных тренировок таковы.

- Вы получите удовольствие от нового вызова.
- Хроническая боль в локтях, спине или плечах уменьшилась бы или пропала вовсе благодаря тому, что обе стороны тела задействованы, и каждая периодически отдыхает.
- В итоге вы стали бы опытным спортсменом. Исследования показывают, что обучение навыку одной стороны увеличивает способность к обучению другой и помогает избавляться от старых слабых мест.
- Можно тренироваться, не утомляясь.
- К вашим выступлениям и играм добавляется многогранность и новые измерения.
- Ваше здоровье и самочувствие улучшаются.

НОВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СПОРТЕ

Второй и самый важный способ, каким вы лично можете повлиять на развитие спорта, — это при помощи изменения собственного восприятия.

Кейси Кук, одаренный прыгун, которого я тренировал в колледже, рассказал, что занятия прыжками в воду радикально изменились, когда он начал рассматривать свои движения с точки зрения осознания энергии. Он чувствовал, что как будто «придавал форму» энергии, когда делал сальто в воздухе, создавая энергетические линии, которые почти что мог видеть. Когда он научился направлять поток энергии, то почувствовал, что играет за команду природы, а вышка, воздух и вода — его товарищи по команде. Он больше не был одиноким телом, подпрыгивающим на доске, механически крутящимся, пытающимся прорезать толщу воды ради баллов от судей.

В свободное время он тоже наслаждался этим ощущением энергии и гармонии с силами природы. Не нарушив ни единого правила, Кейси усовершенствовал прыжки в воду, изменив свое восприятие.

Профессиональный футболист Чип Оливер покинул Национальную футбольную лигу на пике карьеры, потому что понял: спорт, которым он занимался, вредил телу и духу. Изучив йогу и другие дисциплины, рассматривающие разум и тело как единое целое, Чип пришел к выводу,

что ему футбол приносил слишком много боли. Позже Чипа притянула обратно игра, которую он любил, но теперь был новый подход к ней — он использовал футбол как средство взаимодействия с другими, как практику симметрии, средство овладеть релаксацией в движении, понимая спорт как урок жизни.

Некоторые умственные, эмоциональные и физические выгоды расширения нашего восприятия, помогающие оценить потенциал спорта, заключаются в следующих вещах.

Умственные выгоды

- Спорт поощряет атмосферу сотрудничества и гармонии, а не соперничества; не определяет заранее соперников или врагов, только учителей.
- Улучшает способность распознавать потоки энергии.
- Развивает однонаправленное внимание.

Эмоциональные выгоды

- Поощряет дружеское командное взаимодействие.
- Служит полем экспериментов, где можно лучше понять себя и других.
- Создает атмосферу взаимовыручки и поддержки благодаря командной работе.
- Ставит достаточно сложные задачи, развивающие высочайший уровень смелости, умение сохранять баланс и «изящество под давлением», которые переносятся и в повседневную жизнь.

Физические выгоды

- Уравновешивает развитие тела.
- Развивает чувствительность, не противореча нуждам тела; не игнорирует болевые сигналы.
- Развивает гибкость всех суставов тела.
- Улучшает сердечно-сосудистую систему и повышает выносливость в целом.
- Способствует мышечной симметрии и правильной осанке в поле действия силы тяжести; уравновешивает напряжение с обеих сторон тела.

- Укрепляет связь тела с Землей, развивая динамическое спокойствие и релаксацию в движении.

У каждого вида спорта есть слабые места или недостатки, поэтому найдите для себя компенсирующие занятия, чтобы уравновесить занятия спортом. Если играете в футбол или хоккей, то можете заняться тай-цзы или хатха-йогой; теннисист — балетом, а музыкант — боевыми искусствами, например айкидо или карате.

Попробуйте позаниматься несколькими видами спорта и физических упражнений. Если вам и вашим детям предоставить широкий выбор видов спорта и игр, а также танцев, боевых искусств, вы естественным образом найдете то, которое соответствует вашим (или их) интересам, телосложению и способностям.

Существует не больше идеальных видов спорта, чем родственных душ, идеальных мест работы или школ. У всех есть преимущества и недостатки, выгоды и изъяны. Гимнастика, например, развивает спектр физических качеств, но ей недостает расслабленного взаимодействия и общения, свойственных бейсболу, а бейсбол и близко не лежит к развитию качеств гимнаста. Выберите вид спорта, который подходит вашему телу, разуму и духу.

НОВЫЕ ИГРЫ ДЛЯ НОВОЙ ЖИЗНИ

Спортсмены-мастера не жаждут победы любой ценой. Они признают, что главная победа — это личностный рост и делящаяся всю жизнь польза для здоровья. Поэтому они, естественно, стремятся к новым и экспериментальным формам спорта и развлечений. Этот раздел заканчивается прогнозом будущих видов спорта. Список ни в коей мере не исчерпывает возможные варианты. И заинтересован человек или нет, они служат примером того, как может развиваться любой спорт, чтобы быть лучшим для тех, кто им занимается.

БЕГ В ЗАМЕДЛЕННОМ ДВИЖЕНИИ

Новый подход

Цель: закончить гонку последним.

Правила:

- 1. Соревнующиеся начинают со стартовой прямой лицом к финишу — стене в десяти метрах от них.*
- 2. По сигналу «Марш!» все участвующие должны двигаться, не останавливаясь — не прекращая своего движения вперед — по прямой к финишу.*
- 3. Каждый шаг должен быть длиной, по меньшей мере, тридцать сантиметров (шаги можно измерять при помощи параллельных линий, проведенных от старта к финишу).*

Замедленный бег гораздо более трудный вид спорта, чем может показаться с первого взгляда. Попробуя прийти последним, лучший спортсмен должен будет двигаться с потрясающе медленной скоростью. Для этого потребуется идеальное равновесие, чувствительность, способность расслабляться и особый вид терпения. Способность выполнять такие условия отражает совершенно новый вид психофизической выносливости, особую гармонию ума и тела, редко представленную в спорте. Замедленный бег — форма медитации в движении, аналогичная медитации в дзен.

ТАЙ-ЦЗЫ-ДО

Сила синтеза

Цель: использовать замедленное движение, чтобы усовершенствовать движения любого вида спорта — в данном случае айкидо.

Правила: их нет, так как это занятие — не соревнование.

Тай-цзы-до включает в себя улучшенные замедленные движения из тай-цзы и плавные, объединяющие разные энергии свойства айкидо.

В тай-цзы, родившемся в Китае, на начальном уровне используется замедленное движение, мягкость и чувствительность.

В айкидо не бывает намеренного насилия — оно никогда не используется, чтобы нанести вред, — основное внимание уделяется потоку положительной энергии и расслабленному движению. Практикующие айкидо отклоняют, перенаправляют и контролируют энергию нападающего при помощи изящных бросков и захватов кистей. Айкидо легко сочетает в себе движение, энергию, падения и ловкие перекачивания, которых нет в тай-цзы.

Думая о самозащите, люди обычно предполагают защиту от нападающего. Такое представление ограничено. Практикуя тай-цзы и айкидо, человек учится справляться с повседневными проблемами и стрессами, начиная с напряжения и утомления и заканчивая слабым сопротивлением. Все они нападают чаще, чем люди-враги. Перекачивания в айкидо особенно полезны тем, кто умеет падать и хочет сделать это ловко и с фантазией.

Таким же образом вы можете объединить элементы замедленного движения из тай-цзы с другим видом боевых искусств. Вы можете соединять полезные элементы из других видов спорта.

