

Дэн Миллман

СОВЕРШЕННОЕ
ВЛАДЕНИЕ
ТЕЛОМ И РАЗУМОМ

Как добиться успеха
в спорте и жизни

2010

УДК 159.9
ББК 88.4
М60

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, 2010. — 224 с. — (Помоги себе сам).**
ISBN 978-5-9573-1680-0

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.

УДК 159.9
ББК 88.4

ISBN 978-5-9573-1680-0
ISBN 978-1-5773-1094-5 (англ.)

*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.*



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 перекаг	138
Вращение корпусом	139
Вращение бедрами	140
Небо–Земля	141
Удар ногой	143
Дуга и скобка	144
Изгиб кик-боксера	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



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 демон-

стрирует 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 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 достаёт 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 отделила 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 практическими, пока в одно мгновение последний кусочек мозаики не оказался на своем месте. ...Я принимал горячий