

МАКСИМ ЖУЛИДОВ

# БЕГ

## и ХОДЬБА

### ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ

Самый простой  
ПУТЬ к ЗДОРОВЬЮ



Здоровье – это счастье

Максим Жулидов

**Бег и ходьба вместо лекарств.  
Самый простой путь к здоровью**

«АСТ»

2011

## **Жулидов М.**

Бег и ходьба вместо лекарств. Самый простой путь к здоровью /  
М. Жулидов — «АСТ», 2011 — (Здоровье – это счастье)

Бег и ходьба – самые естественные спортивные занятия для человека, они позволяют в любых условиях и при любом образе жизни оставаться бодрым и активным. Но этого мало. Автор призывает читателя не «бежать за инфарктом», а заняться Осознанным Бегом и Осознанной Ходьбой. Именно они дают нам возможность не только вернуть утраченное здоровье, но и получить колоссальный заряд исцеления и омоложения, повысить свой эмоциональный и интеллектуальный уровень.

## Содержание

Предисловие	6
План нашей работы	8
Несколько зарисовок о здоровье современного человека, беге и не только	10
Зарисовка первая. Жизнь – движение. Что это значит?	10
Зарисовка вторая. Может, виновата экология?	12
Зарисовка третья. Проблема, как всегда – в нас самих!	13
Зарисовка четвертая. Как надолго сохранить желание изменить свою жизнь в лучшую сторону	14
Зарисовка пятая. Легко ли быть «белой вороной»	15
Зарисовка шестая. Куда мы идем?	16
Зарисовка седьмая. Три причины, чтобы начать бегать	17
Зарисовка восьмая. Физическая активность и умственная деятельность	18
Зарисовка девятая. Реальный взгляд на себя	19
Что такое осознанный бег и чем осознанный бег отличается от обычного бега?	20
Улучшение физических показателей при осознанном беге	22
Немного о Шаолине	23
Исцеление при помощи осознанного бега и продление жизни	25
Улучшение памяти и внимания при помощи осознанного бега	27
Решение творческих задач	28
Как, бегая кросс, сдать экзамен по кибернетике	29
Осознанный бег – прикосновение к Бесконечной Вечности	30
Как начать практиковать осознанный бег?	31
Первый шаг к осознанному бегу	31
Как настроиться на осознанный бег	33
Как ускорить вхождение в осознанный бег	34
Трудности, возникающие при практике осознанного бега	35
Хаотические мысли во время бега	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**Максим Жулидов**  
**Бег и ходьба вместо лекарств.**  
**Самый простой путь к здоровью**

© М. Жулидов, 2011

© ООО «Издательство Астрель», 2012

© Издательство «Метафора», 2012

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

## Предисловие



В молодые годы я был увлекающимся спортсменом – порою даже чрезмерно. Спорт давал возможность почувствовать себя крутым, силачом, атлетом. Мне хотелось больших свершений и достижений. Я увлекся восточными единоборствами, переборщил с нагрузками, не знал, как правильно питаться, не соотносил спорт с душевным настроем и обыденной жизнью. В итоге у меня возникли проблемы со здоровьем – боли в шее, грудном отделе, пояснице, коленях, стопах, некоторых областях живота, хроническое чувство усталости. И это в 18 лет! Отложив панику на потом, я принялся искать выход из создавшейся ситуации. Постепенно, читая, размышляя, пробуя, я не только восстановил здоровье, но и создал свою методику осознанного бега и ходьбы.

В своих поисках я много рисковал, испытывая на прочность свое здоровье и пределы возможностей организма, двигался методом проб и ошибок. Хотелось найти «золотую середину», чтобы тренировки были не только на пользу, но и в радость. Мои методики неоднократно давали результат: кого-то воодушевили на занятия, кому-то подсказали правильную систему нагрузок, кому-то помогли решить проблемы, и не только со здоровьем. Теперь с уверенностью можно сказать – мой опыт может быть использован всеми, кто хочет сохранить свое здоровье на долгие годы.

Почему эта книга о беге и ходьбе? Потому что именно бег и ходьба – самые естественные спортивные занятия для человека. Мы ходим и бегаем, как дышим – это заложено в нас от природы. Вспомните, ведь одно из базовых умений, которое осваивают маленькие дети, – ходьба и затем бег.

Перечислю основные достоинства бега, поскольку полный список занял бы очень много места. Занятия бегом и ходьбой, если они построены грамотно, помогают:

- ✓ укрепить сосуды и оздоровить сердечно-сосудистую систему в целом, лечат гипертонию;
- ✓ улучшают кровообращение и обмен веществ, а как следствие – выводят из организма шлаки, начинает динамичнее работать желудок и кишечник;
- ✓ растворяют камни в желчном пузыре, выводят отложение солей;
- ✓ и, конечно же, бег дарит вам гармонию и красоту внешнего облика, физическую подтянутость и стройность, столь важные для успеха в обществе и личной жизни.

Но физическим аспектом преимущества бега не ограничиваются. Он полезен и для психического здоровья человека! Занятия бегом позволяют работать с сознанием и эмоциями, задавать себе положительный жизненный настрой, обрести уверенность в себе, помогают лучше адаптироваться в социуме, находить свежие решения, гибче мыслить и вести себя.

Наконец, бег и ходьба избавляют организм от шлаков не только на физическом уровне, но и на эмоциональном. Бег прогоняет стрессы, депрессию, неврозы, мобилизует силы души и интеллекта.

Книга, которую вы держите в руках, – это накопленный опыт в области бега и ходьбы, это информация, которой я делюсь со своими нынешними и будущими единомышленниками. Я убежден, что мои знания по оздоровлению, укреплению организма, души и духа, опыт решения психологических задач с помощью бега пригодятся многим.

Еще раз подчеркну, что в моей книге – опыт, эксперименты и их результаты. В книге нет жестких догм. Эта книга – приглашение присоединиться к исследованиям, стать участником своеобразной лаборатории бега и здоровья.

Поэтому добро пожаловать в лабораторию здоровья человека бегающего!

## План нашей работы



Чаще всего бегом занимаются те, кто осознает, как важно поддерживать физическую форму. Но нужно помнить, что бег и любые занятия спортом должны быть органично и гармонично вписаны в ваше существование и жизненный ритм. Нельзя, чтобы занятия бегом были чем-то вроде прицепного вагончика в составе обычной жизни. Неправильно, когда бег сам по себе, а вся остальная жизнь, настроение, с которым живешь и относишься к жизни, питание, – это само по себе.

Книга не является научным трактатом. Она не имеет возрастных или гендерных ограничений. И не важно, занимаетесь ли вы другим видом спорта и ищите информацию о грамотной спортивной нагрузке и укреплении здоровья, или, наоборот, не занимаетесь пока ничем, но очень хотите начать. Эта книга адресована широкому кругу читателей.