НОВАЯ ГИМНАСТИКА

Эффективность и удовольствие

Цель: как в любых других гимнастических соревнованиях — набрать максимум очков благодаря достаточной выносливости, умениям, безупречной технике, эстетичному стилю и исполнению.

Правила:

1. Соревнования мужчин и женщин объединяются, так что они могут соревноваться на равных. Это возможно, потому что в гимнастике спортсмену нужно поднимать только свой вес.
2. В соревновании четыре этапа.

Упражнение на полу и на бревне. Комбинация упражнений на полу и на бревне. Бревно с мягкой прокладкой толщиной в двенадцать

сантиметров, которое можно установить на высоте от одного до двух метров, расположенное в обитом мягкой тканью месте для упражнений.

Каждый спортсмен выполняет двухминутную программу под музыкальное сопровождение. В дополнение к обычным прыжкам, танцу и упражнениям на полу, гимнаст должен полностью пройти по бревну три раза, выполнив повороты, сохраняя равновесие и выполнив воздушные элементы, в том числе подъем в начале и соскок после каждого прохода.

Батут. Пружинящая поверхность вроде сети, позволяющая достичь нужной высоты. Батут полностью окружен двухметровым обитым мягкой тканью бордюром шириной в двадцать сантиметров, а пружины его закрыты.

Соревнующиеся выполняют в сумме пятнадцать прыжков, которые оцениваются с точки зрения сложности высоты, формы и безупречности исполнения.

Двойная горизонтальная перекладина. Гимнаст выполняет программу на горизонтальной перекладине, но ему надо перейти в воздухе с одной перекладины на другую, по крайней мере, три раза во время выполнения программы. Под перекладинами — страхующая мягкая поверхность.

Спортивная акробатика. Команда показывает по шесть эстетических программ, которые выполняют пары. Три программы показывают однополые пары (мужчина с мужчиной или женщина с женщиной), а три — разнополые пары. Каждая программа выполняется слаженно, под музыку. Должны быть продемонстрированы балансирование, акробатические упражнения, танец, сила — и все в том же ритме, в каком движется партнер, и в гармонии с ним.

Гимнастика представляет собой комбинацию умственных и физических требований для нового вида спорта — сочетания упражнений, обеспечивающих оптимальное развитие тела. Все четыре этапа — универсальные зрелища, и в них объединяются основные полезные элементы: сила, гибкость, выносливость, чувствительность и, в особенности, обостренное мышечное чувство. Мужчинам и женщинам предлагается редкая возможность — тренироваться вместе на равных.

ЛЕГКИЙ ТЕННИС

От соревнования к сотрудничеству

Цель: продержат мяч в игре как можно дольше, становясь учителем, а не соперником.

Правила: можно играть один на один или парами. Идея игры: подавать мячик так, чтобы другие игроки всегда могли отбить его, расширяя собственные способности.

В этом подходе к теннису поощряется дух взаимовыручки, а не соревнования. Среди его преимуществ следующие.

- Тренировка в аэробике, так как гейм обычно продолжается дольше.*
- Вы совершенствуетесь быстрее, так как в игре больше физического движения и отбиваний мяча в результате длинных геймов.*
- Меньше стресса. Тела у игроков остаются расслабленными.*
- Игроки с разным уровнем подготовки и опыта могут играть друг с другом, потому что игра ставит одинаковые задачи и перед новичками, и перед корифеями.*

«ШАРОВАЯ МОЛНИЯ»

Неконтактное боевое искусство

«Шаровая молния» — неконтактное боевое искусство, разработанное Робертом Морнингстаром, учителем тайцзицюань из Нью-Йорка. Партнеры по игре перебрасывают друг другу от одного до шести мячей вперед и назад по кругу, стараясь при этом не попасть под удар. Игра служит:

- зеркалом жизни, которое отражает слабые и сильные стороны;*
- действенной формой освоения совершенного владения телом и*

разумом;

- *дверью к внутренней тишине;*
- *идеальной метафорой отношений;*
- *развлечением для новичков и вызовом для мастеров.*

Форма — все. В «Шаровой молнии» умения приходят к вам естественным путем — с опытом. Мастера «Шаровой молнии» проходят

через последовательные стадии, как и в жизни. Начните с одного мяча, потом возьмите два, и только потом возьмите три или больше, когда послышится смех. (Три мяча = «тройня»; четыре = «крылья над миром»; пять = «пойманная бабочка».) Наслаждаясь спонтанными движениями «Шаровой молнии», усвойте соответствующие принципы боевых искусств, распространяющиеся и на обычную жизнь.

1. *Дышите глубоко — нет нужды согласовывать дыхание и движение, пусть все идет своим чередом.*
2. *Сохраняйте согласованность/связь с силой тяжести, держите ноги на ширине плеч. Переносите семьдесят процентов вашего веса по очереди на пятку каждой ноги, держите спину прямо. Избегайте странных сгибаний или выкручиваний. Пусть параллельные плоскости проходят через лодыжки, колени, бедра, плечи и уши.*
3. *Не давайте ударить себя. Уйдите «с линии огня», если нужно. Будьте внимательным, но «пустым». Будьте «здесь и сейчас», или попадете под удар.*
4. *Сдайтесь моменту полностью, не сопротивляйтесь. Сдерживайте импульсы при помощи маятникообразных движений. Перенаправляйте энергию мяча. Не «ловите, а потом бросайте». Избегайте фиксации (не сжимайте мячи, не давите и не держите их в руках слишком долго). Выпускайте мячи той же рукой, какой поймали. Стремитесь к бесшумным движениям: звук — мера измерения сопротивления.*
5. *Тренируйте обе стороны тела и ума одинаково. Не меняйте руки. Тренируйте одинаково и обе ноги.*
6. *Взаимодействуйте с другими. Нельзя выиграть без партнера. Внимательное отношение к «трем кольцам гармонии» способствует гладкому ходу игры, закрепляет «золотые дуги» и предотвращает «падающие звезды». Это нормально — ронять мячи, чтобы поймать другие. Что вам терять?*

7. *Не забывайте о теории относительности. Двигаясь вперед или назад в пространстве, можно выиграть или потерять время.*

«Шаровая молния» способствует состоянию ясности ума и покоя с самых первых минут игры. Ставя интересные задачи для всех — от новичков до мастеров, играют ли в нее с одним партнером или со многими, «Шаровая молния» отличается от жонглирования тем, что участники не только ловят и кидают мячи, а, скорее, возвращают их по кругу, не цепляясь за них и используя принципы из боевых искусств. Известно, что опытные игроки могут удерживать сразу по шесть мячей! Чтобы оценить это искусство, его надо увидеть, а чтобы насладиться — заняться им.

Цели и области применения спорта безграничны. Так как спорт — отражение жизни, вы можете направить творческую энергию на улучшение и развитие осознанных занятий.

Если вершины нельзя достигнуть, не потеряв связи с телом, или она достигается через отторжение тела, то стоит изобрести новые игры.

Доктор Майкл Конант

Спорт может быть средством получить удовольствие и развлечься, он может быть психологической разрядкой, биологической обратной связью или способом выйти за пределы себя, пережить единение с миром — то есть быть дорогой к духовной жизни. Дверь открыта. Вам всего лишь надо пройти через нее.

СТАРЕЮЩИЙ СПОРТСМЕН

Что ты стар, понимаешь, когда, наклоняясь завязать шнурки, думаешь, что еще бы сделать, раз ты все равно там.

Джордж Бернс

У каждого из нас есть психологические часы. Это набор неких убеждений и ожиданий, которые определяют момент, когда мы решаем, что состарились. Может быть, исполнилось пятьдесят, или старшеклассники стали обращаться к вам «сэр» или «мэм». Или старость наступает, когда рождается первый внук? Или когда вы получаете свидетельство Администрации социального обеспечения или Американской ассоциации пенсионеров? Все это случилось со мной.

