

Дэн Миллман

# СОВЕРШЕННОЕ ВЛАДЕНИЕ ТЕЛОМ И РАЗУМОМ

---

Как добиться успеха  
в спорте и жизни



ПОМОГИ СЕБЕ САМ



**Дэн Миллмэн**

**Совершенное владение телом  
и разумом. Как добиться  
успеха в спорте и жизни**

**Серия «Помоги себе сам (Весь)»**

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8611712](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8611712)*

*Миллман Д. Совершенное владение телом и разумом. Как добиться  
успеха в спорте и жизни: ИГ «Весь»; СПб; 2012  
ISBN 978-5-9573-1680-0*

**Аннотация**

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.



# Содержание

Благодарности	6
Пролог	7
Введение	10
Спортсмены: тело и разум	12
Тренировка: взгляд изнутри	14
Мои открытия о большой арене	16
Часть I	18
Глава 1	19
Принцип 1: несопротивление	22
Несопротивление: психофизическое применение	26
Принцип 2: приспособление	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32



# **Дэн Миллман**

## **Совершенное владение телом и разумом. Как добиться успеха в спорте и жизни**

*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.*

Dan Millman

Body mind mastery. Creating success in sport and life

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 на русском языке. ОАО «Издательская группа „Весь“», 2010



# 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 объятьях 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 препода-



ванию – 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 сосредоточиваются на физическом развитии, честолюбивые мастера одинаковое внимание уделяют совершенствованию тела, разума и эмо-



ций 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 едите, 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*.



ни.

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 хватает 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 по-



вседневной 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.
- Сопротивляться им и постоянно находиться в состоя-



нии 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. Несопротивление 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 по-



верхности 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 вступать 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 Линсен*



*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 *попытаетесь* 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 *попытаетесь* 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 днем.*

*Стюарт 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.



# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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