В основном книга посвящена осознанному бегу и целенаправленной ходьбе. Методики, которые я собрал под обложкой этой книги, опираются на труды людей, чье мнение для меня авторитетно. Но советы, изложенные в тексте, выходят за рамки бега. Они пригодятся любому, кто хочет быть здоровым и жизнерадостным. Я искренне надеюсь, что вы принадлежите к числу таких читателей и извлечете из моей книги пользу!

В начале книги мы коснемся вопросов здоровья и того, как бег, а особенно осознанный бег, может влиять на наше самочувствие. А главное, как можно вернуть или улучшить свое здоровье.



Далее мы рассмотрим, что же такое осознанный бег и чем он отличается от обычного. Очень важно понять, что бегать осознанно все равно, что пересестись с велосипеда на скоростной мотоцикл и двигаться к конечной цели, название которой психическое и физическое здоровье.

Для того чтобы научиться осознанному бегу, необходимо для начала освоить обычный бег. Поэтому следующая глава познакомит вас с методиками обычного бега – как готовиться к пробежке, как бежать и как ее завершать.

Дальнейшее содержание книги откроет вам тайны таких явлений как умная ходьба, психологические аспекты бега, расскажет об интересных фактах, связанных с бегом, а также методиках по увеличению уровня осознанности в обычной жизни. Мы затронем вопросы ребефинга, методов водного оздоровления и многого другого.

Итак, в добрый путь!

## **Несколько зарисовок о здоровье современного человека, беге и не только**



### **Зарисовка первая. Жизнь – движение. Что это значит?**

Однажды мне посчастливилось участвовать во всероссийском забеге «Кросс наций» в городе Химки, где были собраны лучшие легкоатлеты – любители со всей страны. В рамках соревнований женщинам предлагалось пробежать 2 круга по 4 километра, а мужчинам – 3 круга по 4 километра на местном ипподроме.

Я был одним из пятнадцати человек, представлявших нашу Волгоградскую область. Забег был устроен в виде красочного шоу с приглашением московских начинающих звезд эстрады, мэра города Химки, олимпийского чемпиона по хоккею Сергея Макарова и других известных людей. Сувениры, сертификаты и прочие красочные атрибуты, торжественно врученные всем участникам забега, радовали и поднимали оптимистический настрой всех присутствующих. Но больше всего мне запомнилось совсем другое.

Нашу делегацию от Камышина возглавлял тренер Петр Григорьевич Сячин, воспитавший призеров Европы по велоспорту Анну Евсееву и Тимофея Крицкого, блистающего сейчас в команде «Калина». На тот момент ему было 59 лет, но он удивил меня своей кипучей энергией, бодростью и целеустремленностью. Сячин сам участвовал в забеге, опередив несколько более молодых спортсменов, пробежав 12 километров с приличным результатом. По возвра-

щении домой у нас завязался разговор о пользе бега для человека. Тогда Петр Григорьевич и разъяснил мне смысл фразы «Жизнь – это движение!»

Если человек мало двигается, в нем накапливается много лишних отложений, которые зашлаковывают организм. Это ведет к болезням и упадку жизненных сил. Обычно зашлаковка начинается мучить после тридцати пяти – сорока лет. Если человек так и будет продолжать вести малоподвижный образ жизни, он станет постоянным посетителем клиник и аптек.

Так какой же выход для современного человека? А выход один! Процессы зашлаковки организма можно остановить, только если начать вести активный образ жизни – бегать или заниматься другими видами спорта.

## **Зарисовка вторая. Может, виновата экология?**

Можно кивать в сторону плохой экологии. Да, действительно, воздух наполнен почти всеми элементами таблицы Менделеева, вода во многих водоемах настолько грязная, что в ней невозможно даже купаться. Мы вырубаем леса, везде оставляем после себя отходы. Наверное, на планете скоро не останется места, где не будет валяться полиэтиленовый пакет.

Экология – экологией, но ведь есть же вокруг нас люди, не знающие проблем со здоровьем, живущие полноценной активной жизнью и в пенсионном возрасте. Значит, дело не только в экологии. Чтобы ответить на вопрос – кто виноват, и что с этим делать? – нам стоит обратить внимание на образ жизни, на свои привычки.

## **Зарисовка третья. Проблема, как всегда – в нас самих!**

Каждый день с обложек глянцевого журнала и экрана телевизора на нас смотрят подтянутые, пышущие здоровьем и полные оптимизма лица. Мы стремимся быть похожими на них, но порой наши усилия не приносят видимого результата. И тогда решение приходит само собой – они из другого сказочного мира, они более успешные и созданы из другого теста.

Но это не так! Они такие же, как мы, только менее ленивые и более уверенные в себе. Они четко ставят себе цель и добиваются ее, эти люди чуть больше уделяют внимания работе над собой. Вот и все.

Хотите испытать чувство уважения к себе, а заодно и вернуть здоровье, легкость в движениях? Мечтаете познать себя и не зависеть от догм, окружающего мнения? Человек способен на все! Нужно только захотеть.

Есть много способов, помогающих человеку встать «на нужные рельсы». Один из таких способов – бег, совмещенный с работой с сознанием. Совмещая работу физического тела и сознания, мы можем раскрыть для себя новые горизонты. Каждый человек должен узнавать что-то новое о себе и окружающем мире. Узнавать постоянно, даже в зрелом возрасте. Бег и работа с сознанием как раз помогают в этом.

*Человек в любом возрасте способен изменить свою жизнь в сторону улучшения здоровья и благополучия. Главное – сильно захотеть и действовать.*

## **Зарисовка четвертая. Как надолго сохранить желание изменить свою жизнь в лучшую сторону**

Итак, вместо того чтобы проводить вечер, бездумно уткнувшись в экран телевизора или с бокалом пива в руке, вы решили изменить свою жизнь в лучшую сторону и заняться осознанным бегом. Вы готовы на большие свершения, и эмоции просто захлестывают через край. Однако вероятность того, что эти замечательные стремления вы сохраните в себе, не велика. Чтобы сделать все правильно, вам необходимо прочитать книгу хотя бы до середины, а вероятность того, что по истечении времени ваше желание не пропадет – катастрофически мала. Поэтому прежде чем продолжить изучать представленные на страницах книги методики осознанного бега, остановите мгновение и запомните его. Запомните все свои ощущения, чтобы они остались где-то глубоко внутри вас навсегда. В этом поможет специальное упражнение.