В один из таких моментов я сказал себе: «Может быть, пора мне сбавить обороты, в конце концов, я теперь дедушка». Когда друзья прислали мне шуточную открытку на день рождения с надписью: «В определенном возрасте любой танцевальный конкурс может стать для тебя последним», поневоле пришлось волноваться.

Но потом я прочитал вдохновляющие статьи о спортсменах восьмидесяти, девяноста или даже ста лет, которые бегают десятикилометровые марафоны или переплывают большие расстояния в океане. Статьи указывали на простую истину, что *паспортный возраст не значит практически ничего* для жизни, энергии или физической формы. Бернард Барук как-то написал: «Старики всегда на пятнадцать лет старше меня». Тогда я понял, что мы не стареем — просто становимся старше.

Некоторые люди «не в форме» уже в двадцать, тридцать, сорок лет. Другие «соблюдают форму» до восьмидесяти, девяноста лет и дольше. Образ жизни, питание и генетические предрасположенности дают разную скорость старения, только не ту, что считается общепринятой.

Получается, что лет столько, на сколько себя ощущаете, и есть редкая возможность повлиять на самочувствие при помощи привычек, диеты и отдыха. Заботливое отношение близких, творчество, хобби или карьера, чувство движения к цели и осмысленность тоже придают жизненные силы.

Кто-то как-то заметил: «В пятьдесят вы сами отвечаете за свое лицо». Вы родились с определенным «лицом», но к пятидесяти годам то, как вы выглядите, — зеркало образа жизни. Мы все получаем по наследству определенную генетику, но уровень активности и другие привычки могут сильно увеличить или снизить ваш потенциал.

Рассмотрим случай доктора Рут Хейдрих, автора книги «Гонка на жизнь: от рака к триатлону». В 1982 году в возрасте сорока семи лет Рут поставили диагноз — рак груди. Она немедленно разузнала обо всех возможных способах победить болезнь. Узнав, что рак груди часто бывает связан с пищей, немедленно перешла на строгую вегетарианскую диету. Она зашла настолько далеко, что избегала любых продуктов в банках, консервах, коробках или пакетах, сосредоточившись на свежих необработанных фруктах, зерновых, овощах и бобовых.

Переход на строгую вегетарианскую диету, будучи реальным шагом к хорошему здоровью, не гарантирует чудес для каждого, да и не каждый должен идти на такие перемены. Однако для Рут этот переход сотворил чудо. А потом прочитала о триатлоне «Айронмэн», в котором участники соревнуются в заплыве на четыре километра, велосипедной гонке на сто восемьдесят километров и марафоне на сорок два километра. Сначала она думала, что не сможет этого осилить. Но затем осознала, что ей поставили диагноз смертельной болезни и что терять, кроме жизни, нечего.

Десять лет спустя Рут — ухоженная и жизнерадостная женщина шестидесяти лет, участвовала в соревнованиях «Айронмэн» в трех разных странах уже шесть раз, а также в дюжине главных марафонов по всему миру. Она бегала по Катманду, Бангкоку, атоллу Уэйк и по Великой Китайской стене. Установила несколько рекордов и выигрывала пятьдесят с лишним марафонов за год — иногда по два марафона в день. В том числе — мировой рекорд в своей возрастной группе на знаменитой беговой дорожке «Клиники Купера» в Далласе, штат Техас. Уровень ее физической подготовки был выше, чем у тридцатилетнего мужчины.

История Рут Хейдрих красноречиво показывает, что активность человека может быть даже важнее диеты в том, что касается совершенного владения телом и разумом. Она — живое подтверждение поговорки: «Делать то, что тебе нравится, — все равно что пить эликсир молодости».

Не надо бегать марафоны, чтобы достойно встретить старость и насладиться золотыми годами. Важно, чтобы вы нашли занятие, подходящее не только телу, но и интересам, и темпераменту.

Когда я проводил семинары по боевым искусствам, ко мне подходили полные энтузиазма ученики и спрашивали: «Боевых искусств так много.

Какое из них выбрать?» Более пассивным и обращенным в себя ученикам я рекомендовал что-то направленное вовне и активное, например карате. Уверенным в себе ученикам-экстравертам советовал искусства, направленные внутрь, такие как элементы замедленного движения из тайцзицюань, чтобы помочь им найти гармонию. Боевое искусство, в действительности, существует сугубо для отдельного тела и темперамента. Думаю, что тайцзицюань идеально подходит для людей постарше, это боевое искусство помогает открыть и растянуть суставы и связки, улучшить чувство равновесия и уменьшить стресс, в то же время прибавив жизненных сил.

Пожилые люди могут заниматься любым видом спорта или игрой, но начинать надо соответствующим не возрасту, но нынешнему уровню энергии образом. Другими словами, начинайте отсюда, где сейчас находитесь. Начните с медленных, легких, осторожных упражнений, выполняя их недолго. Останавливайтесь до того, как почувствуете усталость, если хочется сделать больше. Затем постепенно увеличивайте количество упражнений и усложняйте их. Учитывая возраст, вы удивитесь, как далеко вперед продвинетесь.

Не имеет значения, насколько спортивным вы были. (Кстати, еще одна поговорка: «Чем старше мужчина, тем быстрее он бегал в детстве».) Итак, если вы много лет были относительно неактивны, тело может помнить, как делать движения, но суставам и связкам нужно напоминание. Одна травма может отбросить назад на месяцы. Поэтому я рекомендую постепенное усложнение упражнений (начать можно с «Разминки мирного воина»).

Наконец, поймите, что любое требование к телу — инициатива, которая влечет за собой некоторый дискомфорт. Так самолету на взлете может встретиться несколько ям. Вы можете почувствовать усталость прежде, чем заряд энергии.

Забудьте о календарном возрасте и делайте то, что соответствует вашему уровню энергии и состоянию. Это самый легкий совет, но его труднее реализовать, потому что когда вы хотите войти в форму или сбросить вес, то хотите *немедленно*. Так что я напомню одно высказывание Бенджамина Франклина: «Те, у кого есть терпение, могут получить все, что хотят». И изречение Самуэля Джонсона: «В споре терпения и силы ставьте на силу».

Наконец, помните, что энергичность и жизненные силы — вопрос *активных занятий*, а не формальных упражнений. Я всегда поражаюсь, как водители все ездят и ездят вокруг торгового центра в поисках ближайшего места парковки, чтобы затем встать на эскалатор и проехать на нем три мили! Припаркуйте машину в самой дальней точке от входа в магазин.

Воспользуйтесь лестницей вместо эскалатора или лифта. Сами несите покупки, занимайтесь садом и другими вещами, *которые заставляют двигаться*. Вы добавите к жизни годы и больше жизни вашим годам.

Когда акулы перестают двигаться, они умирают. То же относится и к людям (времени уходит немного больше). Так что продолжайте двигаться, растягивать мышцы и глубоко дышать, делаете ли вы специально упражнения, или сохраняете активность в течение дня. Совершенное владение телом и разумом не заканчивается на футбольном поле и на спортивной арене, оно распространяется на каждое движение, которое вы совершаете, — как и когда сидите, стоите, дышите и растягиваете мышцы.

Если из вас все равно «сыплется песок», то хотя бы возьмите с собой мячик! Думайте, живите, двигайтесь как молодой. Станьте нестареющим атлетом.

ЭПИЛОГ

Совершенное владение движением

Если человек уверенно движется к мечтам и устремлениям, чтобы прожить жизнь так, как он представляет, то успех вдруг придет к нему самым обычным днем.

Генри Дэвид Торо

Лос-Анджелес, 1952 год. Ремонтирующийся дом на Редклифф-стрит. На крыше, в шести метрах над землей, на балках стоит маленький мальчик, готовый вот-вот спрыгнуть; с трудом удерживая равновесие, он смотрит на сваю далеко внизу. Хорошо это помню — тем шестилетним мальчишкой

был я.

Внизу, глядя вверх, стоял Стив Юза, мой приятель и наставник — он был старше, мудрее и, как мне казалось, храбрее меня. В моих глазах он был превосходным бойцом; не боясь ничего, он смотрел в глаза каждому вызову. Он запросто мог с криком спрыгнуть с той крыши, прямо как викинги, которых я видел в кино, — прыгающие к волкам с мечом в руках.

Но оказалась моя очередь прыгать, и колени у меня задрожали.

- Ну же, Дэнни, у тебя получится.
- Я не знаю... (Я хотел прыгнуть, но, дрожа, не двигался с места чуть ли не час.)
- Давай, вперед! — повторял Стив.

Но я не мог сдвинуться с места. Пока Стив не сказал то, что изменило всю мою жизнь: «Дэнни. Прекрати думать и прыгай!» Следующее, что я помню, это то, как парю в воздухе.

Двенадцать лет спустя, в 1964 году на Мировом чемпионате по прыжкам на батуте в Лондоне я смахнул со своих восемнадцатилетних глаз усталость от перелета и два часа сна и открыл дверь, ведущую на спортивную арену. Оглядев это колоритное место действия, я увидел почти тридцать разминающихся чемпионов по прыжкам на батуте из разных стран — прыгающие, смазанные синие, желтые, красные, зеленые и золотые пятна, летящие в небо, выполняющие сальто и крутящиеся в воздухе. Через несколько часов один из них станет чемпионом мира.

В финале оказались Гэри Эрвин, действующий чемпион Национальной атлетической ассоциации колледжей, и я. Я наблюдал за финальным выступлением Гэри; оно выглядело безукоризненным. Я должен был сделать все возможное.

Ноги слегка дрожали и казались онемевшими, когда я начал подпрыгивать все выше, готовясь сделать винтовое двойное сальто в последний раз. В мыслях пробежала тень сомнения; затем из прошлого эхом отозвался голос: «Хватит думать, прыгай!» Я прекратил думать и ринулся вниз — к званию чемпиона мира.

Апрель, 1968 год. Вместе с товарищами по команде я надеялся

осуществить главную задачу — выиграть первый чемпионат национальной атлетической ассоциации колледжей. Соревнование было одним из самых напряженных в истории ассоциации. Все зависело от меня — последнего выступающего. Мой тренер и товарищи по команде сидели, затаив дыхание и кусая губы, когда я натер мелом руки и подпрыгнул к горизонтальной перекладине.

Публика затихла настолько, что звук моих рук, скользящих на перекладине, казался единственным звуком на арене; я знал, что товарищи по команде вращались на перекладине вместе со мной — в своих сердцах и умах.

«Ну же, Дэн, у тебя получится... Перестань думать, перестань думать...»

Сила, выходящая за рамки физической, нахлынула на меня — в ней не было страха или сомнений, но были полная концентрация и решимость. Я обнаружил, что выполняю движение, которое никогда раньше не делал на соревнованиях. Затем время замерло, когда я отпустил перекладину и полетел вверх, паря в «зоне», выполняя сальто, видя потолок, пол... потолок, пол...

Все зависело от приземления; оно должно было быть идеальным. Мое тело распростерлось, упав на маты. В следующее мгновение я понял — даже до того, как услышал рев толпы, до того, как тренер стал жать мне руку, — что — получилось! Однако «Я» не сделал ничего. Было только чувство, что все произошло само по себе — то было мгновение значительнее меня самого, нереальный момент.

Эти мистические мгновения, во время которых «видишь» энергетические линии, чувствуешь, что собираются сделать другие спортсмены, до того, как они это сделают, или испытываешь сам единение с другими и ареной, напоминают о том, что в жизни и в нас самих есть нечто большее, чем мы думали раньше.

Сатори, «зона» и пиковые переживания — все дают представление о вершине потенциала. По мере того как поле обучения открывает потенциал, оно становится средством для достижения личного мастерства.

Часто спортсмены рассказывают о невероятных переживаниях,

начиная с историй о паранормальных способностях и заканчивая мгновениями личного совершенства, не зависящего от того, выигрывают ли они соревнование или нет. Время замедляется или даже замирает, однако иногда часы пролетают как минуты. В эти моменты спортсмены ощущают поразительную ясность, чувствуют, что живы. Такие пиковые переживания вдохновляют и зовут осознать основной принцип спорта: что разнообразные формы физкультуры есть, как когда-то сказал Брюс Ли, «разные пальцы, указывающие на Луну; если сосредоточишься на пальце, не увидишь лунный свет». Мы можем идти разными тропами, но все карабкаемся на одну и ту же гору совершенного владения разумом и телом.

Это путь героя, на котором победы измеряются не временем или очками, а достижениями в грандиозном путешествии. Духовное обучение — тайная школа. Зрители могут радоваться видимости схватки; философы — размышлять об испытаниях и славе; но только те, кто пробовал спорт, занимался, тянулся, танцевал, растягивался и потел ради этого, знают сладость и перспективы встречи с внутренними вызовами. Дух спортсмена, возможно, лучше всего выражают слова Теодора Рузвельта: «Не критик имеет значение; не тот, кто указывает, как сильный оступился или что именно герой, совершивший подвиг, мог сделать лучше. Заслуги принадлежат тому, кто находится на арене, доблестно борется, терпит поражение и не справляется снова и снова. Тому, кто обладает огромным энтузиазмом и огромной преданностью, кто лучше понимает триумф высшего достижения. И тому, кто, на худой конец, терпит неудачу, но, *по крайней мере, терпит ее, махнувшись на великие свершения*, так что его никогда не поставят в ряд с робкими душами, не знающими ни победы, ни поражения».

Университет — территория интеллекта, храм — территория сердца, а спортивный зал — территория жизненной энергии. У каждого из нас внутри есть университет, храм и спортивный зал. Мы, люди, стоим у последнего рубежа, путешествуя внутрь себя, открывая законы Вселенной внутри собственных тел — мы находимся на тропе мастера, в совершенстве владеющего телом и разумом, создавая подлинный успех в спорте, в искусстве, в жизни. Как и везде, награда соразмерна прилагаемым усилиям.

Это беспрепятственное движение во множестве ощущений плавно, без следа ненужного напряжения и без усилий.

Это пребывание в танце с Богом. Это каждое мгновение, когда выполняешь пируэт, прыжок, ускользая ото всех Сил, которые стараются подставить ножку или поймать в западню Танцора.

РОБИН КАРЛСЕН

То, как мы ищем себя во время занятий гольфом, на футбольном поле, на корте, в бассейне или в спортивных залах, отражает путь человека. Тренировки — это путь и процесс, средства и финал, это мост к персональной эволюции.

Будучи частью мировой культуры, мы учим сладостногорькие уроки материального благополучия и унижительной бедности, обжорства и голода, удивительных технологий, пока не сдобренных мудростью. Не удовлетворяясь символическими решениями, мы желаем и мира в мире, и мира внутри нас — это цель, которая ждет за рамками интеллекта, там, где открываются сердца и умы, и там, где они обретают гармонию. В этой гармонии заключаются тайные учения мира.