### ***Упражнение: «Запоминание эмоции»***

Примите удобное положение. Закройте глаза. Вы чувствуете, как эмоция, импульс изменить свою жизнь в лучшую сторону бурлит в вас. Не зажимайте эмоцию. Дайте ей раскрыться, словно цветок. Пусть она увеличивается в своих размерах, охватывая все ваше существо. Дышите свободно, легко. Чем больше расслаблено тело, тем сильнее будет эмоция. Старайтесь запомнить свои ощущения до мельчайшей подробности. Если у вас перед глазами всплывает какая-то картина, запомните ее. Это может быть какой-то предмет или вид природы – не важно. Запомните видение. Оно поможет при необходимости вспомнить эмоцию. Эмоция завладела вами. Вы сливаетесь с ней. Как только почувствуете, что эмоция начинает затухать, можете прекратить упражнение.

*Если захотите, чтобы эмоция, импульс изменить свою жизнь в лучшую сторону вновь появились в вас, расслабьтесь и представьте видение, которое возникло при упражнении, и постарайтесь взрастить эту эмоцию, вспоминая свои первичные ощущения.*

Для чего нужно это упражнение? В книгах одного из мудрейших мыслителей Рамты часто повторяется, что человек – это, прежде всего, сознание и эмоция. Формируя какой-то образ в сознании, мы подпитываем его эмоцией. Эмоция, в свою очередь, заставляет работать мозг и посылать импульсы во все участки тела. Получается, что подпитывая свой организм эмоцией, импульсом изменить свою жизнь в лучшую сторону, мы помогаем себе, многократно увеличивая свои силы.

Не пренебрегайте упражнением «Запоминание эмоции», когда эмоция или импульс накрое вас с громадной силой. С помощью упражнения вы сможете настроить себя на новый образ жизни, отличный от прежнего.

*Некоторые «кодируют» эмоции и импульсы в стихотворение или песню. Но для этого нужны определенные наклонности в поэзии и музыке. Если они у вас есть – вперед!*

## **Зарисовка пятая. Легко ли быть «белой вороной»**

От занятий бегом и практических упражнений по изменению своего сознания многих отпугивает нежелание быть «белой вороной» на фоне остальных. Ведь большинство из нас имеет возможность бегать только днем или вечером, когда вокруг много людей. Зачастую это заставляет человека эмоционально напрягаться. Это связано с психологическими зажимами, установками, заложенными с детства, и другими причинами. А вдруг прохожие, знакомые, соседи начнут задавать каверзные вопросы, косо смотреть, усмехаться. Помните, что так происходит потому, что они завидуют вашей силе воли и силе Духа! Гордитесь тем, что отличаетесь от серой массы, проявляете свою индивидуальность.

*Уверенный в себе человек с адекватной самооценкой и устоявшейся психикой никогда не будет высмеивать нестандартные действия, непривычные для большинства. Наоборот, он обратит внимание на необычное проявление индивидуальности и глубоко задумается.*

В свое время я специально бегал в праздничные дни в вечернее время по набережной, где было много людей. Я слышал вслед много насмешек и глупых шуток. Поначалу они меня возмущали, но впоследствии я научился воспринимать их как комплимент победы моего Духа над слабыми сторонами личности.

Для многих людей теперь предстаю как заядлый спортсмен, ведущий исключительно здоровый образ жизни. Этот образ помогает мне во многих повседневных делах – при деловом общении, на работе, в обычной жизни.

«Белой вороной» в данном случае быть легко и приятно. Очень сильно повышается самооценка, приобретаются новые друзья.

*От любого действия можно получить как полезные, так и негативные плоды. Все зависит от того, как мы к этому относимся.*

## Зарисовка шестая. Куда мы идем?

Образ жизни современного человека очень далек от идеального. Сейчас принято считать, что счастлив тот, кто имеет квартиру, машину, престижную работу. Так ли это? Представьте человека, у которого есть все материальные блага, но не имеющего здоровья. У него просто нет возможности радоваться всему тому, что он имеет.

Вот и получается, что в погоне за деньгами, в борьбе за «место под Солнцем» мы забываем о внутреннем мире, о здоровье.

*Здоровье копится капля за каплей, а расходуется, подобно фонтану – быстро и до последней капли.*

Как мы можем копить здоровье, если все время куда-то торопимся? У многих нет времени даже на то, чтобы вечером спокойно подумать о прожитом дне. Итогом такой жизни может стать пустота. Пустота от того, что настоящих дел в жизни просто не сделано. Одни механические действия, направленные на выживание в системе.

Осознанный бег направлен на то, чтобы работать со своим сознанием и эмоциями. Он помогает вернуть связь сознания с телом, повысить эмоциональный фон. Практикуя осознанный бег, человек уже через несколько месяцев сильно меняет свою жизнь и приобретает «второе дыхание».



## **Зарисовка седьмая. Три причины, чтобы начать бегать**

Прежде чем принять решение изменить свою жизнь, человек взвешивает все «за» и «против». Чтобы убедить сомневающихся, приведем ниже три весомых «за» за осознанный бег.

Во-первых, при беге учащается количество ударов пульса, то есть сердце работает в усиленном режиме. Это не только тренирует сердечную мышцу, но и помогает в борьбе с гипертонией. Если же во время бега и ходьбы включать работу с сознанием, создавая мысленный образ крепкого здоровья, – успехи будут еще больше.

Во-вторых, работая со своим сознанием и эмоциями во время ходьбы и бега, можно скорректировать свое психическое состояние. Есть множество упражнений, направленных как раз на работу с внутренним миром человека. Эти упражнения помогают укрепить психику и стать более уверенным в себе. Есть такая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух».

*При длительном беге и ходьбе в кровь человека выбрасывается гормон счастья – эндорфин, который способствует как повышению настроения и общего эмоционального состояния, так и «вымыванию» лишнего адреналина из крови. Дело в том, что в течение дня из-за частых стрессовых ситуаций в кровь человека выбрасывается большое количество адреналина. Иногда его скапливается так много, что человеку просто необходимо его переработать. Физические упражнения, в число которых входит как ходьба, так и бег, хорошо помогают избавиться от лишнего адреналина.*

В-третьих, ходьба и бег, улучшая ваше самочувствие, повышая общий тонус, помноженные на упражнения по работе с сознанием и эмоциями, значительно повысят самооценку. Повышение самооценки приведет к формированию хорошей способности социально адаптироваться, проявлять гибкость и принимать неординарные решения.

### ***Исторический факт***

Знаменитый мастер кунг-фу Брюс Ли не мог представить свою жизнь без физических упражнений. Он обязательно ежедневно совершал пробежки (7 километров и более), чтобы зарядиться эмоционально и расслабить сознание, а также привести в порядок тело. Если не было возможности бегать, Брюс Ли совершал прыжки со скакалкой. Кстати, он утверждал, что десять минут работы со скакалкой по объему нагрузок на организм человека равны получасу бега.

Брюс Ли был очень волевым человеком. Однажды во время тренировки у него произошел сильный надрыв связок и мышц в поясничном отделе. Врачи вынесли вердикт – о спорте нужно забыть. В первое время даже стоял вопрос о том, будет ли Брюс вообще полноценно передвигаться на ногах.