Законы природы, спорта и всего живого — единое целое. В этих законах нет исключений; они и ограничивают, и освобождают. Путь совершенного владения телом и разумом — путь дисциплины без крайностей; это путь любви в то время, когда мы стараемся отстраниться от нее; это ощущение беспричинного счастья, когда мы дарим его другим, тем, с кем мы учимся и живем.

ПЕРЕРОЖДЕНИЕ МАСТЕРА, ВЛАДЕЮЩЕГО ТЕЛОМ И РАЗУМОМ

Многие спортсмены, которых показывают по телевизору, достигли высокого уровня физической подготовки, но пока полностью не реализовали потенциал. На Олимпиадах, Уимблдонском турнире или на полях Пибл-Бич мы видим множество специалистов, но относительно немного мастеров, в совершенстве владеющих телом и разумом. Следующая история проиллюстрирует разницу.

...Однажды в феодальной Японии мастер чайных церемоний был по делам на рынке и случайно толкнул самурая, славившегося дурным характером. Самурай немедленно потребовал извинений за оскорбление, в форме дуэли.

Мастер чайных церемоний не имел возможности отказать, хотя в фехтовании не разбирался. Он спросил, может ли закончить намеченные на день дела прежде, чем встретиться на дуэли. Решили, что встретятся в ближайшем саду завтра.

Мастер чайных церемоний закончил дела и остановился заглянуть в дом Миямото Мусаси, известного художника и мастера меча. Мастер чайных церемоний рассказал мастеру Миямото о своем затруднительном положении и спросил, не мог бы тот научить его, как вести себя так, чтобы умереть с честью.

«Это необычная просьба, — ответил Миямото, — но я помогу, если смогу». Почувствовав ауру безмятежного спокойствия вокруг этого маленького человека, стоящего перед ним, Миямото спросил его, каким искусством тот занимается. «Я подношу чай», — ответил тот. «Превосходно! Тогда сделай мне чаю», — сказал Миямото.

Без промедления мастер чайных церемоний вынул свои принадлежности из сумки и начал с предельной безмятежностью и концентрацией выполнять изящную медитативную церемонию приготовления, подношения и наслаждения «о-ча», зеленым чаем.

Миямото был впечатлен очевидным спокойствием человека в день предполагаемой смерти. Мастера чайных церемоний явно не волновали мысли о судьбе, которая его ждала. Игнорируя любые мысли о страхе, он сконцентрировал внимание на нынешнем мгновении красоты.

«Ты уже знаешь, как умереть с честью, — сказал Миямото, — но ты можешь сделать это...» Затем Миямото рассказал, как умереть без позора, сделав заключение: «Возможно, это закончится смертью для вас обоих».

Мастер чайных церемоний поклонился и поблагодарил самурая. Он аккуратно завернул чайные принадлежности и пошел на дуэль.

Когда он пришел в сад, то увидел нетерпеливого самурая, жаждущего

покончить с пустячным убийством. Мастер чайных церемоний подошел к самураю, сложил свои принадлежности так осторожно, как можно посадить на землю ребенка. Будто бы он собирался забрать их через несколько мгновений. Затем, как предложил Миямото, изящно поклонился самураю — настолько спокойно, как будто собирался вот-вот подать чай. Затем, не задумываясь, поднял меч — чтобы поразить самурая, в любом случае.

Пока он стоял с поднятым мечом и был сосредоточен, глаза самурая расширились от удивления, недоумения, уважения, а затем от страха. Он больше не видел безропотного маленького человечка, перед ним возник бесстрашный воин, несокрушимый соперник, победивший страх смерти. Самурай увидел над головой мастера свою смерть, сверкающую кроваво-красным цветом в последних лучах заходящего солнца.

Самурай замешкался на мгновение, опустил меч, а потом и голову. Он умолял о прощении какого-то крошечного мастера чайных церемоний, который позже стал учить его, как жить без страха.

Выйдя из кустов, где он прятался, Миямото с удовольствием потянулся, зевая как кот. Улыбаясь, он почесал шею, развернулся и пошел домой — к теплой ванне, миске риса и мирным снам.

Мастера могли овладеть не одним, а многими искусствами, потому что владели собой. Владея и разумом, и мускулами, они демонстрируют силу, безмятежность и решительность. У них не только есть талант к спорту, их способности распространяются на всю жизнь. Чемпионы блистают на арене соревнований; *мастера* блистают везде.

...На тропе к совершенному владению телом и разумом физические умения отражают внутреннее развитие. Спортсмены-мастера могут оставаться незамеченными, потому что их таланты видны только для тех, кто понимает. Так как они делают все естественно, то не выделяются. Рассматривая их ближе, можно заметить определенную степень расслабленности, легкость и своеобразный, спокойный юмор. У них нет нужды играть роль святого. Они изучили жизнь вдоль и поперек, и им больше нечего отстаивать или доказывать. Они несокрушимы, потому что ни с чем не борются.

Чем бы ни занимались, они тренируются и этому отдают все внимание. Они излучают уверенность. Другие следуют за ними, хотя у мастеров нет особого желания вести кого-то. Когда моют посуду, они просто моют посуду; их умы становятся губкой. Когда гуляют, их умы гуляют вместе с ними; когда готовят, их умы — еда на огне; когда подметают, их умы очищают мир.

Спортсмены занимаются спортом, поэты — поэзией, музыканты — музыкой. Мастера, в совершенстве владеющие телом и разумом, занимаются всем и создают ритуал из каждого мгновения. Они складывают одежду, едят, умываются, стоят или сидят, выкладываясь так же, как участвуя в соревнованиях. Их решения трехмерны, они балансируют между рациональностью, интуицией и тем, что подсказывает внутренняя сущность. Следовательно, их решения всегда приводят к естественному и уместному результату. Обычные, но полные энергии, силы и решимости, они воплощают дух мирного воина.

Тело движется естественно, автоматически,
без личного вмешательства. Если думаешь слишком много,
твои действия становятся медлительными и нерешительными.
Когда встает вопрос, разум делает попытки;
сознание колеблется и колышется, как пламя свечи на ветру.

ТАЙСЕН ДЕШИМАРУ, МАСТЕР МЕЧА

Мастера служат свидетельством, что все занятия подчиняются тому, чем мы занимаемся в жизни. Используйте природные законы, чтобы было легче тренироваться; используйте тренировки, чтобы воплотить в жизнь законы природы.

Представьте, что подходите к вершине горы, чувствуя, как внутри нарастает согласованность с ритмами природы.

Вы поворачиваете на последнем повороте на тропинке в состоянии сатори, в состоянии внутреннего подъема, в «зоне» и видите вершину перед собой. Затем замечаете, что там кто-то стоит, улыбаясь ясными чистыми глазами, — вы видите мастера повседневной жизни. Вы подходите к мастеру, полный благодарности. Когда видите лицо, понимаете, что мастер — вы.

ОБ АВТОРЕ

Дэн Миллман — экс-чемпион мира по прыжкам на батуте, инструктор боевых искусств, тренер и преподаватель Стэнфордского университета, Калифорнийского университета и Оберлинского колледжа. Его имя и в зале спортивной славы университета в Беркли, и в зале гимнастической славы Соединенных Штатов Америки. Теперь в качестве автора бестселлеров Дэн делится практическими советами: превратить повседневные трудности в средства личностного и духовного роста.

Десять его книг изданы более чем на двадцати языках. Среди них: «Путь мирного воина», «Священное путешествие», «Необычные мгновения», «Жизнь, которую вы рождены прожить», «Законы духа», «Повседневное просветление», «Божественное вмешательство» и две книги для детей.

Два десятилетия работы Дэна влияли на ведущих специалистов во всех сферах жизни — в том числе в здравоохранении, психологии, образовании, бизнесе, политике, сфере развлечений, спорте и искусстве — специалистов, которых объединяет общий интерес к темам личностного роста и человеческого потенциала. Рано став дедушкой, он живет с семьей в Северной Калифорнии.

Чтобы ознакомиться с работами Дэна Миллмана, посетите его веб-сайт по адресу: www.danmillman.com

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Совершенное владение телом и разумом» стоит у меня в списке книг, обязательных к прочтению игроками «Чикаго Буллс».

Фил Джексон, автор книги «Священные кольца»

Дэн Миллман запечатлел самую суть нового спортивного движения и сделал ее доступной для широкой читательской аудитории. Книга «Совершенное владение телом и разумом» доступно объясняет, что все люди — атлеты, и что свой вид спорта найдется для каждого.

Джордж Леонард, автор книг «Искусный атлет» и «Жизнь,

которая нам дана»

Дэн Миллман написал превосходную книгу... больше, чем просто очередной сборник упражнений. Это четко организованное, просто написанное руководство для постоянно растущего количества людей, стремящихся к оптимальному уровню здоровья, энергии и производительности труда во всех областях жизни... обязательное к прочтению для всех, кто заинтересован в профилактике болезней, поддержании физической формы или развитии человеческого потенциала.

Кен Дихтвальд, кандидат наук, автор книг «Тело и сознание»

и «Возрастная волна»

Книга Миллмана — цельный, разумный и полезный труд для тех из нас, кто не хочет становиться профессиональными спортсменами, но кто хочет быть здоровее и прожить дольше. Он понимает, что разум связан с телом, а тело связано с разумом.

Джим Фадимэн, кандидат наук, психолог, лектор Стэнфордского университета и Калифорнийского института трансперсональной психологии.

Миллман Дэн

СОВЕРШЕННОЕ ВЛАДЕНИЕ ТЕЛОМ И РАЗУМОМ Как добиться успеха в спорте и жизни

Подписано в печать 24.11.2009 Формат 60 x 76 ¹/₁₆. Печ. л. 14. Тираж 2000 экз. Заказ №. Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953130 — литература по философским наукам, социологии, психологии

Издательская группа «Весь»

197101, Санкт-Петербург, ул. Мира, д. 6.

Е-mail: info@vesbook.ru

Посетите наш сайт: <http://www.vesbook.ru>

Вы можете заказать наши книги:

в России («Книга — почтой») по адресу издательства:

197101, Санкт-Петербург, ул. Мира, д. 6, ИГ «Весь», или на сайте www.vesbook.ru

в Германии + 49 (0) 721 183 1212.

+ 49 (0) 721 183 1213. atlant.book@t-online.de

www.atlant-shop.com

в Белоруссии + 10 (37517) 242 0752.

+ 10 (37517) 238 3852.

Отпечатано в ОАО «ИПК „Ульяновский Дом печати“»

432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, д. 14.

Бонус! · Бонус! · Бонус! · Бонус! Отрывок из книги

УПРАВЛЕНИЕ ЖИЗНЕННЫМИ



ЭНЕРГИЯМИ

ПРОСТЫЕ ШАГИ К БЛЕСТЯЩЕЙ ЖИЗНИ

НЕМЕТ М.

Очень часто мы теряем свои цели и мечты из вида. Или же тратим годы на анализ того, почему все не складывается так, как нам хотелось. Вы заслуживаете того, чтобы вести ту жизнь, которая вам предназначена, и у вас есть необходимая для этого энергия. Настало время сосредоточить эту энергию вместо того, чтобы тратить ее зря. Под энергией я имею в виду ваши деньги, время, физическую активность, творческие способности, удовольствие и отношения. Все это — формы энергии, которые мы с вами можем научиться фокусировать на том, чего действительно хотим от жизни.

Изучая приведенные методы и инструменты, вы научитесь достигать ясности, усиливать сосредоточенность, наслаждаться легкостью и развивать благодать. Вам нужно только определиться со своими целями, а еще — ручка и бумага!

Читайте дальше! Вперед!

ГЛАВА 4

Тревога на Границе

Для реализации грез и идей в физическом мире нужно перейти границу

Дорога к удовлетворительным переживаниям обязательно идет через равнину дискомфорта.

Грегори Бернс, автор книги «Удовлетворение»

ы когда-нибудь сталкивались с тем, что увлекательная идея вдруг начинала казаться вам скучной, даже *ИЛ* когда вы пытались воплотить ее в действие? То, что когда-то было увлекательным и привлекательным, становилось слишком сложным или слишком трудным, или требовало гораздо больше времени, чем вы думали. Возможно, вы начинали свой собственный консультационный бизнес или учились бальным танцам, или... в общем, неважно, какая это была идея, но *что-то* произошло. Что-то всегда происходит, когда вы вступаете в стоящую игру.

Тревога на Границе — название, которое я дала тому порождающему туман мрачному месту, которое все мы проходим, когда начинаем игру ради цели. Хорошо то, что Тревога на Границе — это, как ни парадоксально, признак того, что вы на правильном пути. Да-да, вы не ослышались: «тревога» естественна и даже полезна. Когда я впервые это осознала, то мне показалось, что камень, лежавший у меня на сердце, внезапно превратился в пух и улетел, гонимый ветром.

Я опишу переживания, с которыми мы сталкиваемся на границе, во всех подробностях. Вам нужно иметь кристально ясное представление о вашем варианте этих ощущений, поэтому я покажу вам, как наблюдать ваши переживания Тревоги на Границе. Помните, что мы не анализируем, а просто наблюдаем, чтобы получить представление, прорваться сквозь туман и увидеть, что за ним.

Тревога на Границе в реальной жизни

Вот распространенный, взятый из реальной жизни пример Тревоги на Границе, который я слышала от множества людей. «Я хочу быть физически

здоровой и в хорошей форме. Это одно из величайших моих Жизненных Намерений. Вы представляете, сколько у меня книг о диетах? Я вижу новую книгу с броским названием и хватаю ее. Потом начинаю ее читать. Потом останавливаюсь, потому что уверена, что мне она не поможет, и к тому же я все это уже читала».

Идея была свежей, а потом наскучила. Каждый раз, когда вы пытаетесь воплотить идею в физическую реальность, — каждый раз, когда пробуете что-то новое, — вам приходится столкнуться с внутренней болтовней, потому что вы пересекаете границу между высокой энергией метафизической реальности и плотностью, непостоянством и непредсказуемостью физической реальности.

Это происходит, когда вы начинаете любую стоящую игру. Обойти это нельзя. Сколько бы вы ни анализировали, это никуда не денется. Поверьте мне, я пробовала!

Я проходила через эти ощущения каждый раз, когда начинала писать новую главу. Для того, чтобы начать эту, понадобилось много времени. Целый день я чувствовала тяжесть, усталость и была уверена, что мне не хватит энергии, чтобы об этом написать. Раньше я думала, что только у меня энергию вытягивают, или что со мной или проектом что-то не так. На этот раз, поскольку я уже писала книги, то решила, что, наверное, заслужила право пропустить эту часть путешествия героя. Нет.

У всех нас есть свои ощущения перехода границы. Несмотря на то, что мы считаем, будто Тревога на Границе — это сигнал к остановке и выходу из игры, она означает вовсе не это. На самом деле она значит, что нам предстоит что-то серьезное, и все хорошо. Я знаю — попробуйте только сказать себе это, когда переживаете Тревогу! Вот почему я сейчас показываю вам, как развить способности, позволяющие даже эту часть путешествия встречать с блеском.