Собрав волю в кулак, Брюс Ли шесть месяцев пролежал в кровати, специально ограничив движения в области поясницы. Когда связки и мышцы заросли, он приступил к тренировкам, но уже более осознанно и обдуманно. Именно будучи прикованным к постели, он и придумал свой стиль Джи Кун До, которым мы восхищаемся до сих пор.

## **Зарисовка восьмая. Физическая активность и умственная деятельность**

Для тех, кто хочет прожить долгую и счастливую жизнь, необходимо развивать в равной степени физическую и умственную активность. Ученые давно доказали, что человек, занимающийся умственным трудом и не пренебрегающий занятиями спортом или другими физическими нагрузками, живет на десять, двадцать и более лет дольше по сравнению с другими. Рассмотрим еще одно преимущество гармоничного сочетания умственной и физической деятельности. Человек, постоянно тренирующий и ум, и тело, реже болеет, реже подвергается стрессам, имеет устойчивую психику, чаще добивается поставленных целей.

*Представьте, что будет с организмом и сознанием, когда они одновременно включатся в процесс тренировки! Это и есть частный случай осознанного бега. У человека усиленно начнут работать сознание, эмоции и организм. Все эти составляющие будут усиливать друг друга, работая как катализатор. Это приведет к максимальному эффекту. Человек за одну осознанную пробежку может улучшить свои умственные, эмоциональные и физические показатели намного сильнее, нежели делал это по отдельности.*

Примером гармоничного сочетания умственной и физической нагрузки для меня стал Владимир Сергеевич Подхвятилин – заместитель главы городского округа Камышина, председатель комитета по образованию.

Около десяти лет назад он перенес тяжелейшую операцию на позвоночнике, после которой полгода не мог пошевелиться и был прикован к постели. Его воля к жизни, стремление созидать и плодотворно работать сыграли свою роль. В свои 64 года он выглядит максимум на пятьдесят лет. Острый ум, гармонично развитое образно-логическое мышление, умение быстро находить правильное решение. Добавьте к этому стройность, отсутствие лишнего веса и умение подтянуться более десяти раз на турнике. Мне кажется, он и в восемьдесят лет будет выглядеть хорошо, четко выражать свою мысль, легко воспринимать и обрабатывать новую информацию.

Наблюдая за ним, я понял, что он все свои действия совершает осознанно – ходьба, подтягивание, плавание. Он погружается в процесс. Если бы ему можно было бегать, то и в беге он включал бы осознанность.

## **Зарисовка девятая. Реальный взгляд на себя**

Оглянитесь вокруг себя, посмотрите в зеркало... Кого вы видите? Рады ли вы тому, что увидели? Если нет, то знайте, что никогда не поздно изменить свою жизнь на сто восемьдесят градусов. Главное – захотеть!

Как сказал несколько тысяч лет назад один великий мудрец Патанджали: «Когда тебя вдруг вдохновляет великая цель, необычный замысел, все твои мысли начинают разрывать оковы, сдерживающие их. Разум твой выходит за пределы ограничений, сознание твое раздвигает границы своих прежних возможностей во всех направлениях. Ты начинаешь жить в обновленном огромном и красивом мире. Дремавшие дотолы силы, таланты и возможности оживают. Ты видишь себя уже более великим, чем мог даже себе вообразить когда-то».

Вас убедили мои слова, и вы захотели стать гармоничным человеком – заниматься спортом, повышать уровень своего интеллекта, отказаться от вредных привычек, полюбить окружающий мир, полюбить себя? Действуйте! Перед вами необъятные просторы необычного и прекрасного осознанного бега!

## **Что такое осознанный бег и чем осознанный бег отличается от обычного бега?**



Осознанный бег – это бег, во время которого человек контролирует ход своих мыслей, корректирует эмоции. В отличие от обычного бега, вы полностью погружены в процесс физической, ментальной и эмоциональной работы одновременно. Сознание отрешено от внешнего мира.

При осознанном беге человек контролирует каждое свое движение, каждую родившуюся мысль, каждую возникшую эмоцию. Это похоже на медитацию или концентрацию, совершаемую в динамике. При этом внешне человек ничем не отличается от обычного бегуна, совершающего пробежку ради тренировки физического тела.

Понаблюдайте за профессиональными бегунами и вы заметите, что во время соревнований они полностью поглощены бегом. Создается ощущение, что для них в данный момент времени не существует ни семьи, ни друзей, ни каких-либо забот. Спортсмены нацелены на результат – добежать как можно быстрее до финиша. Это отчасти тоже осознанный бег, но направлен он на достижение спортивного результата и не несет в себе глубинную работу над расширением сознания. В обыденной жизни мы стремимся получить положительный результат в области улучшения здоровья во всех его проявлениях.

В нашем случае необходимый результат – победа над собой, вчерашним «Я». Цель может быть разной:

- ✓ смоделировать позитивные эмоции;
- ✓ максимально включить в работу мышцы;
- ✓ уйти от нарастающей стрессовой ситуации;
- ✓ улучшить память и внимание;
- ✓ решить творческую задачу или сложную жизненную ситуацию;
- ✓ наладить связь между сознанием и физическим телом;
- ✓ прикоснуться к Вечному, и многое другое.

В зависимости от цели мы выбираем то или иное упражнение, тот или иной вариант осознанной работы во время бега.

*Можно обежать земной шар по экватору ради того, чтобы привлечь внимание людей к себе. А можно осознанно пробежать несколько километров три раза в неделю и добиться не меньшего внимания к происходящим переменам в вашем внешнем и внутреннем образе.*

В моей жизни встречалось много людей, добившихся определенных успехов в беге. Они наматывали десятки километров, изнуряли себя тренировками. Но тело старело, избежать появления заболеваний не удавалось. От приложенных усилий оставались воспоминания, бездумный бег через день, да хорошая «дыхалка» вкупе с крепкими мышцами ног.

Если бы эти милые люди были знакомы с понятием «осознанный бег», то в их жизни было бы больше положительного.

*Во-первых*, результаты в спорте могли стать лучше;

*Во-вторых*, появления заболеваний после завершения активных тренировок можно было избежать;

*В-третьих*, область дальнейшего применения себя как части социальной среды была бы намного шире. При осознанном беге мысль работает быстрее, угнетение функций работы мозга не происходит, как при обычных монотонных нагрузках без включения сознания и эмоций;

*В-четвертых*, участие в соревнованиях можно было продлить еще на несколько лет, так как были бы включены глубинные ресурсы организма. Вследствие чего увеличилась бы и продолжительность жизни. При включении глубинных ресурсов организм человека получает «заряд бодрости» длиной в жизнь;

*В-пятых*, человек всегда оставался бы интересен как сам себе, так и окружающим, потому что постоянно находился бы в состоянии творчества, как во время бега, так и после него;

*В-шестых*, жизнь могла бы наполниться другим смыслом, другой философией, глобально влияющей на все аспекты бытия.