Предположим, что у вас есть Жизненное Намерение быть создателем прекрасного. Никаких проблем. Все ясно и хорошо видно. Поэтому вы выбираете цель, позволяющую продемонстрировать это намерение в физической реальности, — английский сад с фонтаном. По-прежнему никаких проблем. Но потом вы начинаете составлять дизайн и план сада. И внезапно вы выходите из разреженной атмосферы видения и оказываетесь

в плотности физической реальности. Возникают всяческие вопросы.

Л Где мне найти человека, который поможет создать дизайн сада?

Л Какие растения нужно выбрать? Какого цвета? Какого размера?

Л Где мне найти время, деньги и творческую энергию, чтобы все это объединить?

Л Нужно ли мне сажать сад самому или нанять профессионалов?

Это важные вопросы, они помогают продвижению проекта. Но загляните дальше слов, и вы увидите ощущение провала: энергия, нужная для проекта, утекает. То, что начиналось как стоящая игра со стоящей целью, свелось к серии — давайте скажем прямо — скучных дел.

На протяжении многих лет я просила людей визуализировать и описать их переживания от перехода границы. Вот что они говорили.

Л К стою на пляже. Теплый летний день. Я закрываю глаза и иду к воде. Я думаю, что она будет теплой и нежной. Но внезапно меня окатывает холодной волной. У меня перехватывает дыхание.

Л К бегу по полю, которое внезапно превращается в желе, куда я проваливаюсь по пояс, и каждое движение требует огромных усилий.

Л К делаю суфле снова и снова, но оно не поднимается, сколько бы я ни старалась.

Л К участвую в забеге на 10 километров и внезапно осознаю, что взял не те ботинки, потому что на пути больше холмов, чем я думал.

У каждого из нас свое представление о том, что ждет его на границе, но для всех граница некомфортна. Дело в том, что воплощение идеи в физической реальности практически всегда требует больше энергии, чем мы думали. Эта потребность в дополнительной энергии на границе очевидна, если посмотреть на космическую технику. Ракеты сжигают большую часть топлива на взлете. Когда запускают космический шаттл, поразительно, сколько топлива поглощается в первые несколько секунд. Несколько мгновений видны клубы дыма и пара у основания ракеты;

кажется, что ничего не происходит. Когда ракета начинает двигаться, появляется легчайшая дрожь, поначалу практически неощутимая. Космический корабль набирает скорость, преодолевает инерцию и начинает подъем.

Тот же принцип взлета применим и к идеям, которые мы хотим запустить в действие. Сколько бы стратегических планов мы ни строили, как бы ни готовились, физическая реальность — плотная, и запуск проекта неизбежно требует больше энергии, чем мы планировали.

Эта разница в энергии между метафизической и физической реальностями — всего лишь часть истории. Мы также сталкиваемся с непостоянством и непредсказуемостью. Помните про тот английский сад? В метафизической реальности у вас есть прекрасная идея и цель, может быть, даже план, график и бюджет. Затем вступает в действие физическая реальность, и вам приходится вносить ежесекундные изменения, чтобы справиться с неожиданностями. На это нужно больше времени, чем вы думаете. Или вы выходите за рамки бюджета. Или вы обнаруживаете, что нужно разрешение на строительство беседки, которую вы собирались соорудить за вечер. И так все время. Если вы когда-нибудь ремонтировали дом или помогали в этом друзьям, то представляете, о чем я говорю.

Люди, которые воплощают свой творческий гений и начинают приключения в больших масштабах, встречаются с Тревогой на Границе на стероидах. Вспомните Джорджа Лукаса и создание «Звездных войн». Пустынные пески портят оборудование, создать нужные визуальные эффекты сразу не удастся, в бюджет уложиться не получается — и это только начало.

Вы можете выпрямить спину, сжать зубы и прорваться через область границы. Вы можете попасть туда, куда хотите, но, скорее всего, в конце окажетесь истощены — и даже можете заполучить синдром вывихнутой челюсти. А мы стремимся к блеску. Поэтому мы ищем способы пересечь границу с ясностью, сосредоточенностью, легкостью и благодатью.

Когда вы учитесь видеть свой вариант Тревоги на Границе, то получаете большую власть над ней. Вы понимаете, что происходит, поэтому туман рассеивается. А поскольку вы видели приближение Тревоги на Границе, то не тратите лишнюю энергию на размахивание руками и

драки. Вы просто отступаете и наблюдаете, поддерживая ясность и сосредоточенность.

Помните расстояние для наблюдения, которое появилось у рыбы, выпрыгнувшей из воды? Расстояние для наблюдения дает вам пространство для дыхания. Возможно, вам все равно придется сделать паузу, но вероятность выхода из игры уже меньше. Поэтому давайте посмотрим внимательнее на то, как автоматически реагирует ваш разум, когда вы переходите границу.

Обезьянья Голова: верная оппозиция

Обезьянья Голова — название, которое придумали буддисты. Я использую его в своей работе уже 20 лет. Оно обозначает тот аспект разума, который все время болтает с нами, мотаясь от сомнений к тревогам и обратно к сомнениям. Наша Обезьянья Голова полна тревог по поводу того, выживем мы или нет. У нее нет чувства пропорций. Все для нее большое. Все является угрозой.

Обезьянья Голова была с нами всегда и может иметь некоторую ценность для нашего выживания как вида. Посмотрите на это так: пока мы жили в пещерах или саванне, у нас не было клыков или шерсти, и мы не могли убежать далеко. Но у нас был разум, который мог представлять будущее и планировать все, что может пойти не так. Это Обезьянья Голова — очень эффективный механизм предсказания негативных вероятностей. В физиологической психологии этот феномен, как считается, порождается небольшим участком мозга, который называется *amygdala* (миндалина) и вызывает реакцию на опасность — «беги, сражайся или замри». Ориентированный на то, чтобы уберечь нас от опасности, он поддерживает в нас готовность к побегу или сражению. Проблема в том, что он нам больше не нужен, за исключением совсем крайних случаев. Но для Обезьяньей Головы практически все новое или отличающееся (в том числе и исполнение грез и целей) — это крайний случай.

Обезьянья Голова настойчива и очень персонализирована. Она снова и снова говорит именно то, что заставит вас обратить внимание. То, что мне говорит мой разум на границе, отличается от того, что говорит вам ваш. Образы и интонации могут быть похожими, но наши самоограничивающие внутренние диалоги — очень индивидуализированные и личные. Вот

почему, когда Обезьянья Голова начинает болтать, ее слова кажутся логичными, неопровержимыми, почти соблазнительными.

В некоторых 12-этапных программах этот аспект разума называют «хитрым сильным тормозом».

Для того, чтобы развеять туман на вашем пути героя, давайте прямо сейчас рассмотрим мысли вашей Обезьяньей Головы. Повторюсь, что если вы можете видеть, что появляется перед вами на границе, то получаете некоторую власть. Если вы можете предугадать это и затем увидеть, то вам не придется тратить время и энергию, заставляя это уйти или беспокоясь, что это означает, будто что-то идет не так.

Обезьянья Голова всегда приветствует нас в начале приключений. В «Волшебнике из страны Оз» Дороти и ее друзья попадают в ведьмин лес. У входа в лес висит табличка: «На вашем месте я бы повернул обратно». Так говорит Обезьянья Голова, но герои продолжают путь.

В таблице перечислены самые распространенные проявления Обезьяньей Головы. Я называю их симптомами Обезьяньей Головы. Рядом с каждым симптомом приводятся примеры его утверждений. Во время чтения возьмите лист бумаги и запишите симптом или симптомы, которые больше всего вам знакомы, сопровождая их короткими утверждениями, отражающими то, как проявляется этот симптом у вас. Если, приступив к работе, вы услышите, как кто-то у вас в голове заявляет: «Я не знаю, какие из них знакомы!» — это симптом № 1, «неопределенность».

Прежде чем обратиться к списку симптомов Обезьяньей Головы, ознакомьтесь со списком встречающихся чаще всего у меня.

Л Жертвенность или мученичество, например: «Никто не понимает, сколько труда я вкладываю».

Л Сравнение себя с другими, например: «Другим проще упражняться, чем мне».

Л Либо — либо, например: «Либо я буду танцевать как профессионал, либо не буду заниматься балльными танцами вообще».

Относитесь к себе с сочувствием во время выполнения упражнения и

обратите внимание, что я не прошу вас анализировать, *почему* у вас появляются эти симптомы. Это только сгущает туман, помните? Просто отмечайте, какие симптомы вам знакомы.

После того, как вы прочитали список симптомов и отметили, как они звучат у вас в голове, возьмите еще один лист бумаги. Подумайте о чем-нибудь, что вы всегда хотели сделать или иметь, но до чего так и не добрались. Определитесь как можно конкретнее. Это могут быть проект, который вы хотели выполнить; путешествие, в которое хотели отправиться; духовная практика или вид спорта, которым хотели заняться; работа, которую хотели найти. Смотрите, что все время присутствовало на краю поля зрения и просто ждало вашего внимания.

Запишите то, что вспомнили, в виде заголовка вверху листа. После этого запишите все мысли, которые у вас возникли по поводу того, почему вы этого не сделали и не добились. Будьте реалистичны. Пишите 2-3 минуты, а потом обратитесь к симптомам Обезьяньей Головы. Положите рядом оба листа и посмотрите, не станут ли знакомыми еще какие-нибудь симптомы. Допишите их на первый лист, со списком симптомов.

Список симптомов Обезьяньей Головы

<i>Симптомы Обезьяньей Головы</i>	<i>Примеры</i>
1. Неопределенность	<i>Л Г</i> думаю, что понимаю, что нужно делать дальше, но не уверен до конца. <i>Л М</i> ожет быть, я что-нибудь сделаю в следующем месяце. <i>Л Г</i> просто хочу, чтобы моя жизнь стала лучше. Неужели для этого нужны цели?
	<i>Л</i> Мучше никогда не станет.

<p>2. Мысли о недостатке</p>	<p><i>Л М</i> меня для этого недостаточно мозгов, денег, времени, творческих способностей и т. д.</p>
<p>3. Разговоры о прошлом или будущем так, словно это настоящее</p>	<p><i>Л Г</i> то мы уже проходили. <i>Л Г</i> прошлом ничего не менялось, почему должно измениться в будущем?</p>
<p>4. Оборонительная позиция</p>	<p><i>Л М</i> то значит — я не стараюсь? Я стараюсь больше, чем вы думаете! <i>Л М</i> не обороняюсь! Мне просто не нравится ваш тон!</p>
<p>5. Принимать все близко к сердцу</p>	<p><i>Л М</i> ищу новых клиентов, но столько раз слышал «нет», что перестал звонить им. <i>Л Н</i> е могу поверить, что она так со мной разговаривает.</p>
<p>6. Сравнение себя с другими</p>	<p><i>Л М</i> никогда не буду так же хорош, как остальные в моем отделе. <i>Л М</i> других таких проблем не бывает; им все дается легко.</p>
<p>7. Обреченность</p>	<p><i>Л М</i> то так трудно, и я не уверен, что это вообще кому-то нужно. <i>Л М</i> ичего не изменится, так что можно оставить все как есть. <i>Л М</i> се те же, все там же.</p>

Л К так старался, вложил столько усилий, но никто не отозвался.

8. Жертвенность или мученичество

Л К когда достигаешь определенного возраста, никто тебя не возьмет на работу.

Л К хотел этим заняться, но никто мне не помог.

Л К сли у меня не будет пяти клиентов к следующей неделе, можно сдаваться.

9. Либо — либо

Л К ибо я смогу пользоваться кредиткой, либо буду чувствовать себя обделенным.

Л К не успел, потому что у меня были более важные дела.

10. Оправдания

Л К бы прислал свой проект,

но электронная почта не работала.

Л К не хотел, чтобы преследование цели испортило мне выходные, поэтому решил не звонить.

11. Объяснения

Л К знаю, что обещал написать сегодня три страницы, но лучше позабочусь о себе.

Л К бы хотел это сделать, но вы должны понимать, что у меня много забот и дел.

12. Рационализация

Л К Клушайте, все гонят, так что я уверен, что превышение на 10 миль в час встроено в систему.

Л Какая-то часть меня ничего об этом не знает.

13. Расщепление

Л К сли мне удастся собрать все, что происходит у меня в голове, в кучку, то все будет в порядке.

Л К е могу ничего поделать; часть меня просто хочет все взорвать.

14. Отторжение: *Л К й, я знаю, что у меня есть деньги.*
- шутки, меняющие тему разговора или отвлекающие от вас внимание *В моей чековой книжке остались чеки. Л К знаю, что собирался есть меньше сладкого. Я правда не хотел это мороженое. Меня заставил дьявол!*
15. Сгущение красок: обращение с абстрактной концепцией или метафорой так, словно это объект физической реальности *А М ое мнение непоколебимо.*
А М меня очень низкая самооценка. А М бы писал больше, но у меня творческий кризис.
16. Импульсивность *А М хочу то, что хочу, и прямо сейчас!*
А М завтра уйду с работы и начинаю свой консультационный бизнес.
А М не нужно купить много новой мебели для офиса.
Я хочу начать прямо сейчас!
А Му, может быть, если я найду достаточно времени, то закончу этот проект.
17. Оценочные высказывания *А М сли все пойдет хорошо, я, наверное, смогу попросить поддержки в этом деле.*
А Нверное, я смогу позвонить тебе на следующей неделе. Я постараюсь.
А М отлично справляюсь сам. Все остальные меня сдерживают, они такие медлительные.
18. Жалобы/ Обвинения *А Ма меня слишком давят, вот ничего и не получается.*
А М сли я делаю то, что должен, то почему все не получается так, как я думал?

Я ведь сделал свою часть, правда?

А М знаю, почему это так трудно: это знак свыше, что я не должен этого делать.

19. «Метапшик»

А М сли бы это было моим

предназначением, все было бы проще.

Л Каверное, я просто потерял гармонию в своей жизни; вот почему все идет не так, как я планировал.

Л К на не понимает, что я говорю. Наверное, ей все равно.

20. Паранойя

Л К икто меня не слушает. Они считают, что мне нечего сказать.

Л К очему мне не прислали такое письмо? Они не ценят мой вклад?

Отложите написанное по крайней мере на день. После этого вернитесь к нему и сделайте следующее.

1. Расскажите хотя бы одному другу, какие у вас симптомы. Это нужно для того, чтобы привыкнуть их наблюдать.
2. Прислушивайтесь к любым симптомам Обезьянней Головы, которые слышите мысленно или произносите вслух, в течение следующей недели.
3. Ничего больше с ними не делайте. Помните: никакого анализа. Вы просто наблюдаете.

Если вы, как и многие другие, научитесь называть и наблюдать свои симптомы Обезьяньей Головы, то обнаружите, что некоторые из них были с вами годами. Хотя они кажутся новыми каждый раз, когда появляются, вы увидите, что они мало изменялись, независимо от ситуации и цели. Это особенно очевидно, когда цель требовала от вас освоения новых навыков. Помните, что один из признаков стоящей игры — это вероятность проигрыша. Это большая опасность для Обезьяньей Головы — делать что-то, связанное с риском.