Если вы научитесь осознанно бегать, тогда вам будет гораздо легче осознанно жить. А это – ключ к успеху во всех начинаниях.

## Улучшение физических показателей при осознанном беге

Пару лет назад я подхватил сильную простуду. В таких случаях я болею ровно три дня, а потом несколько дней меня мучает насморк.

В этот раз я не хотел болеть. Я решил с помощью осознанного бега победить простуду. Сразу хочу отметить, что при прогрессирующей простуде бегать не рекомендуется. Но так как на тот момент простуда только «поселилась» в моем теле, я рискнул «нагрузить» сердце и легкие.

Я провел маленькую медитацию, во время которой сформировал образ полного здоровья своего организма. Я представлял, как болезнетворные микробы уходят из организма, а их место занимают «хорошие» микроорганизмы. Именно с этим образом и пробежал свои семь километров.

*Почему именно семь километров?*

*Дело в том, что эта дистанция является универсальной. Пробегая ее, человек «прокачивает» свою энергию, сжигает шлаки, позволяет «продышаться» всему организму. Даже те, кто практикует восточные единоборства раз в неделю, бегают кросс в 7 километров как минимум. А для крутых легкоатлетов это является разминочной дистанцией или дистанцией для восстановления организма после серьезных соревнований. Однако если вы еще не набрали форму, то начинать можно и с меньших дистанций.*

Я старался не отпускать образ, постоянно держа его в своем сознании.

*Осознанный бег можно использовать в качестве лекарства против простуд. Достаточно сформировать образ выздоровления и бежать как минимум семь километров в привычном темпе (около 30 минут). Во время бега нужно удерживать в сознании образ выздоровления, который по принципу «эффекта плацебо» даст организму возможность исцелиться.*

После пробежки я как обычно приступил к житейским делам. Вечером чувствовал легкую усталость, даже вялость, чего обычно не наблюдается. Ночью несколько раз просыпался, зато утром у меня было ощущение полного здоровья и радости. Я победил простуду и спас целых три дня для активной, полной свершений жизни!

После той пробежки я окончательно понял, что осознанный бег способен не только улучшать физические параметры организма, но и излечивать от разных недугов.

## Немного о Шаолине

Основатель храма Шаолинь Бодхидхарма учил первых монахов храма дзен-буддизму. В течение длительного времени им необходимо было медитировать в позе лотоса или полулотоса. Однако Бодхидхарма заметил, что ученики быстро засыпают или становятся вялыми во время медитации из-за малого количества жизненных сил в организме. С тех пор ученики занимались медитацией в динамике, сочетая их с занятиями по боевым искусствам. Во время физических упражнений они погружались в определенное состояние, тем самым тренировались и физически, и психически. На этом принципе построены многие боевые искусства.

Как утверждает Александр Саврасов в своей книге «Знания, хранимые дольменами», наши далекие предки владели искусством боя «дэви», при котором воин погружался в особое состояние с помощью специального дыхания и мысленного настроя. В этом состоянии воин мог противостоять сразу двенадцати противникам, так как время для него замедлялось. Действия противников были медленны, а воина в состоянии «дэви» наоборот – быстрыми и уверенными. Смог же Святослав Игоревич с восемнадцатитысячным войском победить стотысячное византийское войско.

Нечто подобное можно применять и в беге. Работая с сознанием, эмоциями во время пробежки, человек способен безболезненно ускорять темп, пробегать большие расстояния, при этом не чувствовать усталости.

*Боевые искусства и бег с применением упражнений по работе с эмоциями и сознанием переключаются между собой. Бег так же, как и боевые искусства, дает физическую силу, прокачивает энергию, способствует уходу от «реальности дня».*

Чтобы получить более высокие результаты при осознанном подходе как к бегу, так и к другим видам деятельности, необходимо улучшить физические показатели. Для этого проделайте упражнение «Осознанный наклон вперед».

### **Упражнение: «Осознанный наклон вперед»**

Встаньте прямо и медленно наклонитесь вперед. При наклоне вперед постарайтесь достать руками пола. У вас это вряд ли получится с первого раза. Ваше сознание в данный момент времени находится где-то далеко – в храме Шаолинь или во время битвы Святослава с византийским войском.

Теперь попробуйте наклониться еще раз, но перед этим сделав три глубоких вдоха с закрытыми глазами. При вдохе представляйте, что мышцы ног и нижней части спины растягиваются. В этот раз вы обязательно дотянетесь до пола! Более того, упражнение принесет вам удовольствие. Ваше сознание возвратится в тело. Оно будет активно участвовать в процессе.

Это простенькое упражнение доказывает, что при осознанном подходе к тренировке у человека включаются скрытые резервы. Если же человек игнорирует их в процессе бега, тренировки, то через какое-то время организм ему отомстит травмами или болезнью. Таков закон природы.

Монахи Шаолинь, которые признаны во всем мире великими бойцами, утверждают, что при бое двух равных соперников побеждает всегда тот, кто сумел сильнее отречься от внешнего мира, погружившись в осознанность. Тогда любое движение противника будет замечено, а

любой хитрый прием разгадан заранее. Такого бойца практически невозможно победить. Его можно взять только измором.

Осознанный бег способен не только раскрыть человеку внутренние резервы, включая так называемое «шестое чувство».

*На одной из эстафет 4×400 метров случилась характерная история. Перед началом четвертого этапа одна из команд-соперниц боролась за второе место. Ее последний участник стоял на стартовой линии и никак не мог расстаться с мобильным телефоном. Он кому-то объяснял рабочие моменты. Перед передачей эстафеты он отдал телефон соседу и рванул вперед. Ему практически удалось вырвать второе место для своей команды, но за сто метров до финиша он упал. Упал, потому что сознание находилось на работе, в проблемах. Упал, потому что тело отказалось его слушать. Этот эпизод заставил меня глубоко задуматься над осознанностью всегда и везде.*

Несколько лет назад я решил улучшить свои физические показатели при помощи осознанного бега с утяжелителями. Прибавлял к каждой ноге по полтора килограмма и, входя в состояние «транса», после дыхательной гимнастики бегал шесть-семь километров в среднем темпе, представляя, что у меня на ногах нет никакого груза. Так продолжалось несколько недель.

Однажды я совершал пробежку с утяжелителями, не войдя в состояние отрешенности от внешнего мира. После такого забега у меня сильно болели мышцы ног, появилось общее утомление организма. Поначалу я отнес это к тому, что просто переутомился. Однако следующие несколько раз я бегал осознанно и никакие боли меня не мучили, а через три месяца двенадцати километров обычного бега без утяжелителей не составляли для меня никакого труда. Хотя до этого девять километров вызывали у меня чувство утомления.



## **Исцеление при помощи осознанного бега и продление жизни**

Осознанный бег помогает улучшить как психическое, так и физическое здоровье. При осознанном беге включаются резервы по оздоровлению организма. Организм начинает работать на созидание, омолаживается. Многие скажут, что и при обычном беге организм омолаживается, включает внутренние резервы. Да, это действительно так. Но при осознанном беге эффект увеличивается в несколько раз! Эффект от обычного бега и осознанного можно сравнить как движение велосипедиста и мотоциклиста. Мотоциклист за отведенное время уедет намного дальше, затратив при этом меньше физических сил!

Человек – это энергия, помещенная в физическое тело. Чтобы удостовериться в этом, попробуйте поработать с энергией между ладоней.

### ***Упражнение: «Энергия между ладоней»***

Дыхание ровное, спокойное. Соедините ладони и начинайте тереть друг о друга. Секунд через 10 почувствуете тепло. Разведите ладони на 20–30 сантиметров. Теперь медленно приближайте до расстояния в 3–5 сантиметров. Отдаляя и приближая ладони несколько раз, вы начнете чувствовать, что между ними присутствует невидимая пружина. Это и есть энергия, сконцентрированная у ваших рук.

Если вы приложите ладони к глазам и пробудете в таком состоянии 2–3 минуты, глаза отдохнут и станут лучше видеть. Такое упражнение называют «пальминг». Оно особенно полезно для тех, кто часто пользуется компьютером, много читает. Также после того, как прочувствовали энергию между ладонями, можете полечить любую точку на своем теле.

Данное упражнение хорошо показывает, что в каждом человеке есть энергия и с ней можно целенаправленно, осознанно работать.

В науке существует такое понятие как визуализация. Методика визуализации активно применялась НАСА в программе предполетной подготовки астронавтов «Аполлона» и при подготовке спортсменов к серьезным состязаниям в 1980–1990-х годах. Программа носила название «Визуальная моторная подготовка».

Когда человек визуализирует (представляет в деталях), то включает механические процессы. Олимпийские бегуны, подключенные к сложнейшему оборудованию, на котором было множество датчиков и систем обратной связи, фиксировали мысленный образ спортсмена о том, как он принимает участие в соревнованиях. Ученых поразил тот факт, что при визуализации активировались именно те мышцы и абсолютно в той последовательности, которые задействованы при реальном беге. В ходе экспериментов пришли к выводу, что наш мозг не ставит различие между реальной и мысленной тренировкой, мобилизуя все силы организма в полном объеме. А теперь представьте, что вы при осознанном беге включили программу исцеления от какой-то болезни. Представили? Так вот, результат превзойдет все ожидания! Удар по болезни будет усилен многократно. Статическая и динамическая энергии вашего тела будут расти до критического показателя, при котором происходит освобождение от лишнего.

*Осознанный бег – это возможность не только вернуть утраченное здоровье, но и приобрести колоссальный заряд исцеления и омоложения.*

Хорошим примером исцеления от смертельной болезни при помощи осознанного бега является Виктор Россинин.

*Когда он был в самом расцвете лет, ему поставили диагноз – рак. После операции Россинина выписали домой умирать. Но желание жить и растить детей победило. Каждое утро он повторял себе: «Я все смогу!» и начинал свой осознанный бег. У него внутри была установка на то, что он здоров.*

*Сначала Виктор пробежал дистанцию в 300 метров. Через несколько дней у него хватило сил пробежать километр. Так, день за днем, он перешел к дистанции в двенадцать километров. Мысли о болезни отошли на второй план. Виктор Россинин стал во время бега визуализировать мысль о марафонском забеге о том, что он здоров, мысленно улучшая свои физические показатели.*

*– Я смогу! – говорил он себе каждое утро. И бежал. Первый марафон дался невероятным трудом. Но Виктор пробежал всю дистанцию.*

*Сегодня Виктор Россинин является многократным участником марафонов – в его копилке свыше 60 преодоленных марафонских забегов. Ежедневно он преодолевает дистанцию в двенадцать километров. В свои пятьдесят шесть лет он имеет хорошее здоровье. Он победил рак. Помог ему в этом осознанный бег, направленный на исцеление.*

## **Улучшение памяти и внимания при помощи осознанного бега**

Во время длительного (от шести километров и более) как осознанного, так и обычного бега, человек попадает в состояние, близкое к трансу. Ученые связывают это с выбросом в кровь большого количества гормона счастья – эндорфина и прокачкой всех энергетических каналов после интенсивных монотонных мышечных усилий. В этом состоянии очень приятно находиться – происходит прилив сил, уходит эмоциональная усталость, повышается настроение.

Как раз в моменты эйфории от бега можно глубоко и усиленно работать с памятью, вниманием, находить творческие и жизненно важные решения. В моменты эйфории от бега человек как бы уходит от «реальности дня» и погружается в другие реальности по своему усмотрению.

Итак, давайте разберем некоторые упражнения, при помощи которых можно улучшить память, внимание, решить творческую или жизненную задачу.

### ***Упражнение: «Счет»***

Упражнение помогает развивать память и внимание одновременно.

После продолжительного бега, когда вам осталось пробежать пару-тройку километров, и вы замедляете темп, начинайте считать по четыре шага. Это будет один цикл. В это же самое время считайте количество выдохов. В вашем сознании начнется двойной счет – циклов шагов и дыхания. Для легкости можно дыхание или циклы шагов представлять образно, а другое фиксировать в виде счета цифр про себя. Когда остановите бег и начнете заминку (см. стр. 73), попробуйте вспомнить, в каком месте у вас было пятьдесят циклов шагов, а в каком месте сто. Это включит вашу память после работы со своим вниманием, что затронет дополнительные скрытые резервы, так как вы переключитесь от одного вида деятельности на другой.

Когда я участвую в легкоатлетических забегах, то часто включаю работу с вниманием и памятью. Это помогает мне отрешиться, уйти в себя. При этом скорость бега возрастает. Я углубляюсь в процесс, а мои ноги несут меня вперед. Мое сознание расширяется! Я одновременно контролирую бег и работу с памятью и вниманием. Это очень важно понимать и чувствовать. Именно в такие моменты начинаешь осознавать, что не так сложно быть Цезарем – писать, читать, говорить и есть одновременно. Нужно просто научиться работать со своим сознанием.

*В жизни нет ничего невозможного. Если один человек чего-то добился, почему вы не сможете добиться подобного?*

Также для улучшения внимания и памяти при осознанном беге можно через определенные промежутки времени фиксировать детали окружающего мира. Например, если вы бежите десять километров по парку, то через каждые пять минут старайтесь зрительно запомнить пейзаж. По окончании бега вспоминайте каждую зафиксированную картину в мельчайших подробностях.

В этом случае у вас будет развиваться зрительная память и внимание. При частом повторении этого упражнения вы в обычной жизни будете автоматически запоминать многие детали, что когда-нибудь сыграет на руку.

## Решение творческих задач

Во время бега, включая сознание, можно решать творческие задачи, на решение которых требуется включать интуицию или «шестое чувство». Для этого необходимо следующее:

- ✓ полностью отключиться от проблем «реальности дня»;
- ✓ хорошо размять организм перед пробежкой, так как ее длительность должна быть не менее шести километров;
- ✓ четко сформулировать задачу, решение которой необходимо найти. Например: «Я хочу построить баню. Мне необходимо знать, из какого материала лучше всего ее строить, чтобы было дешевле и надежней». Старайтесь избегать частиц «не», отрицания. Говорите все в утвердительной форме.
- ✓ несколько раз проговорите свою задачу, представьте себе ее образ и отправляйтесь на пробежку с включением сознания.

Нет необходимости заикливаться на задаваемом вопросе. Отпустите его. Бегите, сохраняя образ своей будущей бани, и старайтесь быть позитивно настроенным. Решение может прийти к вам через несколько километров, а может быть, придет уже в душе, когда вы будете мыться. У каждого человека с каждым вопросом по-разному. Главное – верить и соблюдать определенные правила.

Я приведу еще один жизненный пример, как можно при помощи осознанного бега решать жизненные задачи, подключаясь к подсознанию.

## Как, бегая кросс, сдать экзамен по кибернетике

Когда учился в своем первом высшем учебном заведении, познавая программирование, я часто сталкивался с проблемой – мне не хотелось учить тот или иной предмет.

Сессия подходила к концу, а я никак не мог сдать кибернетику. Наука сложная, в ней намешаны многие другие науки, присутствует много формул, определений. Ну, не хотелось мне учить ее – и все. Но сдавать-то надо. Тогда я поступил следующим образом.

На передачу предмета у меня оставалась одна неделя. Я разбил неделю на семь дней, в каждый из которых должен был выучить нужное количество определений и формул.

Приходя из института, я переодевался, настраивался на кибернетику и устремлялся на пробежку в несколько километров. Мой осознанный бег первые пару километров полностью отключал от проблем сессии. К середине пробежки я начинал вспоминать те определения и формулы, которые были на поверхности в краткосрочной памяти, и фиксировал их. После пробежки садился за стол и в течение часа или двух изучал то, что приходило на память во время бега. После бегло проглядывал другой материал, чтобы было что вспомнить во время следующей пробежки для дальнейшего изучения.

*Осознанный бег способен настолько прочистить наше сознание, освободить его от оков «реальности дня», что во время пробежек могут происходить открытия, озарения.*

Кибернетику я сдал на твердую четверку.

Стоит отметить тот факт, что выучил я чуть больше половины билетов. На экзамене при беглом опросе преподаватель спрашивал именно тот материал, который я подготовил. Я доверился своему подсознанию во время осознанного бега. Оно мне подсказало, какой материал учить, а какой нет. Фантастика? Нет! Это моя реальность, отличная от «реальности дня».

При помощи простого бега я бы просто «прочищал мозги» и настраивался на изучение науки. При помощи осознанного бега я не только приходил в норму, но и включал интуицию, долговременную память для запоминания формул и внимание.

## Осознанный бег – прикосновение к Бесконечной Вечности

Больше десяти лет назад я впервые при помощи осознанного бега впал в состояние единения с Миром. Тогда я только начал практиковать осознанный бег. Пробегая за раз от семи до десяти километров, я старался включать сознание на исцеление организма при помощи образа здоровья.

В тот летний день я убежал далеко в поле по проселочной дороге. Километры я не считал, настолько увлекся процессом. Я убежал так далеко, что не было видно дачных домиков. Я наслаждался бегом. Я погрузился в него всем естеством. Внезапно пошел сильный дождь. Такой, что ничего не было видно перед собой на расстоянии в несколько метров. В тот самый момент мне пришла интересная мысль: «А что будет, если я попытаюсь слиться с этим самым дождем?»

Я стал представлять, что капли дождя не стекают по мне, а пролетают сквозь меня, что я сам весь состою из воды. При этом бег мой продолжался. Я так сильно увлекся процессом представления, что потерял счет времени. Мне казалось, что я не бегу, а лечу. Тело мое стало легким, как перышко, ноги несли вперед, я внезапно стал громко смеяться. Все горестные мысли, обиды, разочарования исчезли. Остались только радость, любовь ко всему миру, ликование.

Я не знаю, сколько времени пробыл в этом прекрасном состоянии, но когда вернулся обратно, мои родственники удивились, где я так долго бегал. А я чувствовал дыхание мира, я чувствовал безмерное счастье еще несколько часов. У меня было такое ощущение, что прикоснулся к чему-то истинному, светлому и чистому.

В настоящее время подобное часто происходит со мной. Легче всего мне удастся слиться с ветром. Для этого я убегаю в безлюдное место и долго бегу, пока не почувствую эйфорию от бега. После этого начинаю глубоко работать со своим сознанием. Я начинаю сливаться с ветром, чувствовать его. Ветер не имеет границ, у него безмерные возможности. Он независим. Таким становлюсь и я.

*Осознанный бег помогает познать себя, прикоснуться к невидимому миру. Он расширяет границы в понимании мира. Человек, практикующий осознанный бег, становится мудрее.*

Осознанный бег – это познание непознанного. Это состояние нельзя пощупать, его трудно описать. Кто хоть раз к нему прикоснется – никогда не забудет. Но для того чтобы узнать это состояние, необходимо сначала научиться правильно бегать, работать со своим сознанием в состоянии покоя при помощи медитации, очистить свое поле от психических зажимов при помощи ребефинга. На это могут уйти месяцы или годы.

## Как начать практиковать осознанный бег?



### Первый шаг к осознанному бегу

Обратите внимание на обычного бегуна в обычной жизни. От него исходит ощущение какого-то состояния полусна, заторможенности, словно он не живет в этом мире, а находится где-то на тренировке или в кровати. Подобное может привести к повышенному стрессу, уходу «в себя» в самом худшем понимании, угнетению мыслительных функций.

То же самое можно сказать и о людях, которые не занимаются спортом. Из-за отсутствия какой-либо физической активности человек практически не включает в работу важные группы мышц. Они начинают атрофироваться. Таким людям бывает проблематично пройти полкилометра – настолько мышцы отвыкли от нагрузок.

Как же помочь себе начать не просто пробежать несколько километров в день, но и получать от этого удовольствие? Давайте рассмотрим упражнение, способное наладить связь между нашим желанием и телом.

Перед началом бега проведите разминку и обязательно упорядочите свои мысли, уравновесьте их и настройтесь на работу с собой.

Чувствуйте, как стопа прикасается к земле, нога сгибается, разгибается, стопа отрывается от земли и так далее. Чувствуйте, что происходит с вашими легкими, как они начинают

усиленно качать меха, наполняя кровь кислородом. Чувствуйте, как мышцы начинают обогащаться кислородом, разогреваться, выполняя действия. Постарайтесь почувствовать, что происходит в пояснице, локтях, коленях и так далее. Концентрируйте внимание на локальных частях тела или на теле в целом, на общем состоянии.

*Хороший эмоциональный фон, состояние полной отрешенности от «реальности дня» поможет углубиться в бег и выполнять каждое движение осознанно.*

Как показывает практика, если человек погружается в бег, отрешается от «реальности дня», он дольше не устает, быстрее преодолевает дистанцию. Восстановление организма после нагрузки тоже происходит быстрее. Это обусловлено тем, что импульсы от мозга, через эмоции, идут в каждый участок тела. Каждая клеточка включается в процесс, насыщается кислородом. Естественно, это будет способствовать выводу из организма «токсинов усталости» и омоложению.

Когда вы научитесь чувствовать свои мышцы, тогда у вас появится умение расслаблять и напрягать их в нужный момент. А это половина успеха в осознанном беге.



## Как настроиться на осознанный бег

Если вы свободно преодолеваете три километра во время бега, то вам можно приступать к осознанному бегу. Не важно, с чем вы собираетесь работать – с памятью, вниманием или глубинными эмоциями. Важно, чтобы вы четко понимали, с чем вы работаете и при помощи какого механизма. Например, вы хотите попробовать поработать со своим вниманием и памятью при помощи упражнения «Счет».

### Перед началом упражнения:

- ✓ приводите в порядок свое мышление. Это можно сделать при помощи легкой медитации, прослушивания легкой красивой музыки, дыхательной гимнастики, ребефинга;
- ✓ проводите разминку перед бегом;
- ✓ ни в коем случае не берете с собой телефон;
- ✓ четко представляете себе, когда именно во время бега начнете заниматься упражнениями. Это может быть как в начале, так и в конце. Все зависит от вашего желания и настроения;
- ✓ продолжая удерживать внимание на предстоящем беге, устремляетесь в очередное путешествие.

### Во время выполнения упражнения:

- ✓ не отвлекайтесь на события внешнего мира, если в этом нет необходимости;
- ✓ четко выполняйте упражнения по намеченному плану;
- ✓ получайте радость от бега, от выполнения упражнения;
- ✓ фиксируйте, как расширяется ваше сознание, когда вы одновременно контролируете бег и выполнение упражнения.

### После выполнения упражнения:

- ✓ зафиксируйте на бумаге или в памяти свои ощущения;
- ✓ все новые ощущения от выполнения упражнения старайтесь переработать в сознании, разобрать «по полочкам»;
- ✓ наслаждайтесь тем, что у вас есть возможность осознанно бегать.

В заключение хочется отметить, что можно бегать, впадая в транс при помощи музыки. Но здесь как раз можно настолько «улететь», что тело перестанет слушаться своего хозяина. Надев плеер и настроившись определенным образом, вы можете под музыку бежать, сколько душе угодно. Только помните, что спокойная музыка будет способствовать медленному темпу бега, а энергичная – быстрому.

*В 2005 году я участвовал в полумарафонском забеге. Победитель того забега Михаил всю дистанцию пробежал в наушниках. Мне стало интересно, чем они могут ему помочь. Я решил у него спросить. На мой вопрос он просто протянул мне свой плеер и сказал: «А ты сам попробуй». Я включил плеер. Мои уши уловили очень энергичную музыку. У меня сразу возник образ мяча, который сам по себе катится с бешеной скоростью по полю. У меня появился импульс бежать. Бежать быстро, энергично.*

## Как ускорить вхождение в осознанный бег

Когда человек погружен в бег, делает каждое движение осознанно, следит за дыханием, за ходом мыслей, его утомляемость значительно ниже. Такой бегун может преодолевать большие расстояния с минимальными энергетическими затратами.

В одной из книг про Тибет «Легенды Востока» описывается процесс погружения человека в транс, после которого он способен безостановочно бежать до трех суток. Все это время бегущий человек в состоянии транса постоянно смотрит в небо и дышит необычным способом. Его движения издали напоминают карикатурную зарисовку – колени высоко поднимаются, руки болтаются, словно плети. Как бы то ни было, но такие бегуны преодолевали очень большие расстояния. После бега они быстро восстанавливают свой организм с помощью дыхания и специальных методик.

*Пытливый ум из любого упражнения может извлечь пользу и применить в другом упражнении, немного видоизменив его.*

Итак, если вы осуществляете осознанный бег, то сможете еще сильнее углубиться в процесс, выполнив следующее упражнение.

### ***Упражнение: «Бег в мысленной трубе»***

Когда вы бежите по прямой на открытой местности, устремите взгляд строго вперед и представляйте, что передвигаетесь в широкой трубе, которая вас легким ветром затягивает вперед.

Если создадите яркий образ, то обязательно почувствуете, как ноги сами начинают быстрее двигаться, ощущения об окружающем мире сожмутся до трубы, в которой бежите.

При этом может возникнуть ощущение, что мир вокруг затих и не издает ни единого звука.

Бегите в таком состоянии столько, сколько посчитаете нужным, но для начала ограничивайтесь полукилометром (около двух минут).

Упражнение «Бег в мысленной трубе» помогает еще глубже погрузиться в бег, ускориться. Однажды при беге на 24 километра я несколько раз применял это упражнение, исключительно ради эксперимента. Оно помогало мне догонять тех, кто от меня отрывался на несколько сот метров.

В конечном итоге больше половины из бегунов мне удалось обогнать к финишу. Упражнение работает!

## **Трудности, возникающие при практике осознанного бега**

Во время практики осознанного бега, особенно на первых занятиях, могут возникать некоторые трудности. Чтобы их избежать, нужно знать, как их преодолевать. Итак, рассмотрим некоторые наиболее значимые проблемы.

### **Хаотические мысли во время бега**

Во время бега часто возникают хаотические мысли. Они начинают работать по принципу «собачий хвост». Это значит, что вы постоянно переключаетесь от одного увиденного объекта к другому, от одного всплывшего в памяти события к другому. Для того чтобы перейти к осознанному бегу, необходимо все это броуновское движение мыслей превратить в целенаправленный поток мысли. Для этого необходимо сконцентрироваться на чем-то одном и вокруг этой мысли строить «фундамент», само «здание».

## **